

2ème retraite

**Mahāmudrā**  
**4 jours de méditation**  
Enseignement donné en Français

par  
Lama Lhundroup Tilmann  
et  
Lama Johann Blain

Landguet Ried (Berne-Suisse) du 15 au 19 octobre 2021

## Table des matières

Arrivée soir : Accueil, méditation .....	3
JOUR 1 .....	7
Matin tôt .....	7
Commentaire sur la méditation du matin .....	10
Sur les prières.....	10
Sur la confiance.....	16
La base, le chemin, le fruit.....	18
La vue, comme expérience directe.....	24
Inviter une situation problématique dans la méditation .....	31
Sur la méditation (Johann) .....	41
JOUR 2.....	45
les 4 contemplations .....	45
Première contemplation (00 : 05 : 44) .....	45
Deuxième contemplation 00 : 12 : 44 .....	46
Troisième contemplation 00 : 15 : 34 .....	46
Quatrième contemplation 00 : 18 : 50.....	47
Instruction Lama Lhundroup Tilmann et Lama Johann .....	48
Explications sur le refuge.....	66
Instructions Lama Johann et Lama Tilmann .....	69
JOUR 3 .....	83
Images et mouvements mentaux.....	83
Échange sur la méditation du matin.....	86
Échange sur la méditation avec lama Johann et Lama Tilmann .....	101
JOUR 4.....	108
Sur la bienveillance.....	108
Commentaire sur la méditation du matin.....	111
Petit sommaire de la retraite par Lama Tilmann .....	116
Compassion et sagesse .....	116
Du "tac au tac" .....	120

## ARRIVEE SOIR : ACCUEIL, MEDITATION<sup>1</sup>

*Tilman* : Merci de nous avoir invités ici. C'est une grande joie de vous revoir, pour la plupart d'entre vous. Je vois aussi quelques nouveaux visages. Et pour nous tous, c'est une grande, grande joie... Probablement, vous allez découvrir, si c'est une joie pour vous... D'avoir Lama Johann avec nous (rires). Nous vivons ensemble, nous guidons ensemble le centre de retraite à Ekayana, le Grüner Baum, depuis le début, depuis cinq ans et demi. Et Johann, nous avons commencé notre voyage il y a une quinzaine d'années.

*Johann* : Exactement, quinze ou seize ans peut-être même, quand j'ai eu la chance de rencontrer Tilman dans son lieu de formation, le Bost - un centre de retraite en Auvergne - où il enseignait déjà. Il était encore moins à l'époque, mais il enseignait déjà beaucoup pour les laïcs. Et ses enseignements du Mahāmudrā pour le coup étaient accessibles, fort heureusement pour les personnes qui vivaient à l'extérieur. Un samedi ou deux par mois, quelque-chose comme ça. Et grâce à cette rencontre, on ne s'est plus quittés depuis.

Il a été mon guide de retraite de trois ans et puis on est resté jusqu'à maintenant ensemble.

*Tilman* : Oui, j'ai vraiment la joie de vous présenter Johann, mais je ne vais pas dire des choses sur lui, il va se présenter à travers notre échange, on va enseigner ensemble. Le thème est toujours pareil, comme il y a quinze ans, le Mahāmudrā, la méditation de l'esprit naturel, l'approche la plus naturelle, la plus ouverte possible de la méditation.

On va donc faire une retraite très pratique, très orientée vers l'application. Avec bien-sûr des enseignements, pour rafraîchir la mémoire aux anciens et amener ceux qui sont là pour la première fois au même degré de compréhension. Nous allons pratiquer beaucoup sur le coussin, guidés, et nous deux allons librement, spontanément, échanger entre nous. On en a l'habitude dans la langue anglaise, mais on ne l'a pas encore fait en français.

*Johann* : C'est la première fois. Et comme pour moi c'est la première fois que je vous rencontre, j'ai connu un petit nombre d'entre vous durant les retraites de Mahāmudrā qui se déroulent en Allemagne, je voulais vraiment savoir si... La plupart d'entre vous semble être des pratiquants depuis longtemps dans cette tradition. Et du coup, c'est vraiment une grande joie pour moi de participer, de partager ces quatre jours qui vont vraiment être des jours de pratique. Et c'est une chance, ça me réjouit énormément, parce qu'en Allemagne on enseigne beaucoup, mais il y a une grande partie des enseignements basés sur des textes. Donc avec beaucoup d'enseignements. Alors qu'ici on a la chance de pouvoir pratiquer de façon intensive ensemble. Et c'est pour moi une très grande joie. Merci.

*Tilman* : Comme vous avez toujours Fabienne et Gaby comme traductrices, pour tous les autres stages, on enseigne avec les textes, surtout « Les Rayons de Lune de Mahāmudrā », et bien d'autres stages. Cette fois-ci, c'est en direct en français.

Ok donc, regardez, je vous dis un peu les horaires : Je me suis dit la méditation du matin, est-ce que je la commence à 6h ou 6h et demi ? Je me suis dit : francophones, 6h et demi ! (Rires)

Je sors d'un stage à Kientaler Hof, qu'on a terminé à midi, c'était toujours à 18h normalement.

Donc je me suis dit 6h et demi, avec une petite introduction, on va faire une méditation guidée, avec une pause, une heure et demi de méditation en tout. On a le petit déjeuner à 8h. Après le petit déjeuner, il y

---

<sup>1</sup> Fichier audio 0

a une pause, où vous pouvez vous promener, il y a la campagne derrière la maison. Vous pouvez faire un peu de jogging, de yoga, c'est à vous de voir. Ou couper les légumes. Et de 10h à midi et demi, on a l'enseignement de méditation.

Puis encore une fois, une belle pause, jusqu'à 15h.

Et là, enseignement jusqu'à 18h30, trois heures et demi. Avec toujours des pauses, mais les pauses sont imprévisibles... Ce n'est pas exprès, mais c'est parce qu'on essaye de vous ressentir. Si on pense que maintenant vous avez besoin d'une pause, on va en faire une. On ne va pas attendre que ce soit l'heure. Normalement, toutes les demi-heures à peu près.

La méditation du soir, c'est à partir de 19h45, pour une heure ensemble. Puis ceux qui le souhaitent peuvent rester en méditation plus longtemps, et continuer jusqu'à ce qu'on se sente fatigué et prêt à dormir.

Peut-être que ça fait beaucoup pour vous, mais c'est quand même un programme qui laisse beaucoup d'espace pour se détendre. Et j'espère que, quand on vous guide dans la méditation, vous allez ressentir que cette méditation, cette façon de méditer se fait sans beaucoup d'effort.

Là maintenant pour ce soir, je vous donne une petite introduction au Mahāmudrā, très simple, en quelques mots. Et puis on va encore méditer.

Si on me demandait, c'est quoi le Mahāmudrā ? Je ne traduirais pas tout de suite les mots, mais je dirais que c'est la méditation naturelle. C'est une approche où on abandonne l'effort volontaire, la volonté qui essaie de produire une méditation.

Le Mahāmudrā est caractérisé par la confiance. La confiance dans la nature de notre esprit, telle qu'elle est. Nature de notre esprit qui est en nous depuis toujours. Et le but du Mahāmudrā, c'est de dévoiler ce qui est depuis toujours. On ne va donc pas rencontrer une nouvelle chose, mais cette dimension de l'être, sans artifice.

Et on peut dire que, si on traduit le mot Mahāmudrā, c'est le Grand Sceau, grand pour « Maha » et « mudra », c'est comme un sceau avec lequel on scelle une lettre d'autorité du roi. Ce sceau est vraiment l'indication que c'est un document, une lettre authentique. Et dans le même sens, tous les phénomènes, toutes nos expériences dans la vie portent un sceau, un tampon d'authenticité.

D'authenticité, ça veut dire que chaque expérience, chaque expérience de vue, de l'ouïe, chaque ressenti dans le corps, chaque pensée, chaque émotion, porte en elle quelque-chose qui peut nous éveiller. Chaque situation est un éveil possible.

Et ce sceau est appelé la nature vide des phénomènes. La nature insaisissable, c'est une autre traduction pour « vide ». Parce que vide, ça veut dire qu'il n'y a pas de substance, qu'il n'y a pas de noyau qui ne change pas.

C'est un peu abstrait, quand on entend ces mots. Mais ça veut dire que rien ne dure par soi-même. Rien ne persiste par soi-même. Tout, sans exception, change. Parce que les conditions qui produisent les phénomènes changent aussi, tout le temps.

Cela a l'air assez simple quand on y réfléchit. Mais les implications de ce fait sont énormes. Qu'une émotion forte comme la peur n'ait pas de substance, fait qu'elle disparaît au moment même où on ne la saisit plus, où on ne la reproduit plus. Un désir, de la haine, mais aussi la joie, l'amour, tout ce qui est produit artificiellement, tout ce qui ne fait pas partie de la nature de l'être, tout ce qui dépend des conditions, change avec les conditions elles-mêmes changeantes, et donne lieu à autre chose.

Et quand on commence à ressentir cette vérité en soi, la lutte avec son propre esprit s'arrête. On n'est plus dans la lutte et on n'est plus dans la production artificielle. On s'ouvre à ce qui est, ce qui est véritablement, et le reste, notre film, notre cinéma, se dissout. Et on revient à une façon d'être toujours plus simple. Et ça, c'est la méditation de Mahāmudrā. Laisser le jeu se faire tout seul, se dissoudre tout seul, et rester sans intervenir.

On va le faire tout de suite, c'était la petite intro. Petit rappel de l'essentiel. On va l'expliquer demain de manière différente. Johann, est-ce que tu te sens déjà prêt à guider une petite méditation ?

*Johann* : On va essayer !

### Méditation

Prenez sans attendre la posture la plus confortable qui soit. Se sentir à l'aise, se sentir présent dans le corps, laisser les tensions se dissoudre, s'écouler, lentement, le long du corps et entrer dans le sol. C'est la préparation.

De même que vous laissez le corps très à l'aise, vous laissez aussi la respiration, le souffle très à l'aise. Il va et vient de lui-même, sans aucun contrôle. La respiration peut être longue ou courte. En relâchant les tensions du ventre, du bas-ventre, vous accompagnez, vous laissez le souffle lentement descendre et s'établir dans cette région, autour du nombril, où toutes les tensions peuvent se relâcher.

Cette présence du corps, ce sentiment d'être là, bien ancré et en même temps, déjà, une ouverture, un intérêt, un éveil pour l'aspect insaisissable de cette expérience.

Juste sentir, ressentir, résonner...Et avec chaque relâchement du souffle, on laisse les complications se délier d'elles-mêmes.

Cette présence simple n'a nul besoin de se penser, de s'observer, de se commenter...Elle reste avec le ressenti le plus direct.

...

Le corps est présent, vibre et résonne. L'esprit est dynamique. Les sens sont grand ouverts. On ne cherche pas à concentrer l'esprit, à le fixer sur un point précis. On laisse chaque expérience devenir la méditation suivante, la ressentir dans sa clarté vibrante, douce ou douloureuse, claire, obscure. Et du moment qu'on lui offre le fait de ne pas la juger, de la laisser telle quelle, alors elle prend toute sa saveur... Si elle n'est pas jugée ou catégorisée, alors elle s'étonne d'elle-même, dans cette fraîcheur qui cherche à accueillir tout ce qui s'élève, avec la même sympathie, la même empathie. Car tout ce qui s'élève du point de vue de la pleine conscience est également intéressant. Dans cette fraîcheur, nous méditons, un moment, en silence.

(Gong)

*Tilmann* : Quand le bol sonne, c'est toujours le signe qu'on peut bouger, s'étirer un peu plus, se lever. De toute façon, ce serait bien de vous rappeler qu'il est tout le temps bienvenu de vous allonger si jamais vous en avez besoin, de vous mettre contre le mur, de vous adosser, de vraiment tout faire pour vous mettre à l'aise. Il faut dire que ça ne va pas aider beaucoup. On va essayer de se mettre à l'aise, mais le corps ? Quand même, avec le temps, vous allez voir, il n'y a pas d'échappatoire.

Il faut se détendre avec ce qui est, et oui on peut s'allonger, s'adosser, d'accord avec tout cela, mais on est quand même face à une situation humaine un peu pénible dans ce corps, dès qu'on ne bouge plus. Des tensions commencent à se manifester. On découvre que ça a beaucoup à voir avec l'esprit.

Quand l'esprit est vraiment ouvert, vraiment détendu, du coup c'est beaucoup plus facile. Même sans changer la posture. Nous allons le découvrir. Mais sentez-vous à l'aise vraiment de tout faire pour vous détendre, de changer aussi pour les chaises, vous pouvez avoir deux endroits de méditation, l'un par terre et l'autre sur une chaise. Mais ne bloquez pas toutes les chaises,

utilisez les chaises libres, et laissez-les libres pour la prochaine personne qui voudrait les utiliser. Il y en a d'autres au besoin.

J'aimerais dire aussi que sur l'estrade, ça fait un peu haut, je me sens légèrement mal à l'aise. Vous vous rappelez l'année dernière, on avait un fauteuil, un sofa, quelque-chose comme ça...Un canapé. Il était sur la scène, c'était épouvantable...(Rires) Et je l'ai descendu pendant le stage. Je ne l'ai plus utilisé, j'en suis descendu. Mais ce n'est pas une question d'orgueil. Normalement, on serait au même niveau que vous. Mais on ne va pas, juste pour prouver que c'est le cas, se mettre en bas, parce que vous ne verriez plus nos têtes. Donc on fait avec. Je voulais quand même mentionner cela.

Ça va, vous vous êtes reposés un peu, vous êtes prêts pour un deuxième round ? D'accord, on y va ?

Comme Johann l'a déjà décrit, c'est une présence simple... plutôt dans le cœur et dans le ventre, dans le bas ventre...

Les sens sont ouverts... C'est-à-dire, on est ouvert à tout le ressenti dans le corps... Et en ressentant les différentes sensations physiques, il y a comme un espace...On accueille les sensations dans cet espace...L'espace de la non-saisie...

Pareil pour le visuel, les yeux ouverts...Mais sans fixer le regard...Accueillant la lumière, les couleurs, sans plus...En ressentant l'espace...

Les différents sons et bruits... Et le silence...

Les goûts, les odeurs s'il y en a...

Et puis tous les mouvements mentaux...

(Gong)

*Tilman* : Que notre petite pratique contribue au bonheur et à l'éveil de tous les êtres, pour ce soir et aussi pour les autres jours... Mais on ne va pas s'efforcer maintenant d'aller longtemps dans la méditation, car nous venons juste d'arriver...Nous allons nous reposer et nous retrouver demain matin à 6h30.

Ce n'est pas une retraite en silence, mais ce n'est pas non plus une retraite en bavardages. Nous allons trouver, comme les dernières fois, un bon chemin du milieu, où, oui, on souhaite se rencontrer, se connaître et former une Sangha, former des petits cercles d'amis et de pratiquants, oui...

Et en même temps, nous sommes bien dans la pratique. Des fois, ce n'est pas nécessaire de parler, peut-être qu'on n'en pas envie non plus... Donc beaucoup de silence pour ceux qui le souhaitent et la possibilité de parler quand on le souhaite.

Ici dans la salle, ce sera un lieu de silence. C'est comme un lieu de refuge pour ceux qui veulent pratiquer et être dans le silence. Il faut garder cela, parce que vous en avez peut-être envie ou besoin, de ne pas parler. Beaucoup d'entre nous parlent beaucoup, à cause de leur profession, à cause de leur famille... Donc ici, dans la salle, nous gardons le silence.

Et si jamais vous avez envie de manger dans le silence, on va trouver une solution pour cela. Dites-nous si jamais c'est le cas. Peut-être dans la petite salle attenante à la salle à manger, ça pourrait se faire, mais on verra bien.

J'ai très fortement l'envie d'apprendre, de réapprendre vos noms. Donc je serais très content, si vous pouviez porter votre nom sur le badge, comme cela. Bien-sûr, j'en connais certains déjà, pour eux ce n'est qu'un rappel. Mais entre vous, vous ne vous connaissez pas tous non plus. Donc ce serait une grande aide de l'afficher à l'extérieur de votre vêtement. Et de le changer chaque jour si vous portez un autre vêtement. Et surtout pour toi Johann, n'est-ce pas ?

*Johann* : Oui !

*Tilmann* : On se dit bonne nuit ? Ok... Et dormez super bien.

## JOUR 1

### Matin tôt

*Tilmann* : Bonjour à vous tous, nous allons commencer avec quelques prières traditionnelles, on les expliquera peut-être un peu plus tard.

(Prières de refuge)

### Méditation du matin tôt<sup>2</sup>

Nous inspirons et expirons, nous commençons tout de suite la pratique. Au début c'est un peu comme si la pleine conscience chevauchait le souffle, tout le long de l'inspir et tout le long de l'expir.

Quand les deux sont bien liés, l'attention et le souffle, nous commençons à amener de l'ouverture, c'est-à-dire, prenons l'exemple de l'inspir pour puissamment ouvrir non seulement le corps mais aussi l'esprit et prenons l'exemple de l'expir pour profondément lâcher, nous ouvrir dans cette étendue vaste de notre esprit.

Toujours bien liés au souffle, nous pourrions avoir le sentiment que c'est la conscience qui respire.

Cela inspire et cela expire, et ça se fait naturellement.

Toujours la conscience continuellement liée au souffle comme s'ils faisaient un.

Le souffle sera le support et notre attention utilise ce support pour entrer en contact intime avec l'ouverture, l'ouverture à l'inspir, l'ouverture à l'expir.

Dans cette présence ouverte se font ressentir plein de choses différentes.

Ça nous rappelle le corps, son nombre de sensations différentes. Tout en gardant ce contact intime avec le souffle et l'ouverture, ressentons tout le corps entier.

Le bouddha disait pour cette méditation : en inspirant on ressent tout le corps entier qui respire et en expirant on ressent tout le corps entier qui respire.

---

<sup>2</sup> Fichier audio 1-1

Et le bouddha nous amène à nous détendre, à nous ouvrir et à ne pas faire d'effort particulier, mais de rester avec cette vague de l'inspir et de l'expir, en pleine conscience, en ressentant aussi les autres rythmes dans le corps, les pulsations du cœur, les vibrations dans les cellules, toute cette activité.

L'inspir est devenue le symbole de l'accueil, complètement ouverte à tout ce qui arrive, tout ce qui se manifeste et l'expir est devenue le symbole de la fluidité de notre esprit, de ne rien saisir et de partager tout.

Peut-être que vous ressentez que la respiration crée de tout petits mouvements, bien sûr dans la poitrine, dans le dos, et aussi dans le bas-ventre, des petits mouvements dans la colonne vertébrale. Et encore une fois nous prenons ces mouvements de la colonne vertébrale, de notre corps, comme une inspiration à nous ouvrir au mouvement, à ne pas résister, ne pas nous figer dans une posture. Nous permettons à ces petits mouvements de la colonne vertébrale et du corps entier de se produire. Ils sont aussi des petites vagues, des petites pulsations. On ne fait pas obstruction, mais aussi on n'ajoute rien.

Dans cette première phase de la méditation nous découvrons à quel point le corps-esprit est vivant et comment nous pouvons prendre le corps comme support de la méditation sur l'esprit : accueil, ouverture, fluidité, vivacité. Je vous laisse avec cette méditation en silence pour quelque temps.

Lorsque nous sommes un peu distraits parfois, et qu'une chaîne de pensées vient de se faire, au moment où nous le réalisons, au lieu de nous efforcer à tout de suite revenir au souffle, faisons un peu différemment, développons de l'intérêt : « alors c'est comment d'être complètement présent ? » C'est cet intérêt-là qui rend la méditation facile. Pas de volonté, mais plutôt de l'intérêt... « Ah, c'est comment encore d'être là en respirant pleinement ? C'est comment d'être dans l'ouverture ? C'est comment d'être unifié corps-esprit, complètement unifié ? »

Une petite pause pour ceux qui souhaitent s'étirer un peu. Vous pouvez aussi changer la posture, aller vous asseoir sur une chaise...

Si vous demandez à votre corps - soi-disant on ne peut pas lui demander - mais si on s' imagine demander à son corps, dans quelle posture il aimerait être maintenant pour méditer ? Je ne parle pas du lit (rires)... Est-ce que vous avez une idée sur ce qui vous ferait du bien ? Donc adoptez cette posture, et si c'est allongé, vous risquez peut-être de vous endormir, donc restez présent, mais tout est possible : avec les jambes étendues, adossé... Pour nous les enseignants c'est important que vous preniez complètement la responsabilité pour être bien. Ce n'est pas à nous. Nous nous donnons de l'espace et c'est à vous de voir comment vous allez être bien. Ok, est-ce que vous êtes prêts pour la suite ?

(Gong intermédiaire)

Nous reprenons là où nous étions avant... de l'inspir, de l'expir, en ressentant le corps entier...et ce qui est le plus important, c'est l'attitude, mentale, notre façon d'être pleinement conscient, cette attitude d'accueil, d'ouverture, de présence sans fixation, de fluidité... et déjà la compréhension que nous n'avons pas besoin de lutter contre ce qui se manifeste, mais plutôt de nous ouvrir davantage pour laisser traverser cette sensation. Et prenons plaisir à le faire, prenons plaisir à la détente, à l'ouverture, à laisser l'esprit trouver sa dimension vaste... Et dans cet esprit vaste, il y a une conscience très précise de ce qui se passe, par exemple comment les épaules se lèvent et se baissent, à l'inspir et à l'expir... comment notre tête danse en haut de la colonne vertébrale, c'est un équilibre vivant... et nous allons élargir maintenant le champ d'observation avec la même attitude, ouverte, vaste et précise pour inclure tous les sons, tous les bruits, et le silence. Des sons qui viennent de notre propre corps, des corps des autres, de la maison, de l'extérieur... et tout cela en inspirant et expirant, en pleine conscience.



Comme auparavant avec les sensations physiques, devenons précisément conscients de ce qui se passe, avec une attitude vaste, sans saisie, un accueil dans le lâcher-prise... et nous faisons pareil pour la vue. Je vous invite à doucement ouvrir vos yeux, et là aussi accueil des couleurs, de la lumière, et notre attention se porte sur tout le champ visuel. Regard ouvert, sans fixation, le regard peut bouger, mais ne bouge pas pour regarder, il bouge pour se détendre. Ça respire, il y a plein de sensations physiques, c'est très vivant, il y a différents bruits... et il y a le champ visuel, et tout cela dans un espace détendu... Souvent au début, quand on commence à pratiquer avec les yeux ouverts, nous ne sommes pas du tout habitués à ne rien regarder. Donc on prend un endroit où les yeux peuvent se poser. Méditer sur un son parmi tous les autres ou une sensation physique parmi toutes les autres... et peut-être mélange d'odeurs aussi. Je sens moi-même la salle... peut-être il y a un goût, et certainement il y a des mouvements mentaux... parce que chaque sensation extérieure des cinq sens extérieurs est en fait un mouvement mental. Et en plus de ce qui est stimulé par les autres sens... il y a pas mal de mouvements qui peuvent apparaître dans la pensée, des petites impulsions, comprendre les mots qui sont dits, tout cela dans la même attitude d'esprit : accueil ouvert, intéressé et sans saisie.

L'important ici, c'est de se sentir complètement vivant, complètement présent, sans avoir de préavis sur ce qui devrait se passer.

(Gong intermédiaire)

J'ai oublié de le dire, mais bien sûr on n'a pas besoin de maintenir les yeux ouverts, ce n'est pas une fixation (...mot incompréhensible), mais c'est cette capacité de pouvoir alterner, d'avoir aussi les yeux ouverts et de pouvoir regarder sans pour autant tomber dans une fixation à devoir regarder quelque chose. Et cette capacité nous en aurons besoin pour tout, cette capacité de remarquer ce qui se passe sans entrer dans la saisie... Saisie, cela veut dire ici de commencer à s'occuper de quelque chose, d'en faire un objet de notre intérêt, de cogiter là-dessus, d'être amené dans une chaîne de préoccupations.

Ces petites pauses dans la méditation, vous pouvez vraiment les utiliser pour faire un peu plus. Si vous n'avez pas besoin, c'est vraiment là pour être à l'aise. Venir pour la méditation matinale, ce n'est pas entrer dans une chambre de torture. C'est un laboratoire, mais rien d'autre.

Encore un quart d'heure d'exploration ?... On reprend avec les mêmes rappels qu'avant. Ça respire et dès que je dirige mon intérêt là-dessus, ça respire en pleine conscience... c'est une conscience ouverte, détendue, qui accueille, qui est fluide... Cette conscience, elle peut se comparer à un espace ouvert, un grand ciel, un grand pré, et dans ce pré, oui ça danse. Y a peut-être des gens, y a peut-être des animaux, y a des choses qui se passent. Mais on ne voit pas seulement la scène, on voit en même temps l'espace dans lequel ça se passe. Donc ça danse dans notre esprit... les six sens sont ouverts... et des fois notre attention se porte un peu plus dans les sensations physiques, à d'autres moments en lien avec les bruits, certainement quand je parle vous êtes plus avec les sons, des fois vous avez les yeux ouverts, vous êtes un peu avec le visuel, et puis vous remarquez qu'il y a des réflexions qui se font... c'est ça que l'on appelle la danse, la danse des phénomènes, la danse de notre vécu... c'est de ça que le bouddha parle quand il parle de l'impermanence, ces changements. Dans le Mahāmudrā, on parle de l'auto-libération de chaque phénomène. Tout ce qui s'élève, en même temps que son apparition, est déjà en voie de disparition... La non-permanence, c'est le processus de notre vécu.

Et il y a des constats très simples qui se font... notre esprit dynamique, on appelle cela la vie, nous sommes vivants... Et, l'autre constat, c'est : « ce n'est pas à cause de moi que c'est vivant, je n'ai rien à faire là-dedans, c'est vivant de soi-même. Je n'ai pas besoin de faire quelque chose pour que la prochaine expérience, le prochain vécu s'élève, ça se fait tout seul ». Autre constat : « Je ne peux même pas empêcher le prochain vécu de s'élever, la dynamique se poursuit ».

Quand nous voyons la nature insaisissable de ce qui est, c'est là où la saisie s'arrête.

(Gong final et dédicace)

### **Commentaire sur la méditation du matin<sup>3</sup>**

#### **Sur les prières**

*Tilmann* : Ces prières que nous faisons toujours au début, ce sont des prières avec lesquelles Guendune Rinpoché a toujours commencé ses enseignements mais il en a fait bien plus que cela. Ici, c'est la version brève. Au début il y a l'appel au lama de la lignée. Tous les différents maîtres, hommes et femmes qui font partie de la lignée du Mahāmudrā, la lignée du dharma.

Puis il y a trois fois la prise de refuge. Avec le développement de la Bodhicitta, l'esprit d'éveil, on se dirige vers le bouddha, dharma, sangha. Puis l'on dit qu'on s'engage à pratiquer les six paramitas, les six vertus transcendantes pour accomplir l'éveil pour le bien de tous les êtres. Sous-entendu que notre éveil va servir à rester parmi les êtres jusqu'au dernier, jusqu'à ce que le dernier ait atteint aussi l'éveil. Cet éveil suivi encore par une prière.

C'est là qu'on récite d'une façon monotone, sans mélodie.

Ce sont les quatre incommensurables : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité.

Les souhaits que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur, qu'ils soient libres de la souffrance et des causes de la souffrance, que nous vivions tous la grande joie qui est complètement libre de toute saisie, attachement, toute souffrance, tout stress et que nous demeurions, dans n'importe quelle situation, toujours dans la grande équanimité qui est le résultat de la sagesse, le résultat de connaître la nature des phénomènes. Donc ce sont les quatre souhaits à la fin.

Quand on ne connaît pas le tibétain, on peut le faire en français ou bien dans d'autres langues ou bien juste méditer le sens à ce moment-là.

Au début de cette matinée, j'aimerais voir avec vous ce que nous avons pratiqué le matin avant le petit déjeuner. Les anciennes, les anciens est-ce que vous avez reconnu la structure de ce que nous avons fait ? Est-ce que vous avez reconnu quelque chose ?

*Participant/e : (incompréhensible)*

Voilà tu as reconnu l'Anapanasati sutta l'enseignement du bouddha sur la pleine conscience avec le souffle. J'ai pris cela comme inspiration et je vous ai offert donc une méditation guidée dans l'esprit du Mahāmudrā en utilisant cette base très connue dans le bouddhisme theravada. Ce que nous avons fait, c'est d'abord nous lier intimement avec l'inspir et l'expir, laissez chevaucher la pleine conscience sur le souffle, jusqu'à ce que s'installe un sentiment que ça respire, ce n'est pas moi qui respire, ce n'est pas moi qui regarde le souffle : inspir, expir.

Et nous avons veillé à ce que cela se fasse dans sa connotation symbolique : l'ouverture à l'inspir, l'ouverture à l'expir. Cette attitude, c'est là-dedans que l'on trouve un peu plus le Mahāmudrā. Accueil et fluidité. On n'a pas besoin de lâcher prise, parce que si on ne saisit pas, il n'y a pas de lâcher prise à faire d'accord ? Lâcher prise c'est après une prise. Quand il n'y a pas de prise, il n'y a pas de lâcher prise. Donc on est dans la fluidité à l'inspir dans l'ouverture et dans cette même ouverture à l'expir. On était d'abord avec la respiration.

---

<sup>3</sup> Fichier audio 1-2

C'est bien que vous preniez des notes parce que c'est pour vous, pour continuer à la maison. Intimement liés et nous avons pu étendre la conscience pour inclure les autres parties du corps.

Dans l'Apanasati sutta, c'est le moment où le bouddha dit à l'inspir comme à l'expir : on ressent tout le Prana kāya, le corps qui respire, le corps des énergies subtiles.

Prana kāya ça veut dire les deux. Donc, nous avons élargi la conscience en nous appuyant sur le support du souffle qui est si facilement ressenti. C'est un super support parce qu'il bouge, c'est vivant et c'est exactement ça que nous avons pris comme champ d'exploration : à quel point le corps est vivant.

Je vous ai fait remarquer à différents moments comment la poitrine bouge, comment la colonne vertébrale ressent comme un massage de la respiration, le bas-ventre, la nuque, comment la tête chevauche sur la colonne vertébrale, comme une danse. A quel point c'est vivant dans chaque cellule, on ressent cette vibration partout dans le corps.

Et tout cela est commun avec les autres traditions. Le Mahāmudrā accentue ici, accueille tout cela dans l'esprit vaste, complètement ouvert sans centre, et accueille la vivacité de l'expérience, donc ne fait pas obstruction à la dynamique qui se déploie déjà dans le corps.

À ce moment-là, on était dans la première grande étape de travailler avec les formations physiques et nous avons élargi le champ encore pour inclure les autres champs sensoriels : l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût. Chaque fois avec des antennes pour la qualité vaste et spacieuse de la conscience.

Et puis à ce moment-là, je vous ai fait remarquer que l'on peut être ouvert, avoir un esprit vaste, en même temps que remarquer des phénomènes très précis. Ce n'est pas une contradiction d'avoir un esprit vaste et de remarquer un bruit, de remarquer des choses dans le corps. Voir mais on ne fixe pas, on ne saisit pas dans le sens de s'attacher, de vouloir saisir. Et ça donne cette fluidité.

On est donc passé par les cinq champs sensoriels extérieurs, puis nous en sommes venus au sixième champ, le champ des mouvements mentaux avec le constat bien sûr que tout ce que nous avons vu auparavant, les sensations du corps et les autres sens, sont des mouvements mentaux.

On était déjà dedans, on ressent le corps dans l'esprit, on ne ressent pas le corps dans le corps seulement et l'esprit ne fait rien. C'est un vécu qui arrive dans l'esprit. Pareil avec la vue, avec tous les autres sens mais il y a de des mouvements mentaux qui ne sont pas stimulés par l'extérieur et qui viennent de l'intérieur : des images, des souvenirs, des pensées, des interprétations, des impulsions. Tout cela est pareil. Donner de l'espace, accueillir, ne pas freiner, ne pas supprimer, ne pas refouler et laisser se déployer ce "JE", ce phénomène de "JE". C'est à ce moment-là que je vous ai parlé de ça.

Nous étions donc dans la deuxième grande étape d'Anapanasati, ce sont les formations mentales.

Et puis, je ne me suis pas longtemps étalé sur la troisième étape : comment est l'esprit, quelle est l'humeur actuelle, est-ce que l'esprit est étroit ou vaste ? On était déjà dans cette ouverture, pas besoin de chercher plus.

J'ai donc sauté à la quatrième grande étape d'Anapanasati. C'est l'exploration du dharma : cultiver la pleine conscience, la compréhension de ce qui est. En parlant comme le Bouddha le disait : la non-permanence des phénomènes.

Et c'est vu comme la dynamique inhérente de toute la vie, la vie est dynamique, notre esprit est dynamique. Nous avons constaté ce simple fait que cette dynamique se fait toute seule, qu'on ne peut même pas l'arrêter. Donc pas besoin de créer quelque chose, inutile de vouloir bloquer la dynamique. Accueillir dans l'ouverture et remarquer que tout ce qui se passe, se dissout de soi-même dans la prochaine expérience, toujours. Le prochain vécu arrive déjà, celui qui était avant est passé. On est allé jusque-là.

Est-ce que j'ai oublié quelque chose qui vous semble important ? C'était tout ?

On va faire de cette manière, Johann et moi, on va vous guider par des méditations, puis on va un peu démystifier parce qu'on suit quand même des lois de l'esprit. On n'est pas des magiciens qui font des super choses et du coup tout le monde est dans l'ouverture. On ne sait pas comment on y est arrivé. Ce qu'on souhaite, c'est vous offrir le savoir-faire.

Donc là, je vous ai décrit des étapes à poursuivre qui étaient déjà décrites il y a 2500 ans dans l'Anapanasati sutta, un jour de pleine lune où le Bouddha a enseigné cette méditation.

La seule différence, par exemple avec l'approche Vipassana, sera dans l'accentuation de cet esprit ouvert, fluide. C'est ce côté naturel mais cela ne fait pas une grande différence. C'est juste où on met l'accent. Pas tellement sur l'observation des phénomènes, mais plutôt sur l'observation de la nature des phénomènes, pas tellement sur l'esprit non distrait, mais plutôt sur l'intérêt à créer, de manière naturelle qui fait que nous entrons dans un calme mental naturel. Pas une analyse des phénomènes, mais plutôt constater l'évidence.

C'est d'ailleurs pareil avec Vipassana. Constater, ce qui est de toute façon évident. Et ce constat intellectuel n'a plus besoin de se produire après ces méditations guidées. On utilise des mots, et chez les pratiquants, cela se fera grâce à cette grande familiarité avec : "Comment est l'esprit ?" La compréhension se fait naturellement.

Y a-t-il des questions ? Vous pouvez noter vos questions, et il y aura un moment une fois dans la journée où vous pourrez poser vos questions.

*Participant/e : Est-ce que vous pouvez développer les différences ou les ressemblances essentielles entre Vipassana et Mahāmudrā ?*

Dans l'essentiel, je vais donner un point essentiel que j'aurais presque abordé avant que tu le demandes. Dans le Mahāmudrā, même le calme mental shamata se pratique plutôt dans la reconnaissance de la nature de l'esprit. On vient de Vipassana jusqu'au shamata, donc on ne s'efforce pas de produire un calme mental. Mais parce que nous voyons la nature insaisissable des phénomènes, la saisie s'estompe et on entre dans ce calme sans saisie. Et ça c'est l'approche typique pour le Mahāmudrā : l'union de shamata et Vipassana. Les deux ne sont pas enseignés de manière séparée. Mais la compréhension de la nature des phénomènes, de la nature de l'esprit, aide au calme mental, le calme mental aide à cette compréhension, et la compréhension aide au calme mental. On utilise toujours les deux si on peut.

Mais vous avez remarqué ce matin, il fallait d'abord que je vous aide à poser l'esprit. On a passé un certain temps avec le corps, les sensations physiques puis on a ouvert les sens. Ce qui d'ailleurs est un autre point de différence, l'ouverture des sens ne se pratique pas dans toutes les traditions Vipassana. Il y a des traditions qui insistent sur la pratique avec les yeux fermés, qui souhaitent avoir des endroits de méditation extrêmement tranquilles donc sans bruit. Ce n'est pas pour toutes les traditions Vipassana mais pour quelques-unes.

Est-ce que tu aimerais ajouter quelque chose Johann ?

*Johann :* Dans le prolongement de ce que tu viens de dire, je crois que la spécificité de cette tradition qu'on appelle Mahāmudrā n'est pas tellement dans la méthode elle-même – bien qu'il y ait, quand on va vers le vajrayana, une infinité de méthodes – mais l'essence même de la pratique qui est toujours encore une fois shamata et Vipassana, pratiquée de façon inséparable. On peut dire, la différence fondamentale, à mon avis, c'est l'approche même, l'état d'esprit, l'attitude. L'attitude, où on peut dire comme Lama Tilmann disait, l'accent, de quelle façon on pratique ? comment on pratique ? Pas la méthode elle-même mais l'approche.

Et cette approche si je voulais peut-être la résumer de façon très simple, je dirais qu'elle ne se prend pas trop au sérieux. Il y a, dès le début, dans l'enseignement du Mahāmudrā, alors même que l'on pratique la même base, la base du renoncement, la base de développer le calme mental shamata.

Il y a dès le début comme un point d'interrogation qui se profile simultanément sur la réalité, la validité même de cette méthode, il y a comme un sourire ou une pointe d'humour qui est là depuis le début. Alors même que l'on commence une méditation sur un objet – par exemple comme le souffle ou méditer sur la statue d'un bouddha – il y a automatiquement cette question qui se profile déjà : mais est-ce qu'il y a vraiment quelqu'un qui respire ? Qu'est-ce que c'est que ce souffle ? Qu'est-ce que c'est que cette présence qui ne se trouve pas quand elle se cherche ?

Et donc, cet état d'esprit, si vous voulez, qui infuse la méthode, la pratique, avec un questionnement qui n'est pas une analyse, ce n'est pas un questionnement intellectuel. C'est un questionnement du cœur on pourrait dire.

C'est quelque part ce sens du paradoxe qui nous habite depuis que nous sommes nés. Le sentiment d'être là et en même temps, le doute fondamental : qu'est-ce qui est là ? Qui est là ? Est-ce qu'on est vraiment là ?

Donc, c'est pour cela que dans cette approche du Mahāmudrā, la confiance est si importante. La confiance intuitive, parce que quelque part, tous les mots, toutes les instructions qu'on pourrait donner pour retrouver ce questionnement profond, ce questionnement intuitif qui nous accompagne, tous ces mots obscurcissent ce questionnement qui est déjà là, qui est fondamentalement là tout le temps. Simplement, on perd un peu l'habitude de le ressentir, de ressentir sa présence.

Et donc cette pratique, cette tradition du Mahāmudrā met l'accent énormément sur ce retour aux sources si vous voulez. Ce retour à cette simplicité qui laisse une place immense pour l'inconnu. Je ne sais pas si c'est une réponse à la question ou déjà la continuité même de ce que nous pouvons partager avec vous.

Souvent, les pratiquants nous demandent ou se questionnent sur comment il est possible de se dédier déjà à cette méditation de Mahāmudrā, qui est cette méditation de l'ultime, alors que nous sommes des pratiquants ordinaires, des êtres vulnérables, si simples et grevés de problèmes ? La réponse est dans le fait que la question n'est pas tout à fait exacte. Cette méditation supposément de l'ultime prend pour base même, cette vulnérabilité, cette simplicité, y compris nos problèmes. Il ne s'agit pas de trouver un ailleurs, de transcender cet être vulnérable que nous sommes.

Il s'agit de trouver une confiance fondamentale dans la qualité naturelle libératrice de l'esprit lui-même, en ne faisant plus qu'un avec ce qui est déjà là. Donc cette idée de recherche de transcendance, d'ailleurs est dès le début, absurde !

Et pour nous – pratiquants simples et vulnérables, avec ce corps et cet esprit qui sont si vivants, si parlants, qui ont tant de choses à nous dire constamment – le problème n'est pas de transcender, le problème est de revenir, de rester avec cela, avec une confiance d'un ordre différent.

Non pas une confiance externe, basée sur des talents, des acquis, des savoirs, mais une confiance intuitive qu'on appelle, chez nous les bouddhistes, la nature de Bouddha. Elle a beaucoup d'autres noms et Mahāmudrā, ce n'est pas autre chose.

Cette confiance intuitive qui retourne au cœur même de notre expérience sans la manipuler, c'est, si vous voulez, une confiance dans la nature même de ce qu'on appelle l'esprit, qui n'a pas besoin d'aide pour se libérer, qui n'a pas besoin véritablement d'une méthode.

La méthode n'est là que pour nous aider à trouver cette confiance, et les enseignants, ou les maîtres ne sont que des ponts pour cette confiance. Donc comment s'adonner déjà, se dédier à cette pratique de Mahāmudrā, à cette méditation de l'ultime ?

Eh bien en restant le plus simple et le vulnérable possible, en partant de là où nous sommes, en ne cherchant plus à corriger, modifier. En relâchant, en relaxant cette tendance à corriger et à modifier, qui est une habitude très forte, qui revient au galop à chaque instant.

Notre pratique consiste donc à développer une nouvelle habitude. L'habitude de relâcher, cette habitude de corriger, l'habitude de retrouver une confiance qui ne dépend pas de ce faire et qui n'a même plus ce souci d'atteindre un objectif tel que l'Éveil par exemple.

Simplement d'embrasser ce qui est là, pleinement, dans cette vulnérabilité. Et, ce qui va nous aider à redécouvrir, au sein même de cette expérience, la liberté, c'est la confiance.

Donc pour ces quatre jours, pour notre échange, pour notre partage de méditation bien sûr ce serait très souhaitable, ce serait très beau si nous pouvions parler de cette confiance, de comment développer cette confiance authentique, cette confiance qui ne se base pas sur des acquis, cette confiance innée.

Il y a de très nombreuses méthodes qui existent dans la tradition du bouddhisme tibétain pour contacter, pour réveiller cette confiance et la nourrir. Je suis sûr que vous en connaissez un grand nombre.

Certaines méthodes sont très élaborées avec des rituels de toutes sortes qu'on appelle initiations ou transmissions de pouvoir qui ne sont rien d'autre qu'une transmission de confiance. Et puis il y a des méthodes beaucoup plus simples, beaucoup plus directes qui se basent simplement sur les contacts humains entre un enseignant qui a un peu plus de confiance dans cette confiance innée et des étudiants, des pratiquants, qui ont un peu moins de confiance.

Et du coup, il peut y avoir un certain transfert qui prend place, en utilisant le support du langage comme on le fait maintenant, en méditant ensemble, et en raisonnant ensemble avec cette confiance.

C'est pour cela que l'accent est tellement fort dans les traditions du vajrayāna et du Mahāmudrā sur la relation entre le maître, les maîtres, la lignée et les pratiquants. Parce que si voulez, c'est un catalyseur, un accélérateur de la découverte de cette confiance. Du coup, quelle que soit votre tradition de formation de cœur, il n'est pas nécessaire de croire ou de prétendre à s'intéresser à une tradition qui n'est pas la vôtre mais connectez-vous à votre tradition de cœur, connectez-vous à tous ceux qui vous ont déjà donné confiance dans votre vie d'une façon inhérente, innée, à toutes les rencontres que vous avez faites, même les situations que vous avez rencontrées qui ont pu contribuer à cette confiance profonde qui n'a pas besoin de confirmation extérieure.

C'est à cela qu'il faut nous connecter. Dans la tradition vajrayāna, on appelle cela : union avec le maître, Gourou yoga mais il n'est pas nécessaire d'utiliser cette terminologie. Il s'agit de s'unir, de retourner à la source même de notre confiance.

Et donc peut-être, sans rajouter trop de mots pour l'instant, on pourrait faire une petite méditation dans cette direction.

### Méditation dirigée par Johann (Gratitude)

Pour le placement du corps, de l'esprit, il s'agit simplement de reprendre ce que nous avons déjà fait hier soir et ce matin. Cette posture, la plus détendue, la moins ambitieuse possible du corps et de l'esprit. On laisse notre simple présence s'établir en se reconnectant avec le va-et-vient du souffle. Et déjà le prana kāya, le corps vibrant et vivant est là dans toute sa force et les sens sont grands ouverts...

Et pour établir la motivation la plus juste, la présence d'esprit la plus humble, retournez au cœur même de votre aspiration vers l'Éveil. Cette aspiration même qui vous a amené sur le chemin spirituel depuis le début et dont vous avez senti la présence peut-être déjà dès l'enfance.

Cette conviction simple et inexplicable qu'il y a quelque chose de plus dans cette expérience humaine que la recherche, la quiétude, la soif insatiable. Et en réveillant cette pensée, en la laissant résonner, on expérimente la gratitude.

La gratitude de ressentir ce sens qui se dérobe, qui ne s'explique pas et qui, pourtant, nous accompagne sans cesse. La gratitude d'être entré sur le chemin spirituel.

La gratitude pour tous ceux qui nous ont donné confiance dans cette vie, tous ceux qui nous ont encouragés, qui nous ont soutenus, tout ceux qui ont cru en nos qualités plus que nous-même, tous ceux qui nous ont inspirés et nous inspirent, hommes et femmes de toutes les traditions.

Et nous les écoutons simplement parler de cœur à cœur, même sans mots. Et nous laissons cette confiance résonner, remplir cette pièce, pénétrer par-delà les murs et s'ouvrir au monde... Et nous laissons l'aspiration incessante de vivre cette confiance, qu'on pourrait appeler aussi la Bodhicitta ou l'amour inconditionnel, de vivre cette confiance avec le souhait irrésistible aussi que tous ceux dont nous sommes proches, tous ceux avec qui nous avons une connexion dans cette vie, puissent faire cette expérience de confiance...

### Questions<sup>4</sup>

*Johann* : Bien. Avant que je continue et que je fasse davantage de phrases, est-ce que peut-être vous avez des questions, des remarques sur cette question de la confiance ?

Est-ce que c'est quelque chose, en particulier cette distinction entre la confiance extérieure - on pourrait dire, la confiance qui se base sur des acquis, des certitudes - et cette confiance plus intime, plus innée, inhérente, donc j'essayais de communiquer l'idée ? Est-ce que c'est quelque chose qui est clair dans votre expérience, directement accessible ?

Même si bien sûr les mots cherchent à saisir cette notion, sans vraiment la saisir, mais il y a quelque chose-là - on ne peut pas dire de point de référence - mais qui peut être un certain rappel du cœur, qui peut s'exercer là.

*Participant/e* : La dévotion ? (En partie inaudible)

Oui, complètement. On appelle cela la dévotion, absolument. C'est le mot qu'on utilise dans le Vajrayana. On cherche à l'utiliser trop souvent, ou en tout cas à l'expliquer longuement, parce que souvent le mot a une connotation religieuse qui peut effectivement faire croire à certains que ce n'est pas du tout leur approche. En vérité je pense qu'on a tous quelque chose comme cela, ce genre de dévotion dans le cœur, même si on ne l'appelle pas comme ça. Donc il s'agit de trouver la chose. Mais c'est un des mots qui est utilisé beaucoup dans le Vajrayana.

*Participant/e* : Est-ce que la foi est autre chose encore que cette confiance ?

Je ne crois pas, je crois que c'est juste encore un autre mot pour la même chose. Bien sûr les mots historiquement ont des connotations un peu différentes donc le concept de foi s'est associé encore plus à la religion. C'est pour ça qu'on utilisera plutôt confiance, pour vraiment délimiter. Mais bien

---

<sup>4</sup> Fichier audio 1--3

évidemment, je pense que cette foi qui est décrite dans beaucoup de traditions religieuses, a beaucoup à voir avec ce dont on parle, bien sûr. Quand elle est dépourvue de tout aspect institutionnel ou politique, quand on parle vraiment de l'expérience même, oui je crois.

*Participant/e : Le mot con-fiance... (question inaudible)*

C'est vraiment la même étymologie *fides* en latin. Oui absolument.

*Participant/e : (inaudible)*

### **Sur la confiance**

Oui, ce matin bien sûr. Oui c'est une question très juste. Je crois qu'il y a effectivement un aspect où elle s'authentifie elle-même, par elle-même, et donc on ne peut pas vraiment parler de point de référence dans ce sens-là, mais quand on la décrit ensemble, quand on en parle comme un chemin, comme une méthode, alors oui on utilisera : "Confiance dans la nature de l'esprit", "Confiance dans la nature de Bouddha", "Confiance dans l'état primordial" etc. etc., il y a beaucoup de dénominations qu'on peut utiliser.

Mais fondamentalement, je crois tu as raison, que l'expérience elle-même c'est une authentification, il y a quelque chose d'authentique qui ne cherche plus à se décrire et à se nommer en ces termes-là. Donc l'expérience elle-même tend à l'absence de références. Elle tend à dissoudre les points de références pour le coup, c'est sa nature même.

Ce matin, pour le petit déjeuner, je suis arrivé à l'heure de pointe, et je me suis servi, et ensuite, il y avait pas mal de monde, la plupart des tables étaient occupées, j'ai eu l'impression que tout était un peu plein, et j'ai vu cette petite salle dans le fond où il y avait des tables libres et donc j'y suis allé, et puis il y avait beaucoup de places libres. Et je me suis approché, je me suis assis. En fait je me suis rendu compte que c'était l'endroit pour le silence. Et donc bien sûr tout à fait logiquement j'ai dit : « Ah, c'est le silence ici ! » et très gentiment les gens qui étaient là on fait l'effort de me dire : « Oui c'est la salle de silence ici, bien joué » et donc j'ai commencé ma journée... ça m'a mis de très bonne humeur, parce que quelque part, ce paradoxe, de parler du silence, de ne pas pouvoir parler du silence sans le rompre n'est-ce pas, le briser, c'est un peu la même chose avec cette confiance et avec la méditation, la nature même de la méditation, la nature même de l'esprit.

Et ce sens du paradoxe - on a commencé à en parler un peu, j'ai utilisé le mot absurde, un peu avant - je crois ce sens du paradoxe nous habite. Le problème commence quand on cherche à le résoudre. Le problème véritablement commence quand on cherche à trouver une solution d'un côté ou de l'autre du paradoxe. Et notre tradition, nos nombreuses traditions, sont là pour nous encourager à rester en suspens dans le paradoxe, sans chercher à le résoudre par ce savoir extérieur, cette certitude qui ne peut être fondamentalement que verbale, que nominale.

Cette dimension de notre expérience qui est là, suspendue entre je suis là, je vous vois, c'est l'évidence, l'évidence d'être là, et en même temps, constamment, l'évidence que cet être là ne peut pas vraiment se trouver quand on le cherche. Ça, ce paradoxe constamment présent c'est vraiment notre pratique, notre matériau de base pour la pratique de Mahāmudrā.

Et donc pour pouvoir progresser dans cette pratique, progresser dans notre confiance dans ce paradoxe, on cherche à ralentir, puis complètement abandonner la volonté de certitude, le souci de savoir, le souci de comprendre au sens intelligent du terme, au sens intellectuel du terme.

Ce qui n'est absolument pas contradictoire avec le fait d'avoir un esprit très clair, très affûté, très raisonnable au quotidien, très réaliste même, mais cette capacité à vivre le paradoxe pleinement, c'est



ça qu'on s'efforce de pratiquer, de laisser être quand on médite dans cette tradition. Et évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire. C'est très facile d'en parler, très inspirant parfois même d'en entendre parler, de lire des textes de tous ces maîtres qui nous invitent à rester dans l'inconnu, et pourtant il y a évidemment de nombreuses forces de résistances qui sont là en nous, même si on a un souhait authentique de prendre ce chemin, de le vivre. Il y a constamment des résistances qui s'élèvent, et notre travail c'est de déjouer ces résistances, de trouver une confiance d'ordre à chaque fois plus profonde pour retourner dans l'inconnu.

L'inconnu ça sonne un peu mystico-gélatineux, mais c'est ça ! Non savoir. Ne pas savoir. Ne plus savoir retrouver une dimension fluide, laisser les certitudes se fluidifier au point même de ne plus être des certitudes. Se dissoudre. C'est ça notre pratique, je crois. Et donc peut-être, dans la méditation qui suit, on peut essayer de faire ça ensemble.

Ce sens de l'humour du paradoxe qui est là en toile de fond, en bruit de fond, est vraiment très important. On va appliquer la méthode commune à toutes les traditions du bouddhisme. Placer l'esprit, le laisser s'apaiser de lui-même. Laisser le point d'interrogation de Vipassana se déployer dans notre pratique, et tout ça, même quand ça marche, ne pas trop le prendre au sérieux, ne pas trop en faire tout un plat. Parce qu'à partir du moment où on commence à devenir trop conscient du phénomène, on manipule à nouveau. Et donc on peut essayer, peut-être dans la méditation suivante, de délier des certitudes.

### Méditation dirigée par Johann

...

Nous reprenons notre posture de simplicité, avec les sens ouverts. Le souffle qui va-et-vient à son rythme... Restons d'abord pour un moment, pour un court moment, juste avec ce va et vient du souffle. Sans l'accélérer ni le ralentir. En lui donnant libre cours. Et restez présent dans le va-et-vient du souffle et laissez le va-et-vient de l'esprit, qui respire aussi de la même façon, suivre son cours. L'expérience qui s'élève comme une inspir, qui demeure ou semble demeurer pour un court moment, ou un long moment. Et qui se relâche comme l'expir.

...Le paradoxe fondamental de notre pratique, qui s'exprime encore et encore à chaque session, c'est de vouloir donner une direction à notre esprit. C'est de prétendre que nous savons où nous allons. Est-ce que c'est vraiment le cas ? Est-ce que nous savons vraiment quelle direction prendre ? Ce désir même de prendre une direction, cela même, c'est la résistance à l'inconnu. De voir, de ressentir pleinement cette impulsion constante de donner une direction. De la voir, d'en sourire, et de la détendre. Pour se rapprocher du non-savoir authentique, « l'inconnaissance » pourrait-on dire peut-être, pleine de vie et de mouvements.

...

Retrouver cette sincérité, cette expérience authentique. De redécouvrir qu'on ne sait pas vraiment, et que peut-être il n'est même pas nécessaire de savoir quoi que ce soit.

...

Gong final

...

*Tilmann* : Johann. C'est quand même quelque chose, tu nous parles de la confiance, et puis tu nous amènes dans l'inconnu.

*Johann* : c'est un paradoxe vivant.

*Tilmann* : Restons un peu avec ce sujet. Il n'y a pas d'autres solutions que ça. Être confiant dans l'inconnu. Qu'est-ce qu'on ferait au moment de la mort ? Qu'est-ce qu'on fera ? L'inconnu... Nous pouvons être très familier avec l'inconnu. Familier, dans le sens qu'avec la méditation comme celle-là, on s'habitue à être, à être dans ce maintenant qui est toujours l'inconnu. Vous ne savez pas ce qui vient,

maintenant. Vous remarquez, quand on parle de la méditation dans le maintenant, en fait, on parle de la méditation dans l'inconnu.

Nous sommes comme des aveugles. Comme des aveugles, on a des rêves comme ça, pour se promener. Ce sont mes points de références : moi je suis, oui, je suis bien. Mais on est dans l'inconnu ! Ce qui vient vers nous, le soi-disant futur, c'est-à-dire le moment qui n'est pas là encore, pas encore là, qui serait là maintenant, on essaye de se rassurer avec tous nos points de références. Quel âge ? quel genre ? quelle famille ? quelle profession ? quelle biographie ? Mais tout cela ne joue pas dans le maintenant ouvert. Ça, nous fait rater ce qui se produit là, ça fait des orientations toujours attachées, et au moment de la mort, de toute façon, ça se dissout, ça ne peut pas nous suivre. Comme avant notre conception.

Qu'est-ce que j'étais avant la conception ? Qu'est-ce que j'ai serai après la mort ? Peut-être on pourra méditer comme ça. Mais ce sont juste des aides pour nous faire intuitivement comprendre "Oui, mais tous mes points de références sont artificiels, si je laisse cette orientation artificielle avec ce qui semble être sûr, si je laisse cela de côté, comment est le présent, ce maintenant ? Je crois que vous me suivez là-dedans. Quand je médite vraiment, je n'ai ni âge, ni sexe, ni nationalité, je n'ai pas de profession. Il n'y a pas de savoir qui m'aide. Si je suis dans le savoir, je suis dans la conceptualisation.

Vous voyez l'inconnu, ça n'est pas l'inconnu imaginé - il est là, c'est vrai ! Et tu parlais Johann de ce paradoxe, mais aussi que chacun ressent en soi cette incertitude. Ce oui, que finalement on ne sait pas. Et la méditation de Mahāmudrā comme d'autres approches aussi, nous encourage à être, sans plus. On appelle ça la simplicité, la simplicité sans complications, pour ceux qui viennent du Vipassana, sans Prapancha, sans les ajouts, les complications, les pensées : "moi", "je", "ceci est", "ceci n'est pas". Tout ça, ce sont des commentaires non nécessaires sur l'existence.

### Courte méditation dirigée par Tilmann

Donc faisons encore une petite méditation, cette fois-ci même style de méditation. Pratiquons encore une fois avec cette ouverture pour l'inconnu, qui est juste ce qui vient maintenant. Aussi appelé le présent, je ne connais pas le souffle qui va venir comme prochain souffle.

Entrons ensemble à nouveau. Cette ouverture : "C'est comment d'être ?" Sans se donner une réponse. C'est comment d'être, juste être ? Vous voyez vous avez de la confiance. Vous êtes prêts à essayer, et vous savez, rien ne vous arrive.

Il y a une confiance que juste être, ça suffit. Et en suivant cette confiance, que l'on peut oser pour quelque temps de juste être. C'est comme cela que la pratique de Mahāmudrā se déploie. ....

On appelle cela aussi la fraîcheur, être dans la fraîcheur, prêt pour l'inconnu. Ça ne veut pas dire que l'on est prêt, que je suis prêt pour l'inconnu. C'est cet esprit qui est complètement ouvert dans sa propre fraîcheur

....

(Gong)

### **La base, le chemin, le fruit**

Il y a le bol qui sonne, quelque chose change. On s'imagine ce qui pourrait venir, mais on ne sait pas

...

Je vais vous parler un peu de profondeur, de ce que l'on est en train de communiquer. Vous vous rappelez ceux qui étaient là aux autres stages, quand on parle du Mahāmudrā, on parle de la **base**, du **chemin** et du **fruit**.

Le **Mahāmudrā de la base**, le **Mahāmudrā du chemin**, le **Mahāmudrā du fruit**. Là notre enseignement, nos méditations, tournaient autour de ce que l'on appelle la base, la confiance dans la base.

La **base** c'est la nature de notre propre esprit. Johann disait déjà, on l'appelle aussi la nature de Bouddha, on peut l'appeler de différents noms, de différentes approches. Ce qui est en nous depuis toujours, ce qui est notre nature, mais pas encore complètement accessible, ou voilé. On parle de voiles qui couvrent, qui recouvrent cette nature profonde.

Et le **chemin** c'est de dévoiler la nature profonde, entrer dans le vécu direct de ce qui est.

Et le **fruit**, c'est comme cette nature profonde : cette base est complètement manifeste, tout le temps.

Donc le Mahāmudrā de la base est déjà en nous, depuis toujours. On pourrait dire que chaque être qui a un esprit, a la base pour pouvoir s'éveiller. Sans cette base, le chemin et le fruit ne seraient pas possible.

Et les voiles consistent à toujours créer des interprétations, des idées et des fixations. Des saisies, toutes formes d'idées qui recouvrent et qui nous éloignent de la base. Le chemin sera de défaire ces artifices inutiles.

Cette base, notre nature d'être, n'est pas seulement ouverte, vaste, mais elle est la base pour toutes les qualités, elle est la source de toutes les qualités authentiques. Vous voyez, vous venez de juste en faire une petite expérience, vous avez peut-être un petit aperçu.

Quelqu'un qui est ouvert à l'inconnu ne peut pas être dans l'orgueil, n'est-ce pas ? Il n'est pas dans le savoir, « moi je sais ». Quelqu'un d'ouvert à cette dimension vaste n'est pas dans le vouloir, dans la volonté. On ne peut pas être dans le désir. Le désir veut, et veut surtout créer ce qu'on a envie d'avoir, de vivre.

En fait cette base, elle n'a pas de noyau, elle n'a pas de centre. Ce noyau, ce centre, que l'on pourrait appeler un "moi". La base, la nature de base de notre esprit est libre d'un tel centre. Chaque méditant, chaque yogini, chaque yogi de Mahāmudrā - dès qu'on lâche la reproduction de cette idée, de cette notion d'un centre - expérimente des moments, des espaces où ça fonctionne très bien sans ce centre.

D'ailleurs ça fonctionne un peu mieux qu'avant. Parce qu'il n'y a pas blocage, il n'y pas de limitation, il n'y a pas cette croyance d'être quelqu'un de limité, d'être quelqu'un sans qualité, quelqu'un d'épouvantable. Cette nature de base qui est en nous est aussi appelée "ce qui est tout bon" : "Samantabhadra, la bonté inhérente", pourquoi ? Pas parce que c'est quelque chose avec plein de qualités. Ça n'est pas une chose, c'est une dynamique, c'est la dynamique naturelle de notre esprit, sans saisie égoïste, sans prise, sans emprise de ces forces qui veulent toujours créer quelque chose de solide, des points de références.

Parce que la dynamique de notre esprit est laissée libre de cette emprise, elle est bonne, parce qu'elle ne donne pas de préférence à un "moi", vis-à-vis d'un autre - ou des autres. Donc il n'y aura pas de compétition entre différents moi.

Le Mahāmudrā de la base, c'est ce que nous sommes en vérité quand il n'y a plus moi. Un "moi" fixe, un "moi" de saisie. Il y a des forces bien sûr, il y a des forces qui font que nous sommes tous différents. Mais il n'y aura pas de tension et de souffrance si personne ne se prend à ce jeu en pensant "Moi, le plus important !". "Moi, le roi !". Vous vous rappelez « nagyal » en tibétain "Moi, roi" :

na : moi

gya, gyapo : roi.

C'est le terme tibétain pour l'orgueil.

En fait, l'orgueil de base, c'est se prendre comme centre de l'univers. Et ça veut dire se prendre pour le centre du vécu de maintenant, d'établir cette illusion d'un centre dans l'inconnu, et c'est avec ça - avec cette notion du moi qui continue toujours, ça ce sont les rêves dont j'ai parlé - ce sont des points de fixation avec lesquels on continue. Et face à la mort ça ne nous sert plus à rien.

Tout cela va se dissoudre. Et la pratique de Mahāmudrā, comme la pratique de toute spiritualité devrait nous préparer à ce passage important. Donc être à l'aise, complètement à l'aise, dans la confiance, à pouvoir se fondre dans l'inconnu. Si c'était déjà notre pratique tout le long de la vie, il n'y a pas de problème au moment de la mort.

Ça c'est la pratique de Mahāmudrā qui est la pratique du chemin qui nous ouvre à la base, qui fait découvrir la base.

Ok, vous avez capté ces notions de **base, chemin, fruit** ?

Tout petit rappel pour quelques-uns, mais pour les nouveaux aussi. Est-ce que vous avez compris cette notion ? Ok, oui ?

### Questions

*Participant/e : question inaudible : c'est la notion de fruit...*

Voilà ! tout à fait ! Si le chemin commence ici, et revient là, la base c'est le fruit. Tu avais bien compris. Cette vérification c'est comme : la base n'est plus recouverte des voiles, elle est le fruit. Donc pour le dire avec des mots plus personnels, quand toi, tu seras complètement à l'aise de lâcher toute saisie égoïste, toute fixation, la base qui est déjà en toi maintenant sera pleinement manifeste et toutes les qualités inhérentes de ton esprit ne seront plus freinées par des notions limitantes.

Ok ! (Rires)...tu signes, c'est ça, on y va ?

*Participant.e : (question inaudible)*

Du coup, il n'y a pas de chemin. C'est pour ça que l'on dit : « Le chemin c'est le maintenant ». Il n'y a pas de chemin, c'est être. Et de parler d'un chemin, c'est du point de vue de l'extérieur, et avec une notion de temps. Mais dans l'être, dans le maintenant, il n'y a pas de notion de temps. Donc, à des moments, vous allez peut-être lire des enseignements sur l'unité, la non-différenciation de base, chemin et fruit.

Vous êtes brillants, vous êtes bien là ! Oui, c'est exactement comme ça. Grâce à ces questions on n'a plus besoin de donner cet enseignement (rires).

*Participant.e : (question inaudible)*

On commence avec la vulnérabilité et on reste dans la vulnérabilité. Seulement, quand c'est le fruit, il n'a personne qui est vulnérable, on appelle ça la résonance ou la sensibilité, la sensibilité. On est sensible, on résonne avec tout ce qui est. Mais ce n'est plus le sentiment d'être vulnérable parce que vulnérabilité, ça veut dire quelque chose qui se sent là et qui est blessé. Et ce sentiment d'être quelqu'un qui est blessé, non ce n'est pas ça, mais il y a une haute sensibilité.

*Participant/e : C'est le paradoxe à nouveau, c'est la vulnérabilisé, sans la vulnérabilité.*

C'est ça ! Ah ! tu as trouvé un nouveau paradoxe, c'est génial (rires). C'est la vulnérabilité sans souffrance. On pourrait le dire comme ça, hein ?

Je vous l'ai dit, peut-être l'année dernière ou à d'autres moments : il y avait des moments où je voyais des larmes sortir des yeux de Guendune Rinpoché quand il entendait quelque chose, quand il partageait

quelque chose, c'est très touchant. Mais il n'y avait pas souffrance. Complètement touché, mais sans souffrance.

Touché, ce n'est pas un bon mot dans ce sens-là. Complètement en vie, complètement et tellement dans la résonance que l'on peut vivre avec presque l'esprit de l'autre. On peut ressentir ce que pourrait vivre l'autre, sans pour autant s'identifier, sans souffrance personnelle.

Quand je veux dire notre "Schwingungsfähigkeit" *Johann* : notre capacité de résonance.

*Participant/e : (Question inaudible)*

Et là, c'est absurde, le fruit est en toi.

*Participant/e : Si on dit que le fruit c'est la base qui est toujours dévoilée, ça veut dire que tu ... (fin inaudible)*

Ah ! Tu as ajouté un mot, là. Le toujours n'était pas dit.

*Participant/e : Ah c'est ce que vous avez dit...*

Alors regarde ! Cela c'est la base, ce sont les voiles. Les voiles sont temporaires. Les voiles recouvrent ce qu'il y a sans avoir une existence propre. Et on nous parle, c'est tellement recouvert, qu'on nous parle de quelque chose qui est en nous, comme la base de notre être. Et on regarde, mais avec notre regard dualiste, on ne voit pas bien. Et faudra avoir un regard (inaudible)... une radio. Il faut avoir un autre regard pour voir qu'il y a cette nature à l'intérieur de nous.

Le moment du fruit, ça n'est pas que la base a changé. C'est seulement que tout ce qui empêche le vécu direct est parti. Donc on peut dire, le fruit est déjà en nous. Seulement, il n'est pas encore manifeste.

*Participant/e : Oui, ma question c'est plutôt que quand il y a des moments de proximité relationnelle ou bien de.... On peut dire que le fruit est là.*

Ah ! la proximité relationnelle c'est encore bien avec les deux sentiments de moi, ce n'est peut-être pas encore le fruit dont on parle ici. Parce qu'on parle là de l'esprit non duel, sans sujet – dans le sens de centre, le moi – et sans séparation avec l'autre.

Donc cette dualité, quand elle est encore présente dans le contact avec quelqu'un d'autre, même si tu es dans un super contact d'ouverture, on n'appellera pas cela le fruit, pas encore. D'accord ?

Donc nous n'avions pas encore dit, pendant ce stage-là, que dans ce qu'on appelle la nature de l'esprit ou le Mahāmudrā, on parle toujours d'une expérience non duelle, sans qu'il y ait un centre semblable à l'intérieur de cette ouverture de l'espace.

Des fois on parle de l'absence totale d'observateur, ou de toutes ces forces qui contrôlent, toutes ces forces qui dénomment.

*Participant/e : (inaudible)*

Absolument, c'est l'Éveil !

*Participant/e : et dans le monde conditionné.*

C'est l'Éveil. Le monde conditionné n'est pas un obstacle à cette expérience. On parlera plus tard peut être de l'union de samsāra et nirvāna. Donc ce n'est pas un nirvana ailleurs, c'est le nirvana dans le maintenant. C'est l'expérience du fruit dans le même maintenant que maintenant. Ce n'est pas juste un

jeu de mots, c'est dans ce maintenant où il y a encore pas mal de forces actives qui créent une obscurité, qui créent des voiles. Ce même maintenant vécu sans voile, c'est le fruit.

On ne va pas ailleurs, le fruit se trouve, cela veut dire la bouddhité, l'Éveil, se trouve dans le maintenant. Le potentiel est toujours là. Chaque instant de vécu a le potentiel de s'éveiller et dépend du fait qu'il y a ou non des activités mentales qui obscurcissent le ressenti, la vision directe de c'est qui est.

Ok, c'est devenu plus clair ? Oui ça va ?

*Participant/e : Si on reprend l'idée de la confiance sur le chemin...(inaudible)*

Quand la confiance est forte, le chemin est court (Rires). Quand elle est totale, elle devient l'abandon complet, donc la certitude est là, à ce moment...

*Participant/e : S'il n'est pas nécessaire de (inaudible)*

Tu es déjà au Mahāmudrā de l'activité. Comment se prend une décision ? Parce qu'il y a la dynamique. Tu sais, on ne reste pas sans rien faire, ce n'est pas une passivité. C'est que normalement ce qui est ressenti comme le calme mental est en fait un calme mental pacifié par une volonté d'avoir un esprit calme.

Donc si tu enlèves les voiles, tu rencontres de plus en plus cette activité mentale que tu connais bien. Elle est l'esprit et elle est dynamique. Et dans cet esprit dynamique, il y a cette résonance, cette capacité de résonance, dont on parlait déjà.

Les autres forces de compréhension, d'intuition etc. ne sont pas freinées. Donc avec la résonance, tu es en résonance avec l'environnement et les différentes forces de compréhension. Ces forces-là donnent une telle clarté que l'action est évidente.

Ce n'est pas un moi qui doit donner et prendre une décision. La décision, elle se prend grâce à la clarté de la situation. Ça devient tellement clair que c'est une évidence. On peut le comparer peut-être un peu avec notre geste spontané dès que quelqu'un tombe, est en train de tomber, il y a un geste spontané de soutenir. La compréhension est claire, là l'aide est nécessaire. De cette manière était expliquée l'activité éveillée.

Ça colle bien, parce que si tu regardes les moments où tu as vécu des moments très clairs dans ta vie, où tu as agi sans réfléchir - par la clarté de la situation - tu as déjà un petit aperçu de cette possibilité d'agir. Et ça n'exclut pas une activité à long terme. L'évidence de la situation peut aussi aider un être comme le Bouddha à dire : « Oui, dans un mois, je serai à tel endroit, et voilà, je vais vous rendre visite ». Et il y a une possibilité de clarté de la situation qui dit « oui, pour le futur, c'est cela qui sera bien ». Je vais rencontrer la Sangha, on se reverra après la retraite etc...on va etc. Tu vois tout ce que nous pensons normalement être une décision d'un "moi" peut finalement arriver plus facilement, par la clarté complète dans le vécu, dans la situation, avec toute cette résonance. Ok. Maintenant à toi.

*Participant/e : Tu as parlé de non-observateur, il y a un endroit où il n'y a plus l'observateur ?*

C'est ça.

*Participant/e : Est-ce que cela va dépendre de la confiance ? Justement on en parlait. Quand la confiance est totale, l'abandon est immédiat, il n'y pas d'observateur, c'est à cet endroit-là ?*

C'est à cet endroit-là, oui.

*Participant/e : Ça veut dire que quand la confiance démarre – enfin, qu'on avance avec cette confiance – elle a grandi petit à petit, mais l'observateur va rester pour permettre de s'approcher de cette vulnérabilité.*

Soyons plus précis encore. On commence avec la petite confiance de maintenant. Cette confiance de maintenant va faire que l'activité de contrôle et d'observation, se fera moins déjà, moins intensivement, moins souvent. On fait des expériences que c'est assez bien d'être sans temps d'observation, sans temps de contrôle donc encore moins. On avance de cette manière, on ose contrôler moins. On fait l'expérience que non seulement rien de grave n'est arrivé, mais que c'était excellent ! Fraicheur de l'esprit, inconnu, ouverture, les qualités de cœur se manifestent. Toujours plus de confiance, ce qui a comme résultat que les forces d'observation et de contrôle sont moins activées.

De cette manière on peut entrer dans des moments d'oubli de soi où plus aucune force d'observation n'est en cours. Complètement dans le maintenant, dans l'être, dans la simplicité de l'être à ce moment-là. Donc un soi-disant observateur n'a pas besoin d'être amené ailleurs. Ce sont des forces en action qui sont stimulées par une peur, un manque de confiance, par un besoin de contrôle. Plus il y a cette confiance grâce à l'expérience grandissante, moins il y a ce besoin, moins il y a cette peur. Et quand il y a confiance totale, c'est l'abandon total, on s'oublie. Les autres forces ne sont pas activées, et nous nous faisons cette nouvelle expérience d'être sans observation.

*Participantle : Pourtant, c'est quand même l'observateur qui permet aussi de sortir du contrôle.*

Non, non, l'observateur n'est pas très utile pour sortir du contrôle, parce qu'il va dire : est-ce que je suis bien sorti du contrôle ? (Rires). Ce n'est pas comme ça. L'observateur, c'est après, peut-être après coup, qu'il va observer : ok, tout va toujours bien. Tu vois, cette expérience de l'oubli de soi : est-ce que ça s'est bien passé ou est-ce qu'il y a des dégâts quelque part ? Tu vois, il va observer les après effets. Mais pour nous aider à sortir d'affaire, c'est juste au début, parce qu'il observe.

Tu vois, il n'y a pas un observateur. Ces forces d'observation sont au début très fortes, même avec des phrases : "C'est comme-ci" "C'est comme ça", "Tu déranges", "Tu es distrait" etc. Ça amène à des commentaires. Ces forces deviennent de plus en plus paisibles, jusqu'à devenir une observation qui se fait de manière complètement silencieuse, juste pour être sûr. C'est comme une maman qui est dans une autre salle, mais qui a des oreilles pour entendre les enfants qui jouent. Elle n'observe plus avec les yeux, elle ne fait pas de commentaires, mais elle est vigilante. Et cette vigilance, au final, elle doit se dissoudre aussi. Et c'est comme si maman laisse jouer. Parce qu'elle a confiance en ses enfants.

Tu voudrais utiliser l'observateur, ces forces d'observation un peu plus ?

*Participant/e : Non en fait, c'est un endroit où je ne comprends pas bien. C'est-à-dire que pour moi, en tout cas, l'observateur me permet de sortir d'une situation, où je suis tellement plongée dedans que je n'ai aucune marge de manœuvre. Donc l'observateur me permet... ou la présence peut-être...*

Peut-être c'est la présence, peut-être c'est la clarté. Peut-être c'est la clarté de ton esprit qui du coup voit comment...

*Participant/e : Il n'y a pas forcément de jugement. C'est là un jugement, c'est plutôt un regard qui permet justement d'embrasser, pas de pointer... d'avoir cette espèce de...de sortir un peu de...(fin inaudible).*

Normalement, le plein ressenti de la situation va nous aider à pouvoir sortir. Ce qu'on appelle observateur ou les forces d'observation, c'est ce qui maintient une distance avec le vécu. Donc, normalement, ces forces-là qui créent une distance, sont plutôt responsables de créer aussi les autres forces, comme le désir vers ce que j'observe, la peur vis-à-vis de ce que j'observe. Tu vois.

*Participantle : Est-ce que la présence permet de le vivre, d'être dedans ?*

D'être dedans. C'est ça, oui, on pourrait peut-être le dire comme ça. Oui.

Je crois que nous n'avons pas complètement fait le tour de ce sujet. Parce que bien sûr, maintenant, nous profitons énormément de cette capacité d'observation. Nous en profitons énormément. C'est un grand outil d'apprentissage. C'est pour cela que ces forces sont utilisées tout le temps. Et la faute, ce n'est pas que l'observation soit une mauvaise chose, non pas du tout. C'est que dans ce qu'on appelle maintenant observation, il y a un aspect où l'on prend la capacité de voir et de comprendre comme si c'était un moi stable. Et la projection de ce que l'on observe - que ça aussi, l'objet, est quelque chose de stable - c'est une méprise dans l'observation. C'est cette méprise-là qui rend les choses difficiles....

Faisons la dédicace, il est temps...

### Courte méditation avec Johann<sup>5</sup>

#### *Prières*

Johann : Et pour commencer, juste, laissons ces prières et leur sens, résonner un peu, sans rien commencer, sans rien commencer d'autre.

Chaque moment que nous trouvons, où nous trouvons un peu de confiance, un peu de gratitude pour notre chemin spirituel et pour le sens que nous avons trouvé, chaque moment - cela résonne dans notre cœur - est comme une offrande qui prend place, tout naturellement, sans effort.

Et c'est le sens même des 4 illimités, des 4 incommensurables, que de laisser les êtres tous, quels qu'ils soient, être touchés, résonner avec cette confiance.

Par le simple rappel de tous ceux qui souffrent, qui ne savent pas quoi faire de cette souffrance, qui sont seuls. La pensée vient : " Puissent-ils tous être heureux, trouver ce sens et cette confiance, être capables de travailler avec leurs peurs et leurs émotions ". C'est l'amour illimité.

(Gong final)

### **La vue, comme expérience directe**

*Johann* : Merci pour ce court partage, cette courte méditation. Nous avons, ce matin abordé des sujets si profonds, nous sommes dans la haute volée et il faut être sûr que le cœur reste bien chaud et qu'on ne s'en va pas dans des contrées trop philosophiques.

A vrai dire, la pratique de la vue profonde ou comme l'a expliqué Lama Tilmann, de la base, la base primordiale, la base naturelle de notre être, est inséparable de cette chaleur, de cette profonde résonnance qui se communique automatiquement et c'est un des fleurons de la pensée bouddhiste ou de la pratique bouddhiste, cette constante inséparabilité entre la sagesse et la compassion ou l'amour inconditionnel. Et je suis sûr que nous allons revenir encore et encore sur la pratique de l'amour, de la compassion comme méthode d'entrée, essentielle, principale, pourrait-on dire dans la vue, dans la méditation profonde.

---

<sup>5</sup> Fichier audio 1-4



Ce matin nous avons parlé de la confiance, de la dévotion et probablement à un certain point nous allons revenir sur l'amour, la compassion comme quasi synonymes de cette dévotion, de cette confiance dont nous avons parlé.

Simplement, au lieu de prendre pour objet nos qualités intimes, de se tourner en premier lieu à la source même, nous prenons comme support, comme méthode aussi, tous les êtres sensibles, pas seulement comme une abstraction en général, mais aussi tous ceux que nous connaissons, tous ceux avec qui nous avons un lien direct plus ou moins étroit, et cela nous aide à véritablement trouver ce cœur qui bat, qui bat pour tous, non pas pour soi seul mais pour tous et cela même suffit très souvent à donner à notre méditation, à notre pratique, cette profondeur. Parce que rien que le fait d'entrer dans cette résonance, déjà, élimine les voiles, élimine les ambitions, nous rend beaucoup plus proches de la source, automatiquement, à supposer que ce soit sincère bien sûr.

Donc toutes les méthodes de dévotion mais aussi de compassion, d'amour, finalement, sont légèrement différentes mais fonctionnent de la même façon. Le relâchement des tensions, du souci de soi, du souci de notre pratique, du souci de notre éveil et automatiquement les qualités se révèlent.

Parce qu'il est encore tôt dans l'après-midi, nous avons encore peut-être assez de force pour prendre encore un peu de temps avec cet aspect de la vue.

Ce matin Tilmann a présenté la base, le chemin et le fruit et il y a une présentation très similaire de l'ensemble de la Voie qui s'intitule plutôt la vue, la méditation et l'action, qui nous donne une carte très complète du cheminement.

Et je vais juste peut être commencer sur ce sujet, à mettre en relation avec ce que nous avons déjà partagé ce matin.

La Vue, qu'est-ce que c'est que la Vue du point de vue du Bouddha Dharma ? Peut-être on pourrait dire : la Vue c'est la perception directe de la nature illusoire de toutes les vues, la perception directe que tous les points de vue créent des problèmes. J'ai bien peur que ce soit encore un paradoxe. C'est la "Vue".

Peut-être vous pensez que le bouddhisme, quelle que soit sa forme, a une vue, une thèse, une position. Et bien si position il y a, c'est la reconnaissance que toutes les positions sont intenables. Intenables.

En général dans la plupart des approches philosophiques, ou quand on réfléchit aux choses, quand on parle de vue on pense à une vue philosophique, une conception des choses, un certain point de vue, mais quand on parle de "Vue" dans le bouddhisme et à plus forte raison dans toutes les écoles très directes, qui travaillent avec l'expérience directe comme le Mahāmudrā, la vue n'est pas une position philosophique, c'est une expérience directe. Une expérience dans laquelle toutes les tensions associées aux vues, aux opinions, aux possessions, aux tenants et aux aboutissants de ceci ou de cela, se délient. Et cette expérience même est ce qu'on appelle la Vue. Ce n'est pas quelque chose qu'on observe de l'extérieur ou qu'on peut simplement décrire en termes nominal, verbal, philosophique, bien qu'on puisse l'expliquer comme j'essaie de le faire maintenant.

C'est juste le doigt qui pointe vers la lune et non pas la lune elle-même.

Essayons de voir peut-être un peu plus précisément ce que ça veut dire.

Selon l'un des plus grands maîtres qui a exploré cette vue très en détail et qui s'appelle Nagarjuna, qui en a clarifié vraiment les notions - au début de notre ère -, nous sommes tous plus ou moins des extrémistes, que nous le voulions ou non. Et non seulement des extrémistes mais en plus des extrémistes pas très cohérents qui passent d'un extrême à l'autre, sans arrêt.

Je ne sais pas pour vous ; personnellement, moi, je n'ai pas eu beaucoup d'amour pour la métaphysique, l'être et le non être, l'existence et la non-existence, toutes ces notions-là m'ont toujours paru assez abstraites. Et je me suis toujours dit que j'étais quelqu'un qui n'avait pas vraiment de problème avec l'existence et la non-existence. Seulement maintenant à 3 heures et quart, lorsque je fais l'expérience d'une petite fatigue et que je voudrais bien un petit café, c'est difficile de faire l'expérience de cette fatigue. Si elle n'est pas vraiment réelle, si je n'ai pas une certaine existence à lui attribuer, si cette fatigue n'était pas une forme d'existence, d'affirmation, de chose qui est vraiment là, dont il faut prendre soin avec un petit café, je n'aurais pas de problème. Mais là il me faut un café, et qui plus est, non seulement j'ai de la fatigue, ce qui est une chose qui est vraiment là, mais en plus je n'ai pas beaucoup d'énergie, ce qui est une chose qui n'est pas vraiment là. Il y a une absence, il y a une existence, et il y a une absence aussi et cette absence je la prends au sérieux. Je le ressens comme vraiment là, ce manque d'énergie. Ouah, ça ira mieux avec le café. Peut-être un deuxième après.

Et donc je me trouve à 3 heures et quart ou 3 heures 17, maintenant, confronté au fait que j'expérimente constamment l'extrême d'existence et l'extrême de la non-existence, que je maintiens la vue de quelque chose qui est vraiment là, telle que la fatigue, tels que mes états émotionnels qui vont et qui viennent. Si je ne leur donnais pas une existence, une réalité, il n'y aurait pas de problème. N'est-ce pas ? Ils pourraient s'élever, probablement se dissoudre.

Le problème c'est que je suis tout à coup un extrémiste, un éternaliste, quelqu'un qui croit à l'existence réelle de quelque chose. Et l'inverse. L'absence d'énergie, quand je suis déprimé, quand j'expérimente encore et encore que je suis quelqu'un qui n'a vraiment aucune qualité – et ça vraiment c'est vrai – parce qu'autant pour d'autres gens que je peux voir, je sais que ce n'est pas vraiment vrai, mais pour moi, je sais que je suis vraiment un raté réel.

Et pourtant tout notre être, toute notre expérience, de moment en moment, dément ces affirmations, ces positions, parce que la fatigue s'évapore parfois instantanément sans qu'on sache même pourquoi. Parce que notre doute, notre colère, notre peur passe et qu'une autre expérience la remplace. Parfois une expérience opposée.

Et que si vraiment on observait l'esprit moment après moment, sans faire de théorie d'existence et de non existence, on serait obligé d'admettre qu'on n'est pas vraiment ceci et cela de façon définitive, ni cette présence ni cette absence.

Cela, ce sont les vues que nous avons et ça n'a rien de philosophique, même si on n'a jamais ouvert un livre de philosophie, jamais réfléchi à rien de tout cela. Ça prend place de façon automatique.

Au lieu de dire existence et non existence, on pourrait dire oui, non, oui non, non oui, affirmation, négation, attachement, aversion, je repousse, aversion, je veux garder, attachement,

tous ces mouvements de l'esprit qui prennent place d'instant en instant, quasi continuellement, sauf comme par accident, on se retrouve dans l'état naturel peut-être, c'est possible.

Mais sinon ces thèses, ces vues, prennent place constamment et la démonstration ou l'encouragement de Nagarjuna et de tous les grands maîtres du Dharma c'est de nous dire : apprenons à nous voir à travers l'illusion de ces vues, apprenons à voir. Et c'est ça notre pratique. Non pas pour établir une autre vue, par exemple une combinaison des deux, un peu d'existence, un peu de « pas vraiment là », de non-existence. Cela pourrait sembler plus juste du coup.

Un peu comme si vous avez un plat qui n'a pas de sel du tout, c'est un peu fade, si vous mettez trop de sel, c'est trop salé, et bien entre les 2, c'est bien, c'est un juste milieu. Mais ce n'est pas vraiment la voie du milieu de Nagarjuna.

L'idée de vouloir établir une position où même on dira, oui c'est un peu de chaque, c'est un peu là mais pas vraiment là, ce qui de toute façon est contradictoire fondamentalement. Mais qui plus est, on essaye quand même de prendre une position en affirmant les 2 à la fois ou la négation des 2, ni l'un ni l'autre, constamment.

Donc si on essayait d'être un bon bouddhiste et de dire : "J'ai une émotion mais elle n'est pas vraiment là après tout je n'ai pas vraiment de problème", si ça reste une affirmation purement mentale verbale, c'est encore une position d'existence, c'est encore une position qu'on prend.

Vous voyez ce que je veux dire ? Le problème ou l'émotion, c'est seulement quand elle se libère, quand elle se délie véritablement de façon expérimentale, de façon directe, et qu'on peut dire : "Là oui vraiment, il n'y a plus de vue, c'est la fin de la saisie", sur une position quelle qu'elle soit, et on se retrouve encore dans l'inconnu.

*Tilman* : A nouveau tu nous as amené dans l'inconnu et à nouveau j'aimerais vous rappeler ce qu'est la confiance à ce moment. La confiance c'est que oui, on peut continuer à vivre sans positionnement. Nous n'avons pas besoin de nous positionner dans l'inconnu avec une vue existentialiste. Les choses qui arrivent existent. Moi je suis, cela est.

Ni avec un positionnement : "Ce n'est pas réel, ça n'existe pas", positionnement nihiliste. Ni la combinaison des deux, ni un positionnement « ni l'un ni l'autre ».

Et ça c'est ce que Nagarjuna nous a fait comprendre de ce que le Bouddha voulait dire. Nagarjuna c'était à peu près cinq siècles après le Bouddha, peut être six. Et le Bouddha - pour quelques-uns parmi vous qui ont étudié un peu de Theravada - le Bouddha avait énoncé six kleshas de racine.

Six ; on pourrait dire "afflictions - racine". Entre-autre : *le désir* (l'attachement), *l'aversion* (la haine), *l'orgueil*, *le manque de conscience* (c'est-à-dire l'ignorance, ne pas voir), le *doute*, (c'est à dire ne pas avoir la confiance dans notre propre expérience) et sixième klesha, sixième grand problème, c'est *les vues*.

Le Bouddha, il y a 2500 ans, avait déjà dit "maintenir des vues sur la réalité pose un problème énorme et fait obstacle direct à l'Eveil".

Les générations après n'ont pas toujours compris ce point. Ils ont essayé de déformer cette abstinence du Bouddha de maintenir une vue sur la réalité en vue erronée mais ce n'est pas ça.

Le Bouddha disait vraiment que tout positionnement dans cette réalité inconnue, toujours fraîche, mène à un centre quelqu'un qui maintient une façon de regarder les choses dans la dualité.

Toute vue était déjà, dès le début, dévoilée comme un problème essentiel pour ce chemin d'éveil et pas mal d'écoles ont ensuite - dans les siècles après le Bouddha - commencé à proposer une vue juste. Et cette vue juste pourrait devenir une croyance.

Par exemple la croyance en Anâtman - pas de soi. Le moi n'existe pas. Ce n'est pas une vision directe, une compréhension de ce qui est. À la fois ça se présente comme une expérience de vie et en même temps il n'y a rien de trouvable là-dedans, mais nier l'existence de quelque chose qui normalement est très tangible, quand tu piques cette personne, quand tu taquines cette personne, elle réagit, on se demande pourquoi, s'il n'y a pas de moi.

Vue - par exemple de la vacuité - établie comme la vue juste ; maintenir une vue qui parle de l'absence des phénomènes, l'absence de noyau de phénomène, maintenue comme une croyance au lieu d'une expérience directe.

Donc pour corriger ceci, Nagarjuna - probablement dans le 2<sup>ème</sup> siècle après JC - a vraiment passé du temps là-dessus pour à nouveau dire au monde bouddhiste, à tous ceux qui voulaient bien écouter, que la vie - la vie comme elle est - n'a pas besoin de vue. Et vraiment devenir un avec la vie, sortir de la dualité, nécessite d'abandonner toutes les vues, les positionnements qui nous séparent de cette réalité, pour arriver à un vécu direct de ce qui est, sans schisme, sans positionnement. On est avec la vue, dans la même discussion qu'avant avec l'observateur, n'est-ce pas ?

Les forces qui observent, ce sont les mêmes forces qui maintiennent une vue. Et moi je regarde la réalité comme étant vide, vide de soi, et je peux en parler, et je peux vous expliquer, et il ne faut pas que quelqu'un arrive, qui me contredise. Vue philosophique bien établie, avec un gros « MOI ». Non, c'est juste une façon de dire, de décrire les choses, pour dissoudre une autre façon de voir, mais finalement il fait laisser toutes ces vues derrière.

Tu nous fais une petite méditation ?

*Johann* : on essaye. (35 :10)

### Méditation dirigée par Johann

...

Cette réflexion que nous avons menée ensemble nous aide à percevoir la présence de ces forces, ces forces qui cherchent à affirmer ou qui cherchent à contredire, à dénier ce qui s'élève en nous.

...

Et le pratiquer dans sa forme peut-être la plus simple ne consiste pas à chercher à transcender ou à se débarrasser de tous ces mouvements d'affirmation ou de négation mais de les voir, de les laisser s'élever, de les laisser se mouvoir dans l'espace dynamique de l'esprit.

...

Et pour illustrer peut-être de façon plus directe, plus concrète, ce que nous voulons dire, invitez dans votre méditation, invitez dans notre cœur un problème, un problème que vous pensez avoir, quelque chose qui revient peut-être dans votre vie de façon récurrente, qui se présente

comme un obstacle, comme quelque chose qui est vraiment là et dont il faudrait vous débarrasser, dont vous pensez qu'il faudrait vous débarrasser.

Et on l'invite dans cet espace, ici, de confiance, avec notre groupe de pratique, dans ce champ de confiance.

...

Et on décide de prendre ce problème, cette situation, cette émotion, comme notre méditation, en en vivant cette fois le côté dynamique, le côté impalpable, toujours changeant, en détendant l'idée de sa permanence, de son existence fixe. En voyant que cette idée n'est juste qu'une idée. On redécouvre ce problème à la lumière de la confiance, dans l'espace de la pleine conscience.

On relâche l'ambition de se défaire, de résoudre, de ne pas sentir, de ne pas voir, d'oublier et de redécouvrir.

...

Redécouvrir au sein même du problème, de la difficulté, de la souffrance qui s'élève, un espace de possibilité, une ouverture. Une présence simple qui ne nécessite plus de solution extérieure.

(Gong final)

Détendez-vous, mettez le corps à l'aise. Je crois nous sommes vraiment rentrés dans le vif du sujet. Comment est-ce qu'on peut retrouver cette liberté intérieure au sein même de nos difficultés, de nos souffrances, de nos doutes ?

### Questions, remarques des participants

Et je crois nous serions heureux si vous vouliez aussi peut être partager un peu, faire quelques remarques ou partager votre expérience sur cette approche, dans quelle mesure cela fait sens pour vous, dans quelle mesure cel apparaît encore loin ou théorique.

*Participant/e : je peux faire un lien avec la psychanalyse...(inaudible)*

*Johann* : Tout le propos, c'est la rencontre, c'est de rencontrer cette difficulté, d'oser accueillir ce qui est. Je répète tes mots pour que tout le monde entende. Oui bien sur tout à fait. Et il est évident que dans certains cas, et même assez souvent, c'est loin d'être facile, on ne parle pas de quelque chose qui nécessairement va s'ouvrir.

Il va falloir établir cette confiance, il va falloir s'approcher avec le plus d'attention aimante possible, avec vraiment un ressenti très fin, très précis de ce qui est nécessaire et c'est seulement peut être après un certain temps, ou même peut être après un long temps, après une pratique répétée, que les expériences les plus douloureuses peuvent s'ouvrir petit à petit à nouveau. Donc, il ne s'agit pas bien sûr de parler comme si tout cela était un jeu d'enfant. Nos expériences, nos souffrances, nos vues d'existence, sont profondément ancrées dans le corps, dans le cœur, dans le système énergétique. Donc ce n'est pas juste une pensée qui s'évapore comme cela. Mais profondément, si vous avez cette confiance - fondamentalement, on parle de la confiance dans la qualité libératrice de la pleine conscience, de la vue telle que nous l'avons décrite - si cette confiance est suffisamment forte, il n'y a rien qui ne soit pas réversible et qui ne puisse pas s'ouvrir à nouveau.

*Participant/e : inaudible*

*Johann* : Dans un premier temps tu peux dire, oui, dans une présence aussi, avec le moins de jugements possibles, dans une présence - on dira ouverte - dans un premier temps oui. Mais c'est une première étape, c'est-à-dire qu'en général, ça va nous permettre de supprimer par exemple toute forme de refoulement ou de manipulation dans un premier temps. Mais dans un second temps, on s'en approche si près qu'on en redécouvre la nature in-substantielle. Et ça c'est ce qui fait vraiment que ça se libère au sens le plus fort du terme. Est-ce que ça fait sens ? Tu as l'air dubitative, non ?

*Participant/e : inaudible*

*Johann* : Oui. Donc tu as invité un problème, et ensuite tu es restée avec cela mais tu ne savais plus très bien comment...très bien. Mais la première étape, c'est déjà ça. En soi-même, c'est une pratique. On a tellement d'habitudes de déni, de ne pas vouloir ressentir, de ne pas vouloir expérimenter, même ses problèmes quels qu'ils soient, que déjà ça c'est une pratique très profonde. Et ensuite il serait nécessaire de te guider – et j'ai guidé très peu finalement, ce qui s'explique cela. Mais l'étape suivante consiste vraiment à redécouvrir la fraîcheur même de cette expérience, c'est à dire sur la base de la confiance dont on a parlé pas mal, qui est la base même pour que cette expérience se produise. La confiance profonde.

Alors on se rapproche toujours plus en restant avec le ressenti de façon la plus nue possible, la plus simple et avec le fait que ces conditions se rassemblent, ces conditions d'être très proche, très directe avec l'expérience et en même temps dans une grande confiance dans la qualité même de notre esprit qui est une qualité libératrice.

Alors sur cette base-là, ça peut s'ouvrir encore plus. Ce n'est pas seulement que tu ressentes le problème, que tu sois là avec le problème, mais que le problème commence à se dissoudre ou que tu commences à voir des perspectives différentes sur le problème, que tu commences à avoir une clarté d'un ordre différent qui se développe. Donc il y a un espace de possibilités, comme je l'ai nommé, qui s'ouvre au sein même du problème. Non pas en prenant une solution extérieure, non pas en essayant de s'en débarrasser, mais au sein même du problème. C'est ça la démarche on peut dire, d'ensemble.

*Participant/e : inaudible*

*Johann* : Merci de partager aussi sincèrement ton expérience, oui. Je ne connais pas le terme technique, je ne suis pas spécialiste de thérapie ou de psychothérapie, peut être Tilmann pourra dire si le terme "non-refoulement" est adéquat. Mais en tout cas, oui, ton expérience directe de cette souffrance, sans filtre sans chercher à t'en débarrasser, elle est authentique.

Après, bien sûr, ce n'est qu'une étape, et il est nécessaire de s'y rendre encore et encore pour que chacune de ces émotions – c'est comme un réseau d'émotions – : tu dis la rage, la tristesse, donc des émotions qui sont différentes, qui sont même parfois quasi contradictoires.

Il y a tout un champ émotionnel qui est associé avec cette expérience particulière ou ce vécu, et on pénètre petit à petit. On commence à voir toutes les ramifications qui sont là. Et ça, c'est la première étape vers la liberté. Il n'y a pas de possibilités de se libérer de cette souffrance en la refoulant.

*Participant/e : inaudible*

*Johann* : Oui et à l'évidence c'est aussi à dessein que j'ai choisi cette méditation pour qu'on en vienne vraiment au vif du sujet. Parce que, quand on parle de l'existence, de la non-existence de façon théorique ça nous semble plutôt ok, on est tous d'accord pour devenir libre de toutes les vues, mais qu'est-ce que ça veut dire vraiment, quand on parle de ce problème, de cette souffrance ? Comment est-ce qu'on peut vraiment redécouvrir le caractère impalpable de cette expérience ?

Et du coup, je te remercie de partager aussi clairement. Oui c'est une expérience totalement normale et oui, si tu vas buttant et rebutant contre cette souffrance, et développant une aversion toujours plus grande contre cette expérience, ça ne sera pas non plus très bénéfique. Il est nécessaire de construire la confiance petit à petit, avec une intensité égale, avec une profondeur égale à celle de notre souffrance, n'est-ce pas ?

Et c'est pour cela que quand on parle de confiance, là aussi, ce n'est pas quelque chose de théorique qui va nous aider. Il faut vraiment que ça descende dans tout notre être, que ça rentre dans nos tripes, que ça aille dans notre inconscient pour que ça puisse avoir un effet à ce niveau-là, qui est viscéral.

### **Inviter une situation problématique dans la méditation**

*Tilmann* : Oui peut être avec d'autres mots, encore une fois la même chose, pour intégrer un peu ce que nous déjà avons pratiqué depuis ce matin.

La pratique, sans inviter les problèmes, la pratique de base, c'est ouvrir, ouvrir la conscience toujours plus vaste, se détendre, ne pas se prendre comme important, ne pas se prendre comme le centre du vécu.

Donc il y a cet espace vaste où nous sommes complètement ouverts, fluides et les qualités de notre être sont libres de s'exprimer. Dans cet espace illimité et sans centre, un problème est invité. Ou il surgit par lui-même, ce qui est normalement le cas. Sauf si l'on est tellement détendu qu'aucun problème ne peut surgir. Mais là on le fait exprès. Ok ?

Rencontre entre quoi et quoi ? Il y a l'esprit vaste, l'esprit de non saisie. On pourrait dire la Bodhicitta, le Mahāmudrā, juste des termes pour dire : on est dans notre plus grande ressource, la ressource de la nature de l'être qui est dynamique, qui est fluide, qui ne saisit pas, qui ne solidifie pas. Disons que cela c'est l'espace vaste.

Là-dedans j'amène un problème solide comme un noyau. Rencontre.

Dans cette rencontre, notre tâche – aussi pour toi, pour te répondre – la pratique consiste à rester ouvert, aussi ouvert qu'auparavant, sans saisie. Et quand même toucher ce qui semble être notre problème. Tourner autour, entrer dedans, caresser, entrer, vraiment c'est comme si on avait un praliné dans la bouche. Mais c'est seulement de notre problème qu'il s'agit. Vous voyez c'est une pratique assez avancée, n'est-ce pas ?

Parce que cela demande d'un pratiquant, comme toi, de rester détendu et toujours retrouver l'ouverture avant de toucher à nouveau à ce problème, qui dans la lumière de la conscience, qui commence à devenir dynamique aussi.

Notre thème, la situation à laquelle on pense, commence à se montrer dans sa nature dynamique aussi. Elle est faite de plein de suppositions, plein de fixations, il commence à y avoir de l'espace et un peu de mouvement. Notre tâche comme pratiquant – et c'est là où c'était un grand défi pour toi car les démons sont venus en nombre, assez tôt avant de se mêler, de se crispier, se fixer dedans – notre tâche, c'est de retrouver toujours l'espace, ne pas rester trop longtemps avec le problème.

C'est pour cela que Johan avait fait court, mais ce n'était pas assez court pour toi. Bref, on touche au thème que l'on souhaite regarder, que l'on souhaite dénouer et on revient à l'ouverture jusqu'à ce que le pratiquant développe ses capacités à maintenir la conscience ouverte dans un thème de réflexion, sans entrer dans la saisie.

Et là, nous avons recourt à toute notre créativité, ça se fera tout seul. Tout seul, on arrive à déjà ne plus croire que c'est aussi dangereux. Les démons ne sont pas aussi dangereux que ça, nous ne sommes pas aussi mal que ça, on commence à voir dans une autre lumière et il y a des espaces qui se montrent, il y a des possibilités.

Par exemple, dans une situation de communication, on ressent des possibilités de communiquer autrement ou de voir la situation autrement, de se voir soi-même autrement. Il y a plein de possibilités qui s'ouvrent grâce au fait de maintenir ce thème dans cette dimension où tout est possible, l'esprit dynamique, créatif, qui est vraiment vaste comme l'espace.

On l'appelle le Dharmadhatu, l'espace de tous les phénomènes, l'espace dans lequel tout est possible.

Donc ça c'est la pratique de base, la rencontre entre l'esprit complètement vaste, détendu et notre fixation. Et il y a un courant dans le Mahāmudrā qui s'appelle Tcheu de Mahāmudrā, Mahāmudrā Tcheu où on invite directement, à chaque session, quand on pratique, on invite les dieux et démons. Et c'est exactement ce dont tu parles, on appelle ça les démons karmiques, les démons biographiques, les démons de nos parents, de notre entreprise, de notre famille.

Les dieux aussi. Ce qui nous attire, ce qui nous fascine. Pareil ! Il y a des fixations, on amène dans la méditation tout ce qui nous fascine et tout ce qui crée une aversion en nous. Et c'est maintenu, c'est travaillé dans cette grande ouverture de cœur, de cœur-esprit.

Et en fait ce que je viens de décrire là avec en plus les démons de Mahāmudrā, c'est ça ce qui se passe dans chaque psychothérapie. N'importe quel thérapeute (elle/il) est moins pris.e par le problème du client. Le thème qui est présenté pour le psychanalyste, le psychothérapeute, n'est pas un problème pour lui-même. Il peut rester facilement détendu.

Et c'est cette détente et cette clarté qu'il offre encore et encore par sa présence au client, qui là-dedans trouve un soutien pour sa propre détente, pour la fluidité de l'esprit de regarder, et re-regarder avec une autre lumière.

Et c'est ça la clé pour toute psychothérapie, d'amener de l'espace dans ce qui semble être figé, bloqué ; ça commence à bouger dans ce mouvement qui se fait. Ce qui est libérateur est un peu soutenu par cette ouverture de cœur, par cette présence, par cette bienveillance, par une relation vraiment de confiance.



Voilà, c'est comme ça le processus thérapeutique, peu importe quelle école thérapeutique. Et dans la pratique personnelle, nous faisons cela sans aide extérieure, par nous-mêmes et c'est plus difficile de maintenir cette ouverture, espace, sans nous faire prendre par le thème.

*Participant/e: Ça veut dire quoi « se faire prendre par le thème ? »*

Cela veut dire que tu pars dans des chaînes de pensées, des tourbillons, des orages, des tornades. C'est cela se faire prendre. Tu n'es plus juste « être avec » ou « être dedans » mais tu es happé par le cinéma. Tu n'es plus spectateur, tu es dans le cinéma. Il y a croyance existentielle, c'est ça.

*Participant/e : Mais le cinéma c'est quand on rentre dans ce processus. Il y a le cinéma qui prend, puis il y a la conscience qui revient, donc c'est, des fois des chaînes disons...*

*Tilmann :* Essayons de revenir très, très rapidement si jamais on se fait prendre, sinon on vit dans la méditation juste un « étranglement », on est imbriqué dans le problème et rien n'est résolu.

Il faut cuisiner le problème dans l'ouverture. La casserole c'est notre esprit vaste, une grande casserole, et le problème il est quand même petit en comparaison. Il commence à être bien cuit dans l'ouverture, l'eau de la compassion. Et ça commence à se dissoudre et ça donne une bonne soupe. Ça te va l'exemple, tu peux suivre ?

*Participant/e : L'exemple je le comprends très bien, mais c'est plutôt l'histoire du film parce que ça a l'air désespérant quand on ne peut pas couper assez vite le film alors on...(fin inaudible)*

*Tilmann :* C'est pour cela qu'on apprend par petits bouts. Heureusement ça s'est bien passé, mais aussi parce que ça s'est arrêté assez tôt. Il faut amener des petits challenges, des petits défis, qui ne sont pas trop grands pour nous. Notre maîtrise de la détente, notre capacité à nous détendre est plus grande que le défi et c'est comme ça qu'on grandit. On provoque, oui il y a une saisie, mais on ne saisit pas, donc on reste hors de la véritable saisie.

Et on développe cette capacité d'avoir le pire du monde dans notre esprit sans tomber soi-même dans la souffrance. On va vers ça. On n'a pas besoin de fermer les yeux parce que tout est bienvenu, tout peut être accueilli. Parce qu'il n'y a pas de réaction de saisie. On commence petit.

*Participant/e : Ça, c'est quand on invite qu'on peut inviter petit. Quand ça s'invite ?*

*Tilmann :* Oui et quand ça grandit malgré nous, on revient vite au souffle ou à autre chose pour nous stabiliser, il y a un recours, une méthode bien connue, avec laquelle on est bien familier et grâce à cela on sort de la saisie qui est en train de se faire. Donc il faut revenir à quelque chose, ça peut être un mantra, ça peut être le souffle, ça peut être d'autres sensations physiques, ça peut être une visualisation. Dans la psychothérapie c'est souvent le regard direct dans les yeux du thérapeute, c'est comme ça que l'on sort, ou quelques paroles.

Oui, tu seras le dernier à poser une question.

*Participant/e : oui je me demandais quel était l'intérêt de provoquer...(inaudible)*

*Tilman* : je laisse Johann répondre, c'est lui le coupable !

*Johann* : C'est moi le coupable c'est vrai ! Mea Culpa. C'est un entraînement. C'est-à-dire qu'à l'évidence, les problèmes vont s'élever, de toute façon. On le sait. On ne peut pas vraiment s'en libérer en passant à travers ou en passant de côté.

Il va y avoir tôt ou tard un moment où ils s'élèvent, et en général bien sûr quand la vie nous apporte des circonstances plus difficiles, ce sont les moments où ils se présentent. Au plus tard ça peut être au moment de la mort. Mais bien avant ça, c'est dans toutes les situations difficiles de la vie, souvent, que ces problèmes-là se présentent.

Puis il y a tout un tas de problèmes qui sont quand même là même sans avoir les extrêmes des grands défis de la vie. Et notre attitude, si tu veux, d'inviter dès le début, dès le départ, est d'accepter de travailler avec ces énergies-là qui semblent intuitivement assez différentes.

On est dans un domaine très différent de l'image de la méditation paisible où on trouve notre petit nirvāna et où quelque part tout va bien. Il est évident qu'on parle vraiment d'une pratique qui nous libère au sens le plus profond du terme, et du coup le fait d'inviter, si tu veux, c'est un entraînement qui aussi développe une confiance dans le fait que c'est possible.

Quand tu invites, tu peux choisir un peu plus l'intensité, tu peux inviter petit et du coup tu peux aussi entraîner ton esprit et développer du coup davantage de confiance en faisant l'expérience directe que, oui, c'est possible. C'est ça l'intérêt ou l'avantage de pouvoir inviter.

*Tilman* : Ce que Johan a fait dès les premiers jours. Il a invité donc par cette méditation la conscience de quelque chose qui ne va pas très bien dans notre vie. Ce qui évite que notre pratique spirituelle, notre pratique de Mahāmudrā, se passe dans une bulle.

On n'est pas dans une bulle de Mahāmudrā avec un bon café, avec des bons repas, on « tchatte » un peu, tu vois, mais on y va vraiment en direct, la pratique spirituelle de méditation doit faire face et nous aider avec ce qui est le plus pertinent dans notre vie.

Si ce n'est pas ça ce sont juste des vacances. Et oui on aimerait aussi vous offrir des vacances, on ne va pas continuer tout le temps comme ça. Mais les vacances sans s'occuper de ce qui nous travaille vraiment, ce n'est pas d'une grande aide. Et il y en a trop de pratiques spirituelles où on passe beaucoup de temps dans des bulles et on ne souhaite pas alimenter ceci.

### Méditation avec Tilman<sup>6</sup> (28 min)

L'inspir et l'expir...

Symbole de l'ouverture...

Tout le corps entier qui respire...

---

<sup>6</sup> Fichier audio 1-5

Détendu, au plus simple...

Une confiance dans cette simplicité...

Confiance d'être...

Conscience vaste, insaisissable...

Vaste et dynamique, vivante...

Sensations physiques, visuelles, auditives, mouvements mentaux, tous ces phénomènes sont de la même nature...

A l'image de l'arc-en-ciel, ils apparaissent clairement et en même temps sans substance, sans solidité...

Toujours maintenant, toujours frais...

...

Il y a mouvement dans les apparences, c'est-à-dire les bruits changent, on peut voir des mouvements, ressentir des sensations changeantes dans le corps, remarquer des pensées, les apparences changent mais la nature de ce qui est ne change pas, est complètement fiable, toujours insaisissable...

On n'a pas besoin de faire quoi que ce soit...

...

Et même quand on fait quelque chose, quand on bouge, quand on pense, ça ne dérange pas du tout, c'est de la même nature. On dit que c'est comme des vagues dans l'océan...

...

Au début, les pensées sont encore un peu comme des oiseaux dans le ciel, elles ne laissent pas de traces mais elles existent pendant un peu de temps.

Et plus on regarde, plus on devient conscient de comment c'est. Les pensées sont plutôt comme des dessins dans le ciel...

...

Remarquez la vitesse avec laquelle se produisent les pensées. Je ne parle pas des phrases, par exemple quand je dis « je vais rentrer à la maison » ou « je vais visiter untel », ça c'est une phrase, mais l'idée de visiter untel, regardez la vitesse avec laquelle se produit cette pensée et se dissout cette pensée...

Regardez avec d'autres pensées qui s'élèvent, soit spontanément, soit si vous en manquez, vous pouvez en créer quelques-unes...

Et combien de temps dure une émotion ? Essayez...

Restez sans saisie et regardez combien de temps dure un moment de colère, une vague de colère. Regardez...

Qu'est-ce qu'il faut pour que ça dure plus longtemps ?... Et qu'est-ce qu'il faut pour que ça ne dure pas ?...

Et ensuite détendez-vous, revenez dans la simplicité sans faire un exercice...

(Gong final)

### Questions avec Lama Tilmann

Le pourquoi de la méditation bouddhiste, c'est toujours de venir à une compréhension qui libère. Compréhension profonde de la nature des choses. Le calme mental, comme vous l'avez peut-être expérimenté – parce que je vous ai amené dans cette ouverture, dans ce lâcher-prise – ce calme mental en soi n'est pas libérateur. C'est juste un bon espace de parking, pour passer du temps. Et ce qu'il faut, c'est utiliser la clarté qui est naturellement présente dans ce calme mental, d'utiliser cette clarté pour voir, pour comprendre.

La tradition Mahāmudrā est très joueuse, elle joue avec l'esprit et là c'était juste un petit exercice, une petite chose comme ça. Qu'avez-vous vu sur les pensées et sur les émotions ? Quelles sont vos découvertes ? Vos réponses à ces différentes questions. Oui ?

*Participant/e : Ça m'a fait penser à une expérience chez le dentiste où une fois je m'étais cassé un tout petit morceau de dent, mais avec la langue, j'avais l'impression qu'il était énorme. Et puis le dentiste m'a rassuré en me disant : « non, non c'est tout petit, mais la sensation que vous avez, ça peut faire très grand ». Ça m'a fait totalement penser à ça, les pensées qui arrivent et les petits mouvements au niveau du cœur, c'est totalement la même chose.*

Tu dis que le moment où ça se présente, ça semble prendre tout l'espace. C'est ça ? Et en fait c'est un mouvement minime. C'est ça que tu veux dire ?

*Oui c'est la différence entre ce que je pense ressentir et la réalité.*

Oui, c'est une bonne observation. D'autres observations ? Oui ?

*Participant/e : Moi, je me suis rendu compte que pendant un bon moment, j'étais dans l'inquiétude de l'avenir. Après, j'ai pensé à la confiance, mais il a fallu un bon bout de temps. Je ne m'étais pas rendu compte que j'étais là-dedans. Et en pensant à la confiance, je me suis dit : la seule manière de voir clair, c'est vraiment d'être présente et d'avoir la confiance que dans cette présence, je verrai plus clair. Pour moi c'était important parce que je sais mentalement, mais là c'était une expérience.*

Quand tu es redevenu présente, qu'est devenue cette inquiétude ?

*C'était difficile de lâcher. C'est très difficile.*

Oui ! Je te crois. Et ensuite ?

*Eh bien c'était l'inconnu !*

L'inconnu, et qu'est devenu le reste ?

*Je n'y pensais plus !*

Parti, tu veux dire ?

*Elle est vite revenue !*

Ah ! C'est vite revenu ! Qu'est-ce que tu as fait pour que ça revienne ? Qu'est-ce qu'il faut faire pour avoir de l'inquiétude sur le futur ? Dis-nous !

*Eh bien il faut oublier qu'on est dans le présent.*

Oui, il faut oublier qu'on est présent. Et ?

*Après, je suis revenue. Je me suis dit que j'avais quand même de la chance de faire ça. Et après je me suis rappelé une phrase de l'Évangile qui dit : « Cherchez le royaume des cieux, et le reste viendra de surcroît. ». Traduis en d'autres mots, c'est un peu la même chose quelque part.*

Oui, et si je veux me faire du souci sur l'avenir, comment est-ce que je dois faire ?

*C'est très simple !*

Oui, dis-moi !

*Tu te laisses embarquer !*

Oui, je me laisse embarquer et j'alimente. C'est ça ? Donc il faut s'y mettre !

*Tu te laisses embarquer !*

Mais est-ce que le futur m'embarque ?

*Non c'est ma pensée qui m'embarque.*

Alors tu penses !

*Oui, je pense !*

Et tu penses comment pour avoir un souci de l'avenir ?

*Je pense qu'il y a un grand point d'interrogation.*

Et tu le crois vraiment ?

*C'est ce que je vis oui.*

Et c'est le point d'interrogation qui t'embarque ?

*Oui*

Ah oui ? Il fait ça tout seul ? Je peux visualiser un point d'interrogation, il ne m'embarque pas ! Il est là présent, il est rouge en plus, mais il ne fait rien ! Il faut juste que je le maintienne, mais il ne fait rien.

*C'est vrai que je vois le point d'interrogation, mais je vois aussi peut-être derrière.*

Ah, tu vois quelque chose derrière... dis-moi, qu'est-ce que tu vois derrière ?

*Plein d'autres points d'interrogation ! Je vois des images... peut-être ça, peut être ça...*

Ah, tu fais plein de choses en fait... merci d'avoir joué le jeu avec moi. Ce n'est pas le futur et les problèmes qui nous amène, c'est l'énergie que l'on met dedans. Sinon il n'y a pas de problème. Il faut alimenter, il faut y aller. D'autres observations ? Combien dure une pensée ?

*Ça va très vite.*

Très vite, ça veut dire quoi ?

*Chez moi, une pensée amène une émotion, qui amène une autre pensée, qui amène une autre pensée. Donc ça va très vite.*

Ça fait déjà 4 ! Donc ça va très vite.

Trop vite !

Trop vite ! Difficile à suivre, n'est-ce pas ? D'autres observations ? Combien dure une pensée ?

*Participant/e : une pensée, cela dure le temps que j'y pense.*

Mais oui ! Et le moment où tu n'y penses plus...

*Eh bien ça ne dure plus !*

Ça ne dure plus ! Terminé ! Le moment même où les forces qui manifestent cette pensée ne sont plus actives, à ce moment, sans délai : terminé ! C'est ça qu'on appelle la nature vide des pensées. Elles n'ont pas de substance, elles ne peuvent pas durer d'elles-mêmes. Il faut les recréer. Donc une pensée dure le temps que je la pense. Et ce n'est même pas la même pensée, il faut continuellement que je maintienne. Ça ne reste pas là tout seul. D'autres observations ? Oui ?

*Participant/e : (inaudible)*

Donc pareil que pour : dès que tu reviens à autre chose, la pensée est terminée. Mais tu avais fait une belle observation : tu as regardé une pensée, et tu t'es rendu compte qu'il y en avait une autre avant ?

*Il y a dû en avoir d'autres, mais je ne sais plus lesquelles. C'était tellement épais !*

Bonne observation ! Une boule de pensées assez épaisse... Et là, si on est plus clair, plus détendu dans l'esprit, comment savoir ? Guendune Rinpoché disait : « comme des petits poissons dans l'aquarium ». Ce sont plein de petits mouvements, et un esprit clair, détendu peut remarquer chaque mouvement de ces pensées qui s'enchaînent et qui font un truc qui apparaît.

Et du coup, il y a une émotion et je ne sais pas comment elle est arrivée. Une pensée émotionnelle, on appelle ça une émotion, mais il y avait toute une chaîne et elle est tellement rapide que ça semble apparaître d'un seul coup.

Et le conditionnement de cela devient une chose très claire pour une personne avec un esprit très lucide, très calme. Si tu continues un peu à développer cette ouverture, cette présence, tu verras de plus en plus ces petites pensées qui précèdent celle qui était là maintenant. Tu vas être plus consciente de ce qui est. D'autres observations ? Oui ?

*Participant/e : je dirais qu'il y a deux familles de pensées. Des pensées extrêmement rapides, c'est comme une étincelle. Même je ne sais pas ce que c'est comme pensée, je vois juste un mouvement. Et une autre famille, où là ça dure. Et en particulier, ce qui m'arrive souvent en retraite, c'est des chansons, des ritournelles, avec les prières qu'on récite, alors ça apparaît dans mon esprit et c'est comme si je n'avais pas de maîtrise dessus, ça se déroule tout seul. Je peux voir son mouvement, ça dure un certain temps.*

Ce que tu peux voir là, avec la musique qui continue à l'intérieur, la mélodie des prières etc., tu peux voir qu'il peut y avoir une fixation sur quelque chose qui fait continuer un mouvement mental. Si tu es encore un peu plus détendue, tu verras que si tu poses vraiment l'esprit ailleurs, la musique s'arrête et que tu es vraiment ailleurs.

Quand tu maintiens subtilement cette fascination, cet intérêt pour l'air qui est en train de se chanter, l'esprit restera avec. Et pour l'esprit conscient, pour ta volonté, ça semble être plus fort que toi, mais

c'est une autre partie de ce même esprit qui s'intéresse à ça. Tu verras que ce chant que tu entends à l'intérieur ne peut pas continuer sans cet intérêt de ta part.

*Quand tu dis poser l'esprit ailleurs, ça veut dire élargir ?*

Oui, il y a différentes possibilités. Tu peux aller dans la dimension vaste, poser l'esprit sur quelque chose qui génère un très grand intérêt, quelque chose où tu peux être vraiment absorbée. À ce moment, ça s'arrête.

*Comme le souffle ?*

Le souffle, la plante des pieds, une visualisation... mais il faut que ça absorbe, que tu manifestes un intérêt bien plus grand que pour ce chant... Et est-ce que tu penses que ces familles de pensées sont vraiment deux familles, ou est-ce qu'il faudra peut-être investiguer un peu ? Il se peut (petite hypothèse) que ce mouvement qui continue, est une chaîne de tout petits mouvements. D'autres observations ?

*Participan/e : maintenant quand je vois une pensée, je me sens mise à nu/e (inaudible)... Parce qu'auparavant, je voyais quelque chose, un jugement (inaudible)...*

Alors, tu vois la pensée, il y a comme une mise à nu. Et qu'est-ce qui vient après ? D'autres choses ?

*Du fait de la mise à nu, il y a plus de force en moi, je me sens moins fragile.*

Cela, c'est une observation très intéressante ! Dans la pensée, il y a une force de toi qui adhère à la pensée par la saisie, et quand tu la vois dans sa propre nature, cette force elle est en toi et tu es plus libre, tu as plus de force parce que tu ne manques pas la force qui est investie dans la saisie. Ça c'est une découverte très importante, parce que nous sommes si faibles, parce que beaucoup de notre énergie est inutilement utilisée par toutes ces saisies dans les pensées.

Notre épuisement vient de là, le burnout vient de là, toutes ces chaînes de pensées un peu obsessionnelles. Et là tu l'as vu un petit peu, c'est très bien parce que pour un pratiquant, même une petite pensée avec un peu de saisie, on le ressent à l'intérieur comme une tension. Cette tension n'est pas bien, on a envie de rester ouvert et de mener une réflexion, si on doit réfléchir de manière beaucoup plus ouverte, moins investie du côté du moi. Là tu découvres une source d'énergie, toute l'énergie de notre esprit peut être utilisée de bien meilleure façon que dans cette saisie.

*Dans cette ouverture que j'ai sentie, j'ai trouvé ça très insécurisant, c'est comme si j'étais assise sur le bord d'un précipice.*

Oui sur le bord du précipice, quand tu regardes en bas tu vois l'avenir. Oui, j'en étais conscient, il y avait quelque chose comme ça, ce n'était pas pour rien que tu étais subtilement maintenue dans la peur de l'avenir, sans te rendre compte parce que c'était déjà ça. L'inconnu, c'est le futur. Ce que je connais déjà ne me fait plus peur, ce que je ne connais pas, c'est le grand inconnu qui fait beaucoup de peur.

Cela veut dire que tu as vraiment bien médité dans cette ouverture parce que tu te sentais vraiment comme au bord du précipice. Quand on médite, on dirait : ça c'est le passé, ça c'est l'avenir et je ne connais pas et je suis nulle part, nulle part comme personne, dans l'insaisissable. Oui ça peut être effrayant. C'est à ça que l'on s'habitue avec la pratique du Mahāmudrā, être dans l'insaisissable sans se dire : « Je n'ai pas peur, je respire ». Dans le Mahāmudrā, la peur, super ! Où est la peur ? Tu vois, on y va en direct, jusqu'à ce qu'on soit à l'aise dans cette ouverture totale.

*J'ai eu une expérience très bizarre : j'ai été absolument incapable de suivre... j'ai été prise dans un chaos, j'avais l'impression d'être droguée, de ne pas pouvoir même juste pendant un instant ni ressentir, ni voir venir, ni observer, rien.*

Et tu étais où ? La conscience était où ? Elle a remarqué tout cela déjà, donc tu as remarqué tout cela et tu as ressenti comme un blocage n'est-ce pas ?

*Oui, c'est comme si j'allais m'endormir en permanence, comme si tout mon être ne voulait pas, partait en fait.*

Ce que tu as expérimenté, on appelle ça un passage rapide d'un voile de ne pas vouloir être consciente. On appelle ça le voile de l'ignorance qui passe très rapidement et qui a cet effet-là. Ce n'était que pour un instant bref mais tu vois la force avec laquelle ça peut se manifester. Et ça peut nous faire monter beaucoup de compassion pour des personnes qui ressentent ça, ce que tu as ressenti pour un bref instant, qui ressentent ça dès qu'ils veulent savoir plus.

Dès qu'ils veulent examiner un problème, ou comprendre quelque chose, apprendre quelque chose. Dès qu'il y a un petit effort dans cette direction de vouloir comprendre, impossible de faire quoi que ce soit. Quand ça nous arrive un moment, comme ça, c'est super pour comprendre des personnes qui se sentent tout à fait bien tant qu'elles ne sont pas confrontées avec quelque chose comme un défi, mais dès qu'il y a un défi qui arrive, dès qu'il y a une volonté d'apprendre, de voir... impossible !

*C'est comme une résistance...*

C'est une protection oui, c'est une résistance, appelons cela plutôt une protection contre quelque chose qui semble être déstabilisant en ce moment. Trop, quelque chose de trop, mais pour toi c'était assez bref. Sinon, tu es de nature très curieuse, donc tu n'as pas ce problème de base mais tu as vécu un moment de ça.

Il y a des personnes qui sont super bien, qui s'intéressent au Dharma, mais dès qu'elles viennent dans un enseignement, elles s'endorment. Knock out ! Et quand ça arrive très fortement, l'effet c'est cela.

Il y a des enfants à l'école qui entrent là-dedans, qui ne peuvent plus penser dès qu'on leur pose une question. Impossible ! Ou des personnes, face à la souffrance, qui ne remarquent pas la souffrance, c'est comme si la souffrance se passait derrière une vitre. Un mécanisme qui fait que rien de cette souffrance ne rentre dans leur conscience.

Par exemple, dans la maltraitance, dans l'abus sexuel, on vit parfois ces phénomènes. Mais assez parlé maintenant ! C'était juste pour vous montrer comment faire l'expérience de l'entrée dans la méditation et vous avez ressenti cet espace.

Et on commence à jouer, on n'a pas peur s'il n'y a pas assez de phénomènes spontanés, on n'a pas peur d'en créer pour voir la nature des pensées, des émotions, toutes ces différentes choses qui, normalement sont ressenties comme assez solides.

En fait, ces phénomènes n'ont pas de durée, on ne peut pas leur attribuer une vraie durée parce que ces phénomènes ne restent pas stables, même pour la plus petite durée, c'est un changement constant, pas de stabilité, même dans ce qui semble être une pensée précise. Regardez à nouveau...

### Méditation dirigée par Johann<sup>7</sup>

Johann : On retourne vers la simplicité, si jamais on s'en est un petit peu distrait durant la pause... On utilise le support du corps, cette présence vibrante, vivante, cette masse d'énergie,

---

<sup>7</sup> Fichier audio 1-6



qui s'ancre dans le sol...qui est plutôt d'ailleurs un champ de présence, qu'une présence bien délimitée.

...

Le va-et-vient du souffle au centre de cette masse vibrante, qui nous procure un simple ancrage.

Et ensuite, nous n'avons plus qu'à nous abandonner au changement.

Simplement relâcher la résistance à ce changement qui prend place, naturellement...impossible à stopper, impossible à contrôler.

...

Les sens sont ouverts, les yeux voient, les oreilles entendent...les yeux voient sans diriger le regard, les oreilles entendent sans diriger l'écoute, comme si c'était la première fois que les yeux s'ouvraient, que les oreilles entendaient...comme si nous étions un invité, pour la première fois dans ce corps et dans cet esprit, non pas propriétaire mais comme si nous étions invité, curieux, joueur, comme un enfant qui rentrerait dans un magasin de jouets !

...

Chaque moment, chaque expérience est comme une nouvelle vie qui se découvre, comme une nouvelle naissance...S'il regarde dans la fraîcheur, l'histoire de ce corps-esprit n'est jamais la même, l'histoire ne se répète jamais...L'illusion d'être quelqu'un, toujours le même, qui continue, à travers tous les changements, commence petit-à-petit à se défaire... nous commençons à nous ouvrir aux mille visages de notre esprit, à ne plus choisir ce que nous voulons voir et ressentir.

...

C'est la nature insaisissable d'une personne toujours nouvelle, toujours changeante, qui se dissout au moment-même où elle se forme. Tout simplement détendre notre résistance à cela, notre résistance à ce qui est. Insaisissable.

...

(Gong final)

...

Merci pour ce beau moment de méditation.

### **Sur la méditation (Johann)**

« On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve » comme disait Héraclite, et c'est vraiment la pratique. La tradition du Mahāmudrā prend sa source, comme toutes les traditions du Dharma, dans les enseignements fondamentaux qui sont déjà dans le Canon Pali, des enseignements sur l'impermanence comme la porte d'entrée ;

La méditation sur l'impermanence, comme la porte d'entrée royale dans la vision profonde. Dans un premier temps, l'impermanence nous sert d'aiguillon, de rappel, pour créer le sentiment d'urgence qu'il n'y a pas de temps à perdre pour accomplir notre vie spirituelle, mais plus on la médite, avec cette précision et cette clarté, ressentir de plus en plus la vérité intrinsèque, dans l'expérience de l'instant, et plus on s'approche de l'expérience directe de la Vue, ou de la base fondamentale dont on a déjà beaucoup parlé ;

La nature impalpable, la nature vide, insaisissable de notre être. La vue consiste à re-connaître, à reconnaître là cette nature insaisissable, reconnaître par l'expérience directe cette nature insaisissable. Et la méditation sur l'impermanence en est la voie royale !

Ce qu'on appelle « méditation », qui n'est autre que cultiver cette reconnaissance. Cultiver cette reconnaissance de la nature insaisissable, c'est ça qu'on appelle la méditation. Une habitude, « prendre l'habitude », c'est le sens étymologique en sanskrit bhavana ou en tibétain, ces mots veulent dirent « cultiver », « devenir familier.e avec ».

Devenir familier avec le fait que notre soi-disant personnalité, notre soi-disante personne, se dissout d'instant en instant si on regarde de très près, si l'on stoppe, si l'on s'arrête de *croire*, si l'on regarde juste de très près, alors cette dissolution permanente se révèle. Et par là-même l'illusion d'une identité se révèle. Ça peut être pour de courts instants, on ne parle pas nécessairement d'une réalisation inébranlable - qu'il n'y a pas d'identité - mais sur la base d'une telle méditation on peut entrer, relativement facilement, si on est très sincère dans cette approche et avec la confiance dont nous avons parlé, en des moments où cela devient vraiment évident, palpable.

Et ça, c'est déjà ce qui libère, c'est déjà une expérience directe de ce qui libère, c'est l'expérience directe déjà, dans une certaine mesure de la Vue, et c'est déjà la méditation authentique, qui est déjà la vision profonde, Vipassana.

Le calme que l'on a pu cultiver auparavant, qu'on peut avoir de la facilité à développer avec l'aide de différents supports, peut-être une aide pour cette expérience. Pas nécessairement, ça peut en être une distraction aussi, mais ça peut être une aide parce que cela ralentit, ça ralentit le mouvement, ça donne l'impression de ralentir le chaos des impressions et des pensées, et ça nous donne plus de clarté pour regarder.

Mais tant que ce regard ne prend pas place, ce regard au sein même de la dissolution, au sein même de l'insaisissable, alors le calme n'est que temporaire, il va se dissiper, tôt ou tard, quand les conditions changent, dès qu'un défi, une émotion suffisamment forte va s'introduire, dès que nous allons quitter notre posture de méditation, nous laisser envahir par le monde et ses défis, aussitôt le calme finit.

C'est le signe que ce calme est encore trop associé à des conditions extérieures, que ce n'est pas un calme basé sur la confiance. Ce que l'on appelle « calme » dans cette tradition, c'est la confiance dans ce processus que l'on vient de décrire.

Et ça, cette confiance, elle est présente même quand l'esprit produit de nombreuses pensées. Le *calme* au sens du Mahāmudrā, ça n'a pas à voir avec la présence ou l'absence de pensées, la présence ou l'absence de stimulations. Ça a à voir avec la confiance dans la reconnaissance de cette expérience, dans la nature de cette expérience.

C'est pour ça que dans cette tradition, souvent, nous sommes invité-es par nos enseignant.es à introduire davantage de mouvements à certains moments, pour être sûr.es que nous ne sommes pas distrait.es par un calme extérieur, par un calme conditionné, pour être sûr.es que notre confiance dans la nature de cette expérience n'est pas dépendante d'un calme extérieur.

C'est pour ça aussi qu'on introduit régulièrement des pensées, des émotions, progressivement bien sûr mais, il s'agit de trouver cette confiance, la même que vous connaissez dans le calme, dans le calme extérieur, la même confiance, quand il y a mouvement.

Cela, ça va nous permettre de faire la même expérience de liberté, aussi dans la post-méditation, dans la présence quand on n'est plus sur le coussin, dans la vie active. Cela, ça va nous permettre de faire le lien entre les deux et de ne pas devenir trop dépendant.es d'une pratique formelle, même si elle reste une base extrêmement importante, on peut dire indispensable, elle n'est pas la seule et l'unique.

Et du coup, nous avons une tradition très riche, d'autant plus si vous regardez les grands maîtres Mahāsiddhas de l'Inde, qui ont formulé les premiers le Mahāmudrā. C'était tous des gens, beaucoup d'entre eux, très inconventionnels, qui pouvaient aller relativement loin dans la provocation des émotions autour de leurs disciples, pour les forcer à *voir* à travers le mouvement, à retrouver le calme au sein même du mouvement - encore le paradoxe.

Et à le retrouver de façon vraiment indéniable, parce que quand vous retrouvez cette liberté au sein même d'une émotion intense, comme la colère, ça a un pouvoir de conviction incroyable, qu'on ne peut jamais oublier.

...

C'est l'heure de la dédicace.

### Méditation du soir dirigée par Johann<sup>8</sup>

Prières

*Johann* : première méditation toute silencieuse, une petite virée dans le silence ensemble, partager cela et puis ensuite on verra, ça va changer probablement....

Laissez-vous guider par cette belle journée de pratique et laissez la méditation guidée qui vous a le plus touché vous revenir à l'esprit et prendre place, vous en êtes le propre guide.

Partageons le silence, comme une offrande encore une fois, qu'on partage avec le monde, qui peut s'offrir si rarement ce luxe, le silence, le silence vibrant de l'esprit dynamique.

(Gong de début)

...

(Gong intermédiaire)

Juste une très courte pause.

Si l'esprit est calme, n'ayez pas peur de l'agiter.

S'il est agité, n'essayez pas de le calmer.

Pour notre dernière session, je vous donne l'exemple, parce que mon ménisque après de longues années de méditations ambitieuses et forcées a fini par rendre l'âme. Il est nécessaire que je prenne cette posture. Et de la même façon, avec toutes les tensions qui se sont accumulées durant toute la journée, si votre posture n'est pas forcément détendue, prenez-en une autre. N'ayez pas peur de vous détendre, de vous allonger aussi. Prendre une posture vraiment confortable.

...

Pour notre dernière session de la journée, j'aimerais bien essayer quelque chose d'un peu différent. Je ne sais pas si vous allez être d'accord mais on peut essayer.

---

<sup>8</sup> Fichier audio 1-7

Après le silence dans le silence, le silence dans le mouvement, le mouvement des énergies et aussi parce que Tilmann va donner des instructions sur le refuge et va également donner la cérémonie du refuge qui est l'essence même de notre pratique.

Le refuge : le Bouddha, la nature même de notre esprit ; le Dharma, les qualités incomparables d'un esprit qui ne saisit plus ; la Sangha, tous ceux qui vivent ces qualités, qui les transmettent, qui les illustrent, qui nous inspirent.

J'aimerais vous proposer que nous essayions de nourrir notre confiance dans les choses telles qu'elles sont, nourrir la confiance du cœur. Et comme il y a beaucoup de traditions différentes, je crois que nous pouvons tous nous retrouver autour du Bouddha, autour du Bouddha Sâkyamuni et plus généralement de cette nature de Bouddha que nous partageons tous.

Et j'aimerais que nous essayions une pratique un peu plus influencée, que nous appellerions chez nous les pratiquants du Vajrayana, le Gourou yoga, une pratique de dévotion si vous voulez, une pratique d'ouverture sur la base très simple de chanter le mantra du refuge :

### **NAMO BOUDDHAYA, NAMO DHARMAYA, NAMO SANGHAYA**

Hommage au Bouddha, hommage au Dharma, hommage à la Sangha ou aux Sanghas.

Très simple à retenir en accompagnement avec la visualisation, c'est-à-dire non pas juste une image mentale mais la présence même du Bouddha, la présence même du Bouddha dans l'espace en face de nous au sommet de notre tête, dans notre cœur, là où elle vous semblera la plus inspirante.

Cette présence du Bouddha qui est dans cette posture de prendre la terre à témoin avec sa main droite, prendre la terre à témoin de son éveil irréversible. Dans la main gauche, le geste de la méditation dont il ne se dépare jamais : toucher la terre, aider les êtres, être en méditation ininterrompue, les deux simultanément et cette lumière d'or qui rayonne du Bouddha. Laissez-là vous toucher, laissez-là vous inspirer, ressentez la présence de tous ceux qui vous ont touchés dans votre tradition, dans votre tradition respective.

Tous les grands disciples du Bouddha, les Arhats, Shariputra, Ananda.

Tous ceux-là, les grands maîtres que vous avez rencontrés dans cette tradition, qui sont là autour du Bouddha dans la présence impalpable, tous les Bodhisattvas, tous les maîtres du Vajrayana si vous en avez rencontrés, Guendune Rinpoché en particulier avec son sourire inénarrable, toujours là.

On appelle ça, le rire Vajra dans notre tradition, le rire indestructible. Le rire que tout a la nature de Bouddha, que tout a la nature de l'éveil. Il n'y a rien à rejeter, il n'y a pas de lutte à prolonger et simplement avec ce geste que l'on appelle Atmanjali mudra, le Mudra du geste de la prière ou si vous voulez "dans la confiance".

Et cette récitation du mantra, cette formule de refuge qui met les énergies en mouvement, que l'on va réciter lentement, si vous voulez.

Et puis ensuite un peu plus spontanément en laissant votre parole, vos énergies s'élever vraiment, sortir avec l'intensité que vous souhaitez – cela peut être assez fort, murmuré, très doux, ce qui vous semblera le plus juste dans ce moment là où vous le faites.

Et cette pratique du geste de confiance, de la visualisation de la confiance, l'esprit ressent la présence du Bouddha comme un encouragement, ou une transmission de confiance qui prend place et en même temps, le son, la parole qui résonne, qui n'est pas une parole qui cherche à communiquer un sens

ordinaire, mais une parole qui résonne par elle-même, qui pénètre dans la salle, qui pénètre loin, au-delà des murs, qui résonne avec tous les êtres qui prennent refuge avec nous, qui prennent refuge dans l'esprit lui-même, dans les qualités qu'ils souhaitent tous développer dans le bonheur véritable, authentique, inconditionnel, qu'ils souhaitent tous consciemment ou inconsciemment atteindre.

Et cette pratique de la récitation qui n'est pas différente du silence que nous avons fait, que nous avons pratiquée juste avant, qui simplement stimule la dynamique de tout notre être, le corps, la parole et l'esprit.

Si vous trouvez que ça ne vous convient pas, bien sûr, laissez simplement, restez dans le silence. Il n'y a absolument aucune obligation, expérimentez à votre guise et puis après un certain moment à passer ensemble, à chanter, réciter cette formule, on pourra retourner au silence.

Ceux d'entre vous qui souhaitent prolonger leur méditation après la dédicace bien sûr, vous êtes bienvenus à continuer dans le silence.

Mantra du refuge chanté ensemble :

**NAMO BOUDDHAYA, NAMO DHARMAYA, NAMO SANGHAYA**

... (Silence 12 min)

(Gong final et dédicace)

## **JOUR 2**

### Méditation du matin tôt avec Lama Tilmann<sup>9</sup>

#### **les 4 contemplations**

##### *Prières de refuge*

Ce matin, j'aimerais vous guider par les quatre réflexions qui tournent notre esprit vers la pratique du Dharma. C'est très souvent le matin que nous faisons ces contemplations à la maison, chaque jour un peu différemment.

#### **Première contemplation (00 : 05 : 44)**

La première, c'est de développer une profonde appréciation de notre situation actuelle, une gratitude. Nous pouvons contempler ainsi déjà tout ce qui rend possible que je sois maintenant assis ici sur mon coussin, sur ma chaise avec assez de temps pour méditer, pour pratiquer un chemin spirituel. A l'intérieur de moi, je commence à me dire, à me rappeler tout ce qui est nécessaire pour ceci... Pour nous, dans notre stage, il y a des conditions extérieures, il y a des personnes qui se sont dédiées à maintenir un centre du Dharma dans lequel on peut se

---

<sup>9</sup> Fichier audio 2-1

retrouver...et même s'il n'y a pas de cuisinier, il y en a un autre qui se manifeste pour que l'on soit nourri. Ainsi, chez nous, il y a beaucoup de personnes qui participent au fait que nous ayons toujours assez de nourriture. Et les membres de notre famille, il y a notre profession, il y a des revenus, on peut même prendre des vacances, ce qui n'est pas le cas pour beaucoup de gens sur cette planète...nous vivons dans une société qui permet de poursuivre ses inclinaisons spirituelles, de s'informer, sur les différentes approches, d'organiser des stages, d'y aller, d'utiliser internet librement, d'avoir des livres à étudier...et nous avons une longue lignée de transmission du Dharma à laquelle nous avons accès, générations après générations. Qui se sont dévouées à amener le Dharma, l'enseignement de sagesse, de différentes traditions, dans un pays après l'autre, jusqu'à ce que ce soit arrivé chez nous. Et des pratiquants qui se sont dédiés à la pratique intensive, des communautés qui se sont fondées pour permettre cette pratique. Donc aujourd'hui, je peux dire merci, profondément merci pour toutes ces conditions qui se rassemblent...Il y a eu des milliers et des millions, des millions de pratiquants qui ont contribué au fait qu'aujourd'hui, nous avons cette possibilité...ça c'était la première contemplation sur la précieuse existence humaine qui nous permet d'appliquer le Dharma. Et je dis merci aussi à la souffrance, aux difficultés, qui nous permettent de regarder de plus près, qui nous stimulent...qui me stimulent pour ne pas tomber dans la paresse, qui me font un rappel.

### **Deuxième contemplation 00 : 12 : 44**

Et je continue avec la deuxième contemplation, celle de l'impermanence, du changement. Je réalise que ces conditions-là, si précieuses, ne vont pas être là pour toujours ; déjà, cette vie, la mienne, peut être terminée, il ne faut pas beaucoup, juste un accident. Et de toute façon, cette vie ne va pas durer, avec chaque souffle, je suis un souffle plus près de la mort, de la mort de ce corps, où il faut quitter ces conditions. Et entre maintenant et ce moment où l'esprit quitte ce corps, il peut aussi y avoir plein de difficultés qui font que ce monde ne soit pas aussi paisible, que notre paix ne peut pas garantir la stabilité, que nous soyons troublés, soit par des guerres, soit par des pandémies réelles, qui changent notre vie ; ou je perds mes revenus, je peux tomber gravement malade, ou toute mon énergie sera absorbée avec le chemin de la guérison ou de survie. Donc, cet espace-là dont je profite, il vaut mieux l'utiliser maintenant. Il y a un sentiment d'urgence qui s'installe, quand je prends conscience que je ne contrôle pas les conditions qui me permettent de pratiquer. Et quand les difficultés arrivent, et aussi quand la mort arrive, j'aimerais être prêt, j'aimerais déjà être bien enraciné dans la pratique et dans la liberté de l'esprit, afin que je puisse continuer la pratique à travers les difficultés et peut-être même partager mes compréhensions avec les autres.

### **Troisième contemplation 00 : 15 : 34**

Et pour ainsi faire, la troisième contemplation dirige notre attention sur la question : et alors sur quoi est-ce que j'aimerais diriger mon attention ? Vers où est-ce que j'aimerais dédier mon énergie ? On appelle ça la contemplation sur le karma, cause et effet. Là où je m'engage, où je mets mon énergie, je crée des causes pour un futur développement.

Quelles sont les qualités de cœur auxquelles j'aimerais donner toute mon énergie et quelles sont les activités en lien avec ces qualités ? Et plus précisément, comment est-ce que j'aimerais utiliser mon temps aujourd'hui ?...

Si par exemple, nous ressentons les qualités qui me tiennent à cœur, et il y a une qualité comme l'amitié qui se manifeste, ou la joie, alors, comment concrètement est-ce que je donne de l'espace, de l'énergie à ces qualités pour se manifester. Réfléchissons un petit peu pour

aujourd'hui, ici, cette journée que nous allons passer ensemble. Quelles sont les qualités que nous aimerions cultiver ?

...

#### Quatrième contemplation 00 : 18 : 50

Et quatrième réflexion :

Et quelles sont les difficultés pour pouvoir pratiquer et cultiver ces qualités ? Quelles sont mes tendances qui me maintiennent dans le samsara, dans ce cycle de la saisie, de cette auto-importance...quels sont les schémas de fonctionnement sur lesquels je devrais veiller ? Et j'aimerais aussi diriger mon attention pour trouver un véritable bonheur, pour que cela ne soit pas happé inconsciemment par ces tendances, qui ont déjà fait que dans cette vie, que je n'ai pas pu vivre les qualités qui me tiennent à cœur...et je décide aujourd'hui de porter attention à ces qualités et aux défis et la pratique que je vais maintenant commencer plus formellement va encourager déjà ces qualités. Je vais faire attention dans ma pratique de ne pas tomber dans le piège de mes projections samsariques, qui me font croire que je vais trouver mon petit bonheur en poursuivant un chemin, une attitude juste pour moi. Donc je me rappelle ces qualités. Je commence à respirer en lien avec ces qualités...

Si je reprends ces deux exemples, amitié et joie, c'est avec ces qualités que j'inspire...et c'est dans ces qualités que j'expire...et je ne produis pas ces qualités mais je les trouve dans mon propre esprit, à l'intérieur, dans cette aspiration de les vivre, j'ai déjà une connexion, je les ressens déjà un peu, j'ai déjà un aperçu, une vision de comment ce serait d'être dans cette qualité. C'est vers là que je dirige mon attention ; chaque souffle...et je laisse cette qualité respirer, ouverture, simplicité...plénitude...vous remarquez peut-être cette respiration du cœur, c'est comme une prière silencieuse, je respire ou ça respire dans ces qualités sans avoir besoin de s'adresser à quelqu'un. Nous sommes dans ce qu'on appelle le refuge, ces qualités éveillées, qui sont déjà en nous...nous donnons la possibilité à ces qualités de rayonner dans tout notre corps, tout notre esprit, et subtilement inspirer chaque souffle...la bienveillance peut se répandre en nous...on n'a pas besoin d'objet, on peut être stimulé par la pensée de quelqu'un, mais elle est en nous comme une qualité vivante, même si elle ne se dirige pas vers une situation, vers quelqu'un...on pourrait peut-être dire, c'est un mode d'être ouvert, accueillant, libre...et ce n'est pas une question de bien faire cette méditation, elle se fait toute seule...nous remarquons peut-être que l'esprit se réjouit de pouvoir rester dans cette dimension bienveillante, accueillante, ouverte et se réjouit, et se détend là-dedans.

...

On appelle cela méditer dans la Bodhicitta, l'esprit d'éveil, et ça ne veut pas dire de créer constamment le souhait de sauver tout le monde, mais de développer cette confiance dans la nature profonde de notre être, ses qualités naturelles de notre nature véritable...sans créer quoi que ce soit, juste diriger notre attention là où il y a déjà la souplesse, déjà la douceur, déjà l'ouverture

...

*(Gong)*

Vous pouvez continuer ou faire une petite pause.

La Bodhicitta ne nous quitte pas donc on n'a pas besoin de se faire du souci.

...

Si vous trouvez que ça vous convient mieux d'être debout, vous pouvez toujours continuer la méditation en étant debout ou vous pouvez aller derrière, marcher un peu, tout cela est possible.

Et si jamais vous ne savez pas comment reprendre la méditation dans la Bodhicitta, c'est très simple, mettez les mains sur le cœur, ressentez cette chaleur et commencez à respirer là-dedans, les qualités éveillées commencent par nous, elles nous font du bien. Quand elles s'installent dans notre pratique, ces qualités ont pour effet de se sentir bien dans le corps et dans l'esprit.

J'aimerais vous faire découvrir à quel point ces qualités sont déjà présentes en nous. Si on porte notre attention sur le souffle, vous remarquez que la façon dont je respire est toujours adéquate, je respire doucement, je ne respire pas brusquement, je respire doucement, j'expire aussi longuement qu'il faut, j'inspire aussi longuement qu'il faut inspirer, c'est comme s'il y avait une bienveillance à l'œuvre, qui fait que ma façon d'inspirer et d'expirer s'adapte toujours aux besoins de la situation. Et regardez votre posture, on ne tend pas naturellement, on cherche et on trouve la posture qui nous convient, ça nous maintient dans un équilibre, ça nous maintient sur la chaise. Et quand on a trop froid, on prend une couverture pour avoir plus chaud, quand on a trop chaud, on l'enlève. C'est une bienveillance constamment à l'œuvre. On change de position quand c'est nécessaire. Permettons à cette bienveillance de nous habiter complètement, ce n'est pas un attachement à soi, c'est la compassion à l'œuvre et elle a tendance à faire pareil avec les autres. De cette manière, méditons dans le silence jusqu'à ce que ce soit le petit-déjeuner (Gong).

...

*(Prière de dédicace)*

### **Instruction Lama Lhundroup Tilmann et Lama Johann<sup>10</sup>**

*Tilmann* : Il y a la 1<sup>ère</sup> prière, celle qui s'adresse au gourou.

Il y a là une double signification : on s'adresse au gourou intérieur, le gourou racine de notre propre esprit et on s'adresse au gourou au-dessus de la tête qui peut être visualisé comme Vajradhara, le Bouddha primordial : bleu avec ou sans ornement, qui représente l'Eveil de tous les gourous, de tous les Bouddhas.

Donc à la fois extérieur - en représentant toute la lignée de transmission qui arrive jusqu'à nous - et le gourou intérieur qui est la référence ultime.

Et la 2<sup>ème</sup> prière, elle consiste en deux parties :

Il y a la prise de refuge, "Bouddha-Dharma-Sangha" et puis le développement de la "Bodhicitta", cette aspiration à réaliser l'éveil pour le bien de tous les êtres... par la pratique des vertus transcendantes.

Et je crois que cette prière vient de Atisha. Oui, c'est le fameux maître Atisha, un indien qui a passé les dernières années de sa vie au Tibet. Un grand, grand maître ! Et cette prière est utilisée dans presque toutes les traditions tibétaines. Parce qu'elle résume bien, en peu de mots, l'aspiration de "refuge" et l'aspiration de la "Bodhicitta".

Et pour approfondir la Bodhicitta, il y a les quatre incommensurables après !

Vous voyez, le premier souhait que tous les êtres soient heureux et les causes du bonheur, ça c'est l'expression de la qualité de l'amour.

Et puis qu'ils soient libres de souffrance et des causes de la souffrance, c'est l'expression de la compassion...

---

<sup>10</sup> Fichier audio 2-2



Puis la joie. La joie dans deux sens aussi, c'est la joie avec tout ce qui est bénéfique dans ce monde, tout ce qui mène à l'éveil et la joie toute simple, la joie de l'esprit ouvert. "Mudita" en sanskrit, ce sont deux significations !

Et que l'on reste dans l'équanimité, la grande équanimité, ça c'est le souhait de sagesse. D'avoir cette vision pénétrante qui connaît la nature des phénomènes, qui nous permet d'avoir une équanimité naturelle, ce n'est pas une équanimité forcée. Ce n'est pas comme quand je me dis je veux rester équanime (rires), stoïque, non c'est grâce à la vue directe, à la compréhension directe de ce qui se manifeste que l'esprit n'est pas troublé, dans cette équanimité sans efforts.

Prières de refuge :

Prise de refuge et génération de l'esprit d'éveil.

Les quatre pensées incommensurables.

Reprenons, les méditations de ce matin. Vous vous rappelez encore il y avait en gros deux parties : la partie avec les quatre contemplations et la partie qui consistait à rester avec les qualités dans le cœur, la méditation dans la Bodhicitta !

Je crois que dans chaque stage il faut faire au moins une fois ensemble ces quatre pensées préliminaires, ces quatre contemplations ! Regardons un peu ensemble de quoi vous vous rappelez.

Quelle était la première pensée et quel était le sens de cette première contemplation ?

*Participan/e : Gratitude !*

Dire merci ! C'est le moment où tu seras active avec le micro : une participante va venir vers vous avec le micro. Qui voudrait dire un peu plus sur la première contemplation ? Juste nous expliquer avec tes propres mots ce que tu as retenu. Et je peux ajouter un peu !

*Participant/e. : C'est la gratitude pour la "précieuse existence humaine". Donc le fait de pouvoir renaître dans un corps d'être humain et pouvoir entendre le Dharma. Et d'avoir la possibilité de réaliser l'Éveil pour le bien de tous les êtres !*

Oui, ça tu as bien appris, mais ce n'était pas exactement ce que j'ai dit. C'est super, c'est exactement l'explication traditionnelle ! Si tu l'appliques sur toi et ta vie aujourd'hui, comment tu le feras ? À quoi est-ce que tu réfléchis pour développer cette gratitude ?

*Participant/e : Je remercie mes parents, parce qu'ils m'ont fait naître ; je remercie, il y a toutes les conditions qui font que ça peut arriver, donc je ne suis pas, je suis arrivé ici là, à cet instant-là, avec ce micro, à cause de plein de choses...*

Oui

*Ce micro est arrivé là pas par magie ! Et merci à ces personnes qui ont contribué à ce micro. Exactement, merci à tous les parents qui ont fait naître toutes ces personnes-là, parce que, oui, parce que je suis heureux qu'elles soient toutes là, et je suis heureux qu'on soit tous là ! Alors cela, ça peut-être une joie. Oui c'est ça ! Donc la gratitude fait naître la joie !*

Voilà la nourriture, oui, les conditions de l'abondance ! Notre société qui permet la pratique libre. Oui, nous ne sommes pas restreints dans notre chemin spirituel ! Donc, dans tout cela, vous avez vu la différence quand il a donné le résumé de l'enseignement traditionnel (rires) et comme il est devenu vivant quand c'était...Et j'aimerais que vous intégriez exactement ça dans votre pratique ! Se rappeler de l'enseignement traditionnel c'est une chose, mais après quelques temps, ça devient un peu terne n'est-ce pas ! Ça devient un peu grisâtre. Et là, il faut que ce soit

vivant ! Donc on exprime vraiment la gratitude pour ce que l'on peut ressentir là maintenant avec... oui...merci que vous soyez là, les Maîtres, les pratiquants qui ont gagné cela ! Et ça vient du cœur ... donc avec un grand MERCI !

D'autres choses à ajouter pour la première pensée ou est-ce qu'on passe à la deuxième ? La deuxième, qui se rappelle de la deuxième ... ? Qui se rappelle de la deuxième... ?

*Participant/e : tu as parlé de l'impermanence, c'est à dire que oui, du jour au lendemain, il peut nous arriver un problème, un obstacle, que ce soit la santé, et enfin voilà surtout la mort... qui ne permet plus de pratiquer. Donc on est...c'est important... ici et maintenant de pratiquer. Oui on ne sait pas ce qu'il peut nous arriver l'heure suivante ! Oui, on peut avoir un problème des yeux et du coup on ne peut plus lire. Si on ne fait rien ! Et ne pas procrastiner ! Oui, tant que je suis là, il faut y aller !*

Ne pas procrastiner ! Ça c'est la « mañana » ! La mañana ce n'est pas pour le pratiquant du "Dharma". Ça ne va pas, on ne va pas faire "demain" ! La pratique, c'est toujours aujourd'hui ! Pour qu'on soit préparé, le moment venu, quand la maladie, quand la mort arrive ou quand l'âge avance avec ses petites complications. Donc ça c'est la réflexion sur l'impermanence.

Traditionnellement, on réfléchit que même les montagnes, la planète, cette galaxie, l'univers - tout ce qui semble bien plus stable que nous-mêmes les êtres humains - même ça, n'est pas permanent. On ne réfléchit pas que toute une civilisation peut trouver sa fin à cause par exemple d'un grand astéroïde qui tombe sur terre et du coup... tout est à l'ombre ! Réfléchissons aussi de manière très très large, et de manière tout petit, que toutes les cellules, à l'intérieur des cellules, les organismes, les microns, tout bouge, tout change, tout travaille tout le temps. La retranscription de notre ADN se fait tout le temps et il peut y avoir, à n'importe quel moment une petite erreur que l'on appelle cancer.... Oui, réfléchissons à ça !

C'est une magie d'être en vie et cette magie - cette vie magique - dépend de plein de conditions pour pouvoir continuer encore un peu. La tradition nous souhaite aussi que l'on réfléchisse un peu au fait que les choses qui nous entourent peuvent devenir la cause de la mort ! Je peux adorer une amande, mais si je ne fais pas gaffe, elle se coince et ça pourrait être trop tard ! Je vous ai déjà dit, le médecin, dans le village voisin, est mort du pop-corn, devant la télé, coincé, trop tard ! Il n'a pas pu tousser peut-être ! Donc faisons un peu comme on dit, quand on est bien saoul. On peut, comment dire...ertrinken..."se noyer dans un verre d'eau". Donc c'est vrai, ça arrive. Et on peut mourir sans rien de plus.

On reçoit plein de nouvelles, toujours, chaque année, il y a 2, 3, 4 personnes qui étaient en pleine forme la veille, et qui ne se sont pas réveillées le matin. Problème cardiaque comme on dit toujours, mais qui sait ? C'est subtil notre organisme, mais il faut peu ! Et ça arrive à des jeunes même ! Je te regarde à cet instant-là, c'est pour ça que je le dis ; ça arrive à des gens qui ont une vingtaine d'années, récemment un gars de 23 ans.

Ok ! Donc ça c'est la deuxième contemplation qui amène le sens d'urgence.

Et la troisième ...qui va s'aventurer à nous raconter un peu la troisième ? C'était laquelle ?

*Participant/e: Karma !*

Karma... Et si on traduit karma dans des mots de notre...

*Participant/e : action-réaction*

Non ! C'est action et effet. Pas réaction. Action et effet. Cause et résultat. Oui, et alors ? Et comment amener ça de manière pratique ?

*Participant/e : Et bien moi j'avais compris que c'était les qualités du cœur que je souhaitais développer.*

Oui, exact ! Ce que je souhaite nourrir en fait ! Parce que je vais contempler quels effets j'aimerais créer dans ce monde. Donc les effets se créent toujours avec ce qui nous motive, ce qui motive la pensée, la parole et les actes. Donc on commence avec les qualités de cœur. D'autres choses que tu as retenues ?

*Participant/e : Non !*

Non. Ok, quelqu'un d'autre ? Qui peut ajouter la dimension traditionnelle à cette troisième pensée... qui la connaît ? Ah ! vous ne la connaissez pas...

*Participant/e : le karma en fait c'est avancer dans les vies pour se libérer du samsara !*

Oui c'est ça, et l'enseignement traditionnel, comme tu dis, c'est à la fin de cette vie. Nous ne sommes pas libres. Libres mais le karma nous poursuit.

*Donc, il y a un moment où il ne nous poursuit plus.*

Oui, (rires) dis-moi, ça sert à quoi : quand est-ce que le karma ne nous poursuit plus ?

*Eh bien quand on est libéré !*

Oui et alors on va essayer de se libérer...

*Voilà, libérons-nous ! (Rires)*

Et comment tu feras pour te libérer ?

*Et bien je suis sur le chemin !*

Oui (rires) et quand tu penses au chemin et à l'enseignement du karma, qu'est-ce que tu en fais sur le chemin ?

*Eh bien je développe les qualités du cœur et de clarté, de clairvoyance ! De clarté, de discernement !*

De discernement ! C'est le discernement qui est le plus important ! Le discernement de savoir ce qui est nuisible, ce qui amène soi-disant un mauvais karma, de mauvais résultats. Cultiver ce qui est bénéfique et transcender ! Transcender cette notion, que c'est moi qui agis pour autrui, même aller au-delà de la dualité. Tant qu'il y a dualité, il y a karma ! Ok donc là, ça c'était le côté traditionnel, merci !

Ok, donc on va à ce moment dans la troisième réflexion, on réfléchit sur la phrase du Bouddha qui résume tout son enseignement : Éviter le nuisible, cultiver le bénéfique, et maîtriser l'esprit !

Maîtriser l'esprit veut dire aller au-delà de la saisie, dans l'ouverture, dans la détente, la non dualité. Cette phrase en trois parties : Abandonner le nuisible, cultiver le bénéfique, et maîtriser l'esprit. On trouve cette phrase parfois quand on voyage en Asie, à l'entrée du temple, comme un résumé de l'enseignement du Bouddha ! Mais malheureusement pas écrit en français ! La quatrième réflexion, qui se rappelle ?

*Participant.e : Je ne sais pas ce que je vais dire (rires), ça a affaire avec le samsara, donc ça a affaire avec tous nos schémas à développer, à travailler. Trancher tous nos attachements et pratiquer pour l'éveil !*

C'est ça. Et comment est-ce que tu l'amènes cette réflexion sur le désavantage du samsara, comment tu l'amènes, précisément dans ton quotidien ?

*Très bonne question ! Bon ça part de la troisième. En regardant le côté bénéfique ou non bénéfique ou neutre de mes actions. De privilégier si possible le bénéfique. Elles sont indissociables les quatre !*

Oui, les quatre sont indissociables et surtout les trois, la troisième, la quatrième ; si tu te rappelles de ce qu'elle a dit en premier ? Elle a dit : Ça commence avec les qualités du cœur ! Oui. Et la quatrième c'est : Qu'est-ce qui pourrait nous freiner de vivre les qualités du cœur ? Quels schémas de fonctionnement pourraient faire obstacle et nous maintenir dans le samsara, où sont les pièges ?

*Et bien les six émotions que tu as évoqué hier par exemple !*

Oui par exemple. Et laquelle pourrait être aujourd'hui la plus grande ? Donc je m'y prépare ! Donc je vois : ah aujourd'hui, avec ce qui vient, ça pourrait être l'orgueil qui sera, qui va peut-être un peu frapper à la porte. Donc je me prépare et je suis conscient dans le développement des qualités du cœur, qu'il y a en même temps aussi un œil à avoir sur les tendances à maintenir des mécanismes de bonheur relatif qui me maintiennent dans la recherche des bienfaits extérieurs, Ok !

*Mais dans sa formulation traditionnelle c'est très dur : les lieux, les amis, les plaisirs et les biens de ce monde ne sont que torture !*

Eh bien oui, c'est la formulation traditionnelle. C'est que toutes ces choses que l'on aime sont comme le repas offert à quelqu'un qui sera ensuite amené à l'exécution ! Donc vous connaissez ce dernier repas, et on oublie, on oublie ce qui nous attend ; c'est ça le message. On est tellement pris par les jouissances autour et on se parle à nous, parce que nous sommes pris là-dedans, on perd sa vie avec plein de choses qui sont agréables ; mais j'ai vu tant de gens s'approcher de la mort et c'est là où ils réalisent qu'ils ne sont pas préparés !

Un entrepreneur allemand assez riche, j'étais à son lit de mort, dans l'hôpital. Il était tellement riche, il avait des grandes entreprises en Chine. Il avait logé le Dalaï-Lama dans sa maison ! Logé plusieurs fois ! Il n'a aucunement pratiqué, il était désespéré face à la mort. Il ne pouvait même pas y penser qu'il allait mourir, il savait, et il était dans toute cette détresse, parce qu'il n'a jamais appliqué le Dharma. Mais il a sponsorisé trois ou quatre monastères. Heureusement ça ! Mais c'était tard trois jours avant sa mort, de commencer à réfléchir. Il était entouré par

plein de belles choses, bonnes choses, certaines pour la spiritualité, aucune application ! C'est de ça que l'on parle.

On peut passer sa vie en jouant devant la télé, en faisant des fêtes, en ayant de bons amis. On n'est peut-être pas préparé pour la suite. C'est ça la quatrième pensée ! Merci !

*Merci à toi !*

Ok, donc ces quatre pensées clarifient nos priorités et normalement c'est grâce à ces quatre réflexions que nous pourrions prendre des décisions plus faciles. Si jamais je ne sais pas quel chemin prendre dans ma vie, je peux réfléchir. Est-ce que, si je prends ce côté ou ce côté :

1. Comment est-ce que j'utilise bien cette précieuse existence humaine ?
2. Est-ce que si je prends un de ces chemins qui s'ouvre à moi, lequel utilise le mieux le peu de temps qui est à ma disposition ? Où est-ce que je vis le sens de ma vie plus que dans les autres possibilités ?
3. Quel karma - troisième possibilité - est-ce que j'accumule en prenant ce chemin ? En prenant ce chemin, qu'est-ce que je cultive ? Des qualités ? Ou est-ce que je cultive de l'arrogance ? Qu'est-ce qui est cultivé dans ces différentes options ? Est-ce que les qualités du cœur sont développées là-dedans ?
4. Et quatrième réflexion, où sont les défis de chaque chemin, chaque option ? Où sont les leurres ? C'est à dire, où est-ce que je suis leurré dans la poursuite d'un bonheur éphémère ?

Et en regardant avec ces quatre pensées, on arrive à prendre des meilleures décisions. Et ainsi, on est bien préparé pour prendre refuge, bien préparé parce que l'on sait, ça c'est ma direction !

Quand on parle de l'éveil, c'est juste la somme totale de toutes ces qualités de cœur qui sont développées, qui sont mises en évidence par ce chemin !

Ok, on avait déjà fait les prières de la prise de refuge avant de commencer mais dans votre pratique personnelle, ce sera le bon moment aussi après les quatre pensées. A ce moment, avec cette fraîcheur de la motivation d'entrer dans la prise de refuge ! C'est comme ça que c'est enseigné normalement. Nous avons pris un chemin plus direct. Au lieu de réciter encore une fois et de parler de refuge, nous nous sommes liés au cœur, n'est-ce pas, aux qualités du cœur.

Et là, nous avons fait une pratique de méditation avec ces qualités de cœur, de cœur esprit. Les qualités de la Bodhicitta, de l'esprit éveillé !

Qu'est-ce qu'il vous reste de ces instructions-là ? Parce que l'idée est que vous pourriez faire ça à la maison, pour vous-même !

Ça, c'est l'idée, c'est pour ça que j'insiste un peu. Comment est-ce que je vous ai guidé et quels sont surtout les éléments qui vous étaient bénéfiques, qu'est-ce qui était bénéfique là-dedans pour vous ?

Oui, c'est ça ! Vas-y !

*Participant/e : Moi ce qui m'a fait du bien, c'est de rentrer en contact avec ce qui se faisait de bienfaisant, déjà en moi, et qui demandait à être laissé faire.*

Et tu as réussi à entrer en contact et à laisser faire ?

*Il me semble oui. Dans tous ces micros-ajustements qui sont, qui suivent, qui accompagnent...*

Merci ! D'autres, d'autres souvenirs de ce qui vous avait fait du bien dans cette méditation ?

*Participant/e : Je ne sais pas si c'était, là, mais il me semble que c'était là que tu as convoqué le Bouddha, les sages et tout ça, c'était dans cette méditation : c'était à ce moment-là ?*

Si je ne l'ai pas fait, je le ferai maintenant !

*Non non ! (rires) Est-ce que tu l'as fait à un moment donné ? Ça m'a beaucoup aidé pour être dans cette idée d'accompagnement, de cette présence. Oui, je pouvais sentir au-delà de tout ce sillonnement mental ou émotionnel, personnel, et ça, ça m'a vraiment beaucoup aidé. D'essayer, de représenter ou de sentir plutôt. Pas visuellement, ce n'est pas visuel.*

Oui, c'est pour cette raison que l'on vous encourage à vous sentir dans la présence des « bouddhas », des êtres inspirants, pour que cela résonne en nous. C'est plus facile de contacter ces qualités dans la présence.

Ok ! D'autres éléments ?

*Participant/e : Ce qui m'a beaucoup aidé, c'est de rester, de garder mon attention sur la région du cœur, au centre de la poitrine avec cette idée que ces qualités sont naturellement présentes en chacun d'entre nous, et de les laisser émerger naturellement. Ça s'est passé de façon très naturelle justement. Avec beaucoup de douceur, de chaleur aussi. Et j'ai trouvé ça beaucoup plus facile que des méditations plus formelles comme Lakhtong par exemple, où, dans ces méditations, parfois je trouve que la génération de l'esprit d'éveil m'apparaît un peu artificielle. Voilà, là c'était beaucoup plus naturel et authentique pour moi.*

Je crois que c'était le point-clé, n'est-ce pas de cette méditation, de les trouver, les qualités. Un premier aperçu, ne pas les créer et ensuite juste garder la conscience là-dedans, la bienveillance. La trouver en nous. Vous vous rappelez comment je vous ai fait découvrir la bienveillance ? Par la respiration ! Par le fait qu'il y a toujours... comme nous respirons, ça s'adapte à nos besoins ! La posture s'adapte tout le temps à nos besoins. Et on pourrait aller de tous les côtés de notre vie, il y a en nous une force qui adapte continuellement tout à nos besoins, pour nous protéger, pour que l'on ne tombe pas, pour que l'on soit nourri, etc. ! Donc, quand on contacte cette bienveillance qui est déjà en œuvre en nous, cette douceur, c'est très facile ensuite de la voir grandir, de se répandre en nous et puis bien sûr de la partager avec d'autres. La même bienveillance !

D'autres éléments ? Est-ce qu'on a oublié encore quelque chose ?

Oui ?

*Participant/e : Merci ! Ce qui m'a beaucoup touché – et de se rappeler – c'est de toucher le cœur, physiquement. Cela m'a fait un ancrage, un rappel, et je me suis rendu compte que des fois ça se fait tout seul. Si je sens quelque chose, il y a la main qui va au cœur ! Et même le chat, il réagit à ça. Des fois mon chat arrive, il vient comme ça, je lui tiens la poitrine, là et il ronronne (rires). Oui, il ronronne, c'est tout !*

C'est quelque chose que j'ai appris récemment seulement, que c'est aussi simple que ça. On pourrait un peu se mettre les mains sur le cœur, et déjà, vous voyez, on ne fait pas trop fort, ni trop léger et on sait exactement comment on souhaite sentir les mains sur son propre cœur ! Ensuite il y a la chaleur, il y a une douceur, et c'est plus facile à ressentir que de manière abstraite. Donc si jamais on perd le contact avec sa propre bienveillance, on peut juste poser les

maines là où ça nous fait du bien, pourquoi pas au ventre, ou pourquoi pas ailleurs, là où nous avons envie de ressentir du contact ? Une manière si simple de faire le premier contact avec une bienveillance authentique. Parce que c'est ça notre très grand souhait, de Johann et moi, que tout ce que l'on partage avec vous, tout soit authentique. Que cela parte d'un véritable vécu et que l'on ne va pas imposer quelque chose !

*Participant/e : alors moi dans ces moments, je visualise en fait tous les gens que j'aime, avec qui je suis amie dans le monde entier, et puis je me rends compte que je suis entouré d'un champ d'amour en fait, qu'il y a vraiment beaucoup, beaucoup de liens qui me portent. Et puis après, j'envoie aussi beaucoup de Metta aux gens avec qui il y a plus de difficultés, là où j'ai une vision moins chaleureuse, en espérant que cela les touchera aussi et que la relation se transformera ; il y en a beaucoup moins. Mais je trouve important de se rappeler comme on est entouré souvent, parce que c'est énorme en fait. Rien qu'ici, on se connaît presque tous !*

Je fais la transition à Johann, maintenant : tu reprends, tu veux continuer avec les deux qui ont manifesté une envie de partager ?

*Participant/e : Alors, cela rejoint pas mal d'autres témoignages où j'avais l'impression que de générer la Bodhicitta c'était quelque chose de plus loin, de plus difficile et puis là, ça m'a fait un peu un déclic. Ah oui, c'est comme ça, c'est bien. J'aurais une demande : s'il était possible de refaire encore une fois cette méditation durant le stage ? Je ne sais pas s'il y a d'autres personnes à qui cela a beaucoup parlé, mais j'ai l'impression que pour moi j'ai découvert quelque chose de plus profond et j'aurais besoin d'intégrer un peu. Alors je ne sais pas si c'est faisable, et si cela rejoint le besoin d'autres personnes ?*

*Johann : Je suis sûre que c'est possible. Soit la même, ou une méditation, toute forme de méditation qui nous met en contact direct avec les qualités, et qui nous montre à quel point c'est proche, à quel point on est proche déjà de ce à quoi on aspire, et que cette illusion que notre chemin doit être très long, que nous avons beaucoup d'obstacles, qu'il faudra très, très longtemps pour développer des qualités, ces idées que nous avons parfois à propos du chemin spirituel sont fausses. Et il y a vraiment une possibilité d'entrer en contact direct très vite. Et ça, c'est la plus grande joie de partager cette découverte. Oui, je t'en prie ?*

*Participant/e : oui, je voulais juste rajouter quelque chose à ce qu'un participante a dit ; c'est que depuis hier, tous les deux, vous avez utilisé le mot "ressenti", justement ; Pour moi, ça m'a beaucoup, beaucoup touchée, interpellée, parce que ou bien je suis dans mes sensations corporelles ou bien je peux partir dans mon mental (rires) voilà, ou des émotions - mais enfin, les deux sont pareils - mais en fait ce qui permet - et il y a eu le paradoxe, toujours le paradoxe - j'ai compris pour moi maintenant que ce qui relie pour revenir plus vite, quand je m'éloigne, revenir plus vite au centre ou à l'alignement, c'est...avec le cœur. C'est le ressenti, justement. Donc en tous cas, pour moi, c'est une confirmation de quelque chose que je ressentais confusément mais que je n'aurais pas su expliquer !*

Oui, oui merci.

D'autres réactions peut-être ?

Oui, notre pratique soi-disant du Mahāmudrā, le grand Sceau qui scelle les phénomènes, en fait c'est une pratique du cœur ! C'est une pratique, qui nous met en contact très immédiat avec les qualités qui sont déjà présentes. Et donc, pour ça bien sûr, on peut peut-être commencer par prolonger notre échange avec une méditation qui va dans cette direction !

...

Et pour explorer ensemble nos qualités inhérentes, on peut, peut-être, faire cette fois une petite méditation qui prendrait comme support les éléments.... Les éléments du corps... et les éléments pourrait-on dire de l'esprit.... Les qualités correspondantes.

...

Et comme porte d'entrée, on peut prendre l'élément terre, l'élément d'ancrage, qui est là dans le corps ... L'expérience, d'avoir un poids... de toucher le sol, de peser... de ressentir la masse des chairs... qui est là, posée, présente, sans effort.

...

En descendant au plus profond du corps, on rencontre la solidité des os... Le squelette, qui nous tient lui aussi, quasiment sans effort, et en particulier la colonne vertébrale ... qui se dresse.... Et, l'on reste un moment assis comme une montagne.... Une présence indéniable, qui n'impose rien, sans effort.

...

Et cette qualité de présence... qui vibre dans le corps... qui se découvre à travers l'élément terre, se reflète aussi dans l'esprit... ! La conscience, la pleine conscience toujours présente, quoi qu'il s'élève... la qualité de confiance ... de pouvoir se fier, se reposer sur... ! Notre posture, notre chemin spirituel ... !

...

La solidité, la fiabilité des liens... qui nous unissent au monde... Notre pleine conscience et plus particulièrement notre aspiration, notre Bodhicitta, notre aspiration à l'éveil pour nous - même et pour tous, est toujours présente. Elle nous porte, comme la terre porte tous les êtres sensibles... sans effort !

...

Malgré toutes les fluctuations de notre esprit, de nos vies, il y a cette constante aspiration, cette constante présence... cette constante bienveillance... qui nous porte... qui nous incite... à toujours progresser davantage...

...

Et chaque moment où l'on peut contacter cette confiance, cette présence, cette stabilité qui est là, dans le fond de tout ce qui se passe, de tous les mouvements, chaque moment où l'on peut contacter cela, est un moment aussi où il y a un répit, toute recherche, tout effort ne devient plus nécessaire !

...

Et cette aspiration qui nous porte, en nous nourrissant de cette façon, nous donne aussi l'espace, la possibilité de supporter les autres ! De leur donner en aspiration et en action, le soutien dont ils ont besoin ...

...

Si vous vous sentez bien établis dans l'élément terre, de cette façon, vous pouvez aussi vous tourner pour quelques instants vers ceux qui requièrent du soutien, toutes les étapes, toutes les émotions, toutes les expériences d'instabilité, de difficulté de confiance, de doutes qui s'insinuent chez tout un chacun... et de partager avec eux, dans cette méditation, de les porter pour un moment, sans effort... de les embraser avec notre confiance !

...

S'il devient trop difficile de supporter les autres, de se tourner vers cette instabilité, alors on retourne à la montagne que nous sommes, on retourne au centre !

...

Laissez pour un court moment toute contemplation, toute réflexion se dissiper, revenons simplement au souffle, au battement de cœur... à une présence simple... imprégnée de notre méditation précédente mais qui ne cherche plus à rien maintenir !

...



Et puis, nous nous tournons vers l'élément eau... à commencer par le corps... ressentir l'élément liquide, omniprésent dans tout le corps ... cet élément qui permet la cohésion du corps. S'il n'y avait pas cette humidité, ce liquide, tellement liquide, alors nous partirions en poussière !

...

Ressentez la qualité flexible, la qualité malléable des organes, des chairs... !

...

La présence du sang qui pénètre toutes les chairs à travers le réseau des veines... L'élément liquide, la salive, les muqueuses nasales ! Et ressentez comme l'élément eau donne à cette structure du corps, sa fluidité, sa flexibilité !

...

Et de même que l'élément eau – qui peut épouser toutes les formes qu'il rencontre, sans discrimination, sans choisir, de la manière la plus naturelle – de même l'esprit a cette capacité protéiforme... d'épouser tous les contours, de suivre tous les méandres... de s'écouler avec la fluidité de l'eau !

...

Chaque expérience, s'écoule... de manière fluide, incessante. L'esprit poursuit son cours !

...

On s'offre à soi-même et au monde, cette absence de résistance ...cette qualité de fluidité...cette flexibilité à laquelle le cœur aspire constamment... de pouvoir embrasser toutes les situations ... de pouvoir s'adapter...de ne pas s'agripper, se fixer à l'expérience passée... !

....

Nous nous offrons et nous offrons au monde un répit de l'irritation, de vouloir stopper le cours des choses, de vouloir les modifier, les contrôler !

...

(Gong)

...

Bien sûr, nous n'avons fait que deux éléments. Vous savez que dans la tradition bouddhiste, il y en a cinq, pas quatre, mais cinq. Et on va voir peut-être... peut-être que l'on pourrait en faire un ensemble si vous voulez ? La méditation traditionnelle qui nous vient de l'Abhidharma sur les éléments - qui fait partie aussi de la méditation sur les Dharmas, c'est-à-dire vraiment les méditations les plus anciennes, qui nous viennent aussi du Canon pali dans le Satipatthana sutra. Et l'idée, là encore, c'est de pouvoir, non pas demeurer dans les abstractions - parce que les éléments, ça peut devenir très théorique - bien sûr avec le corps, on a déjà un ancrage concret qui nous concerne, qui concerne notre vie, notre expérience directe - mais après, le fait de faire le lien avec les qualités associées. Et ce que j'ai dit ou décrit maintenant, ce ne sont que des possibilités parmi une infinité de possibilités. Il est possible de découvrir et de redécouvrir une infinité de qualités associées à chaque élément.

Donc, ce sont juste des exemples, pour montrer bien sûr la corrélation constante entre le corps et l'esprit, l'absence de cette corrélation pourrait-on dire, qu'on redécouvre constamment entre le corps et l'esprit. Et, le fait que ses qualités sont déjà présentes, comme elles sont présentes dans le corps de façon indéniable, ça nous aide à ressentir leur présence inhérente dans l'esprit. La tradition du Vajrayana va encore plus loin dans l'utilisation des éléments, puisqu'il y a non seulement une corrélation entre leur présence dans le corps et dans le monde bien sûr, dans la nature et les expériences de l'esprit, mais on peut naviguer dans les aspects soit névrotiques, soit éveillés des mêmes qualités.

Donc, par exemple, quand je prenais l'élément terre, avec cette idée de stabilité - qui est à l'évidence une qualité que nous souhaitons développer, une qualité éveillée - le fait de pouvoir

être quelqu'un sur qui on peut compter, qui donne un soutien libre, etc., tout ça, aucun doute, ce sont des qualités.

D'un autre côté, l'élément terre peut devenir le fait d'être vraiment lourd, le fait d'être vraiment pris dans les choses, d'être prisonnier des choses, prisonnier d'un sentiment de solidité qui est tel que l'aspect impalpable, insaisissable de notre expérience, n'est plus du tout vu. Une solidification de notre expérience. Ça, c'est quand l'élément terre perd son équilibre !

Et du coup, l'idée de ce genre de méditation, c'est, dans un premier temps, de nous mettre en contact avec les qualités qui deviennent évidentes. De pouvoir demeurer aussi longtemps que l'on souhaite avec ces qualités, de les laisser résonner, pour gagner en confiance dans leur présence, dans leur présence inhérente.

Et puis ensuite, de là, automatiquement, la compassion pour nous-même et pour le monde - envers l'aspect déséquilibré des qualités, qui est là aussi, qui est là en nous, qui est là tout autour - automatiquement se développe. C'est à dire que le discernement qu'on développe à travers le contact avec les qualités, automatiquement nous amène vers la compassion ! A commencer par nous-même !

Et toutes nos pensées de n'être pas fiable, toutes nos pensées d'être instable, etc. qui peuvent avoir tellement de poids parfois dans l'esprit, bien sûr, on commence à travailler avec du point de vue d'abord des qualités. Donc on embrasse cette expérience, non plus juste comme une souffrance, mais comme quelque chose où l'on trouve un certain espace, une certaine compassion.

A l'inverse, dès que la compassion, véritablement que l'on peut rencontrer - cette instabilité par exemple, qui est en nous, ou qu'on observe chez des gens qui nous sont proches, auxquels on peut penser, qui peuvent nous servir de support pour notre méditation - dès qu'on peut vraiment rencontrer cette instabilité comme une montagne, alors, on peut être un véritable soutien, que ce soit pour sa propre instabilité, ou l'instabilité des autres ! Il y a cette force, qui est là, et qui fait que rencontrer la difficulté n'est pas juste une souffrance, mais devient une expérience de compassion. Dans la compassion, par opposition à la souffrance, pure, à la souffrance - simplement de souffrir avec - ce n'est pas l'idée. Dans la compassion, il y a un espace, une liberté, même si la souffrance qu'on rencontre est très difficile, très intense. Et du coup, ce travail permet de passer, si vous voulez, de l'aspect de ce que l'on appellera le Samsara - c'est à dire notre conditionnement - au Nirvana - c'est à dire notre liberté, nos qualités inhérentes - et de voir le lien constant entre l'un et l'autre.

Et de voir que comme les deux faces de la main, c'est très proche. C'est très proche ! L'expérience de liberté et l'expérience de conditionnement ne sont pas si éloignées que l'on imagine. Du coup, on développe une conscience, une confiance, une fois encore, dans le fait que la solution se trouve au sein même de l'attention, qu'il n'est pas nécessaire de la chercher ailleurs ! Est-ce que ça vous parle ?

...

*Tilmann* : Ils ont besoin de l'élément eau !

*Johann* : De l'élément eau ! C'est à dire de boire un coup, ou quoi ? (Rires) ! C'est à dire une pause (Rires). Ok, alors on se retrouve après la pause !

Juste<sup>11</sup> pour résumer ce dont nous avons parlé avant la pause – la pause s’est un peu prolongée – il y avait beaucoup de discussions sur les éléments, il y avait pas mal de vent et d’espace.

Et c’est bien, comme ça on a déjà fait une petite méditation préparatoire. Et donc, c’est juste la méditation sur l’élément en lui-même, en particulier dans le corps. C’est relativement facile.

Après le passage aux qualités de l’esprit – les qualités éveillées on pourrait dire – les qualités auxquelles on aspire en particulier, de retrouver ces qualités-là à travers les éléments.

Et enfin cet aspect qui est très particulier à la tradition du Mahāmudrā : de mettre en parallèle l’aspect névrotique on dira – pour le dire vite – l’aspect de la souffrance, l’aspect Samsara, l’aspect de conditionnement et l’aspect de liberté, la même qualité.

On parlait par-exemple de la Terre, la stabilité comme qualité profonde, et en même temps le fait de s’imposer, d’être lourd, de vivre constamment cette énergie qui cherche à imposer quelque chose qui fondamentalement révèle bien sûr un manque de confiance dans la qualité inhérente, de mettre les deux en parallèle.

Si on peut voir à travers cette expérience émotionnelle difficile ou répétée dans l’interaction, cela se révèle encore plus facilement, des fois même dans la méditation, de vouloir toujours imposer, de chercher toujours à être là, parce qu’il y a une instabilité fondamentale, un manque de confiance dans la stabilité.

Le fait de revenir à l’observation, du fait que cette qualité est déjà là. Comme je disais à quelqu’un tout à l’heure, si vous n’aviez pas cette stabilité dans l’aspiration, cette stabilité déjà dans la Bodhicitta, dans la bienveillance, vous ne seriez pas là.

Ce serait impossible de venir, de se réunir pour ce genre de retraite, d’avoir cette expérience que nous avons maintenant.

C’est donc preuve directe qu’il y a dans votre être une aspiration profonde qui est là, qui nous rassemble ici. Et peu importe les fluctuations qui prennent place. Et du coup se rappeler de cela, retrouver, retourner vers cette source.

S’imposer, chercher à créer une stabilité illusoire dans les situations, vouloir rassurer quand on sent pour le coup ce qui est nécessaire, et de reconnaître la difficulté.

Et non pas de chercher à l’enrober dans quelque chose d’illusoire. Toutes ces tendances ne viennent que de cette illusion de ne pas avoir cette qualité. On cherche à l’imposer car on croit que l’on ne l’a pas.

Donc la reconnaître, la retrouver là où elle est, cela va permettre de détendre ces tendances de plus en plus. Et de trouver parfois même, au sein même d’un moment où on veut s’imposer, un moment d’orgueil où on veut en remonter au monde. De découvrir dans ce moment-là même l’aspect insaisissable, et de trouver à nouveau la liberté d’une présence bienveillante qui n’a plus besoin de s’imposer cette expérience parce qu’elle a confiance en cette qualité.

---

<sup>11</sup> Fichier audio 2-3

Si vous voulez, nous pourrions peut-être – avant de faire encore une méditation ensemble – nous pourrions faire l'élément feu sous forme de dialogue, nous tourner vers l'élément feu ensemble.

Commencer par le corps.

Où se trouve l'élément feu dans l'expérience du corps ?

*Participant/e : Dans le cœur.*

Oui. Tu peux préciser un peu ? tu peux dire un peu plus ?

Cela comprend beaucoup de choses, oui...et comment tu mets en relation le feu et le corps ?

Qu'est-ce qui pour toi fait que ça s'impose que l'élément feu est là ? Pourquoi ?

Qu'est-ce qui te donne cette conviction ?

*Participant/e : La chaleur*

À commencer par la chaleur physique, à commencer par le mouvement, le battement du cœur, cette chaleur qui vient, cette chaleur physique.

Quoi d'autre ?

Qu'est-ce qui est dans le corps ?

*Participant/e : Je l'associe au ventre, au bas-ventre, parce que c'est pour moi l'action.*

D'accord pour toi l'action est dans le bas ventre. Commencer l'action dans le bas ventre cela veut dire, quand tu rentres en action ou dans l'interaction. Tu as le sentiment que ça vient dans le bas ventre ?

*Participant/e : Oui le fait d'entreprendre quelque chose, en français on dit d'avoir les couilles de faire quelque chose.*

Oui, c'est encore un peu plus bas...(rires)

Dans les tripes c'est vraiment en bon franchouillard. On dira que c'est dans les tripes.

Dans le ventre, c'est aussi le feu de la digestion ; dans le ventre ; dans l'estomac.

Le feu donc, qui transforme les éléments grossiers que l'on ingère – qui nourrissent donc tout ce qui va faire les substances de notre corps – dans cette cuisine, il y a du feu, oui.

*Participant/e : Et la base du chakra racine, le feu d'où part la Kundalini ou l'énergie de vie.*

Dans les traditions où l'on discute les énergies subtiles, comme le yoga ou les différentes traditions, effectivement on parle de ce feu.

Est-ce que là, c'est un feu physiologique vraiment ?

Verticalité avec la flamme qui s'élève. Oui. On parle plutôt d'un feu, d'un feu intérieur, d'un feu qui consume, un feu de sagesse en fait.

Tout à fait. Donc là, avec ce que tu dis, on est déjà dans la transition entre le corps et l'esprit.

On est passé par le corps subtil, en intermédiaire, donc ces idées d'énergies subtiles, qu'on trouve aussi par exemple dans la médecine chinoise : quand ils parlent du triple réchauffeur, toutes ces choses, pour ceux qui connaissent, il y a vraiment cette idée, qu'au niveau plus subtil, énergétique, il y énormément d'élément feu qui est très important pour notre fonctionnement. Et dans les écoles, on utilise les énergies à un niveau très subtil.

On cherche à développer ce feu intérieur, qu'on peut appeler la sagesse qui consume. Qui consume toutes les souffrances, qui consume tous les conditionnements, toutes les illusions, on pourrait dire.

Plus proche de vous, peut-être de l'expérience directe, quelles seraient les qualités ? Oui !

*Participant/e : Le sang*

Le sang ? Tu peux en dire un peu plus ?

*Sa couleur déjà.*

Sa couleur, la couleur rouge du feu !

*Et je pensais aussi à l'éclat dans les yeux.*

L'éclat dans les yeux ! Le rayonnement !

*Qui est très lié aussi à l'esprit, on voit bien qu'il y a pleins de lumières plus ou moins puissantes ou différentes selon ce qui nous habite intérieurement !*

Tout à fait, et là aussi, il y a une transition très facile entre l'éclat du regard et la vitalité. Et les qualités même dans l'interaction, les qualités de l'esprit qui rayonnent ! Oui, merci !

*Participant/e : Est-ce qu'on pourrait dire le feu de la pensée quand on est complètement pris dans une réflexion ou une étude, c'est très chaud quoi !*

C'est très chaud ! c'est ça, ça brûle même ! Oui, bien sûr, le feu de la pensée !

Et donc là pour toi, c'est quand tu dis le feu de la pensée, c'est l'idée de bouillonner d'idées, quelque chose comme ça ? Une réflexion intense !

*Participant/e : Aussi dans la voix même qu'il y a beaucoup d'air ! Mais si je récite un mantra "AH", par exemple, il y a beaucoup de feu là !*

Oui, il y a beaucoup de feu, beaucoup d'énergie ! Donc, on associe, on associe énormément aussi cette notion de feu avec l'idée d'énergie ou d'intensité énergétique !

*Participant/e : L'inflammation !*

L'inflammation !

*L'embrasement du corps quand ça chauffe !*

Oui, et ça, tu le ressens à quel moment ? Là tu parles d'un moment où ton corps est dans un état normal, ou quand tu es malade ?

*Quand je suis malade, ou bien comme l'autre jour quand je suis en colère !*

La colère !

*Parce que la chambre n'allait pas !*

Oui, et la colère, tu la situes dans le corps ?

*Ah oui, ça a chauffé !*

Tu la situes où dans le corps ?

*Visage !*

Visage !

*Et quelqu'un l'a remarqué tout de suite !*

Parce ce que tu étais un peu rouge !

*Oui ,oui, oui, ça dégageait !*

Ça dégage, ça dégage, ça réchauffe en hiver !

*Participant/e : Il y a encore la peau, le plus grand organe, la peau ! Qui amasse toute l'énergie, toute la lumière du soleil !*

Oui, oui, exactement, donc là, tu parles de la chaleur qu'on absorbe à travers les pores de la peau, oui !

*Participant/e : Moi, je dirais les émotions, qu'on considère comme pas agréables ! Enfin, tu as parlé de colère, mais il y a, en tout cas pour moi, il y en a une certaine liste supplémentaire ! Je trouve que là tu pourrais être associé à du ...*

Oui, tu pourrais partager cette liste, ou une partie ?

*Alors, on va commencer par une légère contrariété, donc, après, en ayant ...*

Mais, on est dans quel genre d'émotions, dans la contrariété ?

*Je n'ai pas compris !*

On est dans quel genre d'émotions, dans la contrariété ?

*Quel genre d'émotions ? Si c'est négatif ou positif ?*

Non, tu l'associerais, si on prend la grande famille des émotions : Désir, aversion, ignorance !

*Aversion !*

Aversion ! Exactement ! Exactement !

*Je pense à toute la liste des aversions, toute la liste des désirs qui ne sont pas satisfaits !*

Les désirs insatisfaits ! Là aussi, ça brûle !

*J'aimerais quelque chose, mais je ne l'ai pas. Je mets tout ça dans le paquet ! Après, il y a la jalousie. Je pense qu'il y a toute une liste : la jalousie, enfin, ce genre de choses. Personnellement, la haine !*

La haine !

*Personnellement, ça brûle, je trouve que ça consume !*

Ça consume ! Oui ! Le feu des passions comme disent les philosophes ! Le feu des passions au sens, là dans ce sens, au sens péjoratif ! D'autres remarques ?

*Participant/e : Alors, moi, je vois le feu dans la force sexuelle aussi ! Très fort !*

Absolument, donc là, on est aussi avec le désir ! Mais le désir, plus particulièrement, le désir sexuel. Oui, absolument ! Et bien sûr, l'acte même, l'acte sexuel, qui chauffe !

*Participant/e : Et pour poursuivre, je verrais le feu de l'amour aussi, qui consume dans sa vérité.*

Dans sa vérité, donc là tu verrais ça dans un sens plutôt positif maintenant ?

*Positif, parce que quand on aime, je pense qu'il y a de la chaleur qui émane de nous, qui sort de nous, qui sort de notre cœur et puis, cela peut se ressentir.*

Oui, tout à fait ! Et vous voyez !

*Mais il ne faut pas se brûler les ailes !*

Il ne faut pas se brûler les ailes ! Oui !

*Voilà, si on va trop près du soleil, on peut se brûler les ailes aussi !*

Comme Icare !

*Voilà !*

Et vous voyez la correspondance entre :

Vous en êtes naturellement venus à décrire des émotions qu'on dira perturbatrices ou négatives : la haine, le désir, l'attachement, l'insatisfaction etc.

Et, d'un autre côté, l'amour ! Tu as parlé de l'amour, la qualité de vérité, d'authenticité qui automatiquement est expérimentée, par l'expérience d'un amour authentique !

Et donc, on est absolument là, dans le passage, dans l'élément feu ! Dans le passage de "Samsara- Nirvana" !

La qualité, les qualités de désirs, basées sur un manque, sur une insatisfaction, qui lorsque ce manque redécouvre sa nature insaisissable, peuvent s'exprimer comme un amour libre ! Une bienveillance, une chaleur qui rayonne, qui n'est pas un besoin avide !

Merci, je crois, à moins qu'il y ait d'autres remarques, que pour le coup, on a déjà un panorama quasi complet en partant du corps avec les différentes expériences, et ensuite, en allant vers l'esprit !

La qualité générale, cette capacité de chaleur, cette capacité d'amour, de compassion, d'empathie bienveillante, de bonté aimante, cela est l'aspect des qualités éveillées !

L'aspect auquel nous aspirons tous ! Que nous connaissons tous déjà très bien dans notre vie !

Tous les jours, sans exceptions ! Même si certains jours, c'est juste à petites doses peut-être, mais c'est toujours là !

Et, d'un autre côté, ces frictions, ces difficultés associées au désir insatisfait en général, qui peut bien sûr aussi devenir de la colère ! Cette lutte avec les choses telles qu'elles sont est automatiquement une expérience de souffrance, donc une expérience où le feu nous consume ! Où le feu nous rompt, nous consume !

Cette recherche constante de la satisfaction de notre désir qui est le moteur même du feu dans l'esprit, s'apaise quand on retourne à la source même de l'amour bienveillant qui est là, qui est déjà présent ! La qualité inhérente de cette chaleur, qui tout à coup nous rappelle qu'il n'est pas nécessaire de chercher autant, d'être aussi avide !

La satisfaction est là déjà, dans la chaleur simple et bienveillante du cœur !

Si les êtres humains n'avaient pas cette chaleur simple et bienveillante, probablement passeraient-ils leurs journées à s'entretuer ! Il y a énormément de moments, on ne les remarque peut être pas, où cette qualité prend naturellement place !

Elle s'exprime, constamment, dans les plus petites choses de la vie !

Le soin que l'on peut prendre à cuisiner, nous les Français, les francophones, la culture, la culture de la nourriture par exemple, cette capacité à transmettre un amour bienveillant à travers ce partage par exemple, c'est quelque chose que l'on sous-estime. Mais cette qualité est déjà là ! Bien sûr si la fascination se perd dans les saveurs, et les couleurs deviennent juste quelque chose pour se satisfaire, on perd de vue cette qualité fondamentale, alors, on est de nouveau dans l'avidité, qui n'est jamais assouvie !

Et c'est pour cela que la qualité de sagesse qui est là, on l'appelle la "sagesse discriminante". Quand la qualité se révèle, c'est la capacité à expérimenter la variété des choses, leur diversité, leurs couleurs, leurs saveurs, dans la plénitude, en étant libre de l'avidité ! Cette capacité-là peut se découvrir et se redécouvrir au sein même de tous nos désirs !

C'est là le message de l'inséparabilité du "Samsāra-Nirvāna" !

Alors, si vous voulez, on va conclure cette matinée avec une méditation !

### Méditation

Où l'on va s'en remettre au vent !

Le vent et l'air, ou plus généralement, le mouvement !

Où se trouve le mouvement au sein du corps ?

Bien sûr, le va-et-vient du souffle, le mouvement qui nous maintient en vie, le souffle vital, essentiel, à travers l'inspir et l'expir qui ventile, se diffuse dans tout le corps qui nous donne une impression de fraîcheur, comme d'ouvrir la fenêtre dans une pièce qui était restée longtemps fermée !

Et, simultanément, avec le souffle, la circulation du sang, le battement du cœur, ressentir toute la dynamique du corps, toujours changeante, toujours mouvante !

...

Et de la même façon, le champ dynamique de l'esprit, où toutes sortes d'expériences, d'impressions, d'émotions, de pensées, se meuvent, ou semblent se mouvoir !

...

Et, cette qualité dynamique, très naturelle – qui prend place de manière incessante, sans attente – nous suggère la qualité d'un engagement, d'une dynamique d'interactions constantes avec le monde, qui prend place, naturellement !

La qualité d'aller vers, d'entrer en contact, de toucher et d'être touché !

Notre vie est un réseau d'actions et d'interactions constantes ! Et il est possible, de les laisser se mouvoir librement !

Sans chercher à les ralentir, ni les accélérer !



Redécouvrir la plénitude spontanée de tout mouvement que l'on ne cherche plus à manipuler !  
Réagir pour le bien du monde, pour le bien des autres sans en espérer quelque chose en retour ! Sans  
attente de résultats, sans ambitions ! Sans la fatigue du perfectionnement incessant !  
La plénitude naturelle de notre expérience n'a pas besoin de confirmation !

....

(Gong)

Faisons la Dédicace de cette matinée !

### Méditation dirigée par Tilmann<sup>12</sup>

Tilmann : La pratique continue – directement des prières, ce souhait de cœur – continue directement dans l'ouverture ... inspir et l'expir, qui nous rappellent d'être ouvert, accueillant... et fluide... Comme nous sommes habitués, l'ouverture des sens se fait naturellement. Il faut peut-être juste un petit rappel d'être complètement ouvert aux sensations physiques... l'ouïe... la vue... l'odorat... les saveurs et tous les mouvements mentaux, tout est bienvenu...

De cette manière nous enlevons tous les blocages vis-à-vis des apparences, des phénomènes qui peuvent s'élever, et en même temps nous lâchons toute saisie, nous sommes dans une attitude de non saisie, de non identification.

Sans interférence.

Juste être, c'est tellement simple !

Les maîtres du Mahāmudrā disent : l'esprit se dénoue de lui-même, il faut juste lui permettre de se détendre, de se dénouer, le faire aller tout seul.

Détendu dans le corps.

Le regard aussi... les yeux sont détendus... pas de fixation... Pas de fixation dans le regard... Pas de fixation dans le corps..... rien fixer dans l'esprit... être souple... perméable

Une bonne attitude au début c'est de méditer comme une grand-mère, une grand-mère qui garde les enfants, et qui a si souvent gardé les enfants qu'elle ne s'inquiète pas, elle laisse jouer, n'intervient pas. Elle veille, elle intervient seulement quand il faut... et avec ces enfants qui sont nos pensées, nos mouvements mentaux on découvre vite qu'on a rarement besoin d'intervenir.

Surtout quand les mouvements mentaux se manifestent dans une atmosphère de détente. Là c'est une évidence, tout se dissout de soi-même.

Pour souligner cette attitude sans soucis, il y a encore une autre instruction qui dit : médite comme un idiot qui garde les vaches. Ça veut dire qu'il ne garde rien, il est juste occupé avec la détente, il est là, détendu. Les vaches font ce qu'elles veulent. Donc laisse les pensées faire, soit intelligent, assez intelligent pour comprendre que tu n'as pas besoin de faire quoi que ce soit. Tous les mouvements mentaux se dissolvent par eux-mêmes.

En ce qui concerne l'esprit lui-même, un grand accompli de l'Inde disait : j'ai réalisé que l'esprit est comme un chameau qui retourne toujours à la source. Ça veut dire que l'esprit quand on le laisse, entre toujours dans sa propre nature, revient à la maison.

Saraha le père fondateur de Mahāmudrā disait : cet esprit ligoté par tant de préoccupations se libère de lui-même dès que tu détends ...sans doute.

Fin de la méditation.

---

<sup>12</sup> Fichier audio 2-4

Ces indications que je viens de citer sont tellement importantes, c'est le cœur même de l'enseignement Mahāmudrā.

Si j'avais un élastique dans la main, un élastique sous tension : ça c'est notre esprit samsarique.

Et quand nous disons ah j'étais tellement détendu hier soir, c'était tellement bien, j'étais tellement détendu, on est un peu moins tendu.

Quand Saraha a dit que l'esprit qui est tellement préoccupé se libère de soi-même quand il est détendu, il veut dire : "Complètement détendu, l'élastique revient dans sa forme d'origine".

C'est le chameau qui retourne à la source.

C'était étonnant pour moi dans ma pratique personnelle, dans les premières années de retraite, j'entrais en retraite, j'étais dans les cieux – on dit j'étais au ciel – je me sentais tellement détendu, je disais à ma femme – mon ex-femme Irène – que je n'avais jamais été aussi détendu que cela.

Et la pratique continue et quelques mois après, je n'avais jamais été aussi détendu que ça ! Et ce que je te disais avant c'était encore de la tension.

Et encore un an plus tard, ça, c'est la détente la plus profonde ! Tout ce que j'avais pensé comme étant de la détente avant, c'était encore de la tension. Et c'est seulement quand on entre dans l'état non-duel, que là on sait ce qu'est la détente. Parce que là, finalement, même la tension sujet-objet, c'est-à-dire toute cette tension entre quelqu'un qui semble vivre les expériences, qui semble regarder, qui semble percevoir toute cette illusion qui est maintenue par une tension, tout ça c'est aussi disparu. C'est de ça que parle cette citation, une détente bien au-delà de ce qui est la détente habituelle du samsara, bien au-delà.

Et cette détente est une clarté en même temps. Ce n'est pas une détente sombre ou de somnolence. C'est une détente lumineuse, claire, extrêmement présente.

J'aimerais vous inspirer cette confiance d'aller dans cette direction toujours plus. Toujours plus de ne pas vous arrêter à des petites détentes sur le chemin, mais continuer même quand on goûte à la grande détente complète.

Ça ne veut pas dire que l'heure d'après on sera aussi détendu.

Les schémas des mécanismes reprennent et on va encore expérimenter des tensions.

Ce qu'on appelle l'Eveil complet, ça concerne toute la journée, toute la nuit dans cette détente, clarté, luminosité.

### **Explications sur le refuge**

*Tilman* : Avant la pause, changement de sujet, j'aimerais vous expliquer le refuge. C'était promis parce que demain on va faire la prise de refuge à 14h et vous pouvez participer. C'est pour cela que je vous donne aussi ces explications.

Le refuge, c'est très simple. C'est Bouddha, Dharma, Sangha ; on les appelle les 3 joyaux. Le Bouddha c'est ce qu'on appelle le but, le bodhi, l'éveil en nous, comme aussi une aspiration à l'extérieur. Le dharma c'est le chemin, c'est la méthode, mais aussi la vérité à découvrir, et la Sangha, ce sont ceux qui aident. Cela semble très bouddhique n'est-ce pas ? Parce qu'il y a le mot Bouddha et ce sont 3 mots en sanskrit. Mais en fait regardons un peu de plus près – c'est une approche universelle – ce qu'on appelle l'éveil.

C'est défini comme étant libéré de tous les voiles, de tout ce qui obscurcit la conscience. Cela peut être des émotions perturbatrices ou cela peut être des vues qui obscurcissent la présence. On les appelle les voiles de conscience. Et l'autre côté, ce qui est défini comme l'éveil complet, c'est la manifestation de toutes les qualités inhérentes.

Donc il y a deux côtés : la purification complète des voiles et, grâce à cela, la manifestation complète de toutes les qualités qui font partie de la nature de base de notre esprit. Et cela, c'est souhaitable pour tout le monde. Cela n'appartient à aucune religion, c'est vraiment ce qui est souhaitable pour tous les êtres partout, dans tous les univers sans exception.

Il n'y a rien de religieux là-dedans. Être libre des voiles et être dans l'épanouissement total des qualités inhérentes. C'est génial, c'est exactement cela qui est le but quand on prend le refuge dans le Bouddha. Cela pourrait suffire en soi, mais il nous faut savoir comment y arriver. Donc il faut un enseignement, il faut aussi peut être savoir quoi faire avec l'esprit pour y arriver, et cela c'est la méthode, le chemin, le dharma.

Le dharma est à la fois extérieur : le dharma des mots, des paroles, qui ne peuvent jamais complètement capter ce qu'ils veulent décrire. Ils pointent vers l'Éveil, la nature de l'esprit, la nature de l'être, etc. C'est cela le dharma de réalisation. C'est la vérité qu'on réalise à l'intérieur de soi-même qui est un véritable refuge pour toujours.

Le Bouddha disait dans le canon pali : grâce au dharma on traverse le fleuve de la souffrance du samsara comme si on utilisait un radeau. Et quand on arrive à l'autre rive, on ne va pas porter le radeau sur le dos, on laisse le radeau là et on continue, parce qu'on est dans le dharma maintenant. Et les paroles, les mots, vont venir spontanément. On n'a pas besoin d'être collé aux méthodes et aux paroles qui nous ont aidé à traverser le fleuve.

La Sangha est partout dans l'univers. Ça représente ceux qui nous aident sur le chemin, ceux qui nous donnent les instructions et qui nous aident à accomplir la pratique. C'est un acte d'amitié, d'amour et cette amitié – nous la trouvons aussi en nous parce qu'un jour nous serons aussi la Sangha pour d'autres personnes. L'on n'aurait jamais pensé que nous deux, lorsque nous avons pris refuge, que nous serions la sangha pour d'autres personnes dans cette vie même ! On n'a pas pensé à ça ! C'était inimaginable ! Et du coup ça s'est fait plus rapidement qu'on aurait pensé. Donc la Sangha est aussi en nous. C'est cette amitié, cet amour pour les êtres. C'est ça la semence pour ce qui va être l'activité des membres de la Sangha plus tard.

Donc Bouddha, Dharma, Sangha à l'extérieur et à l'intérieur de nous.

Le Bouddha qui est déjà en nous, le dharma qui est à réaliser en nous, et la capacité d'être la Sangha en nous, c'est nourri par l'extérieur, les enseignements qui viennent de l'extérieur, et la Sangha qui nous soutient.

(À un/e participant/e :) Tu as une question ?

*Intervenant/e : Concernant le refuge est ce que tu peux reprendre ? Tu as parlé de la vérité à l'intérieur qui devient notre refuge ?*

Oui tu sais, les mots ça vient comme ça et ça part comme ça. Qu'est-ce que j'ai dit ? Je crois que c'est réaliser la nature de notre vécu, de la réalité telle qu'elle est. Ça c'est le dharma. Dharma ça veut dire vérité.

*Intervenant/e : ma question c'était le refuge*

Le refuge ce n'est pas le dharma par des paroles, mais le dharma qui est réalisé à l'intérieur de nous comme étant la réalité, l'expérience qui est décrite par les paroles. On ne réalise pas les paroles, c'est notre expérience profonde non duelle qui devient le refuge. C'est cette expérience de vie sans saisie qui devient le refuge. Voilà donc le moment d'une cérémonie. C'est le moment où on se dit : "je m'engage vis-à-vis de moi-même pour prendre ce chemin, ce sera la chose la plus importante pour moi de vivre ce chemin de pratique, ce chemin d'éveil, entrer de plus en plus dans l'éveil. Je demande à Johann si j'ai oublié quelque chose qu'il faut ajouter.

*Johann* : Je ne crois pas que tu aies oublié quoi que ce soit, mais je peux ajouter quelque chose et c'est :

Je crois que vous avez tous déjà pris refuge dans le sens que vous êtes là. Et il y a cette inspiration profonde qui vient de la voie qui est enseignée par le Bouddha. Et vous avez des connexions avec les différentes traditions bouddhistes. Et peut-être que ce n'est pas forcément clair la nécessité où l'intérêt de ce genre de cérémonie.

Pour le coup, cette cérémonie n'existe pas dans toutes les traditions. Elle existe ici et là, elle est très présente dans le bouddhisme tibétain. Elle existe un petit peu dans le zen mais c'est une cérémonie qui est automatiquement une cérémonie de vœux de bodhisattva. Ce n'est pas juste le refuge. Et elle n'existe quasiment pas dans d'autres traditions, alors pourquoi ?

Quel est l'intérêt d'une telle cérémonie ? En fait c'est aussi ce qu'on appelle un moyen habile, une méthode pour instiller une confiance quasi inconsciente. C'est-à-dire que quand vous faites une cérémonie en présence d'enseignants expérimentés que vous respectez, en présence d'une Sangha, vous vous sentez bien en présence de votre motivation qui est pure.

Et dans un moment comme ça où vous prenez cet engagement, même si vous l'avez déjà pris à maintes reprises dans votre cœur dans votre pratique etc., il y a un effet supplémentaire. On peut dire un effet qui est difficile à décrire, à prouver physiquement. Mais il y a un effet, il y a une empreinte dans l'esprit qui se crée, qui est parfois tellement forte qu'elle nous accompagne dans les moments les plus difficiles. Et c'est un peu l'idée de toutes ces cérémonies.

Les tibétains, la tradition tibétaine, excelle dans ce genre de méthode et de cérémonie. On fait des cérémonies pour à peu près tout ce que vous pouvez imaginer. L'idée n'est pas juste de créer, d'occuper les lamas et les disciples, mais l'idée c'est de créer des empreintes très fortes dans l'esprit, dans le cœur, qui nous accompagnent même quand on est confronté, en particulier à des situations très difficiles, en particulier au moment de la mort. Et on connaît énormément d'exemples de pratiquants qui, grâce à ces moments-clés – ça peut être une cérémonie de refuge ou un vœu de bodhisattva, ou une initiation avec un maître, ou une rencontre très forte de cœur à cœur avec des pratiquants expérimentés – ça a un impact tel que parfois ça se réveille vraiment dans ces moments et ça nous accompagne. C'est présent sans même qu'on s'en rende compte. Le rappel intervient automatiquement, donc c'est quelque chose qu'on peut vivre.

Je voulais juste ajouter cela parce que pour moi, ça a vraiment fait une différence de vivre cette cérémonie, alors que ma motivation était la même juste avant. Il n'y a pas quelque chose de si fondamental qui a changé dans les mots qu'on prononce pendant la cérémonie par rapport à tous les mots que je prononçais avant dans ma pratique, mais le fait qu'il y ait cet engagement devant les Bouddhas, devant votre propre sagesse, quelque part ça crée un effet extrêmement puissant. Voilà j'ai juste ajouté cela.

*Tilmann* : Nous allons faire une pause maintenant mais il me semble qu'il n'y ait pas seulement une personne qui ait envie de prendre refuge. Je ne me rappelle plus qui m'avait demandé.

Il y a la possibilité de participer, et nous devrions le savoir avant de la cérémonie. Donc vous pouvez réfléchir et s'il y en a qui sont déjà décidés, vous pouvez juste lever la main, cela me donne une idée {6}.

Oui il peut s'ajouter d'autres personnes jusqu'à demain avant la pause de midi parce que pendant la pause de midi il faut écrire vos noms. Vous allez recevoir un nom symbolique de Bouddha pendant la cérémonie. Ça ne va pas changer votre nom véritable mais c'est un encouragement à ne jamais douter de vos qualités inhérentes, de votre esprit, de la nature de Bouddha. Je vais faire le compte encore une fois demain et après, il faut demander la bénédiction pour qu'il y ait assez de noms qui tombent du ciel. (Rires)

Après la pause ce sera Johann. Donc à lui de décider de la longueur de la pause.

### Instructions Lama Johann et Lama Tilmann<sup>13</sup>

*Johann* : Ceux qui prennent refuge pour la première fois, vous allez avoir un super nom parce que les qualités éveillées vont être indéniables. Votre nom sera difficile à porter au début, comme pour moi, j'ai reçu le nom de "Jigmé Gyamtso" qui veut dire "Océan d'Intrépidité". Alors le froussard que je suis toujours s'est senti encouragé car il se fait un transfert de conscience à ce moment-là. Même si on n'utilise pas ce nom de façon formelle, c'est un nom de cœur, le nom de notre esprit quand il a pleinement confiance. Le Lama qui donne refuge choisit les noms.

Avant de parler du Refuge, Lama Tilmann a guidé cette méditation de sagesse, cette entrée dans la non conceptualité, avec l'aide précieuse des grand-mères, des chameaux, et des idiots qui font paître les vaches. Il faut dire que pour le Mahāmudrā, être un idiot ou un fou, est extrêmement positif, c'est un compliment, ça veut dire qu'on n'est pas pris dans les concepts ordinaires.

Ces méditations nous invitent à entrer dans la nature même, directement, sans plus la moindre idée qu'il y ait un chemin à parcourir, qu'il y ait un long processus à suivre, mais simplement qu'on peut retourner directement à la Source.

Ce sont des méditations de sagesse, qu'on peut appeler profonde, parce qu'elles nous font entrer directement dans le caractère insaisissable de notre nature, de la nature de l'esprit, de la nature vide.

Voyons les signes irréfutables que l'on entre dans une méditation non conceptuelle authentique, c'est-à-dire dans une méditation où l'on n'est pas simplement en train de bloquer les pensées, ou dans une vacuité vide et vacante, mais bien dans la nature vide qui reconnaît les qualités inhérentes, qui vibre de qualités, une nature vide qui est pleine, qui est plénitude.

Ce qui fait que l'on peut être sûr que ces méditations non conceptuelles sont justes, c'est que le cœur, automatiquement vibre, il est chaud. Même s'il n'y a pas d'objet de compassion, la compassion irradie naturellement.

Il n'est pas nécessaire qu'il y ait quelqu'un qui souffre pour que la compassion résonne quand on est dans cette méditation. Le fait que la compassion résonne, même sans objet, est le signe indéniable que la méditation est très naturelle. Sans arrêt on refait l'expérience que ces moments de sagesse, de vision profonde ou d'état très naturel, sont inséparables de cette compassion qui n'a même pas besoin d'objet précis, d'une personne ou d'une situation, pour être présente.

A l'inverse, une expérience de compassion authentique va automatiquement nous rapprocher de l'état naturel. Pas nécessairement de l'état non conceptuel de sagesse non duelle, mais une compassion authentique qui prend encore un certain objet, qui a encore une certaine référence, va de toutes façons ouvrir le cœur, de telle sorte que l'on va se rapprocher de l'état naturel. Il y a une sagesse qui va se montrer à l'arrière-plan. Donc, chaque moment de sagesse nourrit la compassion, chaque moment de compassion approfondit la sagesse.

Dans la méditation suivante, je voudrais que l'on fasse l'inverse, c'est-à-dire qu'on parte de la compassion. On va d'abord apaiser un peu l'esprit, se promener avec l'élément « Espace » pour nourrir les qualités et ensuite se tourner vers la compassion et voir comment elle ouvre l'esprit vers l'état naturel. Mais avant, voici quelques explications sur la compassion qui est une notion si importante dans le Dharma et en même temps une notion qui comporte facilement des malentendus.

On distingue trois sortes de compassion dans les enseignements classiques du Mahayana :

- 1) La compassion qui prend les êtres sensibles pour objet, c'est la compassion que nous connaissons tous, la compassion ordinaire.
- 2) La compassion qui se base sur la compréhension de l'impermanence, du changement.

---

<sup>13</sup> Fichier audio 2-5

3) La compassion sans point de référence qui est celle dont je parlais tout à l'heure, qui apparaît comme un résultat, comme une radiance naturelle de l'état de sagesse.

La troisième est la compassion sans point de référence. La deuxième est la compassion qui prend l'impermanence, le changement comme point de référence, qui s'élève sur la base de la compréhension de l'impermanence.

Chacune de ces compassions est associée à une des trois sortes de souffrances. La première, que nous connaissons tous, est une empathie, une résonance avec une situation de souffrance pour quelqu'un que l'on connaît ou que l'on ne connaît pas, une situation ou une personne, quelque chose qui nous sert de point de référence, qui nous touche, avec une résonance dans le cœur. Même à ce niveau-là, il y a beaucoup de possibilités de malentendus :

- La compassion qui nous permet de nous sentir dans une position de supériorité ou de sécurité et de regarder du haut de cette sécurité une situation de souffrance, n'est pas la compassion, c'est de la condescendance.

L'idée même de compassion, alors qu'elle est bien sûr dualiste, s'associe automatiquement à de l'humilité, s'accompagne de résonance simple. Il n'y a pas la moindre attitude de condescendance, pas la moindre idée qu'il y ait une personne très importante qui aide quelqu'un qui se trouve dans une situation misérable. Si ça se produit dans notre esprit, et cela se produit souvent, c'est ce que le maître Chögyam Trungpa appelle la compassion idiote, qui est une façon de nourrir notre orgueil, notre sentiment d'être quelqu'un d'important qui peut aider les autres.

Donc dans la compassion authentique qui prend les êtres sensibles comme objet, il y a une résonance, on est touché de façon authentique et directe. C'est une résonance d'égal à égal. C'est parce que l'on reconnaît cette souffrance à travers notre propre expérience, que l'on est capable de résonner avec elle, de lui donner un soutien peut-être, mais en tous les cas d'être pleinement présent avec cette souffrance. C'est basé sur une expérience directe dans notre propre être.

C'est très difficile de parler de compassion si on se situe en un point extérieur de sécurité où tout va bien, si on ne veut pas connaître ces expériences, et que l'on essaie de rassurer, d'aider. C'est beaucoup plus ajusté lorsque la vie nous offre à nous aussi tout un tas d'occasions d'expérimenter la souffrance et d'apprendre la résilience, d'apprendre à trouver l'espace dans la souffrance, de retrouver la confiance. C'est ce qui nous permet de résonner de façon juste. Donc cette compassion qui prend les êtres sensibles comme objet a beaucoup à voir avec la souffrance de la souffrance, la souffrance évidente qui est la première forme de la souffrance. C'est la souffrance physique ou psychologique que chacun expérimente, qui nous touche et nous émeut.

Dans cette expérience de compassion, se trouvent une résonance, une simplicité, une humilité et une liberté qui sont déjà là. Ce n'est pas une résonance qui nous asservit par la souffrance. On est capable de vibrer avec la souffrance, et en même temps, on est capable de trouver les ressources. Automatiquement la compassion nous emmène vers les ressources, vers les qualités.

Quand elle s'associe au souhait d'atteindre l'éveil pour soi-même et pour les autres, on appelle cela la Bodhicitta relative, parce qu'il y a encore quelqu'un qui est séparé des autres et du monde.

Ensuite, cette expérience s'approfondit par la continuité des trois sortes de compassion selon un développement naturel. Ce ne sont pas des catégories pédagogiques, mais plutôt comment les choses se révèlent simplement et se déploient naturellement dans l'esprit.

Quand la compassion s'approfondit encore, ce qui devient l'objet de notre compassion n'est pas la souffrance particulière, physique ou psychologique, d'une certaine personne ou situation, mais le fait que c'est l'ignorance qui soutient cette souffrance, le fait que la personne ne comprend pas le

changement. Ce qui veut dire que notre compassion ne s'étend pas seulement aux situations de souffrance évidente, mais aussi aux situations où tout semble aller bien.

On perçoit, même dans les situations les plus positives, qui semblent les plus heureuses, la possibilité de la souffrance. Tant que ce bonheur est conditionné, on connaît la souffrance du changement. Et la compassion qui s'élève est basée sur cette compréhension de l'impermanence et du changement. Elle est beaucoup plus vaste car elle comprend toutes les situations positives et conditionnées. On peut être touché de compassion pour quelqu'un qui semble aller très bien.

C'est toujours la Bodhicitta relative, si cela s'associe au souhait d'atteindre l'éveil, l'état de Bouddha, mais c'est beaucoup plus subtil. La dimension de sagesse de cette compassion est plus profonde. Et quand ce processus s'approfondit encore de lui-même, alors on entre dans la compassion sans point de référence, la compassion qui est simplement la radiance de l'esprit qui se connaît lui-même, qui connaît sa nature.

Bien sûr, cette compassion embrasse toutes les situations relatives, mais sans la conscience de soi, la conscience de quelqu'un qui fait quelque chose pour quelqu'un, sans la saisie. C'est une radiance, un rayonnement qui n'a pas de centre. Cela est mis en parallèle avec la troisième sorte de souffrance qui est la souffrance de la dualité. Cette souffrance est beaucoup plus subtile, plus difficile à percevoir tant que l'on n'expérimente pas la non dualité. C'est la souffrance que la séparation soit notre condition.

La compassion d'un Bodhisattva qui connaît la nature de l'esprit se base de plus en plus sur cette compréhension, sur cette sagesse. Elle embrasse toutes les situations relatives, de plus en plus spontanément, avec de moins en moins d'intention pensante et réfléchie. C'est la Bodhicitta ultime.

Vous voyez que le chemin de la compassion représente le chemin complet du Dharma, depuis la compassion la plus évidente que nous connaissons bien, jusqu'à cette expérience dépourvue de références qui est souvent comparée au soleil et à ses rayons : le soleil de la sagesse, qui rayonne automatiquement de cette compassion, sans effort, sans intention, sans partialité. On peut l'appeler la compassion véritablement impartiale.

*Participant/e : J'aimerais que tu expliques la souffrance de la dualité.*

*Johann :* Quand tout va pour le mieux - supposons que nous soyons heureux en amour, en famille, au travail, que tout le monde va bien, que nous baignons dans un sentiment de qualité et de bonheur - si ce bonheur est encore dépendant de conditions, c'est-à-dire qu'il est voué à changer, à disparaître, ou à se transformer en souffrance, c'est que nous sommes dépendants du conditionnement inhérent.

Cela dépasse la souffrance simple du changement, parce que le fait de ne pas voir - c'est-à-dire l'ignorance au sens le plus profond, qui n'est pas un moment de stupidité, mais l'ignorance qui est à l'arrière-plan de toute notre expérience, le sentiment d'être un moi séparé qui expérimente le monde d'ici et qui regarde là, ici et là, cette séparation-là - ceci est la souffrance de la dualité.

Il nous est très difficile de la percevoir directement comme une souffrance, et il est dit dans les textes classiques que cette souffrance est pour nous comme "d'avoir un cheveu dans la main", c'est à peine perceptible.

Pour un Bodhisattva qui a l'expérience de la non dualité, il est dit que c'est "Comme un cheveu dans l'œil", ça devient une souffrance directement perceptible.

*Participant/e :* L'étymologie du mot compassion veut dire "souffrir avec" et tu as parlé de reconnaissance de la souffrance et des ressources intérieures pour y faire face et la surmonter. Ma question est : la compassion est-elle une expérience douloureuse ? Et quand on sait que l'on a les ressources intérieures pour surmonter la souffrance, peut-on encore parler de souffrance ?

Les deux éléments de ta question sont très proches. A partir du moment où on ressent les ressources, au moment même où la résonance avec la souffrance s'élève, ce n'est certainement pas la même souffrance

que celui qui est pris dans la saisie pure. Donc, en comparaison, on ne peut pas parler de souffrance. Maintenant s'il y a encore une séparation très forte entre le sujet et l'objet, s'il y a encore beaucoup d'efforts, d'intentions, d'idées ou de concepts associés à cette compassion, un certain obscurcissement est toujours là. Mais la marque de cette compassion authentique est la présence de l'espace disponible. Donc on ne peut pas parler de souffrance de la même façon. On peut parler de capacité de trouver les ressources dans la souffrance.

*Participant/e : C'est ce qui distingue la compassion de l'empathie, au sens où l'empathie est une résonance qui fait que l'on ressent ce que la personne ressent, mais que l'on se sente aussi débordé.*

Exactement. Si tu te sens démuni, débordé, si quelque chose dont on ne veut pas nous envahit, c'est le signe que l'on fait la même saisie que la personne qui souffre. Et donc, il n'y a pas de liberté qui se développe de cette expérience, ni pour soi, ni pour l'autre. Il y a une certaine connivence qui s'instaure. La personne se sent peut-être un peu vue, mais elle se sentira beaucoup moins supportée que si on est aussi capable de résonner avec les ressources en même temps.

*Tilmann :* On devrait carrément chercher un autre mot. En allemand, on parle de "Mitgefühl", qui n'est pas compassion "Mitleid", mais "Co-sentiment". On ressent avec, ou en allemand "Mitschwingen" "Co-résonance". Il n'y a vraiment pas de souffrance dans la compassion. Même si c'est fort en intensité, ça ne remplit pas l'espace parce qu'il n'y a personne qui s'identifie avec. C'est grâce à cela que la compassion dans la co-résonance est libération. Se permettre d'entrer dans cette résonance en conservant toujours cet espace, en n'étant jamais démuni, permet de progresser sur le chemin.

*Johann :* C'est pour cela qu'il est si important de retrouver nos ressources, de se connecter avec nos qualités comme pratique préparatoire et complémentaire, inséparables de cette pratique de compassion pour trouver la compassion juste, authentique et naturelle. On la connaît.

*Participant/e : Peut-on comparer co-résonance et empathie ?*

*Johan :* Le mot empathie a des connotations limitées par rapport à ce qu'on essaie de décrire. Résonance est beaucoup plus exact qu'empathie.

*Tilmann :* La question que tu poses est discutée par beaucoup de gens aujourd'hui, et la différence qui est faite par les chercheurs est que la compassion ou la véritable résonance entre en action. L'empathie peut rester inactive. L'empathie est la base, mais il faut plus que de l'empathie, il faut qu'une action s'en suive. Si tu as compris le principe, après, tu choisis les mots que tu veux. Cela ne peut pas être que dans une résonance passive, mais une résonance active est nécessaire. L'empathie est pour la plupart des gens une ouverture qui ressent les choses mais sans nécessairement entrer en action. Ce n'est pas de cette compassion que parlent les maîtres bouddhistes, ils parlent d'une compassion active qui donne toute cette force de parcourir le chemin jusqu'à l'éveil et de travailler pour le bien de tous. C'est une attitude extrêmement active, comme ce que tu as peut-être entendu dire de Tara, une divinité bouddhiste, qui est comme une mère pour tous les êtres. Sans répit, elle est toujours en train de se donner pour le bien de tous.

*Participant/e : Et l'altruisme ?*

*Johann :* Je pense qu'altruisme est un peu faible, très général, et s'associe souvent à la compassion idiote qui se donne de l'importance. Le mot est souvent utilisé dans le sens de quelque chose que l'on fait pour autrui, sans référence à l'état d'esprit au niveau subtil. Il a beaucoup à voir avec l'action extérieure d'aider. Le problème c'est qu'il y a bien des motivations différentes quand on aide les autres extérieurement. Malheureusement, il y a des possibilités d'être altruiste dans l'action avec un cœur fermé.

*Tilmann :* L'altruisme c'est juste la première étape, le remède à l'égoïsme. On passe de l'égoïsme à l'altruisme. Mais l'altruisme n'est pas encore la guérison. Il faut s'inclure dedans. Si on reste dans la



séparation qui consiste à œuvrer pour le bien des autres, ce n'est pas encore ça. Certains ont suggéré le mot "nostrisme" qui serait la prochaine étape et partirait d'une attitude de "nous tous", moi inclus, et puis on passe à la compassion sans référence, qui connaît la nature des choses. On voit que dans ce monde, nous avons besoin de "nous ensemble". C'est mieux que l'altruisme que l'on a déjà essayé de pratiquer en faisant de bonnes actions, mais ce n'est pas la solution. Il faut inclure toutes les planètes et tout l'univers...

*Participant/e : Personnellement j'ai du mal avec le mot compassion, et je me demande pourquoi ne pas employer le mot amour ?*

*Johann : J'ai bien peur que le mot amour ne soit lui aussi dépourvu de ce dont on parle. Pour bien des gens l'amour a à voir avec l'attachement des relations amoureuses.*

*Il implique beaucoup de connotations pas claires et ce serait juste déplacer le problème.*

*Quoi qu'il en soit, l'important n'est pas le mot mais bien la compréhension du cœur de cette expérience.*

### Méditation

Plaçons-nous d'abord au cœur de nos ressources, une revue rapide des 4 premiers éléments, assis comme une montagne, présent.

Les qualités de notre esprit sont fiables, des expériences peuvent s'élever l'une après l'autre, sans obstruction, dans la fluidité et la limpidité. Le cœur est chaud, la dynamique des mouvements incessants n'a pas besoin d'être contrôlée, ni parfaite. Elle n'a pas besoin d'amélioration d'aucune sorte.

On se tourne maintenant vers l'élément "Espace", une brève revue dans le corps de sa présence, qui en fait est absence. L'espace entre les éléments, qui permet le mouvement, qui permet à la chaleur de s'élever... L'espace au cœur des atomes de notre corps... L'espace environnant, avec sa qualité insaisissable, sans substance...

L'esprit lui aussi est un espace où tout peut se déployer... Le ressenti de l'espace au sein du corps, autour du corps, nous invite, nous inspire, à retrouver l'espace dans tous les mouvements mentaux...

Cet espace de l'esprit qui semble être en mouvement, moment après moment... Regardons-le... Ressentons-le... Est-il vraiment possible que l'espace soit en mouvement ?... Où se trouve le point de départ de cette pensée ?... Où se trouve son point d'arrivée ?...

Voir que ces mouvements ne sont pas de véritables trajectoires, mais comme des nœuds qui se déroulent dans l'espace, des nœuds d'espace, des mouvements d'espace, qui se libèrent de leurs liens... Au sein de cette sagesse semblable à l'espace, il y a une résonance naturelle qui prend place, que l'on laisse se déployer... Si elle est vaste et sans objet, laissez-la telle quelle...

Et si vous souhaitez la partager, laissez-la chevaucher naturellement le souffle, ... L'expir, sans forcer, sans l'allonger... C'est le don naturel de cette ressource, qu'est l'espace...

Offrez d'abord le don de l'espace qui chevauche le souffle à votre propre esprit s'il en ressent le besoin, à votre propre cœur... Avec chaque expir, la confiance est offerte dans l'espace, et elle entre dans votre cœur...

A l'inspir, chaque mouvement de l'esprit, chaque pensée est accueillie et retourne dans l'espace... Il n'est pas nécessaire de faire chevaucher chaque souffle, seulement quand cela vous paraît naturel, évident. Chaque moment de présence spacieuse que vous voulez offrir sort avec l'expir... s'offre au monde... s'offre à vous-même...

Chacune de vos expériences de solidité ou de doute qui s'élève est à prendre avec l'inspir, lorsque cela est naturel, et vous les laissez se fondre dans l'espace... Si vous sentez que l'esprit fait trop d'efforts en chevauchant le souffle, revenez à l'état naturel simple...

(Gong)

## Commentaire sur les donations : Lama Tilmann, Lama Johann<sup>14</sup>

*Tilmann* : Il faut que je fasse une annonce, que j'explique comment faire avec ces donations, et tout cela pour ce stage. Mais j'aimerais bien amener cela d'une manière plus profonde avec ce qu'est l'activité de Mahāmudrā.

Vous avez retenu ? Vue, Méditation, Action ? C'est une façon d'expliquer le Mahāmudrā en trois mots. Vue, Méditation, Action. Nous allons parler de la Vue qui est la non Vue ; c'est l'abstention de tout positionnement, en sachant que tout se libère de soi-même, que rien ne peut être saisi comme étant existant / non-existant, etc.

Parler de la « Vue », ce non-positionnement, c'est savoir qu'il n'est pas nécessaire que quelqu'un se positionne, que quelqu'un ait une « Vue ». Parce que ce qu'on appelle la « Vue » est une vision directe, une compréhension directe qui s'élève de notre intérieur, la compréhension de comment c'est. C'est une évidence.

Ce n'est plus une « Vue, » c'est une évidence qui s'élève, on pourrait dire, dans nos tripes. Tellement à l'intérieur, qu'il nous manque même la distance pour décrire la compréhension qui s'élève. Avec les années, avec les siècles et les siècles, la tradition a trouvé des mots pour indiquer ce qu'est cette expérience de l'éveil, cette évidence qui se manifeste et qui libère.

Mais cela ne reste quand même que des indications, des indications approximatives, comme si une vieille dame disait : « Regardez la lune là-haut » et son doigt est comme ça, (son doigt pointe le ciel sans réussir à le désigner). Oui (rires). Mais tout le monde sait où regarder, parce que on regarde là-haut et la tête ne se tourne pas vers le doigt, mais dans la direction que le doigt pointe. Et c'est comme cela pour les enseignements. Ils pointent vers une expérience qui est à faire et qui n'est pas dans les paroles.

Donc la « Vue » inclut tout cela, elle inclut l'absurdité d'utiliser des paroles pour ce qui est inexprimable. On comprend cela et on le fait quand même, on utilise un peu ces paroles pour aider. On a fait l'expérience que si on ne parle pas assez, ça n'indique pas les choses. Quelques pratiquants vont ressentir les choses par intuition et d'autres vont passer des décennies en pratiquant dans leur soupe karmique, aucune compréhension. Oui, juste une soupe.

*Participant/e* : On a eu cette discussion tout à l'heure ?

Oui la soupe karmique ! Ce sont des mouvements mentaux qui tournent en rond.

*Participant/e* : (Inaudible)...

... Oui, comme ça...

Donc on a parlé de la « Vue », nous avons médité, vous avez déjà fait un peu l'expérience. Nous allons partager un peu plus ce que cela veut dire « méditer dans la Vue ». Cela veut dire méditer dans cette compréhension que l'on n'a besoin de rien faire, que l'on n'a nul besoin de faire quelque chose.

L'esprit est clair, lucide de lui-même, il est connaissant de lui-même. La capacité de vivre une expérience est toujours là. Les apparences se manifestent d'elles-mêmes. On n'a pas besoin d'inviter le futur, il vient tout seul se manifester comme le maintenant. Et maintenant il changera par soi-même. Ne rien faire. Il se dissout de lui-même. Le présent n'a pas besoin d'être dissout par un pratiquant. Les

---

<sup>14</sup> Fichier audio 2-6

apparences, même les kleshas – c'est-à-dire les afflictions, les émotions perturbatrices – n'ont pas besoin d'être dissouts par quelqu'un. Il faut juste les laisser, ne pas les reproduire, cela se dissout tout seul.

Oui, nous sommes au chômage ! Oui, le méditant est au chômage ! Et quand il est intelligent, quand elle est intelligente, il ou elle ne résiste pas. C'est-à-dire, on médite en étant au chômage. Ne rien faire, ne rien fabriquer, ne rien refouler, ok ? Juste être !

Et là nous sommes entre deux : la méditation et le non-faire. Ne rien faire avec la volonté, ne pas s'engager dans une méditation fabriquée où l'on essaie de produire la vacuité, de produire la bienveillance, de produire la lucidité. Plein de choses que l'on pourrait fabriquer ! Et non ! dans le Mahāmudrā, on ne fabrique rien.

Dans le calme mental, tout cela se manifeste du fait de l'ouverture : le calme mental, la clairvoyance, la clarté de l'esprit, la compréhension... Tout se manifeste juste du fait que le soi, le moi se détend. Pas d'interférence. Et l'esprit se calme de lui-même, parce que le feu karmique – ce feu d'artifice karmique – n'est plus alimenté. L'esprit devient de plus en plus souvent calme. Les schémas de volonté et d'identification commencent à se dissoudre, parce qu'ils ne sont plus alimentés. Cela commence à s'habituer à l'indéfini, à ce qui n'est pas définissable, à l'inconnu. Comment savoir ? Dans le sens : il n'y a pas quelqu'un qui sait. C'est la simplicité.

Nous avons bien parlé déjà de ce phénomène, que quand on est tellement ouvert, que cette capacité de résonance augmente, elle devient vraiment perméable. On ressent plein de choses, rien ne reste, rien n'est saisi, mais ce ressenti augmente. Il y a de plus en plus – comme on pourrait l'appeler – un ressenti panoramique des situations. Un ressenti toujours plus vaste, plus grand, qui va dans toutes les directions, qui inclut tous les êtres présents dans la salle, qui inclut ceux qui sont autour, ceux qui sont toujours là.

On pourrait dire que cette résonance développe en nous une compréhension systémique du fonctionnement de notre monde. Vous connaissez la thérapie systémique n'est-ce pas ? J'ai étudié la sociologie des systèmes etc. Je fais référence à cela. La capacité d'entrer en résonance peut tout inclure : pas seulement les êtres humains, mais aussi les animaux, les êtres invisibles, qui ont un corps invisible à nos yeux. Cela peut entrer en résonance avec les arbres, les rochers, les montagnes, les courants d'eau. Cela peut entrer en résonance avec les planètes, avec les changements de constellations. Tout cela peut se ressentir dans un esprit, un organisme complètement ouvert. Et de là, part une activité. Dans la résonance qu'il y a une activité qui n'a pas besoin d'être décidée par une volonté.

En fait, les décisions que nous prenons tous les jours ne sont même pas prises par *"MOI"*, par le *"JE"*. C'est le *"JE"* qui s'illusionne qu'il prend la décision. En fait, c'est notre capacité de résonance limitée, avec les forces de la saisie. Ces forces-là prennent des décisions. Le moi pense : *"maintenant JE prends la décision"*, mais elle était devenue claire avant. Ce n'est pas le *"MOI"* qui prend la décision.

Souvent, vous remarquez que le mouvement commence déjà quand vous êtes en train de réaliser : *"Ah la décision est prise !" Déjà, vous avez tourné le volant de la voiture ! C'est après que vous remarquez que la décision est prise. Vous vous êtes déjà levé du siège et c'est là que vous remarquez que la décision est prise. Les mots, les paroles sont déjà sorties de la bouche ! Oups ! « Je n'ai rien décidé ! Ah, si j'avais la décision je n'aurais pas dit ».*

Donc cette illusion d'un moi qui décide n'est pas partie. Et les forces qui décident, qui nous mènent dans une direction ou dans une autre, ces forces sont purifiées de la saisie. Cette saisie du moi, cette importance du moi n'est plus un *"JE"*. Ça s'est estompé.

L'activité éveillée se fait par le même processus de décision, comme le nôtre. Seulement, les forces qui donnent la direction à cette activité ne sont plus mélangées avec *"MES"* petites préférences personnelles.

Vous voyez ? C'est la même chose, cela ne change pas. La décision de l'être éveillé se prend aussi spontanément que la nôtre ; mais sans ce mélange. Donc on est plutôt prêt à se donner à la situation, à

s'offrir, à ne pas plus résister que le nécessaire : l'évidence ! On arrive à un stage, le cuisinier n'est pas là ? L'évidence même : il s'appelle Victor ! Vous voyez ? Ce n'est pas lui ou quelqu'un d'autre qui aurait dû le faire, ou deux ou trois autres auraient dû le faire. C'est une évidence ! D'accord ?

L'activité éveillée, c'est une évidence qui se manifeste dans ce monde. Et bien sûr, les conditions autour d'un pratiquant de Mahāmudrā bien réalisé, les connaissances, sont toujours un peu spécifiques.

Un maître comme Guendune Rinpoché vivant en France, c'est-à-dire en Europe, de socialisation tibétaine, etc. est bien sûr entouré par un champ de disciples et de maîtres, etc. qui produisent une certaine forme d'activité.

Pour Dilgo Khyentsé qui était juste à côté, la situation était un peu différente : une grande activité.

Le 16<sup>ème</sup> Karmapa, le 17<sup>ème</sup> Karmapa, tous ceux-là ont chacun leur champ d'influence dans lesquels ils agissent de manière libre, pour le bien de tous. Ça ne veut pas dire que chacun doit faire la même chose.

C'est dans la nature des actes de faire la même chose, mais dans l'expression concrète, cela se manifeste un peu différemment, à cause des besoins de la situation qui se manifeste, qu'ils ressentent. Aussi il faut savoir qu'un être bien avancé sur le chemin, ce n'est pas un être qui sait tout et qui sait tout faire, non, non, non ! Les êtres éveillés restent aussi limités par leurs propres compétences. C'est juste cette capacité de résonance et cette clarté intérieure.

Guendune Rinpoché, du simple fait d'être un être éveillé, n'a pas pu parler français, n'a pas pu parler anglais, il n'a parlé que tibétain. Il avait quand même des limitations. Aujourd'hui le jeune Guendune Rinchen qui est français d'ailleurs, parle déjà français et couramment anglais et il comprend l'allemand. Et il est différent, il aura différentes possibilités.

Vous voyez ? Activité éveillée ne veut pas dire être super woman, super man et qu'on va tout faire. Mais avoir cette liberté, cette fluidité dans l'esprit, de tout apprendre, de pouvoir s'y mettre, de ne pas avoir une résistance à manifester ce que la situation demande. Donc pas d'obstacle à la générosité, pas d'obstacle à ce don de soi, pas d'obstacle à la compassion dans le bon sens du terme, pas d'obstacle à la compréhension ! Pouvoir vraiment entrer dans un sujet, dans une situation pour que la compréhension se fasse. Donc sans ces limitations, c'est cela l'activité éveillée.

Et c'est très beau de témoigner, d'être à côté de quelqu'un qui manifeste cette forme d'activité. Cela nous montre ce qui est possible, ce qui est humainement possible. J'ai pu le vivre à côté de Lama Guendune, et voir que c'est humainement possible d'aimer tout le monde. J'ai vu un amour incroyable pour chacun qui entraînait chez lui, chacun qu'il rencontrait quelque part. Ce n'était pas partial, pas de différences entre les âges, masculin-féminin, disciples-non disciples, tibétains-européens...et pas à un petit niveau, pas une égalité avec un petit amour qui s'étale de partout, non ! C'est l'amour complet pour chaque être qui venait dans sa présence, dans la plus grande ouverture ! Pas réservée pour quelques proches, mais la plus grande ouverture pour chacun. C'est ça l'activité de Mahāmudrā.

Après, le reste, grâce à cette ouverture, se fait avec cette confiance profonde dans les choses. La confiance dans l'esprit profond des êtres. Et l'activité de Mahāmudrā s'exprime ensuite si on regarde ces générations dans une lignée de transmission. Chaque pratiquant de Mahāmudrā et chaque pratiquant du Dharma authentique participera à ce travail, à cette activité : de permettre à ceux qui commencent à connaître le Dharma maintenant (nos enfants, nos petits-enfants et aux non-nés qui ne sont pas encore nés) d'y accéder. Chacun participera à cette œuvre, celle de leur offrir les mêmes possibilités qu'à nous, que rien ne manquera.

C'est comme des parents qui ont eu la bonne fortune d'hériter de leurs propres parents, qui ont eu de bonnes conditions de vie et qui, dans leur esprit de parents souhaitent que leurs enfants aient les mêmes bonnes conditions. C'est tout-à-fait naturel que les parents aient cette impulsion, de vouloir donner à leurs enfants les mêmes bonnes conditions.

Un pratiquant du Dharma, libre, ouvert, un yogi du Mahāmudrā, n'a qu'une seule envie : que les autres trouvent les mêmes conditions pour se libérer. C'est tout-à-fait naturel. C'est comme si on était malade, d'une maladie où l'on nous dit : « C'est incurable, tu ne peux pas sortir de la saisie, ce n'est pas possible, ça n'existe pas ». Ou bien comme un cancer pour lequel il n'y a pour le moment, pas encore de solution et qui rencontre une thérapie qui marche, qui fait son effet. Il fait cette expérience qu'il est possible d'être sans saisie, complètement libre, sans souci, jour et nuit ! Et il rencontre d'autres personnes qui disent : « je souffre d'une maladie incurable, il n'y a rien qui marche, je peux pratiquer la compassion, je suis toujours dans l'orgueil, quoi faire ? Je pratique la méditation, je suis toujours dans la volonté, je ne trouve pas d'issue ».

Et, tu fais le lien, et vous allez partager la thérapie qui marche ! C'est comme la médecine qui marche pour nous. Et bien sûr, quand on rencontre quelqu'un d'autre qui vit les mêmes souffrances comme moi auparavant, alors bien sûr, je vais tout faire pour lui rendre ces médecines, ces remèdes, ces thérapies accessibles. C'est cela l'activité dans ce monde, que l'on appelle samsara tant qu'on est malade, que l'on appelle nirvana lorsqu'on n'est plus malade.

Donc cette activité consiste à rendre ces guérisons possibles. C'est la guérison dans la nature de l'esprit. C'est ça l'activité du Mahāmudrā. Avec cette transmission de confiance, cet encouragement que chacun puisse s'éveiller. Comme le Bouddha l'avait dit à l'époque déjà, que chacun de ses disciples pourrait s'éveiller. Et on lit dans les textes, on raconte, qu'il y avait des dizaines de milliers d'arhats, des êtres complètement éveillés autour du Bouddha, tellement cette transmission de confiance se faisait à l'époque. Ça se fait toujours.

Et c'est cette transmission-là qui est l'activité principale de tous les bodhisattvas – le terme pour un pratiquant de ce genre. Les bodhisattvas ont comme souhait du cœur de libérer les êtres de toute la souffrance. Pas seulement la souffrance extérieure, pas seulement la souffrance du changement, mais aussi la souffrance de la dualité. Qu'ils puissent sortir de la souffrance la plus basique, la plus existentielle on pourrait dire, qui est la plus courante dans notre façon de fonctionner. Dès qu'il y a possibilité, tous leurs efforts vont se diriger vers cette dernière forme de souffrance.

Et les bodhisattvas et bodhisattvis, – c'est le féminin de ce mot –, n'oublient pas que pour pouvoir se détendre, il faut aussi veiller au côté matériel. Il faut s'engager dans la société, pour protéger l'espace de pratique, il faut s'entraider quand on tombe malade : tous ces niveaux d'entraide qui doivent être assurés pour que l'on puisse s'ouvrir et trouver cet espace de pratique. De faire l'expérience de la simplicité totale qui demande un lâcher-prise, et qui, autrement, est difficile à expérimenter s'il n'y a pas ces conditions.

En plein milieu de la guerre civile, on ne lâche pas ! C'est difficile pour la plupart des gens. En plein milieu de la famine, comment se détendre avec toutes les douleurs de la famine ?

Donc les bodhisattvis et bodhisattvas, dans leur activité spontanée sont quand même prévisibles. Ils ne sont pas spontanés dans ce sens qu'ils vont faire « n'importe quoi ». Spontané, cela veut dire que ça part sans volonté personnelle, c'est une évidence ! C'est une évidence quand quelqu'un est malade, que l'on va aider. C'est une évidence que l'on va faire à manger, on va être les cuisiniers.

Donc, dans les prières des bodhisattvas, on trouve des phrases comme : "Si besoin, je serai un infirmier. Si besoin, je serai un roi – c'est-à-dire un politicien. Si besoin je serai un médecin. Si besoin je serai un pont, c'est-à-dire un bâtiment, s'il faut traverser, que je sois le pont pour traverser la rivière". Etc. etc. C'est une très longue prière avec une centaine d'exemples qui montrent cette disponibilité à devenir, à être exactement ce dont la situation a besoin.

Et le regard du bodhisattva : comment choisir de quoi la situation a vraiment besoin ? Si le côté matériel, social, etc. si tout cela est déjà pris en compte, c'est bien. Tout va bien, je peux me diriger vers ce que personne d'autre ne peut faire, ou même me diriger vers la transmission du Dharma profond, parce que c'est cela l'essentiel. C'est comme le but de tout le reste. Donc je vais aller consacrer le temps à la

transmission du Dharma. Mais lorsque l'on voit que ce n'est pas seulement cela ou que c'est suffisamment présent – par exemple l'enseignement de Mahāmudrā s'est déjà bien répandu, tout le monde y a accès, alors on peut alors se consacrer à d'autres choses.

Par exemple, un grand bodhisattva au Tibet, du nom de Thangtong Gyalpo, a vu, par sa compassion, – c'est un grand yogi enseignant – qu'il y avait besoin de créer des ponts. Que c'était nécessaire entre des vallées extrêmement profondes, dans des lieux où il fallait faire des journées entières, et même plusieurs jours pour contourner des vallées. Il a construit je crois 120 ou 130 ponts de son vivant en développant un savoir-faire de construire avec du fer, qui ne rouille pas. C'est comme les épées Damascènes. Il avait trouvé la recette pour préparer le fer qui ne se rouille pas, comme les fameuses épées Damascènes qui étaient tellement tranchantes.

Et ces ponts, construits au Moyen-Âge, existent encore aujourd'hui. Et la communication au Tibet était devenue beaucoup plus facile. Juste pour dire, c'est une autre activité de bodhisattva, par exemple. Donc, il était lui-même le chef des travaux à plein d'endroits. Il a surveillé tout cela. Juste pour vous citer des exemples sur ce qu'est l'activité de bodhisattva, de bodhisattvi, qui n'a pas de limite.

Par exemple, Machik Labdrön, une femme, Machik Ma, au XIIème ou XIIIème siècle, contemporaine de Milarepa. Elle était complètement éveillée, non seulement Maître de dizaine de milliers de disciples, mais elle soignait personnellement les lépreux. Elle allait et enseignait à ses disciples de toujours aller dans les endroits les plus durs. Dès que quelqu'un était décédé, sa Sangha s'occupait de la famille et du défunt. Faire les cérémonies, parce qu'il fallait offrir aux oiseaux, ou faire des feux, difficiles avec le bois. On ne pouvait pas enterrer, la terre était trop dure.

Elle allait vers les régions où il y avait des conflits, là où les guerres étaient en train d'exploser. Elle se mettait au milieu, pour amener l'harmonie. Elle était comme un peu Green Peace aujourd'hui. Oui, elle allait au cœur des choses ! Là où tout le monde évitait d'aller, sans peur de s'infecter, de tomber malade elle-même. Elle allait avec les fébriles, ceux qui étaient infectés, ceux que tout le monde mettait à distance. Elle les soignait elle-même, elle demandait à tous ses disciples de faire pareil. COVID elle aurait rigolé ! Oui. Parce que ça fait partie de la vie, de mourir un jour. D'accord ? C'est la peur qui freine l'activité.

Donc l'intrépide ! « Le bodhisattva de l'intrépidité » c'est un nom de bodhisattva, qui ne va pas avoir peur de se lancer dans des situations difficiles si ça fait sens, si on peut amener un peu d'aide.

Voilà ça c'était l'introduction pour dire : ici dans la caisse vous pouvez financer un peu l'activité. (Rires) Je vous parle un peu de notre centre, parce qu'il faut aller dans le concret. Dans ma vie personnelle aussi, au lieu d'être médecin homéopathe, au lieu de faire politicien – parce que j'avais fondé un parti – au lieu de faire plein de choses, je me suis aussi dévoué à ce travail sur l'esprit. Et il me semble aujourd'hui tout faire pour que la transmission de Mahāmudrā – avec les différentes méthodes – ne périclite pas. Ce serait une bonne idée d'établir un centre de pratique de longue durée.

Donc nous avons une maison de retraite. Johann et moi sommes dans cette aventure ensemble. Ce n'était même pas notre idée. Ce sont les gens autour de nous qui ont demandé qu'on fasse ce projet pour pouvoir vivre ensemble. Donc c'est une Sangha qui vit ensemble et qui change. C'est un endroit où les gens viennent un mois, deux mois, trois mois, six mois. Et il y a une vingtaine de personnes qui sont à l'œuvre, maintenant, dans une retraite sans fin. C'est-à-dire, deux ans, quatre ans, cinq ans ; sans limite fixe. Il y en a déjà qui sont là pour cinq années et demi. On a commencé le centre il y a cinq ans et demi.

Et Johann, lui-même a fait huit ans de retraite et même quelque chose avant – et tu es resté ! – C'est la première fois qu'il sort pour un enseignement. Il se débrouille non ? Mais il était en semi-retraite la plupart du temps pendant cette période, et les fruits d'une pratique continue sur des années sont autres que les fruits d'une pratique "juste un petit peu, de temps en temps", un peu plus. Nous avons besoin de pratiquants très, très compétents qui ont réalisé le Dharma, qui peuvent parler d'expérience et notre maison est vouée à cela.

Nous deux, nous enseignons sur la base de "dana", le don, la générosité. Nous ne prenons rien pour nous, nous n'en avons pas besoin, heureusement. Moi j'ai un petit emploi avec l'Institut de la Psychothérapie Essentielle. J'ai mille euros par mois grâce à cela, et cela me suffit pour vivre, je n'ai pas besoin de plus. Et toute notre activité du Dharma peut alors se faire comme un don. Et tous les stages, les participants y répondent aussi par la générosité et participent à cette œuvre en aidant.

Tout cela participe à pouvoir rénover cette maison qui malheureusement est tombée sous les lois allemandes, extrêmement dures pour ce genre de grande maison. Elle est classée numéro 5, dans les 5 niveaux de protection. Elle est donc classée au plus haut niveau. Cela veut dire refaire toute la maison, avec des lois pour la sécurité, la statique. Et pour insonoriser, pour l'insonorisation de la maison, si nous avons su cela ! Mais bon ! Nous faisons la collecte de dons pour pouvoir assumer ces tâches, pour avoir un endroit où la pratique peut continuer sans problème.

Les retraitants chez nous ne participent pas aux frais de la construction, pas du tout. Ceux qui sont là à long terme, plus de 6 mois, contribuent seulement de 500 euros par mois. Tout compris. Pour un repas biologique, etc., tout l'ensemble, le chauffage inclus. Ceux qui viennent pour un court terme, c'est 700 euros par mois, à nouveau c'est incroyable ! C'est vraiment pour permettre un accès facile à la pratique, donc cela suffit. Ce sont donc eux qui paient les frais de maintien de la maison.

Par les stages que nous faisons à l'extérieur, ce sont les dons qui viennent de vous, donc c'est grâce à vous que cette restauration de la maison, cette rénovation est financée. Vous pouvez venir aussi, mais seulement à partir d'un mois. Actuellement, il y a une dizaine de places pour des personnes, pour des retraites de courte durée. Et, voilà, il y a même la possibilité d'être guidé à distance pour une retraite dans sa propre maison, quand on fait des retraites chez soi, c'est souvent toi qui t'en occupes maintenant (désigne Johann), pare que je ne peux pas faire de zoom. On va écouter ce qu'il dit ! (Rires)

*Johann* : Oui...(rires) oui c'est vrai, pour beaucoup de pratiquants c'est difficile parfois de prendre un mois entier, ou de voyager. Il y a certaines responsabilités, certains engagements, qui ne sont pas contradictoires avec une pratique intensive. Donc quand c'est quelque chose de suffisamment "tiny", de suffisamment petit, c'est possible de faire une retraite à domicile. Et du coup, de se voir au début de la retraite pour discuter quelle pratique, quelle structure, etc. et puis selon la durée, de se voir régulièrement pour un suivi, tout simplement.

Bien sûr ce n'est pas la même chose que chez nous, puisqu'on a des enseignements réguliers. Et puis il y a le soutien de la Sangha qui est aussi très important. Mais pour beaucoup de gens, c'est une opportunité de faire des retraites, d'entrer dans la pratique intensive tout en continuant à s'occuper de certaines choses qui sont indispensables, qui ne peuvent absolument pas être laissées de côté, même pour un mois.

Donc, voilà, donc la possibilité existe, on commence. Après c'est quelque chose qui est possible, quelque chose qui est offert.

*Tilmann* : Il faut savoir aussi que vous pouvez participer à notre activité d'enseignement, parce que très souvent dès que nous sommes en Zoom, il y a des traductions simultanées de très bonne qualité en français. Nous avons Fabienne et Gaby qui sont des traductrices professionnelles qui ont un cœur qui bat pour le Dharma. Vous avez déjà suivi des centaines d'heures n'est-ce pas ? Et ça passe en direct. Fabienne traduit je crois depuis une quinzaine d'années pour moi déjà. Gaby, elle, est traductrice professionnelle à Strasbourg. Elle nous a rejoint il y a deux ans ! Super ! Donc, vous pouvez suivre. Par exemple, avant le Nouvel An, nous allons faire un stage de Tchenrézi. C'est la pratique du bodhisattva de la compassion, Avalokitésvara. Vous pouvez participer. De même pour les réunions publiques, ces grandes transmissions de Mahāmudrā que nous tenons sur sept-huit ans, vous pouvez participer, il y a toujours la traduction.

Nous sommes ici en train de parler en direct le français, c'est l'avantage. Et nous n'avons même pas de zoom. Nous sommes là pour vous et cela peut s'agrandir. Mais sinon, pour tous les autres stages, nos

traductrices sont là pour aider, et c'est génial. Vous entendez la voix anglaise ou allemande en arrière-plan et la traduction est au premier plan. Il y a des moments où nous sommes en cinq langues simultanées. Parce que le portugais s'ajoute, le grec, en été quand je fais un stage en Grèce. Vous êtes les bienvenus partout, si vous parlez anglais ce sera plus facile. Mais pour le français c'est ici ou à la maison n'est-ce pas ? En polonais aussi récemment c'est vrai ! C'était la sixième langue.

D'autres questions ? La hauteur des donations, vous savez combien vous payez normalement pour un stage de cette qualité. Vous savez que si c'était un stage de shiatsu ou un stage de psychothérapie, cela a un prix. Vous réfléchissez un peu vous-même et vous connaissez à peu près ce qui convient. Mais il faut dire vous pouvez participer sans rien donner. Et vous êtes tout aussi bienvenu que ceux et celles qui donnent beaucoup. Donc vous pouvez dire à des amis qui ne peuvent pas contribuer qu'ils peuvent quand même venir. C'est comme ça le Dharma. Le Dharma ne regarde pas combien la personne peut donner matériellement, parce que finalement ce sont les fruits du Dharma, les fruits de la pratique qui vont être partagés avec tout le monde.

Quand j'ai voulu offrir quelque chose à mon Maître il a toujours refusé l'argent. Il a dit : « Non, non, non, garde ça pour la retraite, c'est ensuite que tu vas offrir aux autres ce que tu as reçu, c'est comme ça que tu participes à cette transmission ». Je vous encourage tous à partager le Dharma autour de vous. Il n'est pas là pour être gardé en privé. Il est là pour être partagé.

Ce qui est spécifique aussi de notre activité à Ekayana : nous sommes de l'inspiration de la lignée Karmakagyü dans le bouddhisme tibétain. Mais nous ne sommes pas sectaires, donc chez nous se retrouvent des gens venant des différents côtés. Vous avez peut-être entendu parler des deux Karmapas ? Il y a des disciples des deux Karmapas qui sont chez nous. Il y a des pratiquants de Zen, de Vipassana, de différentes traditions tibétaines et non-tibétaines qui sont dans notre maison. Et cela fait la richesse de cet institut, Ekayana, de proposer un enseignement très clair – comme vous le recevez là-maintenant – le Mahāmudrā, inspiré par cette lignée.

La forme de pratique et l'adhésion à différents maîtres et différentes instructrices etc., cela c'est à chacun de voir. J'espère l'avoir dit clairement, parce que Ekayana, cela veut dire : ce chemin ou ce véhicule, un seul, un chemin, c'est le chemin de ce Dharma profond. Il n'est pas subdivisé en différentes lignées et traditions. C'est toujours ce même Dharma qui est pratiqué. C'est avec ce respect dans le cœur que nous accueillons des pratiquants de différents mandalas, de différentes lignées.

Comme ici dans la salle... Ah ça m'intéresse ! Combien d'affinités ou d'affiliations différentes est-ce que nous avons dans la salle ? Je sais qu'il y a donc les pratiquants auprès de Tenzin Wangyal, tradition tibétaine Bön, n'est-ce pas ? Qui d'autre est dans la salle ? Il y a Vipassana, n'est-ce pas ? Et différentes traditions peut-être de Vipassana ? Quoi d'autre ?

*Participant/e : Nirmanakaya*

Nirmanakaya ! C'est une tradition, laquelle ?

*Des anciens.*

Des anciens, ok tradition des anciens. D'autres ?

*Participant/e : Nyingmapas*

Nyingmapas. Bien sûr ! Nyingmapas dont compte aussi ce centre-même qui appartient à la tradition de Jigmé Gyetrül

*Johann : (acquiesce) Oui, la lignée Ripa.*

*Tilmann : Ripa, la lignée Ripa*



*Johann : Nyingmapas*

*Tilmann : Donc nous les Kagyupas, quoi d'autre ? La richesse n'est pas encore finie non ? Est-ce qu'il y en a d'autres ?*

*Participant/e : Le Chan.*

*Tilmann : Le Chan, avant tu étais dans le Chan, oui la tradition chinoise.*

*Johann : Gelugpa.*

*Tilmann : Gelugpa, voilà, très bien.*

*Participant/e : Thich Nhat Hanh*

*Tilmann : Voilà, et j'espère qu'il y en a plus de Thich Nhat Hanh qui vont venir ! Nous en avons aussi dans notre maison, oui ! Toi aussi ? Oui, super ! Il n'y a pas de pratiquant d'Advaita Vedanta ici ? Non ? Chrétiens ? Non ?*

*Participant/e : Oui*

*Lama Tilmann : Si, si ! Oui...un peu de tout ? Oui. Bien ! Ok ! Chamanisme ? Un peu de tout ? oui ! Voilà, et vous savez c'est cette joie dans la multiplicité qui est caractéristique du Mahāmudrā. Ce serait épouvantable si cette multitude de grandes traditions, transmissions disparaissaient. Juste en avoir une, il ne faut pas, il ne faut pas, certainement pas ! Il faut que cette diversité reste présente parce que nous sommes aussi divers, nous sommes aussi colorés, multi...multi-tout ! D'accord ? Ce qu'il faut faire, c'est amener chaque tradition à la profondeur maximale. Vraiment qu'elle touche la racine, c'est cela qu'il faut.*

*Participant/e : Moonbeans of Mahāmudrā, c'est ?*

*Tilmann : Oui, « les rayons de lune de Mahāmudrā », cet enseignement qui s'étale sur huit ans. À cause du Covid, on ne s'est pas vu en direct pendant quelques temps. Vous pouvez le reprendre en route. J'explique normalement d'une manière assez compréhensible, et vous avez à votre disposition tous les enseignements des années précédentes. Vous pouvez rattraper aussi. Pour ceux et celles qui veulent une instruction structurée sur le Mahāmudrā, là vous trouvez tout ; tout ce que vous cherchez. Une traduction existe en français, ça s'appelle « Rayons de lune de Mahāmudrā » traduit par Christian Charrier et utilisable, même si elle peut être améliorée. Elle vous donne déjà un aperçu, un bon aperçu de quoi il s'agit. Christian Charrier, Rayons de lune de Mahāmudrā. Tu te rappelles de la maison d'édition (à Johann) ? Il y a aussi un livre en anglais.*

*Johann : Lequel ? Parce qu'il y a une traduction ancienne qui s'appelle : "Quintessence of nature of mind", quelque chose comme ça et ça ce n'est pas bon du tout...*

*Tilmann : « Moonbeams of Mahāmudrā » ça vient d'un ancien Rinpoché en Australie qui a enseigné le contenu... Moonbeams of Mahāmudrā d'Elisabeth Callahan, c'est le livre avec lequel on travaille.*

*Johann : C'est un gros livre comme ça ?*

*Tilmann : Un gros livre épais*

*Participant/e : Il n'est pas si petit ?*

*Tilmann : Un petit livre...450 pages*

*Participant/e : (Inaudible)*

*Tilman* : Oui, celui du début, c'était de Tralek Rinpoché, mais ce n'est pas du tout une traduction. Le contenu est fiable et ce n'est pas du tout une traduction. La traduction vient de Elisabeth Callahan, Moonbeams of Mahāmudrā, et ça c'est une traduction fiable, en anglais.

### Méditation du soir<sup>15</sup>

Johann : Entrez directement dans le ressenti simple, dans la présence de l'instant qui se dérobe. Laissons les conversations passionnées se délier. Et toutes les instructions reçues, avoir cette confiance qu'elles vont nous accompagner maintenant, nous guider, sans qu'il soit nécessaire de se les remémorer conceptuellement dans le détail.

...

La simple gratitude de pouvoir être là, de partager cet espace, de partager tellement d'inspiration, d'avoir des maîtres qui nous encouragent.

...

Pour cette première partie en silence, offrez-vous simplement,

...

Offrez-vous simplement avec votre cœur qui parle, votre joie d'être en vie et en ressentant la connexion qui nous unit tous ici présents, comme si nous faisons une méditation non pas chacun, individuellement, mais une méditation véritablement commune, qui s'élève d'un seul cœur.

#### *20 min de méditation en silence*

Une très courte pause juste pour vous délier les membres si vous en ressentez le besoin.

Ah oui, ça sent la fin de la journée. C'est bien parce que, du coup, on n'est plus obligé de méditer, on peut juste se détendre. C'est pareil oui, mais la journée c'est plus difficile de s'en rendre compte, on a plus d'énergie, on a envie de faire des choses, de dire des choses, alors que là, tout commence à s'épuiser. La fatigue est bienvenue, la fatigue du corps, la fatigue de l'esprit est bienvenue aussi. On peut aussi trouver de grands moments de clarté au cœur même de la fatigue. Ce n'est pas nécessaire de lutter.

Ce que je vais faire, c'est une méditation très simple, ce n'est même pas une méditation comme je le disais, absolument pas sérieuse, pas du tout profonde. C'est juste un jeu que nous jouons ensemble. Une pratique ou un jeu qui prépare aussi à la pratique du sommeil, à la pratique de la nuit. Parce que notre pratique peut aussi se poursuivre jusque dans nos rêves, jusque dans le sommeil profond.

...

Laissez le corps reposer dans une grande aise, quel que soit la posture : assise, allongée, sur une chaise. Relâchez la poitrine, relâchez les épaules, relâchez le bas-ventre. Laissez-les tomber, laissez le ventre sortir naturellement comme un bébé bien nourri, repu et prêt à s'endormir.

...

Et puis, imaginez, ressentez, jouez le jeu que tout, ce qui se produit maintenant, cette présence, cette retraite, ce corps, cet esprit, supposez que tout ceci n'est qu'un rêve. Imaginez que vous découvrez que cette situation avec tous ses ressentis, avec toutes ses pensées, n'est en fait qu'un rêve. Un rêve que vous êtes en train de faire consciemment, comme un rêve. Vous êtes devenus lucides et vous voyez. Qu'est-ce que vous voyez ?

...

---

<sup>15</sup> Fichier audio 2-7

Comme dans tous nos rêves, ce corps est un corps mental. Une impression d'être là, présent, physiquement et pourtant il y a cette transparence du rêve, cette fluidité du rêve, ce caractère impalpable du rêve dans le corps.

...

Et puis il y a toutes ces impressions, ces sensations, ces pensées, toutes ces images mentales qui sont comme autant d'images lues en rêve. C'est un rêve spirituel où vous êtes assis en méditation, avec un groupe de pratiquants à vos côtés et la voix d'un instructeur qui vous guide.

...

Et puisque vous savez que c'est un rêve, vous savez aussi qu'en rêve rien ne peut vraiment vous arriver.

...

Armés de la confiance de reconnaître le rêve pour ce qu'il est, de reconnaître la nature illusoire de l'expérience, vous pouvez accueillir toutes les images, toutes les expériences, toutes les pensées qui se manifestent dans votre rêve.

...

Si l'on devient conscient, lucide dans le rêve, il n'est même plus nécessaire de lutter, de s'efforcer de modifier le rêve. On peut le laisser se dérouler en toute confiance.

...

Et pour les dernières minutes de notre journée, si ce jeu vous inspire, laissez-le se prolonger, sinon revenez à une méditation, votre méditation de cœur, celle où vous vous sentez chez vous.

...

*Quelques minutes de silence avant de changer de rêve.*

Et nous faisons la dédicace, non pas seulement pour cette session mais pour toute la journée.

## **JOUR 3**

### Méditation du matin tôt, dirigée par Lama Tilmann<sup>16</sup>

#### **Images et mouvements mentaux**

*Tilmann* : Quatre pensées... Comme tous les jours... D'abord ressentir de la gratitude pour cette possibilité de pratiquer. Aujourd'hui, c'est tellement précieux d'avoir du temps... d'avoir l'enseignement... d'avoir les conditions autour...

Et déjà, en ressentant cette gratitude pour tous ceux qui ont contribué à cela, nous faisons le souhait que d'autres, tout le monde, puissent aussi jouir de telles conditions... de pouvoir faire de leur vie un chemin d'éveil, de libération.

Et nous pensons brièvement à ceux et celles qui n'ont pas ces conditions actuellement, ou qui ont perdu ces conditions.

Et nous développons cette décision, on peut dire, cette détermination à l'intérieur, de ne pas mourir avec du regret... De tout faire maintenant, de mener notre vie d'une manière qu'elle est l'expression de nos aspirations les plus profondes.

---

<sup>16</sup> Fichier audio 3-1

Quand nous quittons cette vie, que nous soyons à nouveau dans la gratitude et dans la réjouissance pour une vie bien utilisée... Et si nous avons fait bon usage de cette vie, il n'y aura pas de problème de retrouver une vie pour continuer la pratique.

Ça, ce sont les forces, dit-on du karma, mais en fait ce sont les forces de nos pensées, de nos actes, de nos paroles, et du cœur, qui ont pour effet que la continuité de la pratique sera assurée.

Et nous faisons le souhait que, non seulement dans cette vie mais dans toutes les vies à venir, s'il y en a – on ne sait peut-être pas pour sûr – mais s'il y a une continuité, que toujours ce courant d'être se dirige vers la plus grande ouverture et liberté, le déploiement de ces qualités du cœur, qui donnent un véritable bonheur... Qui nous font entrer dans cette joie qui n'est pas conditionnée.

Avec ces pensées récitons le refuge. Vous pouvez aussi le lire en français pendant que les autres récitent en tibétain.

#### *Prières de refuge*

*Tilmann* : Remarquons comment la pratique s'installe toute seule, grâce à ce peu d'habitude que nous avons développé ensemble... Dès qu'il y a silence, le ressenti dans le corps devient plus fort... Et nous sommes déjà dans cette attitude d'ouverture et de détente.

Peut-être notre esprit se réjouit-il de suivre l'inspire et l'expire... Comme un fil conducteur... Peut-être notre esprit se réjouit-il de devenir pleinement présent d'être ici, de s'ouvrir à cette situation, dans tous les domaines sensoriels.

C'est à ce moment-là que le pratiquant, la pratiquante, se décide : "Comment pratiquer maintenant ? Est-ce que j'ai besoin d'avoir un support pour ma méditation, comme le souffle ? Est-ce que je peux pratiquer le rien-faire même sans support, sans me perdre dans des chaînes de pensées ?"

Pour ceux qui ne savent pas exactement, restons un peu liés avec le souffle. Peut-être cette fois-ci en remarquant que chaque inspir : et chaque expir nous conduit dans l'inconnu... Surtout là où l'inspire tourne en expir, ce passage-là, vers la fin de l'expir, avant que l'inspire vienne... C'est intéressant de remarquer comment nous sommes comme suspendus... La conscience qui demeure en elle-même... Et puis l'inspir revient, c'est rassurant, l'expir vient, c'est bien, ça soulage.

Et quand nous ressentons ce qu'il y a derrière l'inspir, derrière l'expir, nous remarquons qu'il y a cette même dimension insaisissable de présence...

Peut-être est-ce ressenti comme un espace... ou disons une ouverture... cette dimension d'être qui n'est pas structurée.

Et nous pouvons développer de l'intérêt pour explorer un peu plus : c'est comment quand des formes s'élèvent dans l'esprit ? Quand un ressenti précis comme le souffle est remarqué, est vécu ?

Quand une pensée s'élève, est-ce qu'elle est entourée par l'espace ou est-ce qu'elle fait partie de l'espace ? C'est comment ?

Se demander "C'est comment ?" c'est un tel mouvement, c'est une pensée déjà, pas besoin de chercher loin. Qu'est-ce que devient cet espace quand la question "C'est comment ?" passe par l'esprit ?

Est-ce que l'ouverture change quand il y a mouvement ? Ou est-ce que c'est toujours la même ouverture, le même espace ?

Regardons avec tous les différents mouvements mentaux, que l'on appelle aussi pensées, émotions, impulsions, quelle comparaison semble adéquate. Est-ce que ces mouvements sont un peu comme des nuages dans le ciel ? Ou plutôt comme un oiseau qui passe par le ciel ? Ou plutôt comme un dessin dans l'eau ? Regardez bien cette image d'un dessin dans l'eau, c'est un mouvement mental : au même moment où vous visualisez ceci, vous avez déjà la pensée, vous n'avez pas besoin de chercher ailleurs.

C'est comment ?

Est-ce que c'est plutôt comme un dessin dans l'espace, dans le ciel ?

Voyez, ces différents exemples tournent autour de la question : quelle solidité ont nos mouvements, nos mouvements mentaux ? Combien de temps est-ce qu'ils durent ? Est-ce qu'ils sont comme des arcs-en-ciel ? Est-ce qu'ils sont plutôt comme des flashes d'arc-en-ciel qui sont là pour un bref instant ?

Il peut y avoir encore une autre analogie, comme des arcs-en-ciel qui bougent, ou si on prend l'exemple de notre ère, comme des images sur un écran... ou des hologrammes dans l'espace.

Je vous laisse explorer un peu, mais toujours avec la détente. C'est un jeu, c'est juste un jeu d'exploration, de devenir un peu plus conscient de la nature de l'esprit et des mouvements mentaux.

*Brève pause*

*Tilman* : Oui bougez bien. Nous avons encore une demi-heure devant nous, alors rafraîchissez-vous.

Pour la suite, préparez-vous à nouveau à ce que vous soyez confortables. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi marcher derrière, il n'y a aucun problème. Ou faire, je ne sais pas, des asanas derrière, tout en écoutant.

Ce qu'on appelle la nature de l'esprit, c'est exactement ce que nous sommes en train d'explorer, n'est-ce pas ? Avec un regard, sans pouvoir trouver quelque chose. Et pour pouvoir bien le faire, entrons à nouveau dans notre laboratoire, c'est-à-dire dans un calme mental, dans une présence, qui nous permet de percevoir, ressentir... sans distraction.

Et faisons comme hier, en respirant... avec ces qualités du cœur qui sont naturellement là, par exemple la douceur, qui nous fait inspirer exactement comme cela nous fait du bien, et qui nous fait expirer exactement comme cela nous fait du bien.

Une attitude bienveillante.

Nous sommes bien pris en charge par cette compassion naturelle, ce savoir-faire qui est très intuitif, qui règle notre posture, notre respiration... Qui nous fait enlever un vêtement, ou mettre plus de vêtements, pour qu'on ait assez chaud et pas trop.

Il y a des forces en nous qui prennent soin de nous... qui nous disent des fois de mettre les mains sur le cœur, sur la poitrine, et à d'autres moments qui nous disent de les mettre plutôt sur le ventre, ou sur la nuque.

Ce sont des intuitions de ce qui pourrait nous faire du bien. On essaye... on maintient ce qui nous fait vraiment du bien et on abandonne ce qui n'a pas cet effet bienfaisant.

C'est une résonance compatissante, ici, en relation avec notre corps. Par exemple ici, en moi, cette intuition en résonance... qui essaye de me dire quels mots choisir... et quel ton de voix.

Et probablement maintenant vous êtes en contact avec cette bienveillance en vous.

Et si on se rappelle les images proposées dans la dernière session, il me semble que ces images ne conviennent pas bien. On ne dirait pas que cette bienveillance est comme un arc-en-ciel, ou comme un oiseau qui traverse le ciel. C'est comment exactement de ressentir une qualité ? C'est comment ?

Et pour ceux qui souhaitent travailler, ou faire l'exploration avec une autre qualité, prenez une autre, comme la fraîcheur, la liberté... Prenez ce qui de vous est proche : courage peut-être, simplicité. C'est comment exactement quand on ressent une qualité, quand on commence à la ressentir ? C'est comment quand elle est présente ?

Il semble que c'est un peu différent des mouvements, même si c'est évident que ça change vraiment quelque chose en nous.

C'est comment quand on ressent l'esprit plutôt vaste, ou plutôt étroit ?

Qu'est-ce qui change ?

Et pour ceux qui veulent aller plus loin, quels sont les exemples qui pourraient décrire... ce qui se passe quand on vit différentes qualités de l'esprit... peut-être différentes humeurs. Comment décrire ceci ?

Pratiquons encore un quart d'heure en silence.

*Méditation silencieuse*

*Dédicace*

### **Échange sur la méditation du matin<sup>17</sup>**

Vous vous rappelez de ce qu'on a médité ce matin, n'est-ce pas ? C'était différent des matinées d'avant. Qu'est-ce que nous avons pratiqué ce matin ? Oui ?

*Participant/e : Moi je garde la proposition d'un jeu à travers l'exploration de différentes images et de se laisser sentir l'image qui correspond le plus entre : les nuages, l'espace etc. et ça m'a aidé à ressentir encore différemment cette notion d'esprit.*

Ok et il y avait 2 phases différentes n'est-ce pas ?

*Oui*

Quelle était la différence entre les 2 ?

---

<sup>17</sup> Fichier audio 3-2

*Si je me souviens bien, il y avait dans la 2<sup>ème</sup> phase, la proposition de renouer avec les qualités et de repérer aussi la différence entre tous ces phénomènes et la dynamique de ce qui apparaît et puis d'un autre côté ces qualités.*

Ok merci beaucoup. Je le dis avec quelques termes techniques pour expliquer. Nous avons pratiqué ce qu'on appelle en tibétain le "Lhaktong" et en Pali le "Vipassana", mais avec la technique du Mahāmudrā. C'est-à-dire nous avons posé des questions de recherche. Et la 1<sup>ère</sup> partie était dédiée aux mouvements mentaux et la 2<sup>ème</sup> ce n'était pas les mouvements mentaux, mais tu disais les qualités et aussi un peu les humeurs. Donc il y avait une petite différence.

Pour ceux qui connaissent le Satipatana ou l'Apanasati c'est la différence entre la 2<sup>ème</sup> et la 3<sup>ème</sup> grande étape parmi les 4 étapes d'établir la pleine conscience. On n'est pas avec les formations physiques, on est avec les formations mentales qui sont les mouvements mentaux et ensuite on est avec l'esprit lui-même, avec ses qualités avec comment il est maintenant.  
Ok, ça c'est pour vous positionner un peu dans le grand cadre de ce qu'on avait fait.

Redire ? redire ! Non c'était très précis, qu'est ce qui te manque ? (Rires)

*Participant/e : Plus simple, ça ne me fait pas des images vraiment nettes.*

Il faut connaître. C'était pour ceux qui connaissent le Satipatana.  
Oui, dans le 1<sup>er</sup> passage, c'est pour les formations physiques, les formations c'est-à-dire tout ce que tu appelles le corps, mais ça passe par les sens extérieurs.  
La 2<sup>ème</sup>, ce qu'on appelle sensations et formations mentales, ça passe par le sens mental. Donc c'est des formations mentales, ce qu'on peut appeler tous les mouvements mentaux.  
Et le 3<sup>ème</sup>, Satipatana, c'est l'esprit. Donc là on regarde si l'esprit est étroit, ou s'il est vaste, s'il est avec une qualité de douceur, ou s'il est plutôt rigide, etc. S'il est joyeux, s'il est triste, c'est un peu les différentes couleurs on pourrait dire de l'esprit.  
Et la 4<sup>ème</sup>, Satipasana, c'est les dharmas, les lois qui gouvernent l'esprit c'est-à-dire comme l'impermanence, l'auto-libération ou comment se manifeste la souffrance et comment se dissout la souffrance. C'est le 4<sup>ème</sup> Satipasana, on ne l'a pas fait aujourd'hui.  
Ok donc revenons à la 2<sup>ème</sup>.

Et vous vous rappelez des images et des questions que je vous ai données ?

*Participant/e : C'était un arc-en-ciel fixe ou des flashes d'arc en ciel.*

Entre autres, tu te rappelles d'autres images encore ?

*Participant/e : L'oiseau dans le ciel.*

L'oiseau qui passe dans le ciel.

*Les nuages.*

Les nuages,

*Le doigt dans l'eau ou dans le ciel, ou le dessin dans l'eau.*

Oui. Le dessin dans l'eau, le dessin dans l'espace,

*L'hologramme.*

L'hologramme, c'était aussi une suggestion. Donc maintenant j'aimerais savoir à quoi ressemblaient vos mouvements mentaux, quelles étaient les images ou l'image qui vous a le plus parlé, que vous avez comparé avec vos pensées. Ce qui s'est levé dans votre esprit ?

*Intervenante : L'image qui m'a le plus parlé, qui était nouvelle pour moi, : c'était le flash d'arc-en-ciel.*

Le flash d'arc-en-ciel, explique un peu plus, ça te parle parce que ?

*Parce que j'adore l'image de l'arc-en-ciel parce qu'il est là et il n'est pas là en même temps, c'est le paradoxe. Et en même temps, le flash parce que c'est juste là, à peine et déjà plus là.*

A peine ! Un arc-en-ciel montre bien la transparence, c'est à dire cette nature un peu illusoire, insaisissable. Mais il est là longtemps et ces mouvements mentaux ne sont pas là pendant longtemps.

*Tu as posé aussi la question de savoir comment était l'espace, comment il changeait ou ne changeait pas. Pour moi c'était vraiment très perceptible que lorsqu'une image apparaît (pour moi c'était plutôt sous forme d'image), l'espace, c'est comme s'il se rétrécissait jusqu'à l'image, comme si tout d'un coup il y avait une perte.*

D'accord, et où était allé l'espace ? S'est vraiment rétréci ?

*C'est comme si tout se condensait dans cette fraction d'image, c'est comme si ça prenait l'énergie et la place.*

D'accord !

*Autre intervenant/e : Moi j'avais des images comme un cachalot et une baleine qui frrrrr ! émerge comme ça. Assez violemment d'ailleurs.*

Ok.

*Et puis de sentir qu'en fait mon espace du coup était derrière. Enfin j'ai eu tout d'un coup le chemin que je pouvais aller.*

La pensée ou l'émotion qui venait c'était comme une baleine, assez grande. C'est une image assez grande et devant ton nez il semble.

*Et bien vraiment là devant, oui.*

Oui, et l'espace était du coup derrière.

*Oui.*

Et pour les autres ? La relation entre espace et phénomènes mentaux ?

*Autre Participant/e : Moi, c'est une autre image qui m'est venue : c'était plutôt le brouillard.*

Oui !

*J'avais l'impression que mes pensées étaient tellement présentes que c'est comme si elles cachaient l'espace. L'impression que l'espace est toujours là, sans être perceptible parce qu'il y a le brouillard. Puis il y a des moments où ça se lève, mais c'est assez fugace.*



C'est très parlant. Dis-moi : pourquoi tu aurais choisi le brouillard et pas les nuages, il y a une raison pour ça !

*Parce que les nuages pour moi ça impliquait qu'il y a des moments où ils n'étaient pas présents, alors j'avais le sentiment que c'était plutôt qu'ils étaient présents généralement, et que par brefs instants, au moment où j'arrivais à suivre plus le fil de mes pensées, et bien il y avait comme une éclaircie dans ce brouillard.*

D'ailleurs, tu pourrais regarder dans ce brouillard parce que l'exemple est très bien. Tu sais, le brouillard est fait de maintes gouttes d'eau et le brouillard mental peut être fait de plein de toutes petites pensées qui créent tout un cinéma et qui obscurcissent la vue directe. Et à des moments, tu sors du brouillard. Ok, à voir.

*Participant/e : Moi aussi, C'était une autre image qui me parle qui semble correspondre à ce que j'expérimente. C'est l'image de la vitrine avec un reflet à l'intérieur.*

Aha ?

*Du coup, il n'y a pas de changement, même si on peut avoir cette impression de focalisation. C'est quand on met l'accent sur le reflet, on a l'impression d'être pris dans le reflet, mais finalement le reflet reste à l'image et à la taille de la vitrine. Donc fondamentalement il n'y a pas de changement dans la vitrine elle-même. Mais en fonction de là où est mis l'accent, il peut y avoir une expérience différente. Si on met l'accent dans la pensée, on est pris dedans. C'est la vitrine qui se prend pour le reflet d'une certaine manière.*

D'accord très bien.

*Mais il y avait cette sensation aussi que tout d'un coup quand on revenait à la vitrine, donc à la nature de l'esprit, il n'y a pas de changements fondamentaux, il y a juste une perception différente de ces mouvements.*

Demandons à cette personne si ça pourrait être le cas aussi avec ce qu'elle a vécu. Qui est peut-être l'attention sur le point de reflet dans la vitrine.

*Participant/e : Ça montre une mécanique, c'est hyper intéressant. Ça montre qu'en fait ma mécanique c'est d'être focalisée, être prise comme l'espace le montre. Alors qu'en fait quand on regarde plus large, on voit que rien n'a bougé en fait.*

Donc avec ces exemples on peut voir en quoi consiste la méditation. Oui, voir la baleine, voir le reflet dans la vitrine, voir le phénomène qui attire toute notre attention et garder l'ouverture pour le reste. Pour ce qui semble être derrière, autour, toujours là, à explorer toujours davantage. J'aimerais entendre plus de réflexions.

*Participant/e : L'image qui m'est venue : c'est celle de la fumée qui se dégage au-dessus d'une flamme de bougie. Très dynamique. Quelque chose qui bouge beaucoup mais dès que ça se forme, ça disparaît en fait.*

D'accord. La fumée dans ton esprit serait faite de maints petits mouvements mentaux, de pensées. Pas une seule, une succession, n'est-ce pas ?

*Oui. Ça peut être une seule ou plusieurs.*

Ok ça peut être les deux.

*Mais je trouve que cette image de la fumée réunit à la fois le côté très dynamique et le côté impalpable qui se dissout quasiment tout de suite.*

Oui très bien. Nous pouvons tous suivre ton image. Écoutons encore.

*Participant/e : L'image qui m'a beaucoup impacté, c'était la surface de l'eau comme lorsqu'on lance une pierre. Cela fait beaucoup d'ondulations circulaires et ça bouge. Et puis voilà, je suis restée un moment avec ça. Et puis après je suis repartie dans le ciel. Parce qu'en fait, le nuage – après c'était le ciel – C'est resté beaucoup plus longtemps. Une partie du ciel était là, bien bleu, mais il y avait ces gros nuages à droite qui étaient assez statiques et qui ne bougeaient plus. Mais il y avait cette partie du ciel bleu qui était là.*

Oui. Pour la 1<sup>ère</sup> partie – quelque chose qui tombe à la surface de l'eau et qui fait des vaguelettes qui partent – lorsque tu mets cette image en relation avec ce qui se passe dans ton esprit, de quoi s'agit-il ? Quelle en est l'origine ? Lorsque la pierre tombe, à quoi fais-tu référence ?

*Pour moi, il y a une dynamique.*

Oui. Comment est-ce qu'elle est déclenchée cette dynamique ? Qu'est ce qui est là au début ? Parce que les images, ce ne sont pas des images pour nous plaire, ce sont des images pour communiquer ce que l'on vit à l'intérieur avec les mouvements mentaux.

Est ce qu'il y a comme une 1<sup>ère</sup> pensée qui ensuite génère toute une succession de vaguelettes tout autour, tout un effet qui continue pour quelques temps ? Est-ce que c'est ça que tu as vécu ?

*Tu dis une pensée au départ ?*

Oui ! Et puis avoir une pensée soudaine qui génère d'autres plus petites pensées et après quelque temps s'estompent. Il peut y avoir ça.

*Je n'arrive pas vraiment à dire. Mais en tout cas, ce qui génère au départ, je ne sais pas quelle pensée, s'il y avait une pensée ou pas.*

Peut-être tu n'avais pas bien compris l'exercice. Parce que c'était trouver – comme les autres ont fait – des images qui nous parlent bien pour expliquer comment ça se passe à l'intérieur. Et peut-être dans la 2<sup>ème</sup>, il y a quelque chose que tu as vécu à l'intérieur ? Cette partie du ciel bleu et ces nuages à côté ? Est-ce que ça reflète quelque chose que tu as vécu à l'intérieur ?

*Ce que ça reflète ? Et bien le nuage c'est l'obscurcissement, quelque chose qui est caché. Et puis la partie du ciel qui reste, c'est que ce nuage n'est qu'une chose précise, mais dans un tout ! Et ça me laissait une ouverture.*

Et tu as dit que ce nuage est un peu statique, il ne bougeait pas trop ?

*Oui, et assez épais aussi. Je ne voyais pas de gouttelettes, je voyais un nuage compact*

D'accord. Si je te prends au niveau de la pratique pour continuer, ce serait très intéressant de regarder dedans, dans ce nuage dense et de découvrir de quoi il est fait ! Qu'est ce qui se trouve à l'intérieur de ce nuage ? Parce que comme tu le dis, nous avons des obscurcissements, des nuages qui sont là un peu tout le temps. On essaie d'être là avec le ciel bleu, mais il y a quelque chose à côté qui demande vraiment notre attention. Écoutons les autres.

*Participant/e : Pour moi, cette fois-ci, c'était comme une formation, une apparition. Parce que ce n'est pas vraiment une forme mais une apparition, et c'est évanescent et irisé. Parce que ça a un peu les couleurs de l'arc-en-ciel, mais ce n'est pas un arc-en-ciel. Ça n'a pas la forme. Et puis, dès que je*

*vois la formation, et bien ça s'en va. Toc ! C'est soutenu par l'espace en fait. Cela, ça apparaît dans l'espace.*

Et tu dirais l'espace, il est toujours là, ou il rétrécit ?

*Non, il est toujours là. C'est juste que ça arrive. Mon attention va sur le fait que ça arrive. Et puis après ça se dissout*

Ok merci pour cette description. On va encore entendre les autres.

*Participant/e : Alors, mon image c'est un peu comme elle. Ce sont des ronds dans l'eau. Et ces ronds, c'est comme si la pensée arrive, elle fait un gros plouf. Ensuite il y a des vagues qui s'éloignent. Et quand il n'y a plus de saisie, ces vagues s'éloignent et il n'y en a pas d'autres. Ensuite l'eau redevient calme, plate et lisse, toute claire, jusqu'à ce qu'il y ait une nouvelle pensée et le cycle recommence.*

Oui. Décris-moi ces rayons-là, les vaguelettes. Ça correspond à quoi dans ton vécu de méditant ?

*Dans mon vécu, c'est comme si c'était des cycles d'agitation suivis de calme. Et c'est sans fin, en fait. Une fois que le calme est établi revient l'agitation etc.*

Donc la pensée, elle tombe un peu comme plouf et il y a des vaguelettes. Ce sont des réactions, n'est-ce pas, qui se manifestent un peu dans l'esprit, un peu dans le corps ?

*Là, c'est principalement dans l'esprit*

Dans l'esprit, ce sont comme des petites après-pensées ?

*Ce sont comme des après-pensées qui en amènent d'autres et jusqu'à ce que la saisie s'arrête, diminue. Et ensuite les vagues diminuent aussi et s'en vont.*

Vous êtes à deux à avoir utilisé cette image et ce qui est super là-dedans : normalement on parle d'une pensée qui arrive et après une chaîne de pensées s'ensuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'intérêt pour cela et ça s'estompe.

Vous, vous n'avez pas l'image d'une chaîne mais l'image de vaguelettes autour. Et ça reflète pour moi dans votre image qu'il n'y a pas une chaîne linéaire nécessairement qui suit une pensée primaire avec un peu de saisie mais qu'il y a dans plusieurs dimensions de notre être, des effets de cet intérêt initial, de cette saisie initiale, qui fait qu'il y a quelque chose de l'ordre affectif, émotionnel, un peu une cogitation.

Par exemple, il y a un bruit qui arrive ; 1<sup>ère</sup> pensée : nommer le bruit et puis les différentes associations à différents niveaux de notre être. Et ça c'est vrai, ce n'est pas juste linéaire : une pensée après l'autre. Il y a en même temps dans le corps, dans l'esprit, dans l'affectif, dans l'intellect, il y a différents aspects de ces réverbérations dans notre être. Écoutons les autres.

*Participant/e : Pour moi, ça m'a fait, le contraire.*

Oui, c'est fort possible.

*Oui, je fais toujours le contraire de ce qu'on me dit je crois. Mais bon.*

On ne va pas te contrarier, on va voir.

*Non mais c'était vraiment bien. Je suis tombée presque très vite – je ne sais pas à quel moment – dans un immense calme mental, un grand espace où j'entendais ce que tu disais. C'était vraiment agréable. Je n'ai jamais eu ça jusqu'ici. Le problème c'est que je vois l'attachement à cela. Parce que maintenant, je dois vraiment me concentrer sur tout ce qui est dit. Je trouve cela hyper intéressant mais c'est comme des sons. Je dois vraiment me concentrer pour écouter ce qui est dit. Alors je sais que ça va passer, mais*

*ça devrait être une belle porte d'entrée. Parce que j'ai vu ces nuages, ces arcs-en-ciel etc., mais cela m'a envoyée dans quelque chose de beaucoup plus grand en fait*

Et maintenant que tu vois l'attachement, il est comment cet attachement ?

*Et bien j'aimerais bien y rester !*

Est-ce que cet attachement est sous forme de pensée ?

*Non c'est juste un état de calme.*

L'attachement n'est pas un état de calme. L'attachement est un état de saisie, pas de calme. Alors, il est comment cet attachement ? Ce sont des pensées : je veux ceci, je veux cela ou c'est quoi en fait ?

*C'est comme si j'ai juste envie d'espace.*

Envie d'espace. Tu peux ressentir cette envie d'espace ?

*J'y suis. Mais j'ai l'impression que toutes les conditions sont fatigantes, qu'il y a une conscience et un espace beaucoup plus grand où j'ai envie de rester.*

Oui, donc il y a une envie et un dégoût en même temps ?

*Dégoût, c'est beaucoup dire mais un manque d'intérêt en ce moment.*

Ah non ! c'était plus que ça, tu n'en voulais plus des conditions !

*Oui.*

Donc tu vois ce que je fais avec toi, tu parles du calme mental, mais tu n'as pas utilisé le calme mental pour comprendre ton esprit. Tu parles de l'attachement, mais tu ne le vois pas. Nous tous, les méditants, nous devons être attentifs à cela et voir : comment est cet attachement ? C'est très intéressant : comment est-ce qu'il s'installe ? Est-ce que ce sont des croyances ? C'est bien, je veux cela ! Ou est-ce une aversion contre les mouvements ? Est-ce que tu t'es enfuie dans un calme mental pour ne pas faire l'exercice ? Il faut voir ce qui se passe dans l'esprit. C'est cela la méditation ! Tu peux la prochaine fois t'y intéresser un peu : ce calme mental qui s'installe, grand ouvert, super ! Mais pourquoi super ? C'est comment super ? C'est comme ça que tu découvres un peu le fonctionnement. C'est cela le Lhaktong. Le Lhaktong ce n'est pas une façon abstraite de vouloir comprendre quelque chose qui intéressera peut-être les professeurs de méditation.

Non, en fait le Lhaktong nous fait découvrir les sources de la souffrance, les quatre nobles vérités. Où est la saisie, où est on libre de la saisie ? Et comment arriver à se libérer de la saisie ? Pour cela il faut connaître les mouvements mentaux et les différents états d'âme. Là, le calme mental, c'est la 3ème catégorie dans le 2ème exercice que nous avons fait aujourd'hui. Quelle relation on a avec cette qualité de calme ? C'est une relation avec une saisie ou avec encore plus de lâcher prise ? Avec une fluidité ? Nous pouvons avoir différentes réactions à ces différentes qualités de l'esprit.

*Mais c'est vrai, ça vient tellement vite que quand c'est là : le calme n'est plus là.*

Oui, après tu es prisonnière du calme mental, si c'est comme ça. Et nous ne voulons pas être prisonnier du calme mental parce que ça ne libère pas. Donc tu as un peu de marge de manœuvre et tu vas utiliser cela pour dire : ah ! c'est venu comment ? C'est là comment ? Quelle est l'attitude qui accompagne ce calme mental ? Tu regardes un peu tout ça. Cela s'appelle méditation intelligente avec la sagesse. Sinon c'est une méditation sans sagesse, qui ne libère pas, qui est juste comme être garé dans un parking. (Rires)

*C'est juste un état de grâce dont je profite.*

C'est un état de grâce, c'est un parking de la grâce (Rires). C'est super, on y trouve beaucoup de nos amis, mais à la sortie de ce parking il y a le tourbillon qui nous attend. Il faut savoir comment retrouver le calme. Écoutons les autres.

*Participant.e : Alors moi, concernant les nuages, il y avait parfois de grands nuages blancs puis après tout à coup de grands nuages noirs. C'était un peu une alternance de ces nuages. Alors je dirai que les gros nuages blancs je les associais plutôt à une pensée positive et puis elle arrivait assez vite à se dissoudre et à revenir à l'état de calme. Et puis les nuages noirs c'est quand il y avait une espèce de saisie, une façon de s'agripper à la chose.*

Oui, c'est très parlant dans cette image des nuages blancs. Même les pensées, poser des mouvements mentaux positifs donc bénéfiques, quelque part, voilent l'esprit comme un nuage. Il fallait aussi que ces mouvements-là se dissolvent n'est-ce pas ? Et les nuages noirs, là il y a la saisie dedans, la forte saisie. Est qu'il y a de la saisie dans les nuages blancs ?

*Au début, quand le nuage blanc apparaissait, il y a une saisie qui est plutôt positive, c'est plutôt réconfortant. Il va disparaître, puis le ciel est complètement bleu derrière. Tandis que quand c'est noir, le ciel n'est pas forcément bleu après.*

On pourrait dire que les nuages blancs et roses, et tout cela, ce sont des états agréables de pensées et des vécus agréables auxquels l'on s'attache, mais qui se dissolvent plus facilement que les autres. Tu disais "on s'agrippe fortement". Ok ! Écoutons les autres.

*Participant/e : Moi j'ai essayé de méditer les yeux ouverts sans les fermer. Alors sans les fermer, ça me fait un effet contraire au fait de loucher. Ça veut dire : je fixe un point puis je vois large.*

Oui c'est ça.

*C'est l'inverse de loucher où je fermais comme ça.*

Tu restes avec un endroit mais tu vois en large.

*Je vois panoramique d'ici jusque par là. Même si je fixe un point, là. Alors là, je n'ai pas d'images. Et puis comme tu as parlé de nuages, il a fallu que je ferme les yeux pour voir le nuage. En fermant les yeux, alors oui je voyais les nuages qui se baladaient, c'était magnifique.*

Ça s'appelle une visualisation, ce n'était pas le but de l'exercice. C'était de voir comment se manifestent les pensées, les mouvements mentaux. Par exemple : tu avais la pensée : "Ah quand je fixe un point vers là, je peux quand même regarder de manière panoramique". Cette pensée-là, il fallait voir comment ça s'élève et comment ça s'estompe.

*La prochaine fois je continuerai cela. J'ai voulu suivre les instructions. J'ai vu l'oiseau, etc., mais il y a une image qui m'a arrêtée, c'est l'arc-en-ciel, et je me suis installée dedans dans le sens où j'ai eu presque un sourire sur les lèvres. J'étais bien.*

Cette pensée-là de l'arc-en-ciel, quand l'arc-en-ciel s'est manifesté chez toi comme une visualisation, c'est un mouvement mental. Qu'est-ce qu'il aurait fallu faire pour que l'arc-en-ciel reste ? Comment est-il possible que ce mouvement mental qui a amené l'arc-en-ciel reste dans ta conscience ?

*Eh bien, en rouvrant les yeux, je pouvais toujours le voir même qu'il y avait quelqu'un devant moi, des autres couleurs et toute sorte de combines. Je ne sais pas comment expliquer ça.*

Et qu'est-ce que tu as fait, comment tu as pu le voir ?

*Parce que tu as amené une autre image, tu nous as emmené ailleurs.*

Non, non, non ! Qu'est-ce que tu as fait pour que tu aies pu continuer à le voir ? Qu'est-ce qui fait la continuité de l'arc-en-ciel malgré que tu ouvres les yeux, et tout ? Quelles sont les forces qui produisent cela ?

*Chez moi, c'est quelque chose d'émotionnel.*

Oui, il me semble oui, émotion positive.

*Oui, positive.*

Parce que tu étais fortement touchée par l'image de l'arc-en-ciel, ça t'a fait quelque chose d'assez positif, dans un très grand intérêt généré en toi et cet intérêt a continué pendant un certain temps. Et c'était plus stable que tout le reste, même que tu as pu ouvrir les yeux.

*Il est resté.*

Oui, donc tu avais un grand intérêt pour cet arc-en-ciel visualisé qui était en train de se reproduire constamment malgré tout le reste qui se passait. C'est comme cela que l'on maintient soit une image, soit une émotion. Nous pouvons être tellement intéressés par notre propre problème, que nous le maintenons malgré toutes les autres choses qui se passent dans la vie. Avec le même fonctionnement qu'ici avec l'arc-en-ciel.

*Oui, ça me parle beaucoup parce que cela c'était positif. Mais je peux avoir quelque chose de négatif qui me fait le même effet !*

Mais oui !

*Ou je reste tout le temps dedans.*

Imagine-toi, vous avez peut-être vécu cela comme enfant. Tu vois le monstre noir devant toi, il est tellement effrayant, mais tu ne peux plus t'en décoller, parce qu'il attire toute ton attention et commence à être véritablement là. C'est pour cela que j'entre avec vous dans les détails de comment se produisent les pensées, comment elles apparaissent, combien de temps elles restent. Qu'est-ce qui fait que...etc. Parce que ça va nous servir pour les émotions, et aussi les états bénéfiques. C'est très important de comprendre cela. Écoutons quelqu'un d'autre.

*Pour moi, j'ai vu comme image des traces d'avions dans le ciel, avec cette espèce de vapeur blanche assez active, comme ça, et qui à un moment donné diminue et puis il y en a une autre. Et je me débats avec des chaînes de pensées qui passent. Et tout d'un coup j'en deviens consciente.*

Quand tu en deviens consciente, c'est la fin de ces traces blanches ?

*Oui parce que je reviens.*

Tu reviens, il y a l'ouverture et du coup un autre avion qui à nouveau génère une succession de traces.

*Et il y a eu un tout petit mouvement fugitif avec l'image d'une banquise et un horizon lumineux, la mer de glace mais toute petite.*

Ok.

*Participant/e : Alors moi je suis partie des nuages qui étaient assez épais. Après, il y a eu le ciel bleu, il y a eu un gros corbeau noir. En fait je n'arrive pas à me dire si cela est resté figé ou si mon image suivait toujours le nuage qui restait un peu à droite, le grand ciel bleu et le corbeau. Si c'était une photo où moi je suivais. Mais ça restait toujours fixé. Ensuite, lorsque nous sommes passés à la 2<sup>ème</sup> partie – bien que je sache que nous n'avons pas à préférer ou pas – j'ai nettement préféré la suite.*

Pour ces différentes images, elles se sont produites à quel moment, ces différents nuages etc. ? Qu'est ce qui a fait qu'ils apparaissent ? C'est parce que j'en ai parlé ?

*Oui.*

J'en ai parlé peut-être une fois, ou deux fois et ensuite ?

*C'est resté en fait.*

Et pourquoi c'est resté dans ton esprit, quel était le fonctionnement ? Qu'est-ce que tu as vu pour que ces nuages se manifestent ? Parce les nuages sont des mouvements mentaux, c'est quelque chose qui apparaît, qui dure un certain temps.

*Peut-être, j'ai fait un petit peu comme l'autre intervenante, une visualisation ?*

Tu as fait une visualisation, oui c'est vrai, tu as fait plusieurs visualisations différentes. Et tu t'es demandé si c'était toi qui suivais ou bien ? Tu avais une interrogation comme ça. Le moi qui visualise et ce qui est visualisé. C'était ça qui t'a travaillé ?

*Ce que je n'arrive pas à dire, c'est si je me suis arrêtée, ai regardé comme une photo, ou si c'est moi qui avançais avec l'oiseau et le nuage qui me suivait toujours. Mais c'est resté toujours la même image fixée comme ça.*

Tu devrais regarder la prochaine fois comment c'est : s'il y a un moi qui bouge avec des images ou s'il y a un moi qui reste stable ou s'il n'y a pas du tout de moi quand ces images se produisent ? Pour qu'une image ou une pensée se produisent faut-il quelqu'un ? Et où est ce quelqu'un ? Est-ce qu'il bouge avec ou est-ce qu'il est stable ? Ce serait très intéressant de regarder cela.

Ok. Toi, tu seras la dernière.

*Participant/e : En entendant les autres s'exprimer, je me rends compte qu'il y en a qui partent facilement dans la visualisation et chez moi il y a tout de suite une sensation avec une image qui vient. Et cette sensation, comme l'obscurcissement de tout à l'heure, prend toute la place. Et je vais saisir pour permettre la dissolution.*

Oui.

*Tout se focalise dans l'idée d'être un bon élève de bien faire les exercices dont on parlait, c'est-à-dire d'embrasser, d'ouvrir plus, d'ouvrir plus, d'ouvrir plus ! Et puis finalement je vais passer une demi-heure à ouvrir dans cette sensation. En fait je suis complètement saisie dans cette chose- là.*

Merci. Tu me décris un peu comment ça se fait normalement en étant détendu, en faisant la méditation. Nous avons commencé comme cela.

Et puis on entend le Lama parler : il nous fait des suggestions et bien sûr chaque mot que l'on comprend, c'est un mouvement mental n'est-ce pas ? Et on entend par exemple le mot "nuage", on entend le mot "arc-en-ciel" et tout de suite avec la compréhension, se déploie l'image. Chez quelques-uns, pas chez tous. Mais beaucoup d'entre vous voient tout de suite l'oiseau qui traverse le ciel, chacun son propre oiseau. C'est différent mais on imagine.

Le son déclenche une compréhension. Déjà c'est un processus avec plusieurs mouvements mentaux. Cette compréhension ah ! "oiseau" ! comme image de comment fonctionne l'esprit, dans l'image de l'oiseau qui est poursuivie pendant quelque temps avec intérêt, donc on se prend au jeu. C'est comme si on le voyait passer à l'intérieur (dans ce passage de l'oiseau dans le ciel). Ça dure un petit peu, on le voit. Pour quelques-uns c'est très rapide, pour d'autres c'est plus longtemps. Et vous avez là plein de possibilités de voir comment est une chaîne de pensées, comment se produit par intérêt une certaine image plus qu'une autre. On avait l'arc-en-ciel qui a beaucoup touché une participante. Beaucoup, elle est restée très longtemps avec.

Et c'est comme ça. C'est cette force de l'intérêt avec nos associations émotionnelles. Toutes ces connotations qui réverbèrent dans notre être qui font que certains mots déclenchent plus de réactions que d'autres. Certaines nous parlent plus que d'autres. Et pour ces processus mentaux que nous avons décrit, on peut utiliser tous ces exemples que vous avez utilisés, et que les textes utilisent. Chaque exemple décrit une façon un peu différente de fonctionner.

Oui, il y a des situations où l'image – ou le mouvement mental – est plutôt comme un hologramme qui se manifeste d'un coup comme en 3 dimensions. Dans d'autres, c'est linéaire. Parfois, c'est juste des flashes. Parfois, c'est comme épais et ça reste longtemps, mais a du mal à se dissoudre.

Toutes ces nuages nous parlent bien d'une façon d'expérimenter l'esprit. Il y a une chose que tout cela a en commun : rien n'a duré pour toujours. Tout finit par se dissoudre. Même si on s'ouvre, et on s'ouvre, et on s'ouvre, tout en fixant la chose vers laquelle on s'ouvre.

Tu vois tu peux t'ouvrir éternellement dans l'amour, si tu fixes assez l'amour, il est possible de s'ouvrir éternellement, on peut continuer. Mais en fait ces fixations et ouvertures en même temps, cela peut durer

sans fin. Quand on dit "s'ouvrir", ça veut dire aussi ne plus fixer quoi que ce soit. Et là tout le monde a fait l'expérience que ça finit par partir. Dès qu'on ne saisit plus, ça part. On appelle cela la nature insaisissable ou vide des mouvements mentaux. Ils n'ont pas de substance. Et leur durée est la durée de la saisie.

Cela se stabilise, parce qu'il y a cette énergie d'intérêt qui va vers ce mouvement initial et qui reproduit ça de manière presque identique pour longtemps. Je dis presque identique parce que si vous avez une bonne présence, vous remarquez que quand vous visualisez quelque chose comme un arc-en-ciel, tout en visualisant cet arc-en-ciel, il est vivant. Il n'est pas stable. Il change subtilement, il est comme vibrant un peu. Il n'est pas stable.

Maintenant, le 2<sup>ème</sup> exercice après la petite pause, c'était autre chose. Avec plutôt des qualités du cœur. Je vous ai fait revenir au cœur avec cette douceur, avec d'autres qualités. Et là, ressentir cette ouverture ou douceur, ce n'est pas exactement pareil qu'un mouvement n'est-ce pas ? J'aimerais vérifier avec vous. Est-ce que vous avez senti aussi que ce n'est pas exactement pareil ? De quoi s'agit-il quand on donne de l'attention à une qualité de l'esprit ? Ça prend tout l'espace n'est-ce pas ? Oui, qu'est qui vous vient à l'esprit pour cela ?

*C'est la place, l'espace !*

C'est la place. Ça prend tout l'espace n'est-ce pas ? Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit pour ça ?

*Alors moi, c'était comme de la sécurité. Tout d'un coup, il y a quelque chose de vraiment hyper sécurisant qui s'installait.*

Et ce sentiment de sécurité – tu as fait un geste comme ça – il était partout, il remplissait ton esprit ?

*Alors, ce sentiment de sécurité il est vraiment passé partie par partie dans mon corps. C'est comme s'il allait dans toutes les parties de mes cellules, comme ça, pour lâcher, lâcher, lâcher, lâcher. Et c'était vraiment avec beaucoup de douceur. C'est vrai qu'il fallait que je sois hyper sensible. Il fallait que je suive cela, ce mouvement, et après c'était vraiment très sécurisant. Et je me sentais vraiment bien.*

On peut peut-être dire qu'au début il y avait un mouvement d'attention vers la douceur, vers une expérience qui a permis ce sentiment de sécurité. Et puis tu as remarqué que cette expérience de sécurité a fait toute une suite de lâcher-prises dans ton corps, tu disais comme dans tes cellules, n'est-ce pas ?

*Cela, c'est hyper intéressant parce que je trouve que souvent, nous sommes dans une focalisation de l'esprit. Et le fait de pouvoir revenir dans le corps, je pense que c'est ça qui m'a sécurisée. Mais en même temps ce n'était pas une saisie. C'était vraiment quelque chose que je pouvais encore plus lâcher, lâcher. Je ne sais pas jusqu'où j'aurai pu encore lâcher.*

Il semble que même s'il n'y avait pas beaucoup de pensées cognitives, ce ressenti de la qualité était assez dynamique quand même. On va juste constater cela.

Écoutons d'autres avec leurs expériences de cette 2<sup>ème</sup> partie.

*Moi, ce que cela m'a évoqué c'est plutôt la capacité de contenance. C'est-à-dire les phénomènes, sensations physiques, pensées. C'est toute une série, une cascade infinie, et cet espace, cette capacité de contenance, que ce soit agréable ou pas, peu importe. Cela m'a fait une association avec l'image que vous nous avez proposé hier de la grand-mère.*

Donc il y a quelle attitude d'esprit qui a permis cette contenance ? Parce que cette capacité, oui, c'est une capacité, mais comment est-ce que tu l'as utilisée ?

*En tout cas, ce que je ressens, c'est une confiance.*

C'est une confiance n'est-ce pas ? Un peu comme la confiance de la grand-mère. Et là dans cette atmosphère de confiance, tout le reste a pu se manifester. Mais cette confiance était plus stable que le reste. Est-ce que dans cette confiance tu as ressenti un changement, ou est-ce que c'était très stable ? Comment est-ce que c'était pour toi ?



*C'était assez stable*

Ok ! Écoutons d'autres encore.

*Participant/e : Alors, tu avais cité plusieurs possibilités : la liberté m'a beaucoup parlé. Et je me suis souvenue que j'avais des fois des moments où j'allais vers d'autres choses, des choses que je ne connaissais pas où je pouvais lâcher ce stress de tous les jours, et où je sentais beaucoup d'ouverture à l'intérieur. Et je me suis rappelée de ces moment-là qui étaient très agréables. Et comme je méditais avec les mains au milieu, j'ai eu besoin d'ouvrir les mains aussi de mettre les bras ouverts. Mais ce sentiment n'était pas stable, il partait sans arrêt. Donc j'essayais de revenir sans cesse dans cet espace, dans cette sensation. Et c'est vrai que c'était une sensation d'ouverture, une sensation agréable, et une sensation de spontanéité. J'avais d'ailleurs l'impression que cette sensation, c'était ce qui m'habitait à l'intérieur de toute cette couche d'inquiétude, de souci et de choses comme ça.*

Oui merci pour le partage. Il me semble que j'ai bien compris que dès que tu as entendu le mot liberté, cela fait tout de suite une résonance en toi et tu t'es dit : « Ah ça me fera du bien ! ». Et tu t'es connectée avec la liberté intérieure qui a permis que dans cette atmosphère, sur cette base de liberté, il y a eu plein de souvenirs, d'images d'être assez libres avec une autre qualité qui émergeait, qui était la spontanéité. Donc la liberté t'a amenée dans la spontanéité. Les deux ont fait comme une union, elles étaient ensemble et avec toute une dynamique grâce à ces qualités qui étaient présentes. Est-ce que j'ai bien compris ?

*Oui, tout à fait !*

On voit ici la connexion, comme déjà chez l'intervenante précédente, entre une attitude de base d'être un peu ancrée, d'être un peu dans une qualité et un type de phénomènes mentaux qui se manifestent dans l'esprit. Et ça c'est très intéressant.

On verra encore un peu plus.

*Participant/e : Ce qui était flagrant pour moi, c'était le contraste avec le 1<sup>er</sup> exercice, où j'avais comme un écran, ou plutôt une fenêtre avec une expérience, avec le temps, et avec l'espace. Pensée manifestée par vision d'images et il y avait du temps et de l'espace. Le 2<sup>ème</sup> exercice c'était comme s'il n'y avait pas cela. Il y avait d'abord un sentiment dans le cœur. J'ai touché le cœur. J'ai pensé à une qualité et après, il y avait juste expansion, il n'y avait pas de fond, il y avait juste expansion et vraiment, bien-être.*

Oui. Ce que décrit cette intervenante, c'est un autre effet. Là, la qualité que tu as senti dans le cœur, elle était tellement bénéfique que ça a ouvert et calmé ton esprit en même temps. Grâce à ces qualités il n'y avait pas de production de plein, plein d'idées, de pensées, d'images. Tu as pu rester dans cette qualité, sans plus. Tu restais là-dedans.

*Et surtout ce sentiment de ne pas avoir un endroit où être, je ne sais pas comment le dire autrement.*

Je n'ai pas bien compris.

*Je n'ai pas un endroit où être : "no ground" ! Comme l'autre avait un endroit, une place. Ici il n'y a pas de place, il y a juste être ou je ne sais pas quoi, et juste expérience de ça.*

C'est une grande différence avec ces qualités, que ces qualités ne sont pas dans un lieu précis et n'ont pas d'endroit, mais elles remplissent plutôt. Elles sont ressenties comme le lit dans lequel le reste se fait. Mais on ne peut pas les positionner. La plupart des pensées conceptuelles apparaissent quelque part, elles ont une durée, il y a une certaine précision. Mais là, on pourrait utiliser le mot atmosphère. C'est comme une atmosphère qui pénètre un peu tout l'esprit. Ok. Merci.

Nous nous arrêtons là, parce que je vais faire un résumé.

Vous voyez bien pourquoi le Bouddha nous a demandé non seulement de regarder les mouvements mentaux, ce qui se forme à l'esprit avec une certaine présence définissable, bien facilement descriptible. (Parce qu'une pensée, on peut quand même dire : j'ai eu une telle idée, une telle pensée, tel souvenir, telle image, telle visualisation. Ça c'est descriptible).

Mais il a amené notre attention à une dimension plus profonde qui est quand même responsable pour tout le reste. L'esprit est-il fermé ou est-il ouvert ? Est-ce qu'il est libre ou emprisonné, serré ? Est-ce qu'il est tendu ou détendu ? Est-ce qu'il est fluide ou rigide ? Dans un soutra, il donne plein d'adjectifs qui font l'opposé pour que l'on puisse reconnaître : où est-ce que j'en suis ? L'atmosphère dans mon esprit, l'humeur dans laquelle je suis, est-ce plutôt ouvert ou fermé ? Sur ma propre échelle, pas l'échelle de quelqu'un d'autre, est-ce plutôt doux ou est-ce que c'est dur ? Comment est-ce que ça se ressent ?

Et là vous voyez que sur la base de l'atmosphère dans notre esprit, si je suis sorti du lit de mauvaise humeur : tant que je suis de mauvaise humeur, il y a plein de mauvaises idées qui viennent dans mon esprit et différentes pensées négatives. On prend les choses vraiment du mauvais côté. Par contre, si je suis de bonne humeur, le monde est rose, le monde est différent. Toutes les projections, les pensées sur la base de tel état d'âme sont différentes. Le monde change en suivant l'état d'âme. Maintenant, ces atmosphères qui colorent notre être, il y en a qui sont très importantes. On pourrait les appeler les motivations de base ou les qualités de base.

Imaginez-vous, vous êtes vraiment dans une atmosphère de base de Bodhicitta, c'est-à-dire d'un esprit ouvert, plein d'amour, tourné vers tout l'environnement autour de vous – vous-même inclus – donc vraiment dans l'esprit du "nous", dans la joie, dans ces "quatre illimités" (Amour, joie, compassion, équanimité). Si vous êtes là-dedans, les mouvements mentaux qui vont se lever, les pensées qui vont se lever, les images qui vont se lever vont être très différents que dans l'esprit de quelqu'un qui est dans un sentiment de culpabilité, avec une détresse, avec une atmosphère de doute, d'étroitesse.

Et là, dans un esprit tendu comme cela, il y a un tout autre scénario qui va se manifester. Ces deux personnes peuvent être la même personne à des moments différents de la journée. Et cette même personne – suivant son humeur, son ouverture ou fermeture d'esprit, avec la coloration spécifique des différentes qualités, et, ou, l'absence de ces qualités qui colorent cette attitude de base – cette même personne va expérimenter les mêmes situations complètement différemment suivant l'atmosphère qui est là.

Donc dans la pratique, on avance, on ne regarde pas seulement les pensées, les émotions qui s'élèvent. On commence à diriger la conscience vers ce qui nous motive et ce qui est notre état d'âme à la base, notre humeur à la base. Et on voit que cette atmosphère de base est imprégnée de notre vision du monde, de notre vue, de comment on voit le monde. C'est une attitude profonde : si le monde est dangereux ou bien aimable, si on peut avoir confiance dans le monde et dans les gens, ou si on ne peut pas avoir confiance. S'il y a la joie de vivre ou pas. Et ces attitudes de fond, avec les motivations d'être utile aux autres, par exemple, ou la saisie égoïste comme motivation centrale de notre état d'âme : cela fait toute la différence. Et les mouvements mentaux, les pensées, tout ce qu'on peut voir comme mouvements qui apparaissent dans l'esprit ne sont que les symptômes de l'atmosphère qui nous habite, de l'attitude et de la motivation, de notre vision du monde.

Donc quand le Bouddha enseignait de bien s'occuper de notre karma, de développer un esprit bénéfique et d'abandonner ce qui est nuisible, il a tout le temps parlé des qualités de l'esprit : les "quatre incommensurables", la motivation d'être utile dans ce monde, la motivation d'aider, d'être là pour nous tous. Il n'a pas essayé de corriger les pensées, c'est inutile. C'est comme la tête de l'Hydre : les têtes que l'on coupe, il y en a sept au moins et peut-être plus et dès qu'on les coupe, il y en a d'autres, parce qu'on n'a pas résolu le problème. Dans nos pensées négatives : expression très émotionnelle de notre saisie, si on essaye de les corriger, ça va être un travail de Sisyphe ! Impossible ! Il faut aller à la source, il faut travailler avec l'attitude fondamentale qui nous habite. Il faut changer l'atmosphère. Et vous avez tous déjà vécu pendant ces jours – ici presque tous, je crois vous l'avez vécu – du fait que Johann et moi avons parfois travaillé avec ces qualités de cœur.

Vous avez vu qu'il y a tout de suite un calme mental, on n'a pas à chercher loin. Toi, tu es juste la dernière qui en a parlé et tu as contacté cette qualité de cœur. Tu es entrée dedans et l'esprit est calme. On n'a pas à lutter, à se concentrer. Pas besoin de se concentrer, l'esprit se détend parce que nous sommes entrés dans une atmosphère d'acceptation, d'accueil, de douceur, d'ouverture. Nous avons contacté en gros les qualités de Bodhicitta, de ces qualités qui sont naturellement en nous. Et tout le reste, nous n'avons plus besoin de nous en occuper parce que cela ne se reproduit pas tant que nous sommes dans

cette atmosphère profonde. Dans le Mahāmudrā, on a développé cela vraiment en profondeur, de toujours rester dans la bienveillance du cœur. On appelle cela la Bodhicitta, dans cette bienveillance qui est la Bodhicitta relative. Dans la reconnaissance de la nature de tous les phénomènes, c'est la Bodhicitta ultime. Ce qui est le Mahāmudrā.

Donc de voir la nature illusoire et de ne pas s'occuper des différents schémas de fonctionnement, mais de voir que tout cela est comme des flashes d'arc-en-ciel sans substance, comme des dessins dans l'eau, comme des dessins dans l'espace : ça c'est la Bodhicitta ultime, de voir la nature illusoire des phénomènes. Et l'atmosphère qui permet de voir ça facilement, c'est une atmosphère de bienveillance.

Et après ces 2 exercices, ça devrait faire beaucoup de sens pour vous, parce que vous avez vu la différence et vous pouvez refaire et refaire. C'est-à-dire regarder à nouveau comment votre esprit fonctionne. Et on s'occupe plutôt de l'atmosphère, de l'attitude, de la motivation, c'est là qu'on amène notre attention de toujours être là en profondeur avec les belles qualités de notre nature profonde, qui vont pénétrer de partout, qui ont tendance à se répandre.

Regardez l'heure : c'est un mouvement mental !

### Méditation Johann <sup>18</sup>

On n'a pas beaucoup de temps. On va méditer ensemble pour cette dernière partie. Juste pour vous guider. C'est très beau cet aspect de sagesse qui a été longuement cultivé ce matin par la pratique et par l'échange, de cœur à cœur. C'est très important ensuite de tout laisser décanter, de laisser toutes ces réflexions, toutes ces observations se dissoudre. Comme les milliards de milliards de pensées que nous avons eues ces derniers jours.

L'esprit n'a pas de limite, en tant que réceptacle, et on peut laisser toutes ces pensées, toutes ces idées, toutes ces réflexions si belles, si inspirantes, si sages soient-elles, se dissoudre. Se dissoudre on ne sait pas trop où et après avoir stimulé longuement l'aspect de sagesse et en avoir perçu les qualités de Bodhicitta – des qualités associées automatiquement – on va maintenant se tourner vers la Bodhicitta.

....

Reprenez votre posture favorite et votre attitude de cœur dans la pratique. Laissons la présence du corps s'établir... Les tensions des épaules, de la poitrine et du bas ventre qui se relâchent, qui se relâchent avec le souffle qui descend.

....

On ne cherche pas à fermer les sens, on les laisse tels quels : voir, sentir, entendre, toucher.

...

On ne cherche pas à ralentir, à contrôler les pensées. On les laisse se déployer, s'ébattre.

...

Et l'on entre en contact avec l'état d'âme, l'atmosphère de ce moment, de cette session.

...

C'est une découverte que l'on ne dirige pas, que l'on n'induit pas, en aucune façon.

...

C'est comme de se mettre à l'écoute, comme si c'était la première fois, de tout notre être.

...

Et lorsque l'on s'est bien établi dans le ressenti direct, dans l'expérience nue, on invite à nouveau la confiance, la confiance dans les qualités inhérentes, la confiance dans le chemin spirituel qui fait sens, qui donne son sens, y compris à notre souffrance, à nos difficultés.

...

Qui nous rappelle sans arrêt que les qualités sont toutes proches, qu'elles sont déjà là. Cette aspiration d'être libre, d'un esprit libre, qui se connaît, qui voit clair dans ses jeux illusoires et qui peut servir tous les êtres, tous les êtres que nous allons rencontrer dans cette vie.

---

<sup>18</sup> Fichier audio 3-3

...

Le grand maître de la Bodhicitta, Shantideva, dis que d'avoir cette pensée, cette aspiration, ne serait-ce que pour un très court instant, d'aller vers cet Éveil, pour nous même, et pour tous les êtres que l'on rencontre et que l'on imagine, ne serait-ce qu'un instant, cette pensée nous transforme en enfant, un fils ou une fille de tous les Bouddhas...

...

Même celui ou celle qui est emprisonné dans les affres de la souffrance, qui tourne encore et encore et qui peut avoir cette pensée, ne serait-ce qu'un court instant, qu'un fugace instant, devient héritier direct de tous les Bouddhas. A ce moment, il ou elle, reçoit la transmission de confiance...

...

Et il continue en disant qu'il ou elle, devrait être un objet de vénération même pour les Dieux et pour tous les hommes. Rien que d'avoir ce courage, pour un instant, c'est déjà la préparation de l'Éveil futur. Et si l'aspiration est sincère, il est dit que rien ne peut arrêter cet Éveil, ces qualités de prendre de plus en plus de place dans notre être...

...

Et avec cette confiance, même si elle est éphémère, même si elle va et vient, il suffit qu'elle se répète de temps en temps, avec la plus grande sincérité. Riche de cette confiance, nous la partageons, nous la laissons résonner à l'unisson du souffle qui sort, à l'unisson de l'expiration. Si cela vous aide, vous pouvez mettre la main sur le cœur, sur le ventre, pour ressentir ce dialogue du cœur.

...

Laissez s'élever l'expérience, le goût des qualités qui vous sont les plus proches, que vous souhaitez développer le plus, que vous souhaiteriez offrir au monde. Et avec l'expir, partagez-les, laissez-les remplir votre cœur, et puis laissez-les déborder, tout simplement, tout doucement. C'est le don de l'esprit d'Éveil, le don de l'amour authentique, de la bienveillance, de toutes les qualités qui vous inspirent, la résilience, le courage, la confiance, la joie, la sincérité, la générosité qui n'attend rien en retour. Laissez-les se répandre, autour de nous, dans cette quête.

...

Et puis, imaginez qu'elle voyage, qu'elle touche le cœur, d'une ou de plusieurs personnes que vous connaissez et qui vous sont chères.

...

Et puisque vous les connaissez bien, vous savez exactement ce dont elles ont besoin, vous pouvez amener, ces qualités auxquelles ces personnes aspirent...

...

Vous les leur offrez, de cœur à cœur, d'esprit à esprit et vous ressentez l'effet de soulagement, de joie, de soutien, qui en résulte dans leur être.

...

Ce don, ce partage des qualités, ne nous appauvrit pas de ces qualités, mais les renforce encore, nous enrichit encore plus par la joie du partage.

...

Laissez votre cœur aller d'une personne à l'autre, ou restez avec la même, ou bien revenez à votre propre cœur...

...

Si besoin, donnez-lui le soutien précis des règles dont il a besoin...

...

Et lorsque vous sentez que l'esprit s'ouvre dans la simplicité, dans la présence qui résonne, qui vibre, vous pouvez relâcher toute forme d'effort mental. Laissez l'amour bienveillant se répandre sans même que vous en preniez soin, sans même que vous le surveilliez.

(Gong)

Nous continuerons cet après-midi à approfondir cette pratique dont ce n'est que la première partie. Petit aspect, qu'on appelle la pratique du don et de l'échange, ou du don et de l'accueil – Lodjong en

tibétain – et cette première partie est très proche de la méditation de Metta, que beaucoup d’entre vous connaissez déjà, à la seule différence qu’on utilise le souffle, comme un support supplémentaire. On va faire ensemble la dédicace pour cette matinée.

### Méditation dirigée par Lama Johann<sup>19</sup>

*Johann* : Bon et bien ce n'est pas difficile de prendre refuge maintenant. Dans la joie du refuge.

(Prières de refuge)

Et on commence tout de suite avec une méditation... Très simple, avec très peu d'instructions ... On part simplement avec l'intention de faire confiance à toutes les instructions reçues, à toutes les compréhensions. Elles vont se retrouver d'elles-mêmes dans la pratique.

...

Si vous le souhaitez, laissez-vous guider par les instructions très simples du don et de la prise en charge. De l'échange, de l'accueil... Avec l'expir, vous offrez cette présence simple, la qualité de clarté, de ressentir précisément ce qui est là dans le corps-esprit... C'est agréable, désagréable, ou neutre... Avec l'expir, vous vous offrez la clarté de voir ce qui est... Et avec l'inspir, vous l'accueillez...

...

Il n'est pas nécessaire de chevaucher chaque cycle de respiration, mais dès que vous le souhaitez, dès que vous le sentez... L'expir vous offre la clarté, la précision, le ressenti direct. Et avec l'inspir, vous accueillez tel quel... Vous vous laissez toucher par ce qui est. Vous laissez votre intérêt vibrant et bienveillant... L'accueillir.

...

Avec l'expir, vous offrez une présence, une intention libre de jugement... Et avec l'inspir, vous acceptez la rencontre.

...

Laissez le souffle aller très naturellement son cours. Et si vous sentez que l'esprit se crispe un peu, qu'il fait trop d'effort, donnez plus d'espace... Laissez la respiration reprendre son cours naturel, aussi longtemps que vous le souhaitez... Plus qu'un effort constant pour chevaucher l'expir et l'inspir, c'est une expérience intuitive qui se développe. Chaque expir nous met en contact direct, nous rapproche des choses, dissout la séparation.

...

Que l'inspir nous laisse résonner avec la saveur de chaque rencontre... Là encore, relâchons tout sens de séparation.

...

...

(Gong)

### **Échange sur la méditation avec lama Johann et Lama Tilmann**

Cette pratique qu'on appelle "le don et la prise en charge", ou "le don et l'échange" - j'utiliserai aussi le mot accueil pour le fait de prendre, d'accueillir, laisser venir - fait partie des enseignements qu'on appelle "lodjong", l'entraînement de l'esprit, et sont intimement liés à la tradition du Mahāmudrā. C'est une pratique très directe, très simple de "Bodhicitta", qui bien sûr s'inspire de la méditation de "Metta", par exemple, qui en est l'origine, et qui ajoute à cette dimension de l'amour bienveillant, de l'amour universel, la dimension de la compassion, d'accueillir aussi les difficultés ou les situations, quelles qu'elles soient. Et cela, en utilisant le souffle comme support.

---

<sup>19</sup> Fichier audio 3-4

Peut-être pour ceux d'entre vous qui font cette pratique pour la première fois - il y en a, peut-être, un certain nombre - pourriez-vous nous dire, me dire qu'est-ce que vous en pensez ? quelle était votre expérience ? quels sont les difficultés ? Dans quelle mesure cela vous apporte quelque chose dans la pratique ?

On a fait la pratique avec soi-même essentiellement. Est-ce que vous pouvez percevoir la méthode ? Trouver un intérêt pour la méthode ? Est-ce que c'est resté un peu trop abstrait peut-être ? Dites-moi.

*Participant.e : Alors ce que ça m'a donné, c'est d'accueillir les pensées : j'ai beaucoup de pensées, ça circule sans arrêt, et ce n'est pas toujours des pensées agréables ou désagréables, c'est simplement des pensées. Et ça m'a permis de les accueillir, parce que je me suis rendue compte avec cela que j'avais tendance à ne pas vouloir les accueillir, parce qu'elles m'embêtaient plus qu'autre chose. Elles me créaient un certain remplissage, quelque part, qui m'empêchait d'être dans la lumière ou dans l'espace.*

Donc si elles t'embêtaient, elles étaient quand même un peu désagréables ?

*Oui, parce qu'elles étaient là. Mais la pensée elle-même n'était pas une pensée désagréable.*

Oui, je comprends. Le contenu de la pensée n'était pas un contenu négatif, mais le fait même qu'il y ait ces mouvements, c'est une gêne.

*Et puis alors de leur envoyer, j'imagine, de leur envoyer de la lumière à l'expir...*

Pour les rencontrer, pour les ressentir...

*Oui, pour les rencontrer, et puis c'est comme si ces rayons, on peut presque les dissoudre un petit peu.*

Merci, donc une expérience où le sentiment de conflit entre soi et soi, entre soi et ses pensées, ça pèse. Et ça c'est une des grandes forces de cette pratique.

*Participant/e : Alors moi c'est la première fois que je faisais une pratique comme ça, et puis en fait, je n'ai pas fait juste, je n'ai pas compris. Je n'ai pas fait par rapport à mes pensées, par rapport à moi, en fait, j'ai cru que c'était par rapport au tout, toutes les autres personnes...*

Ça marche aussi ! La pratique est tout aussi correcte si tu prends les autres comme supports. On peut faire soit avec soi-même, soit avec les autres. Quelle est ton expérience du coup quand tu as fait cela avec les autres ?

*Mon expérience est que j'avais déjà entendu parler de cette technique où il fallait prendre la souffrance des autres sur soi, et puis ça, je n'arrivais pas à le faire, parce que ça me paraissait trop. C'était trop. Oui, ça me paraissait beaucoup. Tandis que là, d'accueillir tel que c'est sans jugement, ça a pu se faire. Donc parfois juste des mots différents, ça aide.*

Oui, c'était l'idée d'éviter de prendre, de commencer avec ces mots très difficiles, l'impression qu'on doit prendre la souffrance du monde sur nous-même. Souvent, ça rend cette pratique très vite impossible. Trop ! Et en fait, c'est bien ce que tu dis. Et l'idée, c'est de commencer de cette façon avec ce qui est déjà là, donc on ne crée rien, on n'apporte rien de l'extérieur. Les expériences sont là, et on les accueille, on les rencontre. Et petit à petit, cette capacité aussi va se déployer, de pouvoir accueillir de plus en plus, aussi, nos défis, nos difficultés intérieures qui sont là de toute façon, qu'on ne crée pas avec la pratique, qu'on n'amène pas de l'extérieur, mais qui sont là de toute façon. Et en découvrant de plus en plus de confiance dans cette méthode, on peut ensuite se tourner aussi vers les souffrances du monde. C'est possible, oui.

*Participant/e : Moi je ne connaissais pas cette pratique, mais après la cérémonie de prendre refuge et puis tout l'amour que j'ai reçu, je n'ai vu que de la clarté et de l'amour. Tout le temps.*

C'était facile.

Oui.

Et tu as laissé cette clarté, cet amour chevaucher le souffle, ou tu as essayé d'appliquer la méthode, ou c'était tellement présent que ce n'était même pas nécessaire.

*J'ai respiré tranquillement.*

Oui. Ça c'est la version la plus "Mahāmudrā" de Tonglen. La version de la simplicité même. On ne cherche même plus à coordonner le souffle avec. C'est comme le battement du cœur. Merci. Tu veux dire plus ?

Non.

*Participant/e : Oui donc moi aussi, c'est la première fois, et je trouvais que le fait d'associer l'expir avec le don de clarté intensifiait vraiment la présence, la clarté dans la présence. Et d'accueillir sur l'inspir avait tendance à faire tomber les résistances à rencontrer des expériences pas agréables. Mais seulement après avoir détendu la pratique. Parce que j'ai commencé en essayant de verbaliser sur chaque souffle, de reprendre l'instruction, de la verbaliser, et là je me dis "ouah, ça fait trop d'effort, je n'arrive pas à être coordonnée, il y a trop de choses". Et du coup, au début, je m'épuisais un petit peu à essayer de caler le souffle, à verbaliser en même temps. Et je me suis dit "non ce n'est pas possible". Et juste avant que tu dises : laisser tomber les mots, être plus dans l'intuition, dans l'intention. J'avais commencé à le faire spontanément. Et à partir de ça, c'est devenu beaucoup plus fluide, beaucoup plus ouvert, moins d'efforts, plus détendu. Et j'ai trouvé aidant aussi de dire qu'il n'était pas nécessaire de chevaucher chaque cycle, mais de le faire quand on le ressent vraiment. Et dans ces conditions-là, j'ai trouvé que ça aidait vraiment à intensifier la présence, et à lever les résistances. Et en détendant la pratique, parce que j'ai commencé vraiment en essayant trop de coller aux instructions.*

Oui, merci pour ton retour. Le problème, c'est quand cette pratique devient trop mécanique, trop systématique, du coup, certains d'entre nous, hyper-ventilent. Pour d'autres, c'est l'inverse. Ça dépend sur quoi on met trop l'accent. Et effectivement, il faut qu'on trouve cette qualité naturelle, donc d'avoir un souffle qui est, comme pendant la méditation, le souffle traditionnel, où il n'est pas du tout question de manipuler le souffle d'un côté ou de l'autre. Donc si vous avez cette pratique de Shamata (calme mental) basée sur le souffle, ça peut vous aider aussi. C'est l'idée que ça reste complètement naturel. Simplement, il y a ce déploiement naturel de l'amour, d'aller vers, et de la compassion qui est de prendre, d'accepter, de résonner avec.

...

Dans le contexte de beaucoup de textes, d'écrits des grands maîtres dans la tradition du Mahayana, souvent cette pratique est présentée sous la forme de donner toutes les qualités, donner toutes les ressources, qui sont de toute façon inépuisables. Donc qui se régénèrent en permanence grâce à une confiance qui est très forte. Et de là, prendre les difficultés. Et bien sûr, cela suppose d'avoir une confiance stable, déjà, pour pouvoir faire ça. Quand on le fait, en particulier avec des souffrances qui nous semblent supplémentaires, qui nous semblent aller au-delà de ce qu'on peut vraiment accueillir. Et cette résistance fait partie de la pratique.

Cette résistance est quelque chose avec laquelle on apprend à travailler, pour découvrir, à chaque pratique un peu plus, que nos limites ne sont pas ce qu'on imagine. Et en fait, quand on présente cette pratique sur la base de notre monde intérieur, on va dire faire la pratique pour soi. Ça vient aussi des instructions traditionnelles. Les textes disent : "Commencez la pratique avec vous-même". "Commencez l'entraînement avec vous-même". Se donner les qualités, se donner la clarté, se donner la confiance. Et puis accueillir tout ce qui s'élève. Résonner avec tout ce qui s'élève. Donc évidemment, il n'y a plus de

refoulement - ou ça devient de plus en plus difficile. Il y a de moins en moins de lutte avec les pensées, et ce travail, même si vous le faites entre guillemets "juste avec vous-même", le fait est que la correspondance entre notre capacité à travailler avec notre propre esprit et notre capacité à travailler avec le monde est extrêmement étroite.

Si vous pouvez le faire avec vous-même, cela devient très facile de le faire avec les autres. Si vous essayez de le faire avec les autres quand vous ne pouvez pas encore le faire avec vous-même, c'est là où ça bloque. Trouver cette résonance, cette compassion pour nos difficultés, pour nos tendances, y compris les recoins les plus sombres de notre esprit, sur le long terme, c'est cela qu'on va explorer. On commence à petite dose. On découvre la pratique. On construit la confiance. Et puis ensuite, on va dans notre expérience de plus en plus profonde, avec de moins en moins de manipulation, et bien sûr, des choses difficiles s'élèvent, qui sont là, et on apprend de cette façon à les rencontrer. Et cette capacité, automatiquement, se reflète dans notre capacité à rencontrer la souffrance du monde. Donc le fait de nous prendre nous-même comme objet d'entraînement n'est absolument pas une pratique si limitée que cela, si égoïste que cela. Certains élèves élèvent quelques objections sur ce sujet, disent qu'il ne faudrait pas passer trop de temps avec soi-même, mais très vite, aller prendre la souffrance du monde. Mais en fait, notre relation entre nous-même, entre les différentes facettes de l'esprit, entre les différentes expériences de l'esprit, n'est pas très différente de la façon dont nous nous relions avec les autres. Et du coup c'est un entraînement – même si vous le faites uniquement avec vous-même – extrêmement profond, et qui va transformer aussi la relation avec les autres. Automatiquement. Sur le long terme. Tu as une question ?

*Participant/e : Eh bien en fait, j'avais l'impression d'être complètement passée à côté de l'exercice parce que c'était absolument impossible de suivre la méthode. J'ai juste pu accueillir qu'en fait, il y avait tellement de prise que la seule chose que je pouvais accueillir, c'était ça, qu'il y avait prise, prise, prise sur prise...*

Prise, tu veux dire "saisie" ?

*Oui. Saisie sur chaque chose. Et que la souffrance qui en découlait, je ne pouvais plus suivre en fait les instructions. Et finalement, la seule chose qui était possible, c'était d'écouter, d'accueillir, de ressentir cette souffrance en fait.*

Et quel effet ça a eu ? Tu as pu du coup accueillir ? Cette souffrance elle est restée telle quelle ? Comment ça s'est passé ?

*En fait, le moment où l'on se rend compte que c'est la seule solution, sans pouvoir suivre la méthode de manière juste...on rejoint la méthode, je pense dans le sens où finalement, la seule chose qui est possible c'est d'entrer là-dedans. A ce moment-là quand on rentre, il y a une forme de relâchement qui fait qu'on peut accueillir en fait. Et c'est ce relâchement qui donne une détente.*

La méthode ne fait que s'adapter au fonctionnement intime de l'esprit. Elle est là pour nous révéler que par la rencontre avec ce qui est, la qualité libératrice de la pleine conscience, de l'esprit lui-même, se met en place. D'abord détente, puis de plus en plus libératrice. Oui.

Et c'est exactement par cela que cette méthode, très simple, est inséparable du Mahāmudrā, de la pratique de redécouvrir l'aspect insubstantiel, insaisissable de toute expérience. Simplement, on utilise énormément la qualité du cœur, de façon très directe, pour être sûr que l'on n'entre pas dans une pratique trop éthérée. Qu'il ne s'agit pas d'un Shamata (calme mental) trop conditionné, mais qu'on est vraiment en contact avec toutes les situations intérieures.

Tu veux dire quelque chose ? Ou est-ce que c'est l'heure déjà d'une petite pause ?

*Tilmann : Je crois ils sont tellement détendus, ils n'ont pas besoin de pause. (Rires)*



Cette pratique de "tonglen", de l'échange avec autrui, est basée dans une profonde réflexion sur ce qui est le pouvoir de guérison de l'amour. Et comme exemple de cet amour, une mère nous sert. Une mère bien équilibrée. Une mère qui sait se prendre en charge elle-même, et qui aura un enfant malade. Très malade. Et par amour, la mère ne souhaite qu'une seule chose. "Que cette fièvre, cette maladie, ce soit elle qui la reçoive ». Et cette attitude de la mère - qui est prête à avoir la fièvre, prête à avoir les douleurs de son enfant pour que cet enfant soit libéré de la souffrance - cette attitude de la mère est prise comme un exemple de l'amour d'un Bodhisattva, d'une Bodhisattvi qui aura cette attitude vis-à-vis de personnes sans liens familiaux, de personnes que l'on rencontre autour de nous : juste tout le monde.

Et c'est un amour de la plus grande intensité, avec un rayonnement sur tout ce qu'il est possible de rencontrer, d'imaginer. Et ça vient de là, c'est la force de cet enseignement, parce que c'est vrai, ça nous inspire énormément. Mais l'idéal est tellement haut, tellement ultime ! C'est difficile de s'imaginer d'avoir une telle force d'amour. Même avec notre conjoint, c'est parfois difficile d'avoir cet amour. C'est vraiment très profond. Être prêt à prendre sur soi, par exemple le cancer de l'autre. Et s'imaginer "Si j'avais le cancer, et que l'autre soit libéré ! Quelle joie ! Quelle joie si je pouvais faire ça".

Voilà, ce que Johann a fait maintenant, avec vous : Il a amené cela au niveau réaliste, là où nous pouvons rester authentique, en accueillant, en envoyant du soutien. D'abord envers ce qui est difficile à accepter en nous, à accueillir en nous. Développer de l'amour en nous pour qu'on devienne peut-être un jour une mère sachant bien se gérer soi-même, et qui est capable de rayonner vers l'extérieur. Nous sommes à cette première étape d'une grande pratique, qui va loin. De grands bodhisattvas sont reconnus pour vraiment prendre la souffrance sur eux.

Le Dalaï-lama, par exemple, a eu un crash d'avion un jour. Le Dalaï-lama qui vit encore aujourd'hui. Son avion a crashé. Mais son tuteur était avec lui dans l'avion. Et le tuteur du Dalaï-lama, qui est mort maintenant, avait une telle compassion, qu'il a tout de suite pris les blessures du Dalaï-lama sur lui. Et le Dalaï-lama a été libéré de cette souffrance. Ça a marché. C'est vraiment quelque chose qui a fonctionné, par cette force de l'oubli de soi-même, par la prise totale et le don de la santé.

Guendune en est un autre exemple. Un de ses bienfaiteurs, pour sa première retraite de trois ans était tombé très malade, avec une fièvre, avec de graves maladies de peau. On ne savait pas exactement de quoi il s'agissait, mais le pus sortait de partout. Les médecins avaient tout essayé. Rien ne pouvait le guérir, et il était au bord de la mort. Et Guendune Rinpoché, par courrier, a reçu des nouvelles de la maladie de son bienfaiteur. Spontanément, une grande compassion s'est installée dans son cœur : "Si je pouvais être malade à sa place". Et c'est vrai, toutes ces pustules et la fièvre se sont installées dans son corps. Il a lutté pendant une semaine avec cette maladie, et à ce moment là, l'autre personne a été libérée de la maladie, elle est sortie de la fièvre, elle a pu guérir. Et Guendune Rinpoché a guéri une semaine plus tard, avec la force de la jeunesse. Il avait à l'époque 18 ans ou 19 ans, quelque chose comme ça.

Une autre histoire. On avait quelqu'un, un homme, je ne sais pas quel bodhisattva c'était, nommé Zangpo, qui enseignait sur la Bodhicitta, sur la mort inconditionnelle, la Bodhicita relative... Et il y avait des chiens derrière qui dérangaient l'assemblée. Il y a un moine dans l'assemblée qui s'est retourné avec une pierre, et qui a jeté la pierre sur le chien le plus proche. Et il l'a abbatu. Et à ce moment-là, Thomé Zangpo ou l'autre nom, je ne sais pas - Maitriyogin peut-être dit Johann (oui, c'est vérifié) - Maitriyogin, est tombée du trône, et on a vu sur son flanc la blessure de la pierre qui l'aurait atteinte. Et le chien n'avait plus rien. D'accord ? on parle d'une pratique d'amour qui a ce potentiel de non-séparation. Vous avez peut-être entendu que Johann disait encore : "Lâcher le sens de la séparation", parce que c'est dans cette direction que cette pratique nous amène.

Ça c'est le potentiel de notre amour, qui est la qualité innée de notre esprit. Donc nous avons tout un chemin devant nous. On ne va pas se pousser, devenir artificiel. Mais peut-être que d'entendre des histoires comme ça, nous aide à comprendre ce qui n'est pas encore utilisé en nous. J'ai rencontré deux mères qui ont réussi à prendre la souffrance de leur enfant sur elle et l'enfant était libre. Ce sont des gens comme vous, qui ont vécu ces moments de transfert. Juste pour vous dire, ça existe dans notre monde. Ça n'est pas impossible. Cette ouverture du cœur, inconditionnelle, c'est une possibilité. On y va

doucement, de manière très authentique, à petit pas. Et oui, peut-être un jour, ça nous arrivera, que l'on s'oublie complètement dans ce don.

*Participant.e : Il me semble que dans un cours, tu nous avais appris aussi - je ne sais pas si on peut dire prier - mais à nous mettre en lien avec un être éveillé, et demander que la personne soit dans sa lumière par exemple. Ça c'est un juste milieu entre ce qui a été fait avec Johann et ce que tu viens de dire.*

Si tu trouves ça un juste milieu, je suis tout à fait d'accord. Il y a la version aussi où quand on sent que c'est trop pour soi, on invite un être de lumière comme Tchenrézi (Avalokitésvara), ou Tara, dans son cœur. Et c'est leur présence qui nous aide à nous ouvrir complètement à ce qu'il y a comme souffrance en face. Et d'offrir. Peut-être c'était un passage comme ça. Tu as peut-être écouté une explication comme ça.

### Méditation Tilmann<sup>20</sup>

Tilmann : Présent... ouvert... fluide... vivant... doux...

...

Extrêmement bienveillant...Ce qu'on appelle la distraction se dissout au moment même où on devient conscient.

...

Dans le Mahāmudrā, la distraction, ce n'est pas être conscient de la nature des phénomènes.

...

Laissons la méditation descendre au ventre. Plus bas encore. Ne pas méditer avec la tête. Avec tout l'être qui est présent... Les jambes, le bas ventre, le ventre. Pour décor, tout l'ensemble est présent.

...

Nous continuons tout de suite. C'est juste un petit signe que vous vérifiez si jamais il y a eu une tension quelque part que vous pouvez relâcher. Mais la pratique continue.

...

(Gong intermédiaire après 23 minutes environ)

...

Vraiment, ne faites pas d'effort. Comme on dit, "Laisse le bouddha méditer".

...

Petite pause.

### Méditation guidée par Tilmann<sup>21</sup>

...

Vous faites ceci pour le monde entier. Pour une fois, ne rien faire...

...

La torpeur n'est pas un ennemi. La torpeur est juste une autre instruction sur la nature de l'esprit.

...

C'est comment d'être, en toute simplicité ?

...

Le Mahāmudrā est aussi détendu que l'esprit au moment de l'endormissement. La différence est que l'esprit est clair, il est bien présent. Complètement clair. Et aussi détendu...

...

---

<sup>20</sup> Fichier audio 3-5

<sup>21</sup> Fichier audio 3-6

Vous n'avez pas besoin de lutter contre la somnolence, mais profitez du moment, quand elle est partie. Quand du coup elle n'est plus là. Remarquez : Comment vous êtes ?

...

Vous allez ressentir quand le moment est venu de bouger, de vous asseoir. Ce n'est pas une invitation à le faire juste là. Que vous soyez complètement libres de suivre cette impulsion.

...

Et au niveau de la détente, il n'y a rien qui change. Pas besoin de faire quoi que ce soit.

...

Même présence qu'auparavant...Même confiance.

...

(Gong)

Encore merci. Notre monde souffre du fait que nous tous nous sommes toujours en train de faire, de vouloir. C'est une grande offrande, de ne rien faire. Commencer par là. Une liberté d'action ne se trouve sans la capacité de ne pas agir, de ne rien faire. Sinon, il n'y a pas de liberté d'action. L'action du Mahāmudrā, c'est la non-action. Parce que c'est une façon d'agir qui garde cette ouverture du rien faire. Et parce que c'était si beau, on peut aussi faire la dédicace, n'est-ce pas ? Parce que chanter, c'est quand même bien.

(Dédicace)

### Méditation du soir dirigée par Lama Johann<sup>22</sup>

Et faites un léger, très léger mouvement de rotation, presque imperceptible, avec les hanches. Un mouvement qui entraîne le ventre, très détendu, qui masse légèrement les organes. De droite à gauche et de gauche à droite, très léger.

Et vous relâchez !

Rien de plus Laisser la méditation se déployer d'elle-même !

...

(Gong)

Je ne sais pas si vous êtes prêt à faire quelque chose d'un peu inhabituel, d'un peu fou, dans la perspective peut être que vous connaissez bien ?

Les maîtres du "Mahāmudrā" ou du "Dzogchen" ou de ces traditions-là – bien qu'on cultive énormément bien sûr dans ces traditions-là aussi le calme et la découverte du calme au travers de tous les mouvements, – utilisent beaucoup aussi le corps, d'une façon parfois un peu plus – comment pourrait-on dire ? – un peu plus dynamique. Juste pour rafraîchir, pour réveiller les énergies, pour stimuler la clarté, pour dissiper les obstacles, pour secouer les habitudes. Il y a tout un tas de raisons !

C'est des petits mouvements très simples, c'est des petites choses très simples, et si vous voulez les faire avec moi, il va falloir que j'enlève ça ! (Johann enlève le micro) Vous êtes bienvenu/es, si vous préférez rester en position habituelle aucun problème, vous restez allongés, cela ne dure pas très longtemps.

On utilise ces techniques simplement pour rafraîchir. Et après, on médite ! Des fois, il y a un petit élément de surprise aussi, qui aide à rafraîchir !

---

<sup>22</sup> Fichier audio 3-7

Non, tu peux rester assis, tu peux aussi te lever peut-être mais ce n'est pas nécessaire ! Un petit peu d'espace pour être sûr que vous ne faites pas mal à vos voisins.

Aussi je crois, la qualité principale c'est de ne plus se prendre trop au sérieux ! Alors mon maître, l'un de mes maîtres du "Mahāmudrā du Dzogchen" il s'appelle Sogyal Rinpoché. Il nous apprend ça, avant d'entrer dans la nature de l'esprit !

(Mouvements de frappes rapides sur le corps, ha, oh et relâchements avec oh !)

Encore un petit peu plus !

(Mouvements de frappes rapides sur le corps ha, oh et relâchements avec oh !)

Allez, juste une dernière fois pour être sûre que c'est vraiment bien !

(Répétitions)

Et après, c'est tout simple, on médite en laissant le cœur sourire !

....

Méditer avec un sourire, cela veut dire :

Laisser tomber toutes les ambitions de grand méditant, tous les rêves d'atteindre l'éveil, toutes les tensions qui viennent de l'effort pour réaliser quelque chose de spécial.

Et s'autoriser au contraire, à avoir perdu la partie d'avance. Une fois qu'elle est perdue, il n'y a plus rien à perdre.

...

Et encore quelques minutes, dans la détente de toute ambition, de tout objectif à atteindre.

La pratique, d'être présent sans but.

*(Gong et dédicace)*

## **JOUR 4**

### Méditation du matin tôt dirigée par Lama Tilmann<sup>23</sup>

#### **Sur la bienveillance**

A nouveau contactons cette confiance que la méditation se fait, soi-disant seule, juste avec notre attention tournée vers ce qui est vraiment bénéfique.

Il est profondément guérisseur d'inspirer dans cette bienveillance, d'expirer dans cette bienveillance.

---

<sup>23</sup> Fichier audio 4-1

Cette bienveillance naturelle qui nous permet de nous réjouir de chaque souffle

C'est une bienveillance sage qui ne s'affole pas, qui connaît la nature des phénomènes.

Elle connaît la nature transitoire de chaque vécu.

Et elle se réjouit de la fraîcheur de l'expérience.

C'est une bienveillance qui jouit de la vie sans s'y attacher.

Cela peut être vraiment une joie de voir cette bienveillance à l'œuvre.

Comment elle prend soin de nous, et comment elle va naturellement faire la même chose pour les autres.

Elle était déjà présente dans tous les actes qui ont précédé cette méditation.

Dans ces actes de prendre soin de nous en nous levant, en nous habillant. Passage au bain, peut-être boire une petite chose, descendre l'escalier en faisant attention. S'asseoir d'une manière agréable.

Elle est tout le temps à l'œuvre.

On nous dit dans la Tradition que nous sommes cette bienveillance, qu'il n'y a pas besoin de contrôler, d'observer si elle est vraiment là, de la créer, de s'efforcer à en avoir plus.

Il convient de ne pas la freiner c'est tout.

En fait, c'est elle qui nous fait gentiment remarquer que les objets de notre saisie ont peu de stabilité, qu'ils ne nous donnent pas un bonheur qui va durer.

Elle nous fait gentiment revenir à la maison, chez nous, dans l'être, dans cette simplicité.

Méditons dans cette bienveillance sage.

*(Gong)*

Dans l'introduction à la 1<sup>ère</sup> séance, nous avons contacté cette bienveillance sage, et cela suffit, si on la découvre et si on peut rester là-dedans. Pas besoin de faire plus.

On peut aller plus loin en se connectant tellement avec cette bienveillance sage, que ce sentiment que le Bouddha en nous médite, devient très présent.

Et c'est là où il y a le pont avec le Vajrayana. C'est là qu'il y a le pont avec les visualisations de soi-même comme un Yidam, un Bouddha, un aspect de Bouddha, qui est complètement cette bienveillance sage.

Et qui dans tous les cas, est un corps de lumière, donc pas solide. Et qui a cette bienveillance sage qui tourne comme un mantra soit au cœur, soit dans le ventre.

Différents endroits sont marqués avec des syllabes de mantras, pour nous faire un miroir encore plus fort de notre nature de Bouddha, de notre nature de bienveillance sage.

Ce n'est pas nécessaire d'utiliser ces méthodes, qui sont très utiles, quand on a une bonne connexion avec ce rappel constant de notre nature éveillée.

Maintenant pour la 2<sup>ème</sup> séance, connectons-nous à nouveau, ce qui est très facile parce que chaque inspir, chaque expir, notre posture, tout ce que nous avons fait pendant la pause était motivé, pris en charge par cette bienveillance sage.

Il y a un aspect dont je n'ai pas encore parlé : c'est que cette bienveillance sage nous donne une légèreté.

C'est du fait qu'elle est libre de saisie.

La saisie ça pèse, ça alourdit les situations.

La sagesse, cette bienveillance illimitée font le contraire.

Elles nous font entrer dans une légèreté de cœur qui ressent, qui est vraiment dans cette résonance, mais qui n'alourdit pas ce que nous percevons.

Donc vous voyez, nous sommes en plein dedans, dans cette méditation, dans les qualités inhérentes de notre esprit, et la légèreté en est déjà un résultat, un effet, mais facilement perceptible.

La légèreté, quand elle est présente, elle encourage la fluidité.

Elle a ce goût de "Touch and go" en anglais. "Toucher et laisser aller".

Laisser aux phénomènes de se dissoudre.

Remarquer, une légèreté dans cette bienveillance sage  
et puis rien de plus, laissez, c'est ça la légèreté.

Et cette qualité d'être léger, encourage aussi la douceur.

Il me semble souvent dans mes méditations, que cette conscience légère, douce, est comme une plume qui touche ma peau, qui touche les perceptions. Une plume qui a un toucher léger, bienveillant, sage et voilà pas plus.

Peut-être vous avez envie de voir un peu comment c'est d'inspirer, d'expirer de cette manière, légère, douce, bienveillante, sage.

En fait il ne s'agit que de ces qualités.

Cela peut se ressentir aussi dans le corps.

C'est intéressant, comment une attitude un peu plus légère peut avoir une telle influence sur l'assise, sur comment on ressent les jambes, la colonne vertébrale, le dos.

Cela aussi c'est assez naturel parce que, pour vous donner un exemple, on ne ressent pas normalement le poids de notre tête. Sa danse, légère, en haut de la colonne vertébrale, qui n'a pas de mal à supporter ce poids.

Fluide, léger, doux, bienveillant, comprenant la nature des phénomènes.

*(Gong final)*

Voyez cette bienveillance à l'œuvre, là, quand vous changez de position, quand vous regardez autour. Elle est toujours là, toujours, surtout quand nous sommes détendus.

*(Dédicace)*

### Commentaire sur la médiation du matin : la bienveillance sage<sup>24</sup>

Pour la contacter, nous avons pris cette bienveillance sage qui est un peu là tout le temps. Qui fait maintenant que nous sommes assis de la manière qui convient, que l'on mange, que l'on boit, que l'on descend les escaliers en faisant attention à ne pas tomber. Tout le temps !

Et vous savez, c'est même à l'origine de chaque pensée. Même si ce n'est pas toujours très adroit, très habile, la façon dont nous pensons. Mais à l'origine, chaque pensée, chaque mouvement mental, est l'envie d'être heureux. L'envie que ça se passe bien. L'envie de clarifier une chose.

Il y a une idée de bienveillance, mais qui n'est pas toujours sage. Et qui parfois n'est un peu orientée que sur nous même. Donc c'est une bienveillance un peu restreinte.

Et regardez notre pratique, la pratique de Mahāmudrā, c'est tout simplement d'enlever les freins. Ne plus freiner la bienveillance à devenir sage par l'ouverture. Elle s'ouvre pour inclure de plus en plus de notre monde. De plus en plus des êtres sensibles. En comprenant leur situation ainsi que la nôtre. Pareil. C'est la même bienveillance à l'œuvre, et elle devient sage parce qu'elle s'intéresse à tout, tout ce qui nous entoure, en souhaitant de toujours trouver la meilleure façon de faire. Toujours la meilleure façon d'être pour toute la situation. Et c'est comme ça qu'elle devient sage. Par cette envie d'améliorer, d'alléger la situation. D'enlever la souffrance. Et c'est formidable. C'est vraiment un chemin super simple, de permettre à notre bienveillance qui est déjà là, qui est assez sage pour ce qui concerne nous-même.

Pas toujours très sage, mais on se débrouille. Mais elle peut devenir toujours un peu plus sage dans la mesure où la compréhension s'approfondit, s'étend, pour inclure plus de notre monde – pas juste notre petit monde personnel. Et ça c'est sa nature. Sa nature est de nature à vouloir faire bénéficier le tout. Tout le monde, toute la planète, et au-delà de la planète. Elle ne souhaite pas nuire. Ça c'est quand elle est restreinte par une petite optique ou par la question de survie où on est complètement focalisé sur soi-même. De la peur.

Donc la méditation de Mahāmudrā, c'est permettre à cette bienveillance de s'ouvrir, d'être présente, d'être notre guide, et guider la méditation, et guider chaque souffle. Et de permettre la nature de tous les phénomènes qui apparaissent, pour ne pas tomber dans la souffrance.

C'est pour cette raison que nous parlons tant de la nature, et les (mot inaudible) intangibles des phénomènes.

C'est si simple. Là où il n'y a pas de saisie, il n'y a pas de souffrance. Nous pouvons saisir, mais normalement, cela entraîne du stress. C'est ce fameux dukha. Cette fameuse souffrance dont le Bouddha parle.

Là où ce n'est pas nécessaire, nous n'allons pas saisir parce que c'est un stress inutile, qui nous épuise. Et c'est la bienveillance qui nous fait parcourir notre chemin. C'est elle le moteur. Tout ce chemin-là. Et c'est vraiment formidable. On peut lui faire confiance, parce qu'elle est déjà là. Elle fait déjà son travail. Mais on lui donne plus d'espace. Au début, peut-être avec un peu de prudence, on va encore regarder, observer si tout marche bien, l'observateur/l'observatrice est toujours là. Mais avec le temps, c'est possible que ces mécanismes d'observation et de contrôle cessent, se retirent, soient utilisés de moins en moins. Plus besoin. Et donc l'esprit devient toujours plus vaste, plus ouvert.

Vous avez vu dans la méditation du matin, qu'il y avait une légèreté qui vient avec. On a fait le pont avec la légèreté, en passant par la douceur. Et cette bienveillance sage, elle touche à notre vécu. Elle est consciente de notre vécu, avec douceur. Pas avec une critique ou avec cette lourdeur de solidifier les choses. Parce qu'elle est sage, elle sait, il faut juste être conscient. Ça suffit. Être conscient, ça suffit,

---

<sup>24</sup> Fichier audio 4-2

mais pas plus. Donc elle est légère, parce qu'elle ne poursuit pas sans nécessité une chaîne de pensées, qui ne nous aide pas. Elle s'arrête là où il n'y a plus nécessité de continuer.

Donc elle est très écologique. Elle préserve notre énergie, elle l'utilise pour ce qui est vraiment bénéfique pour tout le monde. Et ensuite j'ai fait le lien dans la méditation avec la pratique de Yidam.

Pour quelques-uns, vous ne connaissez pas ce mot. Yidam, c'est un bouddha de méditation, un bouddha visualisé. On peut le visualiser en face ou il peut être entouré par un mandala de bouddhas, et on peut se visualiser soi-même aussi comme bouddha. Complètement transparent avec un corps de lumière. Il n'y a pas plus léger que ça. Le corps de lumière, c'est la légèreté totale. On est complètement translucide. Et ça, c'est un reflet des qualités de notre conscience.

Les qualités, c'est chaque mouvement de notre esprit qui se manifeste, comme un moment d'arc-en-ciel et qui est dynamique, qui bouge. Comme un corps, qui bouge. Pas de solidité. Et on peut aller de partout, comme la pensée. Elle est légère, fluide, elle arrive vers les êtres, vers chacun. Si on pense à nos proches par exemple, nos pensées touchent cette image de nos proches sans difficulté. Comme si ce Yidam, cette divinité de bienveillance sage se déplaçait pour être avec la personne.

Dans les visualisations du Vajrayana, ce sont des formes et des rayons de lumière. Quand je pense par exemple à ceux qui souffrent aujourd'hui dans l'hôpital, les rayons de lumière y vont, pénètrent leur chambre, représentent cette bienveillance sage. Léger. Juste pour réveiller leur propre nature de Bouddha. Pour réveiller cette confiance dans la nature de l'esprit. Pour réveiller les qualités qui dorment en eux.

Et puis, cela revient aussi : donner, recevoir. La lumière revient avec toute la gratitude, l'amour, les bénédictions de cette connexion. Et nous remplissent. Cette bienveillance sage n'est pas à sens unique, mais c'est mutuel, c'est réciproque. Ça va dans toutes les directions.

Plus on aime, plus il y a de l'amour. Plus il y a de la bienveillance offerte aux planètes, plus il y a de bienveillance qui jaillit. Quand on restreint la bienveillance sage, elle s'affaiblit, elle se manifeste moins, fort. On oublie de l'écouter. On oublie d'écouter cette voix de la bienveillance sage en nous.

On l'appelle aussi le "Gourou intérieur". C'est notre voix de la bienveillance sage.

Donc, on prend le temps d'écouter de ces petites voix et on offre l'espace aux petits gestes de bienveillance sage autour de nous. Et c'est là que vous voyez que le Mahāmudrā n'est pas une pratique pour soi-même. Nécessairement, le Mahāmudrā doit être une activité dans notre société, dans notre environnement. Nécessairement, cette bienveillance sage, elle doit s'étaler de là où notre cœur nous amène. Chacun a ses propres contacts, son propre environnement, et c'est là où ça se déploie.

Et sinon, souvent nous avons peur de nous épuiser. Nous freinons l'élan de notre cœur, inutilement. Parce que ce n'est pas comme ça que nous allons nous épuiser. Nous nous épuisons quand le "moi" veut faire quelque chose. Quand c'est le "moi" qui veut être bon. Qui veut être sociable. Qui veut être guérisseur du cœur par exemple. On a ces idées comment on devrait être.

Ce super égo (Über-Ich en allemand), cette force épuisante ! Ce n'est pas de cela que je parle. Je parle de ce qui est tout à fait naturel, qui est appelé "la Bodhicitta". Citta : veut dire aussi cœur, esprit. Et bodhi : aimer. Et ce sont les qualités en nous qui s'éveillent. Et quand on les résume, on peut parler de la bienveillance sage.

C'est dans les anciennes traditions, ce sont les deux pieds, les deux jambes de la pratique. Compassion et sagesse. Compassion-sagesse, qui doivent être unies dans la pratique. C'est très important de ne jamais juste développer la sagesse, parce qu'alors, elle devient sèche. Jamais juste développer la compassion, parce qu'elle devient idiote. Il faut les deux. Aider dans ce monde sans sagesse, ce n'est pas exactement bienveillant, ça peut même tourner dans son contraire. Il faut toujours les deux.



Pour nous aussi. Ce n'est pas toujours de la bienveillance sage si je mange encore un chocolat ! Pas toujours. Quelquefois, oui, c'est très sage ! A d'autres moments, ce n'est pas sage ! C'est toujours bienvenu !

Quand il manque de la sagesse, il manque aussi de la bienveillance. Parce que si on ne s'écoute pas, si on n'écoute pas la voix de bienveillance sage, qu'on écoute juste la bienveillance du plaisir, du coup ça se tourne contre nous. On mange d'une manière à tomber malade. On fait trop de quelque chose, on fait trop peu de quelque chose, on n'est pas dans l'équilibre.

Est-ce que c'est la sagesse qui connaît l'équilibre ? Qui apprend des situations ? qui apprend en observant les autres, en écoutant les autres ? La sagesse profite de la sagesse des autres. Donc elle avance très très vite. Et pourquoi elle avance vite ? Elle avance vite parce qu'elle a envie de comprendre. Elle a envie de savoir comment être utile dans ce monde.

C'est la bienveillance qui est le moteur de la sagesse. La bienveillance a envie, comme le Bouddha qui est parti de son royaume. Il avait envie de savoir, de connaître les causes de la souffrance et comment en sortir. C'est la bienveillance qui l'a amené sur son chemin. Et parce qu'elle était forte pour surmonter les obstacles.

Pour finir ce discours sur la bienveillance sage, prenons cette qualité inhérente de notre être comme Yidam. Ça c'est notre Yidam. Pour tout le monde. Prenons ça comme notre Bouddha intérieur, la voix des Gourous. Prenons la bienveillance sage qui est déjà celle qui nous fait traverser la vie. Prenons celle-là comme notre guide, et donnons-lui, offrons-lui toujours plus d'espace.

Comme si on avait un élève très doué. On lui donne toujours plus d'espace, n'est-ce pas ? Pour que celui-ci puisse se développer. Jusqu'à ce que l'égo, le moi, voie l'élève beaucoup mieux. L'élève est beaucoup mieux, je peux me retirer. On peut laisser les qualités fuir. Pas trop de contrôle. Pas nécessaire. Nous sommes extrêmement fûtés dans le contrôle. Nous sommes experts. Oui.

Nous sommes tellement habitués à observer, à veiller sur notre bien, que même si notre élève peut-être un jour ne fait pas bien son travail, on peut toujours utiliser les mécanismes bien rôdés. D'accord ? Ils sont là si jamais vous avez un doute. Vous pouvez vous livrer complètement avec bienveillance. Mais je vous dis, on peut se livrer, on peut s'ouvrir complètement à ça. Essayez le plus souvent possible. Pratiquez votre Yidam.

Et chaque parole que vous dites, c'est le mantra de ce Yidam. Toutes les conversations sont le mantra du Yidam. Chaque geste que nous faisons sont des gestes de bienveillance sage. Chaque pensée qui traverse notre esprit est l'expression de la bienveillance sage. Ce sont des pensées du Yidam. Ceux qui le souhaitent peuvent appeler ce Yidam Tara, ou Tchenrezi, ou le Bouddha de la médecine ou Manjushri, ou ce que vous voulez.

Cela reste toujours la même qualité de l'esprit. Et ce n'est qu'une chose, ce ne sont pas deux. Et c'est bien de l'exprimer en français comme bienveillance sage, ainsi nous contourner le mot compassion. Et nous incluons l'amour.

Voilà ce que je voulais partager avec vous. Johann si tu es d'accord, je te laisse guider la méditation, ou ajouter peut-être quelques mots.

### Méditation avec Johann<sup>25</sup>

*Johann* : On va faire une méditation très vite.

Juste quelques mots d'encouragement, des mots que je me suis dit très souvent à moi-même, depuis toutes ces années de pratique. Et la première chose, c'est que Lama Tilmann a vraiment décrit l'essence même du Mahāmudrā, l'essence du dharma, cette sagesse qui a pour cœur la bonté aimante, qui a pour cœur la bienveillance.

Et, pour la contacter, on a beaucoup parlé de la confiance, la confiance dans les qualités inhérentes, et je voudrais ajouter, la confiance dans le pouvoir de l'esprit, la confiance dans le pouvoir transformateur de votre esprit.

Nous vivons dans un monde très orienté sur le matériel, où il n'est pas toujours facile, pour nous, de concevoir la puissance véritable de nos pensées, de notre esprit en mouvement.

On a souvent l'impression que c'est une bulle dans laquelle nous sommes enfermés et que parfois ça touche un peu à l'extérieur de nous, ça touche un peu à notre cercle intime, notre cercle privilégié, mais que ça ne va pas forcément plus loin.

En vérité, l'esprit est un champ de forces, un réseau de connexions qui est déjà là, que nous le voulions ou non, que nous le reconnaissons ou non. Et les connexions énergétiques profondes qui nous unissent avec tous ceux que nous rencontrons et même tous ceux que nous ne rencontrons pas vraiment directement, tous ceux à côté de qui nous marchons dans la rue, tous ceux peut-être même que nous ne voyons pas, est incroyable.

Ce pouvoir est incroyable. Il y a vraiment une possibilité d'action, d'agir sur le monde avec notre esprit. Simplement, par manque de confiance, du fait de ce sentiment d'être limité, l'effet lui-même est quelque peu bloqué. Et notre confiance dans l'effet, surtout, est bloquée, parce que l'effet, quelque part, il est toujours là.

Et donc notre pratique de Mahāmudrā, notre pratique de méditation, d'abord et avant tout, nourrit notre confiance, constamment, dans cette intuition, dans ces connexions qui sont là, constamment. On a des antennes extrêmement fines. On capte énormément d'informations, tout le temps. Beaucoup plus qu'on ne l'imagine.

Mais quand on se focalise sur le contenu de quelques pensées qui passent et qui tournent, alors, on ne perçoit plus cela, ou beaucoup moins. On le perçoit par moment, par petites touches, quand on se relâche, quand on se détend, parce que cela aussi, ça arrive naturellement, de temps en temps. Mais avec notre pratique, cela arrive de plus en plus souvent et on commence à vraiment voir notre capacité à capter toutes ces informations, à résonner de cette façon-là.

A vrai dire, j'ai même l'impression que l'intensité qui est là, dans notre être, naturellement, qu'on le veuille ou non, nous fait peur.

Les impressions sensorielles, multiples, les pensées et les connexions, tous ces effets énergétiques qui sont là, sans arrêt, on tend à chercher à les estomper, à les ralentir, et c'est un peu le problème d'une méditation qui cherche à contrôler l'esprit. Cela se base beaucoup sur une certaine peur de fond

---

<sup>25</sup> Fichier audio 4-3

d'être envahi par autant d'impulsions, par autant de choses qui sont là, qui se produisent de toute façon. Et du coup, il y a cette confiance, cet encouragement à vraiment laisser les antennes ressentir vibrer, avec toutes ces informations. Sentir que ces connexions sont déjà là.

On ne peut pas s'isoler du monde. On ne peut pas se couper de ces connexions-là. Tout ce qu'on peut, c'est refouler leur expérience, les atténuer mais cela, ça crée cette souffrance, ça crée cette insatisfaction constante. Et du coup, vraiment voir, encore et encore, avec la pratique simple de l'ouverture que le Mahāmudrā enseigne, voir la vérité, la présence de ces connexions, et d'apprendre à résonner avec, sans les combattre.

C'est l'encouragement que je me donne très souvent. On a vraiment une intelligence du cœur, de l'intuition, qui est très profonde, qui est tout le temps là.

Alors, méditons un peu.

....

Et comme simple placement de la session de pratique, on peut simplement laisser cette résonance prendre place.

...

Laisser les antennes très fines et sensibles, du corps et de l'esprit, vibrer et résonner.

...

Et pour faire l'expérience directe de votre bienveillance sage, de votre sagesse bienveillante, laissez votre cœur se rendre dans une situation, dans un monde qui vous touche particulièrement... où vous voudriez aider.

...

Laissez les rayons de la bienveillance sage irradier de votre cœur... et se rendre là où vous voulez aller. Une situation personnelle, un hôpital, une prison, une maison de retraite.

...

Et laissez les rayons de la bienveillance toucher ce qui s'y trouve, toucher ceux qui vous sont chers.

...

Réveillons leur confiance, dans leurs ressources.

...

Laissez la créativité de votre cœur leur donner exactement ce dont ils ont besoin.

...

Pour trouver la confiance, pour se libérer.

....

Les rayons de notre cœur vont, touchent, soulagent.

...

Apportent un baume aux blessures, apaisent les peurs.

...

Et ils reviennent, ces rayons, avec ces messages de joie, de soulagement, de confiance retrouvée.

...

Et tout ceci, avec l'intuition profonde qu'il ne s'agit pas juste d'un jeu mental... mais que vous touchez véritablement ces cœurs.

...

Que vous battez avec eux d'un seul cœur.

...

Finalement, laissez les rayons revenir une dernière fois dans le cœur et s'y dissoudre et restez dans la simplicité naturelle, libre d'efforts.

...

*(Gong final)*

On fait une petite pause.

## **Petit sommaire de la retraite par Lama Tilmann<sup>26</sup>**

### **Compassion et sagesse**

*Tilmann* : La deuxième partie de ce matin, j'aimerais à nouveau, vous rappeler l'essentiel de la pratique. Ça ne peut pas être bien plus essentiel que ce qui a déjà été dit ce matin.

Vous voyez l'union totale, pas seulement intime, mais l'union totale entre ce qu'on appelle Bodhicitta, l'esprit d'éveil et le Mahāmudrā ; les deux ne peuvent pas se pratiquer séparément.

C'est cette bienveillance sage que nous avons déjà en nous, qui fait partie de la base. C'est la base sur laquelle toute la pratique s'appuie. Elle est en œuvre en nous, elle veille sur chaque pas afin que l'on ne tombe pas.

Elle prend soin de nous, de chaque souffle ; pour qu'on n'étouffe pas ! Elle choisit la nourriture, pour que l'on soit bien alimenté. Elle différencie entre ce qui nous fait du bien, ce qui ne nous fait pas du bien.

Et dans la mesure où elle est sage, elle connaît les qualités de la nourriture, des boissons, elle connaît la météo, qui nous permet de nous couvrir ou de nous habiller comme il faut, pour l'été quand il fait chaud dehors, mettre ma casquette, pour que ma tête ne chauffe pas.

C'est cette bienveillance sage qui nous fait mettre un manteau quand il fait plus froid.

En fait, cette bienveillance sage, elle est tellement fluide, tellement précise, elle est toujours là en s'adaptant aux situations.

Et l'essentiel de la pratique, c'est de découvrir la base.

La base du Mahāmudrā ce sont ces qualités-là, qui sont soupçonnées comme bienveillance sage. Vous vous rappellerez ?

Les deux pieds avec lesquelles on peut marcher.

Compassion Sagesse, Compassion Sagesse !

Ils travaillent ensemble, complètement ! On perd l'équilibre après un certain temps en essayant de marcher sur un seul pied. Il en faut bien deux !

Donc, la bienveillance qui n'est pas juste Amour - Compassion, sans la Sagesse, elle ne fera pas un grand bien, dans ce monde ! Elle va mener à des actes pas très sages, qui sont bien motivés, mais un peu stupides. Ce n'est pas juste avec la sagesse sèche que l'on pourrait peut-être entendre à l'université. Peut-être, bien structuré, comme je pourrais vous donner, un enseignement sur le Mahāmudrā.

Le Mahāmudrā, c'est ça ! Ne saisissez pas les phénomènes, parce qu'ils n'ont pas de substance. Les phénomènes sont au-delà des quatre extrêmes, d'existence - non-existence. Les deux à la fois, et ni l'un ni l'autre.

On pourrait donner un enseignement très précis, très clair qui pourrait être bien écrit dans un livre ; mais il manquera l'atmosphère de bienveillance.

Parce que tout cet enseignement n'a aucun autre but que de nous sortir des pièges de la souffrance !

Vraiment c'est ça, la sagesse. Elle sert la bienveillance, comme la bienveillance sert la sagesse.

---

<sup>26</sup> Fichier audio 4-4

C'est grâce à la bienveillance qui veut tout connaître, qui veut savoir comment le monde fonctionne pour qu'il y ait moins de souffrances, pour qu'il y ait plus de bonheur. C'est grâce à cette bienveillance intéressée, motivée que nous développons la compréhension de tous ces phénomènes.

On s'adresse à tout. Un Bodhisattva, il ne se limite pas, il ne se dit jamais j'ai assez appris, ça n'existe pas pour un Bodhisattva. Il apprendra toujours davantage.

À comprendre comment le monde fonctionne, comment l'esprit fonctionne, comment les émotions peuvent se soigner dans le sens de se dissoudre. S'ouvrir dans les qualités, il va apprendre sans cesse jusqu'à la fin de la vie !

Aussi à communiquer avec différentes langues. Parler pas seulement les langues mais parler avec le cœur. Comment est-ce que l'on fait pour parler avec le cœur, pour communiquer avec quelqu'un que nous ne connaissons pas bien ? Quelqu'un qui vit dans un autre monde. Peut-être il vit à côté de nous, dans les rues de Genève ? Mais il mène une tout autre vie que la nôtre.

Comment parler ? Un Bodhisattva, une Bodhisattvi s'intéresse à ça.

Ça c'est la bienveillance, qui, par des essais, amène à des résultats. Elle n'est pas tout de suite sage.

Donc la pratique du Mahāmudrā, de la Bodhisattvi - Mahāmudrā passera par des essais, et quelquefois, des réussites. Et d'autres moments, comment est-ce que l'on dit ? L'échec !

Donc, c'est ce courage d'essayer de comprendre, et d'essayer de communiquer qui est le Mahāmudrā ! Le Mahāmudrā, ne s'occupe pas de moi, dans le sens de protection de soi-même. Le Mahāmudrā nous ouvre, enlève le pied des freins.

Et là, on se donne, on s'offre, on devient un cadeau pour ce monde, n'est-ce pas ? On devient un cadeau qui est gratuit ! Oui, un cadeau gratuit, bienveillant et sage ! Toujours un peu plus sage, toujours un peu moins naïf !

Et cette sagesse bienveillante, elle voit que tous les êtres sont motivés par l'envie, le souhait de trouver le bonheur. Ils veulent tous être heureux ! Elle comprend ça, elle voit que le moteur de ce monde chaotique que l'on appelle samsara est la recherche du bonheur !

Et elle fait alliance. Notre bienveillance sage fait alliance avec le souhait de tous les êtres d'être heureux et d'éviter la souffrance.

Elle fait alliance, et elle nous montre comment faire mieux, comment être plus habile pour ne pas créer tant de souffrances dans notre recherche du bonheur

Toutes ces maisons en béton qui ont été construites, toutes ces autoroutes, tous ces avions qui passent par le ciel, ce sont des prolongements de notre recherche du bonheur et d'éviter la souffrance ! Plutôt avoir une maison climatisée que de souffrir des conditions de notre planète. Quelquefois un peu trop froides, quelquefois un peu trop chaudes, quelquefois trop de vent.

Donc en fait, ce qui aujourd'hui produit tant de dégâts, notre monde en plastique, c'était pour faciliter notre vie. C'est une expression de notre recherche du bonheur ! On souhaite toujours avoir les choses un peu plus facilement, mais on n'est pas très sage. On ne voit pas les dégâts que cette recherche de simplicité, de facilité, produit à la fin.

Et la bienveillance sage a une vision panoramique. Dès le début, elle inclut tous les êtres ! Et les effets sur les animaux sont aussi pris en compte. Ce n'est pas rien pour la bienveillance sage d'une Bodhisattvi de penser à tous ces poissons qui meurent dans les océans !

Ils sont touchés, les Bodhisattvas par les nouvelles de chaque jour parce que la diversité de notre faune et de notre flore se réduit ! Ce sont des êtres vivants qui souffrent ! C'est une question de survie, pour ces êtres ! Et pour nous aussi à la fin !

Donc avoir un esprit Mahāmudrā, c'est être ouvert à tout cet apprentissage ! Comment notre monde fonctionne ? Et de voir pourquoi il ne fonctionne pas aussi bien qu'il pourrait fonctionner ?

Et aller aux racines ! La racine de toute cette souffrance dans ce monde, c'est que l'être humain et les autres ne connaissent pas leur propre nature !

Qu'ils ne sont pas encore revenus à la maison ! Ils sont des étrangers à leur propre esprit, qui est source de bonheur inépuisable ! Un esprit détendu, ça c'est vraiment une source de bonheur, toujours à notre côté. C'est nous-mêmes, mais il faut se détendre !

Au lieu de faire, aussi connaître le rien faire !

Être en contact intime avec ses qualités qui sont en nous, et ça, c'est le chemin du Mahāmudrā. Vous voyez le chemin, c'est le chemin de rentrer à la maison !

Rentrez chez nous, dans cette bienveillance sage qui est la base, et qui est aussi le chemin !  
Et puis, qui va être le fruit !

Quand nous sommes complètement rentrés chez nous, dans cette ouverture pleine de qualités qui est la nôtre, alors, on appelle cela l'éveil complet. Rien n'obstrue plus notre vision panoramique, notre résonance bienveillante, sage.  
Ça c'est le fruit !

Donc, base, chemin, fruit, c'est juste trois façons de parler de la même chose.  
Comment vivre ce que nous sommes déjà en profondeur !

Et pour que nous soyons plus sages, il y a des méthodes qui nous aident à devenir plus sage. D'abord il y a l'enseignement sur les bons côtés des différentes vues spirituelles, vues de l'univers. Puis les côtés, – comment est-ce que je pourrais dire – pas si utile que ça, un peu erronés n'est-ce pas ?

Jusqu'à ce que nous comprenions que chaque vue est une prise de position qui en exclut d'autres et qui finalement, n'est pas juste ! Donc sortir graduellement de toutes ces vues erronées inutiles, pour ne pas adopter une nouvelle position de « Moi », « Moi qui connais ».  
Mais rester dans cette dimension de ne pas savoir complètement, de ne pas connaître, d'être toujours prêts à découvrir !

Ça, c'est l'attitude du Mahāmudrā, c'est la vue du Mahāmudrā de savoir, dans ce qui semble être tellement présent, tellement réel qu'il n'y a pas de réalité là-dedans, et néanmoins, cela se présente.

De savoir qu'il y a des forces qui produisent nos mondes, qui produisent des effets dans cet univers, les forces karmiques des êtres, les forces de la nature. Les différentes énergies en mouvement, que sont ces forces, c'est ça qui déterminent notre univers ; mais elles n'ont pas de substances. Elles sont toujours dynamiques, elles sont toujours en mouvement.

Donc, ce que l'on peut faire en comprenant cela, on peut ajouter notre force, la force dont parlait Johann, la force de notre esprit, de notre bienveillance sage. On peut amener la force aimante de cette bienveillance sage dans cet univers, qui de toute façon est gouverné par les différentes forces en action.

Et la force de la bienveillance sage, est plus forte encore que la force de la saisie égoïste, parce qu'elle est inépuisable ! Et la saisie égoïste, elle s'épuise ! La force de bienveillance sage, ouverte et qui rayonne, ne s'épuise jamais, parce qu'elle est naturelle !  
Plus on se détend, plus on est éveillé ! Et c'est cela la méditation de Mahāmudrā !

J'ai parlé, de la vue. La méditation, c'est laisser cette clarté naturelle, cette résonance naturelle, cette compréhension naturelle se faire !

Donc, dans ce qu'on appelle méditation, nous nous habituons, nous nous familiarisons avec ce qui se fait naturellement, avec cette ouverture sans freins ! C'est ça, notre pratique de méditation, de devenir ce que nous sommes à la base.

La méditation, c'est le champ d'entraînement pour découvrir ce qu'est un esprit détendu. Comme nous l'avons pratiqué hier après-midi et dans toutes les autres méditations ; mais hier après-midi, nous étions allés complètement dans la détente, jusqu'à ce que la fraîcheur soit venue pour la plupart d'entre nous !

Et ça, c'est caractéristique de l'entraînement du Mahāmudrā, ce que l'on appelle méditation de ne rien produire artificiellement. De faire une confiance totale à la nature de l'esprit ! Jusqu'à accepter même la torpeur et la somnolence ! Et de l'amener sur le chemin, jusqu'à percevoir là-dedans, la même nature de l'esprit !

Et donc d'enlever la saisie, d'enlever les projets des méditants :

Je veux ceci, je veux développer cela ! Enlever, tous ces projets ! Pas de projets !

Et on apprend comment être, comment être simple ! C'est là où l'activité démarre, l'activité démarre dans le rien faire. C'est là que nous sommes sûres de ne pas produire de dégâts !

Les êtres humains, on devrait leur mettre des menottes pour qu'ils ne puissent pas agir avec leur esprit confus ! Et il faudrait vraiment leur mettre des menottes jusqu'à ce qu'ils se détendent. Et ce sera des menottes spéciales, parce que dès le moment où ils seront détendus les menottes vont se dissoudre. Et là, ils seront libres. Mais dès qu'ils rentrent dans la saisie égoïste ou qu'ils sont en train de faire des dégâts, tout de suite ces menottes reviendront !

Donc comme ça, il y a un biofeedback qui va faire, qu'ils vont finalement apprendre à rester dans la bienveillance sage, dans cette résonance, où ce n'est pas le moi qui domine sur tout le reste, où c'est le nous ; avec tous les animaux, toutes les plantes, les océans, la terre, le ciel, c'est le nous, c'est l'esprit de nous qui va entrer en activité !

Dans vue, méditation, c'est cet apprentissage de ne rien faire et découvrir les qualités naturelles de l'esprit et puis action !

Et dans l'action, on reste dans cette même ouverture comme dans la méditation ! La vue on a besoin pour méditer de cette manière, la méditation on en a besoin pour pouvoir agir de cette manière ! Mais c'est toujours la même pratique !

Être sans saisie, complètement ouvert, dans la dynamique de l'esprit qui par nature est bienveillant et sage, où tout se dissout de soi-même ! L'auto-libération de tous ces phénomènes et l'auto-manifestation de toutes ces qualités !

On développe cette confiance profonde, une certitude que c'est comme ça, avec les années, c'est une certitude ce n'est plus une confiance, parce qu'on a fait des expériences, encore et encore ! On est sûr de ça ! Et donc il y a encore plus de détente, parce que maintenant on est sûr ! Et là on est capable, vraiment capable d'aider, là on devient une Bodhisattvi, qui est capable d'œuvrer pour le bien de tous ! Sans rien faire !

Ce n'est pas elle, le moi, de cette personne qui va faire quelque chose ! C'est la bienveillance sage qui va produire les actes nécessaires !

C'est dans cette direction que nous allons, c'était un sommaire de toute notre retraite.

Comme il faut le faire à la fin de la retraite, c'est toujours bien de faire un sommaire. Mais on vous a préparé à ce sommaire, vous n'auriez pas compris ce sommaire au début de la retraite pas aussi facilement !

Oui ça aurait fait un effet bien sûr, peut-être une fascination, peut-être oui ; mais là vous êtes passé par l'expérience déjà de ces différentes étapes et ça vous parle à cause de votre expérience.

Donc, mon refuge, il est à mon côté gauche, c'est toujours quand je ne sais plus quoi faire, je me tourne vers Johann, tu n'aurais pas une petite méditation à nous offrir ou un petit quelque chose à ajouter ?

### **Du "tac au tac"**

*Johann* : Donc si j'ai bien compris, la vue, c'est de voir qu'il n'y a rien à voir !

*Tilman* : C'est ça !"

*Johann* : C'est un peu ça ! La méditation, c'est de laisser les qualités résonner d'elle-même !

*Tilman* : Non, c'est qu'il n'y a rien à méditer !

*Johann* : Il n'y a rien à méditer ! Et l'action c'est d'être heureux sans raison !

*Tilman* : Quelque chose comme ça, c'est le non-agir, l'action !

*Johann* : C'est le non-agir !

*Tilman* : Heureux sans raison ça n'est pas rien !

*Johann* : Oui, la joie sans raison, c'est le résultat de la pratique ! C'est le signe que notre pratique est authentique, qu'il y a de plus en plus de moments de bonheur sans raison qui s'élève.

*Tilman* : Et comment tu disais pour la méditation : de rester dans les qualités ?

*Johann* : Peut-être de laisser les qualités se cultiver d'elle-même !

*Tilman* : Oui !

*Johann* : Quelque chose comme ça ?

*Tilman* : Oui, quelque chose comme ça !

*Johann* : De pratiquer sans but ! Voir sans voir, pratiquer sans but. Être heureux sans raison !

*Tilman* : Oui, là tu vas trop vite pour moi ! Mais c'est juste, ce que tu dis !

*Johann* : Oui, mais pour que ce sommaire, ce résumé très court fasse vraiment sens, il faut avoir entendu la version longue, parce que sinon il y a beaucoup de risques de malentendus, je crois !

### Questions avec Lama Johann

*Johann* : On va méditer un peu bien sûr, mais est-ce que vous sentez que vous emportez avec vous, maintenant, cette vue, cette méditation, cette action ? Dans quelle mesure vous avez encore, un doute peut-être à clarifier ? La plupart des doutes ne se résolvent pas par les questions en fait, ils se résolvent par la dissolution de celui qui pose la question ! Mais en attendant, que cela se produise, on peut, c'est



le mieux que l'on puisse faire parfois : avoir un échange. Si toutes les questions sont épuisées, on commence à méditer tout de suite, mais n'hésitez pas, s'il y a encore des questions !

*Participante/e : tu as fait une allusion, hier ou avant-hier, je ne sais plus ; par rapport à la torpeur, qui faisait partie du chemin ! Et je ne sais plus la phrase exacte, j'ai essayé de la mémoriser ; mais elle est repartie ! Est-ce que tu pourrais encore nous dire quelque chose par rapport à cela ? Parce que, la torpeur, je connais bien !*

*Tilmann : Ah, là, moi, je suis en grève maintenant il faut que Johann réponde ! Alors Johann !*

*Johann : Si je me souviens bien, Lama Tilmann, a guidé hier cette méditation, où tout le monde, presque tout le monde était allongé. Et il a donné, cette instruction de ne pas lutter contre la torpeur, contre la somnolence, mais de la laisser s'élever et de vraiment la rencontrer, véritablement. De retrouver la clarté, non pas en cherchant à lutter, pour en sortir, ce qui est une expérience d'aversion constante. Oui il y a une contention qui s'élève, qui ne fait que nous fatiguer encore plus ; et encore plus, jusqu'à ce que l'on sombre dans la torpeur du sommeil, lourd !*

Et du coup, la pratique, l'approche du Mahāmudrā, c'est de s'approcher de cette torpeur, de la rencontrer ! Donc, de rester à la limite de l'endormissement, comme il disait hier. De faire l'expérience directe que lorsqu'on s'en rapproche, dans la détente et la confiance, que cet état n'est pas quelque chose qu'il faut laisser de côté et vite passer dans le côté obscur, dans la nuit noire. Cette intelligence de notre nature de Bouddha, cette intelligence de la base se révèle au moment où tu rencontres la torpeur ! Et la clarté, est là, automatiquement !

Alors, cela peut être vraiment un moment complètement rafraichissant pour l'esprit et tu ne sens plus du tout le sommeil !

Ça peut être un moment où alors que tu t'endors, il y a une clarté de fond qui entre avec toi dans le sommeil et qui, quand tu te réveilles un peu plus tard ou le lendemain matin, te donne un sentiment d'incroyable fraîcheur, d'incroyable présence !

Et ça, c'est ce qu'on appelle prendre la torpeur, ou prendre l'ignorance comme le chemin !

Prendre, cette émotion, cette expérience qui tend à nous faire ne pas sentir, ne pas voir – black-out – cette expérience devient aussi un chemin d'éveil ! Même celle-là, qui semble si loin de la méditation ! Mais non, elle en fait aussi partie !

*Participant/e : Moi, on m'a toujours parlé de la torpeur comme le Samadhi du pauvre. Je trouvais ça assez intéressant comme terme, parce que c'est vrai, ça a quelque chose d'agréable.*

*Johann : C'est quelque chose d'agréable ! Mais dans ce que tu entends quand tu dis "Samadhi du pauvre", c'est ce que nous, peut-être, nous appelons le "Shamata des moutons". C'est-à-dire, vraiment une absence de clarté qui nous laisse dans un état, qui donne une idée d'illusion de calme, c'est-à-dire, c'est relativement confortable ! On s'établit dans cette torpeur, et on ne sent plus trop la souffrance. Elle est juste là, dans le fond. C'est cela, le sens de l'expression !*

*Oui, je pense que c'est cela, le calme qu'il y a là-dedans !*

Alors, du coup, c'est exactement l'inverse de ce qu'on essaye d'expérimenter. C'est à dire que l'on va vers la découverte de la richesse de la torpeur ! Et donc, cela demande effectivement cette confiance qui se rapproche d'elle autant que possible, de cette détente ; et on pourrait dire presque cette ouverture du cœur pour la torpeur !

C'est comme de rencontrer quelqu'un qui est très, très, très ennuyeux mais avec un cœur ouvert ! Vous voyez ? Ce qui n'est pas facile, évidemment ! C'est pour ça que découvrir la luminosité du sommeil, de l'état de torpeur, c'est difficile ; mais c'est possible ! On s'entraîne avec juste les gens qui sont un peu ennuyeux d'abord et ensuite... je voulais dire les pensées, pas les gens, pardon ! C'est la même chose !

*Participant/e : Oui, moi je me demandais, on a parlé de la compassion, de la bienveillance, et puis, on a évoqué le risque de l'orgueil quand on est dans cette attitude ; je crois que c'était hier ? Et puis, j'ai essayé de réfléchir, à comment être sûr de bien distinguer ça ! Je me suis dit, peut-être qu'il faut être dans l'idée de la non-réciprocité, mais même là, j'ai l'impression que l'on peut aussi finalement avoir un certain orgueil par rapport à ça ou avoir un retour du moi. Je me demandais si tu pouvais développer aussi un petit peu ça ?*

Qu'est-ce que tu entends par non-réciprocité ? Ça veut dire, que tu n'attends rien en retour ?

*Oui, c'est ça que je voulais dire, mais je me disais que quand même là, on peut en retirer une satisfaction personnelle. Je ne sais pas comment dire cela !*

Oui, pour aller au cœur de la question, de toute façon on ne peut pas partir d'un point où on est libre d'orgueil ! Quoi qu'on fasse, souvent même l'orgueil le plus subtil est là, qui est de saisir un moi et de se sentir être quelqu'un qui fait quelque chose ! Et après, s'ajoute en général cette dimension d'aide, d'un certain bien-être qu'on ne tire d'être aidant ; d'être celui ou celle qui est en position d'avoir des qualités, d'avoir des ressources !

Donc, il y a toujours une position que l'on ne peut pas vraiment éviter, au départ ; mais on peut l'avoir, on peut la rencontrer aussi, comme la torpeur !

On peut rencontrer l'orgueil, comme la torpeur ! Voir ce mouvement intérieur qui est parfois assez grossier, assez évident dans certains moments de notre vie.

À d'autres moments, plus subtil, où c'est une posture plus intime, où l'on se sent juste bien, et en fait, on ne fait que confirmer notre existence. C'est vraiment le but, finalement, c'est vraiment ce qui fait qu'on fait cela !

Et le fait de voir, de plus en plus, de voir que c'est là, à l'arrière-plan, ça c'est déjà le début de la solution ! Voir, rencontrer !

Ensuite, bien sûr, on peut appliquer des remèdes, quand on est dans la pratique formelle, quand on peut se rappeler – oui, se rappeler – par exemple de l'interdépendance. Se rappeler tout ce qu'on doit au monde, tout ce qui est, à quel point on est vulnérable au fond ! À quel point on est dépendant de tellement de gens, de tellement de situations !

Donc, de retrouver aussi cette humilité naturelle par la contemplation, ça va nous aider !

Et fondamentalement, il faudra encore une fois aller à la racine même de l'orgueil qui est ce besoin d'imposer son existence ! Et ça, ça va être seulement avec la pratique profonde, de plus en plus ! Des moments. On ne parle pas de voir l'orgueil une fois pour toute et puis ensuite, cela ne revient plus ! Ça, je souhaiterais que cela vous arrive, mais c'est très rare !

Il y a de plus en plus de moment, de voir à travers, de voir le "JE", le "JE" de l'orgueil ; et de retrouver cette fraîcheur dépourvue de toutes prétentions. Et c'est cette bienveillance, cette sagesse bienveillante, dont Tilmann parle qui du coup remplace. À partir de là, on peut agir, on peut aider avec beaucoup moins d'orgueil ! Ça répond à ta question ?

*Oui.*

*Participant/e : Est-ce qu'il y aurait un mot sanskrit ou tibétain qui ferait office de mantra pour rappeler la sagesse bienveillante ?*

Oh, il y en a plein ! La sagesse bienveillante, tu veux un mot tibétain ou sanskrit ? Tu pourrais, si on emploie les mots tibétains ou sanskrits, on peut employer les mots traditionnels, vu qu'ils ne sont pas connotés comme notre mot compassion.

Donc sagesse et compassion, ça va être, on dira en sanskrit "*Karuna*", "*Jñāna*", c'est la "*sagesse*", en tibétain, on dit "*Yéshé*". Littéralement, ça veut dire "*la sagesse primordiale*", "*la sagesse originelle*". C'est le connaître originel de notre nature.

Et ça, ça rayonne de "*Nying*" en tibétain, le maître du cœur que l'on traduit par compassion, le seigneur du cœur, littéralement ! Voilà. Donc en sanskrit, ce sera "*Karuna Jñāna*" et en tibétain, ce sera "*Yéshé Nying*" ! Ça va !

Si tu veux un mantra qui est un mantra officiel, qui embrasse toute la sagesse et toute la compassion, tu peux prendre le mantra d'Avalokitésvara, le Bouddha de la compassion de la sagesse bienveillante – sagesse et bienveillance inséparables : OM MANI PADME HUM !

C'est le mantra, le plus répandu, qui unit ces deux qualités, et c'est un mantra officiel, plutôt que d'essayer de créer les nôtres, avec des mots. Tu peux l'utiliser ! L'avantage, c'est que tu résonnes, si tu utilises ce mantra, tu résonnes avec des milliers et des milliers de pratiquants qui durant, de nombreux siècles ont cultivés ces qualités en utilisant cette formule. Cette formule, qui n'est qu'un rappel de tout ce qu'on a discuté !

OM MANI PADME HUM

Si on le dit en sanskrit, ce sera Padme, le lotus, Hum !  
Om, puis Mani, le joyau ! Padme le lotus, Hum !  
Si on traduit ces quelques mots du mantra :

Om représente la sagesse de tous les "Bouddhas" ! C'est une syllabe qui n'a pas de sens, qui est juste une résonance de la sagesse de tous les "Bouddhas" !

Mani qui veut dire joyau, se réfère à toutes les qualités éveillées. L'aspect, que l'esprit est un joyau qui exauce tous les souhaits, parce que toutes les qualités s'y trouvent sans arrêt !

Padma ou Padme c'est le lotus, qui représente l'ouverture, la réalisation de la nature complètement ouverte, inséparable de la compassion !

Hum c'est l'activité, la mise en mouvement. Cela fait entrer le monde, cela donne au mantra sa capacité de pénétration. Ça entre dans tout, ça pénètre partout ! Et ça résonne partout, dans tout notre être et dans le monde entier ! OM MANI PADME HUM !

Les tibétains disent Peme au lieu de Padme ! Et vous pouvez dire : OM MANI PADME HUM, ce sera la version sanskrite ou la version tibétaine : OM MANI PEME HOUNG.

Le lotus Padma, souvent c'est utilisé comme un symbole de compassion mais plus généralement, c'est un symbole de l'éveil. Parce que le lotus vous savez, vous connaissez probablement très bien ce symbole s'élève de la boue de l'étang dans lequel il croît, et fleurit dans l'espace au-dessus, représentant ainsi l'inséparabilité de l'expérience d'éveil ! Avec la boue qui représente notre conditionnement, donc depuis le conditionnement, depuis le Samsara, le Nirvana où l'expérience de liberté profonde s'élève. Il n'y a pas de séparation. Donc c'est le symbole de l'éveil de la sagesse la plus profonde !

### Méditation avec Johann

Merci ! On médite, un petit peu !

...

Et comme plus tôt ce matin nous laissons le corps, le cœur, l'esprit entrer dans leurs résonances naturelles !

...

Sans intention, sans but ! Simplement, découvrir notre être avec étonnement !

...

*(Gong et dédicace)*