

LA PRIERE DE SOUHAITS DE LODJONG

de Djamgueun Kongtrul Lodreu Thayé

Explication de la prière par Lama Lhundrup

à Croizet, en 1999.

Nous allons regarder maintenant ensemble la prière de souhaits de Lodjong qui s'appelle "L'accès à l'océan de l'esprit éveillé". Titre en tibétain donné par Lodreu Thayé, l'auteur de cette prière. Si vous regardez à la fin de celle-ci, il est dit : *"Ce sont les souhaits du coeur de Lodreu Thayé qui les a composés dans un ermitage de montagne comme pratique de dévotion pour le chemin de l'entraînement de l'esprit."*

Lodreu Thayé était un lama d'une grande importance au Tibet car il était l'un des trois grands Rinpotchés qui ont lancé tout un mouvement de renouvellement, de renaissance du dharma au siècle dernier au Tibet. Il était détenteur de toutes les lignées du dharma au Tibet.

Il a rassemblé toutes les transmissions qu'il a pu trouver et a fait en sorte que chaque transmission reçoive une nouvelle énergie, que le schisme qu'il y avait parfois entre les différentes écoles bouddhistes soit atténué. Il a travaillé sur la compréhension profonde et a partagé cette compréhension avec tous les autres. Il a fait en sorte que toutes les lignées bouddhistes enseignent la même chose. Et cette pratique de lodjong fait partie de cet enseignement qui est la base de tout enseignement bouddhiste et qui est pratiquée par toutes les lignées. En effet, on trouve aussi cette prière comme base de pratique dans les autres lignées du bouddhisme tibétain.

Quand on dit *"accès à l'océan de l'esprit éveillé"*, cela veut dire que l'esprit est comme un océan, sans limite. On pourrait aussi dire que c'est un océan qui a toutes les rives possibles, que tous les êtres font partie de cet océan, que cet océan touche et inclut tous les êtres. Dans ce sens, la prière est une porte qui nous ouvre l'accès à l'océan de l'esprit éveillé. Le sens de cette prière est de stimuler notre dévotion, notre compassion, notre ouverture d'esprit et de nous permettre d'approfondir notre pratique.

Après chaque vers de cette prière on peut s'arrêter, méditer. Ce n'est pas une prière que l'on doit réciter entièrement mais on peut s'arrêter même après chaque phrase pour méditer dessus et pour faire un échange avec les êtres. L'échange s'appelle le tonglen. La pratique de *Tong* veut dire *le don* et *Len* veut dire *la prise*. Tonglen est donc l'échange avec autrui où l'on prend toutes les souffrances sur soi et l'on donne tout le bonheur, toutes les causes du bonheur et de l'éveil aux autres.

Pour le moment, l'idée est d'accepter dans notre coeur (qui est l'esprit éveillé - qui est lié avec le lama) toute la souffrance de tous les êtres et de faire don de tout ce qui pourrait nourrir le bien-être de tout le monde – de tous les êtres.

Pour commencer cette pratique de tonglen il y a toujours en premier le *Gourou Yoga* : on s'adresse d'abord à la source de toute inspiration.

La prière commence donc par un hommage, une prière d'aspiration qui s'adresse à Tchenrézi :

**(1) Puissant Tchenrézi, noble et sublime,
bouddhas et bodhisattvas,
Par la vérité de votre accomplissement de l'esprit d'éveil,
Puisse naître en moi-même et les êtres, illimités comme l'espace,**

La suprême bodhicitta.

Ceci est la première strophe. Tchenrézi est le bouddha de la compassion qui est le symbole de la nature de notre d'esprit, la nature du bouddha éveillé qui réside, ici au début de la prière, au-dessus de notre tête. On s'adresse à lui en pensant qu'il est entouré par tous les bouddhas et bodhisattvas de tous les temps : passé, présent et futur. Tous les millions de bouddhas, les billions de bodhisattvas sont tous présents autour de lui. Mais lui incarne et représente en tant que lama, la compassion éveillée à laquelle nous nous adressons ici même pour recevoir la bénédiction, pour recevoir cette inspiration qui est nécessaire pour pouvoir dissoudre notre saisie égoïste.

Ensuite il est dit : ***"Par la vérité de votre accomplissement de l'esprit d'éveil"***. Souvent, dans les prières, nous retrouvons cet appel à la vérité : - *par la vérité de votre compassion – par la vérité de votre accomplissement – par la vérité de la nature de la réalité...* Souvent donc il y a des appels comme cela parce que c'est la force la plus puissante dans l'univers. Nous faisons appel à cette vérité qui existe, qui se manifeste partout dans l'univers. Faire appel à cela, c'est appeler l'accomplissement de la bodhicitta de l'esprit d'éveil comme source d'inspiration : *"Par la force de votre réalisation, faites qu'en moi naisse l'esprit d'éveil comme il est déjà né en vous"*. Voici donc la base.

On dit qu'un lama, un bouddha ne pourrait pas être source d'inspiration s'il n'avait pas déjà lui-même réalisé complètement l'esprit d'éveil. C'est grâce à cela et à sa force spirituelle qu'il peut nous montrer le chemin.

La source de toute inspiration, c'est la vérité elle-même. Ce n'est pas autre chose. Ce n'est pas quelque chose d'artificiel. C'est ce qui est vraiment. Donc, si on fait référence à l'accomplissement qui est vrai, authentique et insurpassable, la source d'inspiration est alors insurpassable.

"Puisse naître en moi- même et les êtres, illimités comme l'espace, la suprême bodhicitta" : Les êtres sont dits illimités comme l'espace. Cela veut dire qu'il n'y a pas seulement les êtres visibles, les hommes et les animaux. Il y a beaucoup plus d'êtres autour de nous. Il y en a beaucoup qui écoutent l'enseignement maintenant. Il y en a beaucoup partout : là où il y a de l'espace, il y a des êtres. Et il y a beaucoup plus d'êtres invisibles que visibles. Ici nous sommes dans le monde visible pour ceux qui ont pris un corps physique mais en fait, il n'y en a que très peu par rapport à tous les êtres qui existent. Le nombre d'êtres dans le monde est beaucoup, beaucoup plus grand que ce que nous pouvons nous imaginer là et maintenant. Déjà, si on regarde tous les animaux, tous les insectes, il y en a bien plus que des êtres humains et les êtres invisibles ont ce même rapport : ils sont encore des billions de fois plus nombreux que les animaux, les insectes - les êtres visibles. Il faut donc s'imaginer tout cela quand nous pratiquons tonglen, quand nous développons ce souhait d'aider tous les êtres. C'est le sens d'illimité. En voyant qu'il y a une multitude d'êtres qui souffrent, nous allons vraiment agir pour le bien de tous sans exception. C'est la bodhicitta relative. Bodhicitta relative veut dire que là où il y a des êtres dans la souffrance, je vais travailler pour leur éveil, pour leur bien-être.

L'autre aspect de la bodhicitta suprême est la bodhicitta ultime. Nous avons vu l'aspect relatif, cette aspiration d'atteindre l'éveil pour tous les êtres. L'aspect ultime c'est de voir la nature illusoire de toutes choses. La nature illusoire des choses veut finalement dire qu'il n'y a pas d'êtres qui sont dans la souffrance. Il n'y a jamais eu un seul ETRE, jamais un seul JE, MOI qui existe. Quand on regarde dans son propre esprit on ne trouve pas le JE, on ne trouve pas le MOI. Il y a juste de l'espace dynamique plein de qualité mais sans qu'il y ait quelque chose de solide que l'on pourrait identifier comme un JE. Cette réalisation, c'est la bodhicitta ultime. Aller vers cette réalisation c'est la pratique d'un bodhisattva, c'est à dire d'un pratiquant du dharma.

La souffrance d'un point de vue ultime est relative et illusoire même si elle est très forte. Cela peut être beaucoup de souffrance mais d'un point de vue ultime, la souffrance n'a jamais existé. Donc un bodhisattva aide les êtres à réaliser, dans la conscience qui se développe au fur et à mesure de la pratique de dharma, que toute cette souffrance est illusoire ; c'est pour cela justement que cette souffrance peut avoir une fin. Si cette souffrance n'était pas illusoire elle ne pourrait pas avoir de fin, elle ne pourrait pas se dissoudre, elle devrait alors toujours rester. En effet, quelque chose qui est réel, qui est solide va toujours rester, ne peut pas changer, c'est toujours là. C'est parce que la souffrance n'est pas solide que l'on peut s'en sortir, qu'elle peut être dissoute.

Un bodhisattva est conscient du fait que les êtres qui sont face à lui ne sont pas séparés de lui. Ces séparations entre MOI et l'autre sont complètement artificielles mais il sait également que pour les autres, il y a séparation. Ils vivent dans cette séparation. C'est cette séparation qui nous rend vraiment prisonnier de nos illusions et tout le dharma est là pour se libérer de cette illusion emprisonnante. C'est cela la pratique du dharma.

Maintenant, nous allons faire une petite méditation. Nous allons réciter ensemble la prière de souhaits de lodjong et après cette récitation, nous allons rester un petit moment dans le silence et nous regarderons encore une fois le texte pour nous en inspirer. Nous ferons de ce moment une prière intérieure, spontanée, avec nos propres mots pour le développement des qualités d'un bodhisattva et pour demander à être guidé sur ce chemin. Pour ceux qui connaissent déjà la pratique, on peut visualiser Tchenrézi qui, à la fin de la prière, se dissout en nous et nous resterons dans cette aspiration profonde de bodhicitta.

Maintenant la suite de cette prière va être une prise de conscience successive de toute la souffrance qui existe dans l'univers et chaque prise de conscience sera suivie par une réponse de compassion. Nous allons répondre avec un don approprié.

Commençons donc avec la souffrance la plus profonde, la plus douloureuse : la souffrance qui naît de la colère. Comme vous le savez, quand on expérimente la colère, on expérimente le monde autour de nous comme étant un monde agressif. Nous portons à l'intérieur de nous des lunettes de colère qui projette un regard "déformé" sur l'extérieur, ce qui nous fait ressentir cet extérieur comme une agression permanente : - *il m'en veut – elle m'en veut – c'est lui qui me critique – ça, ça ne va pas* –... même le fait que la voiture ne démarre pas est vécu comme une agression personnelle. C'est cela le monde de la colère. Mais après la mort, comme il n'y a plus de corps, plus de voiture, les projections vont créer un monde de colère. Si cela a été notre émotion principale durant notre vie, notre monde de projection va être le miroir de cette tendance. Nous appelons ce type de projections agressives *les enfers*. Comme vous le savez il y a la colère chaude et la colère froide, donc il y a des enfers chauds et des enfers froids. Il y a donc des enfers où tout brûle et des enfers où tout est coincé dans la froideur. Ce résultat est naturel, logique. C'est comme dans un rêve. Un rêve plein de colère, plein de haine est un rêve d'enfer, un cauchemar, caractérisé non seulement par l'agressivité mais aussi par la paranoïa, par le sentiment d'angoisse profonde d'être poursuivi, d'être paniqué à cause de tous les dangers autour. C'est cela la description des enfers.

La 2^{ème} strophe de cette prière se réfère à la colère :

(2) Les êtres pris par la colère

Éprouvent le froid et la chaleur des enfers.

Puisse ce qui cause et conditionne cette souffrance fondre en moi.

Quelle est la cause, quel est le conditionnement qui crée les enfers ? Ce sont les projections de notre colère, de notre paranoïa qui vont conditionner cette souffrance. Donc nous demandons que ces projections se dissolvent en nous. Nous demandons que les actes nuisibles qui étaient la cause de la souffrance, cause de ces tendances créées dans notre esprit, se dissolvent en

nous. Il s'agit des actes nuisibles (du corps, de la parole et de l'esprit) ainsi que de leurs effets. Nous demandons que les deux (causes et effets) se dissolvent en nous. Le don approprié à cette souffrance est :

***Mon état d'esprit bienveillant
Et mes racines de vertu dépourvues de haine,
J'en fait don aux êtres illimités comme l'espace.***

L'esprit bienveillant est exactement le contraire de ce qu'est un esprit malveillant. La malveillance est l'expression de la haine, de la colère. Quelqu'un en colère veut détruire, veut se défaire de quelque chose. La haine c'est détruire l'ennemi, c'est souhaiter qu'il ne lui arrive que de la souffrance. C'est ça la haine. Donc, l'état d'esprit bienveillant c'est juste le contraire. C'est souhaiter que l'autre se sorte de sa souffrance, trouve la paix intérieure. C'est faire des souhaits dans tous les sens pour le bien-être de tous les êtres. C'est cela l'esprit bienveillant. Nous avons déjà développé cet esprit bienveillant dans le passé et nous sommes en train d'en développer encore plus. Et tout ce développement, tout ce qui est déjà développé en nous comme racine de vertu, nous le donnons aux êtres qui ont besoin de ce support, de ce soutien. Dans les "***racines de vertu dépourvues de haine***", ce sont tous les actes que nous avons faits, motivés par la mort, la compassion, la patience, la discipline, etc., ce sont toutes les racines de vertu dépourvues de haine. Nous ne pouvons pas avoir la compassion et la haine en même temps dans l'esprit. Ce sont deux états d'esprit qui s'excluent. S'il y a de la compassion, il ne peut pas y avoir de la haine et s'il y a de la haine, inversement il ne peut pas y avoir de compassion. Dans la prière nous prenons sur nous l'esprit haineux et donnons en échange l'esprit bienveillant.

Si cet échange se fait vraiment, alors les lieux de haine vont être vidés. Il est dit ici :

***Ayant vidé les lieux de haine que sont les enfers,
Puissent-ils tous obtenir la sagesse semblable au miroir,
Qui est Tchenrézi de la famille de Vadjra.***

Mais qu'est ce que cela veut dire ?

Avoir ***vidé les lieux de haine*** signifie que toutes les projections des êtres qui sont dans les enfers/dans les projections de haine, se dissolvent et que naît en eux la bodhicitta. Que naît en eux l'état d'esprit d'amour et de compassion. Et parce que maintenant toute leur haine s'est transformée en amour et compassion, il y a la sagesse ultime qui s'élève en eux. La sagesse ultime est toujours la même. Il n'y en a pas deux. Il n'y a qu'une sagesse primordiale, ultime mais elle a plusieurs facettes, comme un joyau. Si vous tournez un joyau, vous pouvez voir différentes couleurs, différentes facettes. De la même manière, nous pouvons parler de la sagesse ultime de différentes façons. Et donc, lorsque cela concerne la colère qui est transformée, qui est réalisée comme étant la compassion ultime, là nous parlons de la sagesse semblable au miroir. Nous savons bien que dans la colère il y a quelque chose de très clair, très précis. Quand nous sommes en colère, nous voyons précisément ce qui ne va pas. Nous en sommes très sûr. Ce que l'on voit est clair comme dans un miroir. Mais ici cette qualité de clarté est sur un niveau ultime. Semblable au miroir veut dire que l'on est conscient que toutes les apparences sont comme les apparences dans un miroir. Un miroir reflète toutes les apparences, n'importe quelle quantité, n'importe quelle forme, n'importe quelle couleur... un miroir reflète tout sans limite. La sagesse semblable au miroir est cette sagesse qui sait que tous les reflets dans le miroir de notre esprit sont illusoire, qu'aucune de ces apparences n'a une nature véritable, une nature qui dure, qui soit solide. C'est être conscient que les apparences sont vides de naissance, elles n'ont pas d'essence, mais quand même se manifestent spontanément et clairement. Dans cette clarté pouvoir distinguer toutes les apparences en étant conscient de la nature illusoire c'est cela cette sagesse semblable au miroir.

Et *Tchenrézi de la famille de Vadjra*, de la famille immuable ou indestructible (signification du mot vadjra), est le bouddha qui personnifie la sagesse semblable au miroir. Donc nous faisons le souhait que tous les êtres développent la sagesse semblable au miroir, en laissant derrière eux les projections de la colère, et deviennent donc un bouddha complet dans la famille de Vadjra, ce qui veut dire que la colère se sera transformée en sagesse semblable au miroir.

Maintenant, nous allons faire une petite méditation qui sera peut être difficile pour ceux qui n'ont pas encore pratiqué tonglen (l'échange avec autrui). L'idée est déjà d'ouvrir notre esprit à toute cette souffrance qui existe dans le monde et de voir combien de souffrances sont générées par la colère. Ceci est la première prise de conscience. Il faut ensuite développer le souhait que les êtres soient libérés de cette colère. Si vous êtes prêts à cet échange, imaginez-vous que cette souffrance de tous les êtres qui sont dans la colère vienne dans votre cœur comme une lumière noire et se fonde dans le cœur même de l'esprit éveillé où il n'y a plus de saisie. Imaginez ensuite que de ce cœur de bodhicitta émane de la lumière blanche qui va vers tous les êtres en leur faisant don de notre esprit bienveillant, de toutes les vertus qui sont nées de l'esprit dépourvu de haine. Jugez pour vous-même si vous pouvez faire cet échange et dans quelle mesure : un petit peu ou beaucoup ! Finalement, développer la bodhicitta, c'est s'ouvrir complètement, abandonner toute saisie égoïste et laisser venir toute la souffrance de tous les êtres sans limite. Mais vous pouvez déjà prendre une personne en face de vous, prendre la colère et la haine d'une seule personne et c'est déjà bien – c'est même beaucoup. Vous pouvez choisir de prendre une personne – deux – trois ou plus ! Et si vous êtes prêts, faites-le avec tous les êtres.

Quand nous parlons d'ouvrir notre cœur, il ne s'agit pas de faire un effort pour ouvrir "quelque chose" au niveau de la poitrine afin de laisser entrer la souffrance des êtres et la garder ensuite en nous, ce qu'il faut faire c'est laisser tomber l'illusion d'un JE, d'un MOI qui freine toujours cette ouverture. Le JE n'a jamais existé. Le MOI n'existe pas non plus. Où est le MOI ? S'ouvrir signifie juste être dans un état de compassion, d'ouverture. C'est dans cet état d'esprit que nous pouvons nous lier avec les êtres qui sont dans un état de souffrance (ou qui peuvent l'être), de prendre cette souffrance et de donner en échange de l'amour ; c'est très facile dans cet état d'ouverture. Il n'y a pas besoin de faire un effort extraordinaire pour cela mais il arrive parfois que nous pensions : "mais que va t'il m'arriver si JE fais cet échange ?", "Est-ce que cette souffrance va rester en moi ?". Et bien essayez et regardez en vous-même le résultat ! Ce sont juste les pensées qui referment, qui provoquent ça. Le MOI n'existe pas. Ce sont nos pensées qui créent le MOI, le JE à chaque moment. Donc, si dans votre échange, vous vous crispez soudainement, dites-vous alors que ce n'est qu'une pensée et qu'avec la pensée suivante vous pourrez lâcher encore une fois et continuer avec l'échange. Vous n'avez pas besoin de rester dans cette fermeture.

Au début l'esprit est tout petit, mais avec la pratique du dharma, il s'ouvre. Pratiquer le dharma c'est aussi vivre avec cet esprit ouvert. Par exemple, si notre conjoint, nos enfants ou nos parents sont dans la colère, alors faites la pratique de tonglen : prendre – rester ouvert – donner. Il n'y a rien de plus à faire que ça. Il n'y a pas d'autre méthode qui soit nécessaire. Si vous êtes capables de vous souvenir que la colère, la mienne ou celle de l'autre, est illusoire, elle peut alors se transformer en ouverture, elle peut être utilisée en nourriture pour cette ouverture.

Grâce à cela, nous pouvons travailler avec chaque situation, toutes les situations. N'importe quel défi n'est juste que le rappel de la pratique de tonglen : accepter – rester ouvert – donner.

Nous allons maintenant regarder la strophe suivante de la prière. Nous n'avons pas besoin de grandes explications car celles-ci sont quasiment les mêmes. En effet, l'esprit du désir, de l'avarice, crée un monde d'esprit avare, esprit que l'on nomme ici avide. Ce sont des esprits qui sont coincés dans cette projection d'avarice et le don approprié est tout ce qui est exempt de désir : générosité, amour, discipline etc., et naturellement la sagesse va s'élever. Il s'agit là

de la **sagesse discriminante**. C'est la capacité de voir / d'avoir la conscience que la vacuité et la clarté (dynamique de l'esprit) ne sont pas identiques mais peuvent être distinguées comme deux aspects de la réalité. Cela veut dire qu'il y a une discrimination qui s'opère quand même au niveau ultime de l'esprit : vacuité et dynamique, vacuité et manifestation. Même étant de nature identique, elles peuvent être distinguées. C'est cela la sagesse discriminante. Exactement comme dans les désirs, il y a discrimination : " Ah ! Ça je veux bien !", " Là, non merci !" C'est cela la discrimination qui se fait dans la nature même du désir, mais elle s'opère aussi au niveau ultime comme étant la capacité de faire la différence. Il y a donc la vacuité et les manifestations et nous pouvons quand même voir que si les deux ont la même nature, ce sont deux aspects de la vérité qui peuvent être décrits de manières distinctes. Et alors, nous nous révélons comme étant **Tchenrézi de la famille Lotus**. C'est la famille du bouddha qui a transformé le désir en sagesse discriminante. Le même échange se fait alors mais avec cette fois-ci la lumière noire qui représente l'avarice, le désir et la lumière blanche qui représente le don approprié de tous les états d'esprits libres de l'avarice.

(3) ***Ceux qui sont pris par le désir et l'avarice***

Expérimentent la faim et la soif des esprits avides.

Puisse ce qui cause et conditionne cette souffrance fondre en moi.

Mon esprit de renoncement et

Mes racines de vertu exemptes de désir,

J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.

Ayant vidé le monde des esprits avides de l'avarice,

Puissent-ils obtenir la sagesse discriminante,

Qui est Tchenrézi de la famille du Lotus.

Continuons avec la prière de souhaits de lodjong. Nous avons étudié hier les trois premières strophes : la 1^{ère} était un hommage, une prière d'aspiration dirigée vers Tchenrézi situé au centre des bouddhas et bodhisattvas et les deux strophes suivantes étaient les souhaits que tous les êtres soient libérés de la colère et du désir/avarice. Avec la prise de cette souffrance générée par ces émotions, les êtres seront libérés des enfers et des royaumes des esprits avides.

Maintenant nous allons passer à l'émotion de base, celle qui est au fond de chaque chose : l'ignorance. Nous allons donc parler de libérer les êtres de l'ignorance.

Nous avons vu que lorsque la colère tombe, les projections de la colère tombent aussi. Quand le désir, l'avarice se dissipent, ne sont plus présents, les projections de l'avarice retombent aussi. Donc les mondes des enfers et des esprits avides ne peuvent plus exister s'il n'y a plus cette émotion derrière. Ces royaumes dépendent pour leurs existences de la présence de l'émotion initiale. Une fois ces tendances dissoutes nous ne restons plus dans ce monde et nous n'y renaîtrons plus. La vie ne continuera pas dans ce monde parce qu'il n'y a plus de support, plus de base, que cette énergie qui créait ce monde a disparue. Cette projection ne peut plus se faire parce qu'elle n'existe seulement qu'à cause de ces émotions et à l'instant même où il n'y a plus ni colère, ni haine, ni rancœur etc., mais à la place compassion, ouverture, détente, les enfers cessent d'exister. Il n'y a plus d'enfers, nous ne pouvons plus vivre dans les enfers si notre esprit est plein de compassion. C'est la même chose pour les esprits avides. Nous ne pouvons plus vivre dans un royaume avide, dans cette angoisse permanente de ne jamais trouver de nourriture, dans l'angoisse de toujours avoir soif et de ne jamais trouver même une seule goutte "d'eau", dans l'angoisse d'être brûlé par la nourriture etc., lorsque toutes ces projections sont tombées. A chaque projection correspond une émotion ; alors lorsqu'il y a plus d'esprit de générosité, d'ouverture, le monde des esprits avides cesse aussi d'exister.

C'est une chose très importante à comprendre. Les enfers dont nous parle le dharma existent, sur un niveau relatif bien sûr, mais n'ont pas une durée plus longue que la durée des

projections elles-mêmes. Ce ne sont pas des enfers où nous sommes enfermés pour un temps illimité à cause d'un acte passé. Mais les enfers se nourrissent continuellement des tendances karmiques qui mûrissent à cet instant même. Notre monde est donc la reproduction d'un karma de l'instant à l'instant. Pour celui qui s'éveille, se libère de ses projections, ce monde cesse d'exister. Il n'est plus lié, il n'a plus les projections nécessaires pour faire partie de ce monde.

Regardons maintenant ce qu'il en est de l'ignorance :

***(4) Les êtres prisonniers d'une conduite ignorante
Sont des animaux stupides et obtus.***

Bien, j'espère qu'il n'y a pas trop d'animaux qui nous écoutent ! Mais il est vrai que, du point de vue du dharma, c'est une situation grave que d'être un animal. C'est avoir un esprit limité. En tant qu'animal, nous ne pouvons pas comprendre le dharma, nous ne pouvons pas nous décider pour une conduite éthique. Nous ne savons pas faire le tri entre un acte nuisible et un acte qui mène à l'éveil. Nous savons seulement ce qui va nous procurer une satisfaction ou ce qui va nous mettre en danger. En cela, c'est bien le signe qu'il y a un esprit ! Un être a un esprit lorsqu'il peut changer la direction de son comportement face aux événements. Quand une fourmi s'approche d'une flaque d'eau ou d'un feu, elle se dit : "trop dangereux !" et change son chemin. C'est le signe qu'il y a un esprit qui opère. Il y a tout un travail qui est fait : il y a d'abord une sensation qui est ressentie et ensuite une décision qui est prise. C'est la définition du dharma sur ce qu'est un être sensible, un être avec un esprit et qui est la base pour un développement futur vers l'éveil. Ce n'est pas seulement cette possibilité de pouvoir se décider, diriger son chemin ailleurs qui nous permet de nous éveiller. Une fleur n'a pas la capacité de décider : "Aujourd'hui le soleil brille, bien sûr, mais mes pétales resteront fermés !". Elle ne peut pas faire de choix. Elle s'ouvre parce qu'il y a de la chaleur, du soleil et elle se ferme quand il n'y en a plus. Il y a d'autres fleurs qui restent fermées la journée et qui s'ouvrent la nuit mais c'est plus rare, et de toute façon, elles sont également programmées. Mais ce n'est pas cet esprit qui peut atteindre l'éveil. Il n'y a pas cette capacité de décider de son chemin, d'accumuler des actes vertueux etc., ce n'est pas possible. Chez les animaux, nous trouvons des êtres avec un esprit qui est de la même nature que le Bouddha, comme la nôtre, mais leur esprit est très étroit, très petit, avec peu de liberté. Il y a donc une liberté et chez certains animaux plus développés, nous trouvons un peu plus de cette capacité à faire du bien : chez un chien, un éléphant... vous les connaissez vous-même. Mais un insecte normal, par exemple, n'a pas cette capacité pour le moment. Cet insecte peut bien sûr, dans une autre existence, développer toutes les capacités d'un bouddha, peut devenir un bouddha ! Mais pour le moment, l'existence des animaux est caractérisée par cette limitation et c'est cette limitation que nous appelons un esprit obtus, la stupidité. Stupide dans le sens de ne pas pouvoir comprendre.

Du point de vue du dharma, l'existence d'un animal est une existence qui n'est pas propice, qui ne conduit pas à l'éveil. C'est une existence défavorable. Donc nous prenons ici sur nous la souffrance et aussi la cause et les fruits de ces actes qui ont créé cette ignorance chez les animaux :

Puisse ce qui cause et conditionne leur souffrance fondre en moi.

Et comme don approprié nous donnons :

***La suprême connaissance que j'ai engendrée et pratiquée
Et mes racines de vertu exemptes d'ignorance,
J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.
Ayant vidé le monde des animaux de l'ignorance,
Puissent-ils tous obtenir la sagesse du dharmadhatou,
Qui est Tchenrézi de la famille du Bouddha.***

Là nous prenons d'abord l'ignorance en général mais nous acceptons en même temps notre propre ignorance. Ce n'est pas seulement les êtres dans le royaume des animaux mais aussi les êtres dans les enfers, les êtres aux esprits avides, les hommes, les dieux et les demi-dieux qui sont dans la stupidité. C'est seulement la caractéristique par excellence pour les animaux mais nous partageons tous les mêmes émotions à un degré ou un autre.

Il faut encore expliquer ce qu'est la sagesse du dharmadhatou. Nous parlons d'un mandala de sagesse et le centre de ce mandala est la sagesse dharmadhatou. C'est la transformation ou la nature profonde de l'ignorance. Quand l'ignorance est réalisée dans sa nature profonde comme étant la vacuité, c'est ce que l'on appelle la sagesse du dharmadhatou. La définition, c'est la réalisation que toutes les apparences sont vides et sans réalité.

Dharmadhatou signifie : "dhatou" veut dire "l'espace de tous les phénomènes" et "dharma" ici veut dire "tous les phénomènes". C'est la vacuité qui est l'espace dans lequel se manifeste tous les phénomènes et ces derniers ne sont pas séparés de la vacuité. Même l'ignorance est considérée comme un phénomène dans ce sens-là. L'ignorance est un voile, un obscurcissement de l'esprit et quand on regarde celui qui est voilé, celui qui est ignorant, nous tombons dans la vacuité. Quand nous regardons le voile, là aussi nous tombons dans cet espace de vacuité qui est la source de tous les phénomènes. C'est cette découverte qui est appelée la sagesse du dharmadhatou.

J'ai parlé d'un mandala de sagesse. Cela fait référence à la vision du "*Tantrayana*", du "*Vajrayana*" – où les familles de bouddhas sont groupées comme sur les pétales du lotus. Si on imagine ce mandala en face de soi, il y a au centre la famille Bouddha, devant c'est la famille Vajra, à votre gauche la famille Ratna, derrière la famille Padma (lotus) et à votre droite la famille Karma. Ce sont les 5 familles de bouddhas. Ce mandala (centre, est, ouest, sud et nord) représente les 5 émotions qui sont transformées en sagesse. Il y a l'émotion de l'ignorance qui est transformée au centre, devant c'est la colère, à gauche c'est l'orgueil, derrière le désir et à votre droite il y a la jalousie. Nous avons vu hier la transformation de la colère, représentée par la famille Vajra. Ensuite nous avons vu le désir avec la famille du Lotus et maintenant nous allons voir la famille de l'ignorance. Nous verrons dans les strophes suivantes la transformation de la jalousie et de l'orgueil.

Le mandala tel qu'il est présenté n'est juste qu'une image car nous pourrions représenter les émotions de façon différentes. Mais l'idée de les mettre sur un lotus signifie que la base de toutes ces émotions est la nature éveillée, la pureté. Le lotus représente la pureté et chaque émotion, appartenant à une famille de bouddha, signifie qu'elle est une avenue pour réaliser la nature de bouddha, réaliser la bouddhité. Nous pouvons prendre n'importe quelle émotion, elle nous ramènera toujours à la sagesse primordiale. C'est toujours la même. Il n'y en a pas cinq. C'est juste un symbole et le fait qu'elles soient sur un seul lotus veut bien dire qu'elles sont unifiées. Le point commun de toutes ces émotions est l'ignorance et le point commun de toutes les sagesse est la vacuité. C'est cela la sagesse du dharmadhatou et je pense qu'avec ces descriptions vous pouvez mieux comprendre. Nous pouvons jouer un peu dans le tantra avec ces cinq éléments, faire des couples : désir/colère, orgueil/jalousie ... On constate que l'ignorance est toujours la base de toutes ces émotions. Il y a de nombreuses combinaisons possibles entre les émotions, mais c'est juste une façon d'expliquer les choses. Il ne faut jamais penser qu'il y a cinq émotions vraiment distinctes et qu'il y aura cinq sagesse distinctes aussi. Cela n'existe pas. Chaque émotion contient aussi des aspects de toutes les autres.

Question : *Y a-t-il dans les textes du dharma des explications concernant l'évolution de l'animal vers l'homme etc. ?*

Oui, il y a bien sur des textes ; ceux-ci ne parlent pas d'une évolution mais d'une régression. Ceci aussi dans une dimension beaucoup plus vaste, beaucoup plus grande que les quelques millions d'années que compte l'évolution de cette espèce humaine. Cela se fait sur une échelle beaucoup plus large. Alors tout d'abord, il y a eu le royaume des dieux qui s'est manifesté ; ensuite les demi-dieux, les humains, les animaux etc. Ainsi toute une régression s'est faite pendant les grands kalpas, les grands éons de l'existence des univers entiers. Ensuite, ça

recommence. Dire que cela recommence ne veut pas dire qu'il y a d'abord des êtres éveillés et ensuite la régression, mais les textes disent carrément qu'avant, il y avait juste l'esprit ouvert. Qu'ensuite il y a eu comme un petit jeu avec les phénomènes. Au début, c'était juste l'équivalent d'un jouet, les phénomènes étaient pris comme existants un petit peu, juste pour le plaisir. Mais alors, nous sommes tombés dans cette saisie, nous sommes devenus prisonniers de notre propre jeu. Nous sommes devenus dépendants ; nous avons commencé à goûter les phénomènes c'est-à-dire que la terre était comme un jeu, comme un met. Nous y avons goûté au début juste pour le plaisir mais s'étant attaché à ce plaisir, nous avons par la suite développé les intestins, la digestion, etc. Donc il y a bien une description mais dans le sens inverse de notre évolution. Ce n'est pas du tout dans le sens du progrès mais de la régression. Alors faisons vite pour nous libérer ! Je ne voulais normalement pas rentrer dans tous ces détails, bien qu'il y en ait beaucoup plus que ça. C'est juste pour vous donner une idée. *[Nous n'avons pas ce problème d'avoir intégré l'évolution que les chercheurs ont découvert sur notre planète parce qu'elle concerne un temps très limité.]*. Les bouddhas, les maîtres éveillés prennent en compte un temps beaucoup plus vaste que ça. Là, ce petit monde qui pour le moment semble aller bien s'intègre en fait dans toute une régression et notre espoir que cela aille mieux dans le futur n'est pas garanti ? Alors profitons vraiment maintenant de nos capacités avant que cela ne dégénère d'avantage !

Maintenant que la quatrième strophe a été expliquée, nous allons faire notre méditation comme hier. Imaginons donc tous les animaux autour de nous. Nous sommes entourés par tous les êtres du monde animal. Nous ressentons d'abord leurs souffrances : faim, froid, etc., les limitations d'une vie où un animal mange l'autre, la vie en servitude, où il y a toutes les souffrances et nous les prenons sur nous dans une lumière noire qui vient dans notre cœur. Après, nous faisons don de notre sagesse, de notre compréhension, du dharma, nous faisons don de tous les actes accomplis sans ignorance, libres de cette ignorance. Et pour pouvoir faire cette pratique avec le petit gourou yoga, nous allons réciter la première strophe qui s'adresse à Tchenrézi et ensuite la quatrième. Au début de la première strophe nous imaginerons que Tchenrézi est au-dessus de notre tête et qu'à la fin de celle-ci il descend dans notre cœur. Ensuite nous accomplirons la pratique exprimée par la quatrième strophe (lecture et méditation).

La suite de la prière prend l'envie, la jalousie comme base de pratique. Avez-vous déjà ressenti en vous un dieu jaloux ? Jamais n'est-ce pas ! Cela n'existe pas ! Qu'est-ce que cela pourrait être ? Les dieux jaloux ont un tout petit problème : il y aurait des dieux qui semblent avoir plus de bonheur qu'eux. Toujours, ils ne font que penser au travail : "comment pourrais-je être aussi riche, aussi splendide, aussi beau, aussi etc., que les dieux ?". L'exemple dans la légende, nous dit qu'il y a un grand arbre qui exauce tous les souhaits. Les racines et le tronc sont dans le monde des dieux jaloux mais les fruits sont dans le ciel des dieux. Donc là, ils sont en bas en regardant toujours vers le haut et sans jamais avoir les fruits. Evidemment c'est un symbole mais en réalité nous sommes bien comme ça. Nous sommes assez content de nous quand il n'y a pas de comparaison mais dès que nous voyons quelqu'un qui a une chemise un peu plus belle, qui a une voiture plus puissante, qui a une maison plus grande, plus ouverte, plus spacieuse que nous, qui peut se payer des vacances : "A ce propos, où allez vous ? –A la Réunion ?", cela déclenche tout de suite de l'envie : "J'ai moi aussi envie de m'offrir ça !". Mais lorsque l'envie devient plus forte cela devient de la jalousie. Nous pouvons être jaloux de tout ! Nous pouvons même être jaloux de ce qui n'est même pas une qualité ! C'est juste le fait que quelqu'un possède autre chose que ce que nous avons, alors la réaction est : "Je le veux aussi !". "Tiens, il a trois chiens ! – moi aussi j'en veux trois !"... Nous ne pensons même pas à la somme de travail que cela apporte, aux conséquences... ! Souvent c'est juste ce type de réaction, juste la projection de "j'ai envie", "je me sens vide à l'intérieur", "j'ai envie d'autre chose pour me distraire, pour pouvoir agrandir mon orgueil, pour me sentir mieux"etc. Etre jaloux vient de l'orgueil déçu et c'est tout. L'orgueil qui ne trouve pas un appui a besoin

d'objets pour s'appuyer. Ce peut être une femme, un homme, des objets, des animaux... Peu importe !

Le problème des dieux est dans le conflit qu'il y a toujours avec les demi-dieux, les dieux jaloux parce que ces derniers souhaitent aussi avoir les fruits. Alors il y a des guerres, ils luttent constamment contre les dieux pour avoir les mêmes richesses, cette même vie aisée. N'oubliez pas que ce n'est qu'un symbole. C'est la projection naturelle d'un esprit qui est jaloux, l'esprit d'un demi-dieu. L'esprit d'un dieu, c'est quelqu'un qui est dans l'orgueil et lorsque nous sommes ici sur terre dans une espèce d'orgueil, de confort, où nous nous sentons bien, plein de contentement de soi... Nous ne sommes jamais tranquilles car il y a toujours quelqu'un pour venir nous titiller, nous demander de bouger, de céder notre place. Nous ne pouvons simplement pas nous reposer sur nos lauriers, juste dormir tranquillement et rêver : "Oh comme je suis bien ! - Oh comme je suis beau ! - Super, tout le monde m'admire !", car il y a toujours quelqu'un pour nous embêter, nous créer des ennuis, des problèmes. Nous ne pouvons pas rester tranquillement dans notre orgueil. Et cette tension entre jalousie et orgueil est dans le miroir et dans ces deux royaumes : des dieux et des dieux jaloux (également appelés demi-dieux car bien que ce soient de vrais dieux, ils ne sont pas complètement de cette "espèce"; c'est pourquoi ce ne sont pas vraiment des dieux à part entière !). Alors, ce qu'il faut leur donner comme don approprié c'est un peu de patience, toutes les vertus libres de jalousie, de la réjouissance, de la joie...

C'est donc le remède que nous avons à offrir aux dieux jaloux. C'est notre contentement, notre patience, notre acceptation des choses comme elles sont et notre réjouissance. Se réjouir du bien-être des autres est le remède par excellence contre la jalousie. Faire des souhaits dans ce sens, se réjouir que l'autre possède des choses que nous n'avons pas, se réjouir profondément, sincèrement élimine la jalousie. Lorsque nous faisons cette pratique, il y a de plus en plus d'espace qui s'ouvre en nous. Alors, quand nous regardons celui qui est jaloux, la jalousie elle-même, nous trouvons la sagesse, nous tombons dans cette vacuité avec ce colorant de sagesse toute-accomplissante. Pourquoi toute-accomplissante ? Elle est accomplissante dans le sens de tout parfaire, de tout faire parfaitement, de parfaire toutes les choses ou de voir que toutes les choses sont déjà parfaites. Toute-accomplissante dans le sens aussi que la jalousie, l'ambition sont des énergies extrêmement fortes et que grâce à cela elles nous font tout accomplir : nous pouvons faire de longues études de médecine juste par jalousie et ambition. Nous pouvons vraiment aller loin. Par ambition, nous sommes capables de grimper les plus hautes cimes de l'Himalaya. Nous avons la force de traverser beaucoup de difficultés parce que nous sommes motivés par une très forte envie d'atteindre notre but. Cette énergie que nous mettons pour traverser les difficultés, reste quand même lorsque qu'il n'y a plus de jalousie, plus d'ambition et c'est pour cela que c'est un acquis du Bouddha. C'est cette capacité de tout accomplir et la sagesse qui est derrière – lorsque tout désir est tombé – c'est la sagesse qui voit que tous les phénomènes sont déjà parfaits dans leur vacuité. Rinpoché explique que la définition de cette sagesse toute-accomplissante, c'est d'être conscient que toutes les apparences se manifestent d'une manière complètement spontanée, sans avoir besoin d'être fabriquées, améliorées, changées. Lorsque nous voyons que tout se manifeste spontanément, il n'y a plus de jalousie, il n'y a plus d'ambition. Nous travaillons avec la spontanéité de l'esprit, des situations et c'est cette spontanéité, cette énergie spontanée qui accomplit toutes les choses. Les bouddhas n'accomplissent pas toutes les choses par leur volonté mais utilisent la spontanéité de leur esprit et de toutes les situations. Il n'y a aucun effort là-dedans.

Nous allons maintenant faire l'échange. Nous prenons toute la souffrance des dieux jaloux de notre monde, du monde des dieux et d'ailleurs et donnons la fraternité, la patience, la tolérance, la réjouissance, la détente, l'équanimité, etc., toutes les qualités en relation avec l'absence de jalousie. Imaginons au début de l'échange que tous les dieux jaloux sont autour de nous et qu'à la fin ils deviennent tous des Tchenrézi. Aucun d'entre eux ne reste dans cet esprit limité mais tout le monde s'éveille à sa nature profonde. Nous pouvons visualiser que cet échange se termine avec la manifestation de nombreux Tchenrézi autour de nous (de la famille Karma donc de couleur verte). Chaque famille a sa propre couleur : au centre c'est le

bleu, devant c'est le blanc, à gauche c'est le jaune, derrière c'est le rouge et là maintenant nous sommes de la famille Karma avec le vert. Il y a donc plein de Tchenrézi de différentes couleurs, mais là, dans notre pratique ce seront des Tchenrézi tout autour de nous de la famille Karma, donc verts. En résumé, au début nous commençons par visualiser les êtres ordinaires auxquels nous prenons toute la souffrance et nous terminons par des êtres pleinement éveillés parce que libres de toutes les émotions.

Au niveau relatif, cela va prendre beaucoup de temps pour que tous les êtres se manifestent en tant que Tchenrézi, trouvent leur propre nature en étant Tchenrézi. Mais au niveau de nos souhaits, au niveau de notre esprit, le fruit est déjà présent, il y a l'éveil pour tous les êtres.

Continuons pas la lecture et la méditation de la cinquième strophe :

*(5) Ceux dont le coeur est dévoré par l'envie,
Les dieux jaloux, se querellent et s'affrontent constamment.
Puisse ce qui cause et conditionne cette souffrance fondre en moi.
La patience exprimée par mes trois portes
Et mes racines de vertu libres de jalousie,
J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.
Ayant vidé le monde des dieux jaloux de ses querelles et conflits,
Puissent-ils tous obtenir la sagesse toute-accomplissante,
Qui est Tchenrézi de la famille du Karma.*

Nous allons étudier la sixième strophe. Ici il s'agit des dieux et de tous les problèmes liés à l'orgueil. L'orgueil nous rend inconscient. C'est un voile très fort, épais. Avec l'orgueil il y a un manque de vigilance et de clarté. Nous nous sentons bien avec l'orgueil, tellement bien qu'il y a un manque de conscience des petits détails, des choses importantes. Donc les dieux et ceux pris par l'orgueil ne sont pas conscients de l'impermanence. Ils ne sont pas conscients que la dualité pose un problème. Ils sont dans une paresse – l'orgueil et la paresse vont ensemble. On pourrait dire que c'est un "enfer doux" parce que la paresse empêche de sortir de l'orgueil. Pour que quelqu'un sorte de cette émotion, il doit développer le *tseundru*, c'est à dire une énergie enthousiaste, une persévérance pour travailler son orgueil. Il y a un effort à faire, mais l'orgueil étant trop agréable comme sentiment, nous restons bloqués dans une inertie !

Le don approprié à ce problème est donc cette énergie à travailler sur soi-même accompagnée par la vigilance qui est nécessaire pour pouvoir faire ce travail sur la base d'un respect pour tous les êtres. Ce n'est pas la pensée : "Moi je suis mieux que les autres" qui va mettre fin à la souffrance ! Au contraire, il faudrait voir que tous les êtres sont d'une même valeur du fait de leur nature de bouddha. Tous les êtres doivent être traités de la même manière et par conséquent il n'y en a pas un qui soit supérieur à un autre. C'est le don que nous faisons : l'égalité, le respect, la vigilance, la persévérance et si ce don s'accomplit parfaitement, complètement, nous et tous les êtres allons réaliser la sagesse de l'identité - identité dans le sens d'une valeur égale ou aussi dans le sens d'une saveur unique. "Saveur unique" veut dire que c'est la conscience primordiale qui est consciente que la vacuité et la clarté sont les caractéristiques de toutes les apparences. La vacuité c'est l'absence d'un je, d'un moi, néanmoins les apparences se manifestent et l'union de ces deux aspects vacuité plus clarté comme étant inséparables, c'est cela la conscience d'une saveur unique ou de l'identité de tous les phénomènes.

Procédons à la pratique en récitant la prière et en imaginant cette fois-ci que les êtres autour de nous sont donc des dieux planant dans l'orgueil et la paresse. Il n'y a pas de paresse sans orgueil, il y a l'orgueil et la stupidité qui créent la paresse. Donc, tous ces êtres autour de nous vont se transformer en Tchenrézi de la famille Ratna (de la famille du Joyau), de couleur jaune, ceci par l'échange.

(6) *Soumis à un esprit orgueilleux, les dieux expérimentent
La perte de leur condition et la chute dans les royaumes inférieurs.
Puisse ce qui cause et conditionne cette souffrance fondre en moi.
Ma pratique de la persévérance enthousiaste
Et mes racines de vertu dépourvues d'orgueil,
J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.
Ayant vidé le monde divin de la chute et de la déchéance,
Puissent-ils obtenir la sagesse de l'identité,
Qui est Tchenrézi de la famille du Joyau.*

Nous en sommes arrivés à la strophe sept de la prière des souhaits et jusqu'ici nous avons vu les différents états et les différents royaumes d'existence non humaine. Nous allons donc parler maintenant du monde humain que nous connaissons bien. C'est pourquoi il n'y a peut-être pas besoin de l'expliquer !

Quand il est dit : *"Puissent la racine de toutes les souffrances et leur fruit... se dissoudre en moi"*, la racine de toutes les souffrance est, et vous devez le savoir maintenant après tout ce que l'on a déjà vu lors de ce stage, la saisie égoïste. Nous demandons que toute la souffrance que l'on trouve dans ce domaine là, incluant les souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, se dissolvent en moi. La naissance est une souffrance car c'est un moment "normalement" désagréable pour la mère et l'enfant et cela entraîne des conséquences car nous ne sommes là qu'au début d'une vie et celle-ci aura beaucoup de situations agréables et désagréables. Nous nous attachons aux situations agréables et nous refusons les désagréables. C'est une autre manière de souffrir et ceci pendant toute une vie ! Nous demandons donc que toute la tension de tous les êtres humains se dissolve en nous, la tension lourde comme une montagne qui fait que l'on ne peut pas rester détendu dans une situation, qu'elle soit agréable ou pas. Si nous sommes détendus, sans saisie, il n'y a pas de problèmes, il n'y a donc pas de souffrance.

Quand je dis être détendu et donc dépourvu de souffrance, cela veut dire qu'il faut être complètement détendu au-delà de ce qui est objet et sujet. Quand je ne saisis plus l'esprit comme étant le MOI, le JE, et MES expériences comme étant séparées de ce MOI, de ce JE, c'est là où finalement je suis complètement détendu, que je suis au-delà de la dualité et au-delà de toute souffrance parce qu'il n'y a plus de tensions dans mon esprit.

La prière continue et parle des *"racines de vertu accumulées depuis des temps sans commencements par mon corps, parole et esprit, j'en fais don aux êtres illimités comme l'espace."* Ces vertus accumulées depuis des temps sans commencements, cela signifie que tous les actes vertueux que nous avons accomplis dans toutes nos vies antérieures jusqu'à aujourd'hui, nous en faisons offrande pour le bien de tous les êtres. Ces actes vertueux sont toujours des actes où il y a très peu de saisie égoïste ou même pas du tout. Tout ce qui diminue notre saisie peut être appelé acte vertueux.

En acceptant toute la souffrance, en faisant ce don, nous nous imaginons que tous les êtres humains sont libérés de la souffrance et que le monde des humains est vidé. Vidé de l'empressement et de la détresse qui sont les caractéristiques de la vie humaine, mais aussi vidé dans un sens plus large où il n'y aura plus cette fixation, cette saisie qui crée encore et encore le monde humain. Nous sommes seulement de ce monde parce que nous avons en commun une fixation particulière qui fait que nous avons un karma en commun qui crée ce monde. Dès que nous sommes libérés de cette fixation, de cette projection, ce monde va aussi cesser d'exister. Il y en aura d'autres qui vont y venir parce qu'eux aussi font cette fixation. Cela continuera encore quelque temps, mais ce monde de projection cessera au moment où les projections elles-mêmes cesseront. Le monde humain est comme les autres royaumes d'existences : c'est un espace où se trouvent des êtres avec des projections similaires. Nous avons tous en commun le fait que lorsque nous regardons la terre nous voyons la terre, lorsque

nous regardons le ciel, pour nous c'est le ciel, lorsque nous regardons le feu, le feu pour nous c'est chaud, ça brûle, et l'eau c'est de l'eau... Mais il y a d'autres êtres qui ont d'autres projections et pour qui le feu c'est quelque chose de très agréable, l'eau c'est le plus grand danger, la terre n'est qu'une maison et le ciel, etc. Nous pouvons voir que les éléments sont perçus de manières complètement différentes par des êtres différents. Pour nous les humains, la vision de ces éléments est commune mais pour d'autres êtres c'est complètement différent. Prenons l'exemple des animaux, les poissons pour qui l'eau est un élément totalement différent que la perception que nous en avons. Nous ne pourrions pas vivre constamment dans l'eau, c'est impossible pour nous. D'autres vivent dans la terre et pour nous, ça aussi c'est impossible. Ils ont d'autres perceptions, d'autres mondes de projections et quand toutes les solidifications, fixations se dissolvent, à ce moment la terre ne va plus être aussi solide et impénétrable : les rochers ne seront plus des éléments dans lesquels nous ne pourrions pas nous promener, le feu pourra être transformé en eau etc. Les maîtres réalisés ont cette liberté de pouvoir jouer avec les éléments grâce à leur liberté de projections "solidifiantes".

Je ne peux pas vous montrer comment passer à travers un mur, je ne peux pas vous montrer cette transformation d'éléments, mais un maître vraiment éveillé n'est plus enchaîné dans cette réalité et il peut donc travailler cette dernière. Il nous arrive déjà parfois d'avoir des expériences qui nous montrent que les éléments ne sont pas toujours aussi solides que nous le pensons. Peut-être même que le fait de pouvoir voir à travers un mur est déjà arrivé à l'un d'entre vous, que le regard n'a pas été obstrué par ce qui était un mur solide au début et peu à peu, avec des expériences, il y aura un sentiment pour la qualité flexible énergétique de ce monde. Tout cela, ce sont des projections qui solidifient notre monde et ici, dans la prière, quand il est demandé que les différents mondes soient vidés, cela veut dire que les êtres soient complètement libérés de ces projections spécifiques qui créent les mondes. Complètement libérés signifie qu'ils ne renaissent plus dans ce monde. Si nous renaissions dans ce monde concret, ce sera pour aider les autres ; c'est par un acte de compassion que nous accepterons cette situation car cela demande encore du travail après. Quand nous parlons de l'empressement et de la détresse dans la prière, ce sont les deux souffrances caractéristiques de notre vie humaine : nous sommes toujours pressés, stressés, il y a toujours des difficultés à comprendre. Rien que de se protéger de la pluie ou du froid est un stress pour la vie. De plus, il y a toutes les détresses émotionnelles, mentales, les difficultés que nous avons au niveau de nos émotions. Empressement veut dire aussi toujours courir après quelque chose. Nous pouvons décrire l'homme comme étant un animal qui court toujours après quelque chose. Les autres animaux savent se détendre de temps en temps mais l'homme est toujours en train de chercher et ceci est un des plus grands obstacles pour la vie spirituelle. Toujours faire des projets, toujours être enfermé dans ces projets. Donc, faisons le souhait que tous les humains puissent se libérer de ce piège.

La strophe se termine par le souhait : ***"Puissent-ils obtenir la sagesse née d'elle-même, qui est Tchenrézi de la famille du dharmakaya immaculé."*** La sagesse née d'elle-même est la somme de toutes les sagesse que nous avons vues auparavant. Elle est spontanée, née d'elle-même parce qu'elle n'a pas d'origine, pas d'autre source que l'esprit. Nous appelons aussi cette dimension le dharmakaya, le corps de la vérité qui est cette dimension de vacuité et qui est la source de tous les phénomènes. Là, je ne connais pas la couleur de Tchenrézi ! C'est juste Tchenrézi ; il peut être de toutes les couleurs mais nous pouvons l'imaginer en blanc !

Maintenant, nous imaginons que nous sommes entourés par tous les humains, les hommes coincés de tous les continents sur la terre et nous allons réfléchir un petit moment sur cette empressement, sur cette souffrance continuelle, sur cette misère, cette détresse, en inspirant avec un courant noir, une lumière noire qui se fond dans notre cœur. Nous allons accepter toute cette souffrance en nous et envoyer pendant l'expiration toutes les racines de vertu, tout ce qui est positif et que nous avons accueillis depuis les temps sans commencement. Imaginons que tous les humains sont libérés de leurs projections humaines, libérés complètement dans l'état de Tchenrézi.

(7) *Puissent la racine de toutes les souffrance et leur fruit
 Dus aux voiles accumulés depuis des temps sans commencement
 Ainsi qu'au cycle des naissance, vieillesse, maladie et mort, se dissoudre en
 moi.
 Les racines de vertu accumulées depuis des temps sans commencements
 Par mes corps, paroles et esprit,
 J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.
 Ayant vidé le monde des humains de l'empressement et de la détresse,
 Puissent-ils obtenir la sagesse née d'elle-même,
 Qui est Tchenrézi de la famille du dharmakaya immaculé.*

Viens ensuite une strophe où il est question des trois niveaux de vœux. Vous avez peut-être déjà entendu ces termes. Il y a sur le chemin du dharma trois niveaux d'engagement.

Le premier niveau correspond à la motivation d'atteindre notre propre libération, nous n'avons qu'un seul souhait : sortir du samsara le plus vite possible.

Au deuxième niveau nous prenons conscience que les autres souffrent autant que nous et par la force de la compassion, nous avons le souhait fort de travailler pour la libération de tous les êtres.

Avec cette même motivation, il y a un troisième niveau d'engagement où nous nous lions plus étroitement avec un lama du vajrayana, un guide spirituel qui devient comme une force autoritaire en nous. C'est vraiment un lien de confiance avec quelqu'un d'éveillé mais là, c'est un abandon encore plus fort de la saisie égoïste qui veut toujours diriger sur le chemin d'éveil. Ces trois niveaux s'appellent hinayana, mahayana, vajrayana. Ce ne sont pas les trois véhicules – nous parlons ici des trois niveaux d'engagement.

Donc, au premier niveau je m'engage à m'abstenir de tout acte qui pourrait nuire aux autres et d'obtenir ma propre libération. Au deuxième niveau, en plus des engagements liés au niveau précédent, je m'engage à accomplir le bien d'autrui avec tous mes actes. Le troisième niveau englobe les deux premiers et je m'engage à garder une vue pure, une vision pure de ce qui est le lama et ce que sont les pratiques données par ce lama ainsi que le désir avec lequel j'ai reçu cette pratique.

Il y a donc trois engagements principaux : le lama, la pratique et les co-disciples.

Lorsque nous parlons du premier niveau, nous appelons cela les vœux de libération individuelle. Ceci inclut les vœux de ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, fidélité (ou conduite sexuelle correcte) et de s'abstenir de toute intoxication, de tous produits toxiques. Ceci est la base et se joint à la prise de refuge.

La prise de refuge veut dire de s'abstenir de tous les actes qui sont nuisibles, autant que l'on peut – normalement les vœux sont donnés de manière successive : d'abord les vœux de refuge et ensuite, lorsque nous sommes mûrs pour le faire, nous prenons au fur et à mesure les engagements, les vœux individuels.

Au deuxième niveau, les vœux du mahayana, ce sont les vœux de bodhisattva. Les vœux de bodhisattva proposent de ne jamais exclure un être de nos pensées positives – de toujours travailler pour l'éveil de tous les êtres jusqu'à ce que le dernier soit libéré.

Et, au troisième niveau, nous appelons cela les vœux de samaya. Le samaya, c'est la description de la réalité et c'est aussi la base qui nous permet d'obtenir l'éveil le plus vite possible. C'est la voie la plus rapide pour obtenir l'éveil mais cela demande un engagement encore plus fort.

Au niveau du hinayana, le maître est un exemple à suivre. Au niveau du mahayana, c'est un ami spirituel, un être qui a déjà beaucoup d'influence dans notre vie. C'est notre précepteur dans la vie ; il nous dit exactement comment la mener en accord avec le vœux de bodhisattva.

Au niveau du vajrayana, le maître est tout – il peut décider pour nous ! C'est un engagement complet, un lien total avec le maître. Il ne reste plus aucune liberté, donc, attention avant de s'engager dans une telle relation parce que le lama va faire en sorte que nos saisies, nos attachements soient diminués le plus vite possible, ce qui n'est pas toujours très agréable si

nous voulons encore en garder quelques-uns ici et là ! Mais ce lien se fait dans la confiance du disciple qui souhaite, par sa compassion, atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres le plus vite possible, et, de l'autre côté, la compassion du maître qui donne sa bénédiction, qui donne son aide pour que le disciple trouve vraiment les conditions nécessaires pour obtenir l'éveil très rapidement.

Je ne vais pas détailler maintenant les vœux de libération individuelle et le vœux de bodhisattva. Je pense que vous en avez déjà suffisamment entendu parler. Je vais parler de samaya. Samaya c'est la base d'éveil la plus rapide. Si nous perdons la confiance que nous avons en le lama, dans le maître spirituel, notre voie est bloquée. Nous n'avons plus vraiment accès aux conseils du lama. Nous sommes bloqués au niveau de la transmission de bénédiction de la lignée. C'est pourquoi il est très important de garder ce lien pur avec le lama, mais également avec la pratique qu'il nous a enseignée. Quand un lama nous donne une initiation, il nous donne aussi des explications pour la pratique qu'il nous a donnée lors de cette initiation. Il nous enseigne en détails comment faire cette pratique. Donc, rejeter cette pratique, ne plus la faire ou ne plus avoir une vision pure de ce qui nous a été donné comme méthode par le lama pour atteindre l'éveil, va aussi bloquer la chaîne. Il est donc impératif de garder cette confiance, de garder la pratique, les conseils, les méthodes que le lama nous a donnés. Mais cela ne suffit pas encore parce qu'il ne faut pas non plus qu'il y ait de la jalousie entre les pratiquants, qu'il y ait de frictions, de frottements entre les pratiquants qui sont les disciples d'un même lama. Il faut qu'il y ait une harmonie dans la sangha. Cela c'est avoir la vision pure des autres pratiquants. Il faut absolument garder les liens purs avec tous ceux qui sont sur le chemin ensemble. Nous ne pouvons pas tomber dans le piège de l'ambition, de l'orgueil, la jalousie, la colère, etc., parce que tout cela va endommager notre voie. Si nous sommes en conflit avec un autre disciple, notre pratique ne peut pas se développer comme avant. Il faut résoudre ce conflit, au moins en nous si cela ne peut se résoudre à l'extérieur. Donc, vous voyez bien le principe de : bouddha – dharma – sangha. La sangha se transforme, au niveau de notre yana, en lama – pratique et comité de pratiquants autour de ce lama. C'est le même principe. Les yidams, les divinités qui nous sont conférées comme pratique de méditation dans l'initiation, c'est le dharma. Le lama représente le bouddha aujourd'hui et la sangha est représentée par tous ceux qui pratiquent ensemble.

Le samaya n'est pas seulement cela. C'est déjà beaucoup, mais ce n'est pas terminé ! Le samaya, c'est de ne jamais douter que nous sommes capables d'atteindre l'état de bouddha. Le samaya, c'est de ne pas entretenir de doutes sur le fait que nous ayons déjà un potentiel de bouddha. Evidemment c'est parfois très difficile à faire et il faut toujours y revenir, il faut vraiment développer cette confiance. La pratique du vajrayana est basée sur cette confiance de base que le bouddha est déjà en nous. En appliquant les méthodes, nous devenons le bouddha à l'instant même de la pratique. Le moment où je pratique le mantra du yidam, je deviens le yidam, je suis le yidam, je suis le bouddha sous cette forme de compassion envers tous les êtres. Cela, ce n'est qu'un samaya, un autre samaya clef pour notre pratique.

Avoir confiance dans le fait que nous sommes déjà des bouddhas veut dire avoir confiance en cet état de bouddha qui est bien en moi et dont je ne suis séparé que par des voiles passagers, temporaires. Que cet état peut se révéler à n'importe quel moment. Parce que ces voiles, cette opacité mentale ne sont pas quelque chose de solide mais de transparent, parce qu'ils ont cette nature de vacuité, comme les autres phénomènes. Donc, nous avons la possibilité de nous éveiller à chaque instant ! Cette confiance est la base de tous les autres samayas. Si nous disons qu'il faut respecter le lama, cela veut dire respecter le bouddha qui est le lama. Respecter la pratique, c'est respecter l'expression de la bouddhité qui est la pratique même et respecter le pratiquant, c'est respecter le bouddha qui est en chacun de nous. Comme vous le voyez, ce samaya est la base de tous les autres. Etant donné que nous sommes des êtres voilés, il est donc impossible de garder cette vision pure à chaque instant mais, fort heureusement, il y a des possibilités de réparer les endommagements du samaya, de les purifier et de redécouvrir l'ouverture en nous, de retrouver cette vision pure du lama, du yidam et de la sangha, les pratiquants. Bien, je crois que cela suffit comme explications sur le samaya.

Pour en revenir à la prière de souhaits, il est dit à la fin de cette strophe que par le fait d'avoir le samaya complètement pur et les trois niveaux de vœux complètement purs aussi, il n'y aura plus d'affaiblissement de notre pratique ; donc les êtres vont obtenir l'esprit adamantin, l'union des cinq familles. L'esprit adamantin pourrait également se traduire comme esprit indestructible, l'esprit vajra, ce qui est la même chose que le dharmakaya, ou encore la nature de bouddha.

Nous allons maintenant imaginer que tous les endommagements des trois niveaux de vœux en nous et de tous les êtres se dissolvent en nous. Le courant qui fait obstacle à l'éveil de tous les êtres entre en nous comme une lumière noire. Nous faisons vœu de la pureté de l'engagement par l'abstention des endommagements, nous prenons l'engagement des vœux de bodhisattva, l'engagement de la vision pure et nous offrons tout cela comme don à tous les êtres en les voyant devenir à l'instant même des vrais bouddhas.

*(8) Puissent les endommagements, ruptures, manquements et déchéances des vœux de libération individuelle,
D'esprit d'éveil et des samayas du mantrayana, se dissoudre en moi.
La vertu que j'ai produite par la préservation des trois types de vœux,
J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.
Lorsque ces trois vœux seront devenus parfaitement purs,
Et lorsque ne s'élèvera plus, ne serait ce que la souillure de leur affaiblissement,
Puissent les êtres obtenir l'esprit adamantin, union des cinq familles.*

Si vous regardez la strophe neuf, il est dit : *"Quant à ceux qui ont tué, détruit ou endommagé les trois supports, etc."*, ces trois supports font référence aux stoupas, aux textes et aux statues qui sont les supports représentant l'esprit du bouddha pour le stoupa ; les textes sont la parole du bouddha et les statues représentent le corps du bouddha. Mais il y a beaucoup d'autres supports. Il y a les lieux de pratique, les temples, les monastères, tout ce qui fait partie d'un autel. Par exemple un mala est aussi un support de la pratique. Donc il y a tout ce qui a un lien, une relation avec notre pratique spirituelle. Le fait de tuer quelqu'un, cela entraîne un raccourcissement de notre prochaine vie comme karma de retour. Détruire ou endommager les trois supports entraîne également un fort raccourcissement de notre vie future. Ici, le souhait est que tout ce qui raccourcit la vie des êtres se dissolve en nous et que nous fassions don de tout ce qui prolonge la vie parce que nous avons besoin d'une longue vie pour pouvoir accomplir le dharma, pour pouvoir vraiment aider les autres. Il est d'un très grand intérêt de ne pas mourir tout de suite !!! Nous prenons alors sur nous toutes les causes d'une mort prématurée et nous donnons la vie infinie. Cela veut dire que s'il y a mort et naissance, la pratique n'est malgré tout pas coupée, arrêtée. Nous faisons don d'un état d'esprit qui permet à la pratique de ne jamais être interrompue par une renaissance dans une vie où nous ne pourrions pas pratiquer le dharma. Parler de l'immortalité c'est comme parler du dharmakaya, l'esprit indestructible. Lorsque nous réalisons l'esprit du dharmakaya, nous sommes dans la dimension de l'immortalité. C'est pourquoi à la fin de cette strophe, il y a Amitayus, qui est appelé l'immortalité définitive. Cela fait référence à cet état d'esprit au-delà de la mort et de la naissance.

Je crois avoir expliqué tout ce qui était nécessaire à la compréhension de cette strophe. Nous allons imaginer maintenant que nous acceptons tout ce qui raccourcit la vie et faisons don de tout ce qui la prolonge et de tout ce qui donne les moyens d'obtenir la réalisation de l'immortalité. Je rappelle que la dimension d'immortalité s'appelle Amitayus.

*(9) Quant à ceux qui ont tué, détruit ou endommagé les trois supports, etc.,
Puissent leurs obscurcissements et leur vie écourtée fondre en moi.*

*Les vertus nées de l'établissement des trois supports et de la protection de la vie,
J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.
L'annonce même d'une mort prématurée ne résonnant pas pour eux,
Puissent-ils obtenir l'état adamantin d'Amitayus, l'immortalité définitive.*

Nous sommes arrivés maintenant à la dixième strophe de la prière des souhaits. Cette dernière concerne les maladies. Nous allons prendre sur nous toutes les maladies des êtres dues aux dérèglements du souffle, de la bile ou du flegme, c'est-à-dire des trois éléments de base constituant notre corps qui sont en dysharmonie. Ces éléments font référence à un concept médical qui est la base de la médecine tibétaine.

Nous leur donnons en retour les racines de vertu, le bien-être, le bonheur de l'absence de maladie qui résultent du fait d'avoir abandonné toute violence physique envers les autres et de leur avoir au contraire procuré des médicaments, des remèdes, etc. Dans cette strophe, nous avons une autre relation karmique car si nous sommes violents envers les autres, si nous tuons des êtres, si nous créons des souffrances, si nous torturons, tout cela crée des maladies futures dans les prochaines existences, et non dans la vie même de ces méfaits. Les raisons de nos maladies sont des actes nuisibles que nous avons commis dans des vies passées. Comme don correspondant à la maladie, nous l'acceptons en nous et nous donnons cette non-violence physique par notre attitude pacifique qui s'exprime par la générosité. La générosité d'avoir donné pas seulement des remèdes, mais aussi d'avoir donné notre soutien, notre être, notre temps, des paroles qui aident, qui soutiennent l'autre. Donc toutes sortes de générosités qui créent les causes favorables pour une vie en bonne santé.

Imaginons que nous prenons sur nous la maladie, la souffrance. La souffrance est très importante car, ayant tous déjà été malades, nous savons ce que c'est que d'avoir de la fièvre, d'avoir des douleurs fortes, d'être handicapé, de ne pas pouvoir sortir du lit, d'avoir trop chaud ou trop froid. Toutes ces souffrances sont très importantes. Alors, nous les acceptons en nous et nous faisons don aux êtres illimités comme l'espace l'image que toutes leurs maladies sont dissipées. Cela sera un vrai miracle car qu'est-ce que cela veut dire que toutes les maladies soient dissipées ? Cela implique que la cause de toutes ces maladies soit dissipée, cette cause étant l'ensemble des émotions, des trois poisons : ignorance, comme source, et désir, aversion ou haine, colère...comme résultat de cette ignorance. Donc, pour libérer tous les êtres de la maladie, il faut bien les libérer de toutes les émotions parce que les émotions se transforment, à travers les énergies physiques qui font le lien, en maladies physiques !

Cet état libre de maladie s'exprime par le bouddha symbolique qui s'appelle Sangyé Menla. C'est le bouddha de la médecine qui est bleu. Il est dit dans les textes qu'il a un corps de lumière couleur lapis-lazuli. [Aujourd'hui nous savons que la pierre précieuse à laquelle il est fait référence n'est pas cette pierre, le lapis-lazuli, mais le béryl. Le béryl est une pierre encore plus précieuse que lapis-lazuli et est de la même couleur bleue. Elle est également très rare.] Avoir réalisé cet état de Sangyé Menla, cela veut dire avoir réalisé la bouddhité, l'absence de toutes les émotions et de toutes les maladies.

Alors si vous êtes d'accord nous allons maintenant faire cette petite méditation en acceptant toutes les maladies de tous les êtres en nous et en faisant don de la générosité, de la compassion envers eux, don du pacifisme. Cela veut dire avoir une attitude vraie qui vise au bien-être de chacun. Nous imaginons que par cet échange, tous les êtres autour de nous deviennent Sangyé Menla, le bouddha bleu, assis dans la posture de méditation avec une plante médicinale dans la main droite.

*(10) Puissent toutes les maladies des êtres dues au dérèglement
Du souffle, de la bile ou du flegme, se dissoudre en moi.
Les racines de vertu, le bien-être et le bonheur de l'absence de maladie,
Qui résultent du fait d'avoir abandonné toute violence physique envers les autres,*

*Et de leur avoir au contraire procuré des médecines, etc.,
J'en fait don aux êtres illimités comme l'espace.
Ayant dissipé les maladies dues aux trois poisons,
Puissent-ils obtenir le corps de lumière lapis-lazuli de Sangyé Menla,
L'absence totale de maladie.*

Bien, maintenant nous allons voir la pauvreté, le dénuement, c'est à dire ne pas avoir des moyens d'existence corrects et donc d'être en manque, y compris la faim et la soif. La prière donne aussi l'explication karmique de l'origine de cette pauvreté. Cela est dû au vol, au pillage, au fait de prendre ce qui n'est pas donné donc cela peut être résumé par le vol. Donc, voler, prendre ce qui n'est pas donné entraîne comme résultat la pauvreté. Cela entraîne aussi le sentiment d'être en manque parce que c'est le désir, l'avarice qui nous fait voler et qui nous entraîne dans un cycle automatique. Tous le monde ne réagit pas de la sorte car il y a des gens pauvres qui acceptent très bien leur situation et qui sont même très généreux. Ils développent les sources d'une richesse intérieure et extérieure pour le futur. Mais il y a des gens très pauvres qui ressentent ce sentiment de manque et qui volent encore d'avantage, qui prennent les objets qui ne sont pas donnés et qui créent encore plus de cause pour une pauvreté futur. Donc, nous acceptons tout le courant de cette souffrance due à la pauvreté, au dénuement et nous pratiquons tous les aspects de la générosité matérielle d'abord, et ensuite de la générosité qui donne le dharma, la générosité dharmique.

Quand cet échange se fait vraiment, nous acceptons de prendre sur nous toute la misère, toute la pauvreté et nous donnons toute la générosité. Alors dans l'esprit des êtres s'installe le sentiment d'être riche, de vivre dans l'abondance, de pouvoir partager, exactement ce que fait le dharma. Une personne qui contacte le dharma trouvera le trésor qui est dans son esprit et ce dans n'importe quelle situation matérielle. Elle va découvrir que peu importe ce qui gère l'extérieur, elle a un trésor à l'intérieur d'elle, sa nature de bouddha avec toutes ses qualités. Nous appelons cela le trésor céleste au niveau du dharma. Cela fait référence à des mondes où existent des trésors ou des arbres, des vases qui donnent des richesses sans cesse, sans jamais s'épuiser. Mais, toutes ces images font références seulement à notre esprit parce que c'est notre esprit cet arbre qui comble tous les souhaits. C'est l'esprit qui est cette vache qui donne autant de lait que l'on souhaite. Il y a beaucoup d'images comme cela dans les textes traditionnels mais c'est notre esprit. C'est comme le joyau que tient Tchenrézi entre ses deux mains : le joyau qui exhausse tous les souhaits c'est notre propre esprit. La nature de l'esprit fait, qu'une fois que nous tenons ce joyau dans nos propres mains, nous n'avons plus besoins de faire de souhaits car ils sont automatiquement exhaussés, comblés.

Quand nous parlons ici d'un trésor céleste, ce n'est rien d'autre que de dire "puissent tous les êtres obtenir la bouddhéité", car c'est seulement quand nous avons obtenu la bouddhéité, que nous sommes pleinement en possession de ce trésor céleste qui est notre esprit. Jusque là, il y a encore des voiles qui diminuent progressivement mais qui ne nous permettent pas d'avoir accès à toutes les qualités de notre esprit.

Dans ce sens-là, nous pouvons procéder à la prochaine méditation. Imaginons-nous accepter toute la pauvreté, tout ce qui provoque cet état de manque et donnons la générosité et les racines de vertu qui génèrent un sentiment, une expérience d'abondance. Imaginons que dans l'esprit de tous les êtres s'installe un contentement profond, vraiment ce sentiment qui fait qu'il n'y a plus de souhait à faire. "Même s'il devait me rester 3 souhait libres à faire, ils seraient tous exhaussés, comblés avant même que je fasse ces souhaits !". Donc imaginons que tous les êtres obtiennent l'état de bouddha, libre de tous les souhaits.

Lecture et méditation de la strophe 11 :

(11) *Puissent la pauvreté, le dénuement, la faim et la soif*

*Dus aux vols, aux pillages, au fait de prendre ce qui n'est pas donné, fondre en moi.
Quels que soient les résultats du don, des biens matériels et du dharma,
J'en fais la dédicace aux êtres illimités comme l'espace.
Tous leurs désirs s'accomplissent sans efforts,
Spontanément. Puissent-ils jouir d'un trésor céleste.*

Cette strophe inclue le souhait du bien-être matériel de tous les êtres, pas seulement pour l'éveil mais aussi pour le bien-être extérieur.

Viens maintenant une strophe qui est dirigée principalement vers les voiles, les obscurcissements et les karmas qui font obstacles à la reconnaissance de notre véritable nature. C'est en parlant d'une manière très générale : tous les voiles, tous les obscurcissements viennent des actes non vertueux. Quelle est la racine, la source de ces actes non vertueux ? Comme toujours la saisie égoïste ! Quel est le résultat ? Une renaissance dans un monde impur, c'est à dire dans un monde de dualité. Plus il y a de saisie, plus cela entraîne la dualité. C'est logique ! Plus nous accomplissons des actes générés par la dualité (moi et les autres - moi et ce que je veux et ce que je ne veux pas...) plus le fruit de ces actes sera que ces tendances seront encouragées dans notre esprit. Le "monde impur", le mot "impur", quand vous trouvez cela dans un texte du dharma cela veut toujours dire dualiste. C'est la même chose. Pur c'est ce qui est non dual, là où il n'y a pas de saisie et impur c'est là où il y a des saisies.

Comme don approprié bien sûr nous donnons l'esprit d'éveil et on parle des "**dix conversions**¹". Ayant fait cet échange avec tous les êtres, vient le souhait que tous les êtres renaissent dans un champ pur tel "**la joie véritable**" ou "**la cime de la félicité**". Ce sont des terres pures comme il y en a beaucoup, je citerais aussi Déouatchène. Ce sont des terres pures où les êtres peuvent développer leur réalisation jusqu'à ce qu'ils atteignent l'état de bouddha. A ce moment, ils peuvent se manifester pour le bien de tous les êtres et par des émanations revenir dans les terres impures pour aider sous forme de bodhisattvas.

Beaucoup de terres pures existent car chaque bouddha, lorsqu'il atteint l'état d'éveil complet, manifeste autour de lui un champ pur en accord avec les souhaits qu'il a fait pendant son développement comme bodhisattva. Comme il a parcouru les dix terres des bodhisattvas il a fait des souhaits pour son activité future comme bouddha et c'est ce qui se manifeste comme terre pure, comme champ pur autour de lui. Parmi toutes les terres pures, le royaume qui nous est le plus accessible est Déouatchène car à la différence de toutes les autres terres pures, nous pouvons y renaître simplement grâce à une confiance très forte et très stable : une confiance en Tchenrézi et en Amitabha, le bodhisattva et le bouddha qui s'occupent ensemble des êtres en Déouatchène, avec beaucoup d'autres bodhisattvas. Donc grâce à la foi et à la confiance profonde en le lama qui se manifeste comme étant Amitabha ou Tchenrézi, nous pouvons accéder à ce champ pur au moment de notre mort. Juste après notre mort, cette confiance que nous avons développée pendant notre vie va resurgir, s'exprimer en terme de prières dirigées vers Tchenrézi et Amithaba et nous allons entrer dans le champ pur d'Amithaba qui est donc Déouatchène. Le premier contact avec ce champ pur correspondra au moment où nous sommes pour la première fois conscient de la nature de notre esprit, de notre nature véritable.

¹"dix conversions": "gyour oua tcho" que l'on peut traduire par dix bienfaits – cf Dhagpo Thargyen page 173 – les bienfaits d'avoir engendré l'esprit d'éveil :

- les bienfaits de l'esprit d'éveil en aspiration : l'accès au grand véhicule – l'entrée en possession de la base de tous les préceptes des bodhisattvas – l'éradication des actes négatifs – l'enracinement de l'éveil insurpassable – l'acquisition d'insondables mérites – l'offrande qui réjouit le plus les bouddhas – l'utilité pour tous les êtres – le prompt accomplissement de la bouddhité parfaite.
- les bienfaits de l'esprit d'éveil en action : le bodhisattva réalise continuellement son propre bien – il accomplit celui des autres de multiples façons.

Pour tous les autres champs purs il nous faut avoir déjà développé cette première réalisation pendant notre vie, ce qui n'est pas possible pour tout le monde. Donc, c'est pour cela que le bouddha Amithaba, par une accumulation de mérite incroyable pendant un chemin plus long que la plupart des autres bouddhas, a accumulé un mérite qui a rendu possible que sans éveil un champ pur puisse se manifester et que nous puissions y accéder rien qu'avec la confiance. Mais cette confiance ne peut être superficielle : "Ah ! J'aimerais essayer cette terre pure, ça me plaît !". Ce n'est pas exactement comme cela que ça fonctionne ! Il faut vraiment avoir pratiqué toute sa vie les prières de souhaits de connaître Déouatchène, la pratique de Tchenrézi, avoir beaucoup récité le mantra "Om mani pémé hOUNG"... c'est 10 millions de mantras, 100 millions de mantras etc. c'est vraiment toute une vie et pas seulement un petit mala tous les jours ! !

Ici nous faisons le souhait ici que tous les êtres renaissent dans des champs purs comme Déouatchène ou d'autres, suivant les capacités de chacun et à partir de là nous pouvons arrêter de nous faire du soucis pour eux car une fois qu'ils ont pris renaissance dans ces terres pures, un chemin va se faire sous la direction du bouddha correspondant et ils atteindront l'éveil.

Question : Juste une chose que je ne comprends pas : au moment où nous réalisons l'esprit d'éveil, il y a encore toute une escalade, toutes ces échelles pour atteindre certains royaumes avant d'atteindre l'éveil complet... il y a encore tout un travail ?

Réponse : tu peux comprendre cela par un exemple : le premier développement de l'esprit d'éveil se fait au niveau de l'aspiration. Ce n'est pas encore la nature de l'esprit, puis lorsque tu la vois la 1^{ère} fois cela peut être comparé au premier croissant de la lune montante. C'est donc juste un aperçu, un morceau de lune. C'est déjà la lune mais ce n'est pas encore la pleine lune, toute la lune. Cela prend du temps. Il faut une croissance de 14 jours ou 15 pour pouvoir voir la pleine lune et comme cela prend du temps pour que la pleine lune se révèle, cela prend aussi du temps pour pouvoir réaliser son propre esprit pleinement. Mais le premier aperçu c'est déjà l'esprit, c'est déjà la nature d'esprit, cela n'a pas changé. Mais pour le développer pleinement, il faut encore toute une pratique.

Question : De royaume en royaume, et on peut redescendre ?

Réponse : Pas de royaume en royaume. Cela se fait dans un seul royaume. Ici même sur terre, tu peux développer toute la réalisation nécessaire pour atteindre l'état d'éveil. Une fois que l'on a réalisé l'esprit d'éveil, on peut toujours se manifester dans ce que l'on vient de quitter. On peut toujours revenir. Mais pouvoir accéder à une réalisation, à une terre pure qui est au-delà de notre propre réalisation, ça ce n'est pas possible.

Donc, la bodhicitta ultime c'est le moment où on réalise la nature véritable de notre esprit. La bodhicitta ultime et la nature de l'esprit sont identiques. Mais la bodhicitta relative est ce qui est nécessaire comme préparation pour pouvoir réaliser l'esprit d'éveil ultime. Alors prions ensemble la 12^{ème} strophe et méditons :

*(12) Parce qu'ils accomplissent uniquement des actes non vertueux,
les êtres prennent naissance dans des mondes impurs.
Puissent tous leurs obscurcissements et leur karma, quels qu'ils soient, se
dissoudre en moi
L'esprit d'éveil, les dix conversions, etc.,
J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.
Puissent-ils renaître dans un champ pur,
Tel "La joie Véritable" ou "La Cime de la Félicité".*

Vous voyez bien que la pratique de tonglen se situe en grande partie au niveau des souhaits. Le souhait de prendre, le souhait de donner deviennent de plus en plus fort en nous. Au-delà de cette capacité de véritablement prendre et donner, c'est déjà au niveau des souhaits que notre chemin se fait.

Plus le souhait de pouvoir prendre et donner devient grand, plus nous développons aussi cette capacité de vraiment prendre et de vraiment donner. Donc il ne faut pas s'inquiéter sur notre capacité à pouvoir le faire ou pas mais il faut développer fortement le souhait de pouvoir le faire et un jour, cela se fera une fois puis une autre etc. En continuant ainsi, nous arriverons de temps en temps à faire qu'un être soit réellement soulagé par notre pratique et nous pourrons vraiment donner quelque chose à l'autre.

Maintenant la strophe n°13. Nous continuons ici avec les voiles et le karma. Nous allons prendre les voiles venant spécifiquement des vues erronées : ce sont des dogmes, des préjugés, des idées fixes qui font obstruction à la compréhension du dharma. Une vue erronée c'est affirmer quelque chose, c'est avoir une certitude comme par exemple : "Non, cause et résultat, la loi du karma, cela n'existe pas !", "L'éveil ? Non ce n'est pas possible !" et de dire vraiment les choses avec une affirmation dogmatique, ce qui exclut toute possibilité de correction, de remise en question. Donc là, même si nous ne sommes pas sûrs que le karma existe, s'il fonctionne vraiment comme ça, si nous ne sommes pas sûrs que l'éveil existe, mais que nous laissons les portes ouvertes en disant : "Bon, je ne sais pas si c'est vrai, cela ne me semble pas très probable mais peut-être que..." et bien dans ce cas, ce n'est pas une vue erronée qui fait obstruction complète au dharma. Pour pouvoir réaliser le dharma il faut avoir cette ouverture d'esprit et se dire : "Peut-être que c'est vrai, je vais mener une investigation, je vais regarder" et avec la pratique, l'expérience, nous pourrons développer une confiance et une certitude au fur et à mesure.

Même en pratiquant un dharma dogmatique (qui crée des dogmes dans le dharma) nous nous excluons de l'éveil. Cela va faire obstacle à l'éveil parce qu'il n'y a plus d'ouverture. Il n'y a plus l'esprit de vouloir savoir parce que nous pensons que nous savons déjà tout ! Nous ne cherchons pas à découvrir la vacuité parce que nos concepts de la vacuité et d'éveil vont faire obstacle à notre chemin.

Les mots du dharma sont seulement des flèches qui pointent vers le but mais ne sont pas la vérité elle-même. Si nous nous attachons aux mots nous ne pouvons pas découvrir la vérité. Il faut prendre les mots, les enseignements comme des indications qui montrent le chemin. A nous de suivre ce chemin et de faire notre propre expérience. Pour pouvoir suivre le chemin, il y a trois types de foi qui sont aussi mentionnées dans cette prière :

- il y a la foi convaincue : cette certitude qui naît de l'expérience, sur ce qu'est le karma, la souffrance, etc. Nous sommes sûrs que ce qui est dit dans le dharma est vrai.

- avant cela, il y a la foi désirante, la foi de l'aspiration, la foi qui aspire à l'éveil, qui aspire à comprendre les choses. C'est cette foi, cette confiance qui met en route toute la pratique. Cette confiance dit qu'il y a une possibilité d'éveil qui existe et que nous aimerions vraiment y aller et sur le chemin nous développons de plus en plus cette autre confiance, cette certitude qui est déjà basée sur notre expérience.

- mais il y a aussi un 3^{ème} type de confiance, de foi : nous appelons cela la foi inspirée ou spontanée et c'est une foi, une confiance qui est spontanément présente. Elle ne résulte pas de cette vie-là mais d'une vie antérieure. C'est la foi, la confiance spontanée que beaucoup d'entre nous avons eu lorsque nous avons rencontré Lama Guendune. Juste être en face de lui et là, nous ressentions une conviction forte qui s'élevait : "cet homme est authentique", "ce qu'il dit est la vérité". Et même si nous ne pensions pas comme ça, il y avait quand même une foi qui s'élevait et qui faisait que les gens, sûrs et certains de ne jamais se prosterner devant quelqu'un, se prosternaient spontanément devant Lama Guendune. C'est ce type de karma antérieur qui se réveille et c'est une foi spontanée qui s'élève au-delà de tout contrôle ! Cette foi, cette confiance se développe avec la pratique. Après une vie de pratique où nous avons développé beaucoup de confiance basée sur l'expérience, dans notre prochaine vie, même petits enfants, nous aurons déjà cette foi spontanée mais pas si spontanée que ça car elle est basée sur les vies antérieures, sur notre pratique du passé.

Alors, nous allons faire don de ces trois types de foi à tous ceux qui sont tombés dans les vues erronées, vues que nous avons déjà "absorbées". Nous avons pris sur nous tous les voiles dus aux vues erronées et nous leur donnons les trois types de foi donc, imaginons que la conviction intime de la loi de cause à effet qui est indéfectible, qui est sans erreur, naît dans leur esprit. Grâce à cette conviction, qui est la conviction sur la façon dont fonctionne la vie relative, le monde relatif, imaginons que les êtres abandonnent tous les actes négatifs et pratiquent la vertu. Si la confiance est totale dans la loi du karma, ils abandonnent tous les actes négatifs et accomplissent tous les actes positifs afin d'obtenir l'éveil programmé. Nous sommes maintenant prêt à réciter et méditer ensemble cette strophe et à nous imaginer encore une fois que tous les êtres obtiennent l'éveil.

**(13) *Puissent fondre en moi-même tous les voiles et les karmas, quels qu'ils soient,
Résultant de l'accoutumance exclusive aux vues erronées
qui désolent les Rares et Sublimes.
Les racines de vertus, les trois types de foi,
J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.
La conviction intime de l'indéfectible loi de cause à effet
Etant née dans leur esprit,
Puissent-ils abandonner les actions négatives et pratiquer la vertu.***

La strophe n°14 nous parle tout simplement de la saisie égoïste et du don des quatre illimités. Nous avons déjà vu que la saisie égoïste est encore et encore la source de toutes nos projections et de nos erreurs. Ce que nous faisons maintenant comme méditant, c'est que nous réalisons que les projections posent vraiment des problèmes et nous les regardons comme des ennemis. Nous nous disons : "Mais je dois absolument me défaire de mes projections !" et c'est encore de la saisie égoïste. C'est encore le MOI, le JE qui ne veut pas d'autres parties de l'esprit. C'est lui qui veut pratiquer le dharma, il ne veut pas avoir ces projections. Les projections ne sont pas autre chose que ce qui s'élève spontanément dans notre esprit. Ce qui se manifeste spontanément dans l'esprit c'est de lutter contre ces apparences, contre son propre esprit et c'est une grave erreur sur le chemin de la méditation. Mais c'est l'erreur que tous les êtres font parce que la colère, la jalousie et toutes les émotions ne sont que des apparences dans notre esprit. Nous voulons nous défaire de ces apparences, nous luttons contre, nous les refoulons, nous les supprimons et au total nous créons la souffrance !

Nous avons deux formes de souffrance :

- tout d'abord il est déjà difficile d'accepter les projections parce que se sont souvent des projections émotionnelles,
- et 2^{ème} nous avons cette tendance de méditant à vouloir créer un vide, créer une absence de pensées, absence de projections dans notre méditation pour finalement être à l'écart de toutes les apparences de notre esprit. C'est cela la souffrance du méditant : il se crispe, il veut éviter de penser, il s'enferme dans une bulle dite de vacuité mais ce n'est pas la vacuité, c'est juste la suppression complète de ses pensées.

Donc l'erreur fondamentale du samsara est de considérer les projections, ce qui apparaît spontanément dans l'esprit, comme étant séparé de l'autre aspect de l'esprit, ce qui est le MOI. Dans l'esprit du mahamoudra il n'y a pas cette séparation. Il y a juste l'apparition spontanée de tout ce qui apparaît sans jugement, sans qu'il y ait quelqu'un d'autre qui regarde, qui juge, parce que tout ce qui apparaît spontanément disparaît aussi spontanément. Il n'y a pas de problème, il n'y a pas de nécessité à refuser les apparences. Il n'y a pas besoin de trouver une liberté en dehors du monde phénoménal. Il est très important d'accepter complètement le monde phénoménal parce que c'est là que nous trouvons la libération.

Question : "Pour l'observateur dans la méditation, pourquoi est-ce que c'est dur au début de la méditation de laisser les sons, tout ce que l'on voit sans se mêler à ce processus ? Est-ce qu'il

n'y a pas dans cette instruction comme une affirmation de l'observateur, de celui qui médite ?"

Réponse : "C'est vrai parce que c'est une instruction relative qui est donnée lors de 'shiné', où il y a vraiment un observateur qui regarde ce qui se passe dans l'esprit mais sans "se mêler", il regarde sans tomber dans des jugements forts et nous essayons de nous détendre mais ce n'est pas l'instruction ultime. L'instruction ultime serait de méditer sans méditer. De méditer juste en laissant se manifester les jeux spontanés, de laisser faire cette manifestation sans qu'il y ait quelqu'un qui regarde, qui fait des remarques."

Quand nous regardons maintenant cette saisie égoïste, tout ce processus de projection, nous voyons que cette saisie est la source de toutes ces émotions. Nous prenons sur nous toute la saisie avec toutes les émotions qui en naissent et nous faisons le don des quatre illimités. Les quatre illimités sont les quatre qualités qui sont énumérées dans la dernière phrase : "Puissent leur esprit posséder l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité".

- l'amour c'est le souhait que les autres puissent vraiment obtenir le bonheur,
- la compassion c'est le souhait qu'ils puissent être libres de la souffrance,
- la joie c'est se réjouir de tout le bonheur, de toute la joie qu'ils expriment, de toutes les conditions favorables,
- et l'équanimité c'est la qualité d'être, d'exprimer cet amour, d'être dans la compassion et la joie sans faire la moindre distinction entre un être et un autre, sans avoir la moindre préférence pour une situation agréable ou désagréable.

Les quatre qualités vont ensemble. Ce ne sont pas quatre qualités séparées. Ce sont juste quatre façons différentes pour exprimer cette ouverture équanime, chaleureuse envers les êtres. Il y a naturellement l'amour et quand il y a l'amour il y a aussi la compassion et quand il y a l'amour et la compassion il y a donc la joie, nous nous réjouissons vraiment. Mais même lorsqu'il y a ces trois qualités, ce ne serait pas complètement le véritable amour, la véritable compassion ou joie s'il y avait une partialité. Donc cette équanimité fait partie de ce qui est un vrai amour. Un vrai amour est toujours impartial.

A un niveau beaucoup plus ultime les quatre illimités sont l'expression de la nature de l'esprit elle-même. Ici nous ne parlons plus de l'amour dirigé vers un être ou des êtres mais il s'agit de l'ouverture complète, l'acceptation totale de tous les phénomènes qui apparaissent dans notre esprit. A ce niveau il n'y a plus de différence entre amour et compassion. Il n'y a plus d'attachement ni de rejet donc ces qualités deviennent vraiment illimitées dans le sens où il n'y a plus de limitation par une saisie égoïste. Il n'y a plus de JE en moi qui médite les qualités d'amour de compassion, de joie et d'équanimité. La qualité de joie ici n'est pas une joie ressentie, un sentiment mais c'est la joie suprême, la grande joie qui est la joie d'être libre de toutes souffrances. Nous sommes au-delà de toutes souffrances dans le jeu spontané pour le bien de tous les êtres, dans l'activité d'un bodhisattva et cette joie ne dépend pas des circonstances, ne dépend pas du fait que l'on voit ou pas un être obtenir le bonheur ou qui est seulement bien et que nous nous en réjouissons. Il n'y a plus cette référence. C'est la joie non-duelle, qui est au-delà de la dualité. Même chose pour l'équanimité à ce niveau ultime. L'équanimité peut être comparée à une saveur unique où tous les phénomènes sont réalisés, comme s'ils avaient la même essence, la même nature que la vacuité. Et cette réalisation est la base d'une équanimité envers tous les phénomènes qui se manifestent. Il n'y a plus de saisie égoïste, tout est la vacuité, rien n'est saisi comme étant quelque chose de réellement existant.

Pour arriver à cette réalisation, qui vous semble peut-être un peu "lointaine", nous développons l'état intermédiaire c'est à dire l'amour, la compassion illimités d'un bodhisattva. Illimités dans le sens que nous étendons notre amour vers de plus en plus d'êtres pour faire de cet amour un amour qui n'est plus limité par le nombre d'êtres touchés par cet amour. Normalement notre amour est très petit : nous avons notre famille, notre conjoint, nos père et mère et peut-être une dizaine de personnes proches de nous, voir un peu plus mais cela n'a rien à voir avec l'amour d'un bodhisattva qui n'est pas limité non plus par le comportement des gens, par les êtres, par le temps : "Oui pour aujourd'hui et demain mais pas

pour toute la vie, pas pour toutes les existences ! !". Les quatre illimitées d'un bodhisattva sont illimitées en ce qui concerne le nombre d'êtres, le temps, le comportement possible, les difficultés que nous pouvons rencontrer, cela ne change rien au niveau des quatre illimitées à développer. Donc ceci est pour nous un chemin, une pratique.

Là, il ne s'agit pas de réduire notre amour pour en avoir assez pour tout le monde. Cela voudrait dire : "Je ne peux pas avoir un amour fort pour mes proches alors je vais réserver cette force d'amour pour pouvoir couvrir tous les êtres", en faire un amour "moyen". Ce n'est pas du tout ça ! L'amour profond que nous avons pour nos proches doit d'abord être libéré de l'attachement et gagner en profondeur et cette même profondeur d'amour est étendue vers tous les êtres. Donc nous aimons tous les êtres comme notre propre mère, comme notre propre père, comme nos enfants. Ce n'est donc pas une réduction vers un niveau moyen mais au contraire une élévation de l'amour, une ouverture envers tous les êtres au niveau le plus profond possible, le plus vaste possible.

Nous pouvons maintenant méditer dans ce sens en récitant la 1^{ère} et la 14^{ème} strophe, donc en imaginant que notre amour, notre compassion, les quatre illimitées s'étendent vers tous les êtres.

(14) *Cultiver uniquement la saisie égoïste
nous fait prendre nos propres projections pour des ennemis.
Puissent fondre en moi désir et haine sans exception.
Les racines de vertus issues des quatre illimités,
J'en fais don aux êtres aussi nombreux que vaste est l'espace.
Puisse leur esprit posséder l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité.*

Pour la 15^{ème} strophe il n'y a rien à expliquer car tout est déjà dit. Nous pouvons donc passer directement à la lecture et la méditation. Vous allez comprendre ou pas mais il n'est pas besoin de plus de mots.

(15) *Puisse fondre en moi la source de toute souffrance,
Cette fixation mentale qui saisie la manifestation illusoire comme étant réelle.
La vacuité, la réalisation de l'absence d'ego,
J'en fais don aux êtres illimités comme l'espace.
La profonde essence de la vacuité étant née dans le courant de leur être,
Puissent-ils obtenir l'état suprême de la parfaite bouddhité.*

La strophe suivante parle de prendre toutes les souffrances et de faire don de toutes les vertus, de tout ce que nous avons de positif. Parmi les souffrances énumérées il y a, en bref, les 16 peurs parce que la base de toute souffrance c'est la peur, la peur de ne pas exister mais cette peur de ne pas exister a beaucoup de ramifications, beaucoup de formes d'expressions dans le quotidien.

Pour vous donner une petite idée de ce que nous appelons les 16 peurs (parce qu'elles sont un peu difficile à trouver), je vais vous en donner la liste. Ce sont les 16 peurs qui sont aussi représentées par 16 émanations différentes de Tara. Il y a 21 émanations de Tara dans le mandala classique de Tara verte. Il y en a 4 dans les 4 directions principales et toutes les autres sont dans les directions intermédiaires. Ce sont les 16 Tara qui enlèvent les 16 peurs. Ces peurs sont :

- tout d'abord les 5 éléments : terre – eau – feu – air et espace. Quand nous parlons de la terre, c'est la peur des avalanches, des tremblements de terre par exemple. Quand nous parlons de l'eau c'est l'inondation, la noyade et le déluge. Pour le feu c'est la chaleur, les incendies énormes qui ravagent tout une ville et les brûlures par exemple. Quand nous parlons de

l'élément air il s'agit des ouragans et aussi de tomber dans la profondeur des précipices. Quand à l'espace, c'est le 5^{ème} élément qui représente la peur d'une dimension vaste (la foudre fait partie de cette classification tibétaine de l'espace). Ce sont juste des exemples.

- la 6^{ème} peur concerne les armes, cela veut dire la peur de la guerre et des ennemis.
- la 7^{ème} peur c'est le mauvais usage du pouvoir, peur de la tyrannie, de l'autorité, de celui qui utilise son pouvoir d'après ses émotions. C'est donc la peur d'être persécuté par des autorités (ex : un roi ou un état).
- la 8^{ème} peur c'est la peur du vol, du voleur, de l'assassinat, donc la peur des gens criminels.
- la 9^{ème} peur se sont les esprits invisibles, les démons et toutes les maladies, la souffrance qu'ils engendrent. Il est également fait mention du monde cannibale, juste comme une catégorie de peur précise que nous avons peut-être.
- la 10^{ème} c'est la peur des éléphants, c'est à dire de toutes les bêtes énormes, tous les grands animaux comme les taureaux par exemple.
- la 11^{ème} ce sont les animaux féroces comme les lions, les tigres ou les ours. Vous voyez, avec Tara c'est très pratique car c'est pour toutes les choses qui peuvent arriver ! Si nous allons dans un zoo, nous sommes protégés de toute "rencontre" !
- maintenant la 12^{ème} peur concerne les animaux venimeux comme les serpents, les scorpions, les araignées.
- la 13^{ème} peur concerne les maladies et les accidents donc la peur aussi de l'invalidité.
- la 14^{ème} c'est la peur d'une mort prématurée en général, de la nôtre comme de celle des autres donc tous les accidents mortels. C'est la peur de la mort en général, pas seulement celle prématurée.
- la 15^{ème} c'est la peur de la pauvreté, du dénuement, de ne pas avoir ce dont nous avons besoin.
- la 16^{ème} peur c'est la peur de la frustration, de la déception, que nos projets, nos plans, nos souhaits ne se réalisent pas ou échouent. C'est la peur de l'échec de nos projets.

Donc là, parmi d'autres, nous avons les 16 peurs comme nous pouvons les voir dans la pratique de Tara. Mais il existe d'autres présentations, souvent nous parlons de 8 et de 16 peurs quand il est question des peurs en général. Quelles sont donc ces 8 peurs ? Ce sont les peurs dues aux kleshas, cela veut dire aux voiles principaux :

- tout d'abord une peur a toujours comme base une émotion. Nous pourrions comparer la 1^{ère} peur à un lion, due à l'orgueil. Nous pouvons avoir peur du fait d'être pris par l'orgueil, c'est la peur d'être vaincu par quelqu'un de plus fort que nous par exemple. La peur d'être critiqué c'est aussi la peur de quelqu'un qui est dans l'orgueil.
- la 2^{ème} peur est comme l'éléphant, due à l'ignorance. Cela veut dire que nous sommes grand, que nous ne voyons rien, nous tapons partout mais même lorsque nous sommes très grand, très sage, nous pouvons avoir peur de beaucoup de choses.
- la 3^{ème} c'est la peur qui est comme le feu, à cause de la haine. Là il n'y a pas besoin d'explications.
- la 4^{ème} c'est la peur comme un serpent à cause de la jalousie. La jalousie cherche toujours des moyens de nuire aux autres. C'est ça l'image du serpent !... pauvre serpent ! !

Question : "Mais c'est la peur de rencontrer quelqu'un comme ça ou d'être comme ça ?"

Réponse : "Il y a dans tous les sens. Là c'est à vous de méditer dessus, de regarder. Quand vous comprenez l'émotion de la jalousie, quand vous rencontrez quelqu'un qui est jaloux, il est comme un serpent et tout son comportement est l'expression de la peur de voir s'éloigner un proche par exemple. Tout son comportement est l'expression de la peur de ne pas être aussi bon que l'autre et ceci dans toutes ses attitudes détournées. Il faut se mettre dans l'émotion et après vous comprendrez l'exemple."

- la 5^{ème} peur c'est comme un voleur, à cause des vues erronées. Les vues erronées ne sont pas remarquées mais elles nous volent notre bonheur sans que nous nous en apercevions. Elles font obstacles à un bonheur futur sans que nous nous rendions compte que quelque chose de

notre potentiel est volé, obstrué. C'est une ignorance spéciale, ce sont des fixations, des dogmes qui obstruent le chemin.

La peur par exemple de la vue erronée que j'existe, j'ai donc la peur de ne pas exister et cela me vole les bases de tout l'amour et de la compassion.

- la 6^{ème} peur qui est comme enchaînée, d'être lié par des chaînes à cause de l'avarice. Quelqu'un d'avare est enchaîné par ses possessions et la peur de les perdre.

- ensuite, la 7^{ème} est comme un torrent, due aux désirs. Les désirs sont une émotion qui nous prend comme un torrent et nous avons peur de ne pas obtenir ce que ce que nous voulons saisir, toujours emporté par l'impermanence. Nous ne pouvons pas saisir les choses et encore moins ces émotions de toutes façons.

- après vient la 8^{ème} qui est la peur semblable à un cannibale, à cause du doute. Le doute c'est comme un carnivore qui mange les bases de notre existence. Quand je suis dans le doute, je doute de tout et je ne peux plus me réjouir. Cela m'enlève les bases de ma propre existence. Je suis comme mort, cela me mange de l'intérieur.

Voilà, c'étaient les 8 peurs dues aux émotions principales mais il y a encore une 3^{ème} liste de 5 peurs qui sont vaincues lorsque nous atteignons le 1^{er} niveau de réalisation, la 1^{ère} terre de bodhisattva, la certitude de la nature de l'esprit.

- premièrement il n'existe plus la peur de ne pas avoir assez pour vivre, de ne pas avoir le nécessaire pour la vie. Une personne qui a atteint ce niveau est au-delà de la peur de ne pas avoir assez à manger, assez à boire, une maison. Elle ne se demande plus ce qu'elle va faire quand elle va vieillir, etc., toutes ces questions sont terminées car il n'y a plus de peur.

- la 2^{ème} peur qui se dissout c'est la peur de ne pas comprendre le sens du dharma car lorsque nous atteignons la réalisation, lorsque nous connaissons la nature de l'esprit, nous comprenons tout le dharma, c'est certain. Il n'y a donc plus de peur de ne pas y arriver, comme par exemple : "Qu'est-ce que le mahamoudra ?" - "Qu'est-ce que la vacuité ?" - "De quoi parle t'il ?" etc. Cette peur de ne pas pouvoir comprendre se dissipe complètement.

- la 3^{ème} peur est la peur de la mort. Nous n'avons plus peur de mourir parce que cette peur se base sur la conviction que la mort existe réellement et cette illusion n'existe plus pour quelqu'un qui a réalisé l'esprit.

- la 4^{ème} peur est la peur des royaumes inférieurs parce que nous avons réalisé que toute souffrance est illusoire.

- la 5^{ème} peur est de rester dans le samsara, de rester piégé dans le samsara, et elle se dissout aussi car nous savons que le samsara veut dire saisie égoïste. Nous savons qu'avec la réalisation de l'esprit nous allons, en continuant la pratique, dissoudre complètement la saisie égoïste et donc gagner une libération complète du samsara.

Donc, après les 5, les 8 et les 16 peurs, la liste des peurs est épuisée mais en fait il n'y a qu'une seule peur : celle de ne pas exister. La peur racine de toutes les peurs c'est l'ignorance, c'est l'attachement à soi et c'est cela qui est la source de toutes ces peurs.

Si nous regardons la liste des souffrances qui sont données, nous trouvons les 4 souffrances humaines principales qui se rajoutent aux 4 souffrances que nous avons déjà vu : la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.

- la 1^{ère} de ces souffrances principales est la souffrance de rencontrer l'indésirable,

- la 2^{ème} d'être séparé de ce que l'on désire,

- la 3^{ème} de ne pas pouvoir jouir de ce que l'on a,

- et la 4^{ème} est de ne pas pouvoir obtenir ce que l'on n'a pas.

Ce sont les 4 souffrances humaines principales.

Ce sont des explications nécessaires pour pouvoir pratiquer cette strophe. Il est fait mention quelques lignes plus bas de trois temps, signifiant le passé, le présent et le futur.

Maintenant nous allons lire et méditer ensemble cette 16^{ème} strophe :

(16) *En bref, les seize peurs,*

*Rencontrer l'indésirable et être séparé de ce que l'on désire
comme la nourriture, les biens, les amis, les occupations etc.,
Vaincre les ennemis et protéger les amis, être constamment occupé,
ne pas pouvoir jouir de ses possessions car on doit les protéger,
Chercher le pouvoir, les possessions, la gloire et la réputation,
et malgré tous ses efforts ne pas pouvoir les obtenir,
Les obstacles, les accidents imprévus et tout malaise mentale,
Quelles que soient les souffrances, celles dues au changement et les autres,
je les prends sur ma saisie égoïste.
Toutes les vertus manifestées que j'ai accumulées dans les trois temps
Ainsi que la prospérité, le pouvoir et la force vitale,
Je les donne sans réserve aux êtres.
Puissent tous les êtres posséder bonheur et bien-être
et s'engager dans la conduite éveillée.*

Nous arrivons maintenant à la 17^{ème} strophe et le sens de ce qui y est dit c'est une prière de souhait pour renaître en Déouatchène - pour que tous les êtres renaissent en Déouatchène - la terre pure d'Amithaba où se trouve Tchenrézi. Nous faisons le souhait que tous ceux qui ont des liens karmiques avec nous, de quelque façon que ce soit (positifs ou négatifs), que par le simple lien qu'ils ont établi avec nous ils soient purifiés de leurs voiles et de leurs négativités et qu'ils bénéficient de ce lien pour être guidés vers Déouatchène. Nous emmènerons alors tous ceux qui ont un lien quelconque avec nous vers Déouatchène, vers cette terre pure où l'on peut progresser sans obstacle vers l'éveil.

Quand nous parlons de Déouatchène c'est la terre pure d'Amithaba, et la caractéristique de Déouatchène c'est qu'il n'y a pas de souffrance qui nous freine dans notre progrès spirituel. Il y a une situation idéale pour la pratique – un peu comme pour ce stage-là – peut-être y a-t-il un peu de souffrance parce que je vous pousse jusqu'à vos limites, nous tous d'ailleurs ! – mais pour en revenir à Déouatchène, c'est une situation où nous sommes complètement libres des soucis. Nous n'avons pas besoin de nous occuper de biens matériels parce que nous avons un corps de lumière – donc pas besoin de se protéger des intempéries – pas besoin de maison – pas besoin de manger, de boire, d'avoir des parents etc., car nous naissons avec ce corps de lumière qui n'a pas besoin de se développer. Donc tous les soucis extérieurs retombent, ceci grâce à la confiance qui est la force qui nous fait renaître en Déouatchène car par cette confiance nous avons pu contacter la nature de l'esprit. Il y a aussi un lâcher prise profond qui est là, même s'il y a encore des attachements, des fixations ici ou là. Ces fixations ne sont pas aussi fortes qu'ici, elles sont très légères et nous pouvons travailler avec, ce qui permet de pouvoir progresser d'une manière sûre. Nous pouvons entendre, à chaque fois que nous le désirons, les enseignements d'Amithaba. Donc le bouddha nous enseigne dans toutes les situations. C'est le rappel continu de la pratique qui nous permet d'utiliser les situations agréables pour la pratique. Il y a une petite difficulté en Déouatchène, un petit désavantage : il n'y a pas assez de souffrance, pas assez de défis, ce qui entraîne un petit ralentissement sur le chemin spirituel, mais il n'y pas le danger de retomber dans la saisie et de continuer dans ce cercle vicieux qui est la caractéristique du samsara. Nous sommes affranchis du samsara et notre développement est sûr et garanti. C'est la différence qu'il y a avec un être qui se décide à renaître dans le monde humain pour aider les autres sur leur chemin. Bien sûr, il a plus de nourriture pour sa pratique parce qu'il a plus de difficultés mais il y a aussi un fort danger de ne pas pouvoir gérer ces difficultés, de retomber dans la saisie et de prendre des vies supplémentaires dans le samsara. Donc il faut éviter ce danger de replonger dans les enfers, de replonger dans des états de souffrances où l'on ne se souvient plus du dharma. Alors il vaut mieux faire son chemin dans les terres pures comme Déouatchène pour ensuite, quand nous sommes vraiment stables, revenir. Ceux qui ont déjà réalisé la nature d'esprit dans cette vie, peuvent formuler le vœu de revenir ici sur terre pour aider tout de suite parce qu'ils ne sont

plus en danger de retomber dans une forte saisie qui pousse à renaître dans des royaumes de souffrances où on ne se souvient plus du dharma. Pour eux, grâce à leur réalisation, au moment de leur mort ils reconnaîtront la nature de l'esprit et chemineront vers encore plus de réalisation. Donc pas de vrai danger car pour eux la souffrance est pratiquement terminée du fait qu'il n'y a plus cette saisie, cette fixation sur une existence réelle des phénomènes.

(Question/réponse) - Juste une petite clarification sur le niveau de la réalisation nécessaire. Il ne suffit pas d'avoir juste un tout petit aperçu de la nature de l'esprit pour pouvoir faire un tel vœu : celui de renaître encore et encore directement dans le samsara – parce qu'un petit aperçu n'est pas une certitude. Normalement ce qu'il faut c'est avoir la certitude que dès qu'une émotion forte s'élève en nous ou qu'une difficulté extérieure s'élève, que même si pour un moment nous sommes pris dans la saisie, par le rappel de la pratique nous pouvons nous reconnecter avec la nature de l'esprit, avec la réalisation. Donc l'émotion retombe, la saisie est terminée et nous ne croyons plus dans la nature réellement existante de la situation difficile. Donc, quelqu'un comme ça est un bodhisattva sur le 1^{er} boumi. Lui peut facilement travailler avec les difficultés qui se posent dans la vie humaine et dans d'autres royaumes du samsara. Si nous sommes entre les deux, cela veut dire que nous avons eu une expérience claire de la nature de l'esprit mais cette expérience ne se révèle pas à chaque instant, dans chaque situation difficile – n'est pas à notre portée immédiatement. Nous ne pouvons pas nous reconnecter tout de suite mais nous pouvons quand même revenir dans ce monde, prendre le risque d'être obscurcis par des voiles de temps en temps ou même pour une vie car il est certain qu'au moment de la mort, nous allons nous reconnecter avec la nature de l'esprit et nous n'allons pas continuer dans l'illusion qui a fait que nous nous sommes installés dans une situation extrêmement difficile dans le samsara. Normalement, si nous avons déjà eu des aperçus très clairs, très précis, même sans stabilité, nous ne sommes pas en grand danger dans le samsara. Mais pour cela il faut toute une pratique – il faut aller loin dans la pratique avant de pouvoir affirmer ne pas vouloir aller en Déouatchène ! Donc, en fait, c'est souhaitable pour tout le monde de vraiment se diriger vers Déouatchène et pour ceux qui sont sûrs de leur pratique, ils peuvent vraiment s'engager à revenir tout de suite.

Tout ceci vient de Guendune Rinpoché. Ce sont vraiment des instructions de Guendune Rinpoché. Il a souhaité que tous ceux qui sont des pratiquants laïcs - qui n'ont pas la possibilité de faire des retraites approfondies, et même s'ils n'ont pas encore réalisé la nature de l'esprit - fassent des souhaits pour aller en Déouatchène et ceux qui font vraiment une pratique intensive, ou qui suivent un lama pour une longue durée, même sans faire de retraite de trois ans, peuvent réaliser la nature de l'esprit. Mais cela demande vraiment une pratique de dévotion et de compassion très forte. Donc, si ce n'est pas le cas, notre cas, mieux vaut faire des souhaits – continuer à faire des souhaits jusqu'à ce que l'on soit vraiment sûr. Ce n'est pas grave d'avoir fait des souhaits de renaître en Déouatchène pendant toute notre vie et qu'à la fin de cette vie nous réalisions la nature d'esprit !

Question : "Il y a une chose que je ne comprends pas bien : pour bien comprendre les fonctionnements de l'égo, il faut quand même les expérimenter donc expérimenter la souffrance, les différentes formes de saisie, etc. Donc celui qui revient, parce qu'il a une bonne pratique ou qui revient avec un acquis, ou qui expérimente toutes les souffrances, il a de sacrées difficultés pour bien comprendre tous ces processus, non ?"

Réponse : "Il faut avoir le dharma mais il faut aussi avoir fait des souhaits pour revenir et retrouver son lama comme par exemple le Karmapa, de se reconnecter avec la lignée, de recevoir encore une fois les enseignements du dharma pour justement avoir les moyens de tout comprendre. Si on revient juste comme ça on pourrait renaître comme un chien par exemple et ce n'est pas d'une grande utilité !"

Question : "Mais ça veut dire qu'il faut retraverser la souffrance pour bien la comprendre ?"

Réponse : "Oui, oui"

Question : "Mais ce que tu dis c'est qu'il sera libéré et étant donné qu'il est libéré de la souffrance il ...(?)..."

Réponse : "Mais il n'a pas besoin d'apprendre encore plus. Il a déjà appris ce qui était nécessaire d'apprendre."

Q : "Oui, mais il faut bien l'expérimenter donc il souffre aussi non ?"

R : "Ecoute, l'expérience de la souffrance sert seulement à comprendre la nature de l'esprit. Une fois que tu as compris la nature d'esprit tu n'as plus besoin d'avoir les mêmes problèmes comme avant. Là, tu t'occupes des souffrances des autres."

Q : "Oui, donc tu reviens avec ta mémoire."

R : "Oui, il revient avec un acquis comme tu as dit avant et il n'a plus besoin de refaire toutes les mêmes expériences, toutes les mêmes purifications comme dans la vie antérieure."

Q : "... ?..."

R : "On n'a pas besoin de recréer la saisie pour pouvoir lâcher, on peut lâcher tout de suite."

Q : "Une fois qu'on est en Déouatchène est-ce qu'on peut faire des souhaits pour revenir ?"

R : "Ah oui sûrement, c'est même ce qu'ils font. Les êtres en Déouatchène sont capables de voir la souffrance des êtres humains par exemple et des êtres dans le bardo. Ils sont conscients de leur souffrance et ils font des souhaits pour revenir, je crois, et les aider. Et ceux qui sont plus avancés en Déouatchène émanent déjà pour aider les êtres dans le bardo."

Q : "... ?..."

R : "Ca aussi, tu peux de Déouatchène, suivant ta capacité, passer à d'autres royaumes purs pour recevoir encore d'autres enseignements d'autres bouddhas"

Q : " Est-ce qu'on est forcément débarrassé de la saisie dualiste quand on y arrive ?"

R : "Non, on a encore des résidus de la saisie dualiste qui font que l'on a encore besoin de traverser les dix boumis. Ce sont des voiles moins importants, moins épais que les voiles dualistes qui créent la racine de pensée d'un JE, d'un MOI, mais il y a encore des obscurcissements qui passent par l'esprit, qui voilent pour un temps limité cette reconnaissance pleine de la nature d'esprit – elle n'est pas toujours présente."

Q : "Qu'est-ce que Déouatchène ?"

R : "C'est la terre pure demais tu as déjà entendu les explications de lodjong."

Q : "Oui mais je n'ai pas tout compris."

R : "Ok, c'est une dimension de l'esprit, une dimension mentale qui est soutenue par la force de la réalisation du bouddha Amithaba. C'est le résultat de la force spirituelle que ce bouddha dégage et qu'il a dégagé sur son chemin et qui a rendu possible la création de cet environnement mental qui est là, qui est présent et qui permet aux êtres de progresser sur le chemin spirituel. Tu peux expérimenter Déouatchène même en tant qu'être humain. Quand tu atteints le 1^{er} boumi c'est cette même expérience mais là on parle d'un royaume où il n'y a pas de corps physique bien que ce soit accessible aux êtres humains qui ont cette même réalisation. Ce n'est pas séparé, ce n'est pas ailleurs, ce n'est pas à une certaine distance, ce n'est pas quelque part dans l'univers, il n'y a pas quelque part une petite boule qui soit Déouatchène, non ! C'est un état d'esprit et la description montre la façon dont on progresse vers et dans ce royaume, comment les êtres qui partagent cette même vision font leur chemin. Est-ce que cela te parle ? Et est-ce que j'ai trouvé les mots ?"

Q : "C'est vraiment (... ?...)"

R : "Donc ce n'est pas encore un monde concret avec toute sorte de choses et qui peut se terminer un jour ! C'est une dimension où l'on partage une vision pure avec un être illuminé."

Q : "Cette dimension ne peut exister que parce qu'on est mort soit et si en plus on a réalisé un niveau de pratique très fort ?"

R : "Beaucoup de confiance, l'accès à cette terre pure se fait par la confiance. Justement tu n'as pas besoin de réaliser déjà la nature d'esprit dans cette vie, il faut développer une forte confiance dans le fait que cela existe comme possibilité et se diriger en toute confiance vers ce royaume."

Q : "Mais tu t'y diriges au moment de la mort ou est-ce que tu t'y diriges en fait dans cette vie ?"

R : "Tu commences déjà dès maintenant, tu fais des prières tous les jours, tu fais ta pratique de Tchenrézi en récitant "OM MANI PEME HOUNG", donc tu te prépares toute la vie pour le moment de la mort et pour finalement entrer dans ce royaume. Donc c'est une pratique à vie."

Q: (... ?...)

R: "Déouatchène est la 1^{ère} terre d'éveil. Au moment où l'on rentre en Déouatchène il est dit que le lotus de notre esprit s'ouvre. Quand on a juste assez de confiance pour arriver en Déouatchène, le lotus reste fermé parce qu'il faut d'abord lâcher un peu plus de saisie et entendre les enseignements d'Amithaba et quand le lotus de notre esprit s'ouvre, c'est le moment où l'on rencontre la nature de notre esprit. Là on voit pleinement ce qu'est Déouatchène. Avant cela on ne peut pas voir Déouatchène parce que l'on n'a pas encore eu les yeux de la réalisation."

Q: "Donc de notre vivant on peut mettre un pied dessus quand même ?"

R: "Non tu ne peux pas. Seulement quand tu es réalisé – là tu peux voir Déouatchène. Si tu n'es pas réalisé, tu ne peux pas connaître Déouatchène – tu ne peux pas juste par un simple souhait y aller."

Q: "L'autre jour quelqu'un disait, je ne sais plus qui, que déjà quand on est en méditation, par les pratiques, on mettait déjà par moment les pieds sur la 1^{ère} terre ?"

R: "Oui, ceux qui réalisent la nature d'esprit. Au moment où l'esprit se manifeste, là tu as un aperçu de ce qu'est Déouatchène...mais c'est pour ceux qui ont une méditation profonde. Ce n'est pas juste méditer, être un peu détendu car là tu n'auras aucun aperçu de Déouatchène."

Q: "Est-ce que Déouatchène est au-delà du temps ? N'y a-t-il plus de notion du temps ?"

R: "Oui et non. Pour le bouddha Amithaba, Déouatchène est au-delà du temps. Pour ceux qui sont encore dans le boumi dès qu'ils sont dans la dualité il y a le temps mais dès qu'ils ne sont plus dans la dualité il n'y a plus non plus de temps."

Q: "Pour un chrétien qui a une grande foi dans l'existence du paradis, d'un ciel, où va-t-il finir ou aller après sa mort ?"

R: "Dans le meilleur des cas il peut terminer dans le royaume des dieux. C'est un royaume samsarique parce que cette croyance dans un paradis est normalement accompagnée par toute une saisie de la nature réelle, de la réalité de ce royaume. Il n'y a pas une notion de la nature illusoire des phénomènes. Donc on va retomber dans un monde que l'on croit existant. Si un chrétien croit réellement à une dimension d'amour dans laquelle il va se retrouver après la mort, et bien (pas seulement par sa croyance car il faut l'appui du karma, il ne faut quand même pas l'oublier) si la force du karma est là, cette croyance pourra l'emmener dans le royaume des dieux. Si un chrétien a un aperçu de ce qu'est vraiment l'amour sans saisie égoïste, un amour sans égo, s'il a un aperçu de ce que cela pourrait être, avec une forte confiance de vouloir approfondir cette dimension sans égo, sans saisie égoïste, là il y a une possibilité qu'il soit emmené en Déouatchène car dans ce cas il a une notion de ce que pourrait être la vacuité, l'absence du JE, d'un MOI, une aspiration vers cette dimension où il n'y a plus de JE, plus de MOI. Là je dis ça sur mon propre compte, je n'ai pas reçu cet enseignement, mais je dis cela parce que c'est comme ça que je comprends l'esprit. Ce n'est pas juste parce qu'on nomme cette dimension, étant un royaume de bouddha, que l'on y arrive. Il faut avoir cette compréhension de la nature illusoire des choses."

Q: "... ?..."

R: "Cette question est sur la foi. Ce doit être une instruction. Cette instruction nous demande de croire en ce qui est dit. On ne peut pas vérifier par soi-même et ce n'est pas exactement la même chose que pour les autres instructions qui sont données ici et auxquelles vous pouvez répondre : "tout à fait vrai !". Là vous ne pouvez pas vérifier, personne ne peut vérifier si Déouatchène existe ou pas avant d'avoir obtenu cette réalisation de la nature d'esprit. Donc cet enseignement est donné pour ceux qui n'ont justement pas cette réalisation et on doit faire confiance. On doit développer une foi et cette foi, croyance, confiance est basée sur l'expérience que l'on a avec l'enseignant, avec l'enseignement, et on se dit que, bon, si toutes les autres choses sont vraies alors là ils ne vont pas nous mentir non plus ! C'est justement pour ça que le bouddha Amithaba a ouvert un autre accès à la réalisation, par la foi, pour les gens qui ont une grande foi mais qui n'ont pas la capacité de faire une longue retraite, de méditer profondément sur la nature de l'esprit ; donc juste par la confiance placée en Amithaba et dans la justesse des enseignements on peut y arriver. C'est pour ça qu'il y a eu des cultes énormes qui existent encore de nos jours au Japon et en Chine et qui sont dirigés vers Amithaba. Il y a des millions de gens sur cette planète qui font la pratique de

Déouatchène comme pratique principale dans la vie parce que pour eux c'est accessible. Ce n'est pas comme en occident où tout est vérifié par l'expérience : shiné, Mahamoudra, lodjong etc. Ils font aussi d'autres pratiques mais ça c'est leur pratique principale, leur acte principal c'est d'aller vers Déouatchène.

Q : "Quand on meurt on peut aller dans le bardo ?"

R : "C'est toujours le bardo."

Q : "Mais est-ce qu'on peut aller directement au niveau de l'état mental en Déouatchène ?"

R : "Presque tout de suite. Tu te retrouves pour un petit instant dans le bardo – dans le bardo tu te souviens de toutes les prières de souhaits que tu as fait déjà dans la vie pour aller en Déouatchène – tu refait cette prière-là, tu prends refuge en Amithaba, en Tchenrezi et dès que tu as pris refuge en Amithaba et Tchenrezi tu arrives en Déouatchène et ils sont là pour te guider. Le transfert se fait tout de suite, donc il s'agit d'un petit intermède dans le bardo et c'est tout. Il ne faut pas penser quand on dit "conduire ou mener" à Déouatchène que c'est comme si on était emmené ailleurs – c'est juste que les conditions se font autour de nous, que notre esprit s'ouvre"

Q : "Je voulais juste dire que même encore maintenant, mais un peu moins vu qu'il y a eu des explications, faire de tout mon coeur un souhait pour aller en Déouatchène pour moi c'est dur. La 1^{ère} raison c'est que j'ai entendu des instructions avec d'autres personnes et ça me rappelle un peu le folklore de la religion chrétienne et sa façon d'adhérer à des trucs que j'ai repoussé il y a longtemps parce que ça ne correspondait pas à ...enfin à mon expérience. Et la 2^{ème} chose qui est difficile pour moi c'est l'idée de degrés dans les terres parce que par rapport à ce que j'avais entendu ... ?..., donc ces histoires de destructions ça me gêne..."

R : "Tu peux suivre les explications de Shamar Rimpotché qui a bien précisé qu'il s'agit de la vision d'un bodhisattva sur la 1^{ère} terre. Tout ce qui est décrit de Déouatchène ce n'est pas quelque chose, ce ne sont pas des choses : des bijoux, des arbres, des prés qui existent vraiment mais il faut le comprendre d'une manière symbolique. On a une vision des choses comme si on était entouré de ces bijoux, de palais, de lacs, ça aussi c'est agréable. Il y a cette pureté dans la projection. Toutes les projections sont transparentes, reconnues comme étant la manifestation de notre esprit. C'est ça que veut exprimer la description détaillée de Déouatchène. C'est pour créer la foi chez ceux qui ont besoin d'une description détaillée pour croire en l'existence de ce royaume, mais c'est pas toujours nécessaire et parfois même ça peut être un obstacle. Donc pour nous, quand on entend la description d'un tel paradis : "non monsieur, on nous a parlé de ça étant enfant et non merci ce n'est pas ce que l'on souhaite vraiment"- en fait il ne s'agit pas de ce paradis-là – justement pas ! C'est la description de la façon dont on voit les choses mais parce qu'on peut voir les choses exactement comme la description de Déouatchène déjà ici sur terre. Un bodhisattva peut voir les choses comme ça et se sent déjà entouré par un palais, il entend toujours les enseignements du dharma, il n'est jamais séparé de son lama, il ne rencontre que des gens qui ont la nature de bouddha, donc dans son esprit il est ici en Déouatchène. Pour la 2^{ème} question, l'éveil est toujours instantané, il n'y a pas d'éveil qui dure. L'éveil c'est de l'instant à l'instant. Il n'y a pas cette notion de boumi ou de terre à parcourir. Mais parce que l'éveil est de l'instant à l'instant, il y a des moments où on n'est pas éveillé, on est dans l'obscurité Quand on dit qu'un bodhisattva est sur la 1^{ère} terre cela veut dire que son esprit est dans la nature de l'esprit à 1% du temps. Il y a encore 99% du temps qui sont voilés, alors il y a un gros travail à faire pour demeurer dans la nature de l'esprit dans tous ses actes. Un bouddha est 24 h sur 24 dans cet état éveillé là c'est 100% du temps et les dix terres représentent respectivement 10 %, 20 %, 30 %, 40 %, 50 %...de cette capacité. Tu vois c'est juste de l'instant à l'instant. Il n'y a plus d'instant dans la nature de l'esprit, il n'y en a que dans la confusion. Je te donne juste une image, c'est une belle image parce que 100% ça se divise en dix et tu as les dix terres ! C'est très facile mais c'est juste pour te dire que c'est comme une fleur qui s'ouvre. En réalité elle est déjà ouverte et c'est déjà la réalisation mais avant qu'elle soit complètement ouverte ça prend du temps et c'est ça l'éveil progressif. L'éveil est déjà là, à cet instant-là mais ça prend du temps pour que ça se manifeste, s'infilte dans toutes les situations de la vie. Au début pour un bodhisattva au 1^{er} boumi, il est seulement dans la nature de l'esprit quand il médite et peu à peu il peut aussi contacter la nature de l'esprit dans l'activité jusqu'à ce qu'il soit un bouddha. A ce moment-là

il n'aura plus besoin de méditer parce que toute son activité est devenue la nature de l'esprit. Cela est propre au bouddhisme mahayana. Ces dix boumis, les dix terres d'éveil c'est partout, même les japonais, les "Shan" connaissent les terres d'éveil mais ils n'en parlent pas parce qu'ils parlent toujours de l'éveil instantané. Mais c'est juste pour un instant et après tu retombes dans la confusion. Ils ne le disent pas mais c'est comme ça. Ils parlent de "Satori ?" pour les pratiquants zen, mais ce n'est pas un éveil qui va durer. C'est un instant de reconnaissance et après tu as encore la confusion à purifier. Donc avoir eu un "Satori" ça ne veut rien dire, ça ne dit pas si tu as purifié toute la confusion ou juste un petit peu."

Nous allons méditer un petit peu. Alors méditons dans la joie que Déouatchène existe bien. Nous allons commencer par la 1^{ère} strophe et ensuite la 17^{ème}.

(17) *Puissent tous les êtres auxquels j'ai exposé le dharma, que j'ai exhorté à la vertu
Dont j'ai mangé la viande, bu le yaourt, sur lesquels j'ai chevauché,
Tous ceux qui m'ont donné leur confiance et respect ou de la nourriture et des biens,
Comme tous ceux qui n'ont pas eu confiance, ont pensé du mal de moi
et m'ont calomnié, volé, attaqué, battu et qui ont souhaité mon malheur,
Tous ceux avec lesquels j'ai un lien karmique positif ou négatif,
en bref, ceux qui ont vu mon corps, entendu mon nom, pensé de mes défauts et qualités,
Qui ont été touchés par le vent qui m'a touché
ou eu contact avec l'empreinte de mon pied,
Puissent-ils tous, ayant épuisé les voiles et négativités
accumulés depuis des temps sans commencement,
être guidés vers Déouatchène par le noble et sublime Grand Compatissant.*

Dans la 18^{ème} strophe, le souhait exprimé c'est que tous les actes négatifs que d'autres ont commis envers moi se dissolvent en moi-même. Que j'accepte même le karma dû à des actes négatifs que d'autres ont fait et qu'il n'y ait plus ce karma négatif pour eux. C'est le souhait principal de lodjong : que même le karma d'un acte négatif dont nous sommes le témoin ne reste pas chez les autres mais vienne chez nous. C'est une attitude d'esprit qui est notre quotidien. Nous lisons en haut la "pure activité de mes trois portes". Les trois portes sont : corps – parole - esprit. Ce sont les trois portes par lesquelles nous pouvons atteindre l'éveil. Il y a trois portes avec lesquelles nous rentrons en relation avec le monde. Maintenant nous allons méditer la 18^{ème} strophe :

(18) *Puisse l'activité de mes trois portes
et l'impureté même de mon corps
N'être que bénéfice aux êtres.
Pour tous les êtres humains et non humains, animés d'un esprit malveillant,
Qui ont nui à ma vie et à mon corps, puisse t-il n'advenir que le meilleur,
l'éveil.
Que tous les actes négatifs commis envers moi, jusqu'aux plus infimes,
Ne pas donner de résultat.*

Ce qui vient maintenant ce sont les explications sur la nature relative et ultime de la réalité. Commençons par expliquer la vision ultime. Nous lisons dans le texte : *"le reflet de la lune sur l'eau et le mirage"* comme étant un exemple de la réalité. Quand nous avons un bol d'eau, un réceptacle d'eau assez grand et que nous le mettons dehors la nuit, nous pouvons

voir le reflet de la lune dans l'eau et nous pourrions penser que c'est la lune, mais c'est juste son reflet. Ce n'est pas la lune et c'est de cette même façon que nous prenons les choses comme étant réelles. Nous croyons dans les projections de notre esprit. C'est comme avoir la lune à l'intérieur d'un projecteur, nous croyons à l'existence réelle de sa projection. C'est comme voir un film, aller au cinéma, il y a un projecteur avec des petites bandes qui passent devant et c'est projeté sur un grand écran ; nous sommes tellement pris par ce qui se passe sur l'écran que nous croyons dans la réalité de ce film. Nous pouvons même être en larmes, rire ou nous mettre en colère..., tout ça parce que nous nous laissons prendre par cette projection. De la même façon nous pouvons dire que tous les phénomènes sont des leurres, sont des bluffs, des illusions, sont des pièges dans lesquels nous nous trouvons à cause de notre saisie. Notre saisie fixe sur les événements illusoires en créant tout un monde semble- t- il réel. Donc tous les problèmes, les démons, les ennemis, les non humains sont eux aussi identiques en la vacuité. Il n'y a pas de différence, si nous regardons la nature d'une projection, entre les différents films qui passent. Si nous allons au cinéma voir un drame, une comédie, un policier, la nature de la projection est toujours la même, peu importe l'image qui se manifeste sur l'écran.

Si nous regardons plus loin, du point de vue relatif, il n'est pas un seul être qui n'ait été notre père ou notre mère. Tous ces êtres qui sont illusoires ont quand même eu un lien avec nous. Nous avons donc des liens de famille avec chaque être mais parce que nous ne reconnaissons pas ce lien de bonté qui existe déjà, nous sommes dans la confusion et il peut même s'élever des états d'esprit malveillants. Et quand deux personnes se battent c'est toujours la mère et l'enfant qui se battent. Ce sont des gens de la même famille. Quand les français et les allemands se battent c'est la même famille qui est en guerre. Ce sont les anciens pères, mères et enfants qui s'entre-tuent les uns les autres. C'est cela la vision d'un bodhisattva. Quand on commence à comprendre à travers les expériences que nous avons eues dans nos vies antérieures, que nous sommes tous liés nous avons vraiment une base de reconnaissance possible pour respecter, aimer chaque être. C'est le niveau relatif, cette reconnaissance permet cette gratitude envers les êtres : "je donne aux autres les gains et les victoires et je prends sur moi les pertes et les défaites".

Ensuite il y a le souhait final que : *"par le pouvoir de cette intention"* puissent s'accomplir tous les souhaits que je viens de formuler, que tous les êtres développent la bodhicitta, l'esprit d'éveil, qu'ils comprennent l'union de la compassion et de la sagesse, la compassion et la vacuité. Qu'ils puissent tout purifier, progresser rapidement et atteindre l'état du Bouddha. C'est le souhait final qui termine toute la série de pratiques, toute cette pratique d'un bodhisattva.

C'était la prière des souhaits qui accomplit l'échange complet avec les autres. Elle est comme une porte, un accès à l'océan de la bodhicitta. Vous avez bien remarqué que les souhaits sont illimités. Il n'y a jamais de limite : il y a tous les êtres, tous leurs problèmes.

Nous allons maintenant méditer et réciter les trois dernières strophes :

(19) *De même que le reflet de la lune sur l'eau et le mirage
Se révèle à l'examen dépourvus de réalité,
De même, du fait de la saisie égoïste, tout est-il leurre.
Ultimement, moi même et tous les êtres aussi illimités que l'espace,
Les démons, les ennemis, les non humains, etc.,
Sommes identiques en la vacuité.
Cependant, la confusion fait s'attacher à la vacuité comme à une réalité.*

(20) *Du point de vue relatif, il n'est pas un seul être
Qui n'ait été notre père ou notre mère ;*

et dans tous les mondes, il n'est pas de bonté qui soit supérieure à celle de nos parents.

Mais la confusion engendre un état malveillant entre mères et enfants.

Considérant avec une bienveillance impartiale les êtres mes parents,

Je donne aux autres les gains et les victoires

et je prends sur moi les pertes et défaites.

(21) Par le pouvoir de cette intention supérieure faite mienne,

Le suprême et précieux esprit de l'éveil,

Essence de la compassion et de la vacuité,

Puissent tous les êtres purifier tout voile et parfaire toute accumulation,

Progresser rapidement sur le chemin sans erreur des Vainqueurs

et atteindre rapidement l'état du Bouddha omniscient.

Dans la tradition bouddhiste quand on termine un stage de méditation, une pratique de plusieurs jours, ce qui est le plus important c'est de faire une dédicace profonde, dédier avec tout son coeur pour le bien de tous les êtres. Pour pouvoir faire cette dédicace, comme premier pas il est important de se souvenir de tout ce que l'on a pu apprendre et pratiquer pendant cette semaine. Il est important de réfléchir, de passer en revue les entretiens, regarder comment je suis arrivé ici, comment je me sens maintenant, peut-être même que j'ai changé ? Qu'est-ce que j'ai appris pendant ces quelques jours ? Ce sera cela le sujet de notre première méditation.

Donc nous allons réfléchir sur la façon dont nous avons vécu cette semaine. Nous pouvons repasser les jours les uns après les autres et vraiment voir chaque chose. Chaque jour j'ai compris une petite chose, j'ai progressé... on se souvient donc un petit peu puis au lieu de regarder juste une journée on regarde toute la semaine et on voit ses habitudes. On voit comment nos habitudes ont changées et on se dit que peut-être la prochaine fois que je ferai un stage, je ferai telle ou telle chose un peu différemment. Il faut simplement poser un regard léger sur la semaine

juste une dizaine de minutes. Nous n'avons pas besoin de réfléchir fortement car c'est juste pour se réjouir un peu de la semaine et la goûter encore une fois.

Cette semaine a été très riche pour moi dans tous les sens. Riche d'enseignements, riche de rencontres, riche de joie, riche de questions et j'aimerais exprimer mon remerciement aux trois joyaux et à notre lama commun Guendune Rinpoché qui est la source de tous ces enseignements, qui est la source d'inspiration et qui a rendu possible qu'un lieu comme ça se développe ici en Auvergne, et c'est vraiment grâce au dharma. C'est grâce à cette transmission du dharma que nous avons pu avoir un stage comme celui-là maintenant.

Nous allons exprimer un remerciement envers tous les maîtres de la lignée qui ont essayés de comprendre eux-mêmes le sens, de l'appliquer dans leur vie, de se transformer eux-mêmes, de réaliser le sens de la pratique, finalement de le transmettre à leurs disciples. Tous ces efforts qui ont été fournis par des disciples et des maîtres depuis des siècles pour que cette transmission arrive aujourd'hui ici. Peut-être que ceux parmi vous qui sont assez nouveaux dans le dharma vous n'avez pas pu tout recevoir, c'était trop riche mais il y a peut-être ici et là des choses qui vous ont parlé même si beaucoup vous échappe encore pour le moment parce qu'on ne peut pas tout digérer tout de suite. Pour d'autres qui connaissent le dharma depuis longtemps, vous avez pu clarifier des points, vous avez pu voir des choses encore plus profondément. Ça vous donne une assurance, une certitude dans ce que vous avez déjà compris avant et maintenant vous avez pu vérifier encore une fois et intégrer plus profondément. Peu importe où nous en sommes, la pratique de lodjong demande à être approfondie encore et encore et encore dans notre vie. Ça ne se termine jamais. Ça continuera jusqu'à la fin de notre vie ainsi que dans les prochaines !

Méditons juste un petit moment dans ce remerciement envers la lignée des lamas, des maîtres qui nous ont transmis cet enseignement.

J'aimerais vous inviter aussi à dire quelques mots de conclusion, ce qui vous vient à l'esprit.... Bon je vais peut-être parler le premier. Je vais vous dire comment j'ai vécu ce stage et ce que je souhaite pour le futur. Pour moi ce stage était vraiment comme un rêve, il est passé comme un rêve dans lequel nous avons accomplis beaucoup, beaucoup d'actes positifs. Vraiment ! Ce n'est pas toujours dans tous les rêves comme ça ! Mais dans les rêves du dharma oui ! Et j'aimerais que tous les êtres continuent ce rêve des actes positifs illusoire dans le but d'un éveil illusoire.

Si quelqu'un d'autre veut dire quelque chose ?

"Pour moi c'était beaucoup de joie de partager le stage. C'était comme un partage avec tout le monde. D'abord j'ai beaucoup de gratitude envers lama Lhundrup et lama Tcheudreun de nous avoir donné ce texte de référence des 7 points de lodjong. C'était jusqu'à maintenant un texte qui n'avait pas cette qualité vivante, une source d'inspiration aussi positive. Ça me réjouit beaucoup d'avoir ça maintenant mis à ma disposition et en pratiquant tonglen avec vous, j'ai presque été ému de voir à quel point cette pratique est profonde et c'est la richesse la plus grande que l'on puisse trouver dans l'univers si on le met vraiment en pratique : pouvoir réaliser l'éveil. Cela m'a bouleversé de voir à quel point il y avait cette vastitude, cette profondeur dans cette pratique. Ce que je souhaite c'est que chacun comprenne vraiment comment la conduire et l'applique tout au long de sa vie."

"Pour moi, le début était un peu abrupt car je venais d'un autre stage à Dhagpo et je n'ai pas pu être là le 1^{er} jour avec vous bien que c'est ce que j'aurais souhaité. J'ai vu qu'il y avait deux situations très différentes à l'extérieur mais qu'au fond il y avait vraiment cette présence de Rinpoché, de lama Guendune qui une fois encore m'a vraiment donnée la confiance et la preuve qu'il est là, que sa présence est là et que ça s'exprime dans chaque situation différemment. Et puis à part ça, j'ai beaucoup reçu de votre part. J'ai appris beaucoup de choses. Je n'étais toujours contente ou d'accord avec tous mais justement c'était là où il y avait la richesse, où j'ai vraiment beaucoup reçu : d'une part de la façon dont nous avons travaillé avec cet enseignement car il y a plein de choses que d'autres lamas m'ont données lors des différents ateliers et j'ai apprécié aussi leur façon d'exprimer le dharma. Grâce à cela tout à coup j'ai compris des choses que je n'avais pas encore vues. D'autre part, dans la relation avec vous, j'ai aussi appris beaucoup de choses sur la façon dont vous vivez votre relation entre vous, comment vous vivez votre relation avec votre conjoint et aussi la façon que vous avez de communiquer avec nous, d'une part en tant qu'enseignant, d'autre part dans la communication directe. Quand j'ai parlé avec une personne et aussi dans les petits cours, je pouvais jouer un peu et expérimenter de nouvelles façons de communiquer. Voilà pour moi."

Maintenant nous allons passer à la dédicace de tout ce qui était positif pendant ce stage et pour faire cela nous allons imaginer que le positif - les actes vertueux que nous avons accumulés ici - se joint à toute la positivité déjà accomplie dans l'univers. Nous envoyons toutes ces vertus, tout ce qui est dirigé vers le bien des êtres, vers tous les êtres. Nous faisons une visualisation de lumière qui part de notre cœur, notre esprit étant vraiment lié à l'amour et la compassion, et la lumière part vers tous les êtres autour de nous. Si vous le souhaitez, vous pouvez réciter intérieurement le mantra "om mani pémé houngh" pour rester un peu plus longtemps dans cet esprit de don complet de tout ce qu'on vient d'expérimenter ici même dans le stage et tout ce qui était déjà accompli pour le bien des êtres par tous les bouddhas et bodhisattvas de tous les temps.

On s'imagine que rien ne reste en nous, rien ne reste en notre possession, tout est donné : notre aspiration, tout ce qu'on a compris pendant ce stage, tout est donné sans exception à tous les êtres avec le souhait qu'ils puissent tous obtenir l'état d'éveil.

Comme expression de cette dédicace complète, nous allons cet après midi faire une pratique de Tcheu ensemble. La pratique de Tcheu c'est l'offrande totale de son corps et de tout son être pour le bien de tous les autres. On s'imagine qu'on sort de son corps dans la dimension éveillée, complètement pur, et le corps qui reste extérieur est offert comme offrande à tous les êtres. Ce corps se transforme en tout ce dont ils ont besoin : la nourriture, la boisson, des vêtements, des bijoux, en conjoint si on en a besoin, animaux, maison... tout ce que l'on peut imaginer se développe à partir de notre propre corps. Bien sur notre parole et notre esprit font don en même temps de toute leur énergie pour le bien des êtres. La pratique de Tcheu est une façon de couper, de trancher complètement la saisie égoïste donc elle est le prolongement de la pratique de lodjong.

FIN