

Sönam Lhundrup

# *Développer la sagesse par la méditation*

Enseignement basé sur le 17<sup>ième</sup> chapitre du

« Précieux Ornement de la Libération » de

## *Gampopa*



**Cinquième Stage**

Croizet, du 31 juillet au 12 août 2006

## Table des matières

Premier enseignement .....	2
Méditation et action juste .....	2
Déroulement du stage .....	3
La nécessité de la méditation .....	4
Les préliminaires du mahamoudra .....	6
Deuxième enseignement .....	8
Rappel sur les préliminaires communs et spécifiques du mahamoudra .....	8
Sens des prières dans le gourou yoga .....	8
La méditation du Mahamoudra .....	11
Se reposer dans la nature de l'esprit .....	12
Troisième enseignement .....	15
Nagarjuna : sur la stabilité de l'esprit .....	15
L'art sacré comme chemin du dharma .....	20
Conseils sur la non méditation .....	20
Quatrième enseignement .....	21
Conseils pour la pratique personnelle .....	27
Cinquième enseignement .....	30
Atisha et la bodhicitta ultime .....	30
Sixième enseignement .....	38
Méditer sur l'espace .....	38
La post-méditation (activité) .....	41
Septième enseignement .....	45
Bienfaits de l'absorption méditative .....	45
Prendre refuge au sens le plus profond .....	51
Huitième enseignement .....	54
Prendre refuge dans la Sangha .....	54
Les six paramitas dans la pratique de l'ultime .....	56
Le moine au sens absolu .....	58
Dixième enseignement .....	61
L'enseignement de Shamar Rinpoché sur la vigilance .....	61
Conseils pour la retraite de méditation .....	63
Méditer sur le souffle et sur l'impermanence .....	64
Onzième enseignement .....	66
Les portes d'entrée dans la méditation .....	66
Lier sa respiration avec OM AH HOUNG .....	70
Signes de familiarisation avec la sagesse .....	71
Douzième enseignement .....	74
Importance de la prière .....	74
Conseils pour méditer individuellement .....	76
Treizième enseignement .....	76
Résumé du stage et conseils pour la pratique .....	76

## **Premier enseignement**

Bonjour à vous tous. Je suis très heureux d'accueillir les nouveaux venus et de revoir tous ceux qui ont déjà participé aux stages précédents.

### **Méditation et action juste**

Mon enseignement va débiter par des remerciements. Et en préambule voici quelques indications du travail effectué ici ces derniers temps : nous avons terminé le plancher de la grange et mis de la moquette partout. Ainsi nous avons pu inviter l'école d'art, les ateliers d'art de notre mandala afin qu'ils nous montrent certains aspects de leurs compétences et tout ce qu'ils ont pu réaliser ces dernières années. Vous voyez donc ici quelques petits exemples de ce que vous pouvez admirer maintenant dans le grand temple de Kundreul Ling. Les ateliers d'art et Guépel Ling sont assez étroitement liés parce que c'est lama Kunyab qui avait trouvé cette ferme. A l'époque, il y avait peu de bienfaiteurs pour l'acquisition des lieux, alors un petit groupe de gens – dont Willi et Brigitta –, ont acheté cette propriété, puis plus tard ont fait don d'une partie pour la pratique du Dharma. Ce lieu est devenu Guépel Ling, d'où un certain lien de gratitude entre les deux activités : la maison du Dharma et les ateliers d'art de Lacot, à deux kilomètres d'ici. Pour ceux qui sont intéressés, le 3 août après-midi, une visite guidée des ateliers d'art sera organisée et des explications seront données sur la façon de réaliser la sculpture sur bois, de travailler le métal, de faire une thangka... Vous pourrez voir également comment sont réalisés les tableaux qui couvriront les murs intérieurs du temple de Kundreul Ling.

Si cette exposition a pu être mise en place dans ce lieu, c'est aussi grâce à la compétence d'une personne que je remercie. Elle a passé trois semaines à refaire l'installation électrique et à rajouter des néons. Je remercie aussi Kundreul Ling, le monastère, qui a mis son amplificateur à notre disposition. Une autre personne nous a aussi offert un micro.

Vous avez pu également constater que la porte de la grange a été changée car d'autres aménagements sont prévus pour cette entrée, comme par exemple un toit qui couvrira l'escalier et permettra de laisser nos chaussures et de se rendre au réfectoire sans se mouiller. La grande butte aussi a été enlevée par un tractopelle. Mais après cela un énorme travail a encore été fourni... et sous le soleil. La construction d'un appartement de quatre pièces a commencé dans le passage, à côté du temple. Pour le parc, un important travail d'entretien et de plantations a été réalisé au cours du printemps et de l'été. Autour du stoupa, le gazon est bien lisse même si des taupes travaillent en souterrain toute l'année ! On ne voit que le résultat, mais ce sont de nombreuses heures d'investissement qui donnent cette ambiance si agréable. Je me réjouis profondément de voir toute l'énergie déployée spontanément sur ce lieu alors que je ne suis même pas là. Je suis rempli de gratitude envers tous les participants, voilà pourquoi j'ai dit que mon enseignement allait débiter par des remerciements.

Tout ce que je viens de dire est totalement en relation avec le sujet de notre stage intitulé : « Comment développer la sagesse à travers la méditation ». Le Bouddha ne parle pas d'une méditation qui ne montrerait pas de fruits dans le quotidien, car la méditation doit absolument s'exprimer par une action. Dans le Mahamoudra on parle de vue, méditation et action. Nous commençons par établir la vue et méditer, puis cela s'enchaîne par une activité pour le bien d'autrui. Il ne s'agit donc pas ici d'énumérer toutes les personnes qui ont aidé. Il faut juste voir l'état d'esprit qui commence à se manifester, qui montre une bonne vision des choses et une bonne compréhension du fait que la pratique personnelle n'est pas séparée de la pratique en groupe. Dans une communauté, une telle activité doit être menée par une action juste, c'est-à-dire une action qui ne soit pas trop émotionnelle, où il y a ce qu'il faut d'enthousiasme et un sentiment de joie en même temps. C'est ce que je constate aujourd'hui et cela me réjouit vraiment. Je vois que les choses se font en toute simplicité, juste ce qu'il faut, mais bien. En arrivant ici on se sent partout bien accueilli.

Je me réjouis également de la présence du groupe russe venu ici pour la première fois. Cela répond aussi au souhait que ce soit un lieu international ; il y a maintenant des traductions en plusieurs langues : russe, polonais, anglais, allemand. J'espère que dans le futur cela continuera à se développer dans ce sens.

Lorsqu'il est venu ici en l'an 2000 pour donner les vœux de bodhisattva, dans la grange, Sa Sainteté Karmapa a formulé de nombreux souhaits puis il a laissé l'intégralité de son offrande pour le développement de cet endroit afin qu'il devienne véritablement un lieu très fort du Dharma, un Dharma de joie, un Dharma de simplicité.

Ce matin donc, j'ai fait un petit tour, j'ai tout regardé et j'ai été vraiment émerveillé. Je dis merci à tous, merci aux bouddhas, merci à tous ceux qui ont aidé à préparer cet endroit pour ce stage.

Voilà, c'était en quelque sorte un enseignement sur la façon dont peut se concevoir l'activité. Je fais le souhait que dans chaque endroit, où que vous viviez dans le monde, il y ait des lieux du Dharma qui « poussent » aussi naturellement que celui-là.

## Déroulement du stage

Maintenant, regardons le programme. Nous allons méditer, méditer et encore méditer ! Mon souhait est qu'à la fin du stage, quand vous rentrerez à la maison, vous sachiez toujours un peu plus comment faire avec votre esprit, surtout dans la méditation. La structure du séminaire est simplifiée par rapport à l'année dernière. Nous pratiquerons le gourou yoga trois fois par jour. Tous les matins à sept heures, droupla Kyenrab et moi-même ferons la pratique habituelle du gourou yoga de Gampopa. Puis nous prendrons le petit déjeuner et enchaînerons avec l'enseignement. Le support sera le texte que nous avons utilisé l'année dernière dans les groupes. Si vous ne l'avez pas, vous pouvez vous inscrire pour en avoir une photocopie. La deuxième partie de la matinée sera consacrée à la méditation guidée. Nous appliquerons donc l'enseignement avec de petits exercices de méditation en commun. A quatorze heures trente, les trois premiers jours, les explications du gourou yoga de Gampopa seront données à ceux qui ne les ont pas encore reçues. Il faudra constituer des groupes en trois langues et j'encourage ceux qui parlent anglais, même en étant français ou allemands, de se joindre au groupe anglophone avec lama Djangtchoub. Et pendant ce temps-là, les autres commenceront la pratique du gourou yoga, avec quelques méditations. A partir du vendredi 4, à 16 h 30, nous nous retrouverons dans les différents ateliers pour méditer. Ils seront constitués pour trois jours, quatre jours, et trois jours, et ne changeront pas durant ces trois périodes. Bien entendu, entre les périodes vous pourrez changer de groupe. Il y aura donc trois possibilités avec trois lamas ou drouplas différents. Vous pourrez également poser plus de questions, clarifier votre pratique. Cette année, nous avons prévu qu'une fois par jour, chacun aille méditer au moins une demi-heure seul, quelque part sur le lieu : sous un arbre, dans le temple, dans un endroit où l'on se sent bien, pour amener cette expérience de méditation solitaire dans le groupe d'échanges, dans l'atelier. Parce que l'idée, c'est de devenir capable de méditer seul à la maison et de pouvoir être dans une pratique continue.

Ensuite – comme toujours pendant le stage –, il y aura trois gourous-yogas avec un festin d'offrandes (ou tsok) et le premier aura lieu ce soir. La poudja de tsok du milieu du stage a été décalée au mercredi 9, le soir, parce que c'est la pleine lune et l'anniversaire du parinirvâna de Gampopa. C'est très auspicious de faire une poudja de Gampopa ce jour-là. Les autres soirs, nous pratiquerons le gourou yoga habituel en chantant les prières et en méditant. Mais si un groupe souhaite pratiquer Tchenrézi, il est possible de le faire en même temps dans le petit temple. Quelques enfants se joindront à eux, ils connaissent le mantra qui pourra être chanté.

Jeudi 3, c'est l'après-midi libre et pour ceux que cela intéresse, la visite des ateliers d'art. Le mardi 8 sera l'autre après-midi libre. Ce jour-là, Shamar Rinpoché commence à enseigner à Dhagpo. Vous pouvez donc vous y rendre si vous le souhaitez, pour écouter son enseignement et recevoir sa bénédiction. J'irai aussi. Pendant ce temps-là, lama Djangtchoub et quelques autres, continueront le programme ici, avec tous ceux qui seront restés.

Dans la dernière partie du stage, le matin, la méditation guidée remplacera l'enseignement formel. Nous entrerons dans une retraite de groupe où nous pratiquerons et méditerons toute la journée. Comme toujours, le dernier jour nous offrirons un grand festin d'offrandes en guise de remerciement pour le stage.

Le soir, ce sera la fête qui ne fait pas partie du stage. Vous pouvez donc inviter vos amis. Tout le monde est bienvenu et de petites performances, de petits spectacles seront présentés. Un super groupe composé de cinq jeunes personnes vous offrira la musique sur laquelle vous pourrez danser.

Notez bien que – comme toutes les années –, c’est toujours sans alcool, sans nicotine et sans autres drogues bien entendu. Un buffet sera partagé par tous.

Y a-t-il des questions concernant le déroulement du stage ?

*Question : Est-ce qu’une visite du grand temple du Bost est prévue ?*

Oui, je crois que cela pourra se faire si une personne veut bien vous guider. Mais il serait peut-être bien d’abord de visiter les ateliers d’art parce que vous y verrez la naissance du temple et tout ce qui est derrière. Simone va organiser la visite. A Lacot, vous pourrez voir le DVD retraçant toute la construction du temple.

Faisons maintenant une petite méditation qui servira de coupure avant de commencer l’enseignement proprement dit. Restons l’esprit aussi détendu que possible, toutes nos facultés sensorielles étant complètement ouvertes.

---- Méditation ----

## La nécessité de la méditation

L’année dernière, les enseignements ont tourné principalement autour du non-soi de la personne, du non-soi des phénomènes et de la vacuité. Nous avons passé les cinq premiers jours du stage à réfléchir vraiment à tout cela. Puis, la deuxième partie du stage a porté sur l’application de cette compréhension et c’est ce que nous allons continuer maintenant. Le sixième point de l’explication de Gampopa sur la Prajnaparamita, tiré de son livre « Le Précieux Ornement de la Libération » s’intitule : « Cultiver la sagesse transcendante » ou, si l’on traduit mot à mot : « Ce qui est à cultiver concernant cette sagesse qui vient d’être expliquée. »

*« Si toutes choses sont vacuité, y a-t-il la moindre nécessité à cultiver cette sagesse ? Oui... »*

...dit Gampopa, parce que la vacuité nous échappe, nous n’en sommes pas conscients. C’est le problème. Oui, toute chose est vacuité, cela veut dire que toute chose a cette nature illusoire mais nous, nous n’en sommes pas conscients. Nous ne pratiquons pas pour donner une vacuité aux choses, elles ont déjà cette nature d’absence de véritable existence ; mais comme nous n’en sommes pas conscients, nous saisissons et créons un état d’émotions

*« Prenons l’image du minerai d’argent. Il est de la nature de l’argent, mais tant qu’on ne l’a pas fondu et purifié, cet argent demeure invisible. Si on veut l’extraire, on doit fondre et purifier le minerai. De même, bien que toutes choses soient depuis toujours vacuité, libres de toutes les constructions mentales, les êtres perçoivent toutes sortes de réalités et font l’expérience de multiples souffrances. Il est donc nécessaire de comprendre cette sagesse et de la cultiver. »*

Prenons donc le minerai d’argent. Quelqu’un dont l’œil n’est pas exercé ne peut voir qu’un gros caillou et n’imagine pas toutes les qualités que recèle ce qu’il tient dans la main. Il en va de même avec tout ce qui nous arrive. Nous voyons bien quelque chose, nous ressentons bien quelque chose, mais nous ne sommes pas vraiment conscients de la nature de ce qui nous arrive. Si nous prenons le temps de regarder, nous allons très rapidement discerner cette nature illusoire des choses, ce qu’on appelle la vacuité ou ce qui est appelé ici : la vacuité libre de constructions mentales. Une personne expérimentée et qui s’y connaît en minerai, verra tout de suite la nature d’argent de ce qu’elle tient dans la main. Une autre qui n’y connaît rien ne le verra pas. Elle passera à côté sans rien remarquer.

Être bien entraîné, signifie avoir développé le regard sur la nature véritable de ce qui se manifeste dans l’esprit, la nature véritable des phénomènes. Développer ce regard expérimenté et comment procéder est le sujet de notre stage. Ce sera également le sujet de tous les stages du Dharma dans le futur. Dès qu’on parle de la méditation bouddhiste, on parle de développer ce regard de sagesse. Ce regard de sagesse libère. Sans ce regard de sagesse, nous allons nous emmêler dans les émotions, dans la saisie et de nombreuses souffrances en résulteront.

On parle ici d’argent parce qu’on ne découvre pas une absence de qualités. Quand on parle de vacuité, il ne s’agit pas de ne rien découvrir. Au contraire, on parle de découvrir quelque chose de très

précieux. Il ne s'agit pas d'ouvrir le tronc d'un bananier pour trouver le creux qui est à l'intérieur. Ce n'est pas l'exemple utilisé ici. On utilise l'exemple de quelque chose dont la nature précieuse nous échappe au début, mais plus nous l'observons, plus nous voyons la nature inestimable de ce que nous tenons dans la main. Trouver la vacuité, reconnaître la nature illusoire des choses, c'est trouver toute une richesse de qualités. C'est un synonyme pour reconnaître la nature de bouddha, la source de tout amour, de toute sagesse et de toutes les autres paramitas - toutes les qualités éveillées -. Il faut que je vous donne davantage d'explications. Qu'est-ce que la vacuité ? Je vous rappelle l'essentiel de ce qui a été dit l'année dernière (ceux qui n'étaient pas là pourront lire la transcription). La vacuité, c'est l'absence du soi. (Bruit d'une pluie violente). Méditons en attendant que la pluie cesse.

---- Méditation ----

J'avais commencé à dire que la vacuité c'est l'absence du soi. Le soi, le moi, n'est pas quelque chose de présent à certains moments et absent à d'autres, c'est quelque chose qui, dès le début, n'a jamais existé. Ce qui est à découvrir est que tout ce que l'on décrit comme le moi, comme la personne, n'est qu'un processus et non quelque chose de solide. C'est cela qui nous rapproche de la découverte de ce qu'on appelle la vacuité. Ensuite, si nous comprenons que dans tout ce processus, dans tout ce flot d'évènements mentaux, il n'y a pas un organisateur, un chef qui le contrôle, mais que cela s'auto-organise par la force d'une sagesse inhérente qui n'est pas non plus une entité, là nous nous approchons encore plus de la vacuité. Si ensuite nous regardons un par un chaque instant, une par une chaque pensée, chaque émotion qui s'élève est un petit rien qui se manifeste dans l'esprit, nous ne trouvons pas quelque chose de stable, quelque chose de solide, un noyau, c'est cela la découverte progressive de la vacuité dans tous les instants de l'esprit. Quand on parle de la découverte de la vacuité, on parle de l'étonnement de voir que tout cela fonctionne sans qu'il y ait une entité, une âme, un moi qui prenne tout en charge. Et quand nous commençons à pénétrer en profondeur ce que cela veut dire, c'est la réalisation. Quand cette compréhension touche le fond des choses, nous réalisons qu'il n'y a jamais eu un moi. C'est grâce à cela que la vie est possible. S'il y avait un moi, un je solide, ce même processus ne pourrait pas exister, il ne pourrait pas y avoir la vie, tous ces changements, toute cette évolution, ces possibilités d'expression, parce qu'au centre quelque chose bloquerait. La grande fluidité de notre esprit n'est possible que grâce à l'absence de quelque chose de solide qui la bloquerait. Il n'y a aucun moi, aucun je solide qui puisse résister au changement, heureusement pas. Le moi, le je éternel, c'est cette ouverture, cet espace, cette conscience dans laquelle toute chose se passe. Mais cet espace, cette ouverture, cette conscience, n'est pas personnelle, n'est pas individuelle, ce n'est pas moi, c'est ce que nous avons tous en commun et que l'on nomme dimension de la vérité, dharmadhatou. Voilà pourquoi nous pouvons la comparer à l'espace, au ciel, qui n'empêche en rien les nuages de se manifester, ni à n'importe quel objet de le traverser. La trame éternelle est cette dimension de base qui nous donne un sentiment de permanence, mais ce n'est pas la permanence d'un moi, d'un je ou de quelque chose. C'est la base de conscience, l'espace lui-même qui a cette nature d'être toujours présent sans être quelque chose en soi.

Tout ce que je viens de vous expliquer est ce qu'on appelle la vacuité. Toute cette réalisation est condensée dans l'enseignement sur la vacuité. Gampopa dit :

***« C'est ainsi depuis tout le temps ; toutes choses ont cette nature, mais du fait que nous ne l'avons pas reconnue, il faut pratiquer, il faut méditer. Une fois, donc, que l'on a compris tout ce qui précède, il faut s'y habituer. Ce qui comporte quatre points : les préliminaires, la méditation, entre les méditations et les signes de familiarisation. »***

Donc, quand nous avons compris intellectuellement l'importance de ce qui vient d'être dit, nous mettons à pratiquer. Par exemple, si je saisis que moi en tant qu'enseignant, je me trouve devant vous ou devant une foule de personnes, je pourrais avoir peur de me tromper, cela pourrait me bloquer, je pourrais avoir des émotions. Il en est de même pour tout autre situation. Lorsqu'une quelconque difficulté se manifeste, si nous saisissons un moi, nous expérimentons la peur, l'espoir et la crainte ou le désir. Ce sont nos grandes tendances : attachement/aversion, espoir/crainte, désir/colère, etc. Nous fonctionnons sur ce mode parce que nous saisissons un moi imaginé. La libération dont parle le Bouddha, c'est de sortir de cette imagination, de cette confusion. Quand nous comprenons le sens de son propos, nous nous mettons à pratiquer. Tant que nous ne comprenons pas, nous ne pratiquons pas.

Si notre pratique est faible, c'est parce que nous n'avons pas bien assimilé ce point. Il faut y réfléchir. Le Bouddha nous a montré la sortie de la souffrance, mais si déjà nous ne comprenons pas en quoi consiste la souffrance, quelle est sa cause et qu'il en existe une sortie, nous ne serons pas motivés pour parcourir le chemin.

Vous êtes là, motivés, aussi nous allons pratiquer ensemble. Pour cela, nous allons respecter les consignes du texte, à savoir : les préliminaires, la méditation elle-même, ce qu'il faut faire entre les méditations, c'est-à-dire dans l'activité, et sur quoi veiller, c'est-à-dire les signes de familiarisation. Ce dernier point nous donnera une idée des indices qui montrent que nous sommes sur le bon chemin, que notre pratique aboutit vraiment à quelque chose de positif.

Faisons une petite pause ici et retrouvons-nous dans une demi-heure.

## Les préliminaires du mahamoudra

Durant cette deuxième partie de la matinée, nous allons méditer. Mais tout d'abord, je vous lis la suite de l'enseignement sur les préliminaires parce que c'est ce que nous allons appliquer maintenant.

**« Les préliminaires consistent à laisser l'esprit s'établir dans son état naturel. »**

En tibétain on dit : *sem nyel-tou bap-pao*. *Bap-pa* signifie : laisser retomber. Un peu comme l'image que j'ai utilisée dans le stage précédent : comme une gerbe de paille liée par une corde et lorsque cette corde est coupée, la gerbe s'ouvre et la paille retombe, naturellement. Cette image évoque le fait de se relâcher, de laisser son esprit se poser, tout naturellement. Telle est l'idée de ce qu'on appelle ici la préparation. C'est de ne plus faire d'efforts pour maintenir, garder les choses ensemble, c'est tout laisser retomber à sa place, comme lorsque la corde est coupée. C'est ce qu'on appelle la préparation au mahamoudra, la préparation à la *prajnaparamita* : on nous conseille de développer l'état d'esprit adéquat pour pénétrer la nature de l'esprit. Comme préparation à la pratique de mahamoudra, il faut adopter l'attitude de la non manipulation. C'est ce qui est requis pour pouvoir méditer le mahamoudra. Mais quand nous entendons cette instruction, nous pensons que les préliminaires sont trop difficiles pour nous, que cela nous dépasse. C'est pour cela que Gampopa enchaîne. Il dit : « *Comment ?* » (C'est-à-dire comment faire ?) Et il donne la réponse en citant « *La prajnaparamita en sept cents stances* » :

**« Nobles disciples, restez dans un endroit solitaire, prenez plaisir à ne plus avoir d'occupations distrayantes et asseyez-vous les jambes croisées, sans avoir à l'esprit aucun concept. »**

(Forte pluie.) Nous allons faire exactement cela. Laissons la pluie enlever toutes les fabrications mentales.

---- Méditation ----

Dans ces quelques phrases, nous trouvons tout ce qui est essentiel sur le chemin de la préparation au mahamoudra. Tout d'abord, nous allons chercher la solitude, un endroit isolé. Dans le texte tibétain il est écrit : *ouèn pei mel dèn*. C'est le coussin de méditation. Cela ne veut pas nécessairement dire que vous vous mettez en retraite. Dans le chapitre sur la méditation, Gampopa explique clairement ce que veut dire « solitaire » : concernant la solitude du corps, c'est s'écarter physiquement d'une activité distrayante ; pour la solitude de l'esprit, c'est s'écarter mentalement de toute préoccupation distrayante. Donc, si vous avez la force d'esprit suffisante, vous pouvez méditer dans une pièce de votre maison, cela peut se faire ainsi. Au moment où vous décidez de vous retirer de toute activité physique distrayante, vous pouvez dire : « Pendant cette session, cette demi-heure-là, je ne m'occupe pas de tout le reste de ma vie, ce sera comme une parenthèse, je ne fais que méditer. » Il faut une sacrée puissance d'esprit déjà pour pouvoir établir cette parenthèse, mais elle est nécessaire pour pouvoir progresser. La capacité d'établir une telle solitude au milieu de nos activités quotidiennes s'acquiert avec le temps. Nous ne savons pas bien comment faire au début et nous essayons. Nous constatons que cela marche mieux quand nous débranchons le téléphone, quand nous ne laissons pas la

porte ouverte, ainsi les enfants ne se sentent pas invités etc. Nous découvrons au fur et à mesure comment faire pour se créer un cadre qui nous permette d'accomplir cette forme de pratique.

Quand on parle des préliminaires concernant la pratique du mahamoudra, il est question de chiné, des bases à acquérir pour la pratique du calme mental. On ne parle pas des préliminaires qui nous préparent au chemin de la pratique. On ne parle pas des réflexions qui nous font asseoir vraiment, prendre refuge et développer la bodhicitta, car c'est déjà fait. Nous sommes censés les avoir déjà accomplis. Maintenant, nous sommes dans les préliminaires qui se rapportent à la phase principale : le mahamoudra. Nous prenons alors du temps pour digérer tout ce que nous traînons encore de notre activité quotidienne. La condition nécessaire à la pratique du mahamoudra est un lâcher-prise profond permettant à cette méditation de s'installer. Donc, dans la phase préparatoire de notre méditation principale, nous recherchons ce lâcher-prise. C'est autour de cela que tourne toute la préparation.

Nous allons donc pratiquer le lâcher-prise en abandonnant l'activité physique et les préoccupations mentales distrayantes. Ce sont les deux premiers facteurs à mettre en route absolument. Maintenant, un énorme travail de lâcher-prise est à accomplir : il faut lâcher notre envie d'être physiquement actifs et mentalement préoccupés, notre envie de nous occuper. En même temps, il faut être prêts à l'ennui, à s'ennuyer profondément parce que ce qui nous pousse toujours à nous occuper, c'est la peur de l'ennui et bien sûr aussi la peur de la solitude. Ces deux grandes peurs seront travaillées dans cet apprentissage du lâcher-prise. Nous allons donc accomplir un travail considérable dans ce qu'on appelle les préliminaires. Cela nécessite une réflexion profonde sur les causes de notre « business », de notre préoccupation constante : « Pourquoi suis-je tellement pris par cela et pourquoi est-ce nécessaire de le lâcher ? » Si une réflexion profonde n'est pas menée sur ce sujet, le véritable chiné n'arrivera pas à s'installer.

Il n'est pas question d'une lutte éternelle contre les distractions et nos tendances à la préoccupation, car celui qui en a compris la nécessité et qui en a envie, peut lâcher dans l'instant même. Le fait de savoir que maintenant « je peux lâcher », que c'est le moment de la méditation, je le fais tout simplement et cela dans ce même instant. Ce n'est pas automatiquement une lutte. Si vous êtes dans la lutte, c'est que ce n'est pas clair dans votre esprit. Vous n'êtes pas clairs sur ce qui est le plus important dans votre vie c'est-à-dire : réfléchir à ce qui s'élève comme idées, comme pensées, ou lâcher. Vous hésitez. Parce que vous n'êtes pas convaincus, par moment vous lâchez, à d'autres moments vous revenez dessus, ainsi vous êtes tout le temps entre les deux. Quelque chose n'est pas clarifié. Entendons-nous bien, on ne parle pas ici de laisser tomber toutes les choses du quotidien et de ne plus s'en occuper. Il s'agit simplement de créer la capacité à fonctionner différemment, de pouvoir définir dans notre vie des espaces où nous ne réfléchissons pas, comme toujours, aux mêmes choses. Nous créons un espace pour savoir ce que cela pourrait nous apporter, pour découvrir toutes nos possibilités non connues à cause de cette cogitation continue.

Assis sur le coussin, nous ne cherchons pas à faire autre chose, nous ne contemplons plus une quelconque réflexion du dharma. Nous sommes seulement là, bien droits, les jambes croisées si nous le pouvons – sinon nous nous mettons sur une chaise –, nous ne créons plus aucun autre concept, nous sommes contents avec ce qui est. Tel est le véritable calme mental. Nous ne cherchons plus autre chose que ce qui est. Nous sommes donc dans le contentement de ce qui est et ne créons pas de concepts distrayants, nous ne créons pas notre propre film pour nous amuser, nous distraire et ne pas être présents. Nous sommes là, conscients, présents. Donc, être présent sans chercher autre chose, être le plus naturel possible, tel est le résultat de tous nos efforts préliminaires et tels sont les préliminaires pour le mahamoudra. Entendons-nous bien, je ne parle pas là des préliminaires qui sont déjà le résultat de tout un chemin de pratique nous permettant de méditer ainsi, ces préliminaires étant simplement la base pour la pratique du mahamoudra. Méditons de nouveau.

---- Méditation ----

## **Deuxième enseignement**

### **Rappel sur les préliminaires communs et spécifiques du mahamoudra**

Hier, nous avons vu les préliminaires au mahamoudra, c'est-à-dire les préliminaires qui précèdent immédiatement la méditation du mahamoudra ou – pourrait-on dire – le moment de détente qui précède la méditation principale. Quand nous sommes à la maison et que nous voulons pratiquer, nous ne pouvons pas appliquer directement cette détente, nous avons besoin de préliminaires plus extensifs. Nous commençons alors par une réflexion qui tourne l'esprit vers le dharma, puis nous réfléchissons sur la précieuse existence humaine, sur le fait aussi que cette précieuse existence peut se terminer très rapidement par la mort, que l'impermanence frappe partout, que rien ne perdure. Ensuite, nous cogitons sur le karma et les défauts du samsara. Toutes ces réflexions sont appelées « Les Quatre Préliminaires communs du Mahamoudra » ou « Les Préliminaires du Mahamoudra » ou encore « Les Préliminaires communs », parce qu'ils sont communs à toutes les pratiques. Donc, chaque pratique, chaque méditation doit être précédée de ces quatre réflexions (qui ont été expliquées dans d'autres stages).

Viennent ensuite les préliminaires spécifiques du mahamoudra que vous connaissez sous le terme de « ngeundro ». Il s'agit de prendre refuge, faire les prosternations et développer la bodhicitta, puis viennent la pratique de Dordjé Sempa (ou Vajrasattva), l'Offrande du Mandala et le Gourou Yoga. Chacune de ces pratiques prépare l'esprit à pouvoir lâcher. Ainsi, cette capacité à pouvoir lâcher les pensées et se tourner vers ce qui est bénéfique s'accroît dans notre esprit. Dans ces quatre préliminaires, nous apprenons ce mouvement : au lieu de saisir une pensée, une émotion, apprenons à la lâcher pour pouvoir nous adresser à autre chose, nous diriger vers autre chose (comme si nous faisons ce geste de la main : lama Lhundroup ferme la main puis l'ouvre). Ayant appris ce processus, nous sommes dans les préliminaires énumérés ci-dessus. La signification de ce que nous avons vu hier, c'est de nous installer dans la méditation et de nous remémorer ce geste de la main qui s'ouvre, pour lâcher la saisie et ainsi ouvrir notre esprit. Et tout ce qui précède la pratique, tout ce qui précède le moment de la méditation profonde, consiste à nous aider à faire cela (lama Lhundroup détend quatre doigts les uns après les autres). C'est pour cela qu'il y a quatre préliminaires, vous voyez !... Pour lâcher, pour savoir comment faire.

### **Sens des prières dans le gourou yoga**

Dans le gourou yoga – que nous pratiquons dans ce stage trois fois par jour – il y a des prières du cœur que nous chantons du fond de notre être. Nous nous ouvrons, parlons avec le Lama et passons par ces réflexions fondamentales où nous prenons conscience de la préciosité de cette situation, de l'impermanence, où nous créons des actes positifs, contemplons le refuge, pratiquons la bodhicitta, faisons des offrandes, etc. Dans le texte même il y a beaucoup à découvrir, de nombreuses petites phrases nous aident à nous rappeler le sens de notre pratique. Et c'est donc un peu cela qui remplace les préliminaires extensifs ici dans notre rituel. Ces prières-là prennent la place que détiennent normalement les prosternations, Dordjé Sempa, l'Offrande du mandala, le Gourou Yoga. Nous sommes ici dans le gourou yoga et nous y trouvons tout le reste. Le sens de ces prières est donc de nous aider à faire ce geste-là dans notre esprit : ouvrir notre esprit et lâcher. Et pour que cela se produise, il faut que nous entrions véritablement dans ce dialogue avec le Lama, que nous nous ouvrons à ce qu'on appelle la bénédiction, avoir simplement l'inspiration de faire cela. C'est la bénédiction du Lama qui nous aide à... (long souffle) à faire ce geste-là intérieurement. Nous prions et nous contemplons le temps qu'il faut pour pouvoir rester ensuite dans la méditation. Et quand nous perdons cette ouverture, nous reprenons les prières. Soit nous en prenons d'autres, soit nous gardons les mêmes et relançons ce dialogue qui nous aide à nous ouvrir. Et là, nous nous détendons encore une fois.

Dans la pratique du gourou yoga nous prions – nous lançons un appel en quelque sorte –, nous commençons dans un état de petite ou de grande fermeture, mais nous n'avons pas à juger, nous sommes comme nous sommes, nous parlons à celui qui est en face : l'exemple d'éveil ici, c'est Gampopa. Nous nous dirigeons vers cet exemple jusqu'à ce que cela commence à résonner en nous. C'est comme si nous commençons à vibrer avec Gampopa face à nous, jusqu'à pouvoir lâcher nos

défenses, nos résistances et devenir un seul avec l'esprit du Lama. A ce moment-là, le gourou yoga s'accomplit et c'est le Lama – le Bouddha –, qui descend en nous symboliquement, pour montrer qu'il n'y a plus de séparation. Nous étions dans la distinction quand nous étions dans la saisie égoïste, mais en en sortant, en étant dans l'ouverture, il n'est plus nécessaire de garder le Lama en face, nous le laissons fondre en nous, nous ne maintenons pas de séparation puisqu'il n'y en a plus. C'est après cette union avec l'esprit du Lama, qui s'est dissous en nous grâce à l'ouverture du cœur, que se pratique le mahamoudra.

Maintenant nous sommes dans le mahamoudra et les instructions que nous allons lire se réfèrent à cette phase-là, celle où nous sommes dans la méditation, remplis par l'inspiration du Lama. Ce que je vous explique est très important parce qu'il n'y a pas de pratique de mahamoudra sans cette ouverture du cœur, cette ouverture de l'esprit. Tant que nous sommes dans un état d'esprit assez fermé, nous ne pouvons pas dire : « Je vais pratiquer le mahamoudra » et nous asseoir en disant : « Bon, c'est cela le mahamoudra. » Non, cela ne marchera pas, ce n'est pas possible parce qu'il manque le plus important : l'ouverture du cœur. Nous n'avons pas toujours besoin de prendre un texte de gourou yoga et de passer par tous les textes pour ensuite méditer le mahamoudra. Ce n'est pas ce qui nous est demandé. Il faut trouver la clé qui ouvre notre cœur, notre cœur/esprit et qui permet de laisser le Lama, le Bouddha, méditer en nous. C'est la clé.

Dans la méditation du mahamoudra, ce n'est pas le moi qui médite, ce moi qui décide : « Je vais méditer le mahamoudra ». Le mahamoudra se médite tout seul. Nous laissons méditer, nous laissons être. Même le mot « méditation » ne convient plus parce que nous ne sommes plus dans l'effort de vouloir méditer. Aussi faut-il avoir la capacité de remarquer dans la méditation, le moment précis où nous ne sommes plus dans cette ouverture où cela médite tout seul, parce que nous recommençons à vouloir créer une méditation, à vouloir créer une détente, à vouloir faire quelque chose. Cela s'appelle la méditation artificielle. Il faut donc remarquer le moment où notre méditation devient artificielle et alors appliquer le conseil des maîtres du mahamoudra qui est plutôt de prier, plutôt d'ouvrir le cœur, que de continuer avec cette fabrication artificielle. Faites tout ce que vous pouvez pour ouvrir votre cœur au lieu d'insister et d'être un méditant qui veut avoir encore une belle méditation. Car cette belle méditation, elle, est déjà investie d'un moi qui veut.

Donc, quand on parle de la pratique du mahamoudra, en général il s'agit de ces moments d'ouverture qui sont non construits, non fabriqués, suivis bien sûr par les tensions qui reviennent. Il faut remarquer ces tensions et ne pas se laisser séduire par les petites pensées qui disent : « Ah ! Écoute, on va prolonger un petit peu, on va faire en sorte que la méditation dure un peu plus longtemps. » Parce que là, nous tombons dans la fabrication. A ce moment-là, le pratiquant du mahamoudra doit lâcher l'ouverture qu'il vient d'expérimenter mais qui est du passé et utiliser une autre méthode ouvrant le cœur, qui le reconnecte avec l'inspiration. Il peut visualiser le Lama encore une fois en face, recommencer la prière et accepter de retourner sur le niveau un peu plus relatif de la prière, des paroles, de la dualité, jusqu'à ce qu'il soit prêt à lâcher de nouveau.

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

*Question : Ma méditation est toujours fabriquée. Il n'y a donc pas un moment où je peux dire : « Ça y est, je recommence à prier, parce que je rentre à nouveau dans la volonté et c'est comme cela depuis le début. Comment je fais pour savoir... »*

À ce moment-là, tu prends comme point de référence la méditation la plus naturelle possible. Tu pries, tu laisses le Lama se dissoudre en toi et tu te détends. Pour le moment, c'est l'état le plus naturel que tu puisses expérimenter. Est-ce que tu as compris ? Tu prends cela comme ta base et quand ça devient moins naturel, tu relances encore les prières. L'idée, c'est de toujours retourner dans ce qui est le plus naturel, le plus détendu dans notre propre esprit. Tu prendras cette détente comme point de référence. C'est un état de chiné. On parle là d'un état de calme mental – relativement plus ou moins calme – mais c'est le calme le plus détendu, le plus naturel que nous connaissions. Quand la détente est moindre, quand la tension revient, nous recommençons la prière, nous recommençons la pratique plus relative et nous nous détendons davantage. Et dans les dizaines, les centaines et les milliers de moments de détente, nous découvrons des nuances. Certaines ont davantage d'ouverture. Nous allons découvrir de nombreuses ouvertures, plus profondes que celles que nous avons connues auparavant.

C'est cela le processus. Au fil des années, nous allons vers des détentes progressives jusqu'à toucher finalement une détente, une ouverture sans fin, sans point de référence qui s'appelle la non-dualité et qui est le véritable mahamoudra. Là, nous n'avons plus besoin de nous détendre davantage parce que nous sommes dans l'ouverture complète et quand nous sortons de ces états, nous savons que c'est la fin du voyage, que nous n'avons plus besoin d'aller plus loin. Donc jusque-là, nous prenons toujours comme point de référence l'ouverture d'esprit qui nous est accessible, nous nous détendons et quand elle se referme nous recommençons la pratique qui nous aide à nous apaiser encore une fois. Nous faisons ces allers-retours et avec le temps nous découvrirons que l'ouverture s'installe de plus en plus fréquemment. Nous trouvons cette ouverture comme préexistant dans notre esprit. Elle était déjà là avant que nous la trouvions. Elle est toujours là et c'est la nature de notre esprit.

Tout d'abord, nous commencerons par nous détendre, ce qui n'est pas si facile. Cependant, avec le temps nous prendrons confiance, nous connaissons un peu plus le chemin et cela deviendra de plus en plus aisé parce que nous découvrirons que faire davantage d'efforts ne nous mènera pas à de meilleurs résultats et qu'au contraire, en en faisant moins nous pourrons aller plus loin, jusqu'à trouver le « non-effort ». Ce n'est que par le non-effort que nous entrerons dans le mahamoudra. C'est parce que l'accès au mahamoudra ne s'obtient pas par l'effort que nous adoptons des méthodes comme prier le Lama et le laisser fondre en nous. C'est cela le symbole de l'abandon total de tout effort personnel. C'est ce qui nous aide à travailler cette capacité de renoncement total à soi-même et à toute saisie personnelle sur la manière dont « je » devrais méditer. Tout cela est abandonné dans l'ouverture envers le Lama/Bouddha qui se fond en nous. Et dans cette dimension du Lama, du Gourou, du Bouddha, qui s'ouvre à nous, dans cet esprit-là nous trouvons le maître, le véritable Lama. Ce n'est pas le lama extérieur, mais c'est cette dimension que nous allons méditer et qui nous guidera plus loin.

*Question : Comment remarquer si je suis tendu ou détendu ?*

Le premier support pour connaître la différence entre détente et tension, c'est le corps lui-même. Nous observons ce qui se passe dans le corps : dans la tête, la nuque, les épaules, le dos, le ventre, les jambes. Une ouverture, une détente s'installent et quand la tension revient, nous remarquons une fermeture, un effort apparaît, les sourcils commencent à se dresser, la tête se penche en avant, il y a un peu de tensions dans le ventre comme si nous avions peur... Ce sont toutes ces formes de changement que nous allons pouvoir repérer. Le miroir du corps est déjà un instrument très sensible pour savoir ce qui se passe dans l'esprit, puisque tout ce que nous remarquons dans le corps n'est que le miroir de ce qui se passe dans l'esprit. Du fait que chaque pensée provoque une réaction dans le corps, celle-ci est accompagnée par un mouvement de l'énergie subtile qui change les sensations. Avec plus d'expérience, nous remarquerons directement ce qui se joue au niveau de l'esprit, les formes de pensées vont changer.

Quand nous sommes dans la détente, il y a peut-être déjà moins de pensées, peu importe, car même s'il y a beaucoup de pensées, aucune d'elles ne nous trouble. Mais quand nous commençons à avoir des cogitations exprimant de l'espoir ou de la crainte, de l'attachement ou de l'aversion, tout de suite nous savons que les mécanismes de notre saisie égoïste sont relancés, il nous faut donc prier de nouveau. Il se peut que notre espace de détente n'ait existé que dix secondes, peut-être une minute, ce n'est pas grave. Nous le remarquons et nous recommençons une pratique qui nous aide à lâcher davantage, puis nous restons encore une fois dix secondes dans l'ouverture. Il est important de savoir que nous ne pouvons pas déterminer la longueur de notre détente. Nous ne pouvons pas dire : « Maintenant je vais rester tant de temps dans la détente. » Elle sera toujours d'une durée différente : parfois d'une fraction de seconde, parfois cela nous semblera être un temps éternel parce le temps n'existe pas. Dans cette détente, il n'y a pas de limites. Nous ne pouvons pas nous dire : « Je vais rester cinq minutes dans la détente. » En tant que débutant, c'est impossible. Il faut accepter que la détente échappe à notre volonté. Quand la volonté se relance, la détente est déjà terminée ; la détente la plus profonde est terminée alors que la détente relative dure peut-être encore.

*Question : J'ai vraiment des difficultés à entrer dans cette détente parce que je suis tout le temps en train de suivre le texte et je ne connais pas Gampopa. Je me dis que ce doit être un être merveilleux, mais que je ne connais rien de lui. Comment faire alors pour m'ouvrir, j'aimerais tellement m'ouvrir ?*

Du fait que c'est ton premier stage – comme pour d'autres aussi –, il est possible de remplacer Gampopa par le maître qui vous inspire le plus ou par la dimension qui est votre dimension de référence. Pour vous donner des idées : vous pouvez remplacer Gampopa par Bouddha Sakyamuni ou Karmapa ou par d'autres maîtres pour lesquels vous ressentez un contact du cœur. Et toutes les prières que nous faisons ensemble, vous les adressez au maître avec lequel vous avez une connexion de cœur. Nous pouvons penser aussi que Gampopa, dans la pratique, représente pour nous tous les maîtres éveillés, tous ceux qui ont déjà atteint la bouddhété et qui vont atteindre la bouddhété dans le futur. Nous nous adressons à tous ces maîtres-là, sans en exclure un seul. Nous pouvons également nous adresser directement à la dimension éveillée, appelée dharmakaya ou dharmadhatou ou bien à cet espace aussi appelé par exemple « la lumière infinie de l'amour et de la compassion ». Il porte beaucoup de noms. Nous pouvons nous adresser à ce qui est vraiment une source d'inspiration pour nous, ce qui nous ouvre, ce qui nous touche. Et c'est dans cet espace que nous pratiquerons le gourou yoga.

Au cours des explications sur le gourou yoga, je suis sûr que le lama vous dira que le Gourou – ici Gampopa –, sert juste de porte d'entrée pour contacter la bénédiction de tous les bouddhas, de tous les maîtres éveillés. Si Gampopa a été choisi, c'est parce qu'il est un maître de notre lignée dont nous connaissons l'histoire et qu'ainsi il est plus facile d'entrer en contact avec lui. Par contre, si ce Lama – Gampopa –, vous est complètement inconnu, il ne va peut-être pas pour le moment vous inspirer confiance. Vous pouvez donc le remplacer par Karmapa que vous avez peut-être déjà rencontré. Le premier Karmapa était le disciple de Gampopa. Il est possible donc le remplacer aussi par le Bouddha Sakyamuni, qui était le maître de Gampopa dans une vie antérieure. De cette manière, vous pouvez trouver la porte qui ouvre vraiment votre inspiration.

Méditons un moment, mais auparavant, nous allons chanter cette petite phrase qui se trouve dans notre pratique : « NYAM ME DAGPO DA EU CHEUN NOUÏ CHAB LA SEUL OUA DEB SO » Elle résume toutes les prières que nous pouvons adresser à Gampopa. Nous la chanterons ensemble pendant quelques minutes, puis nous laisserons Gampopa se dissoudre en nous et méditerons de façon aussi naturelle que possible. Mettons tout notre cœur dans cette prière, mettons-y tout ce que nous voulons communiquer aux maîtres éveillés. Exprimons-leur tout ce qui nous ferme, offrons tout cela aux bouddhas, puis laissons le Lama se dissoudre en nous. Étant donné que nous pratiquons en groupe, je vais donner le rythme et indiquer le début de la méditation silencieuse. Quand vous pratiquerez individuellement, vous déciderez vous-même de tout cela.

NYAM ME DAGPO DA EU CHENOUÏ CHAB LA SEUL OUA DEB SO

---- Méditation ----

## La méditation du Mahamoudra

*« La méditation consiste à laisser l'esprit tel qu'il est, sans adopter ni rejeter quoi que ce soit, sans concevoir l'être, le non-être ou autre chose. »*

Ce qui est à pratiquer, dans un petit gourou yoga comme celui-ci, c'est de laisser le Lama, le Bouddha, se dissoudre en nous. Il peut y avoir ensuite un moment de plus grande ouverture et quand la tendance revient, comment faire ? Juste se souvenir de laisser l'esprit tel qu'il est, cela aide ! Il est possible, avec cette petite évocation, de retrouver l'ouverture, la détente. Il arrive toujours un moment où nous perdons cette détente, mais un petit rappel nous aide à nous détendre. Si, dans la méditation, nous l'utilisons juste au moment où notre tendance à fabriquer la méditation revient : « Comment faire maintenant ? », se dire à ce moment-là : « Pas de souci à avoir, tout est déjà là, laisse l'esprit tel qu'il est, reste naturel », peut aider à retrouver une ouverture, une détente et nous restons encore une fois ainsi. Par contre, ce qu'il ne faut pas faire, c'est de prendre une telle phrase : « Laisse l'esprit tel qu'il est !... », pour se combattre, comme lorsqu'il y a une pensée et se dire : « Non, ne pense pas, surtout pas ! » Prendre quelques instructions et les utiliser comme un bâton pour chasser un état d'esprit, n'est pas la bonne manière de les utiliser.

L'instruction méditative utilisée comme rappel est telle une amie qui nous dit gentiment : « Écoute, regarde un peu plus légèrement, souviens-toi ! », sans jugement, juste une invitation à se

détendre autant que possible. Si ce n'est pas possible, nous suivons l'autre chemin : nous chantons, prions, continuons avec la pratique de manière différente. Donc, s'il n'est pas possible de nous détendre, si cela devient trop fort, nous faisons des prières, récitons un mantra, faisons des prosternations, l'offrande du mandala, dirigeons notre esprit avec quelque chose d'authentique et dans cette activité, l'esprit pourra se détendre.

**« Ne réfléchissez pas, ne pensez pas, ne projetez pas, ne méditez pas, n'analysez pas, laissez l'esprit tel qu'il est ! ».**

Ce sont les six dharma de Tilopa. L'essentiel de ces instructions, commence avec : « Ne réfléchissez pas » qui veut dire : ne réfléchissez pas sur le passé. « Ne pensez pas » : ne cogitez pas sur ce qui est maintenant. « Ne projetez pas » : n'essayez pas de connaître le futur qui n'est pas encore arrivé. « Ne méditez pas » : ne créez pas votre méditation, n'essayez pas de méditer artificiellement sur la vacuité. « N'analysez pas » : ne jugez pas si la pratique est bonne, juste, ou mauvaise, ou tout autre réflexion dans laquelle cette pensée s'impose comme supérieure à la méditation. Il n'est pas nécessaire d'analyser si cette méditation existe véritablement ou pas, si un moi existe là-dedans. Dans le véritable mahamoudra on lâche aussi cette forme d'analyse. « Laissez l'esprit tel qu'il est » ou « laissez l'esprit naturel ! » C'est laisser l'esprit se poser dans sa propre nature. C'est la seule instruction positive alors que les autres sont des négations, parce que la première chose à faire, c'est laisser l'esprit tel qu'il est. On ne peut pratiquer cette sixième instruction que lorsque l'on a abandonné les cinq premières. Quand on a lâché les cinq pièges du méditant qui sont de réfléchir sur le passé, penser sur le présent, cogiter sur le futur, vouloir méditer et analyser sa méditation, à ce moment-là on peut laisser l'esprit naturel.

Pour moi, ces instructions sont les plus importantes qui existent sur le mahamoudra. C'est ce dont je me rappelle toujours quand j'enseigne le mahamoudra. Quand je choisis la citation d'un maître pour la donner, c'est la citation clé, tout est dedans. Toutes les instructions sur la méditation y sont incluses. Gardez-là dans votre esprit. Il y en a d'autres, très belles. Il faut apprendre quelques citations par cœur pour pouvoir se les rappeler quand on en a besoin.

## Se reposer dans la nature de l'esprit

J'ai toujours aimé le titre du prochain extrait : « *Le Repos dans la nature de l'esprit* ».

Pour moi, ce titre évoque exactement le sens du mahamoudra : pouvoir se reposer et se régénérer dans la nature de l'esprit. Toute la force est puisée dans le repos, c'est-à-dire le contraire de l'effort. C'est en quelque sorte le « rétablissement » que l'on trouve ici dans l'expression tibétaine : *sem nyi permanence so. Ngel so*, qui signifie convalescence, comme quelqu'un de malade qui retrouve la santé. Je crois que c'est un texte écrit par Saraha ou Tilopa, je ne sais pas lequel des deux. Peu importe. Nous sommes les malades et nous avons besoin de convalescence. Mais comment faire pour recouvrer la santé ? Il faut prendre contact avec ce qui est, avec la nature de l'esprit. C'est en cela que nous nous reposons et que nous retrouvons nos forces. Nous sortons progressivement de la maladie qui caractérise tout le samsara et dont la cause est la saisie d'un moi, d'un je, parce que nous nous croyons tellement importants. A cause de cette saisie, nous créons des schémas, des mécanismes de fonctionnement extrêmement épuisants. Mais si nous pratiquons le mahamoudra, nous guérirons de cet épuisement. Pratiquons-le donc tout de suite, sans prier cette fois-ci, avec cette introduction qui aide notre esprit à se poser. Méditons comme quelqu'un qui est en convalescence, qui fait une cure, qui est là pourrait-on dire, en thérapie prolongée.

---- Méditation ----

**« Écoute, fils, quelles que soient tes pensées,  
Elles ne t'asservissent ni ne te libèrent.  
Quelle merveille ! Repose-toi donc,  
En laissant ton esprit tel quel,  
Sans te laisser distraire ni rien corriger. »**

Quand nous méditons, les pensées semblent nous poser des problèmes. Nous croyons ne pas pouvoir méditer parce que nous avons trop de pensées ou des mauvaises pensées. Du point de vue du mahamoudra, c'est une erreur. Il n'est pas juste de croire cela, parce que les pensées en elles-mêmes ne sont pas le problème. Notre problème, c'est de les saisir. Or, lorsqu'une pensée s'élève, elle disparaît. Toutes les pensées finissent par disparaître. Il n'y a pas une seule pensée du passé qui soit restée dans notre esprit jusqu'à aujourd'hui. Dans la méditation, nous avons l'impression d'être les esclaves de nos pensées, qu'elles sont notre prison. « C'est terrible, c'est trop ! » Nous avons l'impression que les pensées nous saisissent, nous attrapent, nous amènent vers les émotions, qu'elles nous manipulent, nous volent notre calme. C'est ce que nous exprimons en premier quand nous commençons à méditer. Regardons ce qui se passe vraiment. Une pensée s'élève : nous éprouvons de la colère, nous ne sommes pas du tout contents. Mais, est-ce que cette pensée nous oblige à faire quelque chose ? Nous oblige-t-elle à réagir ? Est-ce que cette pensée crée elle-même l'émotion ? S'il n'y a pas d'autres pensées qui s'enchaînent et nous incitent à construire une réaction émotionnelle, mais où est le problème ? Si nous ne réagissons pas, si nous ne saisissons pas, c'est comme une étincelle ou peut-être aussi comme la foudre, cela se manifeste et passe.

Réflexion : Quand je suis en méditation, mon esprit est tout le temps entre deux mouvements. Tantôt il est posé sur un mouvement extérieur, comme par exemple les sons, les couleurs et les pensées affluent ; tantôt c'est sur un autre mouvement et il se repose sur cet autre mouvement. Il y a certainement une saisie, mais je ne sais pas faire autrement que d'être sans arrêt dans ces deux mouvements.

Je vais essayer de comprendre donc. Il y a le mouvement qui va avec les sens vers l'extérieur et tu le ressens comme tel : tu vois des couleurs, tu entends des sons. Après, tu te dis : « Ne va pas autant vers l'extérieur, pose plutôt ton esprit, lâche. » C'est comme si tu ramenait l'esprit vers l'intérieur.

- Oui.

Alors, j'ai bien compris, maintenant quelle est ta question ?

*Question : Qu'est-ce qu'il faut que je lâche ?*

Ce que tu décris, je crois, nous touche ; nous savons de quoi tu parles. C'est ce que nous pouvons observer dans la méditation. L'analyse de ce que tu vis n'est peut-être pas juste, pas très au point, parce qu'il faut que tu regardes si l'esprit va vraiment vers l'extérieur quand il y a une expérience sensorielle ou si il a un mouvement qui va vers l'extérieur, ou bien est-ce parce que nous saisissons les choses à l'extérieur que l'esprit semble être à l'extérieur ? Ne pourrions-nous pas être dans un état réceptif et laisser les situations, c'est-à-dire les sons, les couleurs, etc., apparaître, plutôt que d'être dans un mouvement vers ce qui semble être à l'extérieur ? Il peut y avoir au contraire, des méditants qui sont à l'intérieur et qui se disent : « Je suis là et je reçois tout. Tout vient vers moi. » Ce serait encore une erreur de la méditation parce que l'esprit reste focalisé à l'intérieur avec le sentiment d'un moi, d'un je, qui reçoit tout. Dans le mahamoudra, après une analyse bien précise de l'esprit, nous constatons que nous ne pouvons pas définir les limites de l'esprit, dire jusqu'où l'esprit peut aller, il n'a pas de début ni de fin. Nous lâchons alors le concept de l'intérieur et de l'extérieur et nous méditons sans créer un intérieur et un extérieur, dans l'espace de conscience qui n'est pas à définir. C'est vers cela que tu peux te diriger, vers cette ouverture.

Suite de la réflexion : C'est un mouvement très léger, il n'y a pas de pics importants, mais il y a quand même un jugement quelque part. Je suis dans la détente, il n'y a plus l'extérieur, l'intérieur, et forcément le mouvement de l'esprit me ramène sur la perception, mais il faut revenir et redescendre. Je sens ce mouvement sans arrêt et c'est pour cela qu'à un moment donné je me dis que ce n'est pas juste.

Finalement, le mouvement que tu ressens n'est pas tellement intérieur/extérieur, c'est juste le fait de saisir les objets de perception ou ne pas les saisir. Et donc, moins tu saisis, moins tu auras ce sentiment d'un mouvement. Quand cela devient très, très léger, c'est juste le mouvement de la dualité : sujet/objet, sujet/objet.

*Question : Je suis là, bien détendu et tout en méditant je me sens très inspiré et reçois beaucoup de solutions pour savoir comment réparer la grange ou réaliser les futures constructions, etc. et je me*

*demande s'il n'y a pas une solution intermédiaire. Faut-il vraiment arrêter toutes ces pensées et est-ce que c'est mal de penser de cette manière ?*

Tu as déjà trouvé ta solution intermédiaire parce que ce que tu décris est une situation de détente. C'est grâce à cette détente que des intuitions, des pensées un peu plus spontanées et assez inspirantes peuvent se manifester. Cependant, tu es toujours identifié avec celui qui cherche des solutions à un problème. Dans un enseignement l'année dernière, j'ai appelé cela « la méditation digestive ». C'est une méditation préparatoire, une forme de calme mental qui nous permet de laisser venir tout ce qui n'a pas encore été vu et de le laisser passer. Cela permet aussi d'entrevoir de bonnes solutions pour les problèmes qui nous troublent l'esprit et qui se manifestent de cette manière. Par contre, dans le mahamoudra, nous ne nous identifions plus avec celui qui est dans la grange, celui qui va retaper la grange plus tard, celui qui a un problème. Nous ne sommes pas dans une identification avec les perceptions sensorielles, nous lâchons cette identification toute entière et nous entrons dans l'état de la non-dualité. C'est donc une approche à la méditation beaucoup plus radicale encore que la détente qui nous aide à voir plus clairement les choses du quotidien.

*Suite de la question. J'ai le sentiment que ces pensées apparaissent spontanément, de ne pas les saisir. Mais maintenant que tu me demandes de faire autrement pour ne pas les saisir, je n'y arrive pas.*

L'état que tu décris, contraste avec ton vécu habituel parce que tu es amené à réfléchir constamment pour prendre des décisions alors que là tu es détendu et donc dans un état beaucoup plus intuitif et naturel. Ce que tu ne vois pas, c'est que là-dedans il y a encore des zones d'identification et des saisies qui maintiennent ces processus de cogitation légère, d'inspiration et aussi une mémoire pour remarquer les pensées qu'on a eues. Cette saisie-là demande encore à être détendue pour aller plus profondément et finalement arriver à la non-dualité.

*Question : J'ai l'impression qu'en méditant il y a un processus de pensées – j'appellerai cela le mental ou l'intellect –, une sorte de machine qui fonctionne et par rapport aux perceptions physiques, par exemple tactiles, au moment de la méditation, j'ai toujours conscience de cette perception tactile qui est là et j'ai l'impression de ne pas avoir accès à quelque chose qui serait au-delà de cela. Voilà, je ne sais pas comment dire autrement.*

Comme je vous l'expliquais ce matin, il faut toujours travailler avec l'état le plus naturel que nous connaissons. Donc pour toi, c'est cela ta ligne de base. Pour le moment, tu dois travailler avec cela. Mais tu vas pouvoir expérimenter des états d'esprit où, dans la méditation : le corps, les perceptions sensorielles, physiques, tactiles, etc., ne jouent plus aucun rôle. Tu vas pouvoir toucher une telle expérience dans laquelle tu ressens des perceptions sensorielles mais il n'y aura personne pour s'identifier à elles. Ce sont les deux grandes classes d'expériences que tu pourras éprouver en allant plus encore dans la détente et tu découvriras d'autres dimensions d'existence. Quand on parle du mahamoudra, on parle de quelque chose de très naturel mais qui fonctionne quand même sur une autre dimension. Jusqu'à maintenant, c'est le sentiment d'un moi qui saisit et ce serait déjà bien de remarquer les sensations tout simplement, sans ajouter : *ma* douleur, *mon* bien-être ; de remarquer seulement ce qui est, sans y adjoindre une identification supplémentaire. Pour toi, cela pourrait être le prochain point.

*Question : J'ai ressenti quelque chose que j'ai l'impression de connaître depuis l'enfance : quand je vais me coucher, de nombreuses pensées retraçant les différents moments de la journée affluent, puis c'est l'état de veille et l'endormissement. Entre ces deux états, ce que je ressens : est-ce de la fantaisie ou est-ce que cela s'approche d'une espèce d'état méditatif ?*

Ta question est intéressante parce que cet état intermédiaire entre être réveillé et endormi, est le moment où nous sommes le plus détendu dans la journée. Pour pouvoir s'endormir, il y a d'abord toutes les pensées que tu décris, mais après il faut les lâcher pour pouvoir s'endormir. Pour que cela se reproduise dans la méditation, dis-toi : « Oui, c'est la bonne direction, mais maintenant reste conscient. Lâche tout comme quand tu t'endors, mais reste présent. Ne t'endors pas, parce que se détendre n'est pas s'endormir. » Se détendre, c'est ne pas saisir. C'est comme quand tu t'endors, tu ne sais pas et tu restes dans cette simplicité qui s'installe après.

*Suite de la question : Au cours de la méditation précédente, alors que vous parliez, je me sentais fatigué, puis quand nous avons médité, j'ai fermé les yeux, je suis resté présent et quand je les ai rouverts, en fait je me sentais beaucoup plus réveillé, beaucoup plus présent qu'auparavant. Donc, c'était une très bonne expérience.*

Cette fraîcheur qui revient est un bon indicateur pour la détente que tu as expérimentée précédemment. Le fait que tu sois sorti de cette somnolence, de cette torpeur, est le signe que ta détente touchait vraiment à plus de profondeur. Cette fraîcheur qui revient est le signe qu'une détente vraiment profonde a bien eu lieu.

Nous allons encore méditer pour mettre en pratique tout ce que nous avons entendu.

---- Méditation ----

### **Troisième enseignement**

Bonjour à tous. Nous allons continuer avec les enseignements sur le mahamoudra, le mahamoudra pur, sans méthode. Ensuite, il sera nécessaire d'enchaîner sur les techniques de chiné – le calme mental – pour savoir comment nous pouvons arriver à laisser notre esprit reposer ainsi que nous l'avons vu.

#### **Nagarjuna : sur la stabilité de l'esprit**

Lisons la prochaine citation de Nagarjuna (père fondateur de l'école Madhyamaka). Nagarjuna et ses élèves étaient extrêmement fins dans leurs explications de la doctrine du Bouddha et dans leurs raisonnements, afin d'éviter toute position erronée au niveau de la philosophie bouddhiste. De plus, Nagarjuna était un mahasiddha, c'est-à-dire quelqu'un au-delà de tous les concepts car il n'en n'avait plus besoin pour vivre, pour être ce qu'il était.

*« Comme l'éléphant dompté, l'esprit stabilisé*

*Qui cesse d'aller et de venir est naturellement calme.*

*« Ce qu'ayant compris, de quel enseignement aurais-je besoin ? »*

L'éléphant, c'est notre esprit. Au début, notre esprit est comme un éléphant sauvage qui court partout et fait beaucoup de dégâts. Un éléphant bien dompté ne réagit plus avec des élans émotionnels, il accomplit ce qui était décidé ou ce qu'on lui dit de faire. Il suit toujours la même direction. Et tout comme un éléphant bien dompté, l'esprit peut être d'un très grand bienfait. L'éléphant, dans les pays asiatiques, offre une image beaucoup plus vaste que celle que nous en avons ici en occident. C'est également un animal extrêmement fidèle, qui va jusqu'à donner sa vie pour la personne qu'il porte. Cette comparaison fut souvent utilisée par le Bouddha Sakyamuni pour montrer l'équilibre de notre marche vers l'éveil : sans jamais s'arrêter, il avance à pas sûrs et mesurés vers la libération. L'éléphant est l'image de la persévérance équilibrée, très vigilante, dotée d'une vue panoramique de ce qui se passe, car l'éléphant marche dans la forêt, conscient de tout, poursuivant son chemin, en portant une grande attention à l'endroit où il pose ses grands pieds.

Donc, « ...l'esprit stabilisé qui cesse d'aller et de venir est naturellement calme... » Ces allées et venues, ce va-et-venir dont parle Nagarjuna, ne se réfèrent pas seulement à la distraction habituelle. Il parle d'un va-et-venir entre sujet et objet, de cette référence continue à un moi. Quand l'esprit a cessé de faire référence à un moi imaginé, quand l'effet déstabilisant de la saisie égoïste a disparu, alors l'esprit est stable. Tant que la saisie égoïste est présente, l'esprit fait toujours référence à un moi dans toutes ses actions. La référence à ce moi illusoire crée tout le « bazar » de nos émotions, toute notre confusion émotionnelle, l'enchaînement de tous nos actes et de toutes nos pensées. Ce n'est que lorsque cette illusion, cette notion du moi, cette illusion du moi est dissoute, que l'agitation de l'esprit disparaît. Pour l'instant, il y a toujours cette oscillation de l'esprit, c'est toujours moi et l'autre, moi et mes émotions, moi et mes pensées, moi avec ce que je veux et ce que je ne veux pas, ce que je veux faire avec... Il y a toujours la référence à autre chose.

L'esprit est comme un papillon parce qu'à la base de cette illusion il y a la peur. Pourquoi nous attachons-nous à ce moi ? C'est par peur de la découverte du non-moi, du non-soi. A la base de nos réactions sujet/objet, il y a la peur de l'ouverture totale de l'esprit et cette peur-là est déstabilisante. Voilà pourquoi l'éléphant est l'exemple idéal pour montrer le mahamoudra, parce que l'éléphant n'a pas peur. Il n'a plus peur. Et quand l'esprit est dompté, il ressemble à un éléphant vraiment docile. En Inde, les éléphants de lutte pouvaient traverser du feu, être attaqués par des lances, ils ne bougeaient pas parce qu'ils avaient surmonté la peur. Voilà pourquoi cet exemple convient bien pour illustrer un esprit stable. La grande différence entre l'exemple de l'éléphant et l'esprit du mahamoudra, est que l'esprit du mahamoudra n'est pas un esprit formé, entraîné à ne pas avoir peur. C'est au contraire par la détente, le lâcher-prise total et profond, que l'esprit est dompté. L'esprit discipliné ou dompté, c'est l'esprit complètement détendu, libre des peurs, mais ce résultat n'est pas obtenu par un entraînement qui pourrait s'écrouler ensuite, qui pourrait un jour montrer ses failles. Alors, quand on lit plus loin dans la citation : « *Ayant compris* (« tok » en tibétain signifie « réalisé », cette expression peut se traduire par « ayant réalisé ceci »), *de quel enseignement aurais-je besoin ?* » Quand nous avons compris, c'est-à-dire réalisé l'absence du soi jusqu'à être libres de toutes peurs, nous n'avons pas besoin d'autres enseignements parce que l'enseignement a porté ses fruits. C'est cela la libération, l'éveil. Un être tel que Nagarjuna, qui a réalisé ce point-clé, n'a plus besoin d'autres enseignements. Il est lui-même la source des enseignements. Grâce à cette absence de saisie, toutes les qualités éveillées sont présentes dans son esprit et il peut spontanément et naturellement agir dans une situation en connaissant toujours la bonne et la bonne façon de gérer les circonstances pour aider tous ceux qui l'entourent.

Méditons ce sujet, cela peut nous aider. Méditons comme des éléphants ! Dans la jungle de nos pensées, nous sommes comme l'éléphant qui ne se laisse pas perturber, qui continue son chemin. Cela signifie que nous continuons tout simplement à respirer, le chemin c'est juste être là, respirer, ne pas se laisser influencer par quoi que ce soit.

---- Méditation ----

La petite citation que nous venons de voir – comme beaucoup d'autres de la tradition du mahamoudra que nous lisons seuls –, nous pensons la comprendre mais nous n'en saisissons pas tout à fait le sens. C'est un peu comme un koan dans la tradition zen. Il y a un sens évident mais pour le comprendre il faut recevoir quelques explications. Et même avec les explications, nous ne le comprenons pas encore complètement. Il faut prendre cette citation et l'amener avec nous dans la méditation, l'écrire chez nous, la mettre devant nous, la lire de temps en temps, méditer dessus pour recevoir une inspiration et faire ceci jusqu'à ce que la compréhension de ce koan, de cette citation, devienne plus profonde et satisfaisante. Nous pouvons faire de même avec toutes les citations du mahamoudra : choisir celles qui nous touchent le plus et les travailler à la maison comme une inspiration pour notre méditation.

Ces instructions sont données pour nous amener au-delà des mots. Les mots eux-mêmes sont comme le doigt qui pointe, les mots pointent un sens caché. Mais sans les mots, accéder à cette autre dimension nous serait encore plus difficile. Prenons donc les mots comme une aide, une inspiration pour parcourir notre chemin. C'est une méthode qui est déjà une méthode de chiné, lhaktong et mahamoudra. Au début, cette citation aura pour effet de calmer notre esprit, comme une méthode de chiné. De plus, elle nous fera comprendre ce qui se passe dans l'esprit. Nous contemplerons le va-et-vient de la saisie égoïste, du moi, du sujet, des objets, ce qui stimulera une introspection nous menant à plus de compréhension, ce sera donc la méditation de lhaktong. Ensuite, l'effet de cette citation pourra arrêter en nous le va-et-vient dualiste par l'impact de la bénédiction contenue dans ces mots. Il peut y avoir alors des moments de lâcher-prise total et c'est cela le mahamoudra.

L'exemple de l'éléphant (méditer comme un éléphant) est une instruction typique de chiné qui nous aide immédiatement à développer la capacité à ne plus nous laisser influencer autant par tout ce qui est autour de nous. Elle nous aide à stabiliser, à calmer l'esprit. Il existe d'autres images de cet ordre : méditer comme une montagne, comme l'océan, comme le ciel, comme une gerbe de blé qui s'ouvre, comme le cadavre d'un chien.

Prenons la prochaine citation :

**« N'analyse pas, n'aie aucune pensée,  
N'altère rien, laisse ton esprit dans son aise naturelle.  
L'inaltéré est le trésor du sans naissance,  
La voie qu'ont prise tous les bouddhas des trois temps. »**

N'analyse pas : *gar yang ma tok*, signifie : ne réfléchis sur quoi que ce soit.

*Tchir yang ma sem* : ne pense pas, à quoi que ce soit. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut avoir aucune pensée. Au contraire, la capacité d'analyse, de pensée, est toujours présente. Il ne faut pas essayer d'arrêter la pensée, mais il ne faut pas penser à quelque chose, ne pas utiliser l'analyse pour quelque chose. Un examen spontané se produira peut-être, mais ne le poursuis pas, laisse les choses à ce premier niveau, sans complication. Tel est le message. On devrait peut-être traduire : n'analysez pas quoi que ce soit, ne pensez à quoi que ce soit.

*Tché tcheu ma tché* : n'altère rien, ne fais rien d'artificiel, ne construis rien.

Laisse ton esprit dans son aise naturelle : *rang chin louk par chok*. C'est être complètement détendu, relâché, sans vouloir changer l'esprit. Il est comme cela par nature.

*Ma tcheu pa ni* : l'inaltéré (ce qui n'est pas construit, créé, ce qui n'est pas altéré) est le trésor du « sans naissance ». C'est le trésor naturel, le trésor par nature de ce qui est au-delà de la naissance et de la mort. C'est la voie qu'ont prise tous les bouddhas des trois temps.

Regardons le sens de cette citation. La première ligne nous donne l'instruction sur la manière d'entrer dans ce trésor et donc de sortir de la complication créée par l'analyse et par la réflexion. Ne réfléchis sur rien, laisse l'esprit dans toute sa simplicité, surtout n'altère rien, ne change rien dans ce qui est. En effet, si nous n'altérons rien, si nous ne changeons rien, nous ne manipulons pas. Dans le *tché tcheu ma tché*, nous trouvons ces deux termes : ne rien altérer, ne rien manipuler, parce que l'esprit est déjà parfait de par sa propre nature. Inutile de lui ajouter encore une qualité. L'inaltéré ou, pourrait-on dire, la non manipulation ou le naturel, ce qui est là sans altération, est le trésor du sans naissance : le trésor au-delà de la naissance et de la mort.

Pourquoi l'appelle-t-on « trésor » ? C'est le point-clé. C'est un trésor parce que nous y trouvons tout, comme le joyau bleu que Tchenrézi tient au creux de ses mains, devant son cœur. Ce joyau, c'est notre esprit, l'esprit qui exauce tous les souhaits, l'esprit mahamoudra. Notre esprit, la nature de notre esprit, est le joyau qui exauce tous les souhaits. Et cela va loin parce que, lorsque nous sommes dans la nature de l'esprit, il ne reste aucun souhait qui ne soit comblé. Nous sommes dans le contentement, dans la joie complète. Nous n'avons plus besoin de quoi que ce soit venant de l'extérieur pour combler nos besoins tels que les relations, les objets matériels, la distraction. Voilà pourquoi il est dit que notre esprit est le trésor qui comble tous nos besoins. Tout ce que nous cherchons habituellement à l'extérieur, nous le trouvons grâce à ce trésor qu'est notre propre esprit. Ainsi s'expliquent l'autonomie, la liberté de vie et d'action, des maîtres du mahamoudra : ils ne dépendent plus de l'extérieur pour combler leurs souhaits, ils sont complètement disponibles, toujours en contact avec cette source intérieure. Une fois dans le mahamoudra, le pratiquant ou l'être n'a plus besoin d'abandonner de souhaits puisque aucun ne se manifeste plus à son esprit. Aucune recherche pour quoi que ce soit ne se révèle plus dans cet esprit. C'est pour cela que les maîtres du mahamoudra tels que Guendune Rinpoché, Karmapa, Shamar Rinpoché ou Jigmé Rinpoché, sont tellement libres dans leur vécu intérieur, ils ne dépendent plus des autres pour sans cesse obtenir une confirmation de leur être. Ils n'ont plus besoin d'être affirmés dans leur existence. Tous ces témoignages dont nous avons généralement besoin « Je suis bien, je suis aimable, etc. » se produisent naturellement à l'intérieur. Et ceci venant d'une source intérieure inépuisable, nous rend capables de donner aux autres tout ce qu'ils souhaitent. On parle d'un trésor pour toutes ces raisons. Et pénétrer ce trésor, c'est suivre la voie, le chemin, le véhicule, que tous les bouddhas ont pris dans le passé et emprunteront dans le futur.

Avez-vous des questions pour clarifier tout cela ?

*Question : Est-ce que l'instruction de ne pas analyser, ne pas réfléchir, ne serait pas aussi en relation avec le moi parce qu'on analyse toujours, on réfléchit toujours du point de vue du moi ?*

C'est tout à fait juste. Les deux verbes : *tok* et *sem* du tibétain, indiquent un processus dualiste. Donc, on sort de ces mécanismes de sujet et objet, des réflexions en relation avec quelque chose d'autre que le moi, pour entrer dans le mahamoudra.

*Question : Dans ma méditation de chiné, parfois je médite comme une montagne parce que cela me convient bien, puis j'arrête et je médite comme le lac ou comme un éléphant, selon vos dernières instructions. Est-ce qu'on peut aussi continuer à méditer comme cela ?*

Toutes ces images-là ont des limitations. Si tu médites comme la montagne, c'est très bien pour le corps, mais pour l'esprit il faut laisser les choses plus fluides. Donc là, il convient de prendre l'image de l'océan étincelant sous le soleil. Tu peux changer les images avec lesquelles tu médites. De cette façon, tu touches à un autre aspect, une ouverture peut se produire et tu médites dans cette ouverture pendant quelque temps. Puis tu utilises une nouvelle image qui te parle et cela ouvre davantage ton esprit. Ainsi tu gardes toujours la qualité développée grâce aux instructions précédentes et tu te fais aider par les autres images qui te viennent à l'esprit. Par exemple, il est possible de méditer comme le feu. L'esprit sera comme le feu, mais pas le feu agité. C'est l'image du feu de la sagesse qui brûle toutes les émotions, qui voit la nature illusoire de tout ce qui s'élève. C'est un feu qui dévore l'illusion. Il faut d'abord arriver à une bonne compréhension de chaque image pour ensuite pouvoir l'utiliser correctement. En ce qui me concerne, j'ai beaucoup médité une instruction venue de Milarépa : comme une pierre chaude sur laquelle les flocons de neige tombent et se dissolvent. En gardant toujours le lâcher-prise tellement chaud, tellement présent dans l'esprit, toutes les cristallisations, toutes les pensées qui veulent s'amonceler pour créer un tas de flocons de neige sont impossibles. Dès que la première fixation, la première cristallisation s'installent dans l'esprit, cela fond et tout redevient fluide. Cette image utilise le contraste entre le froid des flocons et le chaud de la pierre. Nombreuses sont les images de cet ordre qui peuvent nous aider à pratiquer.

*Question : L'éléphant n'arrête jamais de marcher, rien ne l'arrête. Et même s'il est attaché pour être dompté, il continue à marcher d'avant en arrière. Une fois domestiqué on lui enlève la chaîne, mais il continue d'aller et venir sur place. Je suis assez active et j'ai du mal à me poser, alors dans ma méditation je pense toujours à cette image et (comme les enfants dans les prisons ou dans les orphelinats) j'ai un léger balancement d'avant en arrière que je synchronise ensuite avec mon souffle. Il semble que l'éléphant agisse un peu de la même façon au moment du domptage, jusqu'à ce que ce mouvement passe à l'intérieur et qu'il calme le mouvement physique. Voilà. C'est ce passage d'un mouvement extérieur à un mouvement intérieur qui calme et qui fait qu'on n'a plus besoin de la chaîne pour attacher l'esprit qui se pose de lui-même.*

Ce que tu décris là est une belle façon de dompter son esprit parce que tu ne portes aucun jugement dessus, tu accompagnes ce mouvement naturel de la vigilance pour pouvoir synchroniser le souffle. C'est déjà tout un travail pour amener de la vigilance là-dedans, dans ce mouvement. Ensuite, le mouvement extérieur devient moins nécessaire et tu continues avec cette fluidité à l'intérieur, en gardant toujours la vigilance et c'est simplement de cela dont nous avons besoin pour pouvoir continuer dans la pratique : de la présence. L'image de l'éléphant qui continue son chemin convient tout à fait pour cela, il n'y a rien à changer. Par contre, vous tous feriez une erreur de vouloir l'imiter parce que votre mouvement intérieur n'est pas nécessairement le même. Il faut que vous ressentiez votre propre mouvement pour ensuite y amener de la présence et rester fluides. Il ne faut pas que les choses se fixent, que des fixations, de la raideur, s'installent dans votre être.

Y a-t-il d'autres questions ?

*Question : Quelles sont les conditions pour pratiquer le mahamoudra ? Est-il nécessaire de faire une longue retraite pour abandonner tous les concepts ou est-il possible d'avoir des petites sessions de mahamoudra chaque jour ou d'avoir un quotidien qui soit dans le mahamoudra ?*

Il est possible d'avoir des instants de mahamoudra dans le quotidien, d'avoir des moments de cette ouverture. Par contre, ce qui est beaucoup plus difficile, c'est de remarquer tout d'abord cette ouverture et ensuite de la stabiliser parce que dans le quotidien, nombreuses sont les situations où nous sommes attirés vers autre chose. Cela reste donc des petits moments très inspirants, mais nous avons des difficultés à les stabiliser. Dans une retraite, nous avons davantage la possibilité de remarquer les différences entre les divers états de tension et de détente. Nous acquérons une perception plus fine des

choses et nous pouvons nous permettre de tout lâcher. Le grand avantage, c'est que nous ne sommes pas obligés de bien gérer et contrôler notre vie. Étant donné que le besoin de contrôle est minimisé dans une retraite, nous la considérons comme un accélérateur sur le chemin.

Parmi les grands pratiquants du passé, certains ont fait le chemin dans le quotidien, sans faire de retraites. Mais en y regardant de plus près, on remarque que la plupart d'entre eux étaient des artisans ayant un travail très répétitif, ils exécutaient toujours le même mouvement. Par exemple, un potier utilisait le fait de tourner les assiettes, les poteries..., comme base de sa pratique. D'autres avaient des métiers différents, mais dans un contexte très stable, avec peu de pressions, de responsabilités, peu d'interactions avec les autres, à une exception près : Indrabodhi. Il était roi d'un petit pays et avait de nombreuses affaires à gérer, mais néanmoins, il réussit à faire sa pratique. Il faut savoir que ces êtres-là étaient dotés d'un puissant karma venant de leurs vies antérieures, d'une tendance vraiment forte à la pratique qui leur permettait de comprendre très rapidement l'instruction mahamoudra venant de leur maître. Ils étaient capables de maintenir la pratique quotidiennement avec une grande persévérance. Ils étaient extrêmement doués.

Donc, la question est toujours la même : pouvons-nous nous éveiller dans le quotidien ou pas ? Honnêtement, je crois que des petites retraites seraient bénéfiques à tous ceux qui sont ici dans la salle ! Et si par la suite elles peuvent être plus longues, c'est encore mieux. En fait, si vous étiez très doués, avec ce que vous avez reçu comme instructions, vous auriez déjà fait beaucoup de chemin. Et si cette préparation avait eu lieu dans les vies antérieures, cela serait plus facile pour vous maintenant. Donc, continuer dans le quotidien : oui ; utiliser toutes les situations dans le quotidien : oui ; et si vous pouvez de temps en temps effectuer une retraite qui vous permette de tout lâcher, ce sera un grand avantage et vraiment une grande aide pour votre chemin. Mais déjà, si dans le quotidien vous avez une pratique très stable (une heure par jour par exemple), c'est idéal. La personne qui pratique tous les jours récoltera plus de fruits que celle qui fait de temps en temps une retraite d'une semaine et lâche la pratique entre temps.

*Question : Comment intégrer la pratique de mahamoudra dans Tchenrézi ?*

Ce fut déjà l'objet de plusieurs stages. Tchenrézi, c'est le mahamoudra. Il n'y a rien à intégrer dedans. La base de la pratique de Tchenrézi est la compréhension qu'il n'y a personne appelé : le pratiquant de la compassion éveillée ayant besoin d'atteindre l'éveil. Nous sommes Tchenrézi depuis toujours. Nous sommes déjà le Bouddha. Tous les maîtres de notre lignée qui ont pratiqué le mahamoudra ont aussi réalisé Tchenrézi. Et tous ceux qui ont réalisé Tchenrézi ont réalisé le mahamoudra. C'est pour cette raison qu'il y a la même prière à la lignée parce que mahamoudra et Tchenrézi sont inséparables. Si tu veux savoir davantage comment faire concrètement, tu peux te référer aux « Instructions sans Ornement » de Karma Tchagmé. J'ai commencé à donner ce cycle d'instructions qui montre comment pratiquer chiné, lhaktong, mahamoudra dans la pratique de Tchenrézi. Je peux t'envoyer le texte pour que tu puisses l'étudier et savoir comment tout se fait avec OM MANI PEME HOUNG.

*Question : Une peur s'élève dans ma méditation, celle de ne peut-être pas exister. Si je lâche davantage, vais-je encore exister ? Qu'est-ce qui pourrait me donner le courage d'aller plus loin ?*

Ce qui m'a beaucoup aidé moi-même à ce niveau-là, c'est de me dire que tous les maîtres avant moi, avant nous, ont fait ces pas. Ils ne sont pas devenus fous et n'ont pas eu de problèmes à cause de cela. Au contraire, ils sont devenus des maîtres complètement libres, libres d'esprit. Je me suis souvent rappelé leur exemple. Alors, fais comme eux, lâche. Si eux te conseillent de faire ainsi, avec toute la confiance que tu as en eux, lâche dans cette dimension où tu ne peux plus rien contrôler. Il n'est pas dit qu'une parole d'encouragement nous permettrait de lâcher tout de suite et d'atteindre le mahamoudra, mais cette parole d'encouragement crée une base de confiance qui devient de plus en plus forte et permet ce lâcher-prise. Celui-ci peut s'effectuer à un autre moment. Même si nous nous disons : « Oui, tu pourrais vraiment lâcher », ce n'est peut-être pas à ce moment précis que cela va se produire. Ce sera un autre instant sur notre chemin.

## L'art sacré comme chemin du dharma

Tous les stagiaires pratiquants qui sont passés par les ateliers d'art ces dernières années, en gérant ce qui peut s'élever dans ce genre de travail, ont pu développer les Paramitas : la générosité, la discipline, la patience, la persévérance, le calme mental (qui n'était pas toujours présent au début) et la sagesse.

Ces œuvres d'art sont un chemin pour celui qui les accomplit. C'est un chemin de pratique, voilà ce qu'il faut comprendre. Ce n'est pas le produit en lui-même qui est important pour ce genre de travail, mais le chemin pour y arriver. Et le moi, l'ego, est bien coincé dans cette activité parce qu'il y a peu d'espace pour s'exprimer, pour bouger. Un cadre doit être respecté et se heurter à ce cadre, à ces limitations, nous oblige à suivre la tradition. Le moi voudrait faire autrement, mais non, la tradition doit être respectée. Elle semble être plus difficile qu'on pourrait se l'imaginer au début. Cela fait maintenant douze ans et je peux en témoigner. D'ailleurs, droupla Simone qui nous a fait l'introduction, faisait partie de ceux qui ont peint le temple à Laussedat. Quelle patience pour tenir le pinceau et suivre la finesse des lignes sans bouger et sans trembler. En même temps se développe toute une pratique de détente et de présence. Et derrière tout ce que vous voyez, il y a ce travail sur l'esprit qui, ensuite, donne des résultats extérieurs. Mais ces résultats extérieurs ne sont pas les plus importants. Le plus important, c'est qu'il s'agit encore d'une méthode pour travailler avec l'esprit jusqu'à un abandon de plus en plus profond de la saisie égoïste. Chaque fois que l'on peint on a envie d'être un peu plus créatif, mais en fait c'est juste pour soulager une pression intérieure. Le pratiquant qui travaille sur de telles œuvres devient le serviteur d'une harmonie qui est le cœur de la transmission. Cette transmission nous montre comment créer une œuvre d'art équilibrée, symbole de l'éveil, pouvant nous inspirer dans la méditation. Le moi aimerait bien ajouter sa petite note personnelle, mais c'est exactement ce qu'il faut abandonner dans ce travail. Dans ces ateliers d'art, il faut abandonner la volonté de créer son objet, d'apposer sa signature au bas de l'œuvre. Dans l'art bouddhiste il n'y a jamais de signature. Personne ne connaît l'artiste qui a réalisé telle ou telle thangka. Il s'efface derrière ce travail qui sert à éveiller les autres, qui sert de support dans la méditation.

Depuis que l'école d'art existe, nous avons constaté que sur le tiers des stagiaires pratiquants ayant travaillé sur ces œuvres d'art, une bonne moitié entrait en retraite parce qu'ils avaient été bien préparés. D'autres continuent sans faire de retraite et essaient d'emprunter le chemin de l'artiste pratiquant du dharma. Il existe un chemin unissant la méditation à la peinture et si l'on souhaite préserver la transmission de l'art tibétain, il faut le parcourir. Pendant qu'il peint, le pratiquant est en méditation, il est dans son travail de vigilance, il remarque les montées de la saisie, les tensions et se détend avec. Il ouvre son esprit à l'espace et là, il peint. C'est le cœur du travail que nous allons faire dans le futur, dans nos ateliers d'art.

## Conseils sur la non méditation

Chaque citation du mahamoudra que nous trouvons dans ce texte de Gampopa complète la précédente. Elles sont complémentaires, ce n'est pas un amalgame, un hasard. Nous continuerons à les étudier pour établir une bonne compréhension de ce qu'est le mahamoudra.

Regardons la prochaine citation venant de Shavaripa, un mahasiddha appelé « Le Seigneur des Ermites » :

***« Ne vois de faute en rien,  
Fais l'expérience du « ce n'est rien »  
Et ne cherche aucun signe de succès.  
Il n'est certes, dit-on, rien à méditer,  
Mais garde-toi de la paresse et de l'indifférence :  
Médite avec une attention de tous les instants. »***

« Ne vois de faute en rien. » C'est l'instruction clé pour nous tous, parce que nous pensons bien souvent avoir une méditation incorrecte. Nous voyons toujours des fautes dans tout ce qui s'élève : je

suis en colère, c'est une faute ; je saisis le calme, c'est une faute, etc. Nous croyons être toujours fautifs et notre esprit plein de jugements nous rend la pratique de la méditation encore plus difficile. Sortir de l'esprit qui juge, qui a tendance à évaluer la méditation, est une condition principale pour pouvoir pratiquer le mahamoudra. Qu'est-ce qui pourrait bien être une faute ? Saisir ? Se dire : « Quand je vois la saisie, c'est une faute ? » Du point de vue du mahamoudra, où est la faute dans la saisie ? La saisie est illusoire, non ? A-t-elle une substance ? Pourquoi donner une existence à une faute qui n'a pas de nature véritable ? L'erreur du pratiquant est de penser que la faute existe réellement et là, il la crée vraiment. Auparavant il y avait peut-être une émotion, une saisie. Mais maintenant, dire que c'est réel et que cela existe véritablement, c'est créer une méga faute.

Le mécanisme qui produit la souffrance (il est question de la saisie), ne va pas être désamorcé par le fait de lui attribuer encore une réalité de plus. Dire : « C'est vraiment grave », montre que nous saisissons, que nous avons un problème. Nous commençons à donner de la solidité à quelque chose qui n'en a pas depuis toujours. Se dire : « Tiens, là, la saisie crée de la souffrance » et voir la nature illusoire de cette saisie, nous en sort directement. C'est la fin de ce qui crée la souffrance. Dans le mahamoudra, nous nous entraînons à acquérir ce regard sur la non-existence de toute faute, à voir qu'il n'y a pas une véritable faute. La colère s'élève. Où est la faute s'il n'y a pas de saisie ? Si la colère s'élève et que je me dis : « Oh, il y a la colère, il faut que j'applique des remèdes », là, la colère a réussi à perturber ma méditation. Puis je saisis cette colère et pense qu'il faut des remèdes. Ainsi je plonge dans le processus de vouloir remédier à quelque chose, alors que j'aurais pu lâcher tout de suite. Nous agissons habituellement ainsi. Nous pensons qu'il y a une erreur, nous essayons d'y remédier, cependant ce n'est pas toujours la solution préférable. La meilleure solution est de laisser ce qui apparaît, dans sa nature transitoire. Tout se dissout dès que nous lâchons.

Vous voyez bien la différence entre une approche mahamoudra pour ceux qui peuvent lâcher et une approche relative qui travaille avec les remèdes nous sortant progressivement de la saisie. L'approche mahamoudra est radicale et les antidotes servent à nous aider finalement à pratiquer comme cela, mais c'est relatif. C'est une progression qui nous amène à pouvoir voir en direct la nature illusoire de nos problèmes. Pour ceux qui peuvent lâcher tout de suite et pour les situations où nous, nous pouvons le faire directement, les méthodes ne sont pas nécessaires. Quand nous voyons que nous ne pouvons pas, nous avons besoin de recourir à des méthodes et de travailler dans ce lâcher-prise. Faisons donc la pratique de « ne voir de faute en rien ».

---- Méditation ----

Vous avez pu constater que cette instruction « ne voir de faute en rien », est d'une très grande aide pour la pratique parce qu'elle la rend extrêmement simple. Maintenant, je vous propose de continuer la pratique dehors, dans le jardin. Chacun cherche un endroit qui lui convient, le petit temple peut également être utilisé. Asseyez-vous quelque part sans voir de faute en quoi que ce soit, dans cette simplicité, jusqu'à midi. Pendant ce temps, je donnerai le loung du rituel de Gampopa à ceux qui ne l'ont pas encore reçu.

### ***Quatrième enseignement***

Bonjour à vous tous. Comme toujours, pour recevoir l'enseignement rappelons-nous la bodhicitta : cette intention de travailler sur soi-même jusqu'à ce que nous arrivions à la bouddhité et que nous soyons aptes à offrir toute notre compréhension, toute notre ouverture du cœur, toute notre énergie, pour le bien de tous, pour que tous les êtres atteignent l'état de bouddha.

Nous avons peu parlé de bodhicitta pendant ce stage, parce que ce sujet a souvent été traité dans les séminaires précédents. Mais il ne faut jamais oublier que le mahamoudra ne peut se réaliser que si la bodhicitta est à la base. Bodhicitta et mahamoudra sont complètement interdépendants. Si nous voulions simplifier les choses, nous pourrions dire que le mahamoudra c'est la bodhicitta ultime et que la pratique des Quatre Illimités - amour, compassion, joie, équanimité – c'est la bodhicitta relative. C'est la base pour pouvoir développer la bodhicitta ultime. Gardez donc toujours ceci à l'esprit et ne tombez pas dans l'extrême de vouloir faire une pratique du seul mahamoudra sans acquérir les bases,

sans avoir développé la bodhicitta relative, en vous asseyant simplement pour attendre ou espérer que la bodhicitta ultime s'installe.

Maintenant, nous allons tout de même continuer avec les instructions sur le mahamoudra.

Reprenons la citation étudiée hier qui commençait par la phrase : « *Ne vois de faute en rien* ». Ne rien regarder comme étant une faute, c'est aussi découvrir la perfection de tout ce qui se manifeste. Ce n'est pas seulement faire abstraction des fautes présentes, mais à partir de maintenant, en regardant vraiment la nature des choses, voir que tout ce qui s'élève dans l'esprit détient toujours cette nature de la vacuité appelée la nature de l'esprit, source de toutes les qualités. Voyons cela plus profondément. Si nous considérons la jalousie par exemple, nous sommes bien d'accord que c'est un sentiment très désagréable, cause de nombreuses disputes, guerres, rivalités ; il n'y a rien de beau là-dedans. Lorsque des pensées de jalousie s'élèvent dans notre esprit, telles que : « Je veux ce que l'autre a » ou « Je suis en colère parce que l'autre va mieux que moi, il a plus de qualités, etc. », un mélange de désir et de colère apparaît, basé sur un sentiment que « Moi, on ne me respecte pas », « Je n'ai pas assez de qualités », « On ne me donne pas ce que je devrais recevoir ». Et tout ce mélange peut se manifester par une pensée très forte, celle de voir l'autre aller de moins en moins bien, et soi aller de mieux en mieux, pour enfin trouver ce que l'on cherche. Si nous regardons la surface des choses, nous avons même honte d'avoir cette pensée. Nous sommes des pratiquants du dharma et ne souhaitons pas avoir des sentiments de jalousie !

Du point de vue du mahamoudra, il n'y a pas de problème ! Où est le problème ? Regardons la nature de ce qui s'élève ; un mouvement fort de l'esprit émerge, il est donc bien identifiable. Regardons-en la nature et nous rencontrons la nature même de l'esprit, cette même ouverture qui est la constituante de toutes les pensées et de tous les mouvements de notre esprit. Voilà pourquoi on nous dit de ne rien regarder comme une erreur, comme une faute, parce que sinon cela nous cache la vue de la nature plus profonde de ce qui s'élève. Le pratiquant du mahamoudra regarde toujours la même nature en profondeur, celle qu'on appelle la vacuité, la nature de bouddha, le mahamoudra, cette absence d'existence véritable du moi qui fait que tout peut se manifester. Cette instruction nous fait donc changer de niveau. Nous sommes invités à ne pas demeurer au plan superficiel des choses : causes et effets, mais à nous diriger vers un plan plus profond. A ce niveau profond ou ultime des choses, nous n'avons plus besoin de remèdes, d'antidotes, pour changer ce qui ne va pas, parce que tout est déjà la nature de l'esprit, depuis toujours. Celle-ci est appelée également dharmadhatou, dharmakaya. Maintenant – bien sûr je suis d'accord avec vous –, sommes-nous capables de pratiquer cela ? C'est une autre question. Nous développerons cette capacité étape par étape. Mais pour connaître ce que sera la fin de notre chemin, ce que sera véritablement la pratique du mahamoudra, il faut comprendre ce point essentiel d'aller toujours vers l'essence même de tout ce qui s'élève.

La citation continue avec : « *Fais l'expérience du 'ce n'est rien'* ». Quand on dit : « Fais l'expérience » : *nyam sou lang oua*, veut dire aussi : pratique ; prends dans ton expérience le « ce n'est rien » ou le « rien en soi » qui parle de cette découverte où tu regardes une pensée qui s'élève et dans laquelle tu n'y trouves rien qui pourrait être définissable. Fais encore et encore cette découverte de « rien en soi ». On peut ne rien trouver et prendre ce chemin du « rien trouver » comme pratique, c'est aussi un conseil. Le chemin du mahamoudra, c'est de toujours diriger son regard vers son ego le plus profond.

Dans la méditation, le processus consiste à regarder ce qui semble exister, ce qui semble avoir une existence propre, comme une émotion forte, une pensée, une sensation de perception et à regarder sa nature pour découvrir encore une fois qu'il n'y a rien à saisir, puis à rester dans le « rien à saisir ». Ceci est la pratique du mahamoudra.

Vient ensuite le prochain conseil : « *Et ne cherche aucun signe de succès*. » Le tibétain est un peu plus explicite, il parle de *dreu tak la sok deu min tcha* : du signe de la chaleur, de ne pas chercher de signes comme la chaleur, etc., qui sont différents indices de réussite, de succès dans la pratique. Chaleur ici ne signifie pas avoir chaud, mais que nous sommes très habitués à la pratique, donc mentalement très à l'aise. Ne cherchez même pas de telles marques, ne cherchez rien. Si vous êtes dans la recherche, vous ratez le mahamoudra, donc ne cherchez aucun signe de succès. C'est un conseil d'une profondeur difficile à imaginer. Cette petite phrase nous dit : sortez des mécanismes de

l'espoir et de la crainte. Si nous prenons ce conseil à cœur, cela signifie que nous n'avons ni l'espoir d'un succès, ni même la crainte de ne pas en avoir. Nous devons abandonner tous ces fonctionnements basés sur l'espoir et la crainte parce qu'ils font toujours tourner le samsara, ils en sont le moteur. Cela peut nous sembler plus facile que la réalité parce que le méditant n'a envie que d'une seule chose : la bouddhété, le mahamoudra, réaliser la nature de l'esprit. Cette envie est maintenant la plus forte, la plus profonde. Voilà pourquoi le méditant s'assoit et recommence encore et encore la méditation, alors que c'est exactement cette envie-là qu'il faudrait lâcher. C'est seulement quand nous avons lâché ce désir de vouloir atteindre un résultat, que ce résultat qui est l'éveil peut s'installer. C'est un paradoxe bien sûr, mais c'est aussi très logique. Cela ne peut pas être autre chose, sinon l'éveil ne serait pas l'éveil. Si l'éveil était obtenu par l'effort, l'espoir et la crainte, il serait conditionné par des causes et des conditions et donc périssable parce que construit. L'éveil est une dimension non construite et avec nos efforts nous ne pouvons pas y arriver.

Ensuite, Shawaripa dit : « D'accord, maintenant tu penses qu'il n'y a rien à méditer » et...

***« Il n'est certes, dit-on, rien à méditer,  
Mais garde-toi de la paresse et de l'indifférence :  
Médite avec une attention de tous les instants. »***

Alors, il n'y a rien à méditer, tout est parfait ! Mais après, qu'arrivera-t-il ? Nous tomberons dans un laisser-faire, nous manquerons de clarté dans notre pratique, notre détente sera caractérisée par un défaut de vigilance. Guendune Rinpoché appelait cet état : « le chiné des moutons », « le calme mental des moutons », mais aussi : « le chiné noir », « le calme mental noir ». Nous pouvons nous y sentir très bien, mais il n'y a ni clarté, ni une véritable compréhension. Oui, cela semble bien rigolo, mais j'ai passé des mois dans cet état ! Ce n'est pas simplement quelque chose dont on parle et qui n'existe pas, car nous expérimentons tous cela quand nous arrivons au point de comprendre qu'il faut se détendre. Cependant, nous nous détendons d'une manière qui manque de précision et de vivacité. La difficulté pour le pratiquant est donc de savoir comment générer cette fraîcheur, cette vivacité, sans retomber dans l'effort, Généralement, nous pensons qu'il faut être dans la volonté pour obtenir cette fraîcheur, mais c'est erroné. Nous avons du mal à faire la différence entre une fraîcheur détendue, sans recherche de quoi que ce soit et une fraîcheur par la volonté, la présence et subtilement sous-tendue par le souhait que maintenant « je vais voir ce qui ne peut pas être vu ». Au début, ces deux états sont très proches. Il faut juste prendre goût à la présence et pratiquer cette ouverture d'esprit sans chercher quelque chose qui s'appellerait mahamoudra, nature de l'esprit ou bodhicitta ultime. Il ne faut rien chercher du tout. Nous ne devrions plus être séduits par les mots, même si quelqu'un venait nous dire : « Regarde, ici c'est le mahamoudra ! Regarde ! » Nous avons une telle confiance dans la pratique que nous allons pouvoir être simplement là, juste dans la présence, sans que quelqu'un soit là. Nous devons donc lâcher toute tendance à vouloir saisir quelque chose qui s'appelle mahamoudra. Mais pour nous motiver sur le chemin, les lamas ont besoin de nous en parler afin que nous sachions que cette porte de sortie du samsara existe. Si personne ne nous en parle, nous ne commencerons même pas notre pratique pour aller dans cette direction. Mais sur la voie, il faut lâcher la volonté d'aller quelque part et réaliser qu'il n'y a jamais eu une porte qui sort du samsara. Le samsara c'est ici, il n'y a pas de fautes, il n'y a pas de problèmes, c'est aussi le mahamoudra.

Tout ce chemin est à parcourir pour découvrir comment les bouddhas essaient de nous montrer la sortie de la souffrance. C'est pour cela qu'on parle de l'enseignement du mahamoudra comme étant aussi l'enseignement sur l'union du samsara et du nirvana. Ce n'est pas que samsara et nirvana soient identiques, ce sont simplement des termes qui parlent d'une dualité : bon/mauvais, nirvana/samsara. Mais ce qu'on appelle samsara, ce ne sont que des mouvements dans l'esprit. Le samsara n'est pas autre chose que ce qui s'élève dans l'esprit et la nature de tout ce qui s'élève dans l'esprit est la nature de l'esprit, c'est le mahamoudra.

Le conseil de ne pas tomber dans la paresse, c'est-à-dire ne pas abandonner le chemin, est peut-être valable pour vous maintenant. En écoutant ces enseignements, vous seriez peut-être tentés de dire : « Ouf ! Fini avec les prosternations, avec toutes ces récitations de mantras, etc. Si je prends à cœur ce que lama Lhundroup me dit maintenant, j'arrête, parce que je ne vois que des efforts erronés et dualistes dans tout ce que je fais. » Ce raisonnement serait dicté par la saisie égoïste qui prend

l'enseignement sur le mahamoudra comme prétexte pour lâcher les efforts qui mettent notre sentiment de moi en danger. A ce moment-là, si nous lâchons tous nos efforts, ils ne seront pas transformés et nous resterons malheureusement comme nous sommes. Tous les maîtres du mahamoudra s'accordent pour dire que c'est par l'effort qu'on arrive au non-effort. Il faut faire énormément d'efforts jusqu'à pouvoir rester présents sans efforts, sans tomber dans la paresse et dans l'obscurité. C'est ce que le Bouddha appelait « l'effort juste ». C'est un terme très important. L'effort juste est au-delà de l'effort dualiste, égoïste, mais ce n'est pas un non-effort paresseux.

Dans quelques jours, nous irons à Dhagpo rendre visite à Shamar Rinpoché et pourrons observer qu'il est toujours dans le non-effort, bien qu'il soit actif toute la journée. Vous aurez un superbe exemple de non-effort d'un maître du mahamoudra. Et son activité est d'un tel non-effort qu'il peut enchaîner une multitude d'activités dans la journée sans que l'on perçoive la moindre trace de celle qu'il vient juste de réaliser la seconde précédente. Il peut passer comme cela d'une occupation à l'autre. C'est cela la fluidité d'un esprit complètement présent. C'est vraiment remarquable.

Alors, essayons maintenant de méditer avec le minimum d'efforts. En ce qui me concerne, c'est la solution que j'ai adoptée et que je poursuis encore aujourd'hui pour faire mon chemin. Ce qu'on appelle le non-effort, semble être cette présence complètement éveillée, qui spontanément vit, est présente, progresse dans la vie. Méditons alors sans efforts.

---- Méditation ----

Est-ce que vous avez des questions pour clarifier votre pensée ?

*Question : Nous solidifions même le non-effort, ça le rend comme un état auquel nous nous accrochons.*

Effectivement, nous pouvons en parler puisque nous venons exactement d'en faire l'expérience. Après avoir donné ces quelques explications, j'ai ressenti une présence et assez de fraîcheur dans la salle. Vous avez médité avec moins d'efforts que d'habitude et assez de présence. Puis au bout d'un moment, un sentiment de vouloir faire durer cette ouverture, cette facilité, cette aise, s'est installé dans l'esprit et du coup la méditation est devenue un peu plus lourde. C'est à ce moment-là que j'ai sonné le gong parce que je me suis dit : « Non, arrêtons là, il faut laisser un peu de mouvement, il faut redevenir un peu plus actifs pour lâcher ce petit contrôle qui pointe sur ce qui nous paraît être un non-effort, mais qui n'en n'est plus. Une fixation s'installe déjà. Est-ce que cela décrit un peu votre expérience ? Êtes-vous d'accord avec cette description ?

*Question : Quand je me lève, je ne me souviens plus de mes rêves, alors que dans la méditation ils me reviennent à l'esprit. Est-ce peut-être parce que je suis plus détendu ?*

Tu te demandes qui médite, qui a ce rappel, qui a ce souvenir ?

- Exactement. Qui se souvient de cela ?

Mais y a-t-il besoin de quelqu'un pour se rappeler un rêve ?

- Là, je ne comprends pas.

Regarde alors si tu trouves quelqu'un qui se souvient de son rêve.

- Je ne crois pas.

Moi non plus. C'est exactement ce que nous devons faire. Nous regardons et nous émettons une hypothèse telle que : « Mais il doit y avoir quelqu'un qui se souvient de ses rêves ! » C'est une hypothèse avec laquelle nous vivons et nous allons regarder si nous trouvons celui qui se souvient de ses rêves.

*Question : Au début de la méditation, j'ai ressenti une facilité à maintenir cette présence, j'étais bien attentif, puis avec le temps j'ai remarqué qu'il fallait un peu plus d'efforts pour maintenir cette présence. Est-ce que c'est normal ?*

La pratique ici pourrait consister à essayer de trouver combien d'efforts il faut faire pour maintenir cette présence. Quel est le minimum d'efforts nécessaires pour rester dans cette ouverture ? Nous pourrions faire des découvertes assez étonnantes comme par exemple observer qu'il faut de la vigilance pour remarquer une chaîne de pensées. Au moment où notre attention a remarqué la pensée, cette chaîne de pensées est interrompue, elle cesse et il n'y a plus d'efforts à produire, nous sommes dans la présence, nous n'avons besoin de rien d'autre que ce moment qui remarque et c'est déjà cela la présence. Maintenir un effort supplémentaire créera trop d'efforts. Et je ne suis même pas sûr que ce moment de vigilance pourrait s'appeler « effort ». Ce sera à vous de voir si c'est un effort ou un non-effort.

Le pratiquant du mahamoudra remarque que suivre ses pensées et les saisir c'est un effort, c'est épuisant. Lâcher, c'est le non-effort. C'est tout le contraire de l'idée que nous nous faisons de la pratique actuellement. Nous pensons que c'est un effort de lâcher et que c'est assez naturel de saisir. Du point de vue du mahamoudra, saisir c'est vraiment épuisant. Dans cette saisie, une énergie considérable est gaspillée pour rien, dépensée pour maintenir une vie artificielle, alors qu'en lâchant, là nous trouvons l'énergie ; la présence est la source d'une énergie toujours plus importante qui ne nous épuise pas.

Vous avez l'impression qu'il est assez naturel de suivre les tendances des mécanismes de l'esprit parce que cela vous offre une certaine détente et que d'aller à l'encontre des tendances, de créer cette présence, c'est plutôt épuisant, cela demande un effort. Nous ne pouvons pas maintenir longtemps cet effort, parce que c'est comme si nous voulions aller à l'encontre du courant de la rivière. Il faut du temps pour trouver la présence qui sera une source de fraîcheur. Et quand vous trouverez cette forme de présence, votre vision des choses changera, vous verrez qu'il est beaucoup plus reposant de se détendre et d'être présent dans la détente que de suivre les différentes distractions.

*Question : J'ai l'impression que cet effort permanent est lié à un besoin de survie, comme s'il y avait un instinct de survie qui m'empêche d'être simplement dans la vie, de vivre. Il y a toujours une inquiétude. Est-ce que ce non-effort est rendu difficile par la non acceptation de l'impermanence et de la mort, qui fait qu'il y a toujours la notion de : « Il faut que je survive » ?*

C'est tout à fait cela. Le Bouddha décrivait cet effort permanent par le terme « courir ». « Vous êtes toujours en train de courir, vous fuyez la mort et l'impermanence et vous avez peur, peur de ne pas exister. » Le non-effort devient possible quand nous acceptons le changement. La mort mettra fin à quelque chose, même si autre chose continue après. C'est dans cette profonde acceptation du changement que nous arrêtons de courir, que nous pouvons nous détendre et nous ressourcer.

*Question : Dans ces brefs moments d'ouverture j'ai l'impression que c'est un vase qui s'ouvre et qui devient aussi un espace dans lequel tombe de la créativité, des inspirations ou des réponses à des questions qui ont été formulées dans un passé plus ou moins récent. Ce peut être par exemple mon immense fleur en aquarelle ou un plan pour une future maison, mais aussi un rendez-vous manqué qui peut créer une émotion négative très forte. Il y a donc une tendance à saisir. Pour les émotions négatives comme le rendez-vous manqué, ce sera de me dire : je me lève, je pars vite passer un coup de fil ou la perception créative de vouloir le garder pour le réaliser. Et donc à ce moment-là, je produis un effort pour lâcher, pour ne pas saisir ou pour mémoriser et j'ai l'impression de ne pas vraiment lâcher. C'est comme le petit nuage. Il ne se dissout pas vraiment ; il passe et va s'accumuler sur les contreforts du Sancy pour rejoindre des tas d'autres que j'ai lâchés dans des méditations précédentes pour former un gros orage qui va se décharger au moment où je ne l'attends pas. Il y a à la fois un très grand bien-être mais aussi le sentiment d'une incapacité à dissoudre vraiment.*

Ce que tu décris est une phase intermédiaire dans la méditation : tu es déjà consciente que ce qui s'élève dans l'esprit, c'est la dynamique de ton esprit, c'est le jeu éternel de l'esprit, mais néanmoins tu te colles quand même au contenu des pensées, tu donnes de l'importance à ce qui s'élève dans leur contenu : « Ah ! Une belle fleur, un rendez-vous manqué... » Tu saisis, tu ne restes pas simplement avec la dynamique en voyant la nature illusoire de ce qui s'élève : « Non, ce n'est pas si illusoire, même si c'est illusoire c'est très intéressant ! » Ensuite vient la méditante qui se dit : « Écoute : lâche ; tu lâches mais tu te réserves dans un petit coin l'accès futur à ces idées qui se sont élevées. » Si tu es dans l'effort pour vraiment lâcher, tu es à la limite de refouler ces pensées. Il vaut donc mieux les

laisser venir, s'occuper de leur contenu et travailler plus profondément avec cela, parce que dissoudre la pensée, c'est voir sa nature illusoire. Si nous donnons encore de l'importance au contenu, nous n'arrivons pas à dissoudre les pensées. Tu es dans cette phase intermédiaire. Parfois tu es plus au niveau du contenu, parfois tu es plus au niveau de la nature de ce qui se passe. Il faut que tu te décides. Si tu dis : « Maintenant je suis dans le mahamoudra », il faut rester avec la nature des choses et pas avec le contenu. Si tu veux faire un travail sur toi de purification du karma, travaille avec le contenu.

Ceci est une règle-clé pour la pratique du mahamoudra : le contenu des pensées ne joue aucun rôle. Si nous donnons de l'importance au contenu, nous sommes tout de suite au niveau relatif. Nous sommes là où se jouent causes et effets et nous allons gérer le contenu avec nos moyens pour travailler ce contenu. Quand nous voulons aller plus profondément pour nous libérer, trouver la liberté, dans tout ce jeu éternel qui se passe dans notre esprit, c'est le niveau ultime.

*Question : Dans cette expérience, je me disais : « Quoi qui s'élève, c'est juste, c'est correct ». Et quand le gong a sonné, c'est quelque chose qui se solidifiait et je ne savais plus qu'en faire. Quand cela se produit dans ma méditation lorsque je suis chez moi, dois-je arrêter avant cette sorte de solidité ou continuer pour voir ce qui s'élève à ce moment-là ?*

A la maison, quand tu médites dans cette ouverture et qu'ensuite tu remarques qu'une solidification se produit, c'est le moment de recommencer à prier, à réciter des mantras, de ne plus rester dans le silence pour éviter que la saisie s'installe davantage. Tu redynamises ta pratique avec les différents moyens à ta disposition et quand tu te sens prêt, tu lâches encore une fois et tu restes dans le silence, dans l'ouverture. Mais c'est une solution temporaire car avec un petit changement intérieur dans l'attitude de l'esprit, nous pouvons rendre l'esprit fluide. Tu apprendras cela avec les années de pratique.

Nous n'avons pas toujours besoin de réciter un mantra. Nous pouvons adopter une autre attitude intérieure, par exemple ne donner aucune importance à cette stabilité, à ce calme et ouvrir l'esprit à son propre mouvement, sans rien changer à l'extérieur. Nous pouvons apprendre cela, mais c'est plus subtil et pour le moment c'est plus facile avec le mantra, la prière, des pratiques un peu extérieures. Quand j'en étais à ce point dans ma pratique, Guendune Rinpoché me disait : « Pense. Il faut que tu penses. Il faut que tu crées des pensées. Il ne faut pas rester hors des pensées. » Il ne m'incitait pas à réciter un mantra, mais à dire « oui » aux pensées. C'est un peu bizarre d'avoir un maître du mahamoudra qui dit : « Pense ». Comme beaucoup d'entre nous, je me sentais très bien sans pensées et là il fallait changer d'attitude envers la dynamique de l'esprit. Il fallait simplement dire « oui » à toute cette créativité et ne pas suivre les pensées.

***« Quand on médite, on ne médite sur rien,  
Et c'est par convention qu'on parle de méditer. »***

Après avoir entendu les explications, vous ne devriez pas avoir trop de difficultés à comprendre le sens de cette phrase. Pratiquement, il nous faut faire un petit effort pour arriver sur le coussin de méditation, pour retrouver le lieu de la méditation. Mais une fois que la pratique a commencé, nous devons abandonner l'effort supplémentaire. Il faut arrêter avec cette volonté qui était peut-être nécessaire pour couper avec toutes les tentations, les distractions et arriver jusqu'au coussin. Une fois dessus « ouffff ! », nous accordons notre préférence à la non méditation.

Saraha dit :

***« Si tu es attaché à quoi que ce soit, renonces-y.  
Quand la réalisation est là, elle est tout.<sup>1</sup>  
Il n'y a rien d'autre à reconnaître. »***

C'est une citation-clé du mahamoudra. Elle est simple. Si nous remarquons un attachement, un désir, une saisie, nous faisons ce que nous pouvons pour les lâcher. C'est ce qui s'appelle « renoncer à cet attachement ». Le mot « tang » en tibétain, veut dire : « rejette-le », « jette-le au loin ». Au lieu de renoncer, l'idée c'est de vraiment prendre la plus grande distance possible avec cet attachement. Nous pourrions dire que cela devient finalement l'objet de la méditation le plus important, celui d'être

---

<sup>1</sup> Dé yin té en tibétain : tout est cela (quand la réalisation est là, tout est cela).

conscient de la tension (ou de l'attachement, de la saisie) et de se détendre, de relâcher ces tensions, cette saisie, pour retrouver l'ouverture. Un pratiquant du mahamoudra fera cela, non seulement dans la session de méditation, mais dans toutes les situations de la journée. Dès qu'une tension apparaît quelque part dans le corps, dès qu'une saisie s'élève dans l'esprit, il essaie de retrouver l'ouverture. C'est pour cela que Guendune Rinpoché disait parfois : « Un pratiquant du mahamoudra médite toujours sur l'attachement. Il est constamment en contact avec les tendances de l'attachement qui se manifestent, se re-manifestent et il y amène toujours la détente, la compréhension de la nature illusoire des choses. Mais ce ne sera pas acquis une fois pour toutes car les tendances karmiques feront que la tension reviendra, la saisie reviendra, l'attachement, y compris l'aversion ou l'attachement/aversion (c'est la même chose, c'est une forme d'attachement), tout cela reviendra. Il faut encore une fois lâcher prise. Répondre à une saisie qui se manifeste dans l'esprit par l'ouverture, la détente, permet aux impulsions karmiques de s'épuiser. Ceci est la purification karmique.

Quand la réalisation surgit, quand elle apparaît, « tout est cela », rien n'est exclu de « cela ». Aucun petit coin de notre esprit ou de notre vie ne sera hors de cette compréhension consistant à croire que la réalisation de la nature des choses ne s'appliquera pas. Cette réalisation s'appliquera sur tout ce qui se manifeste. Il n'y a pas une seule exception. Quand on dit : « tout est cela », « cela » (*dé* en tibétain), signifie que tout est cette dimension inexprimable, que tout est ce que nous n'arrivons pas à définir. « Cela », est le seul mot qui nous reste pour parler encore de ce qui est au-delà des mots. Toute notre vie est « cela », c'est-à-dire cette dimension libre de sujet et objet, cette dimension non duelle.

« Il n'y a rien à reconnaître » pourrait se dire aussi : « Personne ne réalisera jamais autre chose » parce qu'en tibétain, *su kyang* veut dire : personne dans le monde, aucun bouddha, aucun maître, ne réalisera jamais autre chose. Ce sera toujours « cela », cette dimension-là qui sera réalisée, qui sera comprise. L'éveil, la réalisation, ne peut pas être autre chose que « cela », la découverte sera toujours la même, celle de l'absence de soi, de la nature illusoire des choses, de la non-dualité. Les mots peuvent être différents, mais cette dimension-là sera toujours la même découverte. Voilà pourquoi les maîtres des différentes traditions qui ont fait cette même découverte, se comprennent entre eux et peuvent toujours s'entendre. Ils vont sentir que l'autre a touché à « cela » et ils comprennent que chaque tradition fait des efforts pour communiquer cette expérience, pour tendre un peu vers cette expérience. Les mots peuvent changer, mais derrière on sent bien que le maître est en train de pointer cette dimension de l'absence du soi. Dans la prochaine citation (que nous verrons demain), le « cela » sera décrit avec d'autres mots.

## Conseils pour la pratique personnelle

Maintenant, j'aimerais vous amener tout doucement vers l'application concrète de tout ce que vous avez entendu, pour l'intégrer à votre pratique personnelle quand vous serez chez vous.

Assis sur le coussin, à la maison, dans le meilleur des cas nous pouvons nous souvenir de quelques phrases que nous avons entendues, nous pouvons contacter à nouveau l'inspiration que nous avons sentie et il pourrait se faire que pendant quelques minutes, nous puissions rester dans cette ouverture, puis qu'ensuite la saisie revienne. Et quand nous essayons de nous rappeler l'inspiration que nous venons juste de toucher, par moments cela ne marche plus, nous avons des difficultés à retrouver cette ouverture initiale. C'est donc à ce moment-là que les méthodes entrent en jeu, telles que les méthodes de méditation que nous avons apprises pour détendre l'esprit ou pour l'ouvrir, le rassembler, pour ne pas être distraits. Il y a aussi des méthodes qui nous aident à retrouver toujours cette inspiration, à pouvoir la recontacter. Dans la tradition du Vajrayana, il existe une immensité de méthodes, une palette, un assortiment de méthodes incalculable et il faut choisir celle qui nous convient.

D'une manière générale, beaucoup d'entre vous ont déjà trouvé une pratique : Tchenrézi (Avalokitésvara) ou les préliminaires du mahamoudra (les prosternations avec le refuge, la méditation de Vajrasattva, etc.). Vous vous êtes peut-être dit : « Je pratique la méditation silencieuse, chiné » ; ou bien vous faites un gourou yoga. Vous connaissez déjà un bon nombre de techniques. La pratique de Tchenrézi (Avalokitésvara) en inclut une multitude. Tchenrézi, ce n'est pas *une* méthode, c'est la

réunion de nombreuses méthodes. C'est la même chose pour n'importe quelle autre pratique. Toutes sont un regroupement harmonieux de procédés qui nous permettent de faire un chemin de manière assez équilibrée.

En accomplissant tous les aspects de chaque pratique, étant donné que les différentes méthodes sont complémentaires, le pratiquant pourra progresser de manière très équilibrée. Celle de Tchenrézi par exemple, ne se réduit pas à la seule récitation du mantra OM MANI PEME HOUNG. Elle inclut beaucoup d'autres aspects encore : la phase de dissolution avec un moment de silence, la prise de refuge et le développement de la bodhicitta, les visualisations, le développement de la dévotion envers les maîtres de la lignée, l'accumulation de mérite par la prière à sept branches, la prise de conscience des six royaumes, le développement de la compassion par cette prise de conscience. En détaillant ses différents aspects, nous nous rendons compte que c'est assez vaste. J'aimerais attirer votre attention ici sur le fait que c'est l'ensemble de ce rituel qui en fait une pratique harmonieuse. Il faut veiller sur notre propre développement, que notre pratique reste harmonieuse – ni trop chargée, ni trop légère –, qu'il n'y ait pas trop d'efforts déployés pour développer la sagesse sans développer la compassion ; ou le contraire : pratiquer la compassion sans développer la sagesse, ce qui rendrait notre compassion sentimentale et émotionnelle. Donc là aussi, des erreurs peuvent se produire dans le développement quand nous ne respectons pas l'équilibre qui se trouve dans chaque pratique.

Je vous donne aussi l'exemple de quelqu'un qui veut faire la pratique de shamatha (chiné). Il s'assoit et commence donc à méditer sur le souffle, à compter les respirations, à se détendre, puis à travailler avec un objet extérieur ou intérieur, c'est-à-dire à parcourir tout le chemin de la pratique de shamatha, mais il veut tout faire par lui-même. Il oublie la dévotion, le respect du maître, l'abandon de soi. Il aura un excès de volonté dans sa pratique. Or, dans notre tradition, on équilibre toujours les efforts à fournir par un rappel de l'abandon de soi envers le Bouddha Sakyamuni et toute la lignée de transmission. La pratique de chiné, de shamatha, ne se fait pas juste ainsi, elle doit toujours être combinée avec un gourou yoga.

Durant les méditations guidées des jours précédents, nous avons déjà parlé de cet aspect de laisser le lama méditer, de laisser le bouddha méditer. Ce n'est pas le moi qui médite, ce n'est pas le moi qui atteindra l'éveil. Ceci est un élément extrêmement important et si nous l'oublions, nous nous trouverons tôt ou tard dans une impasse ; la pratique ne pourra plus évoluer, nous serons le dos au mur sans savoir comment sortir de cet observateur, de ce contrôleur toujours présent, qui veut méditer, qui veut faire avancer la méditation mais qui freine lui-même le processus. Du fait que cette volonté est fortement présente, nous ne pouvons pas aller plus loin. Je vous en parle pour faire naître en vous plus de compréhension sur les équilibres à trouver dans la pratique. Oui, un certain effort est nécessaire, mais plus encore l'abandon de soi. Cependant, il n'y a pas abandon de soi si nous rejetons notre propre responsabilité pour la pratique. Il faut garder aussi cette vigilance et la responsabilité pour sa propre pratique.

Quelqu'un qui s'adonne à chiné (même depuis de nombreuses années) doit toujours mettre l'accent sur la compassion. Les maîtres tibétains disent qu'il faut « humidifier » la méditation, il faut amener « l'humidité de la compassion et de l'amour » sinon la méditation devient trop sèche : elle s'assèche et devient comme la terre qui ne reçoit pas de pluie. Il faut arroser notre esprit. Il faut arroser la méditation avec la pluie de la compassion qui fait vivre le cœur, qui fait ouvrir notre esprit d'une autre manière que celle de l'analyse intellectuelle. C'est la pluie de la compassion et de l'amour qui rend l'esprit fluide, qui lui donne plus de fraîcheur et d'aisance et cette pluie sera d'un immense bienfait pour notre pratique de shamatha, vipassana, mahamoudra.

Pendant ce stage, nous commencerons à utiliser davantage les techniques de shamatha, mais s'il vous plaît, n'oubliez jamais les enseignements que vous avez reçus au cours d'autres stages. Nous ne pouvons pas toujours tout répéter. N'oubliez pas l'arrière-fond de la pratique, c'est-à-dire l'union de la compassion et de la sagesse. Cette base-là doit toujours être respectée. Et même si maintenant nous allons parler des objets intérieurs, extérieurs, etc., pour développer la pratique de shamatha, ce n'est pas pour oublier qu'il faut pratiquer chaque jour l'amour et la compassion.

Faisons un petit exercice. Choisissez un petit objet que vous placez devant vous. Vous pouvez mettre un stylo et méditer sur la pointe du stylo ou sur autre chose. Cela servira comme point de

référence pour calmer l'esprit, pour le poser. Ici, il s'agit donc d'un petit objet. Il est très important de savoir à quelle distance nous le plaçons. Par exemple, si je le place ici, il sera trop près de mon corps et je devrais trop incliner la tête. La tête doit rester droite, je devrai donc placer mon objet plutôt par là, ce qui me permettra d'avoir la nuque complètement détendue et de regarder en face de moi. L'objet se trouve alors naturellement exactement à l'endroit où mon regard se pose. Dans la tradition du mahamoudra, on parle souvent de suivre l'inclination de notre nez. Il est vrai que les nez sont très différents. Il y a aussi des nez en trompette ! Mais l'idée est à peu près celle-là. Pendant la méditation sur un objet, il est important de ne pas oublier les instructions générales sur le mahamoudra parce que c'est dans ce cadre-là que toute la pratique se déroule. Nous nous souvenons de toutes ces instructions sur le non-effort, le lâcher-prise et nous sommes tout simplement conscients que notre esprit n'est pas très stable dans cette ouverture. Nous lui donnons donc un ancrage et pas plus que cela. C'est juste un ancrage pour l'esprit, pour les yeux surtout, qui le rassemble dans la présence, sans être distrait.

Méditons quelques minutes sur l'objet, ensuite nous continuerons les explications.

--- Méditation ---

C'était la méditation avec un objet extérieur (parce qu'extérieur au corps) impur, de petite taille. Pourquoi dit-on qu'il est impur ? Il est dit « impur » parce que ce n'est pas une statue de bouddha ou quelque chose qui représente plus directement les qualités éveillées de l'esprit. Dans cette catégorie des petits objets extérieurs, nous pouvons faire des expérimentations et voir si cela change quelque chose. Vous pouvez aller jusqu'à méditer sur la pointe d'une aiguille ou d'un crayon bien affûté et comparer le résultat de votre méditation avec une autre session pendant laquelle vous aurez médité par exemple sur un petit caillou ou une petite fleur. Est-ce que cela fait une différence ? Que me répondez-vous à cette question ?

*- Plus l'objet sera petit, plus la concentration sera puissante et plus il sera gros, moins grande sera la concentration. Cela va plutôt s'ouvrir... spontanément.*

C'est intéressant. Y a-t-il d'autres avis ?

*- A un moment donné j'ai vu deux objets et j'ai compris que peut-être je forçais trop. Quand je me suis relaxé, il n'y en avait plus qu'un seul. Quand cela devient deux, est-ce que c'est le signe qu'on est dans la dualité ?*

La dualité est là quand tu vois un seul point aussi. Mais deux points, c'est encore davantage de dualité !

*- Mon esprit a commencé à saisir l'objet, puis à l'analyser. Qu'il soit petit ou grand, j'avais l'impression d'avoir reçu un coup sur les yeux et mes yeux voulaient se fermer. Dès le début des questions/réponses, j'ai réalisé que tout cela se passait dans mon esprit et nulle part ailleurs.*

Pour sortir de ce dilemme, il faut traiter l'objet comme les pensées. Et comme dans la méditation du mahamoudra, il est conseillé de ne pas s'intéresser à ses caractéristiques, tout comme nous ne nous intéressons pas au contenu de nos pensées. La simple présence de l'objet suffit et tu peux même regarder au travers. Tu n'as pas besoin de rester sur sa surface mais tu peux regarder simplement dans sa direction sans rester collé dessus, c'est juste un ancrage pour la suite. De plus, nous pouvons permettre à nos yeux de faire de petites oscillations, de se détendre, de ne pas fixer un endroit absolument précis de cet objet.

*- J'ai pu observer que si c'est moi qui médite, le support extérieur aura forcément un impact, c'est-à-dire qu'il va y avoir une influence sur mon esprit en fonction de l'objet sur lequel je médite. Mais si c'est le lama intérieur qui médite, il n'y a aucun impact, la méditation est stable.*

Tout à fait. Quand tu laisses le lama méditer, il y a un détachement, il n'y a pas d'identification, donc l'objet que tu places en face de toi n'est pas important.

*- Je suis très rapidement tombé dans un état où me focaliser sur l'objet devenait désagréable. J'ai médité sans focalisation précise, mais quand des pensées se remanifestaient dans mon esprit, là par contre, regarder à nouveau l'objet était bienfaisant.*

Il me semble que cela pourrait provenir de la fatigue. Quand nous sommes fatigués, nous regardons dans l'objet. L'effort de rester focalisé, c'est-à-dire de garder le regard bien fixé sur l'objet, semble trop difficile ; nous avons envie de nous détendre encore plus, nous laissons l'objet dans un flou et pouvons rester ainsi pendant le temps qu'il faut en attendant que l'énergie revienne pour regarder avec un peu plus de précision. Et quand l'agitation mentale se manifeste, pouvoir regarder l'objet constamment et de cette manière ne pas tomber dans la distraction, est toujours ressenti comme un bienfait.

*- Dans cette session-là, j'ai perçu tout de suite l'effort que faisait l'esprit pour se focaliser sur un petit point et j'avais l'impression que cela reflétait cette volonté de l'esprit de toujours se forcer à se concentrer. Du coup, il avait envie de se disperser, alors je lui disais de se concentrer et j'avais l'impression que c'était sans fin. A un moment donné, j'ai ressenti la nécessité de passer au support du souffle pour apaiser l'esprit mais il était à nouveau difficile de se concentrer. J'avais l'impression que tout ceci me montrait la dispersion infinie et permanente de l'esprit.*

Comme réponse à ta remarque, nous allons faire un petit exercice qui consistera à prendre le même objet que tout à l'heure, à peu près à la même distance. Vous pouvez ajuster la distance si vous le souhaitez. Vous regardez l'objet et l'espace dans lequel l'objet se présente. Est-ce que vous comprenez ? Si je regarde par exemple le micro en face de moi : c'est le micro. Regarder le micro c'est une chose, mais regarder le micro avec l'espace autour, c'est un peu différent. Il faut que vous ressentiez cette nuance pour soulager au maximum tous ces efforts de concentration. Expérimentons cela pendant quelques minutes.

---- Méditation ----

C'était juste pour vous donner le goût de cette pratique. C'est comme regarder la pensée avec l'espace dans lequel se manifeste la pensée. Nous sommes tellement conditionnés à toujours nous fixer sur les objets, que nous oublions l'espace dans lequel ils se manifestent. Le conseil sera : dès le début, pour les objets extérieurs comme pour toute autre chose, méditez également l'espace dans lequel se passent les choses, se manifestent les pensées, se trouve l'objet, l'espace dans lequel vous entendez les sons. C'est toujours le même principe. Ne pas se focaliser uniquement sur l'objet, l'événement, mais sur l'objet ou l'événement dans l'ensemble de la situation.

## **Cinquième enseignement**

J'espère que ce petit temps hivernal ne vous a pas déjà rendus malades et que vous allez tenir encore un jour ou deux jusqu'à ce que l'été arrive ! Peu importe les circonstances et les conditions extérieures, le plus important est de toujours trouver la motivation pour venir écouter les enseignements du dharma. Même si vous êtes malades, il est bien que vous soyez présents pour recevoir complètement cet enseignement et vous en nourrir. C'est une aide pour traverser toutes les conditions difficiles de la vie.

### **Atisha et la bodhicitta ultime**

Aujourd'hui, nous allons étudier une profonde citation d'Atisha, un maître exceptionnel. Il eut un chemin différent des autres car il fut d'abord moine et le resta toute sa vie. Il fut également un yogi accompli. C'était aussi le plus grand érudit du XI<sup>e</sup> siècle en Inde, tout en étant mahasiddha et grand maître accompli du mahamoudra. Il était le contemporain de Marpa et ils se sont même rencontrés. Atisha lui ayant demandé d'être son traducteur, Marpa répondit qu'il avait encore beaucoup à apprendre de certains maîtres en Inde et devait continuer son apprentissage avec Naropa. Par la suite, Atisha trouva d'autres traducteurs pour enseigner au Tibet. A ce moment-là il aurait été possible que la lignée Kagyu et celle d'Atisha se rencontrent et fusionnent, mais à cette époque Marpa approfondissait en Inde ses relations avec Naropa et les grands mahasiddhas. Atisha forma d'abord Dromteunpa et deux générations de maîtres. Gampopa fit partie de la troisième et fut pressenti pour être le détenteur de la lignée d'Atisha : la lignée Kadampa. Il reçut toute la formation pour cela et par la suite il rencontra Milarépa, disciple de Marpa. En fin compte, c'est dans la personne de Gampopa que les

deux courants de transmission se réunirent. Le fait qu'Atisha soit cité ici par Gampopa dans la liste des maîtres du mahamoudra, c'est pour montrer que l'enseignement Kadampa, dans sa profondeur, n'est pas fondamentalement différent de l'enseignement mahamoudra venant des maîtres Kagyu. Voilà pourquoi nous allons maintenant écouter Atisha – connu comme le maître par excellence – qui enseigna la bodhicitta relative. Mais ici le texte nous parle de la bodhicitta ultime, du mahamoudra, de la prajnaparamita. Pour parler de cet état, de cette dimension du mahamoudra, le terme employé est toujours « cela » :

**« Cela même qui est, profond, sans élaboration,  
Lumineux, incomposé,  
Sans naissance ni cessation, pur depuis toujours  
L'espace absolu sans milieu ni circonférence,  
Naturellement au-delà de la souffrance.  
Avec l'œil de l'esprit, sans penser,  
Contemple-le sans torpeur, ni agité ni confus. »**

« Cela », cette dimension que ne nous ne pouvons pas exprimer, est « profond ». Nous pouvons y voir l'image de l'océan qui est profond. Il faut savoir qu'à l'époque, pour les indiens et les asiatiques, l'océan était sans fond parce qu'ils ignoraient sa profondeur. Donc, quand on parle de *zap* (profond, en tibétain), l'image de l'océan est évoquée mais dans le sens d'une profondeur sans fin. Telle est donc la signification de ce petit mot. C'est aussi cela l'expérience de la méditation. Avec les expériences habituelles de détente encore dualistes, nous avons toujours le sentiment de rester sur un fond ; il y a un fond de détente. Nous sommes comme dans un lit, cela nous porte, nous nous sentons portés. C'est le moi qui se sent porté, qui ressent une stabilité dans son être. Dans le mahamoudra c'est complètement absent. Il n'y a pas le sentiment d'un lit dans lequel nous nous sentons bien. C'est le « sans fond ». Il n'y a pas un point de référence, un moi qui se sente détendu dans un espace bien agréable. Le mahamoudra n'est pas du tout cela. Quand on parle de *zap* en tibétain, de profond, il est question de cette dimension sans point de référence.

Ensuite on parle que « cela » est *treu drel* en tibétain : sans élaboration, sans complication. Trungpa Rinpoché a traduit *treu drel* par « simplicité ». « Cela » est simple, sans complication. Il n'y a pas de nœuds, pas de deuxième pensée, rien qui complique. Et la complication par excellence (absente ici), c'est cette notion dualiste d'un moi. C'est cette complication-là qui rend tout le reste extrêmement complexe. C'est de là que viennent toutes les élaborations, toutes les des chaînes de pensées qui sont des façons dualistes de regarder la réalité.

Puis on parle de *dé nyi do*, de « cela » comme étant *eu sel* : claire lumière. Ici, c'est tout simplement traduit comme « lumineux », mais il vaut mieux le traduire par « claire lumière » qui est un terme technique. La claire lumière, c'est l'ouverture non duelle de l'esprit, appelée aussi dharmadhatou. C'est la dimension de la réalité. Mais il n'y a pas de lumière. Lumineux, ici, veut dire absence de toute obscurité ou « claire lumière ». Dans cet état d'esprit, il n'y a pas une source de lumière. Il est donc extrêmement important de comprendre que les expériences de lumière n'ont rien à voir avec le mahamoudra. Si nous avons des expériences de lumière dans la méditation, c'est tout simplement à cause des nœuds dans nos *tsa* qui s'ouvrent ou qui se ferment, qui déchargent une expérience de lumière. Mais ce n'est pas le mahamoudra. Le mahamoudra est l'absence de l'obscurité que l'on appelle la saisie. La claire lumière, c'est l'absence de toute saisie, c'est l'ouverture totale de l'esprit au-delà des descriptions de lumière et d'ombre, de jour et de nuit. Toute cette dualité se référant à la lumière est absente.

Cet état d'esprit est incomposé, il n'est pas créé par quelque chose, par des causes et des conditions. Tout ce qui est composé a une fin quand les causes et conditions qui sont nécessaires pour cet état-là, changent. C'est seulement cette dimension non composée, non conditionnée, qui restera parce que justement elle ne dépend pas d'autre chose. Souvent, nous passons très vite sur la lecture de ces mots. Quand on dit en tibétain : *du ma djé pa* (n'est pas construit, n'est pas composé), cela revient à dire : « Si tu essaies de produire cet état, tu ne vas jamais y arriver. Ce n'est pas quelque chose que tu peux produire en créant des causes. Tu peux essayer de manipuler les causes et conditions dans ton esprit, jamais tu ne produiras ce qu'on appelle le mahamoudra. » Le mahamoudra est à découvrir. Il

est là depuis toujours. Personne ne l'a jamais créé, personne ne pourra l'enlever. Il est toujours là et cela ne changera jamais. Pour le découvrir, il faut sortir de tous nos conditionnements.

Ensuite, on parle de *ma kié ma gak* : non né ou sans naissance, ni cessation. Sans naissance, sans fin, sans cessation, c'est la même chose que dire : non composé. La naissance de quoi que ce soit ne peut avoir lieu que si des causes existent, que si quelque chose la précède. Ici, rien n'a jamais précédé cet esprit et il n'aura jamais de fin parce qu'il ne dépend pas des causes et conditions. Le corps, lui, dépend des causes et conditions. Le corps connaît une naissance et parce qu'il connaît une naissance, il connaîtra une fin, une mort. L'esprit lui-même ne naît pas, ne dépend pas du corps.

En tibétain, *deu né dag* : pur depuis toujours ; pur, fait référence à la non-dualité, à la non-saisie. Pur, est aussi pris dans le sens de non souillé par toutes les émotions qui peuvent traverser l'esprit. Nous pourrions vivre dans des états émotionnels pendant des kalpas et des kalpas, c'est-à-dire des éons et des éons, sans que la nature de notre esprit ne soit jamais tachée, souillée par ces états émotionnels. Même dans la pire des colères, la nature de notre esprit reste toujours la même, non tachée, non atteinte par toutes ces vagues en surface, par toutes les manifestations qui passent, qui le traversent, tout comme le ciel qui ne change pas même si des ouragans le traversent. Du point de vue de la méditation, c'est confirmé, ce ne sont pas des hypothèses sur la nature de l'esprit. Vous connaissez l'histoire d'Angoulimala qui avait tué neuf cent quatre-vingt-dix-neuf humains. Au moment où il a pénétré la nature de son esprit, celui-ci était aussi pur que celui d'un autre qui n'aurait accompli que des actes bénéfiques durant toute sa vie. Il n'y a pas de différences entre la nature de l'esprit d'un être qui a commis de nombreux actes émotionnels et d'une autre personne qui n'aurait agi que par amour. La nature de leur esprit est identique et s'ils veulent communiquer leur expérience, on voit que cette dimension est identique chez les deux. On sait que cela ne peut pas être différent pour d'autres personnes. Une certitude absolue s'élève chez ceux qui touchent à cette expérience : cela ne peut pas être différent pour les individus parce que ce n'est pas personnel. Il n'y a rien de personnel dans cette dimension. Ce n'est pas une dimension individuelle, c'est une dimension universelle. Dans cette dimension, nous ne pouvons pas parler d'un esprit personnel limité par l'esprit personnel de quelqu'un d'autre. Nous ne pouvons pas lui établir de frontières. C'est exactement ce qu'Atisha nous dit : « Cet espace absolu est sans milieu ni circonférence. » Quand il parle de l'espace absolu, ici c'est la traduction de dharmadhatou : l'espace, la dimension de la vérité ou de la réalité. *Dhatou* fait référence à un espace vaste, une dimension vaste et *dharma* veut dire phénomènes, cet espace étant la source de tous les phénomènes, ainsi que : vérité et réalité, c'est-à-dire dimension de la vérité, vérité ultime où l'on est dans cette complète ouverture d'esprit. Cette dimension n'a pas de milieu parce qu'il n'existe pas de moi au centre comme point de référence pour tout le reste. Il n'y a ni centre, ni milieu, ni personne qui se positionne comme tel. Il n'y a aucune pensée telle que : « Je suis le centre de cet espace ». Il n'y a ni centre, ni limites et rien d'autre au-delà de cette dimension, ni ailleurs. C'est pour cela que cette dimension est dite omnipénétrante : elle est partout, elle n'a pas de limites, elle ne fait pas de différences avec autre chose.

Cette dimension (de la vérité ultime) est « naturellement au-delà de la souffrance » (*rang chin nyia ngen*). Au-delà de la souffrance, c'est la traduction pour nirvana. La nature de cette dimension c'est le nirvana, la paix absolue c'est-à-dire la fin de toute souffrance, la fin de toute tension dans l'esprit. On peut traduire souffrance par tension. Quand l'esprit devient étroit, petit, il y a tension. Telle est la souffrance. Quand la dualité est présente, l'esprit est « petit » et cela crée donc des tensions. L'esprit exempt de dualité est vaste, sans limites. C'est cela le « sans souffrance ». La nature de l'esprit est donc naturellement au-delà de la souffrance. Elle est ce que le Bouddha nomme « nirvana » : la fin de toute tension, de toute souffrance.

**« Avec l'œil de l'esprit, sans penser, contemple-le sans torpeur, ni agité ni confus. »**

Il faut contempler avec « l'œil de l'esprit ». Regarde avec le *lo mig*, avec – on pourrait dire – cet œil de sagesse qui regarde la nature des choses. Quand on parle de l'œil de l'esprit, l'œil de la sagesse, nous pensons souvent qu'il est situé au milieu du front, mais il n'est localisé nulle part. Même si les bouddhas sont habituellement peints avec un œil dit de sagesse entre les sourcils, cela ne représente pas une capacité du corps, c'est seulement un chakra rassemblant certaines énergies subtiles. Mais l'œil de l'esprit, c'est la capacité à se connaître soi-même. Nous avons l'impression que pour voir il

faut un moi qui voit et perçoit autre chose. En ce qui concerne l'œil de sagesse, c'est voir sans qu'un moi voie autre chose ; c'est simplement voir, reconnaître sans que personne ne reconnaisse ou connaisse. C'est cela l'œil de la sagesse, l'œil de l'esprit. Il n'est pas aisé d'en comprendre le sens, mais ici l'instruction méditative est : « Si tu penses encore avoir compris, tu n'as pas compris. » Si quelqu'un pense encore : « J'ai vu », c'est qu'il n'a pas vu. Ce n'est pas cela qu'on appelle « voir ». Ce qu'on appelle « voir » transcende la notion de quelqu'un qui voit et de quelque chose qui est perçu. C'est pour cela qu'il est dit : « Avec l'œil de l'esprit, sans pensées, sans concepts, sans cogitation, contemple » (ou : regarde). Nous regardons sans concepts, avec le regard intuitif. Cela fait référence à cette capacité de connaître sans concepts. Et dans cette détente sans concepts « sois libre de torpeur, agitation ou confusion », qui sont les trois obstacles de la méditation. « Torpeur », c'est la tendance à s'endormir. C'est l'opacité de l'esprit, d'un esprit qui ne voit pas clair. C'est comme entrer dans une pièce sombre, très peu éclairée, dans laquelle nous avons du mal à distinguer les objets. Tout comme dans cette pièce, nous ne voyons pas exactement ce qui se passe dans notre esprit. Avec l'agitation, il y a beaucoup de lumière, mais tout est en désordre. L'agitation peut être très précise, mais cela va trop vite, nous ne voyons pas clairement à cause de la rapidité des impulsions émotionnelles. Quant à la confusion (on parle d'un flou), il y a assez de luminosité, mais nous ne voyons pas clair non plus, c'est comme si nous étions dans un brouillard. Bien que la luminosité soit là, l'esprit est embrumé, imprécis. Ces trois obstacles à la méditation se réfèrent à la fois à la pratique de shamatha et au mahamoudra. Nous pourrions également le dire d'une autre manière : « Sois présent. Quand tu es vraiment présent, l'esprit calme, tu vois clair, il n'y a pas de torpeur, pas d'agitation. Sois simplement présent en toute clarté, avec toutes les capacités de l'esprit. »

Après cette série de descriptions de l'esprit ultime, Atisha, à l'instar de tous les maîtres, nous met donc en garde contre la perte de clarté, de conscience, de vivacité de l'esprit. En effet, en entendant les instructions sur le mahamoudra, nous aurions tendance à lâcher tout effort, à sombrer dans un état de complaisance, d'autosuffisance et à nous dire : c'est « cela ». Mais c'est juste l'état du mouton, pas autre chose. Nous sommes dans un manque de présence parce que nous cherchons quelque chose ressemblant à cet état indéfinissable décrit par les maîtres et que nous essayons de produire. Mais la seule chose que nous arrivons à faire, c'est de sortir de la turbulence habituelle sur un fond d'anesthésie mentale. Nous anesthésions notre esprit, nous ne sommes pas bien vifs, pas bien présents. Nous ne voulons pas entrer dans la présence dualiste parce que nous avons développé un rejet de la dualité. Nous cherchons autre chose. Et comme nous ne connaissons pas l'entrée dans le mahamoudra, nous anesthésions notre esprit pour ne pas sentir la dualité, ce dualisme. Nous pouvons donc passer du temps dans ces états d'esprit anesthésiés et quand nous en sortons, nous pourrions avoir l'impression que : « Ce n'est pas moi qui ai médité (parce qu'il y a encore une mémoire). Je n'ai pas le souvenirs de ce qui s'est passé, le temps s'est écoulé, mais c'était sans fin. » En fait, nous avons juste endormi notre esprit. Nous l'avions suspendu en dehors du circuit habituel pourrait-on dire. Mais ceci n'est pas le mahamoudra parce que tout est basé sur un rejet de la dualité. Comme toujours, nous ne voulons pas rester aussi stupides et dualistes. Nous avons entendu trop d'enseignements sur la non-dualité et maintenant nous voulons absolument y entrer. Voilà pourquoi le refus de la dualité est à la base de cette méditation erronée. Il ne faut pas entrer dans le refus de la dualité parce que la dualité n'a pas de substance. Il n'y a pas à lutter contre elle, ce n'est pas une ennemie. Il n'y a pas de honte à être dans la dualité. C'est juste une façon de fonctionner et nous pouvons nous détendre avec, parce que si nous luttons contre cette illusion du moi, du je, nous la renforçons. Elle n'est pas substantielle, inutile donc de lutter contre elle.

C'est pour cette raison que tous les maîtres terminent leurs instructions sur le mahamoudra avec ces conseils : « Restez bien vigilants, restez bien présents, ne faites pas l'erreur d'anesthésier votre esprit, de le mettre un peu à l'écart de ce qui se passe. Regardez en face ce qui se passe et voyez la nature illusoire de tout ce qui s'y élève. Affrontez ce qui est vraiment là, ne fuyez pas la réalité. Soyez présents et ne faites pas de la dualité une chose contre laquelle il faut lutter. Il y a « moi », d'accord. Il y a une pensée du « moi » qui s'élève. Alors, où est la pensée ? Où est le moi ? Regardez... Regardez si vous trouvez un « moi », un « je ». Si vous ne trouvez rien, restez dans l'absence de « rien à trouver ». C'est l'instruction que nous avons vue hier : prenez le « rien à trouver » comme votre pratique. Faites face à tout ce qui s'élève. De nombreuses expériences vont surgir et nous ne pourrons en éviter aucune. Quand nous pratiquerons le mahamoudra, nous ferons nécessairement face à toutes

les expériences désagréables et agréables de notre vie. Nous ne pourrons pas éviter un seul souvenir de notre enfance, les événements mal vécus vont émerger. C'est normal, parce que nous donnons de l'espace. Tout va remonter à la surface ; tout, sans exception. Toute notre biographie va revenir. Parce qu'il y a l'espace, tout peut se manifester, tout ce qui n'est pas digéré va remonter. Il n'y a pas de problèmes, cela remonte, nous regardons et nous nous détendons avec. Il est important de comprendre que nous ne pouvons pas fuir notre histoire personnelle. Le mahamoudra n'est pas la solution pour éviter de faire face à ce qui se passe dans notre esprit, pour fuir le karma. Si nous avançons rapidement avec le mahamoudra, dès que les pensées montent à l'esprit, nous nous détendons, nous voyons leur nature illusoire. Là se trouve la solution qui nous permet de moins souffrir. Mais quand même, tout va remonter ! C'est cela la purification du karma. L'esprit purifié sera dans le nirvana et deviendra bouddha. Quand l'esprit n'est pas encore purifié, ce n'est pas encore l'état de bouddha. La purification nécessite que les choses remontent à la surface. Il n'est pas nécessaire d'analyser chaque fois la chaîne des causes et effets qui a produit telle expérience ou telle peur. Nous pouvons couper court en allant à la source de chacune : la saisie égoïste, et chaque fois désamorcer, détendre cette saisie, ce qui libère l'expérience. Des épreuves fortes vont remonter deux, trois, quatre fois ou plus, jusqu'à ce qu'elles soient vraiment libérées. Il faut avoir de la patience pour passer à travers. Le mahamoudra n'est pas fait pour ceux qui veulent fuir leur histoire personnelle. C'est impossible. Que se passe-t-il quand vous allez en retraite ? Vous avez les enseignements du mahamoudra, mais avec quoi devez-vous travailler ? Avec tout ce qui remonte. Nous ne pouvons pas fuir, nous allons tout voir, le miroir devenant de plus en plus clair, tout voir sera de plus en plus pénible. Si nous saisissons, ce sera très pénible. Si nous saisissons moins, cela le sera moins. Si nous ne saisissons pas, cela ne le sera pas. Il appartient donc à chacun d'essayer de moins saisir. Si nous nous identifions avec toute ce qui remonte, c'est un chemin presque sans fin, parce que nous prolongeons le processus de lâcher-prise. Cela remonte et chaque fois nous en faisons toute une histoire. Nous regardons devant, derrière et pourquoi et moi... et cela prend beaucoup de temps. Quand nous voulons aller un peu plus vite, nous disons : « D'accord, je vois ; c'est la saisie égoïste. Oui, je me suis pris encore une fois au jeu, le moi voulait être important. » Et c'est ainsi que nous traversons chaque chose, chaque peur, chaque désir, tout.

Que le chemin soit pénible ou pas, dépend de notre choix. Ce n'est pas le chemin lui-même qui est pénible. Le chemin lui-même est libérateur, regardons-le, c'est un cadeau ! Tout ce qui se manifeste dans notre conscience pour se libérer est un cadeau, c'est génial. Le chemin ne devient pénible que lorsque nous saisissons à chaque fois, fortement ce qui remonte. Pour celui qui s'ouvre et dit : « Merci de me montrer encore une fois mon orgueil, merci de me faire voir toute cette jalousie en moi, merci de me faire prendre conscience de ma profonde agressivité, de tous mes attachements, mes désirs. Je n'y aurais pas pensé, mais maintenant que je vois, je dis merci. » Et nous remercions le Bouddha et la pratique pour le cadeau qui nous permet d'y voir plus clair. De cette manière, c'est très facile. Habituellement, quand quelque chose nous dérange, nous disons : « Non, non, ce n'est pas moi, non ce n'est pas possible, non ! » Et nous résistons, nous nous battons, nous luttons, et disons : « Non ! Je suis encore tombé dans la saisie égoïste. Je suis nul, je suis un pratiquant nul ! » Et nous orchestrons notre propre drame, c'est tout. Et le drame continue le temps où nous continuons à jouer. C'est donc un pratiquant nul qui veut quand même méditer, qui veut voir à moitié ce qu'il est et ce qu'il n'est pas ; et ainsi nous prolongeons la souffrance. Le pire, c'est quand nous ne voulons pas voir nous-mêmes, quand nous avons honte devant le lama, nous voulons nous cacher devant lui. Nous ne voulons pas admettre à quel point nous sommes égoïstes. Nous voulons que le lama nous fasse des louanges, qu'il voie nos qualités et nous voulons lui cacher le reste de notre esprit. Mais cela prolonge notre souffrance car nous ne recevons pas l'aide dont nous avons besoin puisque nous avons du mal à la demander, à accepter les conseils, à les mettre en pratique. Cela prolonge le chemin et crée une souffrance sans fin.

Donc, tout ceci pour dire que la pratique de mahamoudra ne se fait pas sur « des nuages de mahamoudra », mais bien ici dans le concret, en faisant face à tout ce qui s'élève, sans torpeur, sans agitation, sans confusion. Méditons un petit moment, l'esprit ouvert, en ayant un regard direct pour ce qui est.

---- Méditation ----

Dans la session précédente, vous avez reçu toutes les explications pour vous permettre de mieux comprendre le sens de la prochaine phrase qui vient d'un texte *La prajnaparamita en sept cents stances* :

« *Ne rien adopter, saisir ni rejeter, voilà la méditation de la sagesse transcendante.* »

Quand on dit : « Ne rien adopter » (adopter se dit *lang* en tibétain) c'est, par exemple, quand je prends le stylo : j'adopte, c'est-à-dire je prends et j'y tiens. « Adopter », dans la méditation, veut dire : cultiver. Il n'y a rien à cultiver dans la méditation de la prajnaparamita, dans le mahamoudra ; rien à adopter, à cultiver, dans le sens de : « C'est ce que je veux », de ce mouvement-là de l'esprit. Il faut se libérer du désir de vouloir garder ou cultiver quelque chose. La raison pour laquelle il n'est rien à cultiver, est que l'état naturel, fondamental, est toujours là ; il n'est pas à cultiver, il est seulement à découvrir. Découvrir, dans le sens littéral, c'est-à-dire enlever les voiles, enlever les couvertures et tout ce qui couvre l'état fondamental.

« Ne rien saisir » : *zoung*, est pris dans le sens de « rien à maintenir », mais aussi de « rien à maîtriser ». Ce sont les différentes nuances du même mot en tibétain : ne rien saisir, ne rien maîtriser, ne rien maintenir. Ceci évoque ces mouvements de l'esprit qui s'opposent à la fluidité, au changement et qui sont ceux de vouloir garder, maintenir, maîtriser, dans le sens de « j'espère que cela ne changera pas pour autre chose ». La pratique de la prajnaparamita, du mahamoudra est toujours ouverte au changement. Il n'y a rien à maintenir, à saisir parce que la nature fondamentale ne peut pas être perdue. Elle est toujours là, elle n'a pas besoin d'être maintenue. C'est dans ce sens qu'il faut comprendre « saisir ». La raison est que, dans la fluidité, dans le changement d'un instant à l'autre de l'esprit, l'instant suivant – comme l'instant précédent –, a toujours la même nature, celle du mahamoudra, de la prajnaparamita. Nous n'avons pas besoin de maintenir le mahamoudra ou la prajnaparamita. Nous n'avons pas à nous inquiéter, cet état ne sera jamais perturbé, c'est impossible.

Quand on parle de « ne rien rejeter » (*dor oua* en tibétain), c'est dans le sens de ne rien repousser, ne rien abandonner. Nous avons des mouvements d'aversion, comme par exemple : « Je ne veux pas de cela, je ne veux pas du voile de la dualité, de tous les voiles. » Nous repoussons, nous rejetons les voiles. Nous rejetons le moi, l'idée, la pensée d'un moi. Tout ceci n'est pas nécessaire dans la méditation du mahamoudra. Maintenant, je vais m'étendre un peu plus sur ce sujet, parce qu'il s'agit-là de toute une attitude par rapport à la dualité. Dans les enseignements que nous avons entendus, on parle de la dualité comme étant le grand problème, la source de tous les problèmes du samsara. La saisie égoïste est la source de toute souffrance. Elle est donc le mara, le démon, le diable. Et nous entendons, d'années en années, dans les enseignements sur la cause, la source de tous les problèmes, que c'est cette saisie égoïste épouvantable qui empoisonne tout, aussi nous avons envie d'en sortir. De plus, nous développons une aversion envers ce mara, une aversion envers cette dualité, cette façon de fonctionner « en sujet et objet ». Mais dans la pratique du mahamoudra, cette aversion envers la dualité devient elle-même un obstacle pour rester détendus avec la dynamique de notre esprit.

Regardons de plus près. En quoi consiste la dualité, la saisie égoïste ? Ce sont des pensées qui se disent : « moi » et des pensées qui disent : « autre ». Elle consiste en des mouvements d'esprit qui manifestent toujours ce même thème : « moi et l'autre ». La dualité est-elle autre chose que cela ? Me suivez-vous jusque-là ? Je crois que nous sommes d'accord. Il ne s'agit que des pensées répétitives qui disent « moi » avec toute la suite, une identification qui se porte sur tous les différents événements se passant dans notre esprit.

Dans l'expérience vécue, nous avons l'intuition pourrait-on dire, le sentiment, d'un centre et de quelque chose d'autre. Nous vivons avec la perception qu'un moi, un centre, expérimente autre chose. Mais quand nous regardons durant la méditation, ces sentiments ne sont que de toutes petites pensées, des mouvements de l'esprit. C'est dans ce sens que l'on parle de pensées. Elles sont de petits mouvements de l'esprit, de petits mouvements réflexes, qui se font continuellement. Ce n'est pas un non mouvement, une absence de mouvement, il s'agit d'un petit quelque chose qui se passe au niveau de l'esprit. Et si nous regardons dans cet esprit, en voyant ce mouvement rapide se positionner comme un moi et se positionner avec un autre en face, nous pouvons voir que ces mouvements eux-mêmes

n'ont pas de substance, il n'y a rien de solide dans cette pensée du moi. Donc, où est le problème ? Pourquoi lutter contre un démon qui n'a pas de véritable existence ? Si nous luttons contre ce moi, ces petites pensées qui reviennent encore et encore, nous leur donnons de l'existence, nous leur donnons plus de solidité, nous en faisons un véritable problème. Nous devenons comme quelqu'un luttant contre une ombre ou comme Don Quichotte contre les bras d'un moulin et qui s'épuise en vain. Et nous-mêmes, quand dans la méditation nous en sommes à ce niveau-là, nous commençons à lutter contre la dualité, nous sommes mécontents de nos mécanismes de fonctionnement, de nos petites pensées qui se disent « moi ». Bien entendu, c'est toujours le moi qui n'est pas content, c'est le moi méditant qui ne veut pas de la dualité. Et même, nous pourrions être en colère envers ce moi méditant tellement stupide de lutter contre une ombre, contre une non-existence. Cela solidifierait encore un autre problème.

La solution est simple, c'est accepter la dualité comme un mode de fonctionnement. Seulement, il ne faut pas se prendre au jeu. Il ne faut pas investir ce mode de fonctionnement avec un sentiment que le moi existe véritablement. Il faut être détendu vis-à-vis de la dualité. Cette façon de dire « moi » et « toi », nous permet beaucoup de choses ainsi qu'une communication assez simple avec l'environnement. Tout le monde comprend « moi » et « toi », il n'y a pas de problème. Le problème commence avec l'identification, quand nous commençons à défendre ce moi et à vouloir le nourrir, quand nous croyons véritablement dans son existence. Le problème existe parce que nous solidifions. En laissant les pensées se manifester dans leur nature temporaire, éphémère, celle du moi n'a jamais nui à personne, ni à l'esprit. Elle va et vient. Ce va-et-vient (de cette pensée) n'est pas un problème. Mais quand nous ajoutons des pensées émotionnelles, nous entrons dans tous ces processus créant des chaînes réactionnelles, du karma. C'est là où réside le véritable problème.

Quand nous laissons les ombres, les phénomènes illusoire passer sans que d'autres pensées s'élèvent, il n'y a pas de problèmes avec la dualité. Elle est, de par sa nature, la nature de l'esprit, la prajnaparamita. La pensée du moi a comme nature propre le mahamoudra, la nature de l'esprit. Il ne faut donc pas la refuser. Si nous refusons la pensée du moi, si nous ne voulons pas la voir, nous ne voulons pas non plus voir sa nature. Nous luttons contre ce qui est par nature mahamoudra. Nous luttons contre les projections de l'esprit sans voir que ces projections ont la même nature que l'esprit. Au moment où nous luttons contre une pensée dualiste, c'est comme si nous disions : « Il y a quelque chose dans mon esprit qui n'a pas la nature de l'esprit ». C'est impossible ! Il faut voir la nature de chaque pensée qui s'élève. Il faut être conscient. Pour pouvoir être conscient, il faut d'abord accepter leur présence. Un pratiquant de mahamoudra ne se soucie plus du nombre de fois où la pensée « moi » s'élève dans l'esprit, il se soucie tout simplement de voir la nature de toutes ses pensées. Et à ce moment-là, il ne fera plus la différence entre cette pensée et les autres. Elles sont toutes traitées de la même manière. Ne laissons pas la pensée du moi créer une réaction de rejet aussi bien que d'attachement dans notre esprit. Restons – comme il est dit – « sans saisir, sans rejeter ». Restons hors de ce jeu samsarique que sont l'espoir et la crainte, l'attachement et l'aversion. Méfions-nous des apparences.

***« Ne demeurer en rien, voilà la méditation de la sagesse transcendante. »***

« Ne demeurer en rien » c'est : ne pas chercher de points de repères. Cela ne signifie pas que rien n'existe, pas du tout. C'est seulement ne pas chercher à demeurer en quoi que ce soit, ne pas chercher une stabilité, une base, un objet sur lequel nous pourrions rester. Et surtout ne pas demeurer dans la vacuité qui est complètement illusoire. Donc, c'est l'abandon total de toute recherche de sécurité. Nous ne cherchons pas à nous rassurer en trouvant une demeure stable. Le pratiquant du mahamoudra ne cherche pas de demeure stable, il n'a plus de support, plus d'objet de méditation.

***« Être totalement conscient, sans rien penser, voilà la méditation de la sagesse transcendante. »***

Il faut que vous corrigiez cela. « Ne pas réfléchir sur quoi que ce soit, et rester (ou être) sans point de référence, voilà la méditation de la sagesse transcendante. »

***« Ne pas réfléchir sur quoi que ce soit et être sans point de référence, voilà la méditation de la sagesse transcendante. »***

Cela a déjà été expliqué. Un bon exercice à faire en méditation, c'est s'imaginer de ne demeurer en rien, c'est-à-dire de ne pas chercher à être rassuré. C'est le plus difficile, mais c'est aussi ce qu'il est nécessaire de pratiquer. Par exemple, j'entends Lhundroup parler, je ne comprends plus rien : demeurez ainsi, ne cherchez pas à comprendre. Vous êtes dans un état émotionnel et vous ne savez plus quoi faire : demeurez ainsi, ne cherchez pas une solution. Cela veut dire : pouvoir rester présent sans avoir la certitude d'avoir la bonne méditation.

---- Méditation ----

Avez-vous des questions à ce sujet ?

*Question : Ce n'est pas vraiment une question, c'est plus quelque chose que j'ai ressenti, que j'ai vécu. A chaque fois que je lâchais les pensées, quelles qu'elles aient été, j'avais vraiment la sensation d'une petite mort, d'une tristesse et je restais là-dedans, je regardais, cela partait et revenait. C'était la première fois que je ressentais cela, cette tristesse de lâcher quelque chose.*

Ce que tu ressens, c'est la mort d'une petite identification, et la fin de cette vie c'est la mort d'une grosse identification. Et toi tu vis la mort d'une toute petite identification chaque fois que tu lâches une pensée dans laquelle tu t'es déjà un peu investie.

*Question : J'ai une question à propos de la purification du karma. S'il arrivait que nous fassions une expérience de dharmadhatou, de claire lumière, est-ce que tout le karma serait purifié ?*

Nous ne purifions qu'un petit peu de notre karma, bien sûr. Mais c'est beaucoup, comparé à d'autres instants d'esprit qui purifient moins. Il reste encore toute une montagne de karma, même après la première entrée dans la non-dualité.

*Question : Pouvons-nous résumer grossièrement le mahamoudra comme étant une acceptation totale de tout ce qui s'élève, sans intervenir ? Pour la première fois, je viens d'expérimenter quelque chose : c'est de juste rester et se sentir entièrement détendue. C'est une expérience formidable.*

On ne peut pas définir le mahamoudra de cette manière parce qu'il n'y a personne qui accepte quoi que ce soit. Donc, le sentiment d'acceptation provient d'un sentiment du moi. Pour répondre à ta deuxième question, l'expérience que tu as faite est simplement une expérience de chiné. C'est une expérience où tu étais dans un état de chiné qui peut être décrit comme l'acceptation profonde de tout ce qui se passe, sans tomber dans les mécanismes de saisie et d'aversion.

*Suite de la question : Donc, dans la progression chiné, lhaktong, mahamoudra, cela suppose que nous ayons déjà une base stable de chiné pour avoir ensuite une vision profonde, avant de pouvoir passer au mahamoudra.*

Il y a, grosso modo, deux chemins. Celui dont tu parles : établir d'abord la pratique de chiné, puis quand l'esprit est assez stable, regarder la pensée qui s'élève et grâce à ce regard intuitif, voir la nature des choses. Donc, cela présuppose l'existence d'une stabilité, d'un calme mental avant de pouvoir regarder. C'est le chemin que la plupart des gens suivent. Il y a un autre chemin pour ceux qui ont des aperçus spontanés, intuitifs de la réalité, sans qu'ils aient au préalable développé la pratique de chiné, shamatha. Avec la compréhension qui s'élève de ces instants, ils stabilisent, calment leur esprit pour recontacter cette ouverture, encore et encore.

*Question : J'ai un fort attachement au corps comme source de sensations qui produisent des pensées. J'ai essayé de détruire mon corps comme source de sensations, les pensées ont disparu et je me suis senti comme dans une impasse. Je pense ne pas avoir compris quelque chose.*

Il me semble que pendant quelque temps c'est simplement la surprise de faire abstraction du corps, de ne pas donner autant d'importance au corps. Cela ne restera pas ainsi. Tu vas continuer à méditer et remarquer des milliers de pensées qui vont s'élever, sans être en relation avec quelque chose que tu ressens dans le corps. Actuellement, tu es dans la phase d'étonnement. Tu es étonné de constater qu'il existe tout un espace de liberté quand on ne s'identifie pas autant avec le corps. Mais les sensations du corps vont revenir et à ce moment-là il ne faut pas leur donner une grande importance. Les autres sensations aussi, telles que l'ouïe, l'odorat, la vue, toutes vont revenir et il faut juste voir le va-et-vient de toutes ces perceptions. Tu constateras aussi que de nombreuses pensées

s'élevant dans l'esprit n'ont pas de support sensoriel. Et si tu peux rester dans la non-saisie, tu seras étonné en voyant combien la vie est facile.

*Question : J'ai l'impression que, petit à petit, avec les années, je comprends mieux tout ce dont nous sommes en train de parler en ce moment et en même temps, j'ai un calme mental aussi nul que le premier jour où j'ai posé mes fesses sur un coussin. Il n'y a vraiment aucune amélioration. Et quand j'ai l'impression que la compréhension évolue dans la méditation, je me demande si c'est possible ou si c'est une illusion ?*

Tu comprends certainement mieux les choses et le dharma en général. Mais il y a un point clé que tu n'as pas capté, c'est l'aversion ; cela tourne autour du sujet de l'aversion. Dans ta méditation de chiné, tu éprouves de l'aversion envers le mouvement mental et cette aversion produit toute l'agitation de ton esprit. Si tu lâches cette aversion envers tes propres mouvements mentaux, tu verras s'installer immédiatement un calme mental. Donc, l'émotion clé qu'il te faut travailler maintenant, c'est l'aversion, l'irritation.

*Question : J'ai compris maintenant que l'observateur n'est qu'une pensée et j'ai l'impression que dans mon agitation mentale c'est souvent l'observateur qui crée cette agitation. Mais comment rendre l'observateur plus calme, plus gentil, plus doux ?*

Il faut donner de l'espace à l'observateur et ne pas essayer de l'étrangler ; il faut donner l'espace à ses pensées. Vous pouvez participer : remarquer des choses, bien observer, il n'y a pas de problèmes. Il ne faut pas lutter contre l'observateur, ni essayer de gagner un peu de terrain par rapport à celui-ci qui vous rend la vie difficile. Il faut supprimer la lutte et ouvrir l'espace.

## **Sixième enseignement**

### **Méditer sur l'espace**

Dans ces enseignements sur la manière de pratiquer la sagesse ultime (le mahamoudra), nous arrivons à une citation tirée de « *La Prajnaparamita en huit mille stances* ». Ce texte très connu fait référence pour toute la pratique de prajnaparamita. On lit :

**« Méditer sur la sagesse transcendante, c'est méditer sur l'espace.  
Mais comment médite-t-on sur l'espace ? »**

*Le même soutra poursuit :*

**« A l'image de l'espace, la sagesse transcendante est pure absence de concepts. »**

A la manière de l'espace qui est au-delà de toutes les idées, de tous les concepts, la prajnaparamita est au-delà de tous les concepts.<sup>2</sup> « Espace », *nam ka* en tibétain, désigne également l'espace entre les planètes. C'est aussi le ciel, dans le sens de l'espace indéfinissable de notre univers. Nous prenons cette image parce que nous pensons voir l'espace. Nous regardons le ciel et nous voyons le bleu. Mais si nous méditons sur le ciel, si nous regardons un peu plus profondément, nous ne trouvons ni fin ni centre dans ce ciel. Et c'est pour cela que cet espace derrière les nuages convient bien. Il est comme une image qui nous rapproche de ce qu'est la nature de l'esprit, de ce que nous découvrons quand nous regardons dans l'esprit.

Dans la méditation du mahamoudra et du dzogchen, on utilise donc le ciel comme base de méditation. Nous pouvons nous allonger et diriger notre regard dans la partie à l'opposé du soleil (si le soleil est à l'est, nous regardons à l'ouest) pour pouvoir poser les yeux dans l'espace sans être ébloui. Il faut aussi faire en sorte que notre champ de vision ne soit pas obstrué ou délimité par des arbres ou autre chose. Nous ne devons voir que l'espace et nous détendre là. C'est une pratique enseignée dans les deux traditions : mahamoudra et dzogchen. Ce n'est pas une méditation très facile parce qu'au début nous sommes éblouis par la lumière, il faut un certain temps pour arriver à nous détendre et nous fondre en quelque sorte avec l'espace pour pouvoir nous y ouvrir complètement. Mais quand la

---

<sup>2</sup> C'est ce que dit le tibétain, raccourci un peu par le traducteur.

situation s'y prête, il faut essayer de le faire et prendre le temps nécessaire pour ne plus être éblouis. Au début, il faudra peut-être patienter dix à quinze minutes. On regarde, c'est trop clair ; on ferme les yeux, on regarde à nouveau pour s'habituer. La méditation peut alors commencer. Tout ce qui précède n'aura servi qu'à s'habituer à toute la clarté du ciel. Si nous regardons de cette manière dans l'espace, nous allons découvrir que lui-même n'est pas un objet. Rien ne nous permet de pouvoir y fixer notre esprit. Il faut trouver un moyen pour que le regard se repose sans voir une surface sur laquelle nous pourrions poser l'esprit. C'est la même chose avec l'esprit lui-même. « Rester l'esprit dans l'esprit », c'est développer cette capacité de demeurer sans un objet de fixation, sans un objet que nous présente l'autre. Dans notre univers, le ciel est l'objet de méditation qui a le moins les caractéristiques de l'autre, de quelque chose en face de soi. Nous pouvons vraiment nous perdre parce que rien ne nous impressionne comme étant l'autre. Il y a juste le bleu, ce bleu est partout ; il n'existe pas de particules bleues sur lesquelles nous pourrions nous focaliser. Nous n'avons pas la possibilité de vraiment saisir cet azur. Et donc, quand nous regardons notre propre esprit, c'est la même chose : quand il n'y a pas de pensées, il n'y a pas d'objets sur lesquels nous pourrions nous focaliser.

Je continue avec la citation suivante parce qu'elle explique davantage ce dont il s'agit quand on parle de la méditation sur l'espace.

**« Ne pensez à aucun objet de pensée,  
Ne pensez pas non plus à la non pensée.  
En pensant ni à l'un ni à l'autre,  
Vous verrez la vacuité. »**

« Ne pensez à aucun objet de pensée », c'est-à-dire : ne cherchez pas les points de référence dans les mouvements mentaux ; ne cherchez pas quelque chose sur lequel vous fixer pour vous donner une assurance, une sécurité.

« Ne pensez pas non plus à la non pensée », c'est-à-dire ne faites pas de l'absence d'objet, un objet ; ne vous dites pas : « Maintenant, je vais rester l'esprit dans l'absence de la pensée » ; ou quand vous regardez dans l'espace, dans le ciel, ne dites pas : « Maintenant je me concentre sur l'absence de tout objet ». Cela ne fonctionne pas ainsi. Il faut s'ouvrir sans chercher le moindre point de référence ni même un concept. L'absence de quelque chose peut être encore un point de référence sur lequel l'esprit pourrait se baser et cela gênerait la méditation. Il faut donc veiller sur cette tendance qui nous crée des points de référence nous maintenant dans l'effort, notre esprit essayant de combler par des pensées, la peur, l'anxiété de ne plus nous retrouver.

« En ne pensant ni à l'un ni à l'autre, vous verrez la vacuité. » Nous voyons l'absence de toute solidité, l'absence d'un moi. Nous verrons ce que veut dire la vacuité, nous verrons en même temps la plénitude de cette expérience, l'absence de tout ce qui est définissable. C'est cela la vacuité.

**« Comment voit-on la vacuité ? »** On lit dans *Le soutra qui résume parfaitement le dharma* :

**« Bhagavan, ne voir aucune chose, c'est la vision authentique. »**

On pourrait dire que « la vision authentique », c'est voir que dans tous les phénomènes qui se manifestent à l'esprit, rien ne dure, rien n'est substantiel. Cette façon de voir qui transcende toute notion est une compréhension intuitive qui s'élève et nous savons que nous avons vu. Une compréhension s'est élevée due au fait qu'il n'y a rien à voir. Grâce à cette manière de voir, nous avons résolu ce paradoxe de l'enseignement, c'est lhaktong. Tout ce qui est écrit ici est appelé vipassana, lhaktong. C'est la vision pénétrante, qui ne voit rien, qui ne voit que l'absence de ce que nous avons pensé être présent. Voir de cette manière, c'est ce qui libère. A ce moment-là nous sommes délivrés de la notion d'un moi, d'un soi. Et la qualité qu'il nous faut acquérir, c'est la patience. Si nous voulons voir, nous ne verrons pas, il faut laisser venir cette vision. Elle s'installe quand nous nous habitons à demeurer sans point de référence. Ici, la patience c'est aussi le courage. C'est une patience courageuse qui fait face à toutes les peurs s'élevant quand nous demeurons sans point de référence et qui gentiment nous encourage à continuer, à lâcher davantage et à nous ouvrir de plus en plus à ce qu'on appelle la bénédiction. La bénédiction c'est cet espace, c'est rencontrer cet espace intuitif, de là vient toute la bénédiction. Tout ce qu'on appelle « bénédiction du maître » vient de cet espace qui est aussi appelé dharmadhatou. Donc, patience, courage, lâcher-prise, avoir le courage de lâcher le

contrôle et le lâcher, grâce à tout cela, cette autre dimension que l'on appelle bénédiction peut s'installer dans notre être. Et c'est ce qui nous transporte, qui transporte notre esprit dans une ouverture totale.

Quand on dit que « nous entrons » dans cette dimension, il n'y a pas de moi qui entre. C'est ce courant d'être qui s'ouvre au-delà de toute limitation. Dans le vajrayana nous aimons beaucoup parler de bénédiction. Dans les autres traditions bouddhistes on en parle très peu. La bénédiction, c'est cette inspiration qui vient de ce qui n'est pas moi, qui vient de la nature de bouddha, de cette dimension du mahamoudra. Et on parle d'une expérience de bénédiction quand l'esprit se sent porté, invité à s'ouvrir au-delà de ce que nous pourrions faire par nos propres efforts. Mais c'est quelque chose de tout à fait naturel, ce n'est pas mystérieux, c'est quelque chose qui arrive systématiquement quand nous nous approchons de cette dimension non duelle. Dans ce sens, elle est chargée de bénédictions. Elle est très inspirante parce qu'elle nous montre que la vie peut être tellement facile avec le cœur, l'esprit complètement ouvert. C'est cela la bénédiction.

Quand nous disons ressentir la bénédiction traverser notre corps, que des courants de bénédictions nous traversent, etc., ce ne sont que des phénomènes énergétiques. Quand l'esprit s'ouvre, les canaux subtils s'ouvrent aussi et tout ceci est de l'ordre de chiné. Ce sont des petites expériences qui proviennent du fait que nous commençons à lâcher. Ce n'est pas la véritable bénédiction. La véritable bénédiction est au-delà de quelqu'un qui ressent une bénédiction. Elle est neutre, dans le sens où il n'y a pas de grandes pluies de bénédictions qui nous traversent. Tout cela c'est parce que nous sommes dans la dualité. La véritable bénédiction, c'est cette dimension de la non-dualité où il n'y a plus quelqu'un qui pourrait décrire les effets physiques d'une bénédiction et quand nous en sortons, nous sommes tout rafraîchis, l'esprit est tout ouvert, tout joyeux. Mais c'est déjà après. Quand nous en sortons, nous pouvons décrire les bienfaits de cette ouverture.

C'était donc les explications commentées, sur la manière de méditer la sagesse profonde. Est-ce que vous avez des questions à clarifier ?

*Question : Quand on regarde le ciel, il y a toujours un oiseau, un avion, un satellite, quelque chose qui passe. Quelle est l'attitude à avoir ?*

Quand tu vois un avion, un oiseau qui passe, c'est juste comme une pensée qui passe par l'esprit. Cela ne change en rien l'espace.

*Question : J'ai fait une expérience pendant les prosternations. Je me prosternais et pendant une demi seconde je n'avais plus le sentiment de moi. Tout était là comme avant mais il n'y avait plus de centre et c'est après que j'ai eu comme une réaction de sursaut parce que le contrôle revenait. Mais j'étais tellement intrigué, tellement intéressé par cette expérience, que dans les jours qui ont suivi, j'ai essayé de recontacter cette expérience (bien sûr il ne faut pas le faire, mais je l'ai fait quand même !) et j'ai pu expérimenter un peu quelque chose comme cela, une absence de centre mais avec la présence d'un tout petit moi, d'un petit voile qui était là et qui observait. Je me demande s'il s'agissait d'une expérience de mahamoudra.*

Je suis désolé, ce n'est pas encore cela, mais néanmoins ce sont deux expériences de chiné : la première est celle de pouvoir s'oublier dans la pratique à un point tel que nos mécanismes de contrôle sont assez surpris de remarquer que le courant d'être a opéré presque seul pendant un court instant. Ensuite, il y a donc ce sursaut, cet étonnement et cette reprise du contrôle. Mais la détente que tu as pu ressentir dans cette expérience était telle que tu as essayé de recontacter cette ouverture. Et comme tu as fait ces efforts avec la volonté, que tu étais motivé par le moi pour contacter cette absence de contrôle, il y avait ce voile d'observateur qui regardait et qui disait : « Alors, le moi est-il absent ou pas ? » C'est donc une deuxième expérience de chiné plus faible que la première, mais les deux sont encore dans le domaine dualiste.

*Question : Tu as dit dans le texte : « Ne voir aucune chose, c'est la vision authentique, c'est lhaktong. » Donc là, pourtant, il n'y a pas de dualité. Alors je crois que je n'ai pas compris la différence entre lhaktong et mahamoudra.*

Le lhaktong authentique, c'est quand on voit l'absence de soi, c'est le moment de lhaktong et c'est l'entrée dans le mahamoudra. Donc, le véritable lhaktong, c'est déjà le mahamoudra. On passe

par le chemin de la vision et c'est le premier moment de la non-dualité qui se manifeste dans l'esprit. Par contre, la pratique de lhaktong, toutes ses techniques : regarder le sujet, l'objet, etc., sont une pratique de chiné. Ce sont des méthodes dualistes pour lâcher le contrôle. Mais quand cela arrive, c'est déjà le mahamoudra.

*Question : Pourquoi l'expérience de S... n'est-elle pas l'expérience authentique de mahamoudra ? Quelle est la différence entre cette conscience d'oubli complet de soi-même et une autre expérience qu'on pourrait décrire comme mahamoudra ?*

J'ai des raisons d'être certain de ma réponse. Mais si je vous les explique et si je vous donne trop d'éléments, étant donné que vous êtes très malins, elles vont influencer votre façon de décrire vos expériences futures. Il ne faut donc pas vous donner plus d'informations sur la façon dont l'expérience se passe parce que sinon vous fabriquez un semblant de cette expérience et à ce moment-là il devient de plus en plus difficile pour le lama de vous guider quand vous lui décrivez spontanément ce qui se passe dans votre méditation. Donc je ne donnerai pas plus de précisions. J'étais moi-même comme cela. J'ai tout essayé pour « vendre » mes expériences à mes maîtres comme étant le mahamoudra. J'ai tenté trois fois – en étant complètement convaincu moi-même – et je me suis fait renvoyer trois fois ! Voilà.

*Question : Y a-t-il un lien direct entre le comportement sans référence et l'expérience de la méditation de mahamoudra ?*

Ce qui peut aider, c'est de se comporter autrement que d'habitude. Et cela dépend donc de nos habitudes. Si quelqu'un est habitué à se comporter comme un hippy, mettre un costume, changer complètement d'habitudes, cela peut être une grande aide pour détendre son esprit. Et si quelqu'un se promène toujours avec un costard, de le mettre tout nu, cela peut aussi aider ! Nombreux sont ceux qui ont essayé d'accéder à la nature de l'esprit par ces moyens extérieurs et cela ne fonctionne pas du tout ! Il faut savoir reconnaître le bon moment. Par exemple, quand Tilopa a demandé à Naropa d'attaquer cette jeune princesse qui venait de se marier, le bon moment pour trancher les concepts se présentait. Mais un an plus tôt ou un an plus tard, cela n'aurait pas été la bonne chose à faire. C'était le moment précis. Tout effort à vouloir gagner une ouverture d'esprit par un autre comportement extérieur n'aboutit habituellement pas à grand-chose. Il faut que cela vienne du lama et au bon moment.

Nous allons méditer. Nous n'avons pas vraiment besoin de regarder le ciel pour méditer l'espace. Il est toujours là. Nous n'avons pas besoin de le chercher.

---- Méditation ----

Soyons tout simplement présents, ouverts ; et si cela est nécessaire, nous pouvons toujours prendre le souffle, la respiration comme support de notre méditation.

---- Méditation ----

### La post-méditation (activité)

Tout ce que nous avons entendu jusqu'à maintenant avait trait à la méditation proprement dite, c'est-à-dire celle qui avait lieu dans les sessions sur le coussin ou dans des moments de détente sans activités. Maintenant se pose la question : comment enchaîner avec l'activité ? Ici, par exemple, nous méditons ensemble pendant l'enseignement et quand nous sortons, nous continuons avec ce qu'on appelle la post-méditation. C'est l'activité entre les sessions. Chaque pause, chaque repas, chaque activité, est appelé post-méditation ou activité entre les sessions. Gampopa répond à cette question en disant :

***« Entre les méditations, pratiquez le plus possible la générosité et les autres actes qui permettent d'accumuler des mérites, en considérant toute chose comme une illusion magique. »***

Deux grandes lignes se dégagent de ce conseil : l'accumulation du mérite et le prolongement avec le regard de la sagesse. Donc, ce conseil touche à deux niveaux de notre pratique : le niveau relatif et le niveau ultime.

Au niveau relatif, nous mettrons tout en oeuvre pour développer les paramitas telles que la générosité, la discipline, la patience, la persévérance, la stabilité, l'ouverture d'esprit, ainsi que l'amour et la compassion qui en sont la source. Nous pratiquerons toutes ces qualités en faisant de chaque acte un acte de pratique, de présence et d'ouverture. Au niveau relatif, nous renforcerons donc la force bénéfique de ce qu'on appelle « mérite », par des actions, des paroles et des pensées moins égocentriques, qui sont l'expression d'une ouverture plutôt que d'une fermeture. Nous encouragerons ces actes-là et nous essaierons d'utiliser chaque occasion qui se présente pour développer ces attitudes d'esprit.

Au niveau ultime, le conseil est de considérer toutes choses, c'est-à-dire toutes les situations, comme étant le jeu de l'illusion magique. « Comme une illusion magique » veut dire : être conscient de la production fantasmagorique, être conscient de la créativité de notre esprit. Nous sommes conscients qu'en fin de compte tout se passe dans l'esprit et qu'il n'y a pas de solidité dans ce qui arrive. Ce conseil-là amène une fluidité dans notre activité. Il amène un regard qui ne solidifie pas mais qui laisse les choses, les situations, dans leur nature transitoire, qui sait que du plus agréable au plus désagréable, tout va se terminer et devenir autre chose. Nous avons ce regard sur la nature transitoire de tout ce qui se passe. Considérer la nature « illusoire » des phénomènes est encore une étape mais à plus long terme. Il faut déjà voir que tout change et que de toute façon rien ne durera, rien ne pourra rester en l'état, même d'un instant à l'autre. Tout change d'un instant à l'autre.

Pourquoi parle-t-on de la nature illusoire ? On parle de la nature illusoire parce que nous sommes dans l'illusion de croire que ce que nous vivons est bien solide, bien stable et que nous réagissons à cela avec l'espoir et la crainte. Une situation agréable fait monter en nous l'espoir que cela dure, que nous puissions retrouver cette situation encore et encore. Une situation désagréable fait monter en nous la crainte que cela dure et nous ne le voulons pas. Nous sommes dans l'aversion, nous voulons autre chose que cela. Toutes ces réactions sont basées sur un manque de conscience de la nature tout d'abord transitoire des choses, mais chimérique. Cela dépend aussi beaucoup de l'interprétation que l'on en fait.

Ce qui est illusoire n'est pas seulement transitoire, mais nous interprétons les faits de manière à leur donner une réalité émotionnellement importante. Il y aurait beaucoup à dire sur cette tendance à investir la réalité d'une signification émotionnelle. Tous les mécanismes d'interprétation d'une situation comme agréable ou désagréable sont concernés. La grange ici en est bien la preuve. Nous pouvons y entrer et dire : « Il fait si froid, il y a des courants d'air et ce n'est vraiment pas agréable ». Mais nous pouvons aussi y entrer avec le sentiment que c'est un endroit superbe pour s'y retrouver et parler de la libération. Cela dépend beaucoup de la façon dont nous interprétons la situation, ce que nous voyons, ce que nous ressentons avec le corps, ce à quoi nous donnons la préférence. Et du coup, cela peut devenir très solide, comme si c'était vraiment cela. Cette personne est vraiment désagréable et nous ne comprenons pas comment une autre personne pourrait l'aimer. Cet endroit est vraiment agréable (ou vraiment désagréable), nous solidifions les choses. Et on appelle cela « croire à une illusion ». Nous commençons à croire à nos propres interprétations des choses et ne sommes plus en contact avec la nature transitoire, nous ne sommes pas vraiment conscients à quel point nous interprétons les situations. Personne ne vit une même situation comme son voisin ou sa voisine. Tout le monde ici dans la salle a une autre expérience de ce qui se passe maintenant. C'est une interprétation personnelle des choses et si nous entendons, si nous nous écoutons nous-mêmes, nous nous disons : « Mais oui, c'est exactement ainsi que je le vis. » Nous sommes tout d'abord convaincus que les choses se passent comme cela. Du point de vue d'un bouddha, ce n'est pas seulement cette interprétation émotionnelle qui joue, mais toute une façon de voir les choses de manière solide au travers de l'œil humain, ce qui change complètement la perception. Par exemple, une souris qui vit ici dans la grange a une toute autre impression de la grange. Et elle croit autant que nous que ceci c'est la grange, elle adhère complètement à cette manière de ne percevoir qu'une partie de la réalité. On peut comparer ce processus à des personnes qui regardent un film ou un magicien et qui croient complètement dans la nature du spectacle. La différence avec un magicien, c'est que c'est notre propre esprit qui produit tout ce cinéma. On lit dans *Le Soutra de l'absorption souveraine*<sup>3</sup> :

---

<sup>3</sup> C'est le Samadhi Raja Soutra dont Gampopa était le réceptacle dans une vie antérieure.

***« Les magiciens font apparaître des chevaux, des éléphants, des véhicules et toutes les formes, mais quelles que soient les apparences, il n’y a rien. Sachez qu’il en est de même pour toute chose. »***

Gampopa choisit cette citation du Samadhi Raja Soutra – qui parle de la nature illusoire des choses – pour faire le point avec tout son enseignement sur le mahamoudra. Les objets semblent exister mais n’ont pas d’existence véritable. Les pensées, les émotions, tout cela semble exister ; le moi semble exister, mais n’a pas d’existence véritable. Aujourd’hui c’est plus facile à comprendre parce que d’autres, comme les physiciens, etc., nous disent que même la matière n’existe pas en soi, que même dans les choses extérieures il n’y a pas d’existence véritable. C’est une notion qui passe beaucoup plus facilement de nos jours parce que la science (ou les sciences) en parle. Et le Bouddha parlait de tout cela quand il évoquait la nature illusoire des choses.

Nous y croyons et parce que nous y croyons, cela existe. Milarépa, Marpa ou d’autres, pouvaient passer à travers les murs parce qu’ils ne croyaient plus dans l’existence propre des murs. Malheureusement, moi j’y crois trop, alors je ne peux pas encore vous faire une démonstration ! Ce qui est le plus important à comprendre quand on parle de la nature illusoire des choses, c’est que tout ce qui concerne notre interprétation personnelle du monde est due à la croyance en un moi, en un soi qui existerait véritablement, alors nous avons la croyance dans des émotions qui semblent être solides, la croyance sur la façon dont se passent les situations. Se libérer de cela libère de la souffrance. Puis nous pouvons même aller plus loin et nous libérer de l’idée que les phénomènes extérieurs ont une existence propre. Ceci est encore une évolution plus profonde sur le chemin spirituel.

***« Quand on s’est ainsi habitué à la sagesse transcendante, méditations et post-méditations deviennent indifférenciées et l’on est dégagé de toute présomption. »***

Si dans l’activité nous pouvons développer la clarté de voir la nature illusoire des choses, il n’y aura plus de différences avec la méditation. Pour les grands bodhisattvas au-delà de la huitième terre (le huitième bhouti), méditation et post-méditation ne sont plus différenciées. Ils se lèvent de la méditation et leur esprit ne se ferme pas pour autant. Ils restent aussi ouverts, aussi clairs, aussi conscients que dans la méditation. On appelle cela « le chemin de la non méditation ». Ils n’ont plus besoin de s’asseoir pour méditer afin d’être dans une plus grande ouverture, dans plus de clarté que dans l’activité. Avant d’en arriver là, les niveaux de clarté, de compréhension, sont assez différents. Et même si nous sommes assez détendus et ouverts dans la méditation, dès que nous nous levons, nous oublions tout et sommes complètement pris par nos tendances. Pour les débutants, c’est la grande différence entre méditation et post-méditation.

Sur le chemin de la pratique, la méditation et la compréhension s’approfondiront, l’esprit deviendra plus ouvert, plus détendu et il est absolument nécessaire d’amener cette détente, cette compréhension, cette ouverture dans l’activité. Une méditation qui n’aurait pas d’influence sur l’activité ne servirait à rien, parce que son intérêt est de nous donner la capacité d’agir pour le bien des êtres et de ne plus tomber dans la saisie lors des situations de la vie. La méditation est un outil pour mieux agir, pour finalement agir comme un bouddha. C’est à ne jamais oublier. Il y a donc toujours ce travail d’intégration à effectuer.

Il est très important de se rappeler toutes les qualités méditatives quand nous sommes dans l’activité. La méditation n’est donc pas un but en soi, nous ne méditons pas pour méditer. Nous méditons pour agir, pour vivre. Agir veut dire vivre. Dans les situations du quotidien, nous vivons avec la faim, la soif, la nuit et le jour, les rencontres avec les gens, la solitude. Tout ceci est le vécu quotidien au cours duquel nous sommes bien souvent crispés. Nous méditons pour apprendre à nous ouvrir et à voir les choses comme elles sont véritablement. La méditation ne sert qu’à cela. Il est donc très important de toujours faire ce travail, de ne pas oublier la méditation quand nous sommes dans l’activité, de ne pas dire : « Ceci c’est une chose, maintenant c’est autre chose. » Dans la méditation, nous vivons – pourrait-on dire – de manière privilégiée, un peu protégée, ce qui nous permet de développer des qualités que nous devons amener ensuite dans cette autre partie de la vie pleine de responsabilités et de situations moins protégées.

Pour être plus concret, par exemple quand nous méditons sur le souffle et que nous commençons à pouvoir suivre le souffle, nous nous disons : « D’accord, maintenant je peux compter

jusqu'à cinq cents. Je peux suivre le souffle sans interruption, je n'ai pas de grandes distractions. » Mais à quoi cela sert-il si je n'applique pas cette capacité quand une émotion s'élève dans mon esprit ? Puis-je compter mon souffle quand quelqu'un se met en colère contre moi ? C'est là que cela devient intéressant. Cela peut-il nous être utile ? Vais-je pouvoir rester avec mon souffle quand je suis coincé dans un embouteillage alors que je suis pressé ? Est-ce que ma méditation sert à me détendre dans les situations concrètes ? Il est complètement inutile de devenir le grand méditant qui peut compter son souffle et faire quelques exercices de méditation sur le coussin, si dans le quotidien cela n'amène rien.

Je vous donne un exemple : nous faisons des visualisations (Tchenrézi, Gampopa, soi-même comme Vajrayogini), durant la pratique nous nous entraînons à faire des offrandes, nous nous imaginons en train de nous prosterner avec des millions d'êtres en même temps... Nous visualisons pendant les pratiques formelles. Cela reste sans intérêt si la capacité de visualiser dans la méditation ne nous apprend pas à remarquer que nos projections dans le quotidien font partie du même processus que les visualisations dans la méditation. Quand je regarde une personne et que je vois un monstre, émotionnellement c'est le même processus : je crée quelque chose dans mon esprit. Je regarde une personne et vois la plus merveilleuse fille du monde, c'est exactement comme le mécanisme de la visualisation. Si ensuite nous y croyons et oublions complètement la nature illusoire de nos projections, la méditation sur les visualisations n'aura servi à rien, elle n'aura pas fait son chemin pour nous aider dans le quotidien.

Je vous donne un autre exemple. Au cours de la pratique, nous visualisons des divinités. Nous nous imaginons nous-même, les autres et le lama comme divinités, alors que dans le quotidien, nous ne voyons que des gens stupides ou peut-être des gens intéressants, mais c'est toujours émotionnel. Pourquoi ne pas changer notre regard et voir la divinité dans l'autre ? Cela changerait tout. Si quelqu'un me fait des remarques un peu difficiles à digérer mais que je le regarde comme Tchenrézi, cela change tout. C'est assez libérateur. Cela nous délivre de nombreuses réactions émotionnelles et nous pouvons peut-être écouter d'une autre manière. C'est cela l'intérêt de s'entraîner à des visualisations.

Je vous donne encore un autre exemple : celui d'une situation difficile dans votre travail, au bureau... Quelqu'un a fait une erreur et nous ne savons pas où trouver le coupable. Pourquoi ne pas utiliser la capacité que nous avons développée dans la méditation pour faire tonglen, là, tout de suite, c'est-à-dire accepter la difficulté, la souffrance et envoyer du soutien, de l'amour. C'est cela l'idée de s'entraîner dans la méditation. La méditation reste stérile si elle n'est pas appliquée dans le concret. Il faut absolument utiliser tous les moyens dont nous disposons pour le quotidien. Vous êtes libres de faire toutes les applications possibles dans votre vie quotidienne de tout ce que vous pratiquez dans la méditation.

Si vous continuez de cette manière, vous constaterez de moins en moins de différences entre la pratique sur le coussin et dans l'activité : on fait tonglen au bureau, on fait tonglen sur le coussin, on se rappelle la nature illusoire en famille, on la pratique sur le coussin. Les moments de méditation protégés et privilégiés deviennent une source d'inspiration qui renforce notre pratique dans le quotidien. Et en retraite, nous aurons bien besoin de ces moments protégés, d'être un peu en retrait de la préoccupation habituelle. Nous en ressentirons directement l'impact sur le quotidien parce que nous appliquerons tout, tout de suite. Si le refuge est notre pratique principale, nous essaierons de le pratiquer dans toutes les situations du quotidien pour tester où il peut être utile de nous en souvenir, pour observer s'il y a du changement. Nous appliquons tout de suite cet outil dans l'activité. Si ma pratique principale est Vajrasattva, l'offrande du mandala ou le gourou yoga, ce que je pratique sur le coussin sera en priorité la méthode que j'utiliserai journallement. Quand je suis dans le gourou yoga, j'utiliserai chaque situation, sans exception, pour me rappeler la présence du lama et j'observerai ce qui se produit dans mon esprit. Cela s'approfondira et je ferai des découvertes. Je m'entraîne sur le coussin pour avoir la force de le faire dans le quotidien sans l'oublier trop longtemps. Quand j'oublie, je dois retourner m'asseoir. Vous avez donc bien compris l'articulation entre méditation et post-méditation. On appelle post-méditation ce qui vient après, parce que l'activité est le prolongement de la méditation.

Avez-vous une ou deux questions à ce sujet ?

*Question : Ce n'est pas vraiment une question. Je voudrais partager quelque chose au sujet de tonglen (que j'ai appris à pratiquer au début de ma connaissance du bouddhisme). Un jour, j'ai reçu un coup de téléphone de mon fils qui venait d'être agressé par quatre jeunes gens. Je lui ai conseillé de se rendre à l'hôpital et à la police. Deux heures après, je quittais mon travail et dans la voiture je pensais à ceux qui avaient agressé et blessé mon enfant. Pour couper court à toutes ces pensées négatives à leur égard, j'ai fait tonglen et la colère que j'éprouvais envers eux est partie. C'était une très belle expérience.*

*Question : En fait, quand on pratique la méditation au quotidien, on traque un peu l'ego dans tous ses recoins. Moi, j'ai l'impression qu'après il « pète les plombs »'.*

Traquer l'ego signifie chercher l'ego ?

*- Non, mais en fait, par la pratique, toujours arriver à passer au travers.*

Et cela fait peur à l'ego ? Tu cherches donc quelque chose qui n'a pas d'existence et qui en plus a même peur ! Mais nous te comprenons tous, nous savons de quoi tu parles. Ne fais pas un ennemi de ce concept du moi. Au lieu de vouloir pointer, traquer l'ego, tourne-toi vers l'ouverture. N'en fais pas trop une chose pour annihiler cette idée de moi. Tourne-toi vers l'autre et pratique l'ouverture. Avec le temps, les pensées de la saisie égoïste deviendront de moins en moins importantes, elles ne dirigeront et ne manipuleront plus tellement ta vie. Il ne faut pas devenir le chasseur qui essaie de tuer cette illusion du moi parce que cela renforce le moi.

*- Disons que l'ego, en effet, se sent piégé, mais sans être une traque, sans être une chasse, en fait si on se tourne vers l'ouverture, forcément il y a l'autre côté qui...*

Si tu tournes ton esprit vers les qualités de la pratique, vers l'ouverture, l'amour, compassion, avec le temps tu verras que le fameux moi, l'ego, ne sont que des pensées et comme toutes les pensées, nous n'avons rien à faire pour les arrêter, elles se terminent toutes seules, elles passent toutes seules.

*Question : Actuellement nous pratiquons tous ici le gourou yoga de Gampopa. Pour ma part, je sens qu'il y a vraiment une coupure entre la pratique formelle et l'extérieur, alors que je suis aussi dans la pratique du gourou yoga. Est-ce que tu pourrais développer comment prolonger cette pratique dans le quotidien, la présence du lama ... ?*

Je réserve ma réponse pour demain parce que le sujet est large et pour pouvoir bien répondre à cette question, il faut prendre un peu de temps.

## **Septième enseignement**

### **Bienfaits de l'absorption méditative**

Vous êtes encore tous là mais je crains de ne plus pouvoir vous apprendre quelque chose de nouveau. Nous avons vu les explications philosophiques sur la nature de l'esprit, celles venant de l'expérience et nous avons parlé de l'activité. Maintenant il ne reste plus rien à expliquer ! Cependant, Gampopa nous donne encore quelques citations pour renforcer notre confiance, pour nous montrer qu'il faut vraiment pratiquer ainsi et pas autrement. J'ai intitulé le petit passage que nous allons lire : « *La louange de la vérité absolue* ». Ici, Gampopa souligne que c'est ce qu'il faut vraiment pratiquer et rien d'autre. Lisons-le ensemble :

**« Demeurer un seul instant dans la sagesse transcendante de la vérité absolue, la vacuité, recèle infiniment plus de mérites que d'écouter le Dharma, lire les textes ou pratiquer la générosité et les autres sources de bien pendant la durée d'un kalpa. »**

Il faut réussir à comprendre pourquoi demeurer un seul instant dans la non-dualité (la vérité absolue), dépasse tous les mérites créés par les actes duels que nous pourrions accumuler, et comment. Ici nous changeons de niveau, nous entrons dans une autre dimension ; nous ne pouvons pas comparer la force de la non-dualité, la force de l'état de mahamoudra avec ce qui appartient encore au royaume de la saisie. Nous pouvons pratiquer la générosité, bien sûr, pendant des kalpas et des kalpas, des éons et des éons, mais elle sera toujours motivée par un moi. La saisie égoïste, le je, ce qu'on appelle le

moi, sera toujours en arrière-plan parce qu'il nous est impossible de l'offrir, de l'intégrer dans cette pratique de générosité. Par contre, si nous entrons dans le mahamoudra, même pour un bref instant, le moi, le sujet, sera absent et donc l'acte sera offert. C'est l'acte de générosité le plus grand que nous puissions accomplir. Voilà pourquoi il est dit qu'un seul moment de mahamoudra dépasse toutes les actions bénéfiques que nous pourrions accumuler durant des kalpas, puisque pour une fois, nous avons offert ce soi-disant moi, l'idée d'un moi, cause de tous les problèmes, de toute la souffrance dans le samsara. Nous pouvons aussi comprendre pourquoi cela dépasse tous les moments de discipline lorsque nous ne voulons plus pratiquer.

Le moi étant toujours présent, nous avons accompli de nombreux actes bénéfiques grâce à une discipline intérieure et extérieure qui nous a permis d'éviter de créer de la souffrance et nous a motivés pour faire le bien. Mais quand nous sommes dans le mahamoudra, la source de ce qui pourrait générer un acte nuisible (la saisie égoïste) est annihilée. C'est l'abandon de la racine même de tout ce que nous évitons en gardant la discipline et puisque nous sommes dans la nature de bouddha – source de toutes ces qualités – nous sommes naturellement dans un esprit illimité – source du plus grand des bienfaits – dépassant tout acte bénéfique limité par une conscience dualiste. Donc, de cette manière, on dit que demeurer dans le mahamoudra, dans la prajnaparamita, dépasse de loin toute autre forme de pratique de discipline motivée par un sentiment de moi.

Dans le mahamoudra nous sommes au-delà du sentiment de moi, nous demeurons dans la source de toutes les qualités illimitées, dont l'amour illimité et la compassion illimitée. C'est toujours le moi qui limite l'amour et la compassion. Vous pouvez donc faire la comparaison et regarder les raisons qui font que votre pratique de patience reste limitée et celles qui la rendront illimitée ; que votre persévérance échoue à un moment donné à cause de difficultés et qu'elle devient non-effort dans la non-dualité ; que votre absorption méditative est encore dualiste et limitée, alors que celle de quelqu'un qui n'a plus du tout de saisies est sans limites. Ainsi, chaque fois vous verrez que les qualités d'un moment de non-dualité dépassent tout ce que nous pourrions pratiquer dans la dualité. De cette manière, vous comprenez ces citations.

Nombreux sont les extraits qui parlent des bienfaits immenses de ces absorptions dans la sagesse transcendante. C'est toujours la saisie égoïste qui rend notre méditation (cinquième paramita) instable. Quand il n'y a plus de saisie égoïste, il n'y a plus d'instabilité dans la méditation. Quand quelqu'un sort de cette absorption et rentre encore une fois dans la saisie, son état d'esprit, bien que comparable aux états dualistes antérieurs à celle-ci, ne sera pas tout à fait comme avant. Quand pour la première fois on expérimente un moment d'absorption non dual, la grande différence est que l'on ne croit plus au concept du moi, du je, on ne croit plus à son existence. On a acquis la complète certitude qu'un je, un moi n'a jamais existé. Et même si les tendances à penser, à réagir et à agir avec cette notion reviennent et doivent encore être purifiées, à la base il y a déjà cette certitude qui aide à dissoudre toutes ces tendances. Ceci dit, pour voir la nature de l'esprit, pour entrer dans la prajnaparamita, il faut en principe des kalpas d'accumulation de mérite. Il ne sera pas possible d'entrer dans cette vision de la non-saisie – la non-saisie ultime – sans avoir pratiqué le bien pendant très longtemps. Tous ces actes constituent une accumulation de mérite. Les actes méritoires sont ces millions de milliards d'actions qui toutes affaiblissent la saisie égoïste. Le mérite est une force qui amoindrit la saisie personnelle. Les actes sans mérite, au contraire la renforcent et ne créent pas cette force qui finalement nous libérera.

Guendune Rinpoché nous donnait l'exemple du tonneau. Je l'ai souvent enseigné mais je vais le redire encore une fois. Le tonneau, c'est le réceptacle de toutes les gouttes des actes méritoires. Ces actes méritoires affaiblissent notre grande saisie égoïste. Le tonneau se remplit vie après vie, et vie après vie notre saisie commence à s'affaiblir. Des chances d'ouverture se créent. A force de garnir le tonneau d'actes bénéfiques, à un moment donné une goutte le fait déborder et à cet instant précis, nous voyons le mahamoudra, la vérité. Nous changeons de vécu parce qu'à ce moment-là, c'est sans limites. Nous entrons dans la dimension illimitée, ce qui n'aurait pas été possible sans ces milliers de gouttes qui ont rempli le tonneau.

Ici on parle du dernier instant comme étant le moment crucial de la pratique. Mais nous savons que cet instant d'absorption dans la vérité absolue, n'aurait pas eu lieu sans tous les moments

précédents où nous avons tout fait pour affaiblir notre saisie égoïste en pratiquant le lâcher-prise, la générosité, le renoncement. C'est sur cette base-là, qu'à un moment donné, un lâcher-prise se produit et ouvre l'esprit à cette autre dimension. Ceci devrait donc vous servir d'encouragement à la pratique de la vertu, du mérite, mais aussi de la méditation. Ce sera une méditation dans laquelle vous abandonnez l'effort de vouloir absolument pénétrer dans la nature de l'esprit et où vous pratiquerez avec la confiance que cela arrivera naturellement quand le moment sera venu. Pratiquez donc dans cette confiance. Le point sur lequel Guendune Rinpoché voulait insister, c'est que lorsque la goutte fera déborder automatiquement le tonneau, si votre accumulation de mérite est assez grande, vous verrez la nature de l'esprit.

Continuons de lire ce que Gampopa dit à ce sujet. Il cite « *Le Soutra du grand apex* » qui est un soutra mahayana du Bouddha Sakyamuni.

**« Méditer un seul jour sur le sens du Dharma recèle plus de mérites que de l'apprendre et d'y réfléchir pendant maints kalpas. Pourquoi ? Parce que cela a la vertu de nous éloigner des sentiers de la naissance et de la mort. »**

Nous pourrions comparer nos efforts accomplis dans ce stage avec ceux du stage précédent. Il n'est pas facile de réfléchir et de contempler le sens ultime du dharma. Si en plus vous trouvez le courage de méditer là-dessus, de vous abandonner vraiment dans le sens de ce qui a été dit, cela crée une telle force de lâcher-prise dans votre courant d'être, que cela dépasse les efforts que vous pourriez fournir dans l'étude et la réflexion des textes. Si vous vous appliquez à méditer de manière à vraiment lâcher prise sur la volonté d'aller quelque part, sur toutes les tendances d'espoir et de crainte, les vertus qui en résulteront seront plus grandes que celles qui résulteront d'autres actes vertueux. Il faut comprendre ce qu'on entend par « étude ». Étude, veut dire : réflexion ; la contemplation est la deuxième étape ; la méditation étant la troisième étape.

Réfléchir sur le mahamoudra, écouter les enseignements sur la prajnaparamita est très important. Cela crée une base de compréhension. Cette compréhension doit être appliquée à nous-mêmes. C'est nous poser cette question : « Si je comprends bien, comment devrais-je changer mes attitudes et ma façon de faire, dans la vie ? » Ceci est la contemplation : c'est mettre l'enseignement en relation avec ma vie, mes tendances, en vue d'un changement, d'une transformation. Et par cette compréhension, j'entre dans la méditation pendant laquelle j'applique l'enseignement. Et à chaque pensée, à chaque tendance qui s'élève, un profond lâcher-prise s'installe. Il est, pourrait-on dire, le couronnement, l'aboutissement de tout ce processus de réflexion/contemplation puis méditation. Quand cela arrive, quand une méditation juste se produit vraiment, cela excelle, dépasse par sa qualité toutes les autres pratiques. Et quand ce moment de lâcher-prise se produit et que nous entrons dans la vision de l'absence du soi, c'est là où nous transcendons la naissance et la mort ; ainsi s'achève le cycle des renaissances. Si nous revenons dans une autre vie, ce sera par choix, parce que nous sommes prêts à nous manifester de manière illusoire pour le bien des êtres.

**« Il est dit que si l'on ne comprend pas la vacuité, les autres actes méritoires ne conduisent pas à la libération. »**

Ce n'est pas nouveau pour vous. Vous savez bien que dans ce chemin de réalisation de la sagesse – la prajnaparamita – les autres paramitas n'ont pas la puissance nécessaire pour nous mener jusqu'à la vision juste. C'est seulement grâce à la vision directe de la vacuité, du mahamoudra, que nous sortons de l'ignorance fondamentale qui pense qu'un moi, un je existe. C'est lorsque nous avons vu de cette manière la non vision de ce qui ne peut pas être vu, que nous sommes libérés de cette illusion dans laquelle nous imaginons un moi, un je, un soi, là où il n'y en a pas. Et dans *Les Dix roues d'Essence de la Terre*<sup>4</sup> :

**« Seule l'absorption résout les doutes. Les autres méthodes n'ont pas ce pouvoir, puisque l'absorption est la méthode suprême, que les sages la pratiquent assidûment. »**

Quand on parle de *ting dzin*, en tibétain, il s'agit du samadhi, de l'absorption profonde. Il faut le pratiquer car c'est seulement grâce à cette absorption méditative profonde que la sagesse qui résout les

---

<sup>4</sup> Nom d'un bodhisattva qui s'appelait Bhumigarbha (Essence de la terre).

doutes s'élève. Basées sur de telles citations, certaines traditions bouddhistes telles que le zen, ne pratiquent que la méditation pour entrer dans cette absorption menant à la sagesse ultime. Le zen donne donc beaucoup d'importance à la seule absorption méditative. L'approche du bouddhisme tibétain est un peu différente. Nous méditons beaucoup comme vous le savez, car vous aussi vous méditez tous les jours. Mais notre méditation n'est pas uniquement basée sur l'absorption méditative, parce qu'elle n'est pas facile à pratiquer. Les pratiquants zen ont aussi beaucoup de difficultés à y demeurer. Ils sont sur le coussin, oui, mais beaucoup de pensées et de distractions passent aussi par leur esprit, comme dans le nôtre. Dans la tradition tibétaine, nous essayons de méditer et quand nous voyons que la méditation est un peu difficile, que l'esprit ne reste pas stable, nous cultivons les autres paramitas, nous essayons de créer des gouttes qui remplissent le tonneau. Nous nous efforçons d'accumuler beaucoup de mérite, d'actes justes qui affaiblissent peu à peu notre saisie égoïste, responsable de toute cette distraction dans la méditation.

En regardant la tradition tibétaine, nous constatons l'existence d'un grand nombre de projets et activités ayant pour but de nous faire accumuler du mérite, tels que la construction de temples, la réfection de fermes, de granges, la création de parcs, mais aussi la préparation des offrandes sur l'autel et leur rafraîchissement quatre fois par jour etc. Nous accomplissons toutes sortes d'activités extérieures pour surmonter notre saisie égoïste. Derrière chacun de ces actes, un petit lâcher-prise s'effectue et ce lâcher-prise se produit assez facilement parce que cela se passe dans une situation concrète. Il est souvent plus facile de lâcher une pensée dans la méditation que d'accomplir un acte de générosité dans le quotidien, mais l'effet pour l'avenir, pour le développement du pratiquant, est identique.

Quand un pratiquant est passé pendant quelques années par cette accumulation de mérite (nous avons vu des cas difficiles venir ici sur le chantier, travailler en tant que stagiaires pratiquants et trois ans plus tard entrer en retraite parce qu'ils avaient accumulé beaucoup de mérite durant cette phase), de nombreux moments de lâcher-prise se sont produits, la saisie égoïste a cédé dans nombre de situations jusqu'à créer une fluidité de l'esprit. L'esprit est alors souple, malléable et c'est cette qualité de malléabilité qu'il nous faut essayer de développer pour pouvoir méditer plus profondément. Quand une fluidité d'esprit, avec davantage de confiance et de dévotion, se manifeste dans l'être, c'est le signe d'une accumulation de mérite. Ayant acquis cette fluidité d'esprit, ayant travaillé et lâché une grande partie de sa rigidité, quand le cœur d'une telle personne s'ouvre avec confiance et dévotion, elle doit avoir plus de facilité à développer la méditation. Mais il ne faut pas rêver, ce n'est pas pour autant qu'elle pourra développer ce qu'on appelle « samadhi ».

Le samadhi (ou absorption méditative) est un très profond lâcher-prise, une très profonde détente. Ce n'est pas être simplement présent, l'esprit un peu tranquille. Pour être très précis, le samadhi commence avec le troisième niveau de chiné (shamatha, en skt), où l'esprit est comme l'océan, l'océan en plein soleil, sans vagues, complètement lumineux, sans pensées ou peut-être seulement une petite de temps en temps. C'est là où le samadhi commence, c'est le début. Dans les textes – tels que ceux que nous abordons –, l'idée sous-jacente est d'accumuler du mérite pour pouvoir entrer dans le samadhi et le cultiver pour voir la nature de l'esprit. L'erreur, c'est de mettre des personnes qui n'en ont pas la capacité, dans la méditation sans forme (ou méditation silencieuse). Elles seront distraites et développeront la capacité de stabiliser leur esprit extrêmement lentement. Ce pourrait être plus rapide si on leur donnait les moyens d'accumuler du mérite, ensuite elles pourraient peut-être faire des petites méditations bien stables et avant de recommencer à s'agiter, de continuer l'activité, l'accumulation de mérite. Dans la tradition bouddhiste tibétaine nous travaillons de cette manière avec les pratiquants, nous créons de nombreuses situations qui leur permettent d'accumuler du mérite, puis nous les laissons méditer.

Durant la méditation, grâce à l'ouverture, à la bénédiction que nous avons pu ressentir au travers des prières d'introduction et de dévotion, nous touchons à ce qu'il nous est possible d'atteindre profondément comme détente, comme méditation. Au cours de la pratique et avant que le disciple ne s'installe dans une distraction méditative où il s'arrange avec toutes ses pensées, avec tout le cirque qu'il se crée, nous lui recommandons de recommencer la récitation de prières, l'accumulation de mantras et de faire des offrandes. Quand l'esprit est prêt encore une fois à se détendre et à lâcher, nous lui laissons à nouveau du temps pour méditer profondément. Puis, quand l'agitation recommence,

plutôt que de prendre l'habitude de méditer de manière distraite, nous faisons des prières, nous continuons l'accumulation de mérite. Cette logique-là est la manière dont nous vous enseignons la méditation ici dans le mandala, vous l'avez aussi rencontrée dans d'autres traditions tibétaines. Donc ainsi, on nous empêche, on s'empêche soi-même de créer une méditation artificielle. Quand nous voyons que notre méditation devient factice, nous disons « oui » à la dynamique, à l'élan, à l'activité de notre esprit. Nous disons : « D'accord, utilisons cet esprit actif pour accumuler du mérite, pour faire quelque chose de bien et ne luttons pas. » Le dynamisme de l'esprit peut toujours être utile pour créer davantage d'actes bénéfiques, de pensées bénéfiques, de paroles bénéfiques ainsi qu'une activité extérieure bénéfique. Et quand par la force de cette vertu, de cette activité bénéfique, l'esprit est encore une fois prêt à lâcher, à se détendre, nous retournons nous asseoir, nous le laissons plonger dans la méditation naturelle et restons dans cet état tout le temps que cela dure. De cette façon, nous commençons à connaître ce qu'est une méditation sans efforts. Vous comprenez maintenant pourquoi nous pratiquons de cette manière.

Vous vous demandez pourquoi on ne vous laisse pas méditer des heures et des heures comme par exemple dans le zen ou dans le vipassana (où on médite des journées entières). Dans le véritable zen il y a tout de même beaucoup de réitations, chaque jour des heures et des heures de réitations de soutras. C'est le zen occidental qui n'a pas adopté ce qu'il pensait être du bagage traditionnel. Ces adeptes sont donc encore plus méditatifs que ceux des monastères zen au Japon où ils ont conservé les traditions. Lors de stages vipassana ou zen, vous constaterez qu'ils méditent en silence, dix, douze heures ou plus par jour. Tous les efforts sont accomplis directement dans la méditation, ce qui a des avantages parce qu'ils en arrivent à bien connaître tous les mécanismes. Mais les personnes dont l'esprit est vraiment agité ne se retrouvent pas en cela. Pour eux c'est sans fin, la détente profonde n'arrive pas à s'installer parce qu'ils sont tout le temps bloqués sur ce point agaçant de ne pas pouvoir lâcher. Dans leurs cas, il vaut mieux qu'ils arrêtent, récitent des prières, fassent des activités, lâchent quelques minutes (un quart d'heure, pas trop longtemps) avant que cela devienne trop pénible et crée toute une tension dans l'esprit. Dans le zen et le vipassana, beaucoup de pratiquants ne font plus de progrès, ils sont comme bloqués face à un mur. De notre point de vue, il leur manque l'accumulation de mérite. Il leur faudrait utiliser l'activité de leur esprit pour accomplir des actes bénéfiques pour pouvoir ensuite lâcher davantage. C'est à ce moment-là que les méthodes jouent un grand rôle.

Ce fut également mon chemin personnel. D'abord, je n'ai médité que silencieusement, tout le temps. Il faut reconnaître que je n'éprouvais pas de grandes difficultés. J'ai profité pleinement de la tradition vipassana et du zen. Je m'y plaisais et avançais bien. Mais malgré tout, je suis arrivé moi aussi face à ce mur et je ne pouvais plus lâcher ni aller plus loin. J'ai vu d'autres pratiquants vipassana qui étaient déjà dans cette situation depuis dix ans ou plus, c'était très pénible, ils allaient même jusqu'à vouloir abandonner complètement toute pratique parce qu'il n'y avait plus de progrès. A ce moment-là, j'ai rencontré l'enseignement tibétain qui proposait des méthodes telles que réciter un mantra ou des prières. Ceci a dynamisé ma méditation et a pu créer un lâcher-prise autre que celui effectué avec volonté par le pratiquant. Les méthodes, c'est cela.

En général, nous utilisons les méthodes quand nous ne pouvons plus avancer, quand nous sommes contre un mur et parce que nous tombons toujours dans des pièges : nous sommes tout le temps face au mur ou dans des pièges. Dans de telles situations les méthodes sont utiles, elles nous permettent de nous en sortir et de retrouver la détente. C'est donc le sens des méthodes dans le bouddhisme. Tous les pratiquants étant tout le temps dans des pièges, le lama est normalement censé nous apporter ces méthodes. La pratique des méthodes intervient au moment où le parcours du méditant s'arrête parce qu'il rencontre un obstacle et qu'il n'arrive pas à se sortir du piège avec les moyens habituels. Le maître lui donne une méthode à utiliser et il découvre que son esprit s'ouvre encore une fois. Il a contourné, surmonté l'obstacle qui s'est dissous. Peu importe l'image utilisée, mais grâce à elle il a pu regagner, retrouver une ouverture d'esprit plus naturelle. Tel est le sens des méthodes. Ensuite, le pratiquant continue, puis s'installe encore une fois dans une méditation erronée et se retrouve pris au piège. Et une fois encore, pour ouvrir à nouveau le chemin, le lama dit quelques mots, montre d'autres aspects de la même méthode ou d'autres méthodes. De cette manière, le chemin se fait par la méditation jusqu'à voir la nature des choses. Il suit ce processus : méditation/blocage –

méthode/déblocage ; méditation/blocage – application des méthodes/déblocage. C'est ainsi que nous progressons d'un blocage à l'autre.

Nous tombons toujours dans des pièges avec seulement quelques moments de répit à chaque fois. Les méthodes développées dans la pratique bouddhiste proviennent de l'expérience de tous les maîtres qui ont guidé les disciples dans le passé et qui ont pensé qu'en procédant de la sorte, ils s'en sortiraient plus facilement. Ainsi, grâce aux maîtres éveillés qui voyaient ce qu'il fallait offrir à un disciple, à un pratiquant, pour l'aider sur son chemin au lieu de le laisser mijoter devant le même mur, une méthode a pu naître.

Chaque fois que nous sommes dans un blocage, dans un piège, nous n'avancions plus. Il nous faut alors opérer un petit changement d'attitude en modifiant notre façon de voir les choses et gérer cette situation avec ce que nous savons, ce que nous avons déjà développé. Si rien ne marche, si nous n'y arrivons pas, avec quelques mots, peut-être avec un simple geste parfois ou une méthode plus élaborée, le maître essaiera de provoquer ce petit changement d'esprit nous permettant de retrouver un esprit toujours plus naturel. Les méthodes sont donc des moyens pour changer notre attitude d'esprit, pour nous ouvrir à une autre vision des choses. Quand la vision s'ouvre, le pratiquant peut progresser jusqu'au moment où il sera piégé encore une fois. Nous pourrions donc penser qu'il faut une nouvelle méthode à chaque fois. Heureusement pas. Il y a des façons de procéder qui contiennent la solution à tous les blocages que nous allons rencontrer sur le chemin. Nous n'avons pas besoin d'une méthode différente à chaque fois mais d'une meilleure compréhension de la même approche, juste ce qu'il faut pour retrouver cette fluidité de l'esprit.

Voici deux exemples de méthodes.

- La première est la pratique de Tchenrézi (Avalokitésvara), elle est si complète que vous y trouvez les réponses à toutes les situations difficiles, à tous les blocages qui peuvent se produire sur le chemin vers l'éveil. Cette pratique comprend la méditation silencieuse (chiné, lhaktong, mahamoudra), la pratique de la dévotion, de la compassion, un mantra à réciter, des visualisations à faire, l'accumulation de mérite et le développement de la sagesse. C'est extrêmement complet. Si quelqu'un la comprend bien, il pourra suivre un chemin ininterrompu, sans grand blocage. Il avancera, presque sans remarquer qu'il passe d'un obstacle à l'autre. Il avancera lentement ou rapidement, mais sans vraiment s'apercevoir des grandes difficultés à surmonter parce que ce rituel est très équilibré. Il faut savoir que la pratique de Tchenrézi rassemble peut-être des centaines de méthodes. Ce n'est pas un seul procédé, mais le regroupement de tout un ensemble. Cependant, il arrive régulièrement que les pratiquants de Tchenrézi se heurtent quand même à des blocages. Dans ce cas, le lama n'a pas besoin de chercher une autre méthode pour débloquent la situation, il lui suffit de reformuler simplement la pratique pour créer une meilleure compréhension et le méditant pourra continuer. Ce n'est pas la méthode ni les moyens habiles qui changent, le lama donne simplement une nouvelle explication de la même méthode avec des mots qui ouvrent la compréhension et débloquent le pratiquant.

- Le deuxième exemple que j'aimerais donner, c'est l'instruction sur le mahamoudra. Ces derniers jours (ainsi qu'au cours du stage de l'an passé), nous avons vu les instructions-clés sur le mahamoudra et nous pouvons nous demander pourquoi les maîtres donnent des explications aussi profondes dès le début du chemin. Nous sommes tous des débutants et ces instructions sont au-delà de nos capacités à pouvoir les appliquer. Alors, pourquoi les recevoir déjà ? La raison est que ces instructions-là recèlent toutes les clés pouvant débloquent les différentes situations que nous allons rencontrer dans la pratique. Tout y est inclus, un peu comme des provisions que nous mettrions dans notre sac à dos pour le voyage vers l'éveil. On y trouve tout ce dont nous avons besoin pour nous sortir des plus grandes impasses sur le chemin spirituel. Il faut simplement s'en souvenir au bon moment. Dans l'approche Kagyu, il est classique que de telles instructions soient prodiguées avant d'aborder celles d'un chiné spécifique, la pratique du calme mental avec des objets extérieurs, intérieurs, etc. Le IXe Karmapa avait préconisé de donner comme première approche les instructions du mahamoudra, afin d'éviter que le méditant tombe dans trop de pièges lors de sa pratique dualiste du chemin de chiné. Ce chemin est celui d'une compréhension de base qui lui permettra de s'en sortir presque tout seul quand il tombera sur les différentes fixations s'élevant sur la voie. La raison est que, sans une compréhension de la nature de l'esprit, au moins intellectuelle, la pratique de chiné, shamatha

(avec ses différentes méthodes pour calmer l'esprit, se concentrer) n'est pas libératrice. Elle ne sert qu'à apaiser l'esprit. Mais si nous avons une compréhension intellectuelle juste de ce qu'est l'esprit, cette pratique nous aidera à ouvrir notre compréhension intuitive sur ce que nous avons déjà assimilé. C'est la raison pour laquelle nous faisons précéder la pratique formelle de shamatha par l'enseignement du mahamoudra. Lorsque nous avons reçu des instructions sur l'esprit, avant de nous lancer dans shamatha, cette même pratique cherchera à répondre à nos questions sur la nature de l'esprit (questions qui auront été stimulées par les instructions reçues dans l'enseignement du mahamoudra).

Vous êtes venus, vous avez beaucoup reçu, et vous avez des questions. Une certaine confiance s'est installée, mais de nombreuses interrogations s'élèvent en vous pour savoir si l'esprit est véritablement comme nous venons de le décrire. Et ce questionnement-là fera que vous ne pratiquerez pas shamatha simplement pour calmer l'esprit, mais pour en faire une pratique intelligente, où sans trop vous poser de questions vous travaillerez sur la recherche d'une certitude sur la nature de l'esprit. Vous en avez déjà beaucoup entendu. Il faut juste vous satisfaire du calme mental et puisque vous voulez en savoir plus sur l'esprit, puisque vous avez envie d'aller plus loin dans ce qu'on appelle mahamoudra et que vous vous demandez comment on l'atteint, et bien, parce que cette question s'élève, votre méditation servira automatiquement à chercher les réponses. De cette manière, votre pratique du calme mental sera vraiment bénéfique, elle répondra réellement au besoin de chercher la sortie de toute cette dualité, de toute cette saisie égoïste. Ce besoin, ce questionnement a été stimulé, quelques réponses ont été données qui satisfont pour le moment un peu l'intellect, mais elles laissent des questions ouvertes et avec elles vous entrez dans votre pratique quotidienne. Cette longue explication du sens et des raisons de pratiquer vous aura également fait comprendre les diverses approches des différentes traditions bouddhistes, ainsi que les moyens utilisés pour répondre aux questions des disciples.

Méditons un instant. Posons simplement l'esprit et digérons un peu tout ce que nous avons entendu.

---- Méditation ----

*« Il est plus méritoire de méditer pendant un jour que d'écrire, lire, écouter, expliquer ou psalmodier le dharma pendant tout un kalpa. »*

Alors, nous allons méditer un jour !

---- Méditation ----

Prendre refuge au sens le plus profond

*« Il n'est pas une seule pratique qui ne soit incluse dans cette expérience de la vacuité, à commencer par le refuge. »*

Si nous pouvons demeurer dans la nature de l'esprit, le mahamoudra, la vacuité, la prajnaparamita, tout y est inclus. Nous n'avons pas besoin de chercher une autre pratique. Gampopa prend ici le refuge comme premier exemple et nous donne une citation extrêmement profonde sur son véritable sens, qui se trouve dans le « *Soutra requis par le roi des nagas, Anavatapta* » :

*« Le bodhisattva sait qu'au sein des phénomènes il n'y a pas de soi, d'êtres animés, de vie ni d'individus. A l'instar du Tathagata, il ne leur attribue rien : ni forme, ni caractéristique, ni essence. Cela, c'est prendre refuge dans le Bouddha avec un esprit exempt de fabrications mentales. »*

Un bodhisattva, ici, est quelqu'un qui, ayant réalisé la vacuité, est conscient que tous les phénomènes sans exception, sont exempts d'un soi.

On ne trouve pas de soi dans tout ce qui se manifeste dans l'esprit, on n'y trouve pas un être animé, c'est-à-dire une âme. On n'y trouve pas quelque chose qui serait comme le principe vivant de ce qui se manifeste dans l'esprit – le terme en tibétain est *sem tchen* –, on n'y trouve pas de *sem tchen*.

On parle toujours de *sem tchen*, des êtres sensibles avec un esprit, mais on n'y trouve pas un tel *sem tchen*, un tel être sensible. On n'y trouve pas non plus une force vitale – ici on utilise *sog* –. *Sog* en tibétain, pourrait être traduit par « vie », mais c'est plutôt la force vitale, ce qui donne de la vie. Pour trouver quelque chose qui donnerait de la vie, il faudrait que le phénomène, la chose, vive, mais les phénomènes n'ont pas de vie. Ils apparaissent et disparaissent. On ne trouve pas non plus en tibétain de *gang sag* : d'individualité, de personne, un individu, parce que dans la vision directe de la nature des choses, tout a la même nature ; à l'intérieur, il n'y a pas d'individualité.

**« A l'instar du Tathagata, un tel pratiquant n'attribue aucune forme, aucune caractéristique, aucune essence à ces phénomènes. »**

Quand on parle de réaliser qu'il n'y a pas de forme (*zoug sou ma yin*), cela veut dire que le bodhisattva voit que la nature des choses – cette nature des choses que l'on appelle vacuité, esprit – n'a pas de forme. A l'extérieur, quelque chose apparaît, semble avoir une forme, mais quand on regarde à l'intérieur, on n'en trouve pas, on ne trouve pas non plus de couleur, etc.

*Tsen dou ma yin*, veut dire qu'il n'y a pas non plus de caractéristiques. Quand on entre dans la vision de la nature des choses, il n'y a plus rien à décrire comme étant les caractéristiques de ce phénomène. A ce niveau profond de sa nature, elle n'est pas à différencier des autres phénomènes.

*Tcheu sou ma yin* est traduit ici par : « il n'y a pas d'essence ». Mais *tcheu* a de nombreux sens et cette expression peut aussi vouloir dire : il n'y a pas de phénomènes, il n'y a pas une chose. *Tcheu*, peut juste signifier « chose » ; il n'y a pas quelque chose que l'on puisse trouver, que l'on pourrait cerner comme étant différent d'autres choses.

Être dans cette vision directe, c'est prendre refuge dans le Bouddha (*zang zing mé pei sem*), c'est prendre refuge avec un esprit libre de *zang zing*, de toute fabrication mentale (c'est ce qui est traduit ici), mais c'est plutôt la tendance à solidifier les choses. *Zang zing*, ce sont les fixations de notre esprit, c'est la tendance à faire une chose de ce que l'on aperçoit. Souvent, c'est traduit comme « tendance matérialiste », mais c'est une disposition subtile de l'esprit à créer un objet là où il n'y en a pas, donc de se positionner d'une manière dualiste. C'est le sens qui est donné ici, de prendre refuge de manière non duelle dans le Bouddha. C'est très profond, car c'est voir les choses comme le Bouddha.

Prendre refuge dans le Bouddha, c'est entrer dans la vision du Bouddha. Et ici, ce que l'on nomme Bouddha, est compris comme étant simplement un phénomène de l'esprit. Le Bouddha, comme tous les autres phénomènes, n'a pas de substance, n'a pas une âme, ce n'est pas un individu, il n'a pas de caractéristiques. C'est juste cela. Prendre refuge dans le Bouddha, c'est entrer dans la réalisation de tous les bouddhas : l'absence du soi dans leur propre esprit et dans tous les phénomènes. C'est « prendre refuge en le Bouddha » parce qu'alors nous sommes véritablement dans le refuge, nous sommes sortis du samsara, nous sommes dans la libération et nous en avons développé la certitude, la compréhension. A ce moment-là nous sommes devenus bouddha, il n'y a plus de différences. Nous sommes entrés dans l'éveil qui est la nature profonde du Bouddha. Bouddha veut dire « Eveillé » et là nous avons pénétré dans l'éveil, nous sommes des éveillés et entrer dans cette vision, c'est le seul refuge.

Méditons un moment ces quelques explications.

---- Méditation ----

Le Bouddha, c'est le gourou primordial. Gourou yoga veut dire : unir son esprit avec l'esprit du gourou, du lama.

Hier, la question pour savoir comment appliquer le gourou yoga dans le quotidien, a été posée. La réponse est de toujours se souvenir du gourou, du lama, dans toutes les situations. Si nous en sommes capables, dans toutes les circonstances nous nous souviendrons de ce gourou qu'est le bouddha ultime, le gourou ultime (ceci vient juste d'être expliqué). Si nous pouvons nous en souvenir, toute la saisie mise dans la situation sera instantanément dissoute. Si nous ne pouvons pas travailler avec une compréhension aussi profonde que celle-là, souvenons-nous du Gourou, du Lama, du Bouddha à un niveau un peu plus simple, comme d'un homme ou d'une femme inspirant ou du

Bouddha Sakyamuni comme d'un exemple à suivre. Le gourou yoga peut consister à s'imaginer comment ferait le lama, maintenant, dans la situation : je le connais, j'imagine qu'il est là et je me mets si possible un peu dans son esprit en me demandant comment il ferait. C'est le début du gourou yoga. Nous allons donc nous mettre autant que faire se peut dans l'esprit du gourou et essayer de sentir intuitivement comment il agirait dans cette situation. Ceci nous ouvre de nouvelles possibilités pour regarder les circonstances et nous demander comment parler, penser, agir. Le rappel du lama nous ouvre donc d'autres possibilités pour gérer une situation. Ainsi, le premier niveau c'est se rappeler du lama comme d'un exemple inspirant.

Ensuite, il y a un niveau intermédiaire où nous nous rappelons les instructions reçues du lama. Nous avons eu des contacts avec des maîtres, tous ces maîtres sont « le Lama ». Gourou yoga veut toujours dire : réunir tous les maîtres – tous les contacts que nous avons eus avec des maîtres – dans une personne comme par exemple Gampopa. Il représente à ce moment-là Bouddha Sakyamuni et toute la lignée, jusqu'à Tilopa, Naropa, Marpa, etc., puis tous les lamas postérieurs à Gampopa, sont représentés par la forme de Gampopa. Nous aussi dans notre vie, avons rencontré des maîtres qui nous ont donné des instructions et se rappeler le lama dans une situation concrète, ne veut pas seulement dire se rappeler son exemple inspirant, mais aussi tout ce qu'il nous a transmis, tout ce qu'il nous a donné comme conseils et d'en choisir un qui semble pouvoir nous aider, là, maintenant. La pratique du gourou yoga, c'est être continuellement conscient des instructions du maître, du gourou, dans le quotidien.

Ensuite, nous pouvons aller encore davantage à un niveau plus subtil : se rappeler non seulement des instructions verbales, mais de toute l'ouverture d'esprit, de l'esprit non dual, cet esprit où il n'y a pas de différences entre toi et moi et qui est une caractéristique du lama. Se rappeler le gourou yoga à ce niveau-là, ouvre une porte de détente profonde. Donc se rappeler le lama, ici, c'est se souvenir principalement de l'essentiel de ce qu'est le lama, de cette non séparation des esprits. Cette pratique nous permet donc d'éliminer la forte dualité dans cette situation et de pouvoir trouver une profonde ouverture. Ensuite, c'est rencontrer le lama ultime en direct, le lama qui est le mahamoudra, exprimé ici par la citation sur la nature du bouddha.

---- Méditation ----

Voyons maintenant ce qu'est le refuge dans le Dharma. C'est la prochaine partie de la citation. Il est presque impossible d'exprimer dans nos langues, les jeux de mots qui se trouvent dans le langage d'origine parce qu'il faudrait connaître le sanskrit. Je vais tout d'abord vous lire ce qui est écrit :

**« L'essence des tathagatas est l'espace absolu. L'espace absolu imprègne tous les phénomènes. Voir que l'espace absolu imprègne tous les phénomènes, c'est prendre refuge dans le Dharma avec un esprit exempt d'élaborations mentales. »**

Le jeu de mots tourne autour du terme *tcheu*. *Tcheu*, veut dire dharma ; dharma ou vérité. Ce mot dharma a de nombreuses significations. Quand on parle de l'essence des tathagatas, on parle du dharmata des tathagatas. La nature des choses, c'est dharmata. Donc, la nature même, le dharmata des tathagatas, des bouddhas, est ce qu'on appelle, le *tcheu kyi yin*, le dharmadhatou, ici traduit comme « espace absolu ». Le dharmata des tathagatas est donc le dharmadhatou. Il faut comprendre que la nature même de tous les bouddhas est cette dimension de la vérité, c'est la non-dualité. Telle est la véritable nature de tous les bouddhas. C'est le sens de cette phrase.

« L'espace absolu imprègne tous les phénomènes. » Le dharmadhatou imprègne tous les dharmas. La dimension de la vérité, cette dimension de la non-dualité est la nature véritable de tous les dharmas, de tous les phénomènes, de tout ce qui semble exister. C'est le sens de cette phrase. La première phrase nous dit que le dharmadhatou, la dimension de vérité (ou de la non-dualité), est la nature de tous les bouddhas. La deuxième phrase nous dit que le dharmadhatou est la nature de tous les phénomènes, de toute chose, de tout ce qui apparaît dans l'esprit.

Maintenant, on joue avec le mot « dharma », parce que le dharma enseigné, l'enseignement, est aussi un phénomène. Le dharma, c'est-à-dire l'enseignement du Bouddha, a la même nature que tous les phénomènes. Donc, la véritable nature de l'enseignement de tous les bouddhas est le

dharmadhatou, la dimension de la vérité, de la réalité, la non-dualité. Cette dimension-là est la véritable nature de l'enseignement du Bouddha.

Voir que l'espace absolu, le dharmadhatou, imprègne tous les dharmas, tous les phénomènes ainsi que tout l'enseignement, c'est prendre refuge dans le dharma, dans les préceptes du Bouddha et dans la vérité même des choses, avec un esprit libre de *zang zing*, de la fixation matérialiste, de la volonté de concrétiser et limiter les choses. Donc, le véritable refuge dans le dharma est de rester dans la réalisation que tout dharma est issu de la réalisation du dharmadhatou, de la dimension ultime que l'on appelle aussi « vérité absolue ». On ne prend pas refuge en quelque chose, mais dans cette absence de toute chose, de toute substantialité des phénomènes qui se manifestent dans l'esprit. Prendre refuge dans le dharma, c'est alors lâcher dans la non-dualité. C'est ce que veut dire sommairement cette instruction. Donc, le véritable refuge dans le dharma, c'est d'abandonner toute saisie sur l'existence des phénomènes.

---- Méditation ----

## **Huitième enseignement**

Au début de chaque enseignement, cultivons la base sur laquelle nous le recevons toujours, c'est-à-dire le souhait que tous les êtres soient heureux et libres de souffrance. Si nous sommes motivés par un bienfait personnel en recevant le Dharma, celui-ci ne pourra pas nous imprégner parce qu'un filtre de saisie égoïste créera des distorsions dans sa compréhension. Les maîtres éveillés comme le Bouddha ou tous les maîtres de la lignée, ont toujours enseigné en étant habités par cette motivation d'être bénéfiques à tous les êtres. C'est seulement quand nous avons cet état d'esprit, cette motivation, que nous pouvons capter le véritable sens de l'enseignement parce que tout le précepte vise à créer un bienfait pour tous les êtres.

### **Prendre refuge dans la Sangha**

Hier, j'ai commencé l'explication d'une longue citation sur le véritable sens du refuge. Cette citation montre que dans la pratique du mahamoudra, de la vérité ultime, le refuge est déjà inclus. Nous avons vu le refuge dans le Bouddha et dans le Dharma et maintenant nous arrivons au refuge dans la Sangha.

**« Qui médite sur l'espace absolu, non composé, qui sait que le véhicule des auditeurs est fondé sur l'inconditionné et que le conditionné et l'inconditionné ne font qu'un, celui-là prend refuge dans la Sangha avec un esprit exempt de fabrications mentales. »**

Vous ne comprenez peut-être pas immédiatement le sens de ce qui est dit, mais ce n'est pas si difficile.

« Qui médite sur l'espace absolu incomposé » : celui qui médite le dharmadhatou, la dimension de vérité (la non-dualité) qui n'est pas composée, qui n'est pas créée par des causes et des conditions, ce méditant verra, saura, que le véhicule des auditeurs est aussi fondé sur l'inconditionné. Or, nous avons souvent l'impression que le véhicule des auditeurs est un enseignement beaucoup plus basé sur les causes et conditions, sur le karma et sur le niveau relatif. Tous les enseignements donnés par le Bouddha, qui aujourd'hui constituent le Shrivakayana ou « Véhicule des Auditeurs », est entièrement issu de la réalisation du Bouddha, du dharmadhatou, du non-soi, de ce qu'on appelle « Anatta » : l'absence d'une âme, l'absence du soi. Tout est fondé dessus, fondé sur la compréhension de la nature transitoire de tous les phénomènes et l'absence du soi.

Le pratiquant qui réalise le dharmadhatou, la sphère de la réalité, voit que toute la pratique de la discipline – le vinaya, caractéristique la plus importante pour le Shrivakayana –, toute l'observance des règles qui rendent la discipline du Shrivakayana extrêmement pure, est basée sur la compréhension de l'absence du soi. Et le résultat qui découle de la pratique du chemin du vinaya, sera l'entière compréhension de l'absence du soi, de la personne et des phénomènes. Quand nous prenons refuge dans la Sangha – dans le mot « Sangha » il y a une très forte connotation de pureté –, nous prenons refuge dans les êtres purs, qui ont une conduite pure. La conduite pure est basée sur la

pratique du vinaya, c'est-à-dire sur les conseils donnés par le Bouddha concernant la conduite des moines et de tous les pratiquants.

Nous pourrions penser que celui qui pratique le mahamoudra, n'aura plus besoin de ces règles, de ces conseils, puisque de toute façon, l'esprit est dans le mahamoudra. Mais cela créerait une opposition entre d'un côté, la pratique du mahamoudra complètement libre qui transcende toutes les règles et qui transcendera de cette manière le vinaya et de l'autre côté, ceux qui sont encore piégés dans une approche relative des causes et effets et qui eux, ont besoin du vinaya. Mais celui qui réalise vraiment le dharmadhatou, la sphère ultime, la nature des choses, réalise que tous les conseils du vinaya, tous les conseils sur la conduite juste donnés par le Bouddha, sont basés sur la compréhension complète de l'absence de soi, c'est-à-dire de la prajnaparamita, du mahamoudra. Il réalise aussi que ceux qui respectent ces règles seront amenés exactement à cette compréhension, car l'esprit même de ce qu'on appelle le vinaya est « l'inconditionné ». Voilà pourquoi on dit que le véhicule des Shravaka est fondé sur l'inconditionné.

Donc, de cette manière, quand nous avons une compréhension complète, nous voyons que le Bouddha n'a pas enseigné différents véhicules (inférieurs ou supérieurs), mais que tout son enseignement est basé sur cette même compréhension de la nature non duelle, de l'absence du soi. Tout ce qu'il a dit sur le relatif, sur la manière de se comporter dans la vie relative de tous les jours, est une aide pour s'approcher de cette profonde réalisation de l'absence du soi. Et ceux qui saisissent le mahamoudra comme étant la voie du yogi, la voie libre des concepts, créent une saisie égoïste, une identification avec ce chemin en s'opposant aux règles et aux conseils sur une conduite juste dans le quotidien. En fait, ce n'est que l'expression de la saisie égoïste qui s'approprie l'enseignement du mahamoudra pas encore compris complètement. Ceux qui comprennent complètement le mahamoudra, voient que chaque petit conseil sur le vinaya (qui chez nous, peut être l'enseignement sur le lodjong), que les petites choses à respecter dans le quotidien, les règles de guényen, la vie des communautés..., représentent l'expression de cette dimension vaste qui comprend la nature des phénomènes. Lâcher ses propres idées et adopter une conduite qui ne nuit pas aux autres mais crée le bienfait, est l'expression de la profonde compréhension que si nous ne sommes pas prêts à lâcher prise chaque jour sur ces petites intentions égoïstes, nous ne réaliserons jamais le mahamoudra. La pratique du vinaya est exactement cela. C'est un exercice continu pour lâcher dans l'esprit les impulsions qui tendent vers notre propre bienfait, au profit du bienfait de tous.

Ceux qui ne portent pas les robes de moines mais qui veulent prendre le chemin des yogis, devraient néanmoins, comme tous les yogis accomplis du passé, faire grandement attention à ne pas nuire aux êtres et à toujours créer le bienfait, base exacte du vinaya. La pratique des yogis et des moines est la même, c'est seulement leur façon de l'exprimer extérieurement qui est différente, tout comme leur façon de s'habiller. Cette profonde compréhension a donné lieu dans notre tradition, à des milliers et des milliers de yogis moines. La tradition Kagyu est très connue pour cela mais il y en a aussi chez les Nyingmapa et dans d'autres traditions. Pendant les vingt années où Guendune Rinpoché a pratiqué dans les grottes au Tibet, il était yogi, vêtu de rouge, avec juste un petit zen de coton. Lorsqu'il se trouvait dans un contexte monastique, il était moine, mais il restait toujours yogi. Il était les deux à la fois. Son esprit était complètement libre de concepts, mais dans le concret il nous a montré l'utilité de suivre tous les conseils pour vivre en communauté et pour développer la conduite juste. Il n'y avait jamais de contradictions. Gampopa – à l'origine de l'union de ces deux approches – fut le premier yogi moine de notre lignée.

Cette citation est donc très importante parce qu'elle montre que prendre refuge dans la Sangha est basé sur la compréhension du non conditionné, du dharmadhatou. Pour conclure : prendre refuge dans la Sangha c'est comprendre que tout ce qui la constitue est issu de la compréhension de la vacuité, de la compréhension de la prajnaparamita et ceux qui pratiquent la voie de la Sangha s'ajoutent même à cette compréhension. Alors, si nous nous inclinons en prenant refuge en Bouddha, Dharma, Sangha, nous nous inclinons devant le non conditionné, le dharmadhatou. Celui qui comprend véritablement le sens de Bouddha, Dharma, Sangha, sait que tout ce qui est appelé Bouddha, Dharma, Sangha, est l'expression de cette dimension ultime qu'on appelle la non-dualité. Et donc, si nous pratiquons dans cette absorption libre de toute saisie égoïste, nous pratiquons le refuge.

(Bruit d'une tronçonneuse.) Nous allons méditer un petit moment avec le beau support de la tronçonneuse ! Prenons l'union du son et de la vacuité comme support pour notre méditation. Quand nous pratiquons, l'union du son et de la vacuité est comme le son du mantra. Y a-t-il une véritable différence entre une tronçonneuse et le mantra ?

---- Méditation ----

## Les six paramitas dans la pratique de l'ultime

Je ne pourrai pas vous enseigner tous les extraits de ce texte ; ils nous montrent que toutes les autres pratiques sont incluses dans celle du mahamoudra, de la non-dualité. Cependant, j'aimerais attirer votre attention sur deux petites citations qui expliquent comment la pratique des six paramitas est comprise dans la pratique de l'ultime. Vous savez bien que les six paramitas sont une façon de décrire sommairement toutes les qualités à développer sur le chemin. La source (on pourrait dire le tronc) d'où proviennent les six paramitas est l'amour et la compassion. Donc, dans la description de la générosité, discipline, patience, persévérance joyeuse, méditation et sagesse, il y a les six expressions du résultat de la pratique d'un véritable amour et compassion.

Regardons ce que dit le texte :

**« La voie des six vertus transcendantes<sup>5</sup> se trouve elle aussi incluse dans l'expérience de la vacuité, comme l'exprime le 'Soutra de l'absorption de diamant' : Quand on ne dévie pas de la vacuité, on maîtrise les six vertus transcendantes. »**

« Être absorbé dans la vacuité », c'est être dans la non-saisie. Il n'y a plus de saisie égoïste, plus de perception de moi et de l'autre, de sujet et d'objet, c'est la fin de la dualité.

Et maintenant, le soutra qui suit va expliquer plus précisément ce que cela veut dire. *Le Soutra requis par Brahmâ Visheshachinta* :

**« Ne pas penser, c'est la générosité.  
Ne pas être séparé : la discipline.  
Ne pas différencier : la patience.  
Ne pas adopter ni rejeter : le courage.  
Ne pas s'attacher : la concentration.  
Et rester sans concepts : la sagesse. »**

Première paramita : *Mi sam pa ni djin pao*, en tibétain, c'est ne pas avoir d'intentions. *Sam pa*, ce n'est pas *sem pa*. *Sam pa*, se traduit par aspiration, intention dans l'esprit. Donc, la traduction : « Ne pas penser, c'est la générosité » est erronée. Il faut la remplacer par :

**« Être sans intentions, c'est la générosité. »**

Dans la générosité habituelle, quand nous offrons quelque chose, c'est un moi qui manifeste l'intention de faire bénéficier quelqu'un de quelque chose, de lui donner. A ce stade, ce n'est pas encore la paramita de la générosité. La paramita de la générosité, c'est ce qui nous amène au-delà du sujet et de l'objet. La véritable générosité, c'est lorsque nous offrons sans volonté parce qu'il n'y a plus de moi ni le concept d'un autre. La véritable générosité apparaît quand nous abandonnons toute idée personnelle de vouloir créer un résultat, quand nous lâchons l'idée du moi. Là, nous sommes sans intentions.

Deuxième paramita : *T'a dé la mi né pa ni tsul trim so* : ne pas demeurer dans des différenciations, c'est la discipline. Généralement la discipline est basée sur l'idée que : « ceci est bon, cela est mauvais », « ceci est à cultiver, à pratiquer et cela est à abandonner ». Donc, la notion habituelle, ordinaire de la discipline, est basée sur une différenciation ou plutôt une distinction, entre un côté qui est à cultiver et l'autre qui est à éviter. La paramita de la discipline est au-delà de quelqu'un qui fait la différence entre « à cultiver, à ne pas cultiver », parce que cette distinction n'est plus nécessaire. Nous sommes déjà hors de la saisie égoïste, donc toute inclination à vouloir accomplir un acte nuisible est impossible. Si vous observez bien, tous les actes nuisibles sont basés sur un moi

---

<sup>5</sup> C'est-à-dire des paramitas

qui veut quelque chose pour lui. Dans le mahamoudra, il n'est plus nécessaire de faire ces distinctions. Le mahamoudra, c'est-à-dire la non-dualité, est donc la discipline supérieure du fait d'abandonner même les jugements, les distinctions entre bon et mauvais. Être dans la discipline ultime signifie qu'un bouddha (puisqu'il n'a plus de saisie égoïste) accomplira spontanément, automatiquement, le bien de tous ceux qui sont concernés par une situation. Telle est la paramita de la discipline.

Troisième paramita : Ne pas différencier, c'est la patience : *djé drag mi djé pa ni dzeu pao*. Prenons un exemple immédiat : le bruit de la tronçonneuse m'agace, je vais pratiquer la patience. Il s'agit de la patience ordinaire. Je fais la différence entre une sensation agréable et désagréable et avec le désagréable je vais pratiquer la patience, parce qu'il ne faut pas s'énerver. C'est toujours la pratique de patience ordinaire. Celui qui ne différencie plus « agréable » de « désagréable », « j'aime » de « je n'aime pas » parce qu'il demeure dans la non-dualité, c'est cela la patience. Il n'a plus besoin de la pratiquer. L'esprit est ouvert dans toutes les situations parce qu'il ne fait plus de différence entre ces notions de : « j'aime » et « je n'aime pas ». Donc, on peut dire qu'un bouddha n'a pas besoin de pratiquer la patience, il est la patience incarnée. Il n'a plus ce jeu dans l'esprit : « j'aime/je n'aime pas ». Quand ce jeu-là a disparu, la patience est permanente. L'ouverture d'esprit est présente dans toutes les situations.

Quatrième paramita : Ne pas adopter, ni rejeter, voilà le courage (ou la persévérance joyeuse). Habituellement, la paramita de *tseun dru* (de *vîrya* en skt), évoque la capacité à surmonter les obstacles. Nous avons un projet : l'éveil de tous les êtres ; ou des petits projets : faire la maison du Dharma qui s'appelle Guépel Ling à Croizet. Avec n'importe quel projet, nous adoptons une idée telle que : « Je veux cela », « Je veux l'éveil », « Je veux réaliser ce projet ». Nous rencontrerons des difficultés, c'est programmé. Ces difficultés seront considérées comme des obstacles et nous devons faire preuve de persévérance pour traverser ou surmonter tous ces obstacles. Ceci, c'est la persévérance ou le courage ordinaire. Les obstacles existent en relation avec un but. C'est ce qu'on appelle ici : adopter et rejeter. Nous adoptons un but et nous avons une aversion, un rejet de ce que la vie manifeste comme difficultés dans l'accomplissement de ce but. C'est ce que nous rejetons et c'est pourquoi il est nécessaire de faire preuve de courage ou de persévérance enthousiaste.

Un bouddha a la capacité de demeurer dans la non-dualité, il ne rencontre pas d'obstacles parce qu'il a abandonné le but. Il est dans le but. Il ne veut pas aller ailleurs et de ce fait, il ne rencontre aucun obstacle. Le Bouddha demeure dans la non-dualité, tout ce qui se manifeste a la nature de cette non-dualité, de l'absence du soi. Il n'existe aucune solidité dans n'importe quel obstacle. Guendune Rinpoché avait un esprit complètement libre d'obstacles. Il employait ce mot uniquement quand il nous parlait au niveau relatif. Il n'avait pas à faire preuve de courage pour surmonter les difficultés. C'était naturel parce qu'il n'y avait pas de saisies. Quand il n'y a pas de saisies, il n'y a pas d'obstacles. Quand il n'y a pas d'idées sur la façon dont les choses devraient être, (différentes de ce qu'elles sont, tout de suite), il n'y a pas d'obstacles. Dès que nous concevons les faits autrement que ce qu'ils sont dans l'instant présent, il y a des obstacles, donc, besoin de persévérance, preuve de courage, etc. Le courage c'est la persévérance enthousiaste supérieure, c'est aller au-delà de cette vision limitée qui pense en termes de buts et d'obstacles.

Cinquième paramita : *Ma tchag pa ni sam tèn no* : ne pas s'attacher, la concentration ou plutôt la stabilité méditative parce que la concentration est juste un aspect de la méditation. Il est préférable de décrire la méditation par le mot « ouverture » plutôt que par le mot « concentration ». Le terme *sam tèn* en tib. (*dhyâna* en skt) veut dire : absorption profonde. On parle d'une stabilité méditative profonde. Tout ce qui crée la distraction, l'agitation de l'esprit et l'opacité de l'esprit (la torpeur), c'est l'attachement, c'est la saisie (*tchag pa*). Là où il n'y a plus de saisie, plus d'attachement, il y a automatiquement absorption méditative. Donc, la pratique ultime de ce qu'on appelle la paramita de la méditation, c'est être au-delà de tout attachement, de toute saisie. Et l'ultime du non-attachement, c'est demeurer dans la vacuité, dans la reconnaissance de la vacuité, dans la non-dualité. Si nous avons des problèmes avec la stabilité méditative, alors le diagnostic n'est pas loin : il doit y avoir de l'attachement, de la saisie. C'est une évidence. Dès qu'il y a instabilité d'esprit, il y a attachement. Dès qu'il n'y a plus de saisie, il y a stabilité. C'est une loi de l'esprit. On ne peut pas tricher. Moi-même, quand mon esprit est distrait, je sais qu'il y a saisie. Il faut alors se poser les questions : Où est la saisie ? Qu'est-ce que nous pouvons lâcher ?

Sixième paramita : Rester sans concepts, voilà la sagesse : *tok, tok pa* en tibétain, ici traduit comme concepts, ce sont toutes les notions dualistes. *Tok*, représente tous les mouvements dualistes qui peuvent se manifester dans l'esprit. Bien évidemment, quand nous sommes au-delà de ces concepts dualistes, nous sommes dans la non-dualité et c'est la prajnaparamita, la sagesse transcendante.

Quand nous demeurons dans l'état ultime, les six paramitas sont pratiquées simultanément de cette manière. Nous allons rester un petit moment dans la méditation et ensuite nous ferons la dédicace. Ne pas s'attacher, voilà la méditation.

---- Méditation ----

Mettez-vous dans une posture confortable, le dos bien droit. Si vous le souhaitez, vous pouvez suivre votre respiration, le va-et-vient du souffle.

---- Méditation ----

Est-ce que vous avez des questions ?

*Question : J'ai l'impression que pour sortir de la dualité on nous enseigne la voie de la vertu dans le monde relatif. Pourquoi parle-t-on de voie du milieu ?*

Un peu de non vertu avec un peu de vertu ?

- *Pourquoi n'y aurait-il pas une sortie dans l'autre partie de la dualité, alors ?*

L'autre partie de la dualité ? Là il faut que tu t'expliques un peu. Qu'est-ce que tu envisages ? De quoi as-tu besoin ?

**Le moine au sens absolu**

- *En fait, c'est comme si j'avais aperçu une sortie de la dualité par la vertu, par le bon côté des choses mais est-ce qu'il n'y aurait pas une sortie par le mauvais côté des choses ?*

Je comprends plus profondément ce que tu veux dire. Oui, ce chemin existe. Tout ce qui est nuisible, tout ce qui semble être négatif a aussi la même nature que tout le reste. Si tu reconnais la nature de l'esprit, il y a une sortie aussi par ce qui est nuisible. Mais il faut reconnaître sa nature ! Je vous donne encore un exemple très connu de Guendune Rinpoché. Rester dans ce qu'on appelle la non vertu signifie accomplir des actes pleinement motivés par les émotions : l'agressivité, le désir, la jalousie, l'orgueil, la peur, etc. Tout cela ressemble à un cauchemar, à un mauvais rêve. Et là-dedans il y a très peu d'ouverture, il est très difficile de réaliser la non séparation parce que nous sommes fortement dans la dualité. Donc, la proposition de nos maîtres est de transformer le cauchemar en bon rêve, en rêve de qualité avec un peu d'espace ; un rêve d'ouverture dans lequel nous reconnâtrions sa nature illusoire qui nous libèrerait dans la non-dualité. Parce que sinon, c'est très difficile, même si cette possibilité existe. Bien sûr tu as raison, si nous pratiquons la vertu avec l'attitude habituelle, c'est la dualité. Mais c'est une dualité qui tend vers toujours moins de saisie. Et c'est ce qui facilite l'entrée dans la non-dualité, dans la non-saisie ultime. Je te réponds avec une citation. Je ne voulais pas l'enseigner, mais elle est trop belle. De plus, elle répond un peu à ta question. C'est « *Le Sutra des dix roues* ».

**« Même s'il est laïc, s'il ne se rase pas les cheveux et la barbe, ne porte aucun vêtement religieux et ne prend pas de vœux, celui qui a réalisé la nature suprême est appelé moine absolu. »**

Tu comprends un peu ? Pas seulement toi, mais tout le monde. Normalement, suivre la voie de la vertu c'est devenir moine de type arhat : le plus pur d'entre les purs. Se comporter vraiment de cette manière-là, permet de suivre la voie du Bouddha, de se mettre dans les pas du Bouddha. Dans cette citation, extraite du sutra mahayana (un sutra canonique), un laïc a des relations sexuelles et ne se rase pas les cheveux. Il n'est donc pas moine. Il se laisse même pousser la barbe, ce qui lui donne peut-être extérieurement un aspect sauvage. Il ne porte aucun vêtement religieux du Dharma. Il ne prend pas de vœux (traduit ici par *tsul trim kyang ma neu meu kyang*) c'est-à-dire qu'il ne pense même

pas aux vœux ni à la discipline. Il n'aspire pas consciemment à pratiquer une discipline formelle. Mais, s'il a réalisé la nature suprême, c'est-à-dire la non-dualité, s'il est hors de la saisie dualiste, de la saisie égoïste, alors il est appelé moine, dans le véritable sens du terme, parce qu'un moine c'est quelqu'un qui abandonne la saisie égoïste. Ceci coupe déjà avec tout l'orgueil des moines. D'après cette définition, un véritable moine, c'est quelqu'un qui est pur dans le sens où il abandonne la saisie égoïste et non dans le sens où il respecte chaque mot. Donc, à ce niveau-là, il n'y a pas de différences entre ceux qui portent les robes et ceux qui n'en portent pas parce que le point-clé du Dharma c'est de lâcher la saisie égoïste qui elle seule est responsable de toutes les souffrances dans le samsara.

Quant au Bouddha, il n'a pas vraiment décidé d'être moine. Il n'a même pas enseigné les vœux de moine dans les premières années de son enseignement. Il avait ce comportement naturellement et n'avait aucune intention d'être autrement. Il en était de même pour ses disciples. Au début, ils se comportaient tout naturellement dans cette conduite pure (ce qu'on appelle aujourd'hui la conduite d'un moine). Ce n'est que plus tard, quand des novices et d'autres personnes sont entrés dans l'ordre, que le Bouddha a commencé à énoncer des conseils les uns après les autres, parce qu'ils n'avaient pas cette inclination tout à fait naturelle à se comporter de cette manière. Et ce processus s'est étalé sur plus de quarante ans. C'est ce qui constitue aujourd'hui le vinaya. Le Bouddha n'a pas créé un ordre de moines, ce n'était pas son idée. Il s'est juste comporté comme un bouddha et un bouddha est libre de saisie égoïste. Il était donc très étonné de voir certains comportements chez des disciples qui, n'ayant pas cette force d'esprit, agissaient différemment. Il leur donc a donné des conseils et établi des règles. Aujourd'hui, le vinaya pour les moines (pour les moniales c'est un peu différent) consiste en deux cent cinquante-trois conseils (règles). Ils font référence à deux cent cinquante-trois situations dans la vie de la communauté de l'époque du Bouddha quand les comportements étaient incorrects. C'est ainsi que le vinaya a vu le jour. Tout ce processus a été établi sur quarante ans. Mais ni le Bouddha, ni les arhats, ni les êtres complètement réalisés n'avaient besoin de règles. Il était inutile de leur dire d'agir sans saisie égoïste.

*Question : Merci pour les explications de cette citation très inspirante. Donc au niveau ultime, il n'y a pas de différences entre un moine et un laïc. Mais au niveau relatif, y a-t-il un avantage à devenir moine ?*

Quelqu'un qui prend les vœux de moine établit un cadre de vie dans lequel pratiquer et servir le Dharma devient assez simple. Il devra être libéré de ses obligations familiales (s'il a des enfants), ainsi que de ses obligations professionnelles qui le retiendraient et l'empêcheraient de pouvoir pratiquer, étudier et aussi enseigner le Dharma. Quelques pratiquants laïcs réussissent à créer ce cadre de liberté, cet espace, pour pouvoir pratiquer et servir le Dharma. En général ils n'ont pas d'enfants ni de relations qui les obligent à rester toujours au même endroit ; ils peuvent bouger. Ils n'ont pas d'exigences financières non plus et donc n'ont pas à travailler ou à maintenir un rythme de vie professionnelle avec trente-cinq heures par semaines ou plus. Donc finalement, leur style de vie s'approche beaucoup du style de vie d'un moine.

Dans la vie de la sangha, il y a aussi la recherche d'une communauté au sein de laquelle les membres se soutiennent mutuellement et tendent à simplifier le plus possible leur style de vie afin de pouvoir disposer d'un maximum de temps pour pratiquer. Quand les pratiquants ont bénéficié de cet avantage, de ce privilège de pouvoir pratiquer intensivement, ils ont vraiment développé une ouverture d'esprit. A ce moment-là ils peuvent prendre plus de responsabilités, se mettre dans des situations plus compliquées avec des tâches plus élaborées, mais toujours dans le Dharma et grâce au soutien de la sangha.

Dans la sangha monastique, nous travaillons comme dans une très grande famille. Il est aussi possible de créer un style de vie très simple dans une sangha laïque, une communauté laïque, et des essais ont été réalisés avec plus ou moins de succès. L'idée est de toujours simplifier, de créer un arrière-fond très simple pour que nous puissions voir facilement toutes les complications de notre propre esprit et travailler avec. Pour cela, nous ne devons pas nous trouver dans une multitude de distractions et de situations qui changent tout le temps, rendent ce miroir un peu flou et nous amènent à penser que « mes émotions viennent finalement des situations changeantes de l'extérieur », c'est ce

que l'on appelle des projections. Quand on vit dans une sangha stable, dans une communauté très stable, on voit que ce qui se passe dans son esprit est très peu lié avec les situations extérieures.

*Question : Dans la pratique méditative, y a-t-il une interrelation entre les pensées et la position des yeux, pour bloquer le flot des pensées ?*

Habituellement, quand nous pratiquons la méditation, nous dirigeons notre regard vers le bas, ce qui fait que nous avons un champ de vision assez limité et il y a peu de choses à regarder. Les pensées qui s'élèvent deviennent alors très présentes et très claires parce que rien d'autre ne se passe. Donc, nous voyons nos propres pensées.

Le méditant cherchera à se détendre et à lâcher ses pensées pour rester simplement présent. En principe, ce travail se fait sans bouger le regard. Si nous regardons ailleurs, nous voyons autre chose et du fait d'avoir d'autres perceptions sensorielles, nous pourrions probablement lâcher plus facilement la pensée précédente parce que nous sommes préoccupés maintenant par autre chose. Normalement ce n'est pas ce qu'il faut faire. Nous essayons plutôt de lâcher la saisie tout en laissant le regard là où nous l'avions posé. Mais il se peut que de fortes pensées apparaissent et que nous ayons envie d'en sortir rapidement et bien sûr, nous pouvons nous distraire en regardant ailleurs. Cependant, quand notre regard est dirigé vers le haut ou quand nous le mouvons dans l'espace, nous invitons énormément d'informations sensorielles et de ce fait, avons davantage de distractions. Nous ne voyons plus aussi clairement ce qui se passe dans l'esprit du côté émotionnel. C'est donc pour cela que nous méditons avec un regard stable. En méditant le regard dirigé devant nous, nous avons un champ de vision plus large. Nous devons donc être capables de pouvoir lâcher tout ce que nous voyons, sans fixer, sans saisir, sans nous identifier. Pour se faciliter les choses, certaines traditions font méditer les yeux fermés. Là, le méditant ne voit rien, il n'a donc aucune information visuelle créant le processus émotionnel de projections et les chaînes de pensées deviennent extrêmement présentes, il les voit très bien. Vous pouvez également utiliser ce moyen, surtout quand vous êtes fatigués et quand vous avez besoin de vous centrer. Vous pouvez fermer les yeux. Seulement, dans la tradition mahayana, où notre souhait est d'aider les autres au quotidien, nous devons absolument nous entraîner à méditer les yeux ouverts, parce que toute interaction avec d'autres personnes se manifeste dans les situations où il y a beaucoup d'impressions visuelles. Nous devons donc nous entraîner à lâcher ces effets visuels, à méditer les yeux ouverts et continuer à lâcher-prise sur tout ce que nous voyons aussi dans les situations de rencontres.

*Question : J'aimerais vous faire part de deux expériences méditatives que j'ai rencontrées. Première expérience : je faisais des saisies, j'avais des émotions négatives et après en avoir parlé à un lama, j'ai pu me détendre dans la méditation et en même temps j'ai ressenti une torpeur assez forte m'envahir (peut-être parce que j'étais fatiguée). J'ai pensé que c'était mon ignorance qui ne voulait pas voir la réalité, alors j'ai recommencé à cogiter. Deuxième expérience : En voulant essayer de voir la réalité de l'expérience, je me suis rendu compte qu'il y avait plusieurs moi, comme des miroirs superposés. Il y a ceux qui ont besoin de méditer, d'autres qui ont besoin de voir le moi qui voit d'autres moi et ainsi de suite.*

La première expérience concerne la torpeur. Quand nous sommes somnolents et lourds dans la méditation, il faut d'abord regarder si ce n'est pas un manque de sommeil. Dans le cas contraire, ce sont des voiles de l'ignorance. C'est un réflexe de nos tendances karmiques qui nous empêchent de voir la nature des choses. Et souvent, plus nous souhaitons voir la nature des choses, plus forts sont ces voiles, parce que c'est le moi qui veut voir et qui crée du trouble. Si nous adoptons une attitude plus détendue, nous aurons peut-être déjà moins de voiles.

Tu peux gérer cette expérience de deux manières : avec remèdes ou sans remèdes. Avec remèdes, ce sera par exemple : te lever, faire la méditation en marchant ou visualiser quelque chose de très clair ou de lumineux au-dessus de ta tête ou dans la zone située à la hauteur de ta vision, pratiquer Dordjé Sempa (Vajrasattva), faire des pratiques de purification. Tout cela, c'est pratiquer avec des remèdes.

La pratique sans remèdes sera d'accepter la torpeur et d'y entrer, de garder cette conscience qui permet de découvrir la nature lumineuse (pourrait-on dire) de cette expérience d'engourdissement et d'obscurité, de découvrir la clarté, la présence de l'esprit de ce qu'on appelle sommeil ou torpeur ou

obscurité d'esprit. Ce sont deux approches différentes. Parfois il faut pratiquer avec des remèdes, parfois tu peux essayer de garder cette conscience intérieure qui remarque l'obscurité et qui, elle, est complètement consciente. Si nous pratiquons la deuxième approche (rester dans l'obscurité en restant conscients), nous remarquons que l'obscurité n'est même pas obscure, qu'il y a toute une clarté au cœur même de l'obscurité.

Ensuite, pour la deuxième expérience, quand le moi chasse le moi qui chasse le moi, il faut simplifier, il faut arrêter de chasser. Il faut plutôt laisser venir les choses. Le regard qui se porte sur le sujet est un petit instant qui pense ou qui veut savoir et qui pose la question : « Où es-tu ? » Il ne faut pas continuer plus loin. Si on a vu, on a vu, si on n'a pas vu on n'a pas vu. On s'arrête là. Quand tu auras appris ce regard intérieur, il se fera de manière non conceptuelle. Il n'y aura plus toutes ces questions : « Où est le moi ? » « Qui es-tu ? » « Où se trouve cette pensée ? » Tout cela est assez lourd. Au début, nous regardons de cette façon-là, ce sont des manières maladroitement de regarder la nature de l'esprit. Et avec une autre façon d'être, un autre regard, tu pourras voir la nature du moi. Mais jusque-là il faut faire des milliers d'erreurs. Nous regarderons des milliers de fois de toutes les façons possibles, nous chercherons le moyen de trouver la nature de l'esprit et abandonnerons toutes les recettes qui ne marchent pas, jusqu'à trouver la méthode qui fonctionne.

## ***Dixième enseignement***

Bonjour à tous. Je suis étonné mais ravi que vous soyez à nouveau là. Nous allons poursuivre le stage avec trois jours de retraite et samedi nous le terminerons par une poudja de tsok et la fête de Guépel Ling.

### **L'enseignement de Shamar Rinpoché sur la vigilance**

Aujourd'hui, je ne voulais pas enseigner mais simplement méditer avec vous. Seulement, hier vous avez entendu un enseignement de Shamar Rinpoché dont vous n'avez pas bien compris le sens parce que c'était le tout début. Vous êtes restés un peu sur votre faim et avez envie d'aller plus loin dans la compréhension de ce qu'il a dit. Je vous propose donc l'année prochaine de commencer le stage par l'enseignement sur « les quatre établissements de la vigilance » parce que dans « Le Précieux Ornement de la Libération », ce chapitre suit celui sur la sagesse. Il y est question des « cinq chemins » ayant comme base importante les quatre établissements de la vigilance, de l'attention. Notre sixième stage sera donc consacré - partiellement ou peut-être entièrement - à ces quatre formes de vigilance.

Aujourd'hui, je vais juste faire une petite introduction et je donnerai une explication sur ce que Shamar Rinpoché voulait dire quand il a commencé à énumérer les trente-cinq corps qui sont la base de ce qu'on appelle la vigilance sur le corps. Comme support de son enseignement, il a pris un *shastra*, un commentaire, sur le *Satipatthana Sutra*. Cet enseignement du Bouddha Sakyamuni est la base de toutes les pratiques de méditation dans toutes les traditions bouddhistes. C'est le texte principal le plus pratiqué dans le monde bouddhiste.

Dans le Canon bouddhiste de la tradition tibétaine, j'ai cherché ce soutra et j'ai trouvé dans le *Tengyour* deux volumes entiers de six cents pages entièrement dédiés à son explication de manière très détaillée. Ces deux grands volumes apportent en totalité l'application de ce que le Bouddha a expliqué dans ce soutra. Le petit texte que Shamar Rinpoché a utilisé est facile à lire. Il est très clair et très profond. Seulement, sa façon d'expliquer est très traditionnelle. Il commence par toute cette énumération des différents corps parce que parmi les quatre établissements de l'attention, l'attention sur le corps est la première. Ensuite, viennent les sensations, puis les facteurs mentaux, c'est-à-dire tout ce qui se passe dans l'esprit, puis enfin les dharmas. Nous expliquerons cela plus tard.

Les différents corps que Shamar Rinpoché a énumérés étaient : le corps intérieur et le corps extérieur ; le corps des êtres avec un esprit ; le corps sans esprit ; le corps dans les différents royaumes en commençant par les enfers jusqu'aux dieux ; le corps avec des perceptions sensorielles ; des types de corps sans perceptions sensorielles. Toute cette énumération peut nous avoir paru fastidieuse.

Quelle est la raison de toute cette énumération ? C'est parce que, quand nous pratiquons la vigilance sur le corps, nous méditons sur différentes formes de corps.

Nous pouvons méditer sur notre propre corps. C'est facile parce que nous le connaissons bien : c'est le corps intérieur avec l'esprit et les perceptions sensorielles. Nous méditons sur ce corps, déjà dans sa nature composée d'éléments et de plus, nous allons méditer dessus avec les sensations, les perceptions qui constituent la deuxième pratique de la vigilance. Puis, nous pouvons aussi méditer sur le corps des autres, sur la nature du corps des autres ; nous pouvons poser notre esprit dessus et réfléchir sur l'impermanence du corps de tous les êtres. Nous pouvons réfléchir aussi sur ce qu'on appelle le corps sans l'esprit, c'est-à-dire la forme extérieure des objets matériels. Tout cela, c'est la forme corporelle ou matérielle, physique, perçue par les sens.

Ensuite, il y a la méditation sur le corps des êtres n'ayant pas un corps de chair et d'os, mais un corps de lumière. Par exemple, les êtres des enfers ou les dieux n'ont pas un corps de chair et d'os, seuls les animaux et les humains en possèdent un. Les êtres des quatre autres royaumes n'ont pas un corps semblable au nôtre, mais peuvent également pratiquer la vigilance sur le corps.

Il y a des méditations différentes pour ceux qui n'ont même pas un corps de lumière, mais qui ont juste le sentiment d'avoir une forme, sans posséder véritablement un corps. Une grande variété de méditations doit donc être enseignée en rapport avec les différentes situations dans lesquelles se trouvent les êtres. C'est ce qui justifie cette énumération parce que, de notre point de vue, nous pourrions penser que les choses sont très simples. Heureusement, le Bouddha a enseigné pour tous les êtres.

Donc, ce qu'on appelle la vigilance sur le corps, couvre tous ces différents états d'existence et les différentes perspectives que nous pouvons avoir. Quand nous pensons « mon propre corps », il faut travailler sur l'identification avec ce corps. Si c'est « le corps des autres », il faut travailler avec l'attachement et l'aversion envers le corps d'autrui. Quand nous nous retrouverons dans le bardo, sans corps physique, que ferons-nous si nous n'avons pas pratiqué une forme de vigilance sur le corps qui nous permette de continuer la pratique après la mort ? Peut-être vous êtes-vous demandé par exemple, pourquoi dans la tradition tibétaine, n'enseigne-t-on pas davantage la vigilance sur la respiration ? On l'enseigne tout le temps mais on ne lui attribue pas une telle importance parce que nous ne pouvons pas méditer sur la respiration après la mort. Cela ne sert strictement à rien dans le bardo (l'état intermédiaire). Par contre, avoir médité sur son propre corps comme étant Tchenrézi, est possible dans le bardo. Pouvoir nous rappeler la forme de Tchenrézi comme étant le corps de sagesse, le corps qui représente la nature de notre être, nous aidera considérablement et nous sera d'un très grand bienfait, non seulement dans le bardo mais aussi dans tous les royaumes. Peu importe l'endroit dans lequel nous nous trouverons, si la méditation sur Tchenrézi nous revient, nous pourrions le méditer dans le royaume des dieux du désir, de la forme, du sans forme, parce que c'est toujours l'expression de la nature de notre esprit. Si nous nous rappelons un seul instant cette visualisation de Tchenrézi dans les enfers, l'existence dans les enfers sera coupée. Avec la méditation sur ce corps de sagesse, nous sommes munis d'un outil excellent pour tous les royaumes et pour toutes les formes d'existence.

Nous pouvons nous méditer nous-même et les autres sous cette forme. Ainsi, grâce à cette méditation, nous comprendrons tout : l'impermanence, la nature de la saisie et du lâcher-prise, le non-soi, l'absence du soi, la vacuité. Tous les buts de la méditation sur le corps seront achevés grâce à celle sur le corps de sagesse de Tchenrézi. Par cette méditation – qui peut se faire sur n'importe quel corps de sagesse : Tchenrézi ou d'autres divinités – nous pénétrerons jusqu'au point essentiel de la vigilance sur le corps : la non identification avec tous les phénomènes visuels ou perçus comme « moi », « le mien », etc. Ce sera la dissolution de toute cette identification.

La prochaine étape sera la méditation sur les sensations : agréables, désagréables et neutres. Cette étape est liée au corps quand nous méditons sur les sensations provenant des cinq facultés sensorielles extérieures : la vue, l'ouïe, etc. Cette méditation se rapporte également aux sensations agréables, désagréables, neutres, vis-à-vis de notre perception mentale, de ce que nous pensons, de la simple pensée. Nous pouvons penser à quelque chose d'agréable, de désagréable ou de neutre. Cela aussi fait partie de la méditation sur la nature de toutes les perceptions pour se défaire de toute identification, de tout attachement et aversion vis-à-vis de ces sensations.

Ensuite il y a la méditation sur l'esprit et tout ce qui se passe dans l'esprit, surtout les *klesha*, les *nyeyun mong pa*, c'est-à-dire les émotions, tout ce qui est donc investi d'un sentiment de moi.

La quatrième étape, c'est la méditation sur ce qu'on appelle les dharmas. Ce sont des méditations où l'on pose sa vigilance, son attention sur les liens entre les choses, sur les causes et effets, sur ce qui crée la souffrance, sur ce qui termine la souffrance, les méditations sur les quatre Nobles Vérités du Bouddha. On examine la nature de la réalité. C'est cela poser son esprit, pratiquer la vigilance vis-à-vis des lois qui gouvernent notre esprit et tout l'univers. Dans cette dernière forme, nous trouvons donc toute une investigation sur ce qu'est l'impermanence, le karma, les sources de la souffrance, les sources du bonheur, la fin de la souffrance, les causes de la fin du bonheur, etc. Cet examen nous sert à mieux comprendre la réalité.

Tout ce dont je viens de parler fournira assez de sujets pour le stage de l'année prochaine. De plus, si nous avons bien entendu, Shamar Rinpoché est d'accord pour nous donner l'initiation de Gampopa avec toutes les explications. Il souhaite aussi nous expliquer les quatre Dharmas de Gampopa, comment pratiquer le gourou yoga de Gampopa ainsi que les instructions de Gampopa sur la méditation. S'il nous donne seulement l'essentiel de chaque partie, nous aurons au moins quatre jours d'enseignement avec lui. Mais, connaissant Shamar Rinpoché, ne soyons pas trop optimistes. Si rien ne l'empêche de venir ici, il fera exactement cela. Sinon, il sera avec nous une journée et ce sera déjà formidable. Mais si sa présence est indispensable en Inde ou ailleurs dans le monde pour s'occuper des affaires de la lignée Karma Kagyu, nous le réinviterons pour l'année suivante. Nous verrons bien, il faut nous préparer. L'enthousiasme que vous avez pu constater chez Shamar Rinpoché hier, est basé sur le fait qu'un aussi grand nombre de pratiquants, engagés déjà depuis cinq ans dans le processus d'apprentissage sur ce thème, souhaite recevoir de tels enseignements. Est-ce que vous avez des questions à clarifier sur tout ceci ?

*Question : Est-ce que vous pouvez dire quelques mots sur le corps de sagesse de Tchenrézi ?*

Le corps de Tchenrézi est un corps entièrement de pensées, on pourrait dire de lumière, mais de pensées. Il n'a aucune substance, il n'a aucune réalité intrinsèque. Il exprime la nature de bouddha avec les Quatre Illimitées, la bodhicitta, l'union de la sagesse et de la compassion. Il exprime le fait d'avoir réalisé les cinq sagesse, les cinq aspects de la conscience intemporelle de tous les bouddhas. Donc, ce qu'on appelle le corps de Tchenrézi, comme pratique de visualisation, nous lie avec ce qu'est la nature même de notre esprit. Et nous pouvons faire cette pratique partout, dans les six royaumes.

*- Comment faire cette visualisation pour vraiment pouvoir traverser toutes les difficultés ?*

Dans les moments difficiles et dans toutes les situations, il faut pouvoir se souvenir de sa propre nature comme étant celle de Tchenrézi ou Tara ou tout autre yidam. Il faut que cette visualisation (ce rappel) se fasse aussi automatiquement que le réflexe habituel que nous avons à nous identifier à notre corps et à identifier l'autre comme ami ou ennemi. Si nous nous visualisons nous-même et l'autre comme étant Tchenrézi, nous sortons de ce jeu samsarique, de ce jeu éternel d'attachement et d'aversion envers tout ce que nous vivons dans différentes situations et donc toute cette identification est abolie à l'instant même. Méditons un petit moment.

---- Méditation ----

Laissez votre esprit se détendre, sans aucun effort. – Laissez l'esprit vaste, aussi ouvert que l'espace. – Gardez les yeux ouverts si vous le pouvez, sans la moindre saisie pour les formes visuelles. – Méditez toutes les formes comme étant impermanentes, sans noyau éternel, sans soi, sans existence véritable. – Les pensées n'ont aucune valeur, aucune importance. – Laissez les pensées traverser l'espace comme les nuages qui traversent le ciel. – Laissez les pensées sans la moindre saisie, sans la moindre aversion, sans leur donner aucune importance.

### Conseils pour la retraite de méditation

Nous allons consacrer la deuxième partie de ce stage à une retraite de méditation dans laquelle il conviendra de parler le moins possible et de dire seulement ce qui est nécessaire. La raison en est que pour la plupart d'entre nous il est difficile de maintenir une ouverture et un lâcher-prise dans les conversations. Nous commençons une conversation dans la légèreté, puis nous nous attachons, nous

commençons à plaisanter, à faire des remarques, nous parlons de choses et d'autres et nous entrons dans le mécanisme de fonctionnement habituel. Je suggère donc que ce temple soit un lieu de silence complet. Ceux qui veulent observer le silence complet peuvent venir se réfugier ici. Ceux qui souhaitent être seuls ou dans le calme peuvent aller s'installer n'importe où sur le terrain, à l'exception de la zone réfectoire et salon où nous pourrions parler un peu, juste pour dire le nécessaire. Par contre, il faut avoir un contact naturel avec les enfants. Il ne faut rien leur imposer de notre pratique de silence et de calme. Bien sûr, vous pouvez parler dans vos tentes. Mais nous garderons un maximum de calme sur tout le reste du terrain de Guépel Ling. Cette atmosphère nous permettra de pouvoir retrouver la détente à n'importe quel moment. Soyez donc aussi naturels et détendus que possible. Vous pouvez vous allonger et amener des couvertures pour vous protéger du vent. Essayez de maintenir la détente maximale dans votre esprit pendant ces trois jours. Ne faites surtout pas de gros efforts en vous disant : « Maintenant c'est la retraite, il faut que j'utilise bien ce temps ». Ne forcez pas votre esprit, il force tout seul, vous n'avez pas besoin d'amener plus de volonté. Garder le calme, le silence, sera suffisant pour servir de miroir à tout ce qui se passe intérieurement. Vous n'avez pas besoin d'en rajouter.

Pour les groupes d'échanges de l'après-midi, la formule sera différente de celle des jours précédents. Il n'y aura plus de groupes, la méditation sera individuelle. Vous pourrez venir ici dans ce temple pour la méditation silencieuse ; pour ceux qui veulent utiliser leur voix, vous pourrez aller dans le petit temple et méditer en récitant le mantra OM MANI PADME HOUNG. Vous pourrez également choisir de méditer sur le terrain à l'endroit de votre choix. Les drouplas seront là pour vous aider à clarifier votre méditation, mais individuellement. Si vous avez des questions, vous allez vers un droupla disponible, vous clarifiez votre question et vous retournez à la pratique.

### Méditer sur le souffle et sur l'impermanence

Quand on n'est pas fatigué, on se tient le dos bien droit et les genoux par terre. Si on n'y arrive pas, il vaut mieux ajouter quelques coussins sous les genoux pour n'avoir à fournir aucun effort pour maintenir la posture. Sinon, on médite assis sur une chaise. On est sans orgueil, on n'a pas à se prendre pour de grands pratiquants. Le corps n'étant pas habitué à passer toute la journée sur le sol, il faut accepter qu'il fasse mal et s'y adapter. C'est la flexibilité de l'esprit. C'est cela la pratique du yogi. Un yogi est toujours en accord avec les besoins de l'esprit et du corps parce qu'il est dans la vigilance ; il remarque quel est l'état d'esprit du moment, l'état du corps et il ne force pas, il s'adapte. Il trouve toujours l'équilibre. Il le retrouve encore et encore avec une flexibilité étonnante. Il n'insiste pas sur des postures d'esprit et du corps qui aggravent un déséquilibre.

La première pratique, toute simple, est celle de suivre le souffle, la respiration. Même si cela ne sert à rien pour le bardo, c'est quand même la pratique par excellence pour commencer ici et maintenant. Donc, parmi les différentes façons d'être attentifs au souffle, compter le souffle est le plus simple. Quand nous comptons les respirations, un cycle comprend une expiration/inspiration (cela fait 1). Pourquoi compter ? Parce que le fait d'énoncer le chiffre dans notre esprit coupe la chaîne de pensées qui est juste en train de naître. La durée entre une inspiration et une expiration n'est pas suffisante pour qu'une longue chaîne de pensées puisse s'y développer. Elle est donc coupée à chaque fois et cela nous ramène dans l'instant. Cette méthode est très simple et nous permet de toujours rester présents, de développer cette habitude de ne pas poursuivre les pensées. Shamar Rinpoché conseille de compter le souffle jusqu'à cinq cents, ou mille expirations/inspirations. Et c'est seulement quand nous arrivons à faire cet exercice chaque jour, sans faille, sans nous tromper de chiffres ni en oublier, que nous pouvons dire que nous avons maîtrisé le compte de la respiration. Je vous laisse donc essayer, chacun à votre façon. Restez conscients de l'inspire et de l'expire. Vous n'avez pas besoin de compter tout le temps. Compter est juste une manière de méditer sur le souffle. Mais vous pouvez jouer avec cet exercice et voir, par exemple une fois par jour, jusqu'où vous pouvez aller sans distraction. Méditons donc sur le souffle pendant un bon quart d'heure.

---- Méditation ----

La pause sert à bien étirer les jambes, les bras, tout le corps, il faut en profiter. Nous nous préparons ainsi pour la prochaine session.

Est-ce qu'il y a un attachement ? (Pause) S'il y a un attachement, une méditation pourra nous aider. (Pause) Comme le Bouddha Sakyamuni l'a enseigné, la pratique sur la respiration, sur le souffle, est juste une introduction pour calmer l'esprit. Ensuite, nous utilisons cet esprit calme pour méditer sur l'impermanence, sur la nature changeante de tous les phénomènes. Cela commence avec le souffle lui-même. Le va-et-vient du souffle est un signe de la non permanence, du fait que tout change. En soi, c'est le changement permanent : la respiration et ce corps qui respire, changent d'un instant à l'autre. Être conscient de l'impermanence toujours en lien avec le corps, ne pas seulement regarder le corps ou la respiration, mais regarder la nature de ce qui se passe, fait déjà partie de la quatrième forme de vigilance : la vigilance sur les dharmas. C'est déjà une méditation un peu plus intelligente, parce que nous menons une investigation.

Dans cette pratique sur l'impermanence, nous pouvons travailler avec ce qui semble être à l'intérieur, c'est-à-dire dans notre corps, dans notre perception immédiate, tout ce qu'on appelle « le moi » ; ou à l'extérieur, tout ce qu'on appelle « l'autre », ce qui ne semble pas être le moi. Nous regardons tout ce qui apparaît dans l'esprit dans les deux directions. Est-ce que là quelque chose dure ? Nous regardons la nature changeante, nous passons en revue tout le corps, du haut vers le bas et nous remarquons qu'en ce qui concerne le corps – la respiration, les pulsations du cœur, les vibrations dans toutes les cellules du corps, les douleurs –, ce n'est jamais pareil. Existe-t-il quelque chose de permanent, de durable, dans ce qu'on appelle l'expérience du corps ? Méditons un moment simplement avec ceci. Soyons en contact avec les sensations physiques et avec tout ce qui se manifeste. Regardons s'il y a ou non du changement.

Maintenant élargissez votre conscience jusqu'à inclure les autres perceptions sensorielles. Nous allons faire la même chose avec tout ce qui est visuel, tout ce que nous ressentons, toutes les pensées qui apparaissent, tout ce qui se manifeste dans l'esprit. Constatez s'il y a un changement ou pas de changement.

---- Méditation ----

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

Par cette phrase, il veut surtout dire : détourne ton esprit de tout attachement envers les expériences agréables. Toutes les expériences agréables sont impermanentes jusque dans le domaine des dieux. Ce qui est impermanent, ce qui change, ne peut pas être la source d'un bonheur stable. Détourne aussi ton esprit de l'aversion envers toutes les expériences désagréables. Elles changent, elles ne durent pas, elles ne méritent pas tellement d'attention. Le samsara, c'est l'attachement et l'aversion. Ces deux tombent en ruine, pourrait-on dire, ils retombent complètement quand nous devenons conscients de la non permanence des expériences.

Manger de la nourriture ayant bon goût n'est pas important. C'est un petit plaisir éphémère qui ne sert strictement à rien vis-à-vis de la mort et du cycle des existences. Celui qui libère son esprit de l'attachement envers les sensations agréables et de l'aversion envers les expériences désagréables, a fait un grand pas pour pouvoir se libérer du samsara. Donc aujourd'hui, méditons principalement sur l'impermanence, sur la nature changeante de toute expérience et dès qu'un attachement ou une aversion s'élève dans notre esprit, regardons la nature changeante de l'objet de notre attachement ou de notre aversion et bien sûr, si vous le pouvez, du sujet de celui qui s'attache. Observez bien si dans ce qui s'appelle le moi, ce qui semble être un moi, vous trouvez quelque chose de permanent, de durable. Regardez bien, des deux côtés : l'expérience et celui qui semble faire une expérience.

A quatorze heures trente, le gong va sonner pour commencer une période de pratique de vigilance qui durera jusqu'à dix-sept heures trente. Il n'y aura pas de pratique de groupes pendant cette période, ceux qui souhaitent faire le gourou yoga le feront tout seuls. Vous pouvez réciter en silence ou à haute voix, comme vous le souhaitez. Vous priez et méditez si vous le souhaitez. Sinon, vous gardez tout simplement le regard sur l'impermanence, avec la respiration ou avec la récitation d'un mantra : OM MANI PADME HOUNG par exemple. Et quand vous avez des difficultés, vous pouvez contacter un droupla ou un lama disponible si vous le souhaitez. Tout ceci, vous l'avez compris, c'est pour vous responsabiliser pleinement dans votre pratique. C'est votre pratique. Vous ne pouvez pas

toujours vous appuyer sur les autres. Nous sommes là, dans le même esprit, mais chacun apprend à gérer sa propre méditation, ses propres états intérieurs pour, à la fin du stage, retourner chez soi et continuer la pratique tout seul. Alors, ceux qui ont reçu un rituel de leur lama, peuvent le faire, cela en fait partie. Choisissez un lieu où vous ne dérangez personne et si vous voulez continuer plus précisément avec ce qui a été enseigné dans ce stage, c'est bien aussi. Avez-vous des questions sur la structure de ces trois jours ? Est-ce que cela vous semble clair ?

*Question : Est-ce que je peux faire ma pratique ici, dans la grange ?*

Non, pas ici. Ici, c'est un lieu de silence. Tu cherches un autre endroit. Au petit temple, ce sera OM MANI PADME HOUNG, sans le rituel. Vous vous asseyez simplement. Les premiers arrivés peuvent chanter le refuge mais après cela il n'y a que la récitation silencieuse du mantra. Donc, si tu veux faire ta pratique, tu prends un blouson et une couverture et tu cherches un endroit à l'extérieur pour la faire.

*Question en allemand, concernant les prosternations.*

Les prosternations se font dehors, devant le stoupa, sous l'arbre etc. Si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à venir me voir. Relatez-moi vos expériences car elles me permettront d'adapter la façon de faire de telles retraites dans le futur.

*Question : Est-ce que la pratique de Mahakala sera aussi rapide que d'habitude ?*

Oui, le rythme sera très rapide. Si tu veux suivre le texte, tu peux toujours essayer ! Tu attraperas peut-être les premières syllabes de chaque vers, comme nous quand nous avons commencé !

*Question : Même si on n'a pas l'initiation, on peut y assister ?*

Pendant la pratique de Mahakala, vous pouvez tout simplement méditer ou faire des prosternations. Nous allons faire du bruit mais vous pouvez être là.

## **Onzième enseignement**

### **Les portes d'entrée dans la méditation**

Si l'on souhaite résumer l'enseignement du Bouddha sur la pratique, son chemin se résume en trois étapes : la conduite juste (*shīla*, en skt), la méditation (*samadhi*, en skt) et la sagesse (*prajna*, en skt). Shīla, la conduite juste, a souvent été traduite par « discipline », mais dans notre langue, discipline a plutôt le sens de se contraindre à faire quelque chose, que d'avoir envie de se comporter de telle ou telle manière. En sanskrit, le mot shīla a une connotation de fraîcheur et l'image suivante peut l'illustrer : nous sommes sous le soleil des émotions et dans la chaleur, les émotions font bouillir notre être ; c'est trop chaud, c'est comme dans les enfers. Avec shīla, nous entrons dans la fraîcheur, sous l'ombre d'un arbre qui nous protège, apaise nos émotions. Nous sommes rafraîchis et pouvons respirer. Ce n'est plus le soleil, la brûlure des émotions pourrait-on dire, mais c'est la fraîcheur que tout le monde recherche. C'est l'idée d'un refuge pour les êtres contre la chaleur de leurs émotions égoïstes, de toutes les émotions (*klesha*, en skt) qui obscurcissent l'esprit. Shīla évoque donc l'idée de se réfugier dans un bosquet de fraîcheur où nous trouvons l'espace pour respirer. Mais ce mot reste néanmoins délicat à traduire, surtout quand on suggère celui de discipline, ce n'est pas exactement le sens que nous avons évoqué auquel il fait penser. Parlons donc au moins d'une conduite bénéfique, d'une conduite qui fait du bien. Ce pourrait être une bonne traduction.

Cette conduite est bénéfique pour soi-même et pour les autres, c'est comme de pouvoir vivre dans la fraîcheur d'un bosquet ou d'un arbre qui protège la vie de ceux qu'il abrite. La conduite bénéfique nous protège contre les excès de nos propres émotions. Donc, lorsque nos émotions risquent de nous faire du mal et de blesser les autres, nous devons alors opter pour une attitude bienfaisante qui est une forme de sagesse sachant gérer notre propre esprit (c'est-à-dire nos pensées), nos paroles et nos actes physiques. Ce savoir-faire est d'un bienfait immédiat pour l'esprit de celui qui pratique cette conduite bienfaisante et bien sûr il protège tous ceux qui nous entourent contre les excès émotionnels s'exprimant habituellement par la parole et les actes physiques. Cette manière d'être inclut un entraînement appelé l'entraînement des pratiquants, l'entraînement de l'esprit. Développer ce savoir-

faire nous engagera à des paroles et à des actes plus profitables. Ceci fut enseigné par le Bouddha comme étant la base de toute pratique. C'est sur cela que le pratiquant du dharma va se reposer, pourrait-on dire ; c'est ce qui lui donnera la fraîcheur, la clarté de l'esprit dont il a besoin pour aller plus loin. Si nous n'établissons pas cette base qui évite les actes nuisibles et va vers l'accomplissement des actes bénéfiques, nous ne pourrons jamais méditer. Il nous sera impossible d'établir le calme dans notre esprit. Bouddha Sakyamuni a été très clair à ce sujet : pas de samadhi sans shîla, c'est-à-dire pas d'absorption méditative profonde sans une base de conduite bénéfique.

Etablir cette base n'est pas le sujet de ce stage. Cependant, une trentaine de personnes et d'autres auparavant se sont déjà engagées à s'établir dans la conduite juste en prenant les vœux de ne pas tuer, de ne pas prendre ce qui n'est pas donné, etc. S'il n'y avait pas cette base, il serait inutile de vous enseigner la méditation. L'esprit d'un être humain devient préoccupé par toutes les agitations causées du fait d'avoir tué, pris ce qui n'est pas donné, beaucoup menti ou trahi des personnes proches. Ces agissements créent un bouillonnement de l'esprit à cause de la puissante saisie égoïste qui les investit. Ces quelques actes représentent juste les milliers d'actes que nous accomplissons avec une forte saisie égoïste. Il n'est pas possible d'énumérer tous ces actes.

Néanmoins, shîla n'est pas seulement respecter ces quelques vœux, shîla c'est adopter un comportement par lequel nous essayons de ne pas nuire aux autres. Et grâce à cela l'esprit se calme déjà beaucoup. Quand nous arrêtons ou travaillons sur toutes ces tendances nuisibles, nous commençons à travailler pour notre propre bienfait, nous nous adoucissons et commençons à nous tourner davantage vers l'accomplissement du bienfait des autres – ce qui est bien sûr une deuxième étape. Puis, quand l'esprit s'oriente vers le bienfait de tous, il se calme encore. Il peut se détendre davantage parce que nous sommes de moins en moins motivés par la saisie égoïste et de plus en plus par le bien de tous.

Pour Guendune Rinpoché, ce qui nous fait entrer dans le samadhi, dans l'absorption méditative, c'est la bodhicitta. Il disait : « Si vous cherchez la clé universelle pour développer une méditation profonde, développez la bodhicitta ! » Il faut adopter l'attitude d'esprit qui consiste à ne jamais nuire aux autres (si nous le pouvons) et accomplir toujours leur bien, même si cela nous coûte beaucoup, même si pour nous c'est difficile. C'est un abandon profond, total, de nos tendances à vouloir créer notre propre bienfait. C'est la base de la méditation.

Quand notre dévouement total envers le bien de tous les êtres commence à devenir notre force principale, là nous pouvons méditer profondément. Si vous analysez les causes de la distraction, de l'agitation mentale, de la torpeur, de la somnolence, de l'obscurité mentale, vous reviendrez toujours à la conclusion que la cause qui perturbe notre méditation, c'est la saisie égoïste. C'est elle qui s'identifie avec le corps, les sons, ce que nous avons devant les yeux. C'est elle qui donne de l'importance à la moindre pensée qui s'élève et qui en fait toujours tout un cinéma. Cette pensée est saisie, et par qui est-elle saisie ? Par la saisie égoïste qui nous dit : « Moi, cela m'intéresse », « Moi, je le veux », « Moi, je ne le veux pas ». Voilà pourquoi tout ce qui nous fait sortir du samadhi, c'est la saisie égoïste. La bodhicitta n'a jamais perturbé une méditation profonde. L'attachement d'une mère envers ses enfants perturbe son samadhi, mais pas la bodhicitta de cette mère envers ses enfants ou les personnes qui l'entourent. Quand votre fille ne rentre pas le soir, votre souci n'est pas créé par la bodhicitta mais par le manque de sagesse, l'identification. Les soucis n'ont jamais aidé une fille à rentrer à l'heure ou à la protéger contre des dangers. Ces réactions sont dues à la saisie et là, il est impossible de méditer. La différence entre les soucis et la sagesse est énorme. Les soucis nous crispent, nous font développer un esprit étroit. La sagesse voit aussi le danger, mais elle nous permet de repérer si nous pouvons intervenir et ce que nous pouvons faire. Elle nous fera faire exactement ce qui aide, et si nous voyons que nous n'y pouvons rien, nous nous détendons puisqu'il n'y a rien à faire. C'est dans la détente, dans l'ouverture, que nous trouvons les meilleures solutions.

Je vous ai donné ce petit exemple pour vous dire simplement de regarder dans votre esprit. Si vous êtes distraits dans la méditation, l'unique cause en est la saisie, c'est elle qui s'identifie. Pour le dire autrement, c'est le manque de bodhicitta. Si votre méditation n'est pas profonde, c'est par manque de bodhicitta. C'est un peu désolant, parce que nous aimerions en avoir beaucoup plus, mais c'est un fait. Je crois que la plupart d'entre vous ont déjà senti que lorsque la bodhicitta est véritablement là,

réellement présente, quel calme et quelle ouverture s'installent dans l'esprit ! L'effet produit est considérable, même s'il ne dure que très peu de temps. A ce moment-là vous percevez toute la force de l'abandon de la saisie égoïste et entrevoyez ce qu'on appelle l'ouverture de la bodhicitta. Cette bodhicitta, ce moment d'ouverture expérimenté quand l'esprit s'ouvre pour le bien de tous, est la porte d'entrée des samadhi des bodhisattvas. Le Bouddha Sakyamuni l'a enseignée sous le nom des Quatre Qualités Illimitées, des quatre brahmaviharas : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. J'ai effectué quelques recherches dans le Pâli Canon et j'ai trouvé trente-deux passages où le Bouddha parle des Quatre Illimitées comme la porte principale pour entrer dans les absorptions méditatives. Ces quatre qualités sont la base de ce que nous appelons dans le mahayana, la pratique de la bodhicitta. Bien sûr, il existe encore d'autres portes pour entrer dans le samadhi. Il y a celle de l'analyse correcte de ce qu'est l'esprit : nous analysons profondément et voyons l'absence du soi, qu'aucun moi ne pourrait être identifié, qu'il n'y a pas de substance dans les pensées. Là aussi un profond lâcher-prise s'installe nous permettant d'entrer dans le samadhi profond. Cela s'appelle la sagesse. C'est elle qui figure comme porte d'entrée pour la méditation. Cette sagesse est d'abord une compréhension intellectuelle qui se base sur des expériences directes et mène à un lâcher-prise dans la non-conceptualité. C'est toujours la saisie égoïste qui est lâchée, c'est elle qui est détruite, minée par le regard sage sur la nature des choses. Ce n'est cependant pas la dernière porte d'entrée pour la méditation. Nous pourrions penser qu'avec la compassion et la sagesse nous avons les deux principales, mais il en existe encore une qui s'appelle la dévotion.

La dévotion, c'est la force de l'inspiration. Souvent, il s'agit d'avoir devant nous un exemple intérieur et extérieur extrêmement inspirant, de vivre une situation très inspirante pour effacer notre saisie égoïste. Dans ce stage nous pratiquons sur Gampopa, nous pourrions tout aussi bien le faire sur Milarépa, Karmapa, sur le Bouddha Sakyamuni, Atisha... Certains gourous yogas prennent différents maîtres comme source d'inspiration. Se lier et unir notre esprit avec cette source d'inspiration extraordinaire est encore un autre moyen d'estomper la saisie égoïste afin d'entrer dans la méditation profonde. Bien entendu, il existe d'autres sources d'inspiration comme une citation d'un texte qui nous émeut énormément. Elle touche quelque chose dans notre esprit et sert de porte d'entrée dans la méditation profonde. Dans ces moments-là, c'est comme si une brèche s'ouvrait par la force du rappel du maître ou par la force de la citation. Cette brèche est semblable au vent qui, déchirant les nuages, laisse apparaître le soleil et le ciel. Ils deviennent évidents, bien présents. Et nous restons là, dans cette ouverture. Les paroles, la transmission, la bénédiction, ont créé une ouverture dans notre conscience et nous pouvons donc nous en réjouir.

*Question : Quelle est la place de nos émotions dans la pratique du gourou yoga ou quand une citation nous parle ?*

Toutes les portes d'entrée dans la méditation (donc chaque pratique) sont colorées par nos émotions. Si nous pratiquons l'amour et la compassion, ils seront colorés par notre identification émotionnelle. Si nous pratiquons la dévotion, bien sûr au début l'émotion se mêlera avec notre inspiration/dévotion. Il en sera de même quand nous lirons un texte, un filtre émotionnel en colorera notre perception. Idem pour la voie de la sagesse avec toutes les pensées sur ce que nous aimons ou n'aimons pas, teintant notre perception de la réalité. Ce sont donc des voiles qui demeurent et empêchent la brèche de s'ouvrir totalement grâce à ces méthodes. Quand plus aucun voile émotionnel ne se mêle à ces moyens, la brèche s'ouvre totalement pour la non-dualité. Mais tant que des *klesha*, des *nyeu mong pa*, des troubles, se mêlent encore à ce processus, nous restons dans un état émotionnel déjà beaucoup plus ouvert que ce que nous avons pu ressentir auparavant. Différentes situations peuvent également provoquer un déclic, créer une telle ouverture. Vous connaissez la fameuse histoire de ce pratiquant zen en train de balayer la cour – les pratiquants zen font beaucoup de pratiques de balayage de temples et de cours. A un moment donné, un caillou est projeté sur une bande en bois qui entoure la cour du monastère et le son du caillou claquant contre le bois crée un étonnement et une brèche, et à ce moment précis, le pratiquant entre dans la non-dualité. C'est une situation classique. Quand, par la force d'une surprise – dans un terrain bien préparé pour quelqu'un qui a déjà pratiqué – la compréhension de la vacuité s'élève, un moment de samadhi est expérimenté. C'est donc alors une entrée dans un samadhi non duel (je précise, parce qu'il y a différents types de samadhi).

Les samadhi sont des instants d'une profonde stabilité mentale. Pour les expérimenter nous n'avons pas obligatoirement besoin d'être sur le coussin et avoir les jambes croisées, certains samadhi se produisent en marchant. Pour de nombreux pratiquants, des compréhensions extrêmement profondes s'élèvent dans la méditation marchée, dans le mouvement. Il peut y avoir des samadhi dans le mouvement. Pourquoi cela peut-il arriver dans ces moments-là ? Cela arrive parce que le pratiquant s'oublie dans la vigilance sur le mouvement. Il laisse tomber toute préoccupation, il est tout simplement présent dans la marche où le mouvement est répétitif, toujours le même. Donc, une absorption dans la continuité de cette expérience peut avoir lieu parce qu'il n'y a plus personne qui se dit : « Je dois être attentif ». La présence simple devient plus importante que toute autre chose dans l'esprit du pratiquant et entraîne une profonde stabilité mentale, d'où la possibilité de voir s'élever de profondes expériences et compréhensions. Donc, là aussi, la saisie égoïste est abandonnée grâce à la force de ce qui nous tient dans le présent.

Nous ne pourrons jamais arriver à une absorption dans la méditation marchée si notre esprit est préoccupé par les actes du passé, les projections dans le futur ou les concepts du présent. Donc, peu importe la pratique que nous utilisons. Pour développer chaque fois une stabilité méditative, il faut sortir de la saisie égoïste, ce qui est carrément impossible si notre esprit est perturbé par des actes nuisibles, des actes négatifs du passé et des expériences traumatisantes, par tout ce qui n'est pas évacué. Si notre esprit est préoccupé, nous n'arriverons jamais à pratiquer. Dans la pratique, il ne faudra donc jamais fuir ce qui agite l'esprit, mais au contraire nous tourner vers ce qui l'agite et clarifier les situations.

Ce qui peut perturber notre méditation, ce sont des actes nuisibles répétitifs que nous nous sommes habitués à produire, comme par exemple tromper le fisc, détenir des objets illicites, etc. Une personne qui continue à faire de fausses déclarations d'impôts n'entrera pas dans le samadhi profond. Ce sera impossible. Il lui faudra une énorme capacité de lâcher-prise à cause de la présence de ces actes nuisibles. Même si je plaisante un peu avec cet exemple, il y a tout de même une grande part de vérité. Ce qui fait développer une situation idéale pour la méditation, c'est lorsque tous les actes de notre vie sont clarifiés, notre maison peut rester ouverte parce que nous n'avons rien à cacher ; nos relations sont complètement lucides et limpides, nous ne dissimulons rien à nos amis, à nos enfants, à nos parents. Tout est clair, tout est ouvert. Si notre vie peut être bien rangée de cette manière-là, ce sera une situation idéale pour pouvoir entrer dans le samadhi. Clarifier, purifier sa vie, la rendre complètement limpide, transparente c'est ce que le Bouddha appelait shîla.

Parlons maintenant d'une dernière porte pour la méditation, le samadhi très utilisée dans notre tradition : la pratique du mantra. Le mantra est formé de sons, de syllabes que nous prononçons, qui sont imprégnées de toute une transmission et qui nous inspirent. Pour utiliser un mantra de manière bénéfique, il faut qu'il développe son inspiration dans notre esprit. Dans la tradition bouddhiste nous utilisons le son du mantra comme support pour nous rappeler toutes les qualités du Bouddha. Un mantra est toujours le condensé des qualités du Bouddha, ce qui stimule et fait vibrer en nous les qualités de notre propre esprit. Il faut donc pratiquer un mantra en ayant la confiance que c'est exactement ce qui va nous aider et aider les autres et dans cette confiance nous pouvons nous détendre. Mais aussi, grâce au son répétitif du mantra (semblable au mouvement de la marche), nous abandonnons toute autre préoccupation, nous lui devenons complètement présents. Nous vivons la situation présente avec une grande stabilité. C'est comme méditer sur une rivière, c'est toujours le même mouvement, le même son, la même vibration et nous arrivons à pouvoir y rassembler notre esprit. Nous devenons complètement absorbés par le mantra. Et nous abandonnons toutes les impulsions égoïstes. Nous commençons à entrer dans l'esprit de la divinité, l'esprit du yidam auquel appartient ce mantra.

*Question : Comment faire avec la visualisation, parce que j'ai reçu le mantra et en plus la visualisation ?*

La visualisation est encore un autre élément qui s'ajoute au mantra pour nous faire entrer davantage dans l'esprit du yidam. Nous visualisons et en même temps nous faisons aussi le mouvement, le geste de compter le mantra, de tourner le rosaire (il y a aussi des mudras dans les pratiques). Ces gestes, les paroles (donc le mantra), la visualisation et la pensée qui demeurent dans les

qualités de la divinité, créent une synchronisation de corps, parole, esprit. Les trois aspects de notre être entrent dans la pratique des qualités éveillées du Bouddha, du yidam que nous pratiquons, ce qui crée une absorption dans la vision éveillée. Nous entrons dans la vision d'un bouddha. Nous ne sommes pas collés sur quelque chose d'extérieur comme méditer sur une rivière – qui est aussi un très bel objet de méditation –, mais nous méditons le courant de la compassion éveillée se manifestant pour tous les êtres. L'objet de méditation est plus profond, plus vaste qu'un sujet de méditation extérieur. C'est l'avantage des pratiques du vajrayana. Si nous le pouvons, nous entrons de cette manière dans la vision éveillée, directement. Nous nous ouvrons à toutes ces qualités faisant partie de la transmission des maîtres éveillés, donc depuis l'origine. C'est la force d'une telle pratique qui diffère de la méditation sur une statue de bouddha par exemple. C'est aussi un objet de méditation inspirant mais ce qui est encore mieux, c'est de méditer directement l'esprit du Bouddha. C'est cela la pratique du yidam.

Dans le vajrayana, nous utilisons des supports extérieurs pour pouvoir entrer dans l'esprit du Bouddha, dans l'esprit du yidam. Ils véhiculent l'inspiration nous permettant de nous ouvrir à cette dimension toute pénétrante dans laquelle il n'y a même plus la notion d'un moi, d'un individu, séparé du Bouddha et du yidam. Il n'y a plus cette idée d'avoir à accomplir un chemin. Dans d'autres formes de pratique il y a l'impression d'aller quelque part, mais avec celle de l'absorption dans l'esprit éveillé, il n'y a plus cet effet. Nous demeurons simplement dans la dimension éveillée. C'est le véritable sens de la pratique de Tchenrézi ou de toute autre forme de yidam que vous connaissez peut-être.

Vous comprenez maintenant l'idée des « portes de méditation ». C'est un terme classique. Il y a de nombreuses entrées pour le samadhi, l'absorption. Pour traverser une porte de samadhi, il faut lâcher les identifications, lâcher une saisie. C'est ce qui fait de cette ouverture une véritable porte de calme mental et d'ouverture.

Hier je vous ai enseigné la porte qui s'appelle « méditation sur l'impermanence ». Elle est excellente et fait partie des portes de sagesse. En développant la sagesse, un calme mental s'installe grâce au lâcher-prise. Etant donné que beaucoup de nos saisies sont basées sur un manque de compréhension de ce qui est impermanent, méditer sur la nature changeante de tous les phénomènes réduit notre saisie et grâce à cela, une quiétude s'installe. Cette porte d'entrée appelée « méditation sur l'impermanence » nous fait donc voir la nature changeante des situations agréables ou désagréables, ce qui produit un profond lâcher-prise. Mais elle va encore plus loin car elle nous fait comprendre la nature illusoire de tous les phénomènes qui est la base pour la sagesse ultime. Grâce à cette méditation, trois étapes de compréhension s'installent : nous voyons d'abord l'impermanence, puis remarquons la nature illusoire de tous les phénomènes et ensuite nous comprenons la vacuité de tous les phénomènes.

C'était un enseignement tout à fait spontané, alors que j'avais prévu autre chose. – Méditons donc un peu plus sur l'impermanence ou sur toute autre porte de méditation qui vous convient.

---- Méditation ----

## Lier sa respiration avec OM AH HOUNG

Généralement, pour méditer nous n'avons pas besoin de faire toute une préparation, il suffit simplement de lâcher, d'être présents. Mais comme nous n'avons pas encore développé cette capacité de lâcher instantanément, nous avons recours à des techniques de méditation qui utilisent une préparation ; ce sont des étapes qui nous amènent finalement à la méditation. Toutes les contemplations – sur le précieux corps humain, l'impermanence, le karma, la souffrance, la prise de refuge, la bodhicitta, s'adresser au lama, demander la bénédiction, faire des offrandes –, tout cela prépare notre esprit à ce lâcher-prise. C'est ce lâcher-prise de la saisie qui reste le point clé. Pour y arriver nous effectuons des étapes de réflexion qui adoucissent notre saisie, qui préparent notre esprit ainsi que le terrain pour arriver à ce lâcher-prise et ensuite nous ne faisons que cela. Quand un méditant s'assoit, il peut entrer dans la méditation simplement après une petite prise de refuge. Si ce n'est pas possible, il sait qu'il doit travailler les contemplations et les phases successives d'une pratique pour pouvoir ensuite mieux lâcher. Et si quelqu'un pouvait entrer dans le refuge ultime

directement par la force de ce lâcher-prise, la prise de refuge ne serait même pas nécessaire. Je crois que nous pouvons méditer parce que vous êtes bien préparés.

Pour approfondir la présence, nous pouvons utiliser les trois syllabes OM AH HOUNG en lien avec la respiration. Il y a deux transmissions (la séquence est inversée) : soit on utilise OM pour l'expire, AH pour la pause et HOUNG pour l'inspire ; soit on expire avec HOUNG, on fait la pause avec HA et on inspire avec OM. Peu importe la technique utilisée. L'important est de se relier avec OM AH HOUNG durant les trois phases de la respiration, ce qui induit une présence plus soutenue qu'avec la technique de compter simplement un cycle de respiration. On sera complètement présent dans les trois phases sans compter. Il suffit de prononcer les trois syllabes qui représentent OM : le corps, AH : la parole et HOUNG : l'esprit de tous les bouddhas. Avec OM AH HOUNG, nous essayons de couvrir toutes les phases de la respiration sans qu'aucune autre pensée entre dans la méditation pour nous distraire et nous entraîner dans ses chaînes. Nous essayons d'être complètement présents dans toutes les phases. En même temps, nous sommes liés avec les trois dimensions de la présence du Bouddha : la présence éveillée de corps, parole et esprit. Notre respiration ne se fait plus dans le corps, la parole et l'esprit d'un être simple limité par sa saisie, mais se fait dans la dimension de bouddha. Nous entrons dans cette même présence qui est la présence de tous les éveillés.

Il ne faut pas faire l'erreur de penser qu'en disant OM, nous sommes dans le corps éveillé du Bouddha, qu'en disant AH, nous sommes dans la parole éveillée du Bouddha et qu'en disant HOUNG, nous sommes dans l'esprit du Bouddha. Non, les trois font un ensemble. Donc, nous sommes tout le temps dans les corps, parole et esprit du Bouddha. OM, c'est le corps d'un éveillé qui respire ; AH, c'est la capacité de communication, l'ouverture du cœur, l'ouverture d'esprit, c'est le Bouddha qui communique avec tous les êtres ; HOUNG, c'est la réalisation profonde de la nature de l'esprit. Tout ceci est présent, simultanément. Un bouddha se manifeste (OM) comme un être qui peut être vu par les autres, c'est ce qu'on appelle le nirmanakaya, le corps d'émanation. Il communique (AH) toute sa compréhension à tous les êtres, tout son amour irradie envers les êtres en les incluant dans cette sphère de compréhension, c'est le sambhogakaya, le corps de jouissance. Il reste pour toujours, sans jamais en sortir, dans la dimension du dharmakaya (HOUNG), la dimension de non-saisie, d'abandon total de la saisie, il n'y a plus la moindre trace d'une fixation. Et cette dimension du dharmakaya est la source de tout le reste. Quand celui qui respire pratique OM AH HOUNG, cela unit, dans l'instant, dans le concret, la dimension ultime que je viens d'expliquer avec la présence tout à fait relative. Les deux niveaux de la réalité se fondent dans une seule réalité. On réalise l'éveil dans l'état présent. On respire dans cette dimension unifiée qui est une seule dimension de présence éveillée. On respire dans la conscience qui est celle d'un bouddha et qui est celle de l'être humain. Il n'y a pas de différences. Donc, faisons cette récitation vajra, cette pratique indestructible de la respiration : OM AH HOUNG.

---- Méditation ----

## Signes de familiarisation avec la sagesse

***« Lorsqu'on s'est habitué à la sagesse transcendante, on est attentif à faire le bien, on a de moins en moins d'émotions négatives, on éprouve de la compassion pour les autres, on s'adonne assidûment à la pratique, on abandonne toutes les distractions et l'on ne s'attache plus aux choses de cette vie. »***

Ce sont les signes de familiarisation avec la sagesse. Dans la tradition tibétaine, à la fin des explications de toute pratique, il y a toujours un chapitre consacré aux signes de son accomplissement. Ici, il s'agit de la plus essentielle, celle d'entrer dans la sagesse, dans la compréhension juste des choses.

Premier signe : Si nous regardons comment Gampopa commence quand il dit : « Lorsqu'on s'est habitué à la sagesse transcendante, on est attentif à faire le bien », nous voyons qu'il s'agit d'accomplir de nombreux actes bénéfiques. « Attentif » : *bag yeu par*, a le sens d'être vigilant sur les conséquences de nos actes. Nous devons donc être très attentifs, très vigilants quant aux *gué oua*, aux actes bénéfiques. Lorsque nous commençons à comprendre, que la sagesse se développe un peu et que nous voyons le lien entre les actes et les résultats futurs (causes et effets), nous commençons à réaliser comment tout est lié. Puisqu'il y a ces liens entre ce que nous expérimentons maintenant et les actes

du passé (qui en sont les causes), nous commençons à faire attention aux actes du présent. Dans cette première phrase sur les fruits de la sagesse transcendante, Gampopa lie la sagesse transcendante – la prajnaparamita –, avec nos actes. Quelqu'un de sage agira sagement, les deux sont liés. Nous pouvons aussi en tirer la conclusion inverse : celui qui n'agit pas avec sagesse, n'est pas un sage. Comme nous l'avons déjà entendu dans la religion chrétienne : c'est par les actes que tu peux les connaître, ce sont les actes qui te montrent où en est l'esprit des personnes.

Deuxième signe : « On a de moins en moins d'émotions perturbatrices ». (Rayez le mot « négatif » parce qu'il n'est pas approprié). Du fait que l'esprit est perturbé par des émotions (*klesha* en skt, *nyeun mong pa* en tib.) qui voilent l'esprit – ce qui est un signe de manque de sagesse, de saisie des phénomènes éphémères, des pensées émotionnelles –, une personne sage sera moins perturbée émotionnellement. Quand nous commençons à comprendre, à mieux voir les choses, nous saisissons moins, nous avons donc moins d'émotions. Là aussi nous pouvons inverser la phrase et dire : « S'il y a des émotions perturbatrices présentes à l'esprit, c'est par manque de sagesse. »

Troisième signe : « On éprouve de la compassion pour les autres ». Là aussi, Gampopa met l'accent sur la connexion entre sagesse et compassion : s'il y a sagesse, il y aura compassion. S'il n'y a pas de sagesse, il n'y aura pas de compassion. La compassion dont parle le Bouddha n'est pas une compassion émotionnelle, c'est une compréhension. C'est une compréhension qui remarque à quel point les êtres souffrent. Toute l'étendue de la souffrance et des causes de la souffrance sont comprises, sont clairement présentes à l'esprit et cela ne laisse pas indifférent mais motive une action, motive le Bouddha à enseigner. Quelqu'un qui voit la souffrance, en voit les causes et voit qu'il y a une sortie, s'il n'est pas investi par la saisie égoïste, il fera quelque chose pour ceux qui sont prisonniers de leurs propres tourments. Par contre, s'il a encore une saisie égoïste cela peut être une sagesse sèche, qui manque de compassion. Lorsqu'il n'y a pas de saisie égoïste, rien ne freine l'action pour le bien des autres. Nous pouvons donc regarder dans notre propre esprit si cette compréhension s'élève pour les autres – la compréhension de leur souffrance, de la source de leur souffrance –, la disposition à leur apporter de l'aide avec des moyens. Ce sera un signe de sagesse.

Qu'est-ce qui pourrait nous freiner dans notre engagement pour aider les autres ? La peur ! La peur de se mêler, de souffrir soi-même, d'être dans des difficultés. C'est donc une saisie égoïste : nous avons peur pour nous-même et nous ne voyons pas que toutes les difficultés que nous pourrions vivre dans le samsara sont illusoire. C'est un manque de sagesse, nous avons encore peur du samsara. Il est question ici de quelque chose d'assez lointain, mais celui qui a réalisé la nature de l'esprit de tous les phénomènes n'aura plus peur du samsara et de ce fait aura aussi la capacité à s'engager dans le samsara. Si nous avons encore ce recul vis-à-vis du samsara et de notre engagement dans celui-ci, cela signifie que nous ne sommes pas encore allés jusqu'à la compréhension profonde de la nature du samsara/nirvana et de leur non-différentiation, de leur inséparabilité.

Quatrième signe : « On s'adonne assidûment à la pratique ». On pose souvent cette question au lama : « Je manque de motivation pour la pratique. Où puis-je trouver l'incitation pour être plus assidu dans ma pratique ? » Celui qui pose la question pense que c'est un problème de motivation. Le lama, lui, sait que c'est un problème de sagesse. C'est parce qu'il n'a pas encore compris ce qu'est la souffrance, ce qu'est la cause de la souffrance et qu'il est vraiment nécessaire de travailler là-dessus. Il n'a pas assez développé l'œil de sagesse qui voit clairement les faits. Si nous voyions, si nous comprenions, nous pratiquerions jour et nuit. Ce qu'il nous faut donc faire, c'est comprendre le but de notre existence humaine et voir la nécessité de travailler sur notre propre esprit. Si nous souhaitons devenir heureux et obtenir un bonheur qui ne soit pas transitoire mais stable, il faut travailler sur notre propre esprit. Il n'y a pas d'autres solutions et il faut le discerner clairement. Lorsque cette compréhension n'est pas vraiment présente dans l'esprit, nous redevenons faibles. Quand elle est là, nous sommes forts, nous surmontons les difficultés, nous n'avons aucune difficulté à nous lever le matin. Si nous comprenons, si nous avons cette sagesse, nous utiliserons chaque situation de notre vie pour travailler sur notre esprit, jour et nuit, sans faire la différence entre pratique formelle et informelle. Nous utiliserons chaque situation, chaque occasion pour cela.

Cinquième signe : « On abandonne toutes les distractions ». Le pratiquant arrive devant le lama : « Lama, je suis tellement distrait, je ne sais pas quoi faire ! » Que répond le lama ? « Regarde la

nature des distractions. Regarde à quel point les distractions te créent de la souffrance. Regarde jusqu'à développer la sagesse qui voit que tu n'as rien à gagner avec les distractions. Elles te fascinent, c'est pourquoi elles existent dans ton esprit. Parce que tu ne vois pas qu'il s'agit de poisons, tu ne vois pas qu'elles intoxiquent ton esprit. Tu aimes les distractions, tu les adores, tu préfères passer du temps avec elles plutôt qu'avec la pratique de la sagesse, de la compassion et tout le reste. »

Lâcher les distractions, c'est ne pas saisir ce qui fait mal. Remarquer ce qui fait souffrir, c'est la sagesse. Sinon, nous nous comportons comme quelqu'un qui tient une braise dans la main, se fait brûler mais ne veut pas la lâcher. Nous nous brûlons, nous souffrons mais nous ne lâchons pas. Quelqu'un qui remarque que la braise le brûle, lâche tout de suite. Celui qui a la sagesse, dès que quelque chose comme la distraction se manifeste – c'est-à-dire dès qu'une saisie émerge dans l'esprit –, il lâchera tout de suite parce qu'il voit. La saisie, elle, renferme l'esprit, c'est déjà le début de la souffrance. Donc, à l'instant même où la saisie se manifeste dans mon esprit et qu'il devient plus petit et plus renfermé qu'avant, je lâche tout de suite.

Les comparaisons sont très nombreuses sur la manière de se détacher : écarter par exemple un serpent venimeux qui vient dans notre giron (mouvement de recul) en faisant ce geste-là avec notre vêtement pour éloigner immédiatement ce danger. Autre exemple : si nos cheveux sont en flammes (chez moi cela ne va pas bien marcher !), nous mettrons tout en oeuvre pour étouffer le feu, en passant notre tête sous l'eau, etc. Donc, par cette réaction spontanée et directe qui vient des tripes, pourrait-on dire, nous n'avons pas besoin de réfléchir. C'est automatique. Quelqu'un qui a la sagesse n'a plus besoin de réfléchir. Il voit ! Souvent, nous avons l'impression que la sagesse dont on parle est encore un processus intellectuel, pourtant non, pas du tout ! Elle vient de l'intérieur ; c'est un réflexe dû au fait de bien percevoir la situation, de bien cerner ce qui se passe qui induit immédiatement la compréhension. Cela ne passe pas par toute une série de réflexions telles que : « Est-ce que je dois faire ou ne pas faire ceci ou cela ? » C'est immédiat.

Quand votre pratique sera vraiment nourrie par la sagesse, vous aurez l'impulsion immédiate de pratiquer, vous n'aurez pas besoin de vous convaincre. Quand il est nécessaire de se convaincre, c'est que la sagesse est encore faible. Bien sûr, nous sommes tous des êtres non éveillés, donc évidemment il y a un manque de sagesse. Pour cela, les bouddhas, les maîtres éveillés, nous offrent une suite de réflexions que nous pouvons faire pour nous persuader chaque jour de la nécessité de la pratique. Nous avons à réfléchir sur la précieuse existence humaine, l'impermanence et la mort, le karma (causes et effets), sur les souffrances et leur nature, sur le refuge (la sortie de la souffrance), sur le moyen principal (la bodhicitta) et ainsi tous les jours re-stimuler la sagesse. Nous devons effectuer ces multiples réflexions sur notre esprit jusqu'à ce que s'installe la compréhension profonde et non artificielle qui sait que la seule chose à faire c'est le libérer de la saisie, l'ouvrir, le délivrer de tout ce qui crée la souffrance. Il n'y a rien d'autre à faire et ce doit être clair dans notre esprit.

Si nous pensons avoir le choix d'un autre chemin spirituel, nous nous trompons. Le seul chemin spirituel qui mène à la libération ne peut être que celui-là. Vous pouvez regarder les autres religions et approches spirituelles. Celles qui ont vraiment des résultats – dans le sens de libérer les êtres – proposent de faire ce travail sur la saisie égoïste, sur l'esprit, jour et nuit, pour toujours détendre, ouvrir l'esprit, se sortir des saisies. Il n'y a pas d'autres chemins, même si nous avons encore l'impression que des milliers de voies différentes existent pour gravir la montagne de l'éveil et que les diverses religions prendront ces différents chemins. On peut peut-être parler de différentes méthodes pour escalader une montagne, mais finalement il n'existe qu'un seul chemin qui est celui de l'abandon de la saisie égoïste. Il n'y en a pas d'autres et si ce n'est pas ce chemin, il n'y a pas de chemins. Le chemin va du bas vers le haut, de la fermeture vers l'ouverture, c'est tout. Et sur cette voie-là nous constaterons toujours que les différentes traditions peuvent mettre davantage l'accent sur une porte de libération que sur une autre. Mais finalement, tout se résume dans ce travail sur le lâcher-prise de la saisie et sur l'ouverture aux qualités inhérentes de notre esprit. Il n'y a pas différentes formes d'éveil, il n'y a pas l'éveil chrétien, hindou ou bouddhiste. Une fois qu'ils sont éveillés, on ne peut plus différencier les éveillés parce que leur ouverture d'esprit est identique. Donc, si nous avons bien compris, nous abandonnons toutes les distractions.

Sixième signe : *tsé di la mi tchag* : « et on ne s'attache plus à cette vie » ; *ching chèn pa mé par* : « et on ne saisit plus cette vie ». La traduction dans le texte, est : « les choses de cette vie », ce qui signifie que nous ne sommes pas préoccupés par le bonheur de cette vie, mais que nous nous dirigeons vers le but ultime qui est l'éveil véritable, vers ce qui ne doit pas se manifester comme un bonheur limité seulement à cette vie mais comme la libération de l'enchaînement de vies de souffrances émergeant les unes après les autres, constamment. Il faut nous en libérer. L'important, ce n'est pas d'être heureux maintenant, mais c'est d'être heureux en étant libérés de toute cette souffrance qui nous enchaîne éternellement au cycle des existences. Un véritable chemin spirituel ne se concentrera pas sur un petit bonheur limité dans cette vie mais sur la sortie de toute la souffrance pour toutes les existences, donc vers un bonheur complètement stable. Vous pouvez aussi inverser cette phrase et dire : quelqu'un qui s'attache aux choses de cette vie n'est pas très sage.

Vous avez donc les signes de familiarisation et en même temps les signes du manque de sagesse. – Ce qui suit conclut le chapitre de la sagesse :

*« Le fruit de la sagesse transcendante sera comme fruit ultime : l'Eveil insurpassable, et comme fruit temporaire : l'apparition de tous les bonheurs et tous les bienfaits. »*

## **Douzième enseignement**

### Importance de la prière

Hier je vous ai parlé des différentes portes d'accès à la méditation profonde. Aujourd'hui j'aimerais vous en citer encore une autre : la porte de la prière. Souvent nous pensons que prier ce n'est pas méditer et qu'entre prière et méditation il y a une trop grande différence. Parfois même des gens disent qu'ils aiment méditer mais qu'ils n'aiment pas prier. J'étais moi-même dans ce cas, je ne voulais pas trop prier, mais seulement méditer, directement ! Je ne voulais pas de bla-bla ! Ceci jusqu'à ce que je rencontre des prières qui me parlaient vraiment, qui exprimaient exactement le sentiment de mon cœur et réveillaient en moi une ouverture que je ne connaissais pas auparavant. Il y a des quantités de prières différentes. Prier, c'est simplement l'expression noble de notre cœur, quand le cœur exprime des paroles d'une manière élevée. Avec le temps, j'ai pu apprécier la prière comme étant un moyen, non seulement d'ouvrir mon esprit, mais d'apprendre à communiquer de façon beaucoup plus pure. Ce que toutes les prières ont en commun, est qu'elles expriment quelque chose que nous ressentons au plus profond de notre cœur et que nous souhaitons développer davantage pour encourager vraiment cette qualité en nous.

Prenons l'exemple de notre dernière prière: « *SEM TCHEN TAM TCHE DE OUA TANG...* » : « *Puissent tous les êtres être heureux, trouver le bonheur et les causes du bonheur. Que tous les êtres soient libres de la souffrance et des causes de la souffrance. Que tous les êtres ressentent la véritable joie complètement libre de souffrance. Et que tous les êtres demeurent dans la grande équanimité libre d'attachement et d'aversion envers tout ce qui peut être proche ou lointain.* »

Ce sont « Les Quatre Illimitées » : amour, compassion, joie et équanimité. Cette prière a eu des effets considérables sur ma méditation. Parfois, quand mon esprit était agité, j'ai répété cette prière intérieurement, soit en allemand, soit en tibétain, cela dépendait : SEM TCHEN TAM TCHE DE OUA TANG DE OUEI GYOU TANG... et je me liais avec le sens de la prière. En la répétant, l'esprit peut entrer dans les qualités ainsi exprimées. Quand nous disons : « Que tous les êtres soient heureux », si cela vient du cœur, l'esprit entre dans l'amour. Quand nous disons : « Que tous les êtres soient libres de souffrance », l'esprit entre dans la compassion. Quand nous imaginons « Que tous les êtres soient dans la joie... », si nous nous réjouissons avec eux, l'esprit entre dans la joie. Et quand nous parlons « de la grande équanimité », l'esprit entre dans le non-attachement et la non-aversion. Il entre dans cette ouverture de la non-saisie. Nous pouvons utiliser cette prière (comme d'autres que vous connaissez) pour faire entrer notre esprit dans ces quatre grandes qualités et pour qu'il devienne complètement calme. Elle ouvre aussi toutes les portes de la compréhension. Nous comprenons l'esprit des bouddhas, nous comprenons l'esprit de tous les maîtres, nous comprenons ce qu'est la bodhicitta et nous voyons que c'est seulement quand nous oublions cette prière, pourrait-on dire, quand nous

oublions toutes ces qualités, que nous avons des problèmes dans notre vie. Mais quand nous sommes dedans, avec ces qualités, il n'y a pas de soucis parce que la saisie égoïste n'arrive pas à s'installer dans notre esprit, elle n'arrive pas à créer d'ennuis parce que le rappel de ces qualités est toujours présent.

Je vous encourage donc à utiliser amplement cette prière, cette méditation sur les Quatre Illimitées. Vous pouvez commencer avec une seule phrase si cela vous paraît plus facile. Vous la récitez encore et encore, puis vous prenez la deuxième et ainsi de suite, pour approfondir votre compréhension, votre ressenti de chacune de ces qualités. Quand ces vertus deviennent présentes en votre esprit, restez simplement dans la méditation et vous constaterez alors que c'était déjà la méditation, car tout en récitant la prière vous y êtes déjà entrés. Ensuite, les paroles s'arrêtent, mais l'esprit ne change pas pour autant, il demeure dans les qualités que la prière a dévoilées dans votre esprit.

La prière a dissipé les voiles et nous sommes entrés dans cette dimension jusqu'à ne plus avoir besoin de réciter de paroles. Nous pouvons tout simplement rester dans cette dimension. Donc, la seule différence qui existe entre la première phase où nous prions et la deuxième où nous méditons, c'est que durant la prière il y a encore un processus conceptuel qui stimule notre ouverture. Et quand l'ouverture est présente, nous lâchons les paroles, nous lâchons les pensées et restons tout simplement dans cette dimension, de manière non conceptuelle. Nous nous lâchons, nous nous détendons en toute confiance dans cette grande bienveillance, cette joie et cette équanimité présentes. Nous ne pouvons pas différencier ces qualités. Vous remarquerez que ce qu'on appelle les quatre Qualités Illimitées, c'est juste une seule qualité, c'est l'ouverture totale de l'esprit. Vous constaterez que cet état d'esprit est complètement naturel. Il n'est pas artificiel ; il n'y a rien à forcer. Vous le retrouverez chaque fois que vous ferez cette méditation car il est toujours là, présent en notre esprit. Cette qualité est complètement fiable. Il ne s'agit pas d'une expérience méditative qui serait parfois là et d'autres fois absente. Cette dimension est toujours actuelle parce que c'est bien la nature de notre propre esprit, même si ce n'est pas encore la nature non duelle.

Si vous lâchez encore plus, grâce à cette méditation vous irez même dans la nature non duelle. Mais vous n'avez pas besoin de nommer cette ouverture, oubliez-vous dedans, le reste se fera tout seul, il ne faut pas chercher à aller plus loin. Pour entrer dans la dimension du mahamoudra, il n'y a pas à appliquer encore d'autres méthodes, il faut juste la confiance de rester dans cette simplicité. Alors, faisons une petite pratique de ces quatre qualités, et parce qu'il y a neuf ou dix nationalités dans la salle, nous allons les réciter ensemble à haute voix, en tibétain. Ensuite vous pourrez continuer dans votre propre langue ou en tibétain, en silence, intérieurement, et demeurer de cette manière dans la contemplation des Quatre Illimitées.

SEM TCHEN T'AM TCHE DE OUA TANG DE OUAI GYOU TANG DEN PAR GYOUR TCHIK/ DOUK NGUEL TANG DOU NGUEL GYI GYOU TANG DREL OUAR GYOUR TCHIK/ DOUK NGUEL ME PAI DE OUA DAM PA TANG MI DREL OUAR GYOUR TCHIK/ NYE RING TCHAK DANG NI TANG DREL OUAI TANG NYOM TCHEN PO LA NE PAR GYOUR TCHIK// ...

Les Quatre Illimitées peuvent être condensées en six syllabes. Devinez lesquelles ! OM MANI PEME HOUNG. Tchenrézi, avec :

- quatre bras : les Quatre Illimitées ;
- un visage : le dharmakaya, l'ouverture totale ;
- le mala : l'activité des Quatre Illimitées qui sauve les êtres, les protège et les tire du samsara ;
- le lotus : la motivation complètement pure, la bodhicitta ;
- le joyau : l'esprit qui exauce tous les souhaits.

Tchenrézi, c'est l'application, la méthode pour pratiquer les Quatre Illimitées. Comme le Bouddha l'avait expliqué dans de nombreux soutras, pour développer les Quatre Illimitées et qu'elles deviennent vraiment incommensurables, on envoie l'amour d'abord devant soi, vers l'est, ensuite au sud, à l'ouest, au nord, au zénith, au nadir, dans toutes les directions de l'univers. Il décrit ce rayonnement de l'ouverture du cœur vers toutes les directions de l'univers, pour être certain d'inclure

chaque être, qu'aucun ne soit exclu, pour que notre conscience englobe vraiment tout l'espace rempli d'êtres. C'est ce qui, dans la pratique de Tchenrézi, est devenu l'émanation de la lumière, cette lumière radiant de son cœur qui se propage dans toutes les directions de l'univers, incluant également les dieux, les demi-dieux, les êtres humains, les animaux, les esprits avides et les enfers, c'est-à-dire les différentes dimensions de la conscience. Voilà pourquoi aujourd'hui OM MANI PEME HOUNG est si pratiqué qu'il est devenu le mantra le plus connu dans le monde. Néanmoins, il y a souvent un manque de lucidité quand nous le récitons, nous ne sommes plus conscients du fait qu'il exprime les Quatre Illimitées. Nous le récitons mécaniquement, sans lui donner un sens. Je vous conseille donc de revenir de temps en temps sur la récitation du texte des Quatre Illimitées en vous appuyant sur chaque qualité pour régénérer la pleine conscience du sens de cette pratique. Vous pouvez ensuite continuer avec OM MANI PEME HOUNG et ainsi beaucoup mieux comprendre le sens de ce mantra qui prendra toute sa force en votre être. Revenir sur les Quatre Illimitées sera donc un moyen pour renforcer notre pratique de Tchenrézi et renforcer l'absorption par ces quatre qualités illimitées. Les Six Syllabes résument les Quatre Illimitées et de ce fait nous n'avons pas besoin de rester dans une récitation conceptuelle des quatre phrases parce que le mantra *OM MANI PEME HOUNG* coule tout seul sans qu'il soit nécessaire de fournir un effort conceptuel. Mais grâce à ce mantra, nous restons dans cette même vibration, dans cette même saveur des Quatre Illimitées.

Dans son commentaire sur la pratique de Tchenrézi, le XVe Karmapa explique que chacune des Six Syllabes a comme source un aspect des Quatre Illimitées et comment ces dernières sont la source des Six Syllabes.

Après cette explication, nous allons réciter OM MANI PEME HOUNG, et pour vous permettre d'avoir une absorption plus fine, récitez OM MANI PEME HOUNG d'une voix douce, qui soit déjà dans l'absorption méditative. Quand vous sentez que votre esprit veut encore lâcher, vous pouvez réciter en silence, vous pouvez aller plus profondément dans l'intériorisation, dans la qualité du mantra. Il se peut aussi que la récitation silencieuse en l'esprit se taise à un moment donné et que vous restiez tout simplement dans la qualité même de l'esprit. Ensuite, vous pouvez reprendre la récitation. Chacun pratique donc comme il le souhaite.

OM MANI PÉMÉ HOUNG/ OM MANI PÉMÉ HOUNG/ ...

### Conseils pour méditer individuellement

Aujourd'hui, nous n'allons plus méditer ensemble. Chacun va continuer avec sa méditation jusqu'au repas de midi. Maintenez cette méditation, cette présence, donc gardez le silence, essayez de ne pas parler entre vous si ce n'est pas absolument nécessaire. Vous pouvez aller où vous voulez sur le terrain. A deux heures et demie nous pratiquerons le gourou yoga de Gampopa avec ceux qui le souhaitent. La deuxième partie de l'après-midi sera consacrée encore une fois à la méditation individuelle, chacun ira là où il le souhaite : ici dans le temple, pour une pratique et la récitation de OM MANI PEME HOUNG en silence ; dans le petit temple pour ceux qui veulent chanter OM MANI PEME HOUNG et partout dans le parc, en silence, dans le calme. Les seuls lieux où vous pourrez parler sont le réfectoire et le salon.

## **Treizième enseignement**

### Résumé du stage et conseils pour la pratique

Bonjour à vous tous. Bientôt, vous allez retourner chez vous et continuer votre pratique à la maison. Aussi j'aimerais vous donner un résumé de ce que nous avons vu pendant ce stage et vous pourrez ainsi l'appliquer chez vous. Je vous rappelle tout d'abord la structure de base indiquée par le Bouddha Sakyamuni : shîla : la conduite bénéfique, samadhi : l'absorption méditative, et prajna : la sagesse. Une fois rentrés, vous garderez donc cette attitude de ne pas nuire aux autres et d'accomplir le plus grand bienfait possible par vos actes du corps, de la parole et de l'esprit. Cette base de conduite est stable, voire immuable. C'est la base de notre pratique pour la vie entière, elle ne doit jamais changer.

Nous pouvons penser que notre pratique de la conduite bénéfique est très limitée parce que, sans parler de leur être bénéfiques, nous ne pouvons même pas nous empêcher de nuire aux autres à cause de nos émotions. Il ne faut pas désespérer, mais simplement continuer à améliorer notre attitude, toujours prendre chaque situation comme étant un entraînement et si nous le pouvons, nous améliorer par rapport à la fois précédente. Durant toute notre vie, nous essaierons donc d'apporter un peu plus de vigilance, de bienveillance et de compassion dans nos actes et de cette manière stabiliser notre pratique de shîla, de conduite bienfaisante. Là-dessus, nous pratiquerons tout ce qui aide l'esprit à trouver son équilibre. Je le dis consciemment de cette manière car je ne voudrais pas que vous repartiez de ce stage en pensant qu'il faut absolument pratiquer la méditation. Le plus important, c'est que l'esprit trouve son équilibre. Il y a donc des moments dans la journée où il sera plus bénéfique d'aller dans le jardin, de faire un petit jogging ou autre chose, aller danser par exemple, pour que l'esprit trouve son équilibre.

La méditation ne consiste évidemment pas à uniquement se distraire, mais un esprit tendu, qui ne trouve pas son équilibre, n'aura pas non plus l'absorption méditative dont parle le Bouddha. Il faut donc que d'un côté nous soyons bien disciplinés pour pratiquer et que de l'autre côté nous soyons dans la joie et dans la détente. C'est ce que l'enseignement du mahamoudra nous apporte. Tout ce que nous avons vu au début du stage, cette acceptation profonde de nous-mêmes et de la situation telle qu'elle est, c'est rester sans jugement, sans penser que : « ça c'est du dharma et ça ce n'est pas du dharma », « ça c'est bien, ça c'est mal », « positif, négatif ».

Ce qui devrait subsister de tous ces enseignements sur le mahamoudra reçus pendant ce stage, c'est le goût de rester naturel, le goût de cette simplicité où l'on ne manipule pas son esprit, où l'on ne le force pas trop, et où l'on ne rentre pas dans le mur encore et encore mais où l'on se détend. On pourrait dire de ceci que c'est l'arrière-plan de la pratique. Et là, en comprenant que ce n'est pas par la volonté égoïste qu'on arrive au but de l'éveil, mais par une profonde détente et un lâcher-prise, nous pratiquons la discipline, libre de jugements. N'ajoutons pas encore le poids d'un jugement tel que « Je suis nul » ou « Je suis bon », car dans la méditation, tout cela ne sert à rien. Donc, sur cette base-là, la discipline consiste à s'asseoir et à pratiquer tous les jours, comme une fête de notre vie. Nous n'avons même pas à discuter, nous nous asseyons pour méditer, comme tous les matins nous nous habillons ou nous nous brossons les dents, faisons-le aussi simplement. De temps en temps, je dis que c'est comme une hygiène de l'esprit, un cadeau que nous lui faisons quotidiennement ; nous nous occupons de notre esprit, nous offrons à notre esprit ce qui lui convient pour que chaque jour il trouve son équilibre. Nous nous asseyons avec l'idée de nous faire un cadeau et par extension, d'en faire aussi un petit aux autres, parce que si nous sommes dans l'équilibre mental, c'est bénéfique pour autrui également. En plus, nous réciterons peut-être des prières, des mantras, qui ouvrent directement notre cœur aux autres. Mais déjà, s'occuper de soi-même est un don pour autrui parce que dans le quotidien nous serons moins déséquilibrés.

Il ne faut pas penser que nous allons toujours faire la même pratique. Notre ouverture du cœur va s'approfondir, notre capacité à rester vigilants, présents, s'installera un peu plus au fil des années, de nombreuses petites compréhensions s'élèveront qui feront que la pratique changera. Nous évoluerons avec elle. Et ceci se fera à notre insu, sans que nous le sachions. C'est rétrospectivement (au bout de deux, trois ans, voire cinq ans), que nous remarquons notre changement, mais nous ne pouvons pas noter la différence du jour au lendemain. Nous sommes parfois désespérés, parfois très joyeux et enthousiastes. Ce sont comme des vagues qui passent. Nous voyons la différence lorsque dans une même situation, nous regardons comment nous réagissions il y a seulement quelques années et comment nous réagissons aujourd'hui. Nous remarquons que nous n'aurions pas pu lâcher aussi vite auparavant, que nous aurions dit des paroles plus dures que cette fois-ci, etc. Nous allons observer la petite différence grâce à la pratique. Si nous approfondissons notre méditation, nous toucherons à des moments de stabilité mentale. Stabilité signifie que nous remarquons que nous ne sommes pas attirés par les distractions, que nous pouvons rester avec ce qui est. Pour pouvoir toucher à cette stabilité, nous devons pratiquer tous les jours la méditation assise, mais aussi opter pour tout ce qui nous fait du bien. Il faut également nous occuper du corps, par exemple : aller nager, marcher ; si nous ne pouvons pas faire les prosternations, occupons-nous de faire ce que nous ressentons comme étant profondément

bénéfique : être dans la nature par exemple. Toutes ces choses-là il faut aussi les faire pour que dans la méditation nous soyons bien, pour que le corps et l'esprit soient bien.

Il y a une fausse notion de ce qu'est le renoncement. Pour un pratiquant du dharma, le renoncement ne veut pas dire couper ceci, couper cela, couper encore là, puis rester avec son texte de pratique et se sentir coincés par son propre renoncement. Le renoncement est une fonction de la sagesse par laquelle nous lâchons tout ce qui ne nous est pas profondément bénéfique. Ce n'est donc pas par un acte volontaire que nous abandonnons des choses, que nous ne nous engageons plus dans ces actes-là, mais bien par la compréhension de la nature des actions qui ne sont pas bénéfiques pour l'esprit. Nous ne nous modelons pas sur l'idéal d'un yogi dans la ville qui ferait de nous un Milarépa à Paris ou quelque chose comme cela, mais regardons ce qui nous fait du bien ou non et arrêtons ce qui n'est pas bienfaisant. Cela ne peut donc qu'améliorer notre situation et notre équilibre mental. Le renoncement bien pratiqué est toujours un atout, quelque chose qui renforce notre équilibre mental, qui ne nous déséquilibre pas. Si de cette manière, avec un profond regard sur la nature de nos activités, nous cultivons ce qui est bénéfique et laissons ce qui ne l'est pas, c'est-à-dire ce qui n'amène pas à cet équilibre, nous trouverons de plus en plus de stabilité, de stabilité mentale. Nous pourrions alors toucher au deuxième facteur que le Bouddha appelait samadhi (terme qui définit des absorptions assez profondes), dans lequel nous resterons bien stables et pourrions observer clairement les relations entre causes et effets : « Si j'agis de telle manière, cela produit ceci dans mon esprit, crée cela dans mon environnement. » Nous verrons bien le fonctionnement des émotions, nous allons certainement pouvoir le comprendre dans le quotidien.

Je ne parle donc pas de choses impossibles à réaliser. Je parle de cette capacité à voir en quoi je suis prisonnier, emprisonné et comment je peux me libérer (il s'agit des émotions). Pour y arriver, une heure de pratique par jour par exemple serait très bien. Ceux qui débutent peuvent commencer avec dix minutes de pratique et quinze minutes de lâcher-prise. Mais pour obtenir des résultats plus profonds, il faut quand même essayer de le faire à peu près une heure par jour. Pour la plupart des gens, qui reviennent d'une activité et qui s'assoient sur le coussin, il faut environ dix minutes pour se détendre, que le souffle se calme, que le corps se pose, que l'esprit se sente prêt à entamer une pratique. Pour débiter une session, je vous suggère d'utiliser quelques prières ou quelques contemplations qui vous ramènent à l'essence de la pratique, ce sont les prières de refuge, du développement de l'esprit d'éveil. Vous pouvez dire aussi une prière pour recevoir la bénédiction de la lignée et faire quelques contemplations sur « les quatre pensées préliminaires » : la précieuse existence humaine, l'impermanence et la mort, le karma et les souffrances conditionnées du samsara. Tout ceci étant une introduction engageant à la pratique elle-même, qui pourrait consister en une phase de méditation silencieuse et une phase de pratique du mantra. Vous pouvez commencer avec l'une ou l'autre, c'est à chacun de voir. Mais c'est bien d'avoir à la fois une pratique en silence complet avec laquelle vous vous habituez à ne rien faire sinon rester présents, et une pratique plus dynamique qui peut vous aider à entrer dans l'esprit des bouddhas et à surmonter des obstacles. Ce sera la même chose si vous faites par exemple des prosternations avec la prière de refuge, suivies par la pratique dynamique, active. Ensuite vous continuerez par une phase silencieuse et quand vous sortirez de cette activité, vous demeurerez plutôt dans le calme aussi complet que possible. Avant de terminer, vous pouvez faire encore quelques prières de souhaits ou bien passer directement à la prière de dédicace pour offrir tout ceci.

S'adonner à la sagesse (prajna) n'a pas lieu à un moment précis de la pratique. Nous ne nous disons pas : « Maintenant, je pratique la sagesse ; avant c'était la stabilité méditative et maintenant c'est la sagesse. » Cela ne se passe pas ainsi. Nous pratiquons la stabilité méditative et parce que nous sommes bien présents à ce qui se passe, les compréhensions s'élèvent. Nous n'avons pas besoin de faire quelque chose de spécifique pour que la sagesse se manifeste. Elle s'élève parce que nous ne sommes pas distraits, nous sommes dans la présence, nous voyons les choses et donc nous les comprenons. Il ne s'agit pas d'une recherche supplémentaire, voilà pourquoi on ne parle pas d'une pratique de sagesse séparée de celle de la stabilité méditative.

En regardant tout le processus que je viens de vous décrire, chaque élément va pouvoir générer de la sagesse. La sagesse peut s'élever grâce à une profonde pratique du refuge, à une contemplation sur n'importe quel sujet du dharma, grâce à l'observation. Toutes ces méthodes-là génèrent une forme

de sagesse. En gros, on parle de trois formes de sagesse dans le Bouddha Dharma : celle qui est due à l'écoute, à l'étude, celle qui est due à la contemplation, aux réflexions profondes et celle qui est due à la méditation. Par exemple, là, maintenant, vous êtes dans l'écoute puisque vous écoutez un enseignement. La compréhension s'élevant grâce à cette écoute ou grâce à la lecture d'un livre, est la sagesse liée à l'écoute. C'est une compréhension très bénéfique dans la vie.

Prendre ce que nous avons entendu ou lu, dans une profonde réflexion appelée contemplation et se demander : « Mais qu'est-ce que je viens de comprendre dans le texte ou dans l'enseignement ? », « Qu'est-ce que cela pourrait vouloir dire pour moi ? », « Comment est-ce que cela changerait ma vie si je l'appliquais tout de suite ? », puis agir dans ce sens, essayer d'appliquer cette compréhension, c'est ce qu'on appelle la sagesse due à la contemplation. Cette deuxième forme de sagesse provient donc d'une expérience personnelle. Nous entrons en contact direct avec ce que nous avons compris intellectuellement, nous ne laissons pas cette compréhension sèche, mais nous l'appliquons sur nous-mêmes. Grâce à la contemplation et à l'application sur nous-mêmes, nous verrons si cela crée une ouverture d'esprit ou pas, si cela détend l'émotion ou non, nous aurons acquis une expérience personnelle. Cette sagesse-là se développe chez quelqu'un qui applique continuellement le dharma sur lui-même.

Il y a ensuite une troisième forme de sagesse due à la méditation. Ce sont toutes les compréhensions s'élevant spontanément dans la méditation, quand nous sommes présents à ce qui se passe. Elle n'est pas due à une recherche, mais au fait de lâcher toute recherche et de rester dans la simplicité de l'être. C'est alors que d'autres compréhensions plus profondes encore voient le jour, comme par exemple celle de la vacuité, ce qu'on appelle l'absence du soi de la personne et de tous les phénomènes. C'est une compréhension qui ne peut s'élever que dans la méditation et non à d'autres moments. Quand je dis que cette réalisation ne viendra jamais en dehors de la méditation, c'est parce qu'elle surgit de la non-conceptualité, elle n'est pas le produit d'un processus conceptuel. Et un moment de méditation peut être très bref. Rappelez-vous l'exemple du pratiquant zen qui balayait la cour. Il n'était pas dans la méditation, il était juste présent. Il était dans une présence très naturelle mais l'éclatement de la pierre contre le morceau de bois produisit un instant non conceptuel. La compréhension de la vacuité est issue de ces moments d'absorption méditative. Parfois, ce sont les petits moments de lâcher-prise profond qui produisent cette compréhension et non de longues heures de méditation. Donc, ce qu'on appelle la véritable méditation, celle qui gère toutes les compréhensions profondes qui libèrent du cycle du samsara, c'est le moment où nous lâchons les fixations, où nous entrons dans une ouverture complète de l'esprit.

Quand vous serez chez vous, continuez donc avec cette pratique en encourageant toujours la base : shîla, en vous sortant d'une manière très naturelle et sage de tout ce qui déséquilibre l'esprit, pour cultiver ce qui lui crée une stabilité. Puis, appliquez les instructions sur la méditation en cultivant les trois formes de sagesse : par l'écoute et/ou la lecture, par la contemplation c'est-à-dire par l'application sur soi-même et par la méditation non conceptuelle. Faites ceci et quelle que soit la forme de pratique que vous adopterez, dédiez-la toujours à la fin pour vraiment diriger toute cette force spirituelle, toute la force de votre esprit, vers l'éveil ultime de tous les êtres. C'était donc un résumé de la pratique, ce qui a été enseigné dans ce stage. Cela vous semble-t-il assez clair ?

*Question : Dans l'absorption méditative il y a toujours un observateur. Et même si ce moi, ce je, est plus subtil ou plus passif, il est quand même présent.*

Oui, tout à fait. Nous ne pouvons rien faire contre cette tendance où des pensées se positionnent en observateur et disent : « Là ma méditation est bonne. » ou « Là, ça ne va pas. » Il y a toujours ces remarques qui se mêlent de la simplicité de la situation. Notre pratique consistera donc à essayer de se détendre toujours davantage dans la confiance, pour tenter de réduire ces remarques jusqu'à ce qu'elles deviennent inutiles. Ces remarques sont l'expression d'une peur, de la peur qui ne veut pas lâcher le contrôle et qui pense que sans contrôle tout va dérailler. Finalement rien ne déraille, tout continue très bien sans ces quelques observations et ces pensées témoins. Mais pour apprendre à lâcher cet observateur, il faut des années et des années de pratique. La direction à prendre est celle de créer un environnement qui nous permette de sortir de cette peur et de lâcher le contrôle. On parle de pouvoir s'oublier dans la vigilance, on reste présent mais ce n'est plus le moi qui est vigilant. On

s'oublie dans la présence simple, là il n'est pas nécessaire de créer encore un moi. J'ai utilisé un exemple en allemand qui consiste à ne pas tout le temps reconstruire le quartier général, la tour de contrôle, le chef de service en haut qui regarde tout et examine tout.

*Question : J'ai l'impression qu'il existe deux formes de peur de lâcher le contrôle : celle que tu as décrite (la peur générale de lâcher le contrôle) et une deuxième, basée sur des expériences, des traumatismes qui font que nous n'avons pas du tout confiance dans la vie et qui sont très difficiles à lâcher.*

Suivant ma compréhension, il s'agit de la même peur. Il n'y a donc pas lieu de faire un autre travail. Cependant, cette peur a été renforcée par des expériences traumatisantes qui ont augmenté la tension à un degré tel, que même si le travail dans la méditation ne change pas, il faut toute une ambiance, tout un travail autour nous (dans les relations, dans la famille, au niveau thérapeutique), qui feront que cette énorme résistance pourra peu à peu être lâchée et qu'une confiance s'installera. Il y a donc un travail supplémentaire à accomplir, mais il s'agit de la même peur, c'est le même fonctionnement. Donc, on parle ici de la nécessité d'un travail thérapeutique, de quelque chose qui remplace la thérapie. J'ai connu des personnes pour lesquelles se poser seulement une minute dans le silence leur était totalement impossible, parce que c'était trop effrayant. J'en ai vu d'autres qui ne pouvaient même pas se détendre et s'allonger en présence d'une autre personne par crainte d'un abus ou de ce qui peut se passer quand le contrôle est lâché. Dans ces situations-là, il est vraiment indispensable de travailler sur toutes ces (ses) peurs avant même de commencer à méditer. Mais il s'agit toujours de la même peur : celle de lâcher le contrôle par crainte de voir ce qui se passe à ce moment-là. C'est aussi cette même peur qui craint de lâcher la dernière pensée observatrice et qui a peur de se détendre dans la présence d'une autre personne. C'est seulement l'amplitude de cette anxiété qui est différente. Une personne vraiment traumatisée n'est qu'une boule de peur, alors que celle qui n'a pas vécu de telles expériences en a beaucoup moins, il lui est déjà possible de méditer. Par contre, pour les autres, c'est extrêmement difficile.

*Question sur la relation entre les trois formes de pratique : l'étude, la contemplation et la méditation : J'aime beaucoup lire des livres sur le dharma pour le comprendre et parce que c'est intéressant, mais parfois j'ai l'impression de me perdre un peu. Il serait peut-être mieux de me concentrer sur un livre, un texte et s'il n'y a pas d'instructions, sur l'équilibre à trouver entre ces trois formes de pratique.*

Au début de notre vie de pratiquant, il est extrêmement important et conseillé de beaucoup lire, de beaucoup étudier et même de comparer, d'étudier différentes traditions, jusqu'à développer une bonne compréhension intellectuelle, noter nos questions, nos doutes et essayer de les clarifier. Avec le temps, nous remarquons qu'il est peut-être préférable de nous concentrer seulement sur quelques livres. Si nous prenons par exemple « Le précieux Ornement de la Libération » de Gampopa, que nous étudions ici, nous voyons qu'il inclut toutes les compréhensions essentielles dont nous avons besoin pour le chemin. Si nous avons la persévérance de plonger dans ce livre, de contempler – non pas uniquement lire, mais contempler – chaque passage et de l'appliquer dans notre vie, nous aurons tout ce qu'il nous faut pour débiter la pratique.

Lorsque nous lisons un livre du dharma, il est conseillé de ne pas le faire seulement pour chercher le savoir, mais de noter les paragraphes qui nous parlent pour notre vie, ceux qui guident l'attitude à adopter, ce qui est à pratiquer dans la vie. Nous ralentissons et pensons : « Ce qui est écrit là est important », puis nous posons le livre un petit moment pour contempler le sens de ce que nous venons de lire. Il sera peut-être nécessaire de relire le paragraphe et de contempler encore une fois, puis de recommencer encore et encore jusqu'à ce que la compréhension devienne profonde. Ensuite, nous pourrions reprendre la lecture jusqu'à arriver à d'autres passages que nous aurons envie de contempler de la même manière. Le livre de Gampopa est tellement dense que nous devrions en contempler chaque phrase.

*Question : J'ai reçu beaucoup d'instructions sur l'esprit, sur la méditation, sur le mahamoudra. Elles remplissent chaque petit espace de mon esprit. Tout ce que j'expérimente dans la méditation a été expliqué, disséqué, conceptualisé et j'ai l'impression, pratiquement tout le temps, que cela me gêne pour revenir à quelque chose de simple. C'est trop rempli de concepts, de mots.*

Ce que tu dis concerne peut-être aussi d'autres personnes ici, qui après ce stage, ont la tête trop remplie de paroles. En ce qui te concerne, tu reçois des instructions déjà depuis de nombreuses années et comme tu le dis toi-même, maintenant c'est la simplicité et la non manipulation qui doivent primer dans ta pratique. Mets donc tous tes efforts dans le lâcher-prise, parce que maintenant ta compréhension intellectuelle est bien nourrie et tu peux faire confiance à la compréhension intuitive qui s'élèvera grâce à la simplicité. Fais complètement confiance. Tu as assez entendu d'enseignements, il faut que tu restes le plus possible dans la simplicité, jouis de la méditation, reviens à ce qui est le plus simple possible. Récite seulement le refuge et un mantra, puis reste un moment dans le silence, après tu dédicaces, voilà, c'est tout. Tu n'as pas besoin de compliquer.

*Question : Tu as parlé de deux chemins de méditation. Le premier : chiné, lhaktong, mahamoudra ; et le deuxième, lié à l'expérience qui est en fait un regard sur le travail qu'on va accomplir. Et est-ce que tu pourrais rajouter quelque chose sur le deuxième chemin ? Est-ce que justement il n'y a pas grand-chose à en dire parce qu'il est lié à l'expérience ?*

Dis-moi ce que j'ai enseigné comme deuxième chemin ?

*Ce sont des gens qui ont une expérience intuitive qu'ils utilisent ensuite pour retrouver en fait cette expérience.*

Je parlais de deux types de pratiquants. Ce ne sont pas deux chemins, nous ne pouvons pas choisir l'un ou l'autre. Si nous faisons partie de ces individus qui, grâce à une pratique dans les vies antérieures manifestent une compréhension immédiate en écoutant les enseignements, ces personnes-là auront bien sûr une compréhension de la vacuité avant même d'avoir établi le calme mental. Elles doivent donc retracer le chemin en sens inverse : par la compréhension, établir le calme mental et retrouver toujours cette compréhension. Mais souvent nous n'avons pas le choix parce que nous appartenons à l'autre catégorie et même si nous entendons une centaine de fois les instructions sur la nature de l'esprit, aucun déclic ne se produit dans l'immédiat. Il faut d'abord acquérir le calme mental (chiné), lhaktong et mahamoudra. D'accord ? Il n'y a pas deux voies, il y a deux types de pratiquants.

Je vous remercie beaucoup pour votre présence, pour votre écoute attentive, pour la pratique que vous avez pu accomplir. J'aurais beaucoup de remerciements à formuler : pour les lamas et drouplas ayant participé à ce stage – certains ont dû partir avant la fin, lama Djangtchoub et Rabdjam sont partis aujourd'hui en Allemagne remplir et consacrer une grande statue de Bouddha, d'autres sont partis pour écouter Shamar Rinpoché –. J'adresse aussi tous mes remerciements à ceux qui ont aidé à la réalisation de ce stage. Merci également aux traductrices : Natacha, Olga et tous les autres, à Raymond qui a traduit pour sa compagne. Cela s'est fait dans la discrétion et c'est très bien.

Merci à toute l'équipe de Guépel Ling qui a accompli un travail admirable. Vous ne le savez pas, mais les quatre semaines précédant le stage j'étais absent et cependant tous ceux qui ont œuvré ici se sont auto organisés pour que tout soit prêt, c'est vraiment génial. Cela me fait vraiment très chaud au cœur de voir que tout s'est mis en place sans le moindre besoin de contrôle, d'observateur, etc. !

Evidemment ces remerciements incluent tous nos maîtres en commençant par Guendune Rinpoché qui nous a donné toutes ces transmissions et a encouragé l'existence de ce lieu. Merci à Shamar Rinpoché, à Karmapa, en commençant par le Bouddha Sakyamuni, jusqu'à Milarépa, Gampopa, toute la lignée.

Mes remerciements s'adressent aussi à tous ces êtres invisibles qui contribuent constamment au déroulement des stages de manière très auspiciouse.

Dédions donc ensemble le mérite, puis nous ferons la poudja de conclusion.

FIN

Merci à Danielle Carle qui a transcrit cet enseignement, et à Annie Brousseau et Chantal Boisset pour la relecture !