

Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal

Semaine 2

Transcription des instructions de
Lama Tilmann (Lhundroup)
Institut Ekayāna, Lenzkirch

Du 12 au 20 août 2017

Traduction : Fabienne Hourtal

Table des matières

Table des matières	2
INTRODUCTION.....	6
Méditation.....	6
INTRODUCTION DANS LE TEXTE	7
Les étapes du développement de la vision supérieure.....	8
Remarques générales sur la vision profonde	9
Trois types de vision profonde	9
Quatre étapes de la vision intuitive	11
Six méthodes de la réalisation de la vision intuitive	12
D'autres méthodes	13
Onze méthodes de la réalisation de la vision intuitive	13
Questions	17
CULTIVER LA VISION INTUITIVE	20
Quatre Méthodes permettant de cultiver la vue de la vision profonde.....	20
Les différentes méthodes employées pour établir la vue.....	20
La création d'une dépendance mutuelle	21
L'unité des apparences et de la vacuité	24
Tous les phénomènes sont le jeu de l'esprit	26
Les méthodes pertinentes du Grand Véhicule	27
Méditations générales concernant le Non-Soi	27
Les raisons de méditer sur l'inexistence du soi.....	27
Brève explication des cinq Skandhas	29
Méditation.....	32
Remarques concernant la méditation.....	32
Suite : pourquoi nous méditons sur le Non-Soi.....	33
Comment méditer sur les deux formes de non-soi	37
La réfutation du soi individuel	37
Recherche des raisons de la non-existence du Soi :	38
Questions	42
Suite de la réfutation d'un SOI de la personne.....	44
Remarques finales de la réfutation du soi des phénomènes	46
Deuxième partie : la réfutation d'un soi des phénomènes.....	47
Questions	49

Suite de la réfutation du soi des phénomènes :.....	52
Emergence de la vue suite à cette méditation.....	56
Pas de saisie de la vacuité ou de la non existence	57
Méditer avec les moyens habiles de la compassion	59
Comprendre la plénitude du vécu comme un aspect de la vacuité.....	60
La vacuité de tous les phénomènes en raison de leur dépendance mutuelle	60
Cesser de nommer le vécu.....	61
La peur de l'être sans point de référence	62
Méditation.....	63
Abandonner toutes les vues	63
L'esprit est insaisissable.....	66
Méthodes spécifiques pour méditer la vue pure	69
Définition de la vue pure	69
Les quatre vues extrêmes.....	69
Dissoudre la sur-estimation et la sous-estimation	71
L'esprit est un courant de conscience, libre d'identification.....	72
Les phénomènes sont libres de toute activité et fonction	72
La véritable nature n'est ni objet de pensée ni de non-pensée	74
Il est impossible de se libérer de l'esprit	74
Contempler la nature de l'esprit avec la sagesse discriminante	75
Méditation de l'absorption égale	77
L'absorption méditative – Samādhi.....	78
Méditation.....	80
La post-méditation.....	80
Les expériences entre les séances de méditation.....	80
La médiation sur les caractéristiques.....	82
Reconnaître tout dans la post-méditation comme illusion	83
Réalité relative et ultime.....	85
La réalisation double	86
Questions	87
Méditation.....	92
Malentendus concernant la méditation	93
Distinction entre la méditation analytique et méditation du placement	93
Différences et particularités des deux formes de méditation.....	95
Interaction entre analyse et placement	98
Méditation.....	101

Explications concernant la méditation précédente	101
Analyser et demeurer dans le calme mental et la vision intuitive	103
L'analyse et le placement appliqués au calme mental et à la vision profonde	103
Deux interprétations erronées.....	103
Explication.....	104
La procédure juste pour relier calme mental et vision intuitive	106
Questions	108
Dissoudre la torpeur	110
Calmer l'agitation.....	111
Relation entre calme mental et vision intuitive	111
L'esprit unifié	112
Analyse et placement dans la méditation sur la Vue (ou méditation de la Vue).....	113
Méditation.....	115
Calme mental et demeurer dans la vision ne sont pas identiques.....	115
Appliquer la sagesse finement discriminante	117
Questions	120
La vision de la réalité : la non-vision	123
Résumé du chemin	124
Questions	125
La dissolution des doutes concernant la vue essentielle.....	128
L'analyse critique d'autres écoles bouddhistes	128
La vue de l'école Hashang :	128
D'autres vues erronées et leur réfutation :	129
Deux vues erronées qui nous concernent souvent.....	132
La vue selon laquelle on ne doit adhérer à aucun système.....	134
La vue d'obtenir la vision seulement par le calme mental	135
Questions	137
Que le fait de demeurer soit une méditation de la vue	139
L'approche qui nie les trois dernières vues	141
Répéter continuellement l'analyse pour rester dans une conscience subtile.....	141
Résumé de l'examen des différentes approches	144
Questions	145
La vue serait conceptuelle et le calme mental non-conceptuel	151
Méditation - exercice de base	155
S'attacher aux caractéristiques	156
Les points essentiels concernant l'application des méthodes.....	158

Questions	159
Méditation.....	159
Les bases de l'approche Mahāmudrā de l'école Kagyu	160
Développer la vision de la compréhension de la vacuité et la maintenir	160
Les hypothèses erronées sur la réalité	162
Diriger la conscience vers l'esprit lui-même	163
Méditation.....	166
Appliquer une sagesse discriminante	167
Dissoudre la sagesse distinctive	168
Questions	169
Laisser l'esprit demeurer dans la nature des phénomènes	174
Notes importantes concernant le placement	176
Questions	178
Le chemin de la bénédiction - remarques de Lama Tilmann	180
Conclusions générales	182
CONCLUSIONS FINALES.....	184
Méditation.....	185

INTRODUCTION¹

Méditation²

Installez-vous de sorte que vous ne devez consacrer aucune attention à la posture. Nous nous asseyons dans la position qui nous permet de nous sentir bien, pour que le souffle puisse couler librement ...

Confortablement, de façon à être à la fois bien installés, tout en étant bien réveillés.

Le torse bien droit et détendu.

Scannez votre corps pour voir si une tension quelque part peut être détendue – une tension inutile, peut-être les épaules ...

Pour arriver ici, il est bien de ressentir le contact avec le sol, là où les jambes reposent, les pieds... peut-être pouvez mettre un peu d'attention dans le ventre, le bassin ...

Respirer en conscience avec le ventre, le bassin. Nous remarquons que la peau du ventre bouge, sentons le contact avec les vêtements, mais aussi les sensations dans le dos – et nous permettons au souffle de se répandre partout, jusque dans les épaules, le bassin ...

Si vous vous sentez détendus, il est bien de méditer avec les yeux légèrement ouverts. Vous laissez reposer le regard là où il tombe, sans choisir particulièrement un point – et intérieurement nous élargissons le regard pour percevoir le champ visuel global ...

Nous étendons également l'ouïe, pour ne pas entendre seulement les bruits forts, mais aussi les bruits fins, et peut-être même le silence ...

Ne luttez pas avec la fatigue, allongez-vous plutôt. C'est le premier jour, qui sait ce que vous avez derrière vous ...

Sentir, voir, entendre, goûter en font partie ...

Lorsque les cinq sens extérieurs se calment, nous percevons mieux ce que nous ressentons, ce qui se passe dans l'esprit ...

Comment est-ce que je ressens d'être ici, dans mon corps, avec les sens ouverts ?...

Peut-être est-il possible de laisser s'ouvrir l'esprit complètement, bien plus que la salle ici, comme s'il n'y avait plus de murs, plafond, vaste comme le ciel ...

Si votre esprit est agité, calme ou somnolent, au fond, tout se manifeste dans cette vastitude – un espace de possibilités infinies ...

¹ Fichier audio 1-1_01

² Fichier audio 1-1_02

Peut-être percevez-vous comment les expériences se manifestent d'un coup, se modifient, que ce soient les pensées, les impressions sensorielles. Aussi vite qu'elles apparaissent, elles disparaissent, quelque chose de nouveau apparaît ...

Nous appelons cela l'apparition de tout le possible : expériences sensorielles, images, pensées, souvenirs, pensées logiques, impulsions, désirs, peurs. Aussi librement que cela apparaît, cela se dissout si nous ne le retenons pas. Même si nous le retenons, cela se modifie, et nous ne pouvons pas empêcher que cela change ...

Acceptez que votre esprit devienne encore plus vif dans cette aisance, peut-être ouvrez-vous les yeux très grand. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour que les expériences se montrent et se dissolvent. Nous pouvons nous détendre dans l'être vif, éveillé ...

Cela était une première petite méditation pour vous donner un avant-goût.

INTRODUCTION DANS LE TEXTE³

Nous voulons vous donner avec ce cours qui va durer sept ans, l'occasion de rentrer profondément dans la méditation.

Dhagpo Tashi Namgyal - c'est l'auteur du commentaire que je vais lire - Rayons de Lune du Mahāmudrā. C'est un grand maître du Mahāmudrā. Et cette œuvre est la troisième œuvre d'un cycle d'enseignement avec deux autres œuvres du 9^e Karmapa : *L'Océan du Sens ultime*, qui existe déjà en allemand, et un autre livre qui a été enseigné pendant 5 ans à Möhra. Avec cette œuvre, on a vraiment tout ce dont on a besoin pour pratiquer le Mahāmudrā, pour pratiquer cet état d'être naturel et accéder ainsi à la libération.

Tous ces enseignements ont un seul but : c'est d'atteindre la libération et de réaliser l'Éveil . C'est tout ce dont il y a besoin. C'est de cela dont il s'agit. On n'a pas besoin de blabla autour. Les spéculations théoriques et philosophiques, nous les laissons de côté. C'est une œuvre déjà très difficile, exigeante. On va essayer ici de stimuler nos capacités de compréhension profonde. Il ne s'agit pas de stimuler l'intellect qui compare.

Lors du dernier cours, du dernier stage au mois d'avril, nous avons déjà vu à peu près les 40 premières pages. Il s'agissait de Shamata, le calme mental, le développement du calme mental. On est dans la pratique du Grand Véhicule, donc du Shamata général, on va dire, qui se base sur les textes classiques, les transmissions classiques des grands Sutras du Mahayana, des grands commentaires du Mahayana.

Ici, dans le stage de cette fois-ci, nous allons continuer avec les instructions sur le Vipassana, c'est-à-dire la vision intuitive, la méditation intuitive. Cette fois-ci, on va parler pendant 8 jours de cette vision intuitive et voir différentes approches : Comment développer cette vision intuitive ? Comment l'empêcher aussi si on fait cela de façon pas très habile ? Et tout cela vu du point de vue, toujours, du Bouddhisme Mahayana, du Bouddhisme qu'on appelle du Nord.

Puis on va s'occuper surtout du Mahāmudrā. Mais on a besoin des bases du calme mental, de la vision intuitive pour pouvoir vraiment développer le Mahāmudrā. Le Mahāmudrā, pour le traduire très simplement, c'est la pratique de l'état d'être naturel, dans l'auto-libération de tout ce qui s'élève dans l'esprit.

³ Fichier audio 1-1_03

Le Mahāmudrā, c'est l'état d'être naturel, juste comme cela, libre de tout attachement, de toute saisie. Sans pourtant tomber dans l'idée qu'il y aurait un soi fixe et net, sans se séparer des soi-disant objets de la perception, des autres, etc. Cet état d'être, parfaitement ouvert, ça a l'air tout simple, et c'est tout simple aussi. Mais pour arriver là, il y a vraiment besoin d'un chemin, d'un chemin de dissolution, pour dissoudre tous ces schémas qui font qu'on saisit toujours la perception. On saisit un soi-disant soi et tout ce qui résulte de cela, toute la confusion émotionnelle, toutes les vues erronées sur la réalité, même si c'est la chose la plus simple du monde, et c'est vraiment ce que je dis, c'est vraiment la chose la plus simple du monde, c'est vraiment sans effort. Et pourtant, ce n'est pas facile à réaliser parce qu'on a mis en place des schémas qui réussissent bien à empêcher cet état d'être, tout simple et tout naturel, qui nous empêche aussi de faire cette transition toute simple dans la mort. Tout cela, c'est assez compliqué en fait. On se complique la vie tout seul. C'est ce que le Bouddha appelait dukkha, la souffrance. Le stress, c'est aussi une bonne traduction de cela. Il s'agit de dissoudre ce stress et cette tension.

Je vous rappelle que ce stress peut prendre trois formes différentes :

- Le stress évident des choses qui sont désagréables. Cela, on connaît.
- Puis il y a le stress un peu moins évident qui s'élève quand on connaît quelque chose d'agréable parce qu'on veut le renouveler, le garder, le saisir. Parce qu'on se positionne sur ce vécu agréable et qu'on veut se défendre contre tout changement. Cela, c'est le stress qui se base sur les situations agréables. On l'appelle aussi la souffrance du changement.
- Et il y a le stress caché, secret, qui est si peu évident que la plupart des gens ne le voient pas du tout quand ils commencent à méditer. Cela, c'est le stress permanent dans l'être, cette inquiétude intérieure de devoir me positionner : moi et mes émotions, moi et mon esprit, moi et mon corps, etc. Tout ce stress basique est un stress très fin, qui est très coriace et qui fait qu'on se casse les dents dessus quand on veut se détendre. On entre en contact avec notre peur de perdre le contrôle. Et dans la pratique du Mahāmudrā, il s'agit vraiment de dissoudre tout ce contrôle inutile et de pouvoir avoir confiance en notre esprit et de savoir qu'on ne deviendra pas fou. Au contraire, on sera de plus en plus sain quand on lâchera tous ces contrôles.

Tout cela, ce sont des découvertes que vous devez faire. Vous n'avez pas besoin de croire ce que je dis. C'est une expérience que vous devez faire vous-même. Et cela, c'est un chemin. C'est un processus. Cela ne se fait pas "paf" d'un seul coup. Et puis on se dit, ça y est ! c'est fait ! je suis libre". En théorie, ce serait possible. Mais on n'a pas l'habitude de lâcher prise d'un seul coup. Et donc ce lâcher-prise profond, c'est ce dont il s'agit dans la tradition du Mahāmudrā, dans ce livre, et dans tout le Dharma en général. C'est de cela dont on va parler ici.

LES ETAPES DU DEVELOPPEMENT DE LA VISION SUPERIEURE

Après cette petite introduction, je vais aller directement avec vous dans le chapitre sur les étapes de la vision intuitive, le Vipassana.

Il y en a certains d'entre vous qui ont le livre anglais, c'est à la page 43 dans le livre *Moonbeams of Mahāmudrā* de Traleg Rinpoché. Malheureusement, ce n'est pas une traduction très fiable. Même si Traleg Rinpoché était un chouette lama. Il est mort il y a une dizaine d'années à peu près. Il a traduit oralement. En fait, il s'agissait pour lui de faire en sorte que ses élèves australiens, là où Traleg vivait, comprennent l'essentiel, sans que ce soit très précis. Je peux vous conseiller ce livre, le sens profond est là de ce qui est au cœur du Mahāmudrā, mais ce n'est pas une traduction très fiable.

En allemand, elle n'existe pas encore. C'est mon projet pour les sept prochaines années. On va voir si je vais y arriver.

Ce que j'ai fait, pour l'instant, c'est de prendre la traduction française, *Rayons de Lune*, traduit par Christian Charrier, qui était aussi un élève de Guendune Rinpoché. J'ai pris cette traduction. Christian était cuisinier dans notre retraite de trois ans. Il parlait déjà tibétain à l'époque. Et après, il a traduit ce livre en français. Mais sa langue est marquée par la tradition Gelugpa et son français peu académique. Et en fait, je suis en train de corriger le texte français. Il y a des corrections partout dans toutes les phrases. J'ai aussi ce texte français devant moi. Toutes les personnes qui parlent français peuvent avoir ce texte avec ces corrections. Et c'est à partir de ce texte français que je vais enseigner, en sachant que je l'ai repris à partir du texte tibétain, mot pour mot.

Plus tard, il y aura aussi une traduction en allemand.

Tous ceux qui n'ont pas ces textes ici, vous pouvez simplement vous détendre. Ce sera peut-être même plus simple sans texte de suivre ces instructions. Mais prenez des notes de ce qui est important pour vous, en particulier ce dont vous avez besoin pour la méditation.

Il y a une équipe qui a transcrit tout ce qui a été enseigné au mois d'avril. Ce sera mis à disposition de qui veut. Et si notre bon karma continue, on devrait pouvoir avoir aussi une équipe complète pour la transcription de ce stage-là. Une fois qu'on aura réussi tout cela, on aura une bonne base pour cette transmission.

Dans le livre français - j'espère que tous les Français francophones ont le texte - on est page 89, et là on est juste au début de notre petit fascicule.

Remarques générales sur la vision profonde

On est ici dans la Méditation générale de la Vision profonde (intuitive). D'abord quelques remarques générales sur la vision profonde.

Trois types de vision profonde

Nous distinguons trois formes :

- **La vision profonde mondaine (de personnes non-réalisées)**, (mondaine, cela veut dire ici la vision intuitive des personnes qui n'ont pas encore réalisé la nature de l'esprit, donc avant que se mette en place le premier éveil),
- **La vision profonde (le Vipassana) du Petit Véhicule** (qui est déjà une vue de l'éveil), **qui dépasse la vision mondaine**
- **Et la vision profonde du Grand Véhicule.**

On se demande si ces différenciations sont vraiment là pour nous aider. En gros, la différenciation entre la vision intuitive profonde ou pas, c'est important. On voit qu'il y a un progrès. C'est ce qu'on veut dire par Grand et Petit Véhicule.

Ce n'est pas une question d'école bouddhiste ici, parce que la vision est liée aussi à notre motivation : soit on s'ouvre complètement au monde, soit on est un peu dans le retrait du monde, c'est cela qui est important. On reste ici avec la vision intuitive mondaine d'un côté et la vision intuitive éveillée de l'autre côté.

La vision profonde mondaine a pour objet une forme d'apaisement grossier.

Elle se relie à tout ce qui nous permet de mieux comprendre l'esprit. C'est déjà beaucoup. Tout ce qui nous aide à calmer l'esprit, développer le calme mental. Par exemple, j'ai dit tout à l'heure : regardez comment les choses s'élèvent, se transforment, disparaissent, cela se fait sans qu'on fasse quoi que ce

soit. Ce sont des compréhensions, des visions qui sont encore accompagnées d'intellect et qui passent par un commentaire dans l'esprit, avec les fonctions observatrices. Tout cela, ce sont des visions qui sont encore mondaines, qui se basent encore sur un JE, qui sont perçues par un JE. Tant qu'il y a encore un sentiment de JE dans notre méditation, on parle de méditation Vipassana mondaine, c'est-à-dire non encore éveillée. Cela, c'est donc un critère que vous pouvez prendre en compte. Est-ce qu'il y a encore ce JE, ce sentiment de JE ? Il s'agit de dissoudre cela, de détendre cela, cette fonction observatrice. Et c'est à ce moment-là que les visions vraiment libératrices pourront se mettre en place, celles du Petit et du Grand Véhicule.

La vision profonde du Petit Véhicule (du Vipassana ici) revient essentiellement à la réfutation d'un soi individuel en vue des Quatre Vérités des êtres sublimes.

Elle se relie surtout avec le non-soi de la personne, c'est-à-dire ce qu'on appelle l'individu ou notre courant d'esprit personnel, de voir qu'il n'y a pas de noyau d'être là-dedans, c'est quelque chose que vous connaissez déjà certainement très bien.

C'est ce qu'on appelle souvent Anatta dans les stages de Vipassana de la tradition Pali. An atman, Anatta, en fait, ce terme-là dépasse le sentiment du non-soi de la personne. Mais, en général, quand on parle de cela, cela désigne la découverte qu'il n'y a pas de soi-disant *JE* un JE stable, individuel, qu'on peut séparer.

Cela, c'est le premier domaine de la vision intuitive, le premier cercle. On vit avec cette vue arbitraire que, en nous, il y aurait un centre. Dans notre culture, on parle aussi d'âme pour parler de cela. Il s'agit ici de différentes formes, de différentes vues, de noyau d'être, quelque chose qui me définit pour toujours et qui ne va pas changer. C'est cela qu'on veut dire ici. Quand on parle de JE, ici, c'est cela. On ne parle pas ici d'un JE dynamique de la psychologie, de la psychanalyse ou de la psychothérapie qui apprend, qui se développe, qui est modifiable et qui est en processus. Ce n'est pas de cela dont on parle ici. Ici, c'est cette représentation naïve du JE : JE suis toujours le même. Au fond de mon être, je suis toujours pareil. Et je suis différent des autres. Tout cela, ça fait partie de cette vision, de cette vue, d'un JE individuel, qui reste, qui ne change pas, et qui se distingue des autres. Cela, ce sont les critères de cette vision du JE. Et ce n'est pas vraiment explicable, et on a cette sensation qu'il y a un JE depuis qu'on est tout bébé, qui est en nous, et qui traverse toutes les situations. C'est cela que je veux dire. C'est ce sentiment-là, tout ce JE qui s'élève en nous, qui s'appelle JE dans la grande joie comme dans le grand désespoir, c'est ce sentiment-là qui traverse toutes nos expériences, de penser qu'il y aurait quelque chose d'individuel et de stable.

Et c'est la dissolution de cette vue qu'on appelle le non-soi de la personne, Anatta. Là, il s'agit surtout de dissoudre la souffrance qui s'élève de cela. Vous vous rappelez peut-être des *Quatre Nobles Vérités*. C'est le fait de reconnaître (1) qu'il y a ces trois formes de souffrance dont j'ai parlé, que les racines de cette souffrance, de ce stress sont le fait d'être auto-centré (2). C'est de voir qu'il peut y avoir une dissolution de cette souffrance (3), puis c'est de voir qu'il y a un chemin (4) qui mène à cette dissolution de la souffrance. **Ce sont les affirmations essentielles de ce qu'on appelle ici, dans cette perspective, la pratique du Non-Soi dans le Petit Véhicule.**

Et c'est aussi plus ou moins assez clairement ce qu'on enseigne aussi dans les stages de Vipassana. Et c'est vrai que le Vipassana a fait une évolution très importante. Et cette compréhension du non-soi s'est élargie aussi à Sunyata, c'est-à-dire la vacuité de tous les phénomènes, que ce soit les perceptions et aussi toutes les choses extérieures qui n'ont pas de noyau qui reste. Cela, c'est le domaine supplémentaire auquel on accède quand on pratique la vision intuitive du Grand Véhicule. C'est de cela dont il s'agit ici. Il s'agit ici de reconnaître tout ce dont on vient de parler, pas juste le sujet, pas juste comprendre vraiment ce sentiment de JE mais aussi la nature des soi-disant objets, c'est-à-dire de l'autre.

Il y a les perceptions sensorielles, les émotions, les sentiments, et puis il y a aussi tous les processus mentaux, tout ce qui est lié à cela et de prendre conscience aussi que tout ce qu'on appelle le monde

extérieur, c'est de l'esprit, que c'est perçu dans l'esprit, que cela change en permanence et que cela n'a pas de substance individuelle qui reste. Cette lampe par exemple : ce n'est pas possible que cette lampe reste éternellement. C'est la même chose pour tout le reste. C'est la même chose avec tout. Ce matin, elle était encore en bon état dans ma chambre. Et puis voilà !

Où que nous regardions, les objets que nous aimons, les êtres que nous aimons, les montagnes, les bois, les forêts, tout change, rien ne reste indépendamment de tout, avec un noyau d'être stable. Et cette vision, toute englobante, englobe tous les domaines de l'être. C'est de cela dont il s'agit dans le Grand Véhicule, dans le Mahāmudrā. Dans le Mahāmudrā, il y a quelque chose en plus : c'est de se détendre dans cette vision intuitive et d'être dans cette vision complètement ouverte et d'agir quand même. Etre dans l'action, dans l'activité, tout en étant dans cette vision complètement ouverte.

La vue, la méditation et l'activité, c'est ce qui constitue le Mahāmudrā. Ici, nous allons beaucoup parler de la vue et de la méditation. L'activité des Bodhisattvas, des Bouddhas, c'est la suite logique, naturelle de cet état d'être dans cette compréhension, pour entrer dans les relations interhumaines, relations avec les êtres, et entrer dans le monde. Ce sera le sujet dans les chapitres ultérieurs de ce livre.

Quatre étapes de la vision intuitive

Dans *Le Sutra du Dévoilement du Sens Profond*, (Abidharmasamuccaya) une autre répartition en trois éléments est appliquée :

1. **La vision intuitive qui émane de l'observation des marques distinctives : toute sagesse qui pénètre les caractéristiques des objets analysés pendant la pratique de la vision intuitive.** Cette vision est liée à la perception de quelque chose, et ce quelque chose qu'on perçoit, on le reconnaît dans sa nature véritable.
2. **La vision intuitive qui émane de l'investigation complète : toute sagesse qui permet de réaliser la vue relative à la réalité fondamentale qui n'a pas encore été réalisée.** Cette vision comprend comment la nature de l'être est faite fondamentalement, une sagesse qui n'est plus liée, qui ne s'attache pas aux caractéristiques de l'expérience mais qui reconnaît la nature fondamentale de l'être.
3. **La vision intuitive qui émane du discernement : toute sagesse qui libère tous les phénomènes parfaitement réalisés. Il s'agit là de méditations effectuées lorsqu'on a réalisé la vue du sens définitif.** Cette sagesse va encore un petit peu plus loin. Elle conduit à la libération complète et spontanée de toutes les compréhensions, de façon à ce qu'il n'y ait pas d'attachement à ce qu'on a compris, pas de saisie de ce qu'on a compris. Cette troisième forme de la vision intuitive, on la pratique quand on a déjà compris des choses, quand on a déjà fait l'expérience de l'Éveil, et de passer de cette expérience de l'Éveil à la libération totale et de ne rien saisir du tout.

Le Sutra du Dévoilement du Sens Profond, et le *Compendium de l'Abhidharma*, font état de quatre visions intuitives :

1. **Le discernement précis des phénomènes : la sagesse qui observe tous les phénomènes multiples, notamment en se concentrant sur des objets** (c'est-à-dire aussi les contenus de l'esprit) **qui doivent être purifiés**, c'est-à-dire qui doivent être libérés de saisie de soi. Et donc une capacité de discernement qui perçoit ce qui se passe dans l'esprit et qui s'occupe en particulier de ce qui cause de la souffrance. Cela c'est la première forme de vision intuitive. Je pense que c'est cela qui vous intéresse parce que cela, ça apporte tout de suite, directement, un soulagement.
2. **Le discernement complet : la sagesse qui observe les phénomènes tels qu'ils sont**, c'est-à-dire la véritable nature de l'être.

3. **L'examen exhaustif : la sagesse qui discerne de façon grossière la multiplicité des choses et leur nature ultime, en appréhendant intellectuellement leurs caractéristiques.** Cela, c'est cette troisième forme de vision intuitive. C'est le lien, une relation entre les deux premières formes, c'est-à-dire les caractéristiques et la nature véritable. Une fois qu'on relie tout cela, on arrive à une compréhension intellectuelle, c'est-à-dire une compréhension qu'on peut décrire. On peut décrire ce qu'on a compris. Il s'agit toujours d'une forme de compréhension un peu extérieure.
4. **L'analyse exhaustive : la sagesse qui discerne de façon subtile et parfaite le sens de la multiplicité des choses et leur nature ultime.** Cela signifie qu'ici, on a quitté le niveau intellectuel où il y a encore des concepts et qu'on est rentré dans une vue non conceptuelle et qu'on est dans un niveau non conceptuel du soi, avec toutes ses caractéristiques.

Eh oui, je sais, tout cela c'est déjà un peu beaucoup. Vous n'avez pas besoin de garder tout cela, mais il faut que je vous explique chaque phrase du commentaire. C'est important de comprendre ici qu'il y a une progression dans la vision intuitive. Il y a une première compréhension, un discernement, ne plus s'attacher aux caractéristiques. Par exemple reconnaître. Ok, voyons cette fleur-là. La perception sensorielle de ce qu'on appelle "une fleur", cela s'oriente toujours sur un objet avec des caractéristiques.

La compréhension plus profonde, c'est de voir comment la perception visuelle se met en place, comment la vue cela se passe. Est-ce qu'il y a quelqu'un dans la vue ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui est vu ? Est-ce qu'il y a un sujet et un objet séparés ? Cela c'est le deuxième niveau, le niveau "être". Tout cela, ce sont des caractéristiques qu'on peut nommer, décrire. On peut faire une méditation intellectuelle sur la vacuité de ces perceptions.

Pourtant il faut aller plus profond parce qu'il faut accéder à "l'Ainsité" : les choses sont ainsi, en reconnaissant fondamentalement quelle est la nature de toutes les expériences. Sans perdre pourtant le contact avec les perceptions sensorielles et les autres êtres, c'est-à-dire l'intégration parfaite de cette vision intuitive dans tous les domaines de l'être. Ici, il s'agit d'accéder à cette intégration complète qui n'a plus besoin d'aucun commentaire conceptuel. Il n'y a plus personne qui a besoin de se rappeler de cela, de savoir que cela peut fonctionner aussi sans noyau d'être. Tous ces petits rappels, toutes ces petites choses qui ont besoin de se rappeler de tout cela : il n'y en a plus besoin. C'est complètement intégré. C'est ce qu'on appelle vraiment l'éveil stable.

Six méthodes de la réalisation de la vision intuitive

Dans le texte de Śrāvakaḥūmi, *Les Terres des Auditeurs*, on dit :

Il y a 6 méthodes qui englobent toutes les autres, qui permettent d'atteindre la vision intuitive. Ces 6 méthodes consistent à analyser le sens de la réalité, - c'est-à-dire qu'est-ce qui est réel, son existence matérielle, ses caractéristiques, ses dimensions spatiale et temporelle (voir si quelque chose existe dans le temps et dans l'espace, si les phénomènes existent dans le temps et l'analyse qui se fait avec) et la logique du raisonnement (avec les conclusions).

Ce sont les 6 formes de pratique qui mènent à la vision intuitive d'après Śrāvakaḥūmi - Tout cela, on va le revoir plus tard en détail. Ne vous inquiétez pas.

Au début d'un chapitre, on donne un peu une vision d'ensemble. C'est intéressant. Mais on n'a pas encore vraiment de substance. Cela ne nous dit pas exactement comment méditer avec tout cela.

Tels sont donc - d'après ce passage - les moyens de découvrir la vision intuitive, par l'investigation complète de la réalité superficielle et ultime.

D'autres méthodes

L'Ornement des Sûtras nous dit :

Examinez constamment les expressions de l'esprit. Distinguez chacun de leurs constituants (de chaque expérience). Percevez la saveur unique de l'inexprimable nature des productions mentales - mouvements mentaux. Et leur indéfinissable nature

Petit à petit nous rentrons dans les instructions sur la pratique :

Première indication : Regarde dans l'esprit. Cela, c'est le plus important dans la méditation. La méditation sur le souffle ne mène pas à l'Éveil . Cela permet d'arriver, de se poser et de regarder l'esprit. Et de voir ce qui se déroule dans l'esprit.

Regarde précisément, de façon à percevoir de façon très précise, perçois très précisément ce qui se passe dans l'esprit. C'est la deuxième indication.

Dans cette perception très fine, détache-toi des perceptions superficielles, par exemple : je suis en colère, je suis triste, j'ai un peu peur, je suis content, etc... Là, il y a une pensée. Détache-toi de cela et regarde un peu plus profond. Va au niveau où tu perçois que toutes ces expériences, que ce soit de la tristesse ou du bonheur ont le même goût, dans le sens qu'elles sont insaisissables, qu'elles changent en permanence, qu'elles apparaissent sans s'annoncer, et qu'elles disparaissent aussi. Quelles sont les caractéristiques fondamentales de cette expérience ? Qu'est-ce que c'est vraiment ? Quel est le dénominateur commun de toutes les expériences mentales ? Va en profondeur, dans tes perceptions, pour accéder au niveau où tu ressens ce que toutes les expériences ont en commun.

L'idée, là-dedans, c'est que quand nous comprenons comment les expériences sont faites, c'est plus facile après de faire face à toutes les expériences que nous traversons. Nous allons savoir que tout ce qui s'élève dans l'esprit, cela va toujours, à un moment ou un autre, se dissoudre à nouveau. Cela n'a jamais de substance. Aucun mouvement de l'esprit ne me force à quoi que ce soit.

C'est une compréhension qu'on ne peut faire que si on arrive à ce niveau du dénominateur commun. Et c'est là que l'Éveil se produit. Il ne s'agit pas de courir après chaque perception, chaque expérience. C'est ce qu'on appelle la compréhension, la reconnaissance, de cette nature unique de tous les phénomènes, de toutes les expériences.

Onze méthodes de la réalisation de la vision intuitive

Le maître Vasubandhu commente un texte qui est dans *l'Ornement des Sûtras*.

Ces quatre vers - qu'on vient de voir juste avant, **illustrent onze applications mentales**, - onze processus mentaux de la pratique. Des quatre vers que je viens d'expliquer ainsi simplement, maintenant, on en fait onze.

1. **L'analyse** (c'est-à-dire une observation précise) **de tout ce qui est conceptuel.**
2. **L'analyse** (une observation fine) **de tous les processus non conceptuels.**

Tout ce qui est non conceptuel, dans l'esprit, vous le connaissez. C'est ce qu'on appelle les images, ou les impulsions, ou les petites intuitions et ce sont ces processus dans l'esprit dont on fait l'expérience sans mots. C'est un niveau où il n'y a pas encore de phrase.

Je vais vous donner un exemple très simple. Ça commence avec la vue. Commencez à regarder de tout à gauche jusqu'à tout à droite. Percevez simplement comment est la pièce avec toutes ces personnes. Vous l'avez fait ? Ok. Est-ce que vous avez nommé toutes les choses que vous avez vues ? Non, on n'a pas besoin de cela. Même là, pendant que je vous regarde, je ne suis pas en train de nommer en permanence ce que je vois. Mais je le vois quand même.

Et cela se produit avec tous les sens : nous entendons d'abord sans nommer, nous voyons d'abord sans nommer, nous ressentons d'abord sans nommer. Nous pensons même d'abord sans nommer. Mais cela c'est la mission de la méditation, c'est de voir que la plus grande partie de la pensée est non conceptuelle. C'est pour cela ici que c'est la deuxième étape, et pas la première. La perception de la pensée conceptuelle est beaucoup plus facile et la plupart des gens pensent que c'est tout. Alors qu'en fait c'est juste la manifestation la plus grossière. Notre pensée est beaucoup plus rapide que la pensée conceptuelle. Et donc, le deuxième exercice dans la méditation est de percevoir les mouvements mentaux non conceptuels.

3. L'analyse (cette perception très fine) de ce qui n'est ni conceptuel ni analysable

Ce qu'on ne peut pas comprendre par quelque analyse que ce soit. Là-dedans, il s'agit de la nature de l'être, il s'agit du JE par exemple. Ce JE, c'est quoi déjà cette histoire de JE ? C'est quoi l'espace ? Et le temps, c'est quoi ?

Au début, notre intellect se déclenche et nous analysons de façon conceptuelle et remarquons que l'expérience du temps se soustrait à toute analyse. L'expérience de l'être se soustrait à toute analyse. On est dans la perception intuitive, la compréhension intuitive de toute perception. Cela paraît assez incroyable. On rentre dans un espace dans lequel on se sent bien. On ne peut pas l'analyser vraiment. On ne sent pas vraiment ce qui se passe. On ne sait pas ce qui se passe à ce niveau émotionnel. Qu'est-ce qui se passe là, en fait, dans notre être ?

Là-dessus, il y a aussi des indicateurs extérieurs, le Feng-shui, le karma... mais même quand on devrait se sentir super bien, on ne se sent pas bien malgré tous les signes. En fait, il y a toujours des niveaux plus subtils et c'est de deux-là qu'il s'agit.

4. Les applications mentales de la quiétude.

Exercice dans la méditation : regarder, percevoir quelle attitude intérieure, quel processus intérieur mène à la quiétude mentale, au calme mental. La compréhension de la façon dont cet esprit peut être tout à fait calme et tout à fait ouvert. Là, cela fait déjà beaucoup de choses à faire. Il y a beaucoup de choses à découvrir. Et cette découverte nous amène vraiment à la certitude que je peux à tout moment arrêter de penser, par exemple. Je sais comment ça marche, je sais que c'est possible. Cela a l'air peut-être d'être un rêve pour vous mais j'espère que vous l'apprendrez très rapidement. De quoi est-ce qu'il y a besoin pour pouvoir interrompre à tout moment une chaîne de pensées et pour accéder simplement à l'Ainsité de Shamata ? Dans la nature de l'esprit, c'est important de s'engager à apprendre cela. Si vous ne voulez pas cela, vous n'apprendrez rien. Là-dedans, il y a toute notre saisie, toute notre pensée, le fait qu'on se préoccupe de tout cela. Si on observe tout cela très bien, on verra qu'il n'y a pas tout cela. Et si on veut apprendre cela, il y a une voie. Nous en avons parlé la dernière fois, et dans tous les autres stages aussi.

5. Les applications mentales de la vision intuitive

De voir quels processus mentaux nous amènent à la vision intuitive. Qu'est-ce qui ouvre mon esprit dans la vue de ce qui est tel que c'est ? Cela aussi, c'est très important. Comment est-ce que je peux faire cela ? De quoi est-ce qu'il y a besoin pour cela ? Vraiment, quand on laisse tomber certains mouvements mentaux et quand on soutient certains mouvements mentaux, on peut accéder à cette vision intuitive et s'ouvrir à cela. On ne peut rien faire, mais on peut faire travailler l'esprit de façon à

accéder à ce calme mental, à cette vision intuitive. Ce n'est pas de la magie, tout cela. Tout cela, c'est une vraie science de l'esprit. C'est cela qui fait la particularité du bouddhisme. Pour ceux qui veulent, il s'agit juste de s'y mettre. Le calme mental, la vision intuitive ne tombent pas du ciel. Elles naissent d'une façon habile de traiter avec notre esprit de cette dimension de l'être qu'on perçoit comme une bénédiction. Il ne s'agit pas que quelqu'un nous envoie la bénédiction comme une petite fusée. La bénédiction, elle est toujours là. Mais même quand on travaille avec la bénédiction, c'est toujours une science de l'esprit. On apprend à s'ouvrir à cette bénédiction. Tout le monde, c'est un bain de bénédiction, si on le regarde comme cela. Il s'agit pour cela de s'ouvrir, de lâcher prise, de détendre toutes ces pensées qui tournent autour de soi dans l'esprit pour pouvoir rentrer dans ce calme et dans cette vision intuitive. Tout cela, ça aide beaucoup à développer la vision intuitive quand on s'ouvre à la bénédiction.

6. les applications mentales qui concernent les deux

Puis, il y a bien sûr, dans la 6^e étape, la pratique des deux en même temps, c'est-à-dire de comprendre quelle attitude, quels processus intérieurs nous mènent à faire l'expérience simultanément du calme mental et de la vision intuitive. C'est là qu'on va. On ne veut pas avoir le calme mental d'un côté et la vision intuitive de l'autre. On veut avoir les deux en même temps. Donc un esprit ouvert, détendu, éveillé.

7. L'attention aux causes des perceptions mentales

Il s'agit aussi d'analyser les causes des perceptions sensorielles. Les perceptions sensorielles, cela semble être quelque chose de très abstrait. Mais en fait c'est tout notre être parce que tout est perception sensorielle. C'est-à-dire les sens extérieurs ou alors toutes les perceptions sensorielles internes, intérieures. Comment est-ce que tout cela s'élève ? Comment est-ce que cela apparaît ? La vision intuitive analyse cela aussi. Comment apparaît cette perception sensorielle ? (Qui est mentale, parce qu'elle apparaît dans l'esprit).

8. L'attention aux causes de la quiétude

Finalement, on analyse les causes de la quiétude.

9. Les causes de l'équanimité

Quelles sont les causes de l'équanimité ? L'équanimité : il s'agit ici de la comprendre de la façon la plus profonde. Il s'agit d'une équanimité basée sur la vision intuitive. Comment ne pas se retrouver la marionnette des émotions ? des sentiments ? des situations ? De voir nos relations et tout ce qu'on vit en étant complètement dedans, sans être mû par les situations extérieures. On est vraiment complètement dedans.

10. L'attention constante aux activités mentales

Puis cette vision intuitive contient aussi une attention constante aux activités mentales. C'est en fait ce qu'on a déjà dit. C'est donc le 10^e point ici : d'avoir conscience en permanence de la nature de toutes les expériences, de tous les mouvements.

11. Et ce qui mérite d'être honoré

Une perception fine, une analyse fine de ce qui mérite d'être honoré. C'est une formulation typiquement bouddhiste. Il s'agit par exemple du refuge. Voir d'où vient la bénédiction. On parle de Bouddha, Dharma, Sangha. Hommage de ceux qui nous aident à nous éveiller. Cette vision intuitive reconnaît ultimement que l'éveil, les éveillés et que tout ce que les éveillés ont fait pour nous et font pour nous et tous les amis spirituels infinis, illimités, la Sangha, etc.- qui soutient l'éveil de tous les êtres - méritent aussi d'être honorés.

Tout cela, ce sont les trois exemples classiques et on voit que cette vision intuitive reconnaît, à partir de cette profondeur, pourquoi le Dharma est enseigné de cette façon-là. Voir la compassion qu'il y a là-dedans. Tout cela, c'est vraiment la vision intuitive, de comprendre ce qu'il y a là, derrière. C'est cela qu'on veut dire ici, avec ce 11^e point.

De voir de façon si claire, comme si on voyait dans un miroir. De voir très précisément ce qui vraiment mérite d'être honoré, ce qui mérite notre attention, notre énergie et notre gratitude.

Cela, c'est donc le 11^e point. Et le 11^e point est la somme de tout ce qui a précédé. Quand on reconnaît tout cela, quand on a compris tout ce qui a été cité dans les dix autres points, à ce moment-là, on connaît le Dharma. Et à ce moment-là, on peut vraiment l'apprécier. Et on peut comprendre à quel point c'est précieux qu'il y ait le Dharma dans le monde.

Voilà les onze points que Vasubandhu a expliqués.

Vasubandhu a une histoire intéressante. Au début, il était un maître très célèbre dans la tradition du Petit Véhicule, la tradition des Auditeurs. Puis il a atterri dans la tradition du Mahayana, du Grand Véhicule, et il a réussi à contribuer vraiment à unifier des deux courants.

Telles sont les 11 méthodes de la vision intuitive. Les premières permettent de découvrir la vue de la réalité ultime, - c'est-à-dire une première compréhension de la réalité, de découvrir tout cela ; celles du milieu - permettent - de méditer sur cette vue. Quant aux dernières - dans la liste, elles visent à renforcer la vision intuitive.

En bref, les Sûtras et les traités sur les étapes de la méditation disent que tout comme le feu provient du frottement de deux bâtons, la vision intuitive résulte nécessairement de l'interaction entre la sagesse qui discerne les phénomènes et celle qui analyse leur nature.

C'est une phrase un peu longue pour vous, mais bon...

Dans la sagesse, on distingue deux aspects : il y a la sagesse dont le contenu est de discerner les différentes expériences et un autre aspect de la sagesse, c'est de voir la vraie nature de la réalité. Ces deux aspects doivent fonctionner ensemble. La sagesse s'applique toujours à l'expérience concrète. Et dans le vécu concret : comment je me sens ? qu'est-ce qui se passe ? quelle est la situation ? tout ce qui est concret. Là, il y a une connaissance qui se met en place, de voir comment les choses sont, de voir comment elles sont insaisissables, qu'elles changent en permanence. Ces deux vont toujours ensemble et ces deux formes de sagesse sont toujours plus fines et toujours plus subtiles. Et elles ne sont pas, en réalité, séparées. Ce sont juste deux aspects de la même sagesse.

Enfin, lorsque le bois est consumé, le feu s'éteint ; de même, lorsque la vision intuitive est actualisée, ces deux formes d'analyse se dissipent. Pour cette raison, il n'a pas d'examen ou d'analyse dans la pratique principale de la vision intuitive. Parce qu'à ce moment-là, il n'y a plus d'analyse des caractéristiques de l'expérience. Il n'y a plus d'analyse de leur nature véritable.

Toute cette analyse, toute cette observation avec une certaine distance, tout cela se dissout complètement. C'est pour cette raison qu'il n'y a pas d'examen ou d'analyse dans la pratique principale de la vision intuitive.

Ceux d'entre vous qui ont déjà étudié l'œuvre du 9^e Karmapa, *L'Océan du Sens Ultime*, vous aurez remarqué que le chapitre sur la vision intuitive est plein de questions qu'on peut se poser, des questions qu'on se pose à soi-même pour examiner notre propre esprit. Mais quand on arrive à la vision intuitive, on peut arrêter de poser des questions. La vraie pratique de la vision intuitive, ce n'est pas ces questions. Mais ces questions, c'est juste la méthode pour ouvrir la vision intuitive. Une fois qu'on a accédé à cela, on peut laisser tomber la méthode et les questions. Il ne s'agit pas vraiment de cela. Le plus important, c'est de dissoudre les vues erronées sur la réalité. Et c'est pour cela qu'il faut d'abord les remettre en question. Il faut les découvrir et les remettre en question.

C'est bien ainsi que Dipamkara Atisha (ce maître indien qui est allé au Tibet) a expliqué ce processus dans ses *Instructions sur la Voie médiane*. Il est donc essentiel de cultiver la vue quand on médite sur la vision intuitive.

Même Atisha a vu les choses de cette manière. Il est une autorité reconnue. Il dit aussi tout cela : cela doit bien être vrai. Mais on peut vérifier tout cela aussi. C'est pour cela qu'on peut dire : oui, c'est vrai. Et en fait, pour mettre en place cette méditation de la vue intuitive, il ne s'agit pas juste de s'asseoir et

de regarder dans l'esprit et puis je vais m'éveiller. Il s'agit là de développer une vraie compréhension grâce à l'étude, l'écoute, la contemplation et puis méditer. Et c'est cela qui est dit ici, dans cette dernière phrase.

Questions

Participant/e : Pourquoi a-t-on besoin de tout ce détail, toute cette précision pour voir qu'il n'y a rien en fait ? Pour moi, c'est un peu pénible de passer par tous ces détails.

C'est comme si tu rentres dans une maison. Tu cherches Tilmann par exemple. Tu rentres au Grüner Baum et tu regardes juste dans sa chambre et la salle à manger. Tu ne l'as pas trouvé. Tu ne peux pas dire qu'il n'est pas là. Il faut vraiment regarder dans tous les petits recoins. Il faut regarder dans tous les recoins de l'être jusqu'à ce qu'on soit complètement sûr qu'il n'y a pas de moi stable. On peut dire cela comme ça.

Participant/e : Pour moi, par exemple ce 11^e point, voir la perception fine de ce qui mérite d'être honoré, c'est Bouddha, Dharma, Sangha dans le monde. Il y a aussi toujours toute cette bénédiction, que ce soit relié à quelque chose d'aussi religieux, pour moi, cela me gêne un peu.

Quand tu penses à Bouddha, Dharma, Sangha comme quelque chose de religieux, c'est là qu'il y a un petit décalage. Mais en fait tout ce qu'on voit d'authentique dans le monde, là où les gens s'aident mutuellement à se libérer de la souffrance, partout où on voit des vraies qualités, tout cela mérite notre reconnaissance et notre gratitude. Et Bouddha, Dharma, Sangha, ce sont des termes généraux pour parler de cela. Ces mots sont un peu religieux, d'accord, parce qu'il existe bien cette pratique religieuse du Bouddhisme. On fait aussi des pratiques de refuge. Et cela, c'est quelque chose qui nous rappelle la religion.

Mais en fait Bouddha, c'est l'Éveil, cela désigne tous les êtres éveillés, hommes et femmes, dans ce monde, qui manifestent une libération parfaite. Ce n'est pas relié à une tradition, une religion particulière.

Dharma, cela représente la vérité qui libère, tout ce qui permet de comprendre la réalité et la nature de l'être. Et tout le Dharma, ce sont toutes les qualités de l'Éveil, la compassion, la générosité, le courage avec lequel les gens s'engagent pour les autres, pour les animaux. Tout cela, c'est dans le Dharma. Une des traductions du Dharma, c'est simplement qualité.

Et Sangha, en fait, ce sont les qualités de la véritable amitié. Une amitié qui nous apporte le soutien pour devenir qui nous sommes. Et cette forme d'amitié, c'est cela la Sangha. Et cela non plus, ce n'est pas religieux. Je te remercie pour ta question parce que, pour moi, c'est important que Bouddha, Dharma, Sangha, on le comprenne comme quelque chose de non religieux, qui est au-delà de tout ce qui est lié à une tradition en particulier.

Participant/e : J'ai une question sur les choses qui doivent être purifiées. Comment discerne-t-on là où il faut aider en particulier ? Si l'on parle de cette vision intuitive, moi j'ai l'impression qu'il s'agit de percevoir la nature vide de ses caractéristiques, mais quand il s'agit de regarder ce qui doit être purifié, pour moi cela veut dire ressentir là où c'est un peu étroit, un peu serré, peut-être percevoir le film qu'on se fait et d'aller là-dedans avec une conscience pleine d'amour, de voir que je peux me donner moi-même. Ma question : est-ce cela qu'on veut dire ici ? Ou est-ce que c'est un autre travail, quelque chose qui n'a rien à voir avec la vision intuitive ?

Oui, ce que tu décris là est déjà une forme de vision intuitive, c'est encore dans le domaine de la sagesse mondaine, ce qu'on a décrit au début. Si je cite le texte : **il s'agit de se concentrer sur des objets qui doivent être purifiés**. Purifiés, cela veut toujours dire purifiés de la saisie de soi. Il s'agit ici, pour cette vue spécifique, de voir où la saisie de soi se manifeste et où elle peut être dissoute. Bien sûr, c'est un domaine immense, parce qu'elle se manifeste partout. On voit que c'est un domaine immense. Il ne s'agit pas ici de vision scientifique, par exemple. Elle ne m'aide pas à la libération de la

souffrance. Elle ne nous aide pas sur le chemin de l'Éveil. Il ne s'agit pas d'avoir des compréhensions qui ne servent à rien, en fait, qui nous servent à comprendre des choses, mais qui ne sont absolument pas pertinentes pour l'Éveil.

Par exemple, mes études de médecine : là, il y a vraiment beaucoup de choses qui ne servent pas à grand-chose pour l'Éveil et pour faire la distinction. Ici, même dans le premier niveau de cette vision intuitive, il s'agit de poser l'attention sur ce qui nous libère vraiment. En tant que Tibétain, au XVI^e siècle, Tashi Namgyal pensait à ce qu'on appelait les cinq sciences, dans lesquelles il y avait par exemple l'astrologie, ou les sciences, ou l'astronomie. Ce sont des choses qu'on peut pratiquer qui peuvent nous aider à comprendre des choses, mais cela ne nous mène pas à l'Éveil.

Toi tu as déjà fait des études, et tu sais aussi qu'on peut être tout près du sujet, mais aussi être complètement à côté du sujet quand on fait de la philo. On peut passer beaucoup de temps sur quelque chose, mais on peut aussi passer à côté de ce qui libère vraiment.

Comme Tibétain au 16^e siècle, Tashi Namgyal avait par exemple en tête les cinq sciences enseignées à l'époque dont font partie l'astrologie, les sciences naturelles ou l'astronomie. Ce sont des sujets dont on peut s'occuper, mais cela ne guide pas vers l'éveil.

Tu as déjà fait de telles études et tu sais comment on peut être près du sujet, mais à côté quand même. Tu as fait des études de philosophie – on peut s'en occuper profondément et passer juste à côté de ce qui libère vraiment.

Participant/e : Tu dis : on a mis en place ces schémas. Mais la question est : est-ce qu'on n'a pas ces schémas de façon génétique ?

Oui, bonne question. Est-ce que ces schémas ne sont pas déjà dans nos gènes ? J'ai déjà beaucoup réfléchi à cette question et je suis arrivé à la conviction : ce n'est pas dans les livres évidemment parce que les gènes, on ne les avait pas découverts à l'époque. Le gène, c'est l'expression de ces habitudes, de ces schémas. Les gènes, ils viennent de nos parents. Et le jeu de chromosomes qu'on reçoit, c'est un reflet assez précis de la situation dans laquelle on est né. Et la situation dans laquelle on est, c'est le reflet de notre karma. C'est pour cela que je crois qu'au niveau génétique, il y a déjà beaucoup de choses.

C'est déjà l'expression de notre karma quand on arrive dans le monde. Et maintenant, on sait aussi que l'information génétique, on peut la modifier et que, là aussi, il y a des choses qui peuvent bouger dans le cours d'une vie. Pour moi, c'est donc là où j'en suis. Ce n'est pas non plus une science exacte parce que je ne peux pas regarder dans les gènes. Mais c'est là que j'en suis arrivé dans ma réflexion.

Participant/e : Il n'y a pas longtemps, j'ai connu une forme d'humilité dans la méditation et je me suis rendu compte que cela ne va pas trop ensemble avec « observer tout cela finement ou l'amener totalement dans la conscience ». Cela reste dans le sens psychologique dans l'inconscient en grande partie ? Je n'arrive pas à le relier intérieurement.

Je ne peux pas savoir ce que je ne sais pas encore. Dans le processus de mon développement intérieur, beaucoup de choses qui étaient inconscientes avant sont devenues maintenant conscientes. L'inconscient, ce n'est pas quelque chose qui ne se montre pas. C'est quelque chose qu'on ne perçoit pas. Et puis on perçoit de façon fine, ça c'est le pont avec ta question. Plus tu perçois de façon fine les choses non conceptuelles, et plus tu te rapprocheras de ce que les autres appellent l'inconscient et qui sera pour toi conscient.

Cela veut dire que les éveillés n'ont plus d'inconscient. Pour les analystes, ici, dans la pièce, c'est quelque chose d'assez dur à avaler. Mais cela peut les rassurer de savoir que quelques personnes dans le monde n'ont pas besoin de faire une psychanalyse complète.

Je peux dire de mon expérience, aussi, que des domaines qui m'étaient complètement inconscients sont revenus dans ma conscience. Je pense que les analystes, ici, pourront aussi confirmer cela.

Naturellement, il y a aussi des grands domaines qui sont préconscients ou demi-conscients ou peut-être complètement inconscients. Le Bouddha a décrit ce domaine. Il a parlé des 4 Āsrava (en tibétain *Zog-pa*).

Ce sont les courants pulsionnels, qui sont les tendances complètement inconscientes, les impulsions, avec lesquelles on confirme notre existence. L'aspiration à la non-existence, toutes ces pulsions qui font qu'on veut exclure de notre champ de conscience certaines informations, l'aspiration à l'ignorance, il y a aussi l'aspiration aux expériences sensorielles, un désir très fort de faire des expériences sensorielles pour se confirmer dans son être.

Et ces 4 courants de pulsions, ce sont les courants inconscients qu'il s'agit de dissoudre complètement en les traversant par la conscience dans cette vision intuitive. Et c'est cela qu'on appelle l'Éveil. Il y a un domaine élémentaire des courants pulsionnels dont on parle depuis 2500 ans et qui sont au centre, au cœur du chemin vers l'Éveil. La définition de l'Éveil, c'est d'avoir dissout ces quatre pulsions-là. Pour t'aider avec ta question : pour moi, j'ai encore beaucoup de pensées inconscientes à travailler.

Participant/e : Quand on travaille avec les méthodes comme le focusing, par exemple, comment favoriser l'entrée aussi dans le domaine du non-conceptuel ?

C'est très important. Le focusing, c'est une des méthodes qui a été conseillée par beaucoup d'enseignants du Dharma parce qu'elle nous permet de nous relier directement avec le ressenti corporel et le ressenti émotionnel qui nous permet de rentrer dans ce feltsense qui est le miroir corporel du ressenti émotionnel. Et le fait de rester simplement avec une conscience d'acceptation dans ce ressenti, c'est cela qui permet le shift, c'est-à-dire le fait que quelque chose bouge, se décale. On pourrait dire que c'est une méthode du Dharma.

Il y a d'autres méthodes également similaires. J'ai parlé de l'analyse psychanalytique par exemple, l'association libre. C'est cette association libre qui permet d'accéder à des domaines inconscients qui sont juste réprimés, censurés par le conscient. Cela permet de faire remonter à la conscience, cela permet de changer rapidement les tendances inconscientes.

Participant/e : Que faire avec la douleur physique ?

Il s'agit de tout percevoir et de tout traverser avec cette conscience d'amour. Cela ne veut pas dire que la douleur ne va pas se dissoudre d'un coup. Mais on va faire une expérience différente. Je me suis cassé la hanche récemment et je sais encore comment c'était. Il y a toujours des causes à cette douleur physique. On voit comment la douleur apparaît, disparaît. Et on voit aussi le lien avec les émotions, l'état émotionnel avec la météo. Tout cela, c'est relié à la douleur physique aussi.

Participant/e : Parfois on fait l'expérience que des choses inconscientes deviennent conscientes, ou je pense reconnaître certaines choses et je me rends compte que cette expérience est complètement fugitive, qu'elle ne dure pas du tout, que j'oublie. Je me lève de mon coussin de méditation et je me dis : mais c'était quoi ? et c'est parti en fait. Pendant un moment, je me suis dit : oh ce n'est pas si grave, parce que du coup, tu ne tombes pas dans une espèce de vanité ou de vouloir renouveler l'expérience. A un moment, je me suis dit aussi que je pouvais écrire tout cela. Mais il y a quelque chose en moi qui résiste. Mais parfois je me dis que c'est peut-être l'ego qui résiste à tout cela. C'est l'ego qui fait une résistance.

C'est une bonne question. Je n'ai pas tout bien compris. Si tu parles de choses inconscientes qui se révèlent ou de compréhensions. Je n'ai pas tout compris.

Cela peut être l'un ou l'autre. Ok je prends conscience de quelque chose. Et souvent c'est relié à un soulagement. Ce n'est pas toujours agréable mais c'est souvent relié à un soulagement. Alors je me dis : ah oui, c'est intéressant.

Je peux juste te donner un conseil personnel, ce que j'ai fait. On peut tenir comme un journal de méditation dans lequel on écrit des choses comme cela. C'est quelque chose qui était très utile pour moi dans ma première retraite. J'ai vraiment écrit des choses importantes. Plus tard, j'ai laissé tomber parce que j'ai remarqué que toutes les compréhensions importantes sont accessibles en permanence. Je n'ai pas besoin de les avoir en mémoire. Quand vous me posez une question, je n'ai pas besoin d'aller chercher dans un casier dans ma tête pour donner une réponse. Mais cela vient de l'expérience. Et cette compréhension vécue reste. On ne peut pas l'oublier. Tu peux avoir la confiance que ce qui reste, c'est vraiment l'essentiel.

Cette expérience, je l'ai faite plus tard, dans un autre contexte. Cela revient. Mais pour moi, c'est difficile, parce que j'aimerais bien pouvoir en parler avec les gens. Mais cela part vite.

Mais pour cela, je ne peux pas t'aider. C'est vraiment une différence. Ces compréhensions ne nous quittent plus une fois qu'on les a faites. S'il s'agit d'informations qui viennent de l'inconscient, peut-être qu'elles ne sont plus accessibles au bout d'un moment. Peut-être tu as une compréhension qui est plutôt comme une idée. Peut-être tu ne l'auras plus. Pourtant c'est possible que tu sentes qu'il y a une espèce de résistance à percevoir tout cela plus clairement.

Oui, c'est possible

Oui, ce sentiment vient bien de quelque part. Sois patient/e, tout simplement. Intéresse-toi, simplement, à tout ce qui est à découvrir. Et ne te mets pas sous pression pour tout garder. Il ne s'agit pas, dans notre méditation, de garder toutes ces compréhensions. Dans la méditation, on dédicace comme on va le faire là. Comme c'est fini, nous n'avons plus besoin de nous en occuper.

Participant/e : Il y a une question qui me tarabuste tout le temps, qui est-ce qui saisit ? Qui c'est qui porte le karma ?

Tu verras ! Dans ce stage, c'est justement le sujet qu'on va aborder. Toujours quand on parle de sujet, de "je". C'est justement de cela qu'on va parler ici. Première réponse : peut-être personne, deuxième réponse : peut-être un courant de pensée, mais peut-être qu'il n'y a pas d'esprit non plus. En fait c'est difficile de répondre à cette question. Cette question, il ne faut pas y répondre avec la croyance, avec des choses qu'on a entendues, mais avec l'expérience directe qu'on a pu faire.

CULTIVER LA VISION INTUITIVE⁴

Quatre Méthodes permettant de cultiver la vue de la vision profonde

Les différentes méthodes employées pour établir la vue

Nous en venons maintenant au chapitre du commentaire qui traite des méthodes qui nous permettent de développer ou de cultiver une intuition. Tout d'abord, Dhagpo Tashi Namgyal donne un aperçu des différentes méthodes qui étaient utilisées à son époque pour produire la vue (une compréhension de la nature des choses). Il commence par écrire :

Lorsque nous recherchons une vision (c'est-à-dire lorsque nous nous efforçons de développer une compréhension de la nature de l'être), il est important de comprendre qu'il y a deux principes à prendre en compte pour parvenir à une telle compréhension de la non-dualité.

Quand j'utilise le concept de non-dualité dans ce contexte, je veux toujours dire : être libre du sujet-objet, c'est-à-dire libre du sentiment qu'un moi perçoit quelque chose d'autre comme centre, qui est alors appelé objet. Mais les objets ne sont pas nécessairement à l'extérieur, en effet quand je perçois

⁴ Fichier audio 2-2_02

mon émotion, quand je perçois que je suis en colère, c'est exactement la même perception dualiste qui a lieu. C'est-à-dire que la dualité a lieu dans notre esprit. Ce n'est pas seulement la dualité d'un sujet qui perçoit ici des objets extérieurs - c'est-à-dire des expériences sensorielles qui sont interprétées comme s'il y avait un sujet percevant ici et quelque chose de distinct de lui à l'extérieur.

Il est important que vous vous souveniez de cette définition de la non-dualité parce qu'il existe différentes formes de non-dualité qui sont enseignées dans d'autres traditions.

Toutes les apparences se manifestent dans le mental.

Le premier principe vient de l'école Mahayana de l'Esprit où le Bodhisattva Maitreya, le futur Bouddha Maitreya, transmettait les enseignements à Asanga en visions, qui lui-même les a transmises à son frère Vasubandhu. Cette approche consiste à réaliser que les objets perçus n'ont pas d'existence réelle et durable parce que la variété des apparences se manifeste dans la conscience, dans l'esprit lui-même.

C'est une compréhension dans laquelle nous découvrons que l'esprit perceuteur se montre toujours en même temps que la perception, c'est-à-dire les objets dits extérieurs. Si je perçois quelque chose, cette perception se produit dans l'esprit. Et je ne peux rien dire à ce sujet, si ce n'est qu'il vient avec le sens du toucher, le sens de la vue, le sens de l'ouïe, le sens de l'odorat, le sens du goût plus le sixième sens, qui le compare et le perçoit avec tout le reste - par exemple, ce doit être un livre. Tous ces six sens se rejoignent pour former une perception de ce que j'appelle aujourd'hui conceptuellement un livre. Mais tout se passe dans l'esprit.

Cette approche, cette façon de comprendre, n'exclut pas la possibilité qu'il y ait des objets externes, mais nous ne pouvons rien dire de ce qui est supposément externe - sauf comme une expérience dans notre propre esprit. C'est la première approche.

La création d'une dépendance mutuelle

La deuxième approche - la création d'une dépendance mutuelle - a été formulée par l'école Madhyamika, la voie du milieu, et a précisé que la soi-disant réalité objective est vide d'existence réelle, et que l'esprit qui la perçoit n'a aucune nature essentielle - c'est-à-dire qu'il n'y a aucun noyau de l'être - qui ferait de cet esprit une chose durable et stable.

Cette deuxième approche ne dit rien d'autre que la première, c'est juste une autre façon d'expliquer et de regarder, d'observer. Le plus souvent, la façon la plus fréquente d'expliquer cela, c'est en tant que production interdépendante, ou codépendante.

Cet objet-là : c'est-à-dire la tasse que j'ai dans la main, apparaît, dans notre esprit là maintenant dépendamment de conditions. Là vous voyez une tasse. Mais vous la voyez seulement parce qu'il y a une conscience de la vue. Parce que vous avez des yeux, parce qu'il y a de la lumière dans la pièce ; sinon s'il faisait noir vous ne verriez rien du tout. Évidemment, il y a quelque chose qui nous apparaît comme étant une tasse. Cela, c'est déjà l'apparition en codépendance des conditions qui nous permettent de percevoir. Mais la tasse aussi c'est le produit de l'apparition conditionnée et codépendante. Cette tasse dépend de conditions. Elle est en porcelaine, elle a été cuite, au début, c'était une terre très fine, on a rajouté de l'eau, du feu, etc.

Et si les conditions changent ici dans la pièce, si je la laisse tomber, s'il y a une très grosse chaleur, à ce moment-là il n'y aura plus de tasse. Il n'y a rien dans cette tasse qui existe indépendamment des conditions. Elle dépend de la pression de l'air, de la température, de la protection aux chocs, ou de tout ce qui pourrait la faire casser, ou de beaucoup d'autres conditions. Et un jour, elle va disparaître.

Dans cette tasse, il n'y a rien qui soit indépendant des conditions et qui permettrait de continuer à exister indépendamment des conditions. Ça c'est la double logique, la double preuve que tous les objets de la perception apparaissent en dépendance des conditions. Et bien sûr, cette tasse dépend aussi

de la main, de la bouche, de la table, elle exerce aussi une influence sur tout le reste. Le lieu où est cette tasse ne peut pas être pris par un autre objet, cela, c'est aussi une action codépendante.

Et tout cela, c'est valable pour tous les objets extérieurs. Quand on regarde précisément, c'est cette apparition codépendante qui vaut aussi pour les émotions. Pour les émotions, cela dépend des souvenirs, de comment on se sent, de ce qui se passe à l'extérieur, etc. Toutes nos expériences, toutes nos évaluations, conditionnements sociaux, etc. ce que disent nos amis etc. tout cela a une énorme influence sur ce que nous vivons intérieurement. Cela c'est l'apparition codépendante de ce qu'on appelle les objets. Et c'est pour cela qu'on dit qu'ils sont vides de quelque chose de stable. Quelque chose qui resterait toujours et qui ferait cette tasse ou ce livre ou ce Tilmann. Quelque chose qui resterait toujours comme ça et qui serait stable indépendamment de toutes conditions. Ce qu'on appelle la vacuité, c'est ce vide d'un noyau d'être stable.

On peut appliquer la même chose à ce qu'on appelle le sujet, le sentiment de JE. Ce qu'on appelle le JE, c'est ce JE qui se manifeste sous des formes différentes qui dépendent des conditions : comment on se sent ? comment on est conditionné ? Comment se montre le souvenir dans notre esprit ? Des assemblages de jugements, expériences et empreintes sociales, ce que disent nos amis ... Tout cela a une grande influence sur notre expérience intérieure. C'est cela, la création d'une dépendance mutuelle.

Dans ce sentiment d'un JE – ou dans cet esprit qui comprend que tout est sans noyau d'être - il n'y a rien qui le rende indépendant des conditions. S'il y a une nouvelle perception, alors l'esprit est déjà dans un état nouveau, et cela, en continu, en permanence. On peut juste regarder de gauche à droite, indépendamment des conditions, il y a d'autres expériences qui s'élèvent dans l'esprit. L'esprit qui comprend les instructions là maintenant, il se modifie avec chaque mot, parce qu'il suit la compréhension en continu. Il n'y a rien qui rende ce courant d'esprit solide. Cela, c'est la deuxième approche.

Ces deux approches sont liées et on y reviendra souvent. Pas seulement maintenant. Il faut expliquer beaucoup de mots au début de ce chapitre sur la vision intuitive afin que nous ayons une base commune pour savoir de quoi on parle. Avec le temps, ce sera de plus en plus facile parce qu'on sera plus familier de cette façon de voir et d'examiner.

Pour ces deux écoles mahayanistes, la vraie vue est la conscience intemporelle non duelle.

Cette phrase sert à nous montrer que ces deux approches sont en fait la même chose. Il s'agit de parler de cette conscience de l'éveil qui est non-duelle, sans point de référence et objets extérieurs perçus. Elle a toujours été comme ça et elle sera toujours comme ça, il n'y a pas de comparaison dans le temps. C'est pour ça qu'on l'appelle intemporelle.

Maintenant on va distinguer deux approches dans la voie médiane. Il y a une école qui s'appelle Madhyamika-Svatantrika, et la seconde s'appelle Madhyamika-Prasangika.

Ces deux écoles étaient bien répandues au Tibet et Tashi Namgyal nous donne un petit aperçu de ces différences subtiles entre les deux dans leur manière d'expliquer la réalité.

L'école du Svatantrika formule sa vue de la Réalité comme Nagarjuna et son fils spirituel Āryadeva, c'est-à-dire qu'ils analysent si le sujet et les objets existent comme une chose ou une multiplicité. On examine cela, et quand on l'examine, on reconnaît qu'il n'y a rien qui puisse être distingué comme étant un, et ce n'est pas non plus une existence comme quelque chose de multiple. Ainsi on reconnaît la non-existence de tous les phénomènes. Donc en fait, il n'y a pas d'existence réelle et solide.

Il faut que je fasse un peu ce raisonnement logique avec vous, et sinon, ce sera juste des mots qui n'ont pas de sens pour vous. En fait, c'est la même chose que ce que je viens d'expliquer. Si quelque chose existe en tant que « une » chose (on ne parle pas ici d'existence comme processus) existant ici, ça veut dire que ça existe de façon définitive. Que c'est né en l'espace d'un instant et qu'au moins pendant un

certain temps, cela reste, existe de façon non modifiée, et qu'éventuellement cela puisse après, disparaître, mourir, cesser, etc. plus tard. La question c'est donc de savoir s'il y a quelque chose qui existe pendant un certain temps, qu'on puisse décrire de façon très claire, et qui ne sera pas soumis aux conditions extérieures. C'est avec ce terme d'existence qu'on opère ici, c'est très important.

Inconsciemment, on utilise cette approche intellectuellement : intérieurement, "moi", comme je me sens, là maintenant, d'une certaine façon, je suis toujours le même toute ma vie. Il y a quelque chose en moi qui est toujours la même chose.

Et on le pense aussi inconsciemment avec tous les objets que l'on voit. On pense que c'est toujours la même tasse qui était là hier soir. D'une certaine façon, oui c'est toujours la même tasse, mais d'un autre côté ce n'est pas non plus la même tasse. Cette tasse est constituée de particules subatomiques qui constituent des atomes, des molécules dans lesquels il y a donc beaucoup de vide, dans lequel il y a une masse indéfinie en mouvement.

Maintenant, on sait cela : même ce qui nous apparaît comme stable, on sait maintenant que ce n'est pas stable du tout. Dans la nature, il n'est pas possible de trouver quelque chose de complètement stable. Cela on le sait maintenant.

Cette tasse, à aucun moment, n'est coupée des influences extérieures. Elle peut casser à tout moment. Elle n'arrête jamais de se modifier, ne serait-ce que l'espace d'un instant. La même chose avec les arbres, les êtres vivants, les rochers, les métaux aussi, et la même chose pour la tasse. Toutes les modifications permanentes, qu'on s'en rende compte ou pas, cela ne change rien. Un jour ou l'autre, on s'en rendra compte.

C'est pourquoi, nous pouvons faire la même chose avec tous les phénomènes. Quand nous examinons toutes les expériences, il n'y a rien qui soit stable dans l'expérience extérieure, qui ait un noyau stable, existant, etc. La même chose avec nos processus mentaux. Essayez de trouver une pensée ou un sentiment qui serait indépendant des conditions de façon stable etc. C'est complètement possible, mais c'est quelque chose qu'il vous faut vérifier dans la méditation. C'est bien de l'entendre comme ça, mais il vous faut une certitude personnelle à ce sujet.

Quand nous avons la certitude de cela, quand nous prenons les émotions qui s'élèvent en nous, nous ne les prenons plus comme quelque chose de réel. Nous savons juste qu'il suffit d'un moment de lâcher-prise et d'ouverture, et déjà c'est fini. Il n'y a rien dans l'émotion qui dure. Il faut en particulier examiner les émotions qui nous donnent une impression de solidité, par exemple, la dépression profonde, quand nous avons l'impression d'être mort. Là il faut vraiment prendre la peine de regarder là-dedans, de regarder dans ce qui nous paraît très stable et nous verrons bien que c'est quelque chose de processuel. Et ce sera la même chose avec tout ce qu'on pourra examiner.

Cet examen, cette analyse, on l'étend dans la vision intuitive à tous les domaines de notre vie, et on constate ainsi qu'il n'y a aucune entité stable, définie, indépendante. Il n'y a aucune unité indépendante qui existe indépendamment de toutes les conditions. On n'a pas besoin de chercher une chose unitaire indépendante qui constituerait un ensemble. C'est pour cela qu'on dit qu'il n'y a ni un, ni multiple.

Là, nous sommes dans la vue de l'école Svatantrika du Madhyamika.

Cette école accepte l'expérience subjective décrite comme conscience intemporelle non-conceptuelle, établie au-delà de toute perception d'objet. Cette expérience est conventionnellement appelée conscience intemporelle qui se connaît elle-même.

C'est une expression de ce qui est dans l'éveil. C'est comment en fait ? Comment est-ce qu'on perçoit le monde dans l'éveil, comment on se perçoit soi-même ? Cette conscience elle se connaît elle-même, elle se perçoit elle-même. Tout cela indique ce domaine d'expérience qu'on ne peut pas décrire avec

des mots. C'est juste une approximation de description pour voir comment on pourrait le ressentir dans l'éveil.

L'unité des apparences et de la vacuité

Dans la vision du Madhyamika-Prasangika, donc de l'école de la voie médiane, la vue principale est une sagesse de l'union des apparences et de leur vacuité, dégagées des extrêmes de l'existence et de l'inexistence.

Je vais vous expliquer cela brièvement. Pendant qu'on est assis là, on a fait plein d'expériences. Ça gratte un peu, on bouge, on étend les jambes, on bouge un peu la nuque, on a beaucoup d'expériences du corps, de l'ouïe, on n'entend pas seulement le bruit de celui qui enseigne mais aussi tous les bruits des autres participants. On voit, on sent, on pense, on a des questions, on se dit « Ah, qu'est-ce qu'il veut dire ? » ou « Ah, ça il faut que je me rappelle ».

Tous ces commentaires qui se déploient en plus des instructions que nous recevons comme essentielles. C'est ce qu'on appelle des apparences. Ce ne sont pas juste des visions comme cela, mais il apparaît tout un monde. C'est ce que nous percevons comme le courant de perception.

Ces expériences, apparences se modifient en permanence. C'est cela leur vacuité. La réalité, c'est qu'elles se modifient, et il est synonyme de dire qu'elles sont vides de noyau d'existence indépendante. Cela change tout le temps.

C'est ce qu'on appelle l'unité de l'apparition et de la vacuité. Elles ne sont pas vides après coup, elles sont vides en même temps qu'elles apparaissent. Ce n'est pas qu'elles se transforment en autre chose, ça veut dire que tout ça se fait en même temps. Il n'y a rien de durable et de solide dans tout cela.

Donc tout ce que j'ai dit jusqu'à maintenant, toutes ces approches, ne nient pas le fait que ce monde-là existe. Il y a quelque chose qui est nous, nous faisons des expériences etc. Je voudrais déjà balayer cette incompréhension, ce malentendu, il s'agit juste de voir comment tout cela existe. Tout cela existe, tout cela est là d'une façon complètement processuelle. Il n'y a rien de solide. Tout est processus.

Les pratiquants du Prasangika nous encouragent à analyser la profondeur des choses. On devient pleinement attentif à la racine du samsara : c'est ce manque de conscience qui est co-émergeant avec toutes ces apparences, et qui s'attache au concept de moi et de mien.

Donc je vais redire cela en d'autres termes : la racine du samsara, c'est-à-dire la racine de toute la souffrance, c'est un manque de conscience. Il nous manque la conscience des choses telles qu'elles sont vraiment. Et dans ce manque de conscience, on s'attache à des représentations de ce qui est « moi » et JE et « mien ». C'est ce qu'on fait tout le temps. « Ma » chemise. C'est « moi » qui suis assis là. Tout le temps. « Ma » place. « Moi ». JE veux, JE ne veux pas. Tout le temps.

Et sans être conscient, nous nous relions en permanence à cette représentation du JE, comme si ce JE existait vraiment. Le mot JE n'est pas tellement le problème, mais c'est la représentation qui est liée à cela, qu'il y aurait vraiment quelque chose de solide qu'il faudrait défendre quand c'est attaqué. Nous devons nous occuper de ce qui souffre quand il ne reçoit pas ce qu'il veut, ou qui est content quand il l'obtient. Toute cette représentation qu'il y aurait comme un centre.

Cette représentation, elle naît du manque de conscience et c'est cela la racine du samsara. C'est de là que vient le désir, la peur, la haine, l'orgueil, etc. Tout ce que nous appelons le samsara se crée à partir de là.

Mais il ne s'agit pas de se taper sur les doigts et de se dire « Ce n'est pas bien! Il ne faut pas que j'aie cette saisie de soi, d'où me vient cette ignorance ? » Arrêtez cela.

Cela ne marchera pas de cette manière. Nous avons grandi avec cela et baigné dedans. Nous sommes complètement imbibés de cette vision de la réalité. Donc, cela ne sert à rien de dire qu'il ne faudrait pas l'avoir. Il faut juste regarder précisément.

Cela c'est la réponse des bouddhistes. Regardons comment c'est vraiment. Avec le temps, nous reconnaitrons de plus en plus profondément comment sont les choses vraiment. Tout ce qui paraît se contredire va se dissoudre. Tous ces concepts de MOI, MIEN, ne seront plus desservis, renforcés

Je reviens au texte de l'école de Prasangika :

Nous faisons cela en analysant la véritable nature de l'être. C'est-à-dire que toute expérience est examinée, comment elle apparaît, et quel effet elle a. Concrètement, chaque expérience est examinée pour savoir comment elle se crée et quel est son effet.

Concrètement : qu'est-ce qui fait que je ressens ou pense cela ? Quelles sont les causes ? Les relations avec tous les facteurs qui amènent à ce sentiment : par exemple pourquoi je m'énerve là maintenant ? Qu'est-ce qui m'amène là ? Qu'est-ce qui précède ? Quelles attitudes, suppositions, ressenti de ma propre importance ou sentiment pour la justice : cela ne doit pas être ainsi ... ou la compassion qui entraînent que quelque chose est considéré de cette manière ... Ce phénomène veut dire que l'expérience n'est pas isolée, il y a des forces qui la conditionnent et qui la conduisent à l'expérience de maintenant.

Et cette expérience de maintenant a aussi d'autres conséquences. Elle a comme conséquence qu'il y a d'autres états d'esprit, et donc cela produit une chaîne. Et ce n'est pas juste une chaîne avec des maillons individuels, mais c'est plutôt une chaîne multifactorielle. Il y a plein de facteurs qui se rassemblent pour faire l'expérience du maintenant qui a lui-même des conséquences multiples.

Cela va dans plein de domaines de notre être et influence aussi les autres. Par exemple la colère. La colère n'a pas seulement une conséquence. Cela change la façon dont je me sens, comment je parle avec les autres, mes décisions etc. Il y a beaucoup de choses qui se passent quand je me mets en colère, cela a beaucoup de conséquences.

C'est la même chose avec la joie. La joie conditionnée naît de plein de facteurs, de conditions. On se dit : « Ah, là je me sens bien, super ! », et cela a aussi des conséquences dans plein de domaines. Mon cœur, mon corps, ma digestion, comment je me sens, comment je rayonne, comment je vois les autres, comment je leur parle, etc. Et tout cela a donc beaucoup de conséquences différentes.

Nous examinons tout cela, et pouvons le voir dans la méditation. Bien sûr pour cela, il faut que l'esprit soit calme et clair, sinon nous ne le voyons pas. Pour vraiment pouvoir comprendre quelque chose, pour voir comment c'est, il faut être très calme. A ce moment-là, on voit comment le moindre mouvement de l'esprit déclenche des vagues. C'est comme si j'étais dans ma baignoire, et que j'essaie de devenir très calme. Quand je le suis, je vois que simplement la respiration déclenche des vagues.

Même les toutes petites choses que l'on ne remarque pas et qui nous traversent l'esprit - des pensées par exemple - si l'on n'est pas calme, on ne s'en rend même pas compte. Quand on est très agité, on ne perçoit que les choses grossières. C'est pour cela qu'il faut développer le calme de l'esprit, et quand on a ce calme de l'esprit, on peut voir de mieux en mieux les mouvements de l'esprit les plus subtils, et qui sont causées par des conditions, et qui ont des conséquences eux-mêmes.

Ces choses très fines, c'est cela qui est exprimé ici quand on parle **d'examiner les causes et les conséquences des expériences. On examine la façon dont les sentiments, les émotions s'élèvent. Et on utilise pour cela des enseignements qui nous soutiennent là-dedans et qui nous aident à regarder précisément : par exemple, comme on l'a déjà dit, l'analyse logique pour voir si ce serait une ou une multiple apparence. Pour éliminer l'extrême ou la vue extrême de l'existence,**

il faut établir la vacuité, la compréhension de la vacuité, et pour rejeter l'extrême de l'inexistence, il faut analyser toutes les apparences, les expériences, à l'aide du raisonnement de l'interdépendance.

Ce n'est rien de nouveau en fait. On nous dit seulement qu'il y a deux extrêmes, deux vues extrêmes. Il y en a une que nous connaissons très bien, c'est la vue de l'existence. Elle part du principe que tout existe, qu'il y a une substance « je suis », « tu es », « cela est ». Toute cette vision-là avec la croyance non dite ou au moins l'espoir que les choses restent comme on les laisse, parce que dans cette vue, nous excluons l'idée du changement.

Nous ne nous rendons pas compte, mais quand nous nous endormons le soir, nous nous disons que le lendemain matin, nous retrouverons notre partenaire comme nous l'avons quitté le soir. Mais pourtant, ce n'est pas possible. C'est vraiment un nouveau partenaire qui est juste à côté de nous. Cet élément tout simple, nous pouvons l'étendre à toutes nos expériences. Tout ce que nous avons laissé le soir, nous le retrouvons le matin, mais c'est déjà un petit peu différent. Inconsciemment, nous partons du principe que tout ce qui change se trouvait là comme si cela ne changeait pas. C'est ce qu'on appelle la vue, la croyance en l'existence. Donc regardez bien, une fois que cette croyance s'est dissoute, vous ne serez plus jamais surpris quand les choses changeront, une fois que les choses auront encore changé et encore une fois, et encore. A ce moment-là, nous sommes plus en accord avec la Réalité, avec tout ce changement qui se produit en permanence, cette processualité.

Celui qui comprend cela de façon intellectuelle - c'est assez inévitable – tombera d'abord dans la vue de la non-existence, dans une vue nihiliste de la Réalité où nous nous disons : « Voilà, tout ça, c'est l'illusion », détends-toi, tout va bien, cela n'existe pas de toute façon. Ainsi, cette vue dualiste prend une autre croyance qui dit que en fait, les choses n'existent pas du tout.

Ce qui à nouveau, est une erreur complète. Quand on croit à la non-existence, on ne trouve rien à manger : « Il n'y a rien, tout ça c'est de l'illusion, cela n'existe pas ». Quand on pince quelqu'un comme ça, il se rendra compte que oui, il y a bien quelque chose qui existe, et que toutes les expériences ont des causes et des conséquences.

Et c'est ça qu'on veut dire quand on parle de corriger la vue nihiliste, en réalisant que ok, je vis dans un monde de causes et de conséquences : il y a des causes et il y a des conséquences sur moi et sur les autres. Si je ne mange rien, eh bien j'ai faim. Si je ne dors pas, je suis fatigué. Si quelqu'un me pince, ça fait mal. Il faut juste être au clair avec ça. D'une certaine façon cela existe, oui, mais pas de façon stable, qui reste, et qu'on peut délimiter.

Je vous les expliquerai plus tard les deux autres vues. Ce sont les deux vues les plus importantes.

Tous les phénomènes sont le jeu de l'esprit

Nombre d'instructions émanent de maîtres indiens et tibétains comme celles où l'on doit parvenir à la certitude que tous les phénomènes comme sujets et objets, ne sont que des créations mentales. Et que l'esprit lui-même est dépourvu d'une essence ou identité qui existe, n'existe pas, naît et cesse.

Ce qui est exprimé dans cette phrase en plus, c'est qu'il y a un nouveau terme qui est introduit, c'est que l'esprit lui-même produit le jeu des apparences.

C'est une vue où l'on peut dire oui, notre esprit, notre conscience, produit des expériences. Si on regarde cela, on peut le comprendre très simplement, en se demandant pourquoi tu n'as pas la même expérience que moi vu qu'on est assis dans la même pièce ? Pourquoi tu n'as pas la même expérience que quelqu'un d'autre ?

Il y a une création qui se met en place. On est à peu près là cent cinquante dans la pièce. Il y a à peu près cent cinquante expériences différentes de ce que c'est que d'être là maintenant dans la pièce et

tout cela c'est l'esprit de chacun d'entre nous qui le met en place, qui le crée sur la base de nos expériences passées, nos convictions, nos préférences etc. Tout cela joue dans la structuration de notre expérience de maintenant.

Et quand on regarde cela de plus près, on se dit ok, je passe mon temps à créer quelque chose, former quelque chose, nuit et jour. Cette conscience, elle crée mon film intérieur. Le scénario de ma vie.

Cela nous déçoit un peu, mais au moins c'est honnête, parce que là aussi nous pouvons être plus au clair. Bien sûr il y a des influences extérieures, mais c'est nous qui utilisons le matériau à disposition pour créer et former quelque chose.

Ce qui est super là-dedans, c'est que je peux former les choses, et autant les former comme il faut, correctement. Je peux utiliser cette puissance de l'esprit, cette force de l'esprit pour faire quelque chose de bien, quelque chose qui me corresponde vraiment. Quelque chose qui correspond vraiment à mon être profond. Je ne suis pas soumis à cela, mais je peux moduler cette création, cette forme. Je peux agir sur ce processus. Et c'est cela la clé de la libération.

Mais même cet esprit qui crée et qui forme n'existe pas vraiment en tant que quelque chose, en tant qu'une chose. Ce n'est rien de stable, dans le sens de quelque chose qui ne se modifierait pas. Il montre toujours plus ou moins les mêmes qualités, mais dans la façon dont il apparaît, il est toujours nouveau. C'est pour cela qu'on ne va pas dire toujours qu'il n'existe pas. Parce qu'évidemment, visiblement, tout cela existe, grâce à un esprit qui fonctionne. Il y a un esprit qui a une conscience, etc. cela on ne peut pas le nier.

La vue du nihilisme, de la non-existence, irait jusqu'à dire qu'il n'y a pas d'esprit. Mais bien sûr qu'il existe. On voit les conséquences de l'esprit plutôt que l'esprit lui-même. Mais on peut décrire des phénomènes très clairement qui indiquent qu'il y a une conscience qui forme et qui crée des expériences. C'est la correction de la vue nihiliste.

Enfin nous cultiverons la vue qui perçoit la nature de phénomènes, la dimension exempte d'élaborations et de complications. C'est une perception directe de l'Ainsité, quand ce qu'on appelle l'esprit ou la conscience laisse tomber tout ce qui complique. Pas de commentaire, pas d'interprétation on ne nomme plus les choses, on ne prend pas les choses en bien ou mal, pas de réactions émotionnelles au vécu, c'est juste être ainsi.

Cela c'est l'expérience de l'éveil, faire cette expérience de l'éveil, c'est le couronnement si l'on peut dire de ce que nous appelons la vision intuitive. Tout le reste mène à cela, ouvre la possibilité de se plonger dans cette « Ainsité ». Les choses sont « ainsi ».

Les méthodes pertinentes du Grand Véhicule

Et puis, Tashi Namgyal écrit :

Même s'il y a une grande variété d'approches, nous expliquerons brièvement les méthodes permettant de méditer sur la vision intuitive telles qu'elles apparaissent dans les traités bien connus du Grand Véhicule. Nous arrivons ainsi aux méthodes utilisées pour créer et établir la vue.

Méditations générales concernant le Non-Soi

D'abord, il y a les méthodes générales pour comprendre le non-soi, la méditation générale sur le non-soi.

Les raisons de méditer sur l'inexistence du soi

On commence par identifier le soi et l'esprit qui l'appréhende – ou s'y accroche.

Le manque de conscience co-émergente - qui émerge en permanence avec l'expérience, qu'on appelle donc co-émergente - **qui est la racine du samsara, nous fait croire à l'existence réelle de phénomènes qui n'ont pas de nature propre. L'esprit saisit l'existence d'une identité individuelle** - d'une identité de la personne - **et d'une identité des phénomènes, et il s'y attache. L'absence de nature propre est appelée "les deux non-soi".**

Voyons ce que cela veut dire. Quand on prend le non-soi, le non-soi de la personne et des phénomènes, quand on l'examine, on fait à nouveau l'analyse de ce qu'on appelle « la dualité ». On examine ce qu'on prend comme sujet et comme objet. On ne trouve pas de soi dans le sujet – c'est ce qu'on appelle le non-soi de la personne, le non-soi du sujet – et du fait que l'on ne trouve rien qui reste dans ce qui est perçu, c'est ce qu'on appelle le non-soi des phénomènes.

Chandrakirti explique cela dans son commentaire *Des quatre sentences* :

Ce qu'on appelle "soi" désigne toute chose qui ne doit pas son existence à d'autres conditions et qui a donc une nature propre et indépendante. Le non-soi, est l'absence d'une telle nature propre. Distinguant phénomènes et individus, on parle ainsi du non-soi des phénomènes, du non-soi de l'individu.

Selon Dharmakirti :

Le terme « **phénomènes** » **désigne des objets et des sujets dont les caractéristiques sont saisies. « L'individu » est un courant de conscience identifié aux agrégats** (aux skandhas).

Donc pour reprendre cela en d'autres termes, ce qu'on appelle « les phénomènes », en sanscrit, c'est ce qu'on appelle « les dharmas ». On ne veut pas dire instruction ici, parce que le mot dharma a beaucoup de significations. Tout ce qu'on appelle les dharmas, ce sont les phénomènes du vécu. Tout ce qu'on peut expérimenter. Il y a le vécu de ce qu'on perçoit comme subjectif ou comme objectif. Et à chaque fois, dans ce qu'on perçoit, il y a des caractéristiques auxquelles on s'attache. Donc on saisit.

Je reviens à la tasse, toujours le même exemple, mais au bout d'un moment, on pourra bien connaître cette tasse-là. Pourquoi est-ce qu'on appelle cela tasse, et pourquoi est-ce qu'on pense que c'est stable ? C'est parce que c'est lié aux caractéristiques. On voit toujours la même forme, la poignée, l'anse, on la sent, elle fait du bruit. Tout cela, ce sont des caractéristiques que l'on perçoit, et ces caractéristiques perçues, on les associe et on en fait un objet. C'est comme ça que naissent les objets de la perception. On distingue quelque chose de l'environnement, en disant « Ça, c'est ça », « Ça, c'est cet objet ».

Cela vaut aussi pour des objets plus subtils, comme par exemple une émotion. On perçoit de l'orgueil en nous, ou chez les autres. Surtout en nous. On perçoit en nous une attitude intérieure typique, une chaîne de pensées typiques qui nous indique que là, il s'agit d'orgueil.

On se sent supérieur, on se surestime, etc. Et à cause de ces caractéristiques, on dit ok, cela c'est l'orgueil. Mais en fait, dans ce qu'on appelle la colère ou l'orgueil ou la peur, il y a une multiplicité de mouvements mentaux qu'on résume en disant « c'est de l'orgueil ». C'est correct, mais c'est assez arbitraire finalement. L'orgueil, en lui-même, il n'existe pas. Il y a les différents mouvements de pensées qui, une fois assemblés, font ce qu'on appelle l'orgueil. Parce que l'orgueil, en tant que tel, il est impossible à trouver. C'est le nom, le mot, qui désigne la somme de ces mouvements mentaux.

La même chose avec le sentiment de JE. Ce qu'on appelle le JE, le « moi », c'est un terme, un mot, qui désigne une somme d'attitudes typiques, de sentiments et de mouvements de l'esprit qu'on appelle JE. Le JE lui-même, il ne se trouve pas. On remarque juste sans cesse des caractéristiques qui semblent nous indiquer que là, il y aurait un JE. Les caractéristiques, elles-mêmes, elles sont changeantes. Les évaluations, les pensées, les sentiments changent en permanence, ils n'ont rien de stable, mais ils sont toujours un peu semblables de sorte qu'on en vient à la conclusion qu'il y aurait un JE stable. Mais tout ça, c'est une hypothèse.

C'est une supposition qu'on traîne avec nous. Et tout ce qui conduit à cette supposition, en soi ce sont des caractéristiques qui changent en permanence. C'est toujours le processus. Et parfois même cela disparaît complètement, il y a des moments où ce n'est juste pas actif du tout.

Tout cela nous montre que lorsqu'on s'attache aux caractéristiques, quand on réifie, quand on les prend pour quelque chose de stable, qu'on en déduit des hypothèses etc., qui conduiraient à quelque chose comme une globalité, et qu'on prend pour quelque chose de stable, c'est ça une erreur. C'est une erreur de prendre la Réalité pour fixe et stable.

Le terme de JE ne peut pas être mesuré. Toutes ces caractéristiques sont vues comme des confirmations de l'existence du JE, mais en fait, il n'y a rien là-dedans. Tout ça c'est juste une description, un résumé.

Et on peut dire la même chose pour toutes les descriptions. La même chose pour le terme de « Dieu ». On peut imaginer tout plein de chose quand on parle en termes de « Dieu ». On décrit quelque chose qu'on ne peut pas saisir de toute façon. On peut y croire, mais on peut aussi laisser tomber. Quand on cherche cela, on trouve différents processus de la perception, ce qu'on appelle la dimension ultime de la conscience intemporelle, etc. Tout cela ce sont des expériences qui n'ont pas non plus de substance propre, individuelle, et qu'on peut distinguer individuellement.

C'est tout cela qu'on veut dire, quand on parle de phénomènes, de caractéristiques, quand elles sont saisies, quand on s'attache aux caractéristiques, et qu'on en déduit des hypothèses.

Et une de ces hypothèses, c'est ce qu'on appelle l'individu. Une personne qu'on ne peut pas décomposer. On a cette idée que c'est quelque chose qui ne serait pas conditionné, qui serait inconditionné, et qui existerait et qui ferait ce que je suis. Et donc l'identification qui est sous-entendue par ça, ça veut dire qu'elle est soumise à cette identification aux skandhas, aux agrégats.

Donc je répète ce que j'ai dit la dernière fois, ce qu'on désigne par les « skandhas » : ce sont les bastions de notre identification à soi.

Brève explication des cinq Skandhas

Je répète ce qu'on veut dire avec Skandhas. Quelles sont les bastions de notre identification à soi ?

- D'abord, le premier bastion, c'est « Je suis ce que je ressens », « Je suis l'expérience que je fais », « Je suis l'expérience de mes sens ». On pourrait penser « Je suis ce que je sens, vois, touche, etc. » Et mes émotions etc., tout ce qui se présente dans l'esprit, l'expérience, c'est ça que je suis. Ça c'est une vue erronée avec laquelle nous vivons inconsciemment.
- L'autre vue courante, ou le deuxième bastion de la saisie de soi, c'est : « Je suis ce qui me plaît et ce qui ne me plaît pas ». « Je suis les nuances de goût qui passent par mon esprit. J'aime, je n'aime pas ». « Ça c'est agréable, ça c'est désagréable ». Ça c'est tout le domaine où on s'identifie à tous nos goûts, notre style, etc. « Je suis ce qui me plaît et ce qui ne me plaît pas ». Il y en a qui aiment être chatouillés, d'autres qui n'aiment pas. Il y en a qui aiment être touchés comme ça, d'autres pas du tout. « J'aime cette boisson et pas celle-là », etc. Cela concerne tous les domaines de vie. C'est ce qu'on appelle les nuances de sentiments, et le premier, c'est la perception des formes sensorielles.
- Le troisième skandha, c'est : « je suis ce que je sais » ou « je suis mes connaissances, mes distinctions ». « Grâce à l'expérience de vie, je suis en mesure de faire des distinctions fines ». Les distinctions grossières, oui, ok, on fait la distinction entre une plante et une autre, entre une personne et une autre, mais les distinctions, elles vont toujours plus fin. Les distinctions

qu'on fait dans les pensées, elles vont dans les choses de plus en plus fines. On nomme les choses de notre monde, on dit « Cela c'est ça, cela c'est ça ! ». Toutes ces différenciations des différentes formes de vie, d'expériences. Par exemple un morceau de musique bien joué et un morceau de musique mal joué. Il y a quelque chose en nous qui réussit à distinguer un ton d'un autre ton, qui est très proche mais pas exactement le même. Un goût qui semble être le même et pas tout à fait le même qu'un autre. De faire les distinctions dans les changements de temps. On est en permanence en train de faire des distinctions, et quand on peut, on met un nom. Le fait de mettre un nom, c'est la distinction grossière. Et après, il y a toute cette différenciation subtile qu'on ne peut même pas nommer. On peut dire « Je suis ce que je sais, ce que je peux distinguer de façon fine grâce à mes années d'expérience ». Là cette capacité de faire des différences claires. « Je suis celui qui sent exactement, qui est juste dans la méditation ou pas ». « Je suis celui qui fait la distinction dans tout ça ».

- Le quatrième domaine, le quatrième skandha, c'est le domaine de cette création, de cette habilité à former, notre habilité à former le monde. Souvent malheureusement de façon inconsciente et pas volontaire. « Je suis celui qui ressens ceci, cela, qui a ces émotions, qui forme ces choses-là, qui a ces états d'esprit ouverts » etc. On s'ouvre, on s'identifie avec tous nos états d'esprit, on s'identifie aussi avec notre capacité de concentration, ou avec notre incapacité à nous concentrer. On s'identifie avec tout ce qu'on peut percevoir dans notre esprit, tous les états émotionnels, toutes les expériences, toutes les réalisations, etc. Ça, c'est vraiment un domaine énorme. Le domaine essentiel, c'est : « Je suis mon émotion, je suis mon amour, je suis ma joie, je suis ma compassion, je suis celui ou celle qui aime, qui a de la compassion, qui est attentif, qui est non attentif. Qui s'énerve, etc. Je suis la patiente, je suis l'impatiente ». Tout ça, c'est le domaine de cette capacité à former, à créer. La plupart des choses, on les forme nous-même, de façon complètement inconsciente. Et on peut dire aussi, « Je suis celui ou celle qui a du succès, je suis celui ou celle qui ne fait que de la merde, etc. ». Donc cela c'est le quatrième bastion. Je les appelle des bastions parce qu'il faut les prendre les uns après les autres. Les faire tomber les uns après les autres. On est comme des chercheurs qui montent à l'attaque de cette forteresse de la saisie de soi, de sorte qu'il ne reste plus rien du tout de ces identifications.
- Il reste encore la cinquième identification. C'est l'identification à la capacité même de percevoir. De voir, d'entendre, de sentir, etc. De percevoir des choses mentalement jusqu'à la capacité d'atteindre l'éveil. Tous ces différents états d'esprit. On s'identifie avec notre conscience. On s'identifie à toutes ces différentes nuances. Jusqu'à la fin, on s'identifie avec ce qui se passe dans notre conscience. Jusqu'à cette tentative désespérée de s'identifier à celui ou celle qui s'éveille. Au bout d'un moment, il faudra lâcher de toute façon, on ne va pas y arriver à continuer à s'identifier. Là, on va découvrir qu'il n'y a personne qui s'éveille. Il n'y a pas quelqu'un qui se regarde dans l'éveil, qui a un sujet, un objet, tout ça il n'y a pas. Aucune chance. Il n'y a aucune chance d'arriver dans l'éveil avec un sentiment de soi. C'est quelque chose qu'on va saisir et qu'on va défendre jusqu'à la fin, juste avant d'arriver à l'éveil. Mais on ne pourra pas rentrer dans l'éveil avec ça. « C'est moi qui m'éveille ». C'est légitime, c'est merveilleux, mais ça ne va pas fonctionner. Ça ne marche pas, ce n'est pas possible. Donc avec le « je sais », qui veut obtenir quoi que ce soit, il n'y a pas d'éveil. L'Ainsité on ne va pas pouvoir l'atteindre si on est encore dans la saisie. Dans le vécu, on remarque que personne ne détient cette expérience, que ce n'est pas non plus une chose, que la conscience avec laquelle on s'est identifié elle n'est pas saisissable, et pourtant elle est là, donc ce n'est absolument pas quelque chose d'individuel. Que les qualités qui apparaissent sont des qualités qui sont présentes dans l'esprit de tous les autres. Ah zut, l'orgueil il en prend un coup-là. Toutes ces qualités, elles sont présentes dans tous les êtres humains. On est tous les mêmes, profondément. Ça, c'est merveilleux, et c'est une gifle dans la tête de la saisie de soi.

Donc cela, ce sont les cinq skandhas, les cinq agrégats, et c'est cette saisie qu'on appelle « l'individu ».

Dans le *Sutra fragmenté*, on peut lire :

On appelle "phénomène" tout ce à quoi on saisit des caractéristiques propres. Le courant de conscience est pour sa part appelé individu.

En fait c'est une confirmation de ce qu'on vient d'entendre.

Le soi individuel est pris pour une entité unique et permanente. C'est-à-dire quelque chose qui est donc individuel et durable, à laquelle on attache une idée de JE ou de « moi ». Ce qu'on appelle le soi des phénomènes est le produit de l'esprit, esprit qui saisit les phénomènes comme autres - comme par exemple les agrégats - comme de vraies réalités dotées de caractéristiques propres. La croyance en ces deux « soi » est responsable de tous les défauts et erreurs liés au karma et aux afflictions mentales (les émotions obscurcissantes).

Je résume : la personne part du principe qu'il y a un Dieu qui a mis en place quelque chose d'individuel. C'est cette vue ici dont on parle, et c'est ce qu'on appelle le JE. C'est-à-dire qu'il y a un JE qui est à la gauche ou à la droite de Dieu. Ok, on va examiner ça pour voir si c'est vraiment ainsi.

On peut dire que quand il y a quelque chose de durable, qui est distinct des autres etc., tout ça, c'est une énorme erreur. Et ce qu'on appelle « les phénomènes », c'est ce qu'on associe à une existence durable à cause de ces caractéristiques. Ce qu'on croit pour soi, on le croit aussi pour les phénomènes extérieurs. C'est la même erreur.

Il y a quelque chose qu'on peut percevoir, d'accord, et à partir de cette chose perceptible, on en fait ensuite l'hypothèse qu'il y a quelque chose de durable et de solide. La cause de cette erreur, c'est que les expériences ne changent pas tant que cela d'un jour à l'autre, de sorte qu'on ne se rend pas compte nous-mêmes qu'il n'y a rien de solide là-dedans. Le changement, par exemple dans cette tasse, est tellement subtil que normalement d'un jour à l'autre, on ne voit pas du tout le changement. C'est pour ça qu'on croit qu'elle est solide et stable.

Le changement en nous, dans la personne, il n'est pas non plus aussi fort de sorte qu'on puisse s'en rendre compte. On pense qu'il y a quelque chose de stable, et la raison de cette erreur, c'est qu'il y a une congruence, une coïncidence des choses qui restent assez semblables, et qui font qu'on considère qu'elles sont restées les mêmes, et qu'on ne voit pas que cela a changé.

Notre corps a changé dans les dernières secondes. Et dans les dernières heures, il a changé de façon à ce qu'on ne peut pas revenir en arrière. Mais pourtant, on pense que ce corps il reste. Notre esprit, dans les dernières heures, les dernières secondes, il a fait tellement d'expériences, qu'il ne pourra plus jamais être exactement le même.

Et c'est pour ça que cela s'applique à tout ce dont on fait l'expérience. Toutes les secondes, les heures et les jours qui passent, cela fait des petites modifications qui font que ce ne sera plus jamais pareil. On a l'impression que c'est pareil, et du coup on pense que c'est stable, que ce sera la même chose. Mais en fait c'est juste « semblable ». Et cette similarité, elle est souvent très éloignée.

Par exemple, tu ressembles fortement à celle que j'ai vue il y a quelques semaines. Mais ce n'est pas la même. Si ta mère te prend pour la même personne entre le bébé et celle d'aujourd'hui, c'est vraiment du grand n'importe quoi ! Il y a des choses qui étaient très semblables d'un jour à l'autre mais croire que c'est le même être vivant qu'à la naissance, ça c'est vraiment du grand n'importe quoi ! Il y a des gens comme ça qui nous prennent toujours pour la même personne, qui croient qu'on est resté la même personne alors qu'on a grandi, qu'on a changé, qu'on se modifie en permanence.

C'est la raison de cette hypothèse erronée. Les phénomènes ont l'air de rester semblables, mais en réalité, ils changent en permanence. En réalité, il faut juste regarder précisément pour voir à quel point

tout change en permanence, que tout est processus. Et toutes ces visions erronées, tout ce qui suscite tant de mots etc., tout cela s'effondre quand on regarde les choses telles qu'elles sont vraiment.

Méditation⁵

Installez-vous de sorte que vous n'ayez pas besoin de gaspiller des pensées au sujet de votre position. On s'installe de façon à se sentir bien, à ce que le souffle puisse couler librement. Toutes les tensions superflues qu'on peut lâcher, on les lâche, on s'ouvre à ce qui est là maintenant, quand on se détend. C'est comment d'être ?

C'est comment d'être conscient ? Est-ce qu'on peut suspendre cette conscience ? Je pense qu'on n'a pas le choix. L'esprit vif est conscient par lui-même. Il n'y a pas besoin de JE pour être conscient, juste l'esprit.

Dans ces quelques minutes, est-ce que vous avez déjà eu quelques pensées ? Est-ce qu'il y avait déjà des mouvements mentaux ? Est-ce que vous avez fait quoi que ce soit pour les dissoudre ou est-ce que ça s'est fait de soi-même ?

C'est comment ?

C'est comment en fait avec ces mouvements mentaux ? Comment ils s'élèvent, comment ils disparaissent ?

Est-ce que ce n'est pas justement ces expériences qui changent en permanence et qui nous donnent l'impression de vivre, est-ce que ce n'est pas juste ça ? Là, il y a différents contenus de conscience qui apparaissent qui se transforment de l'un à l'autre, qui disparaissent. Même quand on est très calme, il reste une dynamique subtile, une perception.

Y-a-t-il besoin d'un JE pour cela ? Est-ce qu'on remarque quelque chose dans ce processus ?

Ce serait comment si je laissais l'esprit tout simplement à lui-même ?

Que fait l'esprit quand je le laisse à lui-même, que je ne m'implique plus du tout ?

Vous pouvez peut-être prendre des notes, quelles étaient les indications ou les phrases qui vous ont fait du bien ?

Remarques concernant la méditation⁶

Pour examiner l'esprit, il nous faut une situation dans laquelle il y a aussi peu d'influence que possible, on laisse l'esprit comme il est. Si on fait toujours des trucs avec nous même, on peut faire des essais, etc. mais on ne connaîtra pas l'esprit tel qu'il est, naturellement.

Aller en soi, c'est un peu comme aller dans un labo, où tout ce qui pourrait fausser nos résultats, nous agiter, on l'élimine. On peut créer une situation, si possible une situation standard, toujours la même, sur la base de laquelle les différents mouvements de l'esprit puissent être vus, qu'on puisse les observer

⁵ Fichier audio 2-4_02

⁶ Fichier audio 2-4_03

de façon très fine. Si on médite toujours dans un lieu différent, à un autre moment, en posant le regard ailleurs etc., c'est difficile de connaître l'esprit, c'est recouvert par toutes les nouvelles sensations, impressions, il y a toujours des choses nouvelles. Quand on reste à un endroit, même si c'est très ennuyeux, c'est là qu'on remarque comment c'est en fait quand on ne se distrait pas en permanence, qu'est-ce qui se passe avec l'esprit. Qu'est-ce qu'il fait spontanément ? Est-ce qu'on a vraiment besoin d'autant d'effort pour méditer ? Est-ce que cela ne se fait pas de soi-même ?

Vous avez remarqué, vous avez fait très peu de choses, presque rien. C'était très simple, il n'y a vraiment pas grand-chose à faire. Laissez-couler, laissez faire, laissez être, c'est le plus important et puis voir qu'est-ce qui se passe, à quel moment l'esprit se calme. Qu'est-ce qui l'agite encore ? Comment les pensées apparaissent ? comment elles disparaissent ?

Pour cela, on a besoin de conditions très calmes pour pouvoir percevoir tout cela. Une fois qu'on l'a perçu dans le laboratoire, c'est beaucoup plus facile de le voir dans le quotidien. On peut voir enfin la différence entre ce qui vient de l'intérieur ou de l'extérieur, sinon on ne s'en rend même pas compte. A un moment on se rend compte que ce sont nos processus émotionnels intérieurs que nous projetons vers l'extérieur, mais on ne se rend compte de cela que si on les connaît de façon intérieure sans qu'il y ait de raisons extérieures qui les déclenchent.

(Dans le commentaire français, on est à la page 31 de notre fascicule, page 93 du livre Rayons de Lune)

Suite : pourquoi nous méditons sur le Non-Soi

Selon *Dharmakirti* – un maître indien très réputé :

S'il y a un soi, il y a un autre. De la différenciation entre soi et autrui naissent l'attachement et la répulsion. D'être imbriqué là-dedans donne lieu à tous les défauts

Les défauts, ici, c'est tous les inconvénients de l'existence "samsarique". Maintenant vous avez compris grâce à toutes les explications que j'ai déjà données. Mais c'est cela. Quand on a un sentiment de ce JE, ce sentiment de JE se distingue, se sépare de tout ce qui n'est pas moi. Il y a le moi et le non moi. A partir du moment qu'il y a le JE, il y a les autres. Et c'est juste parce qu'il y a cette tension entre moi et les autres, c'est à cause de cela qu'il y a la saisie, l'attachement, le rejet et la répulsion. Il y a besoin d'une opposition, d'un face à face pour qu'il puisse y avoir un désir ou un rejet. C'est assez clair. C'est ce que dit Dharmakirti ici. Et sur la base du désir et du rejet, s'élèvent toutes les émotions dans lesquelles on se prend habituellement. Tout cela est basé sur l'identification au soi.

Le Collier de bijoux nous dit :

Tant qu'il y aura saisie des agrégats, Persistera la croyance au moi. Avec la croyance au moi vient le karma, Lequel produit la naissance.

Cela est un résumé des 12 liens d'émergence co-dépendante. Pour ceux qui ont étudié cela (les 12 liens d'interdépendance), on part du sentiment de JE. Ce sentiment de JE s'identifie avec quelque chose. Je suis mes perceptions, mes formes, mes distinctions, mes états de conscience, etc. C'est ce que je vous ai expliqué ce matin, les 5 agrégats, les 5 skandhas.

Il y a une pensée qui a une suite après dans l'action concrète, on agit avec une saisie égoïste, on agit avec cette idée d'être séparé de tous. Nous pensons, nous parlons à partir de cette idée erronée que j'existe séparé/e des autres.

C'est toute la cause de toute l'exploitation de notre monde. Si l'on était conscient que ce nous, ce qu'on appelle JE, ce courant d'esprit, cet être vivant, qu'il existe uniquement en dépendance totale de tout le reste, à ce moment-là, on ferait attention à notre environnement. Parce que tout a des effets sur tout.

C'est juste que si on pense qu'on peut se séparer ou être séparé de cela, c'est cela qui cause des comportements qui manquent de respect, de lien, de ressenti des autres : tout cela ce sont des conséquences très puissantes de ce sentiment de séparation grossier.

Au niveau subtil, ce sentiment de séparation, on le trouve aussi dans les méditations. Quand j'ai posé la question : est qu'il y a un sentiment de JE ? Est-ce qu'il y a besoin d'un sentiment de JE ? vous avez peut-être remarqué, qu'il y avait un sentiment d'observation, qu'il y avait quelque chose dont on ne peut pas se débarrasser, qui est superflu en fait. Et c'est avec ces sentiments subtils de séparation que cela commence. Les sentiments grossiers de séparation sont juste la suite plus grossière de cela.

Tout cela a des conséquences : quand on pense à partir de cette identification de soi, qu'on parle et qu'on agit, on met en œuvre des forces qui naissent de ces fixations égoïstes et c'est la conséquence de cela qu'on appelle le karma. Nous renforçons sans cesse cette saisie de soi et cela nous conduit à vouloir renforcer, confirmer notre JE.

C'est ce qu'on appelle la naissance. Cela peut être dans chaque situation, ou après la mort. Il s'agit de moi. Il ne faut pas que je sois en danger, que je sois dans cette incertitude, que je risque de n'être personne, il me faut cette confirmation de moi. Et sans cesse, je mets en place les forces pour confirmer mon être, dans toutes les situations, tout le temps.

Juste être dans "l'Ainsité", sans saisie de soi, c'est une situation qu'on ne connaîtra peut-être jamais. On nourrit en permanence les forces de la saisie de soi, c'est ce qu'on appelle le Karma : que dans les situations suivantes, on voudra aussi se confirmer et c'est cela qui conduit au cycle des existences. Mais c'est aussi le cycle de nos existences dans la situation de maintenant, on renaît en permanence d'une certaine façon, on renaît d'une expérience à l'autre chaque fois.

Pour abandonner le Samsara créé par la croyance au soi, il est crucial de méditer sur le non-soi.

Selon *Dharmakīrti* :

Tant que nous n'avons pas réfuté l'objet, nous ne pouvons pas l'abandonner.

Tant que nous n'avons pas examiné la croyance en un soi, réfuté la croyance en un soi, nous ne pourrions pas l'abandonner. C'était de tout cela dont on parle là en fait. Pour certains, c'est déjà assez fort tout ce qu'on dit là : "Que moi je n'existe pas, ça c'est costaud, hein ?" C'est de cela dont il s'agit. Il s'agit d'introduire dans l'intellect, l'idée que le JE n'existe pas comme quelque chose de stable, individuel. C'est juste un processus.

Et cela nous aide dans la méditation à le mettre en place pour lâcher un peu dans cette direction, pour regarder comment je peux détendre un peu plus cette saisie de soi, où je la découvre, où je vois qu'elle est superflue, pour ne pas dire néfaste mais au moins superflue. On vient de nous dire à quel point elle est néfaste, elle conduit à tout le Samsara, mais au moins, dans la méditation, on découvre qu'elle est vraiment superflue.

Nous voyons, quand des émotions surgissent, qu'elles sont vraiment la racine de toutes les émotions perturbatrices. Il n'y en a aucune dans laquelle la saisie ne joue pas un rôle central. C'est cela qu'on découvre, c'est cela qu'on comprend et à partir de là, on commence à lâcher un peu, avec la conscience, dans la conscience, dans la prise de conscience.

Dans les *Quatre Cents Stances*, on lit :

Quand, dans l'objet, on perçoit l'inexistence du soi, la graine de l'existence est arrêtée.

Sa croissance est stoppée. De devoir confirmer mon existence dans les existences suivantes, les graines du devenir ne mûrissent plus. Quand on abandonne la croyance en un soi, quand on ne nourrit plus cette croyance.

A ce moment-là ces forces diminuent, ces forces qui nous font passer d'une situation à une autre, même après la mort. Ces forces qui nous obligent à nous confirmer nous-mêmes, à confirmer notre existence. On peut vraiment laisser l'esprit dans sa nature véritable. La peur ne nous mène plus, ne nous conduit plus à saisir quelque chose pour qu'on puisse encore une fois se sentir JE, pour nous rassurer.

L'introduction à la *Voie médiane* nous dit :

En voyant que tous les maux et que toutes les afflictions naissent de la croyance à l'accumulation du périssable, c'est-à-dire comme une entité et en reconnaissant que celle-ci a pour objet le soi, alors le yogi réfute le soi - c'est-à-dire abandonne la croyance en un soi.

Donc, si nous disons cela différemment, nous croyons qu'il y a une accumulation périssable, c'est-à-dire nous-mêmes en fait. C'est une expression standard pour notre corps et nos autres skandhas. Tout cet ensemble avec lequel nous nous identifions, c'est une accumulation provisoire, c'est la réunion de plusieurs facteurs qui constituent mon existence et cela, je dis que c'est moi. Cette accumulation de pensées, de perceptions sensorielles, corporelles etc., si je suis grand, gros, petit etc., avec cela je m'identifie et ainsi je m'identifie avec ces accumulations temporaires.

Tous les problèmes naissent de cette identification avec ces accumulations temporaires. Mais quand on remarque que le problème de base consiste justement à avoir ce sentiment de JE, à ce moment-là, on laisse tomber la croyance à cela.

Cela nous aide beaucoup de l'examiner vraiment en profondeur pour voir s'il y a dans cette accumulation provisoire un noyau d'être, pour voir s'il n'y aurait pas peut-être un JE quelque part, quelque chose de stable. Cela, il faut que vous le fassiez vous-mêmes pour qu'il y ait vraiment une certitude vraie, sinon, c'est juste quelque chose qu'on a entendu.

La méditation sur le sens du non-soi élimine la vue de l'accumulation périssable ou de l'accumulation provisoire - cette accumulation que je considère comme le soi, cette conception erronée qui appréhende le « moi » et le « mien ». L'élimination de cette conception met fin à la naissance produite par la soif, la saisie, le devenir et les autres conditions pour finalement mener à la libération.

Donc, ce sont encore une fois les douze liens d'apparence co-émergente, basée sur cette dualité fondamentale qui fait la différence entre le sujet et l'objet, c'est de là que vient l'identification avec les agrégats, les cinq skandhas, cette accumulation provisoire, périssable.

Et tout ce que nous percevons dans le cadre de cette identification, nous le saisissons tout le temps. Nous développons de la saisie pour les expériences agréables, le rejet des expériences désagréables, c'est cela qu'on veut dire quand on parle de soif. On saisit, on essaie de s'attacher ou on essaie de rejeter et toutes les complications émotionnelles sont liées à ces forces du devenir qui conduisent à d'autres naissances où on rentre dans la situation suivante avec une saisie de soi renforcée qui devient une tendance.

D'après les *Stances fondamentales de la Voie médiane* :

Une fois que le « soi » et le « sien », « moi » et le « mien » sont apaisés, il n'y a plus de croyance au « moi » et au « mien ». Lorsque, envers les objets intérieurs et extérieurs (les perceptions extérieures et intérieures), il n'y aura plus de sentiment de « soi » et de « sien », à ce moment-là,

l'identification aux agrégats cessera et, avec son épuisement, la renaissance s'épuisera aussi, ce qui épuise le karma et les afflictions (c'est-à-dire les kleshas, l'aveuglement émotionnel) et conduit à la libération.

Là, nous trouvons la même logique dans l'autre sens. Jusqu'à présent nous avons dit : quand il y a l'attachement, l'identification, cela conduit à la souffrance etc. et à l'emprisonnement, mais quand il n'y a pas de sentiment de JE, quand ce n'est plus entretenu, quand ce n'est plus produit, quand on se détend de plus en plus, c'est le contraire qui se produit. Et on commence à monter sur le chemin de la libération.

Je répète encore une fois. Le chemin de la libération consiste dans le fait que lorsque nous faisons l'expérience d'expériences intérieures, c'est-à-dire de perceptions corporelles, de pensées qui surgissent en nous, ou lorsque nous faisons l'expérience de perceptions extérieures, des sens extérieurs, nous ne réagissons plus de manière compulsive et impulsive avec le JE : qu'est-ce que cela me fait, qu'est-ce que cela signifie pour moi ? - mais rester dans une perception ouverte, rester dans une perception panoramique, où nous ne sommes pas plus importants que la situation globale.

Si nous parvenons à nous détendre de telle sorte que ces fortes impulsions liées à l'ego n'attaquent plus avec toute leur force, nous affaiblissons également les réactions, c'est-à-dire toutes les forces karmiques, les émotions qui s'attachent normalement lorsque nous réagissons fortement avec l'ego. L'identification avec notre perception, notre sentiment, notre distinction, notre formation et notre conscience s'affaiblit. Et à ce moment-là, les forces qui entraînent la roue des renaissances diminuent aussi. Et cette roue des comportements compulsifs dans laquelle nous sommes maintenant coincés dans cette vie - ce sont de petites roues. Ce n'est pas juste la grande roue des renaissances.

Tout cela peut nous donner beaucoup d'indications pour la méditation. Nous savons que c'est un exercice important dans la méditation de rester détendu. Tout à l'heure, j'avais une espèce de petit animal dans les cheveux, sur la tête pendant la méditation. Ok c'est une stimulation extérieure, donc pas besoin de le prendre personnellement, ce n'est pas une attaque personnelle. Je n'ai pas forcément besoin de le mettre de côté, je peux me détendre là-dedans, oui, cela peut être là. Et cette idée « cela peut être là », l'étendre de plus en plus à de plus en plus de perceptions sensorielles, sans devoir réagir, sans rentrer dans une compulsion à agir. C'est un des exercices centraux de la méditation.

Cela nous permet de sortir de cette réaction compulsive en permanence, pour que l'esprit puisse se calmer, c'est extrêmement important. On remarque en fait qu'on est déjà libre. Quand on n'a plus besoin de réagir, on est libre de réagir, on est plus libre et notre esprit est plus libre pour autre chose.

Nous n'avons pas besoin de nous en occuper ! C'est cette saisie compulsive qui nous fait penser qu'il faudrait qu'on s'occupe de tout ça. Le monde n'attend pas tout ça, qu'on pense à tout ça, tout le temps ! Imaginez qu'il y a du bruit dehors ou qu'on entende les cloches de l'église comme ce matin, par exemple. On n'a pas besoin de penser à cela.

Ok, ce sont les cloches de l'église, elles ne me demandent pas de réfléchir à cela, je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit. Nous remarquons rapidement, ok, il ne m'est rien demandé.

Je peux avoir tous les sentiments sur la halle, il fait trop chaud ou trop froid etc. Je peux aussi m'occuper de tout ça, mais je peux aussi laisser tomber. Et c'est là-dedans qu'on découvre nos petites libertés, les premiers pas dans l'équanimité. Réagir quand on le veut, quand c'est nécessaire, mais pas de façon compulsive.

Par exemple, j'aimerais bien qu'on puisse ouvrir un peu la ventilation. Ce serait bien si on pouvait arriver à faire ça, ou peut-être que c'est juste comme cela et qu'il fait chaud et à ce moment-là, on le prend comme c'est.

Et c'est pareil pour toutes les choses. On peut décider, et dans cette décision, on voit à quel point on est dans la saisie de soi. Plus il y a de la saisie de soi, moins on est dans une vraie décision.

Vous remarquez, quelqu'un a posé la question du libre-arbitre. Le libre-arbitre dépend de façon décisive de notre identification. Plus je suis identifié, moins j'ai de libre-arbitre. Quand on est très identifié, on a juste l'illusion du libre-arbitre. Ce sont des réactions automatiques, on appuie sur des boutons et hop, c'est parti, cela réagit.

Si on veut être libre, si on veut prendre des décisions librement, cela veut dire que derrière les boutons, il n'y a plus de saisie de soi, c'est-à-dire qu'on appuie sur le bouton et il ne se passe rien. A ce moment-là, on peut décider de ce qu'on veut faire.

Cette décision qu'on prend à ce moment-là, elle est beaucoup plus libre que la décision compulsive, mais elle n'est pas non plus complètement libre et elle est en accord avec la situation globale. Il n'y a pas de décision libre indépendante. Les décisions sont toujours reliées à des situations précises. Elles dépendent toujours de notre évaluation des situations. C'est juste la question : dans quelle mesure on arrive à avoir une vision panoramique de la situation ? Si on est très identifié, on est juste dans notre réaction : ce qui me touche, moi, ce qui m'a déclenché mes boutons émotionnels. Voilà sur le libre-arbitre.

On pourrait bien sûr approfondir cette question-là, mais cela, c'est l'essentiel...Même Bouddha, qui est complètement libéré de ses réactions compulsives, il ne prend pas de décisions libres, c'est-à-dire indépendamment de toute situation. Guendune Rinpoché disait : « Plus on devient libre, plus on est au service de la situation. » Vous comprenez ? On pourrait même le décrire comme être esclave de la situation.

On fait simplement tout ce qui fait du bien à la situation et il n'y a pas de saisie de soi qui nous empêche, qui nous met des bâtons dans les roues. Le plus grand bienfait pour tous, c'est toujours la chose qui est la plus importante à faire. Et faire ça, c'est être serviteur de cela. Ce n'est pas le libre-arbitre abstrait qui viendrait d'un JE indépendant, d'une situation indépendante, d'une volonté qui se mettrait en place naturellement, mais en fait, si je suis au service de la situation, cela se met en place de façon fluide. Je mets à disposition de la situation toutes mes qualités, c'est la liberté.

Je suis libre de faire ce qui est bénéfique pour tous. A ce moment-là, la saisie de soi ne met plus des bâtons dans les roues. Je suis libre de servir, ce n'est pas cette liberté abstraite de faire tout ce qui me passe par la tête, c'est comme mon ego qui dirait « il faut faire ceci ou cela ».

Comment méditer sur les deux formes de non-soi

La réfutation du soi individuel

D'abord, la réfutation du soi individuel, c'est-à-dire du soi de la personne.

**Selon les traités de la Voie médiane, comme le *Collier de joyaux*, il est dit :
Dire que le MOI et le MIEN existent, c'est aller à l'encontre de la vérité - de la réalité.**

On suppose donc l'inexistence du soi individuel (cela a des raisons aussi). Et si ce SOI, si ce JE existait, il devrait naître de lui-même ou d'autre chose ou des deux, c'est-à-dire de lui-même et d'autre chose - ou peut-être, il devrait naître de l'un des trois temps : peut-être il est né dans le passé, dans le présent ou dans le futur - or, comme il n'en est rien, ce soi n'existe pas.

Le *Collier de joyaux* dit encore :

Puisque dans les trois temps, le soi ne naît pas de lui-même, ne naît pas d'autre chose, ni des deux, la croyance au soi cesse.

Recherche des raisons de la non-existence du Soi :

Bien sûr, il faut que je vous explique cela car ce livre est écrit pour les gens qui connaissent déjà tout cela. C'est pour cela qu'il faut expliquer un peu.

Voyons ces différentes possibilités ! Donc, soit quelque chose naît de soi-même, soit cela vient d'autre chose, soit des deux ou cela vient des trois temps.

Donc, si quelque chose naît de soi-même, c'est donc apparu, mais ça veut dire que c'était déjà là avant, sinon, ça ne pouvait pas apparaître. Ce serait comme une existence éternelle. A ce moment-là, ça voudrait dire qu'on a toujours existé. Rien ne peut naître de lui-même. Ce serait donc cet état éternel de ce qui n'est jamais apparu qui va à l'encontre de la connaissance. Quelque chose qui naît, qui demeure un peu et puis qui disparaît. Donc, je doute d'avoir une existence éternelle en tant que telle. Là, je n'ai pas de preuve de cela.

Mais peut-être que je suis né par mes parents, cela c'est autre chose. Et c'est comment alors ? Ok, mes parents se sont rencontrés, il y a d'autres conditions qui ont été réunies, cela a conduit à l'apparence d'un soi. Cela, c'est l'idée qu'on a inconsciemment. Donc, on se dit que nos parents nous ont créés.

Mais nos parents sont différents de moi, nos deux parents sont différents de nous. Peuvent-ils me créer ? Peut-être que c'est un peu un mélange (comme les gènes se mélangent). C'est donc la troisième variante. Ça naît d'autre chose, ma conscience viendrait d'un peu ailleurs et cette combinaison, tout cela, ça fait « moi ».

Examinez cela un peu, est-ce-que c'est possible qu'un soi stable apparaisse, qu'il soit produit par autre chose ?

En fait, les choses ne peuvent produire que des choses semblables à elles-mêmes. A ce moment-là, il y a quelque chose qui se poursuit. Donc, quand il y a quelque chose qui naît, en fait il y a quelque chose qui se continue, qui se poursuit.

Est-ce qu'on a vraiment connu cette naissance ? Où est né notre JE ? où précisément ? Si on regarde là, profondément, dans l'analyse, dans la méditation, on peut arriver à la conclusion que ce JE durable n'est jamais apparu mais que ce sentiment de JE apparaît en continu dans les situations, mais qu'il n'est pas quelque chose de durable.

Nos parents ne sont pas non plus responsables de cette apparition du JE. Ils ont créé les conditions, le corps, les gènes, ils ne l'ont pas fait consciemment non plus, tout cela, c'est un processus. Ce n'est pas qu'ils seraient les créateurs, c'est la continuation d'un processus.

Regardez si à un moment ou à un autre de l'apparition, il y aurait une création d'un soi concret, saisissable. Beaucoup d'entre vous sont parents, nous sommes tous des enfants, certains d'entre vous sont grands-parents. C'est comment ? C'est comment ce mystère, comment apparaît un courant d'esprit et si ce courant d'esprit devait être un soi, comment il apparaît ? Ou est-ce-que c'est toujours dans la fluidité, dans le processus ? Regardez là-dedans.

Les textes bouddhistes passent tout ça très rapidement. Rien ne peut naître de lui-même, sinon, ça ne pourrait pas apparaître parce-que ça serait déjà là avant. Rien ne peut apparaître d'autre chose parce-que c'est autre. Et donc, rien ne peut produire autre chose et cela ne peut produire que le même. Donc, ils ont traité la question de manière expéditive.

Mais en fait, c'est un examen, c'est une analyse très intéressante à mener. Si j'existe, où suis-je né/e ? c'est où ? Est-ce-que peut-être je nais en permanence, là ? Peut-être, je peux m'imaginer ça. Regardez ce que vous trouvez là-dedans dans la méditation. On va avoir beaucoup d'autres indications pour pouvoir examiner cela.

Et les trois temps, c'est la même chose en fait. Cette analyse est très pertinente, très convaincante : quand le passé est passé, il n'y a plus rien qui peut naître du passé ; le futur n'existe pas encore, il ne peut rien naître du futur. Et le présent ? Si le soi naissait, apparaissait dans le présent, maintenant, le moi, ce serait le résultat. Cela ne peut pas naître de lui-même. Ce qui est créé ne peut pas être simultané avec le créateur ! Là, c'est pareil.

Si on examine vraiment tout ça, on remarque qu'on pense toujours de façon très incorrecte. On part du principe que le passé pourrait créer quelque chose. Je suis maintenant comme cela parce que dans le passé, j'ai vécu ceci et cela. Il y a toujours ce sentiment que le passé pourrait encore avoir un effet sur le présent.

Le passé ne peut pas continuer à agir, il est passé. Mais alors, qu'est-ce-qui agit ? Qu'est-ce-qui me forme, qu'est-ce-qui me constitue ? Ce sont des forces qui sont liées au passé, mais qui sont dans le présent, qui sont maintenant comme cela dans le présent et qui sont une continuité, une continuation de ce qui était dans le passé, mais qui n'est plus dans le présent.

Et c'est quoi déjà cette histoire de présent alors ? Quand on parle du présent, est-ce qu'on peut le saisir, ce présent ? Est-ce qu'il existe ? Le « maintenant » n'est pas saisissable. Si on parle d'une seconde, la seconde, elle a un début, un milieu et une fin. C'est ce qu'on appelle les fractions de seconde, on peut aussi les fractionner, mais alors, il est où le « maintenant » ?

Cette idée linéaire du temps fonctionne bien, plutôt bien et elle nous permet d'avoir des montres, mais dans l'expérience, il n'y a aucun moment où l'on s'arrête. Ah ! Cela, c'est un moment ! Et ce moment, il dure tant et tant de temps. C'est un processus permanent, un changement à tous les niveaux. Il n'y a rien, il n'y a pas de durée d'expérience pendant laquelle les choses s'arrêtent pendant un instant. Il n'y a pas la moindre unité de temps pendant laquelle les choses s'arrêtent, et puis qu'elles continuent à évoluer.

C'est intéressant, non ? Et cela, c'est lié avec ce JE, ce JE et vraiment ce vécu, de tous ces courants continus du vécu, cette continuation permanente de perception d'être, ce qu'on appelle JE. Mais à aucun moment, ce n'est stable.

Et toutes les forces qu'on attribue au passé, elles sont actives dans l'expérience qu'on appelle « maintenant ». Et cette expérience du « maintenant », elle passe à une autre expérience etc. Et c'est seulement comme cela que le passé a une influence sur le futur. Parce-que là, maintenant, tout est actif. Tout le passé est encore actif dans ce sens-là, dans le maintenant, c'est le présent. Tout le futur est dans le présent. Le présent, on ne le trouve pas. On ne le trouve pas comme quelque chose de définissable.

C'est intéressant. Et là-dedans, on voudrait trouver un soi stable ! C'est pour ça que quand on arrive là-dedans, quand on commence à se préoccuper de ce sujet du temps et qu'on l'amène dans la méditation, dans le vécu, on se dit « ah oui, le temps, c'est juste une idée abstraite ! Il y a juste le vécu, ah oui, c'est vrai oui, un courant continu de conscience ! » A ce moment-là, on remarque que s'il n'y a pas des unités de temps, des moments d'arrêt, à ce moment-là, comment il pourrait y avoir un soi stable, ce n'est pas possible. C'est juste impossible.

Si nous pouvions trouver quelque chose de stable, un soi stable, à ce moment-là nous pourrions nous demander comment il est né. Mais comme c'est juste un jeu de forces qui sont actives dans le vécu, on ne trouve pas de soi stable. Il n'y a pas non plus la naissance d'un soi et puis la mort d'un soi avec entre les deux quelque chose qui reste. Tout cela, ce sont toutes des idées erronées sur le soi.

Juste pour conclure là-dessus, pour exprimer cela avec des mots un : on est un champ de forces qui interagissent en permanence les unes avec les autres. C'est fou, non ? C'est très libérateur, quand on se rend compte de la liberté qui s'immisce là-dedans, qui est liée à tout ça.

Donc, s'il y avait un soi de la personne, il faudrait qu'il soit : soit identique aux agrégats - les cinq skandhas - ou il devrait être différent. Mais toutes les deux hypothèses ne peuvent pas être maintenues.

Dans les *Stances fondamentales de la Voie Médiane* :

Le soi ne peut pas être différent de ce qu'il saisit, c'est-à-dire des agrégats. Mais s'il en était différent, il ne pourrait pas se l'approprier. Il n'y a pas de soi.

Si le soi s'identifie à quelque chose et que dans ce processus, il s'oublie lui-même et qu'il devient ce à quoi il s'identifie, alors, il n'y a plus de soi.

Le soi, il vit de la séparation, vous comprenez ? Réfléchissez à cela, je peux m'identifier à ma voiture, mais si je deviens ma voiture, il n'y a plus personne qui s'identifie. Si j'étais ce avec quoi je m'identifie alors pourquoi est-ce-que je devrais m'identifier à cela ? A ce moment-là, la perception, les distinctions, les sentiments, les formes et la conscience, ce serait un processus plus simple. Je serai déjà cela, donc je n'aurai pas besoin de m'identifier à cela.

Réfléchissez, mais c'est tellement évident quand on y réfléchit. Ce avec quoi je m'identifie, ma famille, mes enfants, ma profession, mon corps etc., cela vient de cette tension entre des sentiments de ne pas vraiment être ça, mais de vouloir être ça, ou de croire être ça. C'est fou, non ? On n'est pas ça du tout ! On pense juste qu'on est cela. Et c'est de cela que ça vit ou de cela que ça vient en fait. C'est cette tension qui cause vraiment du stress. C'est ce qu'on appelle dukkha, la souffrance.

Et si nous étions les facteurs d'existence, alors on serait aussi changeants que toutes les perceptions, sentiments, jugements etc. À ce moment-là, il n'y aurait pas de soi stable. Donc, si on s'identifie à quelque chose d'instable et de changeant, à ce moment-là, c'est assez clair que si on était ça, on serait aussi changeant que ce avec quoi on s'identifie.

Mais c'est justement notre problème. Nous nous identifions à quelque chose, par exemple la réputation ou le rôle dans notre métier etc. et paf, un jour ou l'autre, ça disparaît. Et là, on a un problème. Et si on est encore identifié à ça, à ce moment-là, on a une crise d'identité. C'est aussi simple que cela quand on regarde de près. On fait l'erreur, on commet l'erreur de nous identifier à quelque chose qui ne demande absolument pas qu'on s'identifie et qui n'a aucune raison de l'être et en plus, on en souffre.

Toutes ces phrases vous pourrez les repasser en revue après. On peut trouver la même chose dans plusieurs textes. Il s'agit d'examiner cela de façon profonde.

Quand je m'identifie en tant que mère - vous connaissez cette crise quand les enfants quittent la maison - elle est où la mère à ce moment-là ? Et si je m'identifie comme Lama, où est le Lama quand je rentre à la maison ? Il n'est plus là, le rôle n'est plus demandé. L'identification n'est qu'un obstacle.

Regardez comment ça se passe avec toutes ces identifications, s'il y en a au moins une qui soit sensée ! Que je remplisse le rôle du Lama et que je remplisse ce rôle aussi longtemps que c'est nécessaire, effectivement, ça, c'est utile. Mais je ne m'identifie pas fondamentalement au rôle du Lama. Comme ça, je m'épargne beaucoup de stress. On commence à tomber dans le stress quand on pense à ça : « moi et les autres, moi et tous ces gens, et qu'est-ce qu'ils vont penser de moi etc. ». Ça ne fait juste que du stress, toujours.

Quand cette saisie de soi se dissout, tout est beaucoup plus simple, tout est moins compliqué.

Il s'agit juste d'être authentique, juste comme cela.

Il a encore le petit moulin qui tourne, il doute encore, mais je peux vous dire cela de façon très calme. Après le stage aussi, tout va rester comme c'est là. Qu'est-ce qui devrait changer ? Quand une illusion se dissipe, tout ce qui a été resté. Vous n'avez pas besoin de vous faire du souci. Honnêtement, il ne peut en sortir que du bien. Donc, faire attention qu'il n'y ait pas de malentendu, dans tout ça. Tout ce texte est là pour se débarrasser des malentendus.

Voilà qui réfute donc l'argument selon lequel le soi est identique aux agrégats. Si le soi était sujet à la naissance et à la cessation, c'est-à-dire à l'impermanence, il serait impossible de se rappeler ses vies passées - ce qui, pour Tashi Namgyal et pour les autres, était une évidence. Bien sûr, on peut se rappeler de ses vies passées. Je suis désolé si je ne peux pas, mais c'est l'argument pour le moment. Nombreux sont ceux qui se souviennent de leur vie passée et il est donc impossible que ce dont on se souvient soit si complètement impermanent. Que se passe-t-il réellement là-dedans ?

De plus, les actions commises n'auraient pas de conséquences et l'on subirait des effets dont on n'aurait pas produit les causes.

C'est intéressant, non ? Par ce passage, il dit : « Ah, ce n'est pas aussi impermanent que ça ! ». Que ce qu'on appelle le soi etc. ce courant d'esprit, ce n'est pas comme s'il n'y avait pas de continuité ! Là, effectivement, il y a une continuité, il y a quelque chose qui se poursuit. Il y a une responsabilité pour les autres. Oui ! Mais ce n'est pas en tant que soi, individuel, permanent, tout ça, mais en tant que processus, dans le processus.

Donc là, Tashi Namgyal nous indique un peu qu'il veut nous protéger de la vision nihiliste.

Le même texte réfute aussi la possibilité que le soi et les agrégats soient des entités distinctes :

Si le soi était différent des agrégats, il n'en aurait pas les caractéristiques, les caractères.

C'est-à-dire, si le soi, le JE, existe, mais sans être ces facteurs d'existence - perceptions, conscience etc. - à ce moment-là, le soi n'aurait pas non plus ces caractéristiques de sensations etc. C'est logique ! A ce moment-là, ce serait différent. Donc, c'est : « ni », « ni ». Ce n'est pas identique aux agrégats et ce n'est pas différent des agrégats, mais alors, c'est quoi, cette histoire de JE ? Visiblement, on ne le trouve pas ni dans l'identité avec ces processus, ni séparé de ces processus.

J'espère que certains d'entre vous commencent à arrêter de chercher le JE ! C'est bien de chercher quand même le JE. J'ai fait cela, moi, j'ai passé toutes ces méditations. Je ne recevais les instructions suivantes que quand j'avais compris chaque passage les uns après les autres. Dans "l'Océan du sens ultime", Irène aussi, nous avons fait cela ensemble. Si vous voulez vraiment vous éveiller, examinez cela fondamentalement, profondément, parce-que ce n'est que cela qui nous sépare de l'Éveil.

Et puis il est dit aussi :

Le soi ne peut absolument pas être différent de ce qu'il saisit - c'est-à-dire les agrégats. S'il en a été différent, il ne pourrait pas se l'approprier (s'identifier avec). Mais s'il en a été identique, il ne pourrait pas non plus le saisir.

C'est ce que nous avons déjà vu.

La logique dont il est question ici, c'est le fait de mener jusqu'à l'absurde ce qui est affirmé là. On le prend au sérieux et on le conduit jusqu'à l'absurde, jusqu'à ce que ça ne tienne plus. Il n'y a pas d'alternative, c'est peut-être pour cela que pour vous c'est peut-être un peu difficile, un peu insatisfaisant. Vous voudriez bien sortir avec cette solution, plutôt que de passer, d'aller jusqu'à l'absurde. A ce moment-là, qu'est-ce qui reste ? C'est comment, la vie, quand on a laissé derrière soi toutes ces idées absurdes, qu'est-ce qui reste ?

Il y a des réponses à tout cela. Mais toutes les réponses ne sont pas satisfaisantes parce qu'elles sont formulées avec des mots, c'est du langage, c'est des concepts. En fait, l'être, on ne peut le connaître que dans l'expérience directe. C'est là que naît la certitude et ces expériences directes, elles naissent dans la méditation.

L'introduction à la Voie Médiane nous dit :

Il n'y a donc pas de soi différent des agrégats, car on ne peut prouver qu'ils puissent être perçus ailleurs que dans les agrégats.

C'est clair, si l'on dit ok, il y a un soi, un JE, par exemple l'âme : on va prendre un autre mot pour clarifier tout ça car on a toutes ces convictions dans notre culture par rapport à l'âme, donc on prend comme exemple l'âme. Ok, l'âme, si elle n'est pas mes perceptions, mes sentiments, mes convictions, les formes créatrices, ce que j'ai bien fait, mal fait etc., et si ce n'est pas mes états de conscience, si c'est autre chose, cette âme, à ce moment-là, il faudrait qu'elle soit perceptible, mais si on ne peut pas la percevoir, tout le monde pourrait dire "C'est ceci ou cela". Donc, il faut qu'elle soit ailleurs que dans ces cinq domaines, il faut qu'elle soit perceptible pour qu'on puisse en parler.

Si nous mettons juste en place des affirmations sur quelque chose qui n'est pas perceptible et qu'on ne peut pas connaître, à ce moment-là, c'est absurde. C'est juste la porte ouverte à toutes les affirmations. On peut tout prétendre, tout affirmer et personne ne peut le contrer ou le prouver parce-que c'est juste une affirmation.

Pour que quelque chose reçoive un statut comme « existant », pour dire l'âme existe vraiment et elle n'est pas tout ça, à ce moment-là, il faut bien qu'elle soit perceptible ailleurs en tant que quelque chose de perceptible, de spécifique qui la constitue.

Vous pouvez peut-être traduire cela pour vous dans certaines formes de croyances en Dieu. Quand on dit par exemple que Dieu n'est pas perceptible, à ce moment-là, on peut tout affirmer. C'est comme l'éléphant rose qui est sur un trône dans le ciel et qui nous surveille.

Il faut que quelque chose soit perceptible, qu'on puisse en faire l'expérience. La croyance normale en Dieu a toujours un lien avec l'expérience de Dieu. Ce dont on fait l'expérience, on appelle ça Dieu. Là, au moins, il y a quelque chose dont on peut faire l'expérience. Et si on le sort complètement du domaine de l'expérience, on ne peut rien affirmer du tout.

C'est la même chose avec le JE. Et donc, on revient à la même question, le JE, le moi, l'identité, l'âme...où est-ce qu'on la trouve ? Qu'est-ce qu'elle fait, qu'est-ce qui la constitue, cette entité ? Est-ce qu'il y a quelque chose de stable là-dedans ? Ce sont les questions que vous pouvez vous poser, que vous devez vous poser, entre « vous » et « vous », dans votre esprit, pour pouvoir observer votre esprit.

Questions

Participant/e : Je reviens à cet exemple de la tasse de thé. Tu as dit qu'il fallait qu'on regarde en nous-mêmes pour voir si on trouvait un JE stable, c'est important de trouver en soi, et en fait, moi, ça m'est complètement égal. Si j'acceptais que cette tasse de thé ne soit pas vraiment stable - même si j'accepte ça - elle est quand même suffisamment stable pour pouvoir recevoir du thé si je veux boire du thé. Je sépare le thé qui est dans la théière et celui qui est dans la tasse, pour que je puisse le boire moi. Moi ça me suffit. Est-ce-que c'est pareil avec le sentiment de JE ? Ok, le JE n'est pas existant, n'est pas stable, peut-être qu'il n'existe pas du tout, mais ce n'est pas vraiment nécessaire que je l'aie pour me distancer du monde, pour me séparer du monde, parce-que comme ça, je peux mettre mon thé là-dedans, je peux faire mes expériences, je profite de ça en fait !»

Moi, en tant que courant de pensée suffisamment stable, je suis assez stable pour pouvoir me séparer du monde et pour pouvoir agir...Manger, boire, respirer, communiquer, parler. Tout cela, toutes ces interactions avec le monde dont on est très dépendant, tout cela, ça réduit le sentiment d'indépendance. Mais, évidemment, on est des courants d'esprit séparés. Je ne pense pas ce que tu penses etc. on ne pense pas à ce que les autres pensent etc. On est donc assez séparés pour avoir un certain sentiment de séparation, de délimitation.

Mais si on ne maintient pas cela de façon active, qu'est-ce qui se passe ? Là, tu es sur un chemin où tu vas de plus en plus dans l'ouverture. Qu'est-ce qui se passe quand on n'est plus dans la délimitation active ?

Si je continue la métaphore du thé, peut-être qu'un jour la tasse ne sera plus étanche.

Ah, si tu restes 30 ans avec cet exemple, oui ! A ce moment-là, le JE devient assez perméable.

A ce moment-là, oui, il y a l'inquiétude que peut-être cela ne pourrait pas marcher pour moi. A ce moment-là, si je dis, ok, je n'existe plus, comment ça se passe pour le déjeuner, est-ce qu'il reste quand même quelque chose pour moi ?

Tu viens juste de remarquer : on arrive dans cette case de « je n'existe plus », personne n'a jamais dit ça ! Moi, je n'ai jamais existé de toute façon. Il n'y a rien qui change de toute façon, il n'y a rien qui change, c'est juste une idée que je me fais qui est dissoute. On peut s'occuper de ce corps et de ce courant d'esprit : ok, je vais avancer un petit peu, je peux m'en occuper sans être dans l'identification de soi. Ah, c'est une possibilité intéressante. Tu peux t'occuper de ta relation avec ta femme, de ton métier etc. de toutes les personnes dont tu t'occupes, cela peut exister, peut se dérouler sans qu'il y ait besoin d'une saisie de soi. Cela, c'est une possibilité intéressante.

Il ne s'agit pas de changer l'égoïsme en altruisme, mais en fait, la conscience de l'éveil, c'est une conscience du « nous », dans laquelle on ne se perçoit plus comme séparé, mais on se perçoit comme perméable. On est en résonance avec tout, et bien sûr, par ce corps en particulier, mais aussi par toutes les forces qui sont en action en nous. On est dans un courant d'esprit qui n'est pas identique aux autres et ce courant d'esprit, il peut agir pour le bien de tous.

Et je suis un de ce « tous ». Ça, c'est le JE relatif, c'est un JE sans soucis, un JE qui n'est plus en panique si on ne fait plus attention à lui.

Il s'agit juste de se débarrasser du stress superflu, de vouloir s'accrocher à quelque chose de stable etc.

Le Bouddha, pendant les 45 dernières années de sa vie, il a continué à utiliser le mot JE, il l'a utilisé constamment, parce-que ce n'était pas une erreur non plus de l'utiliser. C'est ce courant qui s'appelle JE, c'est un JE processus. C'est comme dans la psychologie d'aujourd'hui, c'est processuel. Tu veux reprendre ? »

Je n'ai pas tout compris, mais je pense que c'est pas mal comme ça. »

Participant/e: Il y a peut-être trois questions en même temps.

Tu dis une question, je dis une phrase et ensuite la suivante !

Donc, si tout est impermanent, qu'est-ce qui renaît ? Et s'il n'y a pas de noyau d'être, s'il n'y a pas de centre, à ce moment-là, la nature de Bouddha, c'est quoi ?

Donc, une question après l'autre. Qu'est-ce qui renaît ? Ce n'est pas quelque chose qui renaît, c'est juste le courant qui continue.

Participant/e : Donc, s'il n'y a pas de centre, où est la nature de Bouddha ?

C'est l'être sans centre qui est Bouddha.

Je pense qu'il faut que je laisse poser cela un peu ! Comment est-ce que je peux savoir que cet être sans centre ne finit pas avec la mort du corps ? Tu as dit que tout doit pouvoir être expérimenté, sinon on peut affirmer beaucoup de choses

Tu ne peux pas le savoir.

Quand on dit, tout doit être perceptible, donc c'est bien cette histoire de monstre spaghetti dans les nuages ?

Non, le JE ne peux pas savoir tout ça.

Et juste le centre ?

Ce qui est sans centre !

J'ai répondu très court, j'espère que tu peux comprendre un peu.

Encore une dernière question. Tu as dit, par la méditation, par cette observation de ce qui est ou de ce qui n'est pas, je peux apprendre à faire la différence entre l'intérieur et l'extérieur. Mais comment est-ce que je peux percevoir l'intérieur et l'extérieur s'il n'y a que l'esprit ? Ou ai-je compris faux ?

Je pense que ça a un peu décalé...on a parlé de perceptions intérieures et extérieures dans le texte, ce sont des mots qui font référence à ce qui se passe à l'intérieur du corps sans influence extérieure ou à l'extérieur du corps. Et donc, ta question ?

Je le perçois comme une dualité s'il y a un intérieur et un extérieur.

Oui, c'est formulé dans la langue de la dualité, tu as tout à fait raison. Pour le méditant qui n'a plus de saisie, cela n'a plus aucune importance, il n'y a plus de différence particulière. On travaille avec tout comme des expériences dans l'esprit, dans notre propre esprit.

Suite de la réfutation d'un SOI de la personne⁷

Quand nous sommes avec cette motivation que nous avons exprimée dans ces prières, la motivation de la Bodhicitta, l'esprit de l'éveil, maintenant, nous écoutons ces enseignements pour le bien de tous les êtres pour que tous les êtres qui existent et que nous rencontrerons peut-être un jour, puissent bénéficier de cela et atteindre l'éveil.

Dans le livre français, les Rayons de Lune, nous sommes quasi au milieu de la page 96.

Quand nous réfutons le Soi individuel, le JE de la personne, il n'y a pas non plus de "mien", c'est-à-dire les yeux, le nez etc. les parties du JE, mes enfants, mon mari, ma femme... ce ne sont pas mes yeux, mon nez, mon mari, ... tout cela n'a plus aucun sens à ce moment-là. Mais à un niveau plus profond c'est ainsi également.

⁷ Fichier audio 3-2_03

**Tout d'abord la citation des *Stances de la Voie médiane* :
Si le Soi lui-même n'existe pas, où donc y aurait-il un « sien » ?**

S'il n'y a pas de Soi, il n'y a pas de « sien », s'il n'y a pas de moi, il n'y a pas de mien. A un niveau plus profond il est où ce nez, ces yeux etc. ? Où est-ce qu'ils commencent, où est-ce qu'ils se terminent ? Qu'est-ce qui les caractérise ?

C'est mon nez, on ne peut me l'enlever, mais il n'a pas l'attribut d'être à moi. Il n'appartient pas à Tilmann pour toujours. C'est aussi une expérience des sens, je sens le nez quand je le touche, je le sens de l'intérieur, je le vois dans le miroir, je peux le toucher et j'ai beaucoup d'indications qu'il y a quelque chose qu'on appelle le nez. Mais où commence-t-il vraiment ? C'est quoi le nez vraiment ?

Quand on examine cela, c'est la même chose pour tout, toutes les choses que nous avons. Nous ne trouvons pas de frontières qui nous permettent de dire, voilà c'est le début, c'est la fin. On décrit des objets, délimités, mais en tant que tel ce sont plutôt des transitions, sans limites claires. C'est un niveau plus profond et il y en a un autre encore plus profond, on va y venir tout à l'heure.

L'introduction à la Voie médiane nous dit :

**De la même manière qu'il n'y a pas d'acte sans agent, il n'y a pas de "mien" sans "moi".
Voyant alors que "moi" et "mien" sont vides, le Yogi se libèrera.**

Le pratiquant se libère en regardant sans cesse ce qui s'élève en lien avec le moi et le mien. Guendune Rinpoché nous a raconté que cela a été sa pratique principale pendant quelque temps. Chaque fois qu'il y avait le mot « je ou moi » il regardait dans l'esprit précisément et il analysait où se faisait l'identification. C'est une méditation très libératrice de regarder toujours quand il y a une pensée de JE qui nous indique qu'il y a une identification, et à ce moment-là d'examiner la pensée.

Il est facile de le faire avec les objets extérieurs : ma maison, ma voiture, mes amis... c'est très rapide. Là on voit très vite que c'est juste une classification artificielle qui ne se trouve pas dans les objets extérieurs. Nous pouvons aussi l'étendre à tout le reste.

Un domaine important ce sont « mes pensées » et « mes sentiments ». Est-ce que dans les pensées qui s'élèvent dans ce courant de pensées, il y a quelque chose qui fait qu'elles sont miennes ? Est-ce que dans les sentiments, il y a quelque chose qui fait qu'ils sont miens ? Regardez précisément, tout cela s'élève dans mon esprit. A un certain niveau, on peut dire ce sont mes pensées, mes sentiments, mais avec une analyse plus profonde, nous remarquons que ces pensées et sentiments s'élèvent et disparaissent sans se préoccuper de savoir s'il y a un 'Je' qui s'occupe d'elles ou pas. Ces pensées n'ont rien qui les rend « miennes ». Regardez précisément !

C'est la même chose pour les perceptions sensorielles. La vue se met en place, se déroule simplement parce qu'il y a une conscience visuelle qui établit le contact avec la lumière, par l'intermédiaire des yeux, dépendant de l'intensité de la lumière etc. C'est aussi simple que cela. Ma vue, ma vision, ma perception visuelle elle est où ?

C'est pour cela que nous pouvons nous détendre, car cela se fait tout seul. Je n'ai pas besoin de m'identifier avec mes émotions, je n'ai besoin de rien faire pour qu'elles se dissolvent toutes seules. Si je ne m'identifie pas avec, elles se dissolvent d'elles-mêmes. C'est parce que je m'identifie qu'elles deviennent miennes et que les problèmes commencent.

Si la voiture de notre voisin a une bosse, on va peut-être l'aider, mais si c'est ma voiture qui a une bosse, cela devient une grande affaire. Pourquoi ? La voiture ne porte pas l'attribut mien et tien. Peut-être qu'un jour, la voiture du voisin pourrait devenir mienne si je l'achète et la mienne pourrait être la sienne. Tout cela ce sont des attributions qui ont des conséquences.

Cela devient terrible dans les relations. Si je considère ma partenaire comme mienne, ou mon partenaire comme mien, alors, quand lui ou elle fait quelque chose qui ne me plaît pas, j'ai honte pour l'autre ou je me sens critiqué quand l'autre est critiqué. C'est toute ces identifications qui se répandent.

Comme les parents s'identifient aux enfants, les enfants s'identifient aux parents, comme je m'identifie à la famille, à mon pays, ma ville, mon club de foot. Cela conduit toujours à des tensions. C'est pourquoi il est très important de dissoudre cela, puisque c'est une cause fondamentale de la tension qui crée le samsara. Regardons à quel point nous avons ces réflexes, regardons dans ces réflexes quand la pensée du JE ou du "mien" apparaît.

Les étapes de la Méditation de Kamalashila – un des grands maîtres qui a introduit le Dharma au Tibet au 8^e siècle – **résumé comment méditer sur une l'inexistence d'un Soi individuel.** C'est un résumé intéressant.

On ne voit pas d'individu hors des agrégats [5 skandhas], des domaines sensoriels [18 Dhatus] et des sources de perception [les 12dhatus].

C'est ce qui fait notre être : percevoir, ressentir, distinguer, former et les états de conscience. Ici la perception est décrite encore plus clairement avec les sources de perception.

Si dans tout cela on ne trouve pas d'unité inséparable qu'on pourrait appeler le soi, alors l'individu ne peut pas être un avec les agrégats etc. L'individu n'est pas non plus le même que les agrégats, etc., car ceux-ci sont essentiellement éphémères et composés. Certains philosophes ont attribué à l'individu une nature permanente et autonome.

C'est ce qu'on appelle l'âme. Quelque chose d'individuel, autonome qui ne dépend pas des causes extérieures et qui est durable.

Le phénomène « individu » ne peut exister autrement qu'en tant que quelque chose vraiment existant, car on ne peut pas décrire autrement l'existence d'un phénomène. L'examen [prouve] donc que les désignations moi et mien sont tout simplement des erreurs.

C'est un bon résumé de ce que nous venons d'entendre les 2 jours passés.

Remarques finales de la réfutation du soi des phénomènes

Tashi Namgyal a mis cette citation à la fin du chapitre où il s'agit de réfuter le Moi. C'est une étape importante dans notre développement personnel. Vous pouvez facilement passer plusieurs années sur ce sujet ; examiner cela dans la méditation et regarder comment cela fonctionne. Cela vaut la peine puisque les problèmes commencent là.

C'est l'origine réelle de toutes les émotions avec lesquelles nous arrivons dans la thérapie. On peut aller en thérapie, c'est utile, mais nous savons que l'aide que nous recevons à ce niveau de la compréhension des causes, et conséquences des émotions ne va pas vraiment à la racine. Il faut couper la saisie émotionnelle pour devenir durablement libre des schémas émotionnels.

Vous savez que je soutiens fortement le travail thérapeutique. C'est une partie importante de mon activité, mais tous les thérapeutes qui sont dans cette salle doivent savoir que pour aller vraiment à la racine, il faut aller plus profondément que là où va la psychothérapie habituellement, puisque c'est un processus long et personnel qui se fait dans la méditation individuelle.

Et cela ne peut se faire dans des séances de thérapie. Il faut des milliers d'heures de méditation pour être au clair avec ce sujet, qu'il n'y ait plus de doute. Mais cela en vaut la peine. La vie est différente après. Les émotions, les exigences sont perçues différemment, elles se dissolvent plus rapidement et on peut aider les autres à suivre ce même chemin de la libération.

Ceci suffirait déjà pour un chemin de la libération. Une fois que l'illusion du Soi de la personne est dissoute, on s'est déjà libéré de l'illusion. Mais pour pouvoir aider les autres en tant que Bodhisattva, en tant que personne qui s'engage pour tous ceux qu'elle rencontre, auxquels elle pense etc., il faut une réalisation plus complète encore, une connaissance plus vaste : la reconnaissance de la nature véritable de toutes les perceptions sensorielles, des phénomènes.

Si nous nous engageons à aider les autres, nous serons en contact avec les expériences sensorielles. Nous devons les voir, les percevoir, les ressentir etc. Nous allons – dans le jargon bouddhiste – dans les six domaines d'existence et le contact se fait toujours par les perceptions sensorielles. Nous sommes en contact, dans le sens de Toi et Moi : peux-tu m'aider ? comment cela fonctionne ? montre-moi. C'est toujours un échange avec le monde. C'est pourquoi nous devons percevoir - ce que nous percevons en tant que monde – en voyant la véritable nature avec notre conscience et compréhension.

Deuxième partie : la réfutation d'un soi des phénomènes.

Phénomènes c'est une expression qu'on peut traduire par expérience, vécu, l'expression sanskrite est Dharma : tout ce qui se montre, se révèle, tout ce qui peut être perçu. C'est un terme très général, qui désigne tout ce qui est perçu comme soi-disant autre.

Les phénomènes – c'est-à-dire notre vécu – comme les agrégats, les domaines sensoriels et les sources de perception constituent la base de l'individu.

**Les Stances Fondamentales de la Voie médiane réfutent ainsi leur existence réelle :
Ni de soi-même, ni d'autre chose, ni des deux à la fois, ni sans cause, jamais ni en aucune façon, il ne naît, quelque réalité substantielle que ce soit.**

En bref, il n'y a pas de réalité substantielle nulle part. Vous remarquez qu'on vient de franchir une étape. C'est déjà assez difficile de voir que nous n'existons pas, maintenant il y a tout le reste qui n'existe pas non plus.

Il n'y a pas d'unités délimitées, tout est en interaction, tout. Les substances les plus dures du monde, diamants, pierres, rochers, platine, tout ce que vous pourrez considérer comme ayant une grande solidité est en interaction avec son environnement. C'est du mouvement. En soi c'est du mouvement, cela peut changer et change en permanence. Voilà pour les choses extérieures.

Sans même parler de toute la nature vivante, les plantes, les graines qui se manifestent et disparaissent : tout est en interaction, rien n'est identique pour un seul instant.

Et donc pour notre vécu à nous ? Est-ce que dans notre vécu il y a des phénomènes délimités, un phénomène qui naît de lui-même et qui dure ? Cela n'existe pas, tout est en fluidité, dans un courant. Nous même nous sommes un courant, nous pouvons l'appeler courant de conscience – pour pouvoir simplement utiliser des mots. Nous verrons que ce ne sont que des désignations. Nous sommes un champ de force, un courant, en échange avec d'autres champs de force. Qu'est-ce qui maintient ce champ ensemble ?

Pour que nous puissions nous manifester en tant qu'individu, il y a deux possibilités : soit il y a un aimant intérieur qui tient les forces ensemble, soit c'est la saisie de soi ou alors c'est la Bodhicitta, la motivation d'agir et de prendre existence pour le bien de tous les êtres.

Cela tient ce champ ensemble. Quand la saisie de soi tombe, on n'a plus besoin de reprendre naissance. Cet esprit peut s'ouvrir totalement ; il n'a plus d'obligation de se glisser dans une existence quelconque. Mais si nous le souhaitons pour agir dans n'importe quel domaine d'existence, il faut une motivation

pour tenir ensemble ces forces et se manifester sous une forme. C'est ce qu'on appelle une naissance libérée de saisie de soi, un corps d'émanation.

Je vous présente rapidement de quoi il s'agit. Cette naissance dépourvue d'illusion, de saisie de soi se met en place. Ce champ de force se met au service des champs de force des autres êtres avec qui nous sommes en interaction d'une façon ou d'une autre.

Là où il y a des interactions, nous pouvons aider. S'il n'y a pas encore d'interaction, nous ne sommes pas encore en capacité d'agir.

Quand notre champ est très ouvert, toutes les forces dans ce champ, toutes ces qualités sont à disposition pour aider dans l'interaction avec les autres. Quand ces forces sont retenues, collées dans la saisie de soi, il n'y a qu'une petite partie à disposition. Mais nous pouvons déjà agir de manière bénéfique. Mais en comparaison avec ce qui est en potentiel en nous, c'est une toute petite partie.

Cette citation dont nous venons de parler élimine la production à partir des quatre origines possibles. – de soi-même, des autres, des deux à la fois ou sans cause. La première négation ou réfutation réfute l'autoproduction car selon le même texte, si cause et effet ne faisaient qu'un, producteur et produit seraient les mêmes, ce qui n'est pas possible.

Je pourrais faire des digressions intéressantes sur la théorie de la création, ce n'est pas le plus pertinent à l'instant.

**La possibilité que le soi apparaisse d'une autre cause que lui-même est réfutée par :
Si cause et effet étaient différents, les causes reviendraient à des non-causes.**

Nous allons regarder cela de manière plus approfondie. Quelque chose qui est différent fondamentalement, ne peut pas produire ce qui est là. Pour qu'apparaisse ce dont on parle - par exemple un pommier - il faut qu'il y ait une cause qui génère ce futur pommier et qui soit semblable à ce futur pommier. A partir de graine de poirier, nous ne pouvons pas obtenir un pommier. Il faut que ce soit une graine de pommier.

Cette égalité de cause et de conséquences, c'est un des principes fondamentaux. Dans la cause il y a la conséquence en germe. Les causes doivent avoir quelque chose en elles-mêmes qui permette cette conséquence, cet effet. Donc le Soi devrait être précédé par quelque chose qui porterait en lui-même déjà le Soi. C'est cela qui est dit ici.

**Après avoir éliminé les deux dernières hypothèses, l'introduction à la Voie médiane résume :
Puisqu'il n'y a pas de production ni à partir de soi, ni d'autre chose, ni des deux, ni indépendamment de causes, les choses n'ont pas de nature propre.**

En fait, ce n'est pas notre façon habituelle de penser, tout cela, ce sont des références de philosophie dont on débattait en Inde, il s'agit des théories de la création. Ce sont les quatre possibilités de comment quelque chose peut se manifester.

Pour nous cela peut être intéressant, comme je l'ai déjà indiqué, d'examiner tout cela pour voir si nous pouvons percevoir d'où un Soi stable pourrait émerger. Est-ce qu'il y a quelque chose ? Nous pouvons examiner cela.

Si nous regardons de plus près, nous découvrons que ce sentiment de JE apparaît, mais il n'est pas stable et ce qui le précède porte déjà le germe de l'identification, la saisie de soi. Nous pouvons découvrir une graine. Mais tout cela, ce sont des forces qui conduisent à la mise en place des tendances karmiques, émotionnelles. Quand ces forces interagissent, elles provoquent sans cesse une identification à quelque chose.

Puisque les agrégats, comme tout autre phénomène, dépendent de causes et de conditions, ils ne peuvent exister par eux-mêmes.

Selon les Stances Fondamentales de la Voie médiane :

Il est absurde qu'un être par-soi émane de causes et de conditions. Un être par-soi né de causes et de conditions serait un être produit (et non pas un être né de lui-même).

Ces phrases ont toujours l'air plus compliquées que ce qu'elles décrivent en réalité. Si tout apparaît en conditionnement par rapport à quelque chose d'autre... par exemple la création du corps, nous étions embryons avant, beaucoup de facteurs ont contribué, les causes et les conditions : la rencontre du sperme avec l'ovule, la nidification, puis la santé de la mère. Pour que l'œuf puisse se développer, toutes ces conditions sont nécessaires, les influences sociales et émotionnelles. Tout cela a existé dans notre vie. Cela a conduit à ce courant d'esprit ici maintenant et sa manifestation dans le corps. C'est ce qu'on appelle les causes et les effets. On ne peut dire que cette personne que nous appelons JE est née indépendamment de causes et d'effets. Elle est apparue d'elle-même, c'est impossible. C'est cela qui est dit ici.

Lorsqu'on analyse et examine les phénomènes - sujet et objet - on ne leur trouve aucune réalité substantielle. S'ils en étaient pourvus, celle-ci devrait être une ou multiple. Or ce n'est ni l'un ni l'autre cas.

Dharmakirti déclare :

En examinant les choses, on constate qu'elles n'ont pas d'existence réelle indépendante, et sont dépourvues de nature intrinsèque, aussi bien unique que multiple.

C'est la même histoire que ce que j'ai expliqué hier. Un objet doit être délimitée, doit avoir les caractéristiques descriptives qui restent stable pendant un certain temps. Cette stabilité absolue ne se trouve nulle part. Et comme nous l'avons dit hier, il y a assez de stabilité pour que je puisse boire mon thé ou pour pouvoir se rencontrer ici pendant huit jours pour écouter le Dharma.

Donc il y a une stabilité suffisante pour que le monde fonctionne. Mais en réalité, il ne fonctionne pas grâce à la stabilité, il fonctionne parce que cela change en permanence. S'il n'y avait pas de changement, pas d'impermanence, rien ne fonctionnerait plus. Nous serions figés comme des statues de cire, il n'y aurait plus de mouvement, plus de changement.

C'est ce changement qui permet la vie. Il faut du changement, c'est essentiel. Là où il n'y a plus de changement, c'est la mort. Mais même cela n'existe pas dans la mort : le corps continue à changer, et l'esprit également, il n'y a pas d'arrêt, nulle part.

S'il y avait un arrêt, il y aurait des choses solides. Vous remarquez que cela va ensemble : une chose fixe définissable, même pour un certain temps, on peut la décrire. Mais cela n'existe pas dans le vécu subjectif ni dans la réalité objective, c'est-à-dire dans ce que nous percevons comme objets.

Questions

Participant/e : C'est plutôt une observation que je voulais partager. C'est un matériau très compliqué quand on y rentre avec la tête. Cela nous conduit dans l'analyse, à nous figer quelque part. J'observe sur moi-même qu'il y a des situations où je suis dans un état de lavage de cerveau.

Tu veux dire que tu sens ton cerveau comme lavé, dans un sens positif.

Participant/e : Dans un sens très positif. C'est pourquoi je voudrais le partager. Ma raison, ma compréhension arrête de fonctionner et mon corps s'ouvre à ce courant d'amour et de bénédiction qui

est dans ta voix. Je crois qu'il y a beaucoup de sortes d'accès à ce qui nous est transmis ici et qu'il est peut-être important pour les uns et les autres de sortir de la tête et de rentrer dans le corps.

Merci. Oui, j'approuve. Pour vous quand c'est trop, essayez de prendre congé de votre raisonnement et rentrez dans le corps. On peut aussi absorber tous ces enseignements par la résonance corporelle. On peut comprendre cela par le ressenti du corps. On n'a pas toujours besoin d'être actif de façon très intellectuelle pour comprendre ces instructions très exigeantes, il y a quelque chose d'autre aussi qui est en jeu.

J'ai vécu la même chose avec Guendune Rinpoché. Je ne veux pas me comparer avec lui. Sur le moment, je comprenais à peu près la moitié de ce qu'il disait en Tibétain parce que j'étais en résonance avec lui, et en fait je comprenais beaucoup de choses au-delà des mots. Et là je voudrais vous encourager à rentrer vraiment là-dedans avec le corps et ne pas désespérer.

Notre corps est un organe de perception très fin, subtil. Il nous permet de sentir beaucoup de choses, de ce que cela veut dire de ne pas être pris dans le "soi". Justement pour des personnes qui ont un intellect hypertrophié, cela nous aide beaucoup d'aller dans le corps – surtout quand nous sommes très stimulés par cela.

Participant/e : C'est moins une question qu'un grand émerveillement. J'ai appris comment notre civilisation, notre culture se met en place. C'est fortement basé sur l'identification. Je me perçois comme une partie d'une famille, d'un village et cette unité se base toujours sur l'identification. La société, la culture dans laquelle on vit, c'est le résultat de tout ce processus. Et tout cela amène aussi beaucoup de souffrances. Cette ambivalence est très étonnante. Je ne sais pas comment gérer cela et je ne suis pas tout à fait prêt à jeter par-dessus bord les fruits de cette identification, même si cela cause de la souffrance.

Oui, ce serait une grande perte. Tu l'as partagé comme réflexion avec tous les autres.

Je voudrais parler de cette création de ce qu'on appelle la culture. Dans ce processus, il y a effectivement un rejet très fort des autres. L'histoire est écrite par les survivants, il y a les plus forts qui repoussent les plus faibles, l'histoire des conflits etc. Si nous spéculions sur une société éveillée, ce serait une société qui se comprend comme un groupe ethnique, mais l'attitude globale serait le nous : oui, il est important pour nous que les autres, qui vivent à côté de nous, aillent bien aussi.

Par exemple, c'était l'idée après la deuxième guerre mondiale, de créer une Union Européenne dans laquelle chacun se préoccupe des autres dans le meilleur sens. Mais derrière tout cela il y avait aussi beaucoup d'intérêts en jeu, de profit (toujours une grande motivation d'élargir l'Europe). Mais quand on est dans l'Europe et qu'on commence à exclure les autres, nous avons à nouveau des foyers de conflit.

Il s'agit de voir avec une attitude éveillée comment on peut soutenir tout ceux avec qui on partage l'espace que nous appelons notre monde. Comment cela peut se développer dans la culture, dans notre civilisation, que personne ne soit tué, exploité ?

Je crois que la culture et la civilisation pourraient tirer une énorme inspiration par l'intégration de cette vision. Cela ne serait pas une perte. Ce que nous voyons, c'est le résultat d'un mélange : ce n'est pas juste de la saisie de soi, mais il y a aussi des impulsions très altruistes qui ont marqué cette culture. Tout est mélangé. Parfois, il y a aussi l'éveil, des éveillés, il y a aussi des intuitions de l'essentiel qui ont imprégné les cultures.

Donc, ce n'est pas uniquement quelque chose de négatif généré par la souffrance quand on regarde précisément. S'il n'y avait pas d'autres forces à l'œuvre – je les appelle les forces positives, les forces de l'amour, de la compassion, du respect, de la responsabilité etc.- ce monde serait depuis longtemps dans un chaos total, il n'y aurait aucune phase paisible après les grandes guerres.

Participant/e : Tu as dit hier que la certitude naît par l'expérience – quand on examine, questionne, ressent. Voilà mes mots : je peux cumuler mon expérience par ce que je perçois, ressens etc. Mais maintenant avec les 5 skandhas, cette expérience appartient aussi à l'identification de soi. Je ne comprends pas. Comment puis-je vérifier en moi que l'expérience est la bonne, celle sur laquelle je peux m'appuyer ?

Je te réponds très brièvement. Tu vérifies cela avec tous tes sens. Les expériences qui sont libératrices sont celles qui vont dans la direction de l'éveil, elles mettent en place une grande ouverture dans tout ton être, le rendent plus fluide, plus clair. Cela peut être un critère.

Participant/e: Si je résume ce que tu nous as transmis pendant ces deux derniers jours, je dirais que tout est processus. Je me pose la question qu'est-ce qui fait qu'on saisit au cœur de ce processus ?

Pourquoi voulons-nous nous identifier ?

Cela a dû commencer à un moment. Quand je regarde en moi, je vois ce processus, mais où a commencé ce processus de la saisie ?

Cette question a déjà été posée au Bouddha il y a deux mille cinq cents ans et elle est posée en permanence. En général, les maîtres ne répondent pas à cette question car il n'y a pas de réponse à cette question. On la pose dans le cadre d'une compréhension du temps linéaire.

Mais il y a des tentatives d'explications. Dans le bouddhisme Vajrayana, dans les instructions du Mahāmudrā, on parle de l'ignorance co émergente – la possibilité d'être non conscient (ignorance) à côté de notre conscience, cette possibilité existe toujours dans le présent, dans le maintenant.

La question est : quelles forces sont à l'œuvre pour qu'on choisisse souvent la possibilité de l'ignorance c'est-à-dire l'identification à la saisie ? Dudjom Rinpoché a essayé une fois de donner une réponse métaphorique et a dit : en fait, c'est comme les enfants qui jouent. Tant qu'ils jouent, c'est sans saisie. Mais à un moment donné, il y en a un qui commence à saisir, ce qui entraîne les réactions en chaîne de la saisie qui peuvent se dissoudre à nouveau. A un moment, on peut revenir dans le jeu. Rien ne dit qu'une fois qu'on a saisi, on saisit toujours. C'est un processus on et off : la saisie s'élève et on lâche, etc. C'est une possibilité qui est présente dans notre être, mais ce n'est pas forcément un début.

Ce n'est pas une cause compulsive du samsara, mais ce que nous appelons le samsara, le monde de l'attachement, c'est aussi en même temps le monde de la libération. J'espère que cela vous aide tous.

Participant/e: Où est l'amour dans ce jeu ? Tu dis que rien n'existe de lui-même, pour moi la thèse est que pour l'amour c'est différent.

Dans ce livre, tu ne trouveras pas les mots amour et compassion.

Si les maîtres parlent du non soi, pour eux, toutes les qualités de l'éveil résonnent avec : c'est l'amour, la générosité, le respect, la gratitude, la sagesse etc. toutes les autres sont aussi présentes. La seule chose qui empêche l'amour de se montrer comme qualité naturelle de l'esprit, c'est la saisie d'un soi. Dans ce texte on parle des mécanismes de l'esprit ; ce n'est pas un texte qui parle des qualités qu'il faut développer, ou des obstacles qu'il faut vaincre.

Il s'agit ici de voir comment fonctionne l'esprit. Quand on est dans le non-soi, il y a toujours en arrière-plan l'amour, la compassion, la sagesse, etc.

Amour, compassion, sagesse etc. sont des qualités naturelles de l'esprit, qui se montrent toujours quand un courant d'esprit se détend. Chez chacun de nous, pour n'importe qui dans le monde, même chez les animaux nous pouvons l'observer. Quand ils sont détendus, ils sont dans l'amour. Quand ils

ont peur, ils sont différents, comme les êtres humains. C'est pour cela que nous n'en parlons pas tant que cela en fait.

Mais l'amour ce n'est pas quelque chose, un objet qui existerait de manière permanente depuis des temps immémoriaux, mais c'est une qualité naturelle de l'être qu'on ne peut pas délimiter. L'amour vibre avec tout le reste. Dans chaque mot, pensée, geste il y a une vibration d'amour, elle n'est pas séparée, elle est partout.

Nous l'avons décrite comme une qualité, mais en fait ce n'est pas une qualité séparée qu'on pourrait trouver pour soi. Elle se montre dans le soin, la gratitude, dans les souvenirs, elle est toujours là. C'est un élan d'amour qui est dans tous les élans d'éveil.

Participant/e : Tu as dit que l'identification à soi ou à la Bodhicitta nous tient. Je me suis demandée ce qui tient ensemble le reste, les fleurs, les pierres ? Ils n'ont pas d'identification.

Je ne suis pas biologiste, mais il y a des champs de forces qui tiennent ces phénomènes ensemble.

Participant/e : Quelque chose comme l'identification à soi, mais pour la nature ?

Dans ma formation scientifique en biologie j'ai appris un peu quelles forces agissent dans un atome, avec les particules subatomiques qui sont tenues par ces forces. J'ai appris un peu comment les systèmes solaires se tiennent, des forces centrifuges et centripètes, qui sont actives dans ces phénomènes, même dans notre corps et qui permettent qu'on perçoive une unité tant que ces forces ne sont pas perturbées. Toujours en interaction avec le reste, mais relativement stable. Cela n'est pas une saisie de soi en tant que tel, mais ce sont des forces qui permettent que ces champs se mettent en place. Ce serait ma tentative d'explication.

Cela veut dire que cette identification au soi n'est pas vraiment relié aux forces de la nature. Cette identification de soi, elle est au-dessus de cela, elle est en plus ?

Elle est complètement superflue. En fait, nous devrions pouvoir être tenu par ces forces d'amour et de compassion qui sont déjà en œuvre en nous en profondeur, mais qui ne se manifesteront pas forcément dans une prochaine existence. Pour cela il faut le souhait, une orientation claire, quelque chose qui le met en place pour la prochaine existence.

Beaucoup de choses en nous sont motivées actuellement par les peurs, les désirs, les souhaits. Cela façonne notre vie bien plus que l'amour et la compassion la plupart du temps. Mais une fois que ces craintes et l'espoir se dissolvent, nous ne nous dissolvons pas nous-mêmes. C'est merveilleux, tout continue et bien mieux qu'avant.

Suite de la réfutation du soi des phénomènes :

A propos de l'absence d'existence intrinsèque unique, le *Commentaire de l'esprit d'Éveil* affirme : Une particule de forme ne peut pas produire de conscience sensorielle – c'est-à-dire une particule matérielle – puisqu'elle est au-delà des facultés des sens.

Pour le dire simplement : quelque chose de matériel ne peut pas créer par lui-même des expériences des sens, de l'esprit, puisqu'il n'a pas cette qualité.

S'il est vrai qu'une expérience sensorielle existe parce qu'un objet - quelle que soit sa forme extérieure - et la perception sensorielle se rencontrent, il reste à vérifier et à prouver qu'une telle rencontre entre la perception sensorielle et un objet extérieur, un objet perçu, a réellement lieu.

Dans la méditation nous examinons cela en nous posant des questions. Nous méditons sur une plante posée devant nous, une bougie ou autre chose et nous nous demandons : la vue, cette perception sensorielle comment est-ce qu'elle apparaît ? Est-ce que l'esprit va vers l'objet ? Ou bien est-ce que l'objet va vers l'esprit ? Est-ce que les deux se rencontrent quelque part entre les deux au milieu ? Comment se met en place la perception sensorielle ? C'est de cette manière que nous examinons ce sujet.

Nous disons souvent « notre regard est tombé sur la fleur », cela veut dire qu'il y a l'idée que notre attention se dirige vers la fleur. Attention quand on parle d'attention, c'est encore ok, mais est-ce que le regard va vraiment vers l'objet ? Quelles sont ces forces et perceptions sensorielles, est-ce que cela fait passer la fleur au premier plan ? Qu'est-ce qui produit la vision de quelque chose ? C'est cela qu'il faut examiner.

Deuxième aspect de la réponse ou plutôt de la question :

En divisant l'atome en ses composants directionnels, on lui trouve (toujours) des parties.

Est-il suffisant que l'atome et ses composants directionnels soit divisés – c'est cette recherche de la physique qui a été abandonnée depuis, la recherche d'une particule finale, indivisible. Atome veut dire que quelque chose ne peut plus être divisé, cela s'est avéré une illusion.

S'il y a une particule et que cette particule est définissable, alors nous aurions ses parties directionnelles - devant, derrière, à droite, à gauche, et si cela existe encore, nous serions en mesure de mener la même observation sur la partie sud, nord, est, ouest, dessus et dessous, etc. ad infinitum.

S'il s'agissait d'une unité qui existe vraiment, on pourrait toujours trouver des sous-parties. C'est la définition de la particule. Si quelque chose occupe un certain espace, à l'intérieur de cet espace cela touche ce qui est derrière, devant, à droite, à gauche, dessus, dessous, c'est à dire toutes les directions. Ceci est obligatoire, c'est le résultat de la définition, que pour que quelque chose existe à un endroit, il occupe un certain espace.

Cela veut dire que dans une suite infinie, on pourrait séparer à l'infini cette particule insécable. Si on est dans cette logique, cela veut dire qu'il n'y a pas de particule insécable. Cela a déjà été écrit au IIe siècle après Jésus Christ. Et aujourd'hui on peut le prouver également. La science actuelle va exactement dans cette direction.

Si nous réfléchissons précisément à cela, s'il n'y a pas de particule insécable, alors, il n'y a plus de bases de la réalité matérielle. Nous qui ne sommes pas des scientifiques chevronnés, nous continuons à penser en termes d'atomes, de molécules qui sont constituées par les atomes. C'est une représentation de la réalité qui correspond à peu près à la réalité, mais pas à l'état actuel de la recherche scientifique. C'est un bon modèle pour expliquer certaines réactions chimiques, mais en réalité, ce qu'on appelle des atomes, c'est aussi un champ énergétique dans lequel les particules de masse indéfinie sont en interaction avec d'autres particules dans des champs de forces. Tous les atomes, avec les parties subatomiques, qu'on ne peut pas fixer dans l'espace, influent sur tous les atomes de l'univers, force d'attraction etc.

Aujourd'hui, 2500 ans après le Bouddha, nous sommes arrivés à un point où cette compréhension a pu être vérifiée. Il s'agit d'un champ d'interaction de forces. Tout est énergie. Tout cela, ce sont des forces agissantes : parfois énergie en tant que potentiel et puis en interaction avec d'autres, cela montre des forces.

Les derniers fondements de la matière où des briques de la réalité matérielle permettraient de construire un corps, un cristal, une pierre, etc., ces fondements qui resteraient toujours solides, cela n'existe pas. Il faut être très clair par rapport à cela.

Pour Einstein et tous ceux qui lui ont succédé dans cette science, c'étaient des compréhensions les plus profondes. Pour tous ceux qui comprennent cela, la suite logique est que la croyance en un monde matériel tombe, on perd la foi en un monde matériel stable.

Beaucoup de ces scientifiques géniaux ont tiré la conclusion que l'esprit et l'humain seraient tout aussi indéfinissables que tout le reste, c'est-à-dire on ne peut pas les fixer dans des critères. Ce sont des champs de forces, des énergies qu'on peut décrire comme telles.

Et avec cela nous revenons à la déclaration bouddhiste ancienne que toutes les manifestations, humain et esprit, tout est prana, énergie, c'est à dire des forces agissantes, des forces de l'esprit, des interactions avec les forces subtiles de l'environnement ... Tout est prana, tout l'univers est en interaction permanente.

C'est la suite quand nous comprenons ces passages et expérimentons à l'intérieur comment cela se passe.

A propos de l'absence d'existence intrinsèque multiple, on lit dans le même texte :

Le même objet extérieur est perçu de différentes façons. Un « beau corps » par exemple, est perçu différemment par différents êtres. Ainsi le même corps de femme sera cadavre pour l'ascète, objet de désir pour l'amoureux et aliment pour le chien. Voilà autant d'idées différentes.

Ce petit passage attire notre attention sur le fait que c'est bien de voir quand on est figé sur un objet ; de dire c'est comme cela. Un bol par exemple. Pour beaucoup d'entre nous c'est un bol chantant. Cela pourrait être un bol, pour un chat ce pourrait être un endroit pour dormir, pour d'autres un chapeau. La perception de ce qui apparaît comme un objet extérieur est très différente en fonction de nos intentions, de nos priorités. Ainsi pour un ferronnier cela pourrait juste être du cuivre à fondre.

Les variations possibles de perceptions sont énormes dans l'évaluation de l'objet à partir de la perspective des êtres. C'est quelque chose qu'on peut voir dans tout. Que sont les fleurs pour nous, pour une coccinelle, une abeille ou une vache ?

Toutes les évaluations et les perceptions subjectives sont très différentes. Et pourtant il y a quelque chose là.

Pourquoi ces différentes perceptions des apparences dualistes existent ? C'est lié à nos propensions karmiques impures - c'est-à-dire dualistes. Les propensions karmiques font apparaître différentes manifestations extérieures de façon erronée.

Ainsi le *Sutra de l'Entrée à Lanka* dit :

Agité par les propensions karmiques, l'esprit perçoit des apparences qui lui semblent réelles. Elles ne sont pas réelles, mais esprit. Percevoir une réalité extérieure est une erreur.

Nous avons déjà parlé de ce point plusieurs fois dans cet enseignement. Tout le vécu est esprit. Tout ce que nous percevons comme objet extérieur, même quand nous pouvons le toucher, c'est toujours une perception sensorielle. Cette table reste une expérience sensorielle. Je ne peux pas la percevoir à l'extérieur de mon esprit. Je la sens avec mes mains, mes mains la sentent, la nature, la solidité, la forme. Je la vois. Je la sens, je peux la goûter. Je peux activer tous les sens et je pense quelque chose à son propos. Je pense : elle est super cette table, je peux mettre quelque chose dessus.

Tout cela se passe dans mon esprit. Et même si cela se passe également dans votre esprit et que nous sommes d'accord que c'est une table, cela est quand même pour chacun d'entre nous une perception

mentale. Ce que nous en déduisons, c'est qu'il y a un objet extérieur, c'est logique et sensé, mais cela ne fait pas de cette table une réalité perceptible extérieure à notre esprit. La perception reste dans l'esprit.

La réflexion sur ce que nous percevons, c'est l'intersection d'une hypothèse commune de nos perceptions. Il est très important d'être au clair avec cela. Dans l'examen de comment se déroule le processus de perception, on ne nie pas l'existence des objets extérieurs, mais tout ce que nous pouvons en dire passe par la perception, par une élaboration mentale.

Puisque cela passe par une élaboration mentale et qu'il n'y a pas de perception directe d'une réalité extérieure, cela explique pourquoi il y a autant de décalages. On peut interpréter autant d'idées différentes dans les objets et pour certains nous ne nous en rendons même pas compte. Nous passons à côté et ne l'avons même pas vu.

Notre interprétation a à voir avec notre intérêt et notre attention. Pour un enfant, ce n'est pas encore une table, mais c'est une maisonnette dans laquelle on peut se cacher, jouer. La perception est différente, bien qu'il s'agisse du même objet.

Ce point est très important. Il entraîne beaucoup de malentendus dans l'enseignement bouddhiste. Il ne s'agit pas de nier ce qui est là, mais de nier qu'il y ait une perception stable et de constater que tout est esprit, le reste restant spéculation - même si cette spéculation entraîne des résultats excellents - exactement comme j'ai mentionné le modèle d'atome de Bohr, cela a été classé entretemps, mais fonctionne toujours très bien.

Ce sont des modèles avec lesquels on peut travailler dans le cadre des mêmes tendances karmiques. Si nous changeons de cadre de référence et si nous sommes en relation avec des soi-disant objets solides - par exemple une fourmi ou des êtres invisibles à nos yeux - tout apparaîtra de manière différente puisque les tendances karmiques sont autres.

Nous percevons la vie sous l'eau d'une manière différente d'un poisson ou d'une tortue. Ce sont d'autres perceptions. Si les animaux ont d'autres capacités sensorielles différentes, comme les chauves-souris ou les dauphins, ils vivent dans un autre monde que nous, avec un spectre de perceptions différentes. Ou notre chien, notre chat. C'est très différent.

Nous restons plus ou moins avec les mêmes définitions dans les domaines où nous avons tous des tendances karmiques semblables. Si nous les quittons, ces définitions ne sont plus justes. Nous devons nous arranger avec les tendances karmiques différentes des autres.

Il est important de reconnaître comment tout cela est relatif. L'enseignement bouddhiste est connu pour ouvrir très largement le cadre de référence et pour élargir notre petit cadre d'humains : il explique : toi tu le vois ainsi, mais d'autres le voient totalement différemment. Ici, cela concerne les objets extérieurs et n'est pas très intéressant.

Par contre, c'est important quand nous vivons des conflits. Dans une situation de travail, nous travaillons probablement dans une équipe avec d'autres. La perception d'un problème est perçue d'une certaine manière pour l'un et d'une autre manière pour l'autre. Il est important de faire preuve de flexibilité pour pouvoir changer les points de vue et se placer dans la perspective karmique des autres.

Quand nous sommes capables de faire cela, nous pouvons trouver une solution qui satisfait tout le monde. Cette capacité de changer la perspective, est ce à quoi nous nous entraînons ici, avec les objets extérieurs et avec tout ce qui s'élève dans notre esprit. C'est toujours la même capacité : la flexibilité au lieu de la fixation. Il s'agit de développer la fluidité de l'esprit au lieu de la solidité. C'est le grand sujet des instructions du Dharma : lâcher, dissoudre tout ce qui fige, nous limite, pour aboutir à une totale souplesse de l'esprit. On appelle cela la libération : quand l'esprit est totalement souple.

Comme le souligne le *Sutra du Roi des recueils*, l'apparente réalité extérieure est comparable aux créations d'un illusionniste :

J'ai eu récemment une discussion très intéressante avec quelqu'un qui vient de Finlande. En Finlande il y a encore aujourd'hui des chamanes qui peuvent faire apparaître des objets – comme dit dans la citation – des chiens ou autre chose. En Inde c'était très courant, il y a beaucoup de références à cela.

Les magiciens font apparaître des chevaux, des éléphants, des véhicules et maintes formes qui, malgré leurs apparences, ne sont pas réelles. Sachez qu'il en est de même pour tous les phénomènes.

On m'a décrit aussi que les personnes qui arrivaient en cours de route à ces processus magiques, n'arrivaient pas à voir ces choses. Il fallait qu'elles soient présentes dès le début. C'est une forme de magie qui influence notre état d'esprit pour que nous puissions commencer à percevoir des choses qui ne sont pas présentes. Tous ces exemples se réfèrent à cela.

***Les Etapes de la méditation* résumant :**

Méditez ainsi sur le manque de soi des phénomènes : en bref les [cinq] agrégats, les douze sources de perception et les dix-huit domaines constituent les « phénomènes », - ce qui constitue notre vécu. Au sens ultime, les agrégats, les sources de perceptions, les domaines et ce qui est matériel ne sont que des aspects de l'esprit - donc expérience dans l'esprit. Même en les réduisant à leurs infimes particules et en examinant la nature de chacune d'elles, on ne peut leur trouver d'entité propre. Par conséquent, depuis des temps sans commencement, du fait de leur profonde croyance à l'apparente réalité des choses, les êtres puérils prennent les manifestations de l'esprit pour des formes extérieures, de même que le rêveur s'attache à l'apparente réalité de son rêve. Pourtant, il apparaît à l'examen ultime que ces apparences, comme les formes etc., ne sont que des perceptions au sein de l'esprit.

Tashi Namgyal a repris cette citation à la fin du chapitre puisque cela résume bien ce dont il s'agit ici.

J'ai réparti les passages du livre en petites parties pour que nous puissions arriver au bout du cycle en 7 ans. Je voudrais bien méditer davantage avec vous. Mais à un moment ou un autre, ces instructions doivent être données pour savoir comment méditer et pourquoi je vous guide d'une certaine manière. Pourquoi les instructions de méditation sont données d'une certaine manière et pas d'une autre ? En arrière-plan, il y a toutes ces connaissances qui jouent un rôle décisif. Mon souhait est de mettre tout cela à votre disposition pour que vous puissiez comprendre tout ce qu'il y a là-dedans. C'était également l'intention de Guendune Rinpoché quand il nous a demandé après nos retraites de six ans d'étudier cette œuvre, afin de comprendre pourquoi le Dharma était enseigné de telle façon, spécialement le Mahāmudrā. C'est pourquoi nous entrons autant dans les détails (mais bien sûr, il y a encore plus de détails, mais cela je vous en dispense).

Emergence de la vue suite à cette méditation⁸

C'est justement avec cette motivation que nous venons d'exprimer dans les prières de refuge, que nous allons continuer à écouter l'enseignement.

⁸ Fichier audio 3-4_02

Bodhicitta est le sujet du stage. Ce cours et toutes les instructions du Mahāmudrā ont pour sujet ce que nous appelons la Bodhicitta ultime. La Bodhicitta ultime se préoccupe de la compréhension ultime de la nature de l'être. Bodhi : éveil, citta : esprit. L'esprit de l'éveil : il a compris la nature de l'être. Cela représente la couche la plus profonde, ultime. Et l'aspect de se mettre en relation avec tout ce qui est autour de nous, cela est la compassion. Sagesse et compassion.

Dans le chapitre suivant, il s'agit de voir **comment cette vision se révèle** - cette compréhension de la réalité - **grâce à la méditation** - que nous avons mené sur tous les aspects déjà mentionnés. : du non-soi de la personne, du non-soi des phénomènes et de manière générale de la nature de notre vécu.

Si - avec l'aide de la logique, des textes, des contemplations et ensuite de la méditation - **nous abandonnons la croyance à une réalité intrinsèque de sujet et objet, nous ne la nourrissons plus, alors nous serons déjà très avancés dans notre méditation. Nous n'avons pas seulement compris de façon intellectuelle ce qui a été présenté, ce qui concerne les deux non-soi, mais nous avons déjà développé un ressenti dans notre propre pratique.**

Nous allons avoir des intuitions, ces intuitions deviennent plus concrètes, plus fortes. Nous sentons en nous une compréhension de ce qui est. Dans cette phase de transition nous avons tendance de dire "tout est vide", il n'y a pas de JE, pas de "soi", les phénomènes sont vides, le soi-disant JE est vide d'un noyau d'être. Mais c'est un petit piège, une impasse.

Pas de saisie de la vacuité ou de la non existence

La phrase suivante dit :

Finalement il est aussi erroné de s'attacher à la vacuité qu'à la non-existence.

Selon les *Stances fondamentales de la voie médiane* :

Les Vainqueurs (les Bouddhas) ont enseigné que la vacuité représente la libération de toutes les vues, mais ceux qui prennent la vacuité comme vue, sont incurables.

Nous allons regarder cela de plus près. Nous commençons à sentir dans la méditation que le sentiment de JE s'élève régulièrement, un JE, un "soi" qui n'est pas saisissable. Nous commençons à sentir comment tout ce qui s'élève dans l'esprit se dissout de lui-même et n'est pas saisissable. Nous avons entendu les enseignements sur la vacuité et commençons à mettre en pratique notre vécu à partir de ces enseignements. Nous nommons notre vécu et disons aux autres : si je médite, tout est vide. Je peux voir exactement comment mes émotions sont vides. Ce JE est une bêtise, il est vide.

Nous sommes dans une phase où nous nous convainquons nous-même et nous voulons nous confirmer que nous avons bien compris.

Nous avons reconnu quelque chose qui n'est pas saisissable et nous en faisons quelque chose de stable, nous développons une nouvelle vue avec cela, alors que tous ces enseignements devraient nous aider à sortir de la vue de l'existentialisme et du nihilisme. Tous ces grands groupes de vue devraient être laissés derrière sans formuler une nouvelle opinion.

Nous avons tendance à développer des opinions sur tout. Nous voyons cela dans le Dharma également. Nous allons nous surprendre régulièrement à défendre énergiquement notre point de vue sur la réalité. Nous avons une nouvelle vue : cette fois-ci c'est la bonne !

Cela se perpétue jusque dans les livres. Si l'on étudie les textes originaux du Bouddha, ou les textes tibétains, l'on mentionne dans l'Abhidharma d'origine - le résumé des Abhidharmas - les six kleshas racines - afflictions, ou aveuglements émotionnels - qui sont la racine de tous les problèmes.

Les premiers nous sont très familiers : le désir, l'attachement ; l'aversion, le rejet, la haine ; l'orgueil et l'ignorance - la jalousie ne se trouve pas là-dedans : c'est un autre système dans le Vajrayana - , ensuite il en reste deux : le doute et la vue.

Nous trouvons déjà dans les livres que pour équilibrer la vue, on doit adopter une vue correcte et juste, alors qu'en fait le Bouddha considérait comme important la dissolution de toutes les vues : n'avoir plus de point de vue - où l'on décrit à partir de la vue du JE la réalité supposée. Toute forme d'opinion, de vue, d'avis, passe à côté de ce qu'on désire nommer.

Il est très important d'être au clair avec cela.

Nous allons parler cette semaine beaucoup de vue et de points de vue. Il s'agit d'abandonner toute forme de point de vue. Chaque fois que nous adoptons un nouveau point de vue, c'est l'expression de notre peur d'être sans point de référence clair. Le sujet a toujours besoin d'un objet, c'est ce que nous appelons le point de référence.

Être ouvert est sans centre, sans limites. Il n'y a rien à quoi on puisse se raccrocher. C'est pourquoi il s'agit d'abandonner toutes les vues, tous les points de vue, toutes les opinions. Il s'agit de les remettre en question et ne pas reconstruire une nouvelle vue juste correcte qui nous permettrait d'enseigner aux autres ce qui est juste ou faux. En fait ce serait le même JE que d'habitude mais à un niveau plus subtil.

Donc, le fait de reconnaître que cette nature de l'être est insaisissable nous conduit dans le mystère de l'être où tout est clair, mais ne correspond plus aux descriptions dualistes de la réalité. La langue fonctionne avec sujet, objet, verbe etc. Elle ne permet pas de décrire l'être.

L'être peut seulement être vécu. On peut donner des indications, on peut peindre, faire de la musique, de la poésie, mais l'essentiel doit être senti, deviné par les auditeurs des enseignements.

Le Sutra de l'Étagement des [Trois] Joyaux nous dit :

Kāśyapa, il est plus facile de guérir celui dont la croyance au soi est aussi élevée que le mont Mérou, que celui qui s'attache dans son orgueil manifeste à la vue de la vacuité. Pourquoi ? Parce que, Kāśyapa, si la vacuité libère de toutes les vues, s'y attacher ne peut conduire à la libération.

En d'autres endroits, la vacuité sera décrite comme un antidote pour une maladie grave. Quand nous recevons un traitement : un antibiotique, de la cortisone, un remède pour le cœur, peu importe - autrefois dans les textes c'étaient toujours les purgatifs dont il était question - : nous prenons le remède seulement le temps nécessaire. Si nous le prenons plus longtemps, nous tomberons malade.

Un remède sert à dissoudre quelque chose pour ramener à la santé et ensuite on laisse tomber. Si on continue de le prendre, si on s'attache à ses remèdes alors on tombe dans l'excès inverse. A ce moment-là, tous les médicaments deviennent des poisons. C'est une vieille sagesse médicale.

Elle est utilisée comme analogie pour expliquer comment des concepts qui peuvent être utiles pour dissoudre des vues erronées, se retournent en leur contraire quand nous commençons à nous y identifier, à les saisir.

C'est la même chose avec tous les dharmas. Ce que je viens de vous expliquer remonte à Bouddha lui-même : c'est l'exemple du radeau que certains entre vous connaissent. Le Bouddha dit : la vacuité, les mots, sont comme un radeau grâce auquel je traverse le grand fleuve du samsara, de la souffrance. Il nous aide à trouver l'autre rive, celle de la libération. Mais quand j'arrive à l'autre rive, je laisse le radeau, je ne le porte pas avec moi. Je le laisse derrière. Il a rempli son but et je continue librement. Je suis arrivé à la libération.

C'est ainsi avec tous les mots - concepts - dans le Dharma. Ils ne sont que des indications de la façon dont nous pouvons traverser le fleuve de la souffrance, arriver sur la rive de la libération. Et ensuite nous devons laisser derrière nous ces concepts, ces mots. Le médicament a eu son effet. Même s'il a bon goût, laissez-le.

Le Commentaire de l'esprit de d'éveil :

La méditation des êtres à l'intelligence inférieure sur la vacuité prétendument « sans naissance », « vacuité » ou « absence de soi » n'est pas la méditation sur le non-soi.

Après ce que nous avons entendu, il serait logique de méditer sur le non-soi. Vous pouvez-le faire. Mais c'est comme sortir du radeau.

Quand vous arrivez dans la méditation, laissez parler le vécu, laissez tomber les concepts et les mots. Posez le regard dessus puis laissez-les être. Les questions que nous nous posons n'ont pas besoin de réponses conceptuelles. Ce n'est pas l'intellect qui travaille (est-ce que tu peux trouver un JE ? Où est le non-soi ? Est-ce que tu vois la vacuité ?) Cela peut donner des indications pour regarder plus précisément, mais le vécu de ce qui se présente est forcément non-conceptuel.

On ne peut pas méditer sur la vacuité. On ne peut pas méditer sur le non-soi. Cela voudrait dire que nous devrions en permanence maintenir cette distance entre sujet et objet. Nous ferions de la vacuité, du non-soi, du non-né, l'indescriptible, un objet que nous examinons de manière dualiste. Cela a des limites étroites et ne sera pas libérateur.

Méditer avec les moyens habiles de la compassion

Atisha dit :

Avec la maîtrise des moyens habiles [compassion], méditer sur la sagesse donne rapidement accès à l'éveil. La méditation sur l'absence de soi, à elle seule, n'y parvient pas.

C'est une bonne indication de ce qu'il faut également prendre en compte dans notre manière de méditer. Nous méditons avec un regard investigateur de notre vécu. C'est le sens de l'enseignement de la vision intuitive, nous commençons à examiner de manière précise la nature de l'être. Mais nous investiguons avec une conscience chaleureuse, compassionnée. Il ne s'agit pas d'un regard froid, rationnel, c'est la chaleur du cœur qui investigate. Je ne sais pas comment je peux vous rendre cela compréhensible.

Si nous regardons avec la tête, si nous agissons avec nos forces intellectuelles pour comprendre les textes, cela ne nous mène pas très loin. Nous devons nous ouvrir en profondeur avec le cœur pour accepter profondément le vécu tel qu'il est à ce moment.

Peu importe comment il est. Parfois nous sommes désespérés, parfois joyeux, parfois nous nous ennuyons fortement, parfois tout va bien. Peu importe – c'est à cela que nous nous ouvrons, avec acceptation et amour, comme si nous prenions un enfant aimé dans les bras, libre de saisie, plein d'ouverture. C'est ainsi que nous nous ouvrons à l'expérience du maintenant.

C'est cela le lien de la compassion et de la sagesse dans la méditation véritable. C'est une attitude d'acceptation, sans rien mettre de côté, sans vouloir améliorer. Nous acceptons notre être tel qu'il est, nous nous détendons là-dedans. C'est là qu'il se révèle comme il est vraiment.

Est-ce que vous commencez à sentir la différence avec une investigation intellectuelle de l'être ? Cela peut mener à de belles formulations sur l'être, si on a beaucoup lu, mais ce n'est pas cette connaissance qui libère.

La libération vient du fait que lorsque nous regardons de plus en plus, la confiance se développe, nous lâchons prise davantage – nous regardons et nous rendons compte, oui, tout va bien, nous pouvons lâcher prise encore davantage.

Ces expériences apportent encore davantage de confiance. La confiance permet d'autres lâcher-prises, jusqu'à ce que nous puissions abandonner complètement le contrôle. C'est là que se produit la véritable connaissance. Si nous restons dans une position d'observateur, cela n'arrivera jamais.

Comprendre la plénitude du vécu comme un aspect de la vacuité

Pourquoi ne parvient-on pas à l'éveil par la seule méditation sur le non-soi ? Parce que notre expérience de tous les phénomènes que nous percevons maintenant de manière dualiste est le fruit d'une interdépendance et n'est pas simplement vide ou néant.

Ce que je vous ai expliqué pendant les heures passées, ce n'est pas la description d'un rien, mais il se passe beaucoup de choses. Nous avons une richesse d'expériences, un flot incessant de vécu qui se forme et se reforme et se déforme, à cause des conditions multiples qui se forment sans cesse. C'est une richesse de l'expérience.

Ce n'est pas rien, c'est très plein. C'est plein de qualités, de perceptions sensorielles, d'impressions, une richesse de l'être. C'est-à-dire quand on comprend la vacuité vraiment, on comprend également cette plénitude. Cela va ensemble, ce n'est pas un jeu de mots.

Cette plénitude est en flux permanent. Elle n'a aucune solidité. Les objets que nous percevons n'ont pas de stabilité, dureté, mais ils sont présents. Le vécu et l'expérience sont là. C'est la seule chose qui constitue la vie. Au-delà de notre vécu il n'y a rien d'autre. C'est cela notre vie.

L'éveil ne veut pas dire qu'on arrive ailleurs et qu'on expérimente autre chose que ce qui est là maintenant. Cela veut dire que nous le vivons différemment, ce qui change c'est le comment nous le vivons. Nous gardons le même corps, la même famille, les mêmes amis. Les conditions extérieures ne changent pas.

Intérieurement, la façon dont nous le vivons change : comment nous le vivons change ; non pas ce que nous vivons. Nous vivons la plénitude sans fixation, sans saisie, sans réifier, sans solidifier quoi que soit. Seulement à ce moment-là nous comprenons ce qu'est la vacuité : la plénitude de l'être sans qu'il y ait quelque chose de substantiel : cela est une bonne phrase, vous pouvez la noter (rire). Parfois c'est utile de noter des phrases, cela vous permet de prendre des raccourcis et d'éviter de rester trop longtemps dans une impasse, dans l'évaluation nihiliste de la vacuité.

La vacuité de tous les phénomènes en raison de leur dépendance mutuelle

L'analyse montre que les faits duels sont dépourvus de nature propre ou d'essence. Ils ne peuvent pas être saisis comme réels ou vrais.

Selon les Stances fondamentales de la Voie médiane :

Puisque tous les phénomènes existent en interdépendance, il n'est rien qui ne soit vide.

Tout est vide puisque tout se manifeste en interdépendance. Nous avons déjà mentionné cela en début de stage et je voudrais donner encore une fois une explication.

Le fait que tout soit en interdépendance, en interaction, que tout se forme dans son champ, et qu'il soit en retour transformé par le champ, cela nous l'avons compris. Mais si cela avait une substance, si c'était permanent alors cela serait impossible. Ce qui a une existence séparée du reste, individuelle et permanente, ne peut être modifié par le champ environnant. Cela s'exclue mutuellement.

C'est pourquoi nous disons : puisque tout existe en interdépendance, cela doit être vide d'un noyau d'être, cela ne peut avoir une essence stable qui résiste au changement. Il faudrait trouver un domaine qui soit individuel et non-changeant.

J'anticipe un peu. Dans notre vécu il y a un domaine qui est totalement stable, fiable. C'est la conscience intemporelle. C'est la conscience non-duelle de l'éveil. Elle est toujours là d'une certaine manière. Toujours là, mais pas individuelle. C'est la différence. Rien de personnel. C'est la même chose dans tous les courants d'esprit. Elle ne peut pas agir comme un soi.

C'est la dimension à partir de laquelle émergent toutes les qualités, mais dans cette dimension il n'y a rien d'individuel. Nous sommes tous pareils les uns et les autres. Nous sommes différents en raison des conditions qui nous ont formés et continuent à nous former. Nos souhaits, espoirs, motivations, etc. : c'est cela qui fait nos différences. C'est ce qu'on appelle les empreintes karmiques qui s'expriment par la pensée, la parole et l'action.

Mais au fond, nous sommes tous pareils. Cette dimension est tout à fait fiable. Elle n'est pas impermanente, elle ne pourrait pas se dissoudre puisqu'elle ne naît pas non plus. Nous la découvrons comme la base d'un être conscient.

Hier il y a eu une question et j'ai répondu que le JE ne peut pas comprendre ce qui se passe après la mort. Mais si nous accédons à cette dimension, si nous nous ouvrons à cela, la certitude se met en place sur cette nature non née et immortelle de l'esprit.

On ne devrait pas dire que [l'Ainsi-Allé (le Bouddha)] est vide, non vide, vide et non vide, ni vide ni non vide. Ces expressions ne seront jamais que des indications.

Je ne voudrais pas approfondir cela maintenant. Il suffit de dire que les termes que nous lisons dans ce texte merveilleux ne sont que des stimulations pour notre pratique.

Nous nous laissons stimuler, nous posons le texte et nous pratiquons en étant stimulé par ce que nous avons entendu, mais nous ne le suivons pas au niveau conceptuel. Laissez les mots, la langue à l'endroit qui leur revient. Ce ne sont que des indications pour la nature de l'être. Ils ne peuvent pas le remplacer, ni le décrire précisément.

Nous devrions toujours retourner sur ces instructions, puisqu'au courant des siècles – maintenant déjà deux mille cinq cents ans – une langue s'est mise en place de façon très habile. Nous pouvons nous laisser inspirer par cela, regarder, essayer de comprendre. Ensuite nous méditons avec cela, mais ensuite nous relâchons les concepts.

Cesser de nommer le vécu

« Être » définit l'éternalisme, « non-être » le nihilisme, si bien que les sages ne s'établissent ni dans l'être ni dans le non-être.

Nous pouvons comprendre que nous ne devons plus nommer notre vécu comme un être ou un non-être, vide ou non-vide, peu importe. Nous n'avons plus besoin de le nommer. Ce schéma de fournir en permanence un commentaire sur notre propre être, se dissout complètement. Nous n'avons pas besoin de nous décrire comment c'est d'être.

La description de notre vécu par l'observation, ces commentaires, ces jugements et toutes ces fonctions compliquées qui se mettent en place, nous pouvons les laisser tomber complètement et devenir un avec ce soi-disant être ou non-être. C'est seulement à ce moment que la dualité se dissout. Tant que nous décrivons ce que nous vivons, nous renforçons la dualité.

Dans les stades premiers de la méditation dans lesquels sont la plupart d'entre vous, l'observateur peut être utilisé pour une observation sage, comme la voix du lama intérieur pour nous maintenir dans la bonne direction.

Mais au final, cette voix qui observe, commente, corrige doit se détendre également. Il y a encore beaucoup de tensions et de peurs de mal faire, de comparer avec ce qu'on a entendu : cela aussi doit se dissoudre.

Ni tomber dans la torpeur, ni dans l'ignorance. Dans l'être parfaitement éveillé, cette voix se dissout, nous sommes totalement présents, sans qu'il y ait quelqu'un qui se détache du vécu et dit : moi ici et là le vécu. Cette séparation n'existe plus.

L'Autocommentaire des Deux Réalités écrit : Pour cette raison, cela n'est ni vide ni non vide, ni existant, ni inexistant, ni né, ni non né. Tel est l'enseignement du Bienheureux (c'est-à-dire du Bouddha, Bhagavan en sanscrit)

La peur de l'être sans point de référence

L'esprit humain, habitué à son imagination de la réalité, panique dès qu'il découvre que les attributs et les points de référence auxquels il se raccroche, n'existent pas réellement.

Plusieurs parmi vous sont déjà venus me voir avec cette panique. Cela arrive. Nous sommes si insécurisés quand nous nous rendons compte que nos points fixes, les caractéristiques de l'être avec lequel nous nous identifions, nous orientons, n'ont pas de substance réelle. Cela est très insécurisant.

Le fait que l'esprit se plaise à saisir des caractéristiques l'attache aux concepts d'existence et de non-existence, de vide et de non-vide, en engendrant les désastres du monde transitoire.

Tout le monde est impermanent. L'esprit est tellement habitué à chercher des points de référence et à se rassurer. La peur de vivre sans cette sécurité entraîne cette saisie forte qui nous rend immobile, immobile à cause de notre identification au JE et immobile à cause de notre identification avec tout ce qui est possible.

De là viennent les guerres, les querelles, les tensions entre les gens. Toutes les grandes et petites souffrances de l'humanité viennent de cette panique, de cette peur de rencontrer l'être sans point de référence. Tous ceux qui méditent profondément rencontrent cela. C'est inévitable.

J'ai accompagné beaucoup de personnes en retraite, tous ont rencontré cela. Ils arrivent à la limite où ils ont cette peur, ils sont éjectés de la pratique par cette peur. On a peur de continuer à lâcher dans un domaine où il n'y a plus de point de référence, plus de sécurité pour notre soi-disant JE. Il faut traverser cela.

Pour pouvoir traverser cela, il faut laisser le JE de ce côté de la rivière. Il s'agit d'avancer là-dedans en s'assouplissant, en saisissant moins, en devenant plus perméable. Si nous avançons plus sans cette saisie, nous verrons que c'est sûr, qu'il n'y a rien à craindre. Si nous continuons à avancer, nous verrons qu'il n'y a pas de saisie de soi, ce n'est que l'être, nous ne pouvons même pas décrire comment c'est. Même ce point de référence nous est enlevé.

Nous n'avons pas de point de référence de notre méditation. Il n'y a plus d'observateur. Nous remarquons à quel point cela nous libère, nous rend mobile, frais. A ce moment-là toutes les qualités sont à disposition. Nous avons accès à des qualités incroyables quand on détend cette saisie de soi subtile et qu'on se détend de plus en plus, dans ce lâcher prise.

Mais le chemin pour y arriver est comme pavé de peurs. C'est un peu exagéré parce qu'il y a aussi plein de bonnes choses, mais au début on ressent très fort les peurs, ensuite moins fort, plus fort ... et petit à petit les peurs disparaissent aussi.

Il y a souvent des phases de désespoir, où on voudrait tellement lâcher prise mais on n'arrive pas à lâcher parce qu'il y a quelque chose qui ne veut pas lâcher en nous. Ce sont des phases douloureuses, alors qu'en fait tout va bien finalement. Il y a cette intuition de la dimension, nous la sentons et aimerions nous oublier complètement, mais nous ne savons pas comment aller là.

Ce lâcher prise, nous le connaissons au moment de l'endormissement, où nous devons lâcher tout pendant un instant, sinon nous ne pourrions pas nous endormir. Dans le rêve, cela se fige à nouveau, mais nous connaissons l'expérience de l'être détendu par le moment de l'endormissement.

Il s'agit maintenant de vivre cela en étant éveillé à cent pour cent. C'est difficile. Être vif et réveillé veut dire en général garder le contrôle. Lors de l'endormissement nous lâchons le contrôle. Il s'agit d'amener ce lâcher de contrôle dans l'être réveillé, vif. C'est une pratique fatigante.

Je me suis désespéré également, j'avais cultivé ces tendances en moi fortement. Maintenant, cela n'est plus fatigant dans la méditation, depuis longtemps je peux méditer dans ce non-effort.

Méditation⁹

Ne cherchons rien d'autre que ce qui est là maintenant.

Juste être, complètement...

Nous pouvons respirer normalement, il n'y a rien de spécial ...

Peut-être pouvons-nous, quand nous sommes pris dans les chaînes de pensées, nous demander : comment est-ce d'être ? Nous n'avons pas besoin de donner une réponse. Il s'agit juste de ressentir : c'est comment d'être complètement présent ?

Abandonner toutes les vues¹⁰

Selon le *Collier des joyaux* :

Les êtres qu'effraie ce dharma sans demeure apprécient les supports, saisissant l'existence et l'inexistence : ces ignorants courent à leur désastre.

Ne le prenez pas personnellement, cette citation est très ancienne. Ce qui est important pour nous est que nous faisons encore allusion à cette crainte de la peur de cette dimension de l'être, dans lequel il n'y a pas de JE qui demeure quelque part. Il n'y a pas un être avec un point de référence, c'est juste un courant sans saisie. Cela fait peur.

⁹ Fichier audio 3-4_03

¹⁰ Fichier audio 3-4_04

C'est pourquoi nous saisissons "super fort", nous cherchons les concepts, la philosophie, la religion, etc. Tout cela se trouve aussi dans le Dharma du Bouddha : les pratiquants saisissent pour pouvoir trouver "une tenue".

Ils préfèrent étudier plutôt que méditer, ils lisent, étudient beaucoup de livre. Cela sert à la distraction de l'être simple. Il faut juste être au clair avec ça et peut-être suivre cela un peu moins.

Saisir l'existence cela veut dire "je suis quelqu'un", "je suis ce quelqu'un".

Quand nous saisissons la non-existence, c'est souvent le souhait de quitter cette vie, avec la forte tendance de nier la vie, l'existence. Saisir l'existence est plutôt basé sur des expériences agréables alors que saisir l'inexistence est plutôt basé sur des expériences désagréables mais les deux sont une forme de saisie.

Puisque les objets de la saisie dualiste ne sont en soi ni existants ni inexistant, doit-on les considérer comme la conscience et clarté spontanées de l'esprit ?

Oui, nous pourrions faire cela. Nous pourrions dire que tout ce qui apparaît dans l'esprit, c'est la clarté de l'esprit. Si vous sentez un soulagement, alors votre saisie s'est déplacée sur un autre point de référence : "Ah, il y a quand même une description de l'être", "Ah c'est la clarté", "Ah, je me sens mieux". Nous sommes satisfaits, nous avons trouvé un nouveau point de référence.

Cet esprit clair de lui-même devient un autre point de référence. Aussi clair qu'il soit, il n'existe pas vraiment comme une chose.

Les expériences que nous appelons clarté, qui s'élèvent là-dedans, naissent en raison de certaines conditions et elles n'ont pas d'existence fiable.

Le Sūtra de l'Entrée à Lankā déclare :

La réalité extérieure n'est ni existante ni inexistante ; l'esprit, de même, est totalement insaisissable. Abandonner tout point de vue : telle est la marque de la sans-naissance - de cette entrée dans la dimension de l'être que l'on appelle la non naissance.

Cela est vraiment un signe de réalisation quand nous rencontrons des maîtres, quand nous les écoutons dans leurs enseignements. Il est visible que ceux qui ont une réalisation profonde sont incroyablement flexibles, ils ne saisissent pas les concepts, les opinions, les points de vue mais ils nous aident à remettre en question toutes les philosophies, tous les points de vue et à nous en libérer, etc., à nous libérer de ce besoin de toujours nous rassurer.

Abandonner tous les points de vue, c'est la caractéristique du non né. Nous connaissons la non-naissance quand nous nous ouvrons là-dedans. D'une certaine façon, notre courant d'esprit est familier de cela. De la même façon nous n'avons pas besoin d'assurance, de sécurité, de faire les bonnes choses, les mauvaises choses, etc.

Ce sont des "rapports intérieurs", mais nous n'en avons pas besoin, nous pouvons les laisser tomber. On n'a plus besoin d'appartenir à une école, à des traditions, à une religion : tout cela devient complètement superflu. Nous ne sommes plus dans ce sentiment du JE qui a besoin de se rassurer.

Shantidēva dans *L'Entrée dans la pratique des bodhisattvas* écrit :

Dès qu'on arrive à l'expérience que personne ne perçoit l'esprit qui se connaît lui-même, qu'il soit (l'esprit) lumineux ou non, voilà un sujet de conversation aussi futile que (de parler des) les charmes de la fille d'une femme stérile... (d'une fille qui ne pourrait pas exister).

Spéculer sur l'esprit est si aussi futile que de parler d'une fille qui ne pourrait pas exister. Nous ne pouvons pas regarder l'esprit de l'extérieur, il se connaît lui-même. De parler de l'esprit comme d'un objet, c'est un objet qui n'existe pas, que nous ne pouvons pas trouver : c'est complètement insensé, futile.

Cela c'est terrible. Shantideva met vraiment les points sur les i. Toutes les conversations sur l'esprit remplissent les études bouddhistes. Nous ne faisons rien d'autre ici, avec l'espoir de comprendre que c'est futile de nous séparer de notre propre esprit - et de parler de l'esprit à partir d'une soi-disant distance. Ou parler de l'esprit comme d'un objet qu'on ne peut trouver ni dans le temps ni dans l'espace.

Nous ne pouvons pas le trouver comme cela, nous faisons comme il s'agissait d'une chose : "mon esprit est comme ceci, comme cela". Nous lui donnons même des attributs, alors qu'il est tout : toute perception est de l'esprit, il n'y a rien à l'extérieur de l'esprit, nous ne pouvons pas parler de l'esprit depuis le dehors. C'est insensé de faire comme si nous pouvions parler de l'esprit de l'extérieur. C'est toujours l'esprit qui parle, le sujet c'est l'esprit, l'objet c'est l'esprit. L'esprit se connaît lui-même. Quand on fait l'expérience qu'il y a quelqu'un dans cet esprit insaisissable, quand nous faisons cela, nous préférons nous taire. Quand il s'agit de l'esprit, nous ne discutons pas des points de vue, des opinions.

***Shantidéva* continue : Quand chose et non-chose ne se présentent plus à l'esprit, et en l'absence de toute autre possibilité, c'est l'apaisement total, libre de tout point de référence.**

Quand nous ne sommes plus dans la représentation de quelque chose et de rien - c'est-à-dire chose et non chose, penser, interpréter, percevoir etc. - à ce moment-là, on est libre. On est libre de cette compulsions de vouloir toujours fixer les choses. Rentrer dans une harmonie avec le vécu fluide, sans couper le vécu en petits morceaux : cela c'est ceci, cela c'est ça, c'est ce que j'appelle le vécu staccato (dire maintenant c'est comme ceci, maintenant c'est comme cela).

Nous ne sommes pas dans le courant, dans la fluidité de l'être parce que nous fixons tous ce qui construit notre vie, nous l'examinons, nous le rangeons dans des cases etc. Lorsque nous ne faisons plus cela, quand nous n'avons plus besoin de définir les choses, de les fixer, à ce moment-là nous pouvons être complètement heureux sans ces définitions.

Je ne sais pas si j'arrive à faire passer cela en fait, si vous pouvez sentir un peu de quoi je parle. On abandonne complètement, par exemple, de réfléchir au sens de la vie : moi et le sens de ma vie. Ces pensées viennent de la séparation, quand je me sépare de la vie, quand le JE se perçoit comme séparé de la vie. C'est super important, évidemment, quel sens ma vie peut avoir.

Mais quand on peut lâcher complètement dans la vie, dans le vécu avec toutes ces qualités, avec toutes ces qualités éveillées, la nature de Bouddha etc., la question du sens de la vie ne se pose plus du tout. Cette tension qui fait naître cette question désespérée n'existe plus, car il n'y a plus de séparation.

Évidemment c'est une question très existentielle que beaucoup se posent. Et c'est la même chose avec les autres choses qui nous donnent une certaine sécurité. Maintenant je vis cela, après je vais vivre cela etc., etc. Cela se sont les objets avec lesquels je décris ma vie. Tout cela devient superflu.

J'espère que j'ai pu vous donner un petit goût de tout ça. C'est là que nous trouverons la paix, nous ne sommes plus en train de suivre des buts personnels : "Il faut que j'obtienne ceci, cela", "que je comprenne cela". Il y a la paix profonde de l'Ainsité, de pouvoir entrer dans l'"ainsité" à tout moment, qu'il pleuve, qu'il fasse soleil, que l'on soit seul ou entouré. Prendre les choses comme elles sont, elles sont toujours là et en soi, elles sont parfaites. Faire cette expérience nous conduit à une paix très profonde. Nous n'avons plus besoin de ces catégories à ce moment-là.

Dernière citation de *Kamalashila*, **Les Étapes de la méditation (II) résumant ce qui précède :**

Contemplez le fait que les trois mondes - les 3 domaines d'existence : le monde du désir, de la forme et du sans forme - **ne sont qu'esprit. Quand vous aurez compris que les désignations multiples des phénomènes sont simplement l'esprit, ceci est un examen de la nature de tous les phénomènes** - nous percevons tout le vécu dans sa nature dynamique.

L'esprit est insaisissable

Analysez la nature de l'esprit. Pour ce faire, vous procéderez de la façon suivante : au sens ultime, il n'est pas possible que l'esprit soit réel (qu'il ait une existence réelle). Comment l'esprit - qui perçoit le mensonge sur la nature des perceptions des formes, etc., apparaissant ainsi sous des aspects variés - serait-il réel ?

Ce n'est pas possible que l'esprit soit stable en tant qu'une chose définissable si toute la variété du vécu est comme elle est. Si c'est cette variété qui fait justement ce qu'est l'esprit. A ce moment-là, il n'y a aucun aspect de ce qu'on appelle l'esprit qui ait la moindre forme de stabilité. A ce moment-là, comment est-ce que l'esprit pourrait être quelque chose de stable ?

C'est comme une hypothèse, comme s'il y avait tout autour du vécu un esprit, quelque chose d'abstrait que personne ne connaît, qui serait le contenant de tout le vécu. Cela n'existe pas. Le vécu lui-même est l'esprit. Ce n'est pas quelque chose de plus. Il n'y a pas de JE dans lequel se produisent les choses. C'est exactement cela qui se montre comme étant le vécu. Vous pouvez analyser cela, examiner cela.

De même que les formes et le reste sont faux (sont trompeurs), l'esprit, qui n'existe pas séparément, est faux (est trompeur). De même que les formes et le reste présentent des aspects variés dont la nature n'est ni une, ni multiple, de même, puisque l'esprit n'existe pas séparément d'eux, sa nature n'est ni une, ni multiple.

Dans l'esprit non plus, nous ne pouvons pas trouver "un truc", "une chose". Nous ne pouvons pas percevoir un esprit, ni des composantes de l'esprit qui serait donc un esprit composé. Ce serait une composante de l'esprit, cela aussi. Tout cela ce sont des composantes stables et en fait, ensemble, cela fait l'esprit : Tout cela ne peut pas être perçu, ne peut pas être trouvé. Examinez donc tout cela pas à pas.

Ainsi s'apparente-t-il dans sa nature à une illusion.

L'analyse vous montrera que, comme l'esprit, tous les phénomènes sont par nature comparables à des illusions - ou des rêves, insaisissables, sans réalité substantielle. **Ainsi, lorsque vous aurez examiné la nature de l'esprit au moyen de la sagesse, [vous en conclurez que] ultimement, on ne voit pas d'esprit à l'intérieur, ni à l'extérieur, ni ailleurs. On ne perçoit pas l'esprit passé, ni celui du futur, et on ne peut pas voir celui du présent.**

On ne pourrait pas le percevoir comme quelque chose d'observable, parce que ce qui observe et ce qui est observé, c'est la même chose, c'est juste du vécu. Toutes les questions que nous nous posons se déroulent dans ce qu'on appelle l'esprit.

Cela simplifie beaucoup toute l'histoire. Nous arrivons dans l'être, nous n'avons pas besoin d'un soi stable, de s'agripper à un soi stable, à un esprit, à une opinion. Nous connaissons l'Ainsité comme elle est. Et là nous trouvons la paix, c'est là que s'élève la paix.

Toutes les tensions qui nous ont conduit à nous poser toutes ces questions, à nous empêcher de lâcher etc., tout cela s'est dissout et il y a une certitude profonde qui s'est installée, que cet être (qui est aussi un mot, un concept), cet état d'être, en soi, il est paix, il est source de toutes les qualités. Tout est comme c'est, sans que nous ayons besoin de faire quoi que ce soit.

C'est une découverte énorme, incroyable. Tout se révèle de soi-même, toutes les qualités de l'éveil s'éveillent d'elles-mêmes sans que nous ayons besoin de faire quoi que ce soit. Si nous voulons faire quoi que ce soit, nous bloquons, à ce moment-là, c'est le JE qui s'insère dans le jeu.

Plus nous nous ouvrons, plus nous nous lâchons dans la nature de l'être, alors cette certitude devient comme une montagne, super stable : c'est ce que nous appelons la libération. Notre recherche est arrivée à son terme.

Cette remarque bizarre, que nous cherchons éternellement et que nous ne trouvons jamais, c'est n'importe quoi. C'est prononcé de la perspective des gens qui ont cherché et qui n'ont pas trouvé, effectivement. Mais bien sûr que nous pouvons trouver l'éveil, nous éveiller, rentrer dans cette dimension d'être qui nous apparaît comme un joyau qui exauce tous les souhaits. Tous nos souhaits sont exaucés sans que nous ayons besoin de changer quoi que ce soit extérieurement, c'est cela qui est fou.

Nous avons trouvé finalement un noyau en nous-même et cela est tellement fantastique. Il n'y a rien à défendre, on ne peut pas nous le prendre. C'est tout simplement. C'est là ! c'est ça ! Parce que c'est la nature de ce que l'on appelle l'esprit.

Kamalashila poursuit :

En naissant, l'esprit ne vient de nulle part, lorsqu'il cesse (lorsque nous mourons), il ne va nulle part, car il est insaisissable, inexprimable et sans forme. On se demandera alors : quelle peut être cette chose qui est inexprimable, insaisissable et sans forme ?

Un petit peu d'humour de Kamalashila : il a tout expliqué et il écrit comme les étudiants "Alors, alors, c'est quoi ce truc ?".

C'est encore la question du point de référence, qu'est-ce qui peut être indescriptible. Il faut bien qu'il y ait quelque chose. C'est encore cette pensée, cette perception qui essaye de structurer, qui fait des efforts pour structurer, qui s'efforce de structurer une vie qui est processus constant. Le fait de s'efforcer de trouver une structure, c'est merveilleux, cela a mis en place notre civilisation etc., mais nous n'avons pas trouvé la paix avec cela.

On essaye de faire des unités, il y a ceci, en haut, en bas etc., mais en fait tout cela est dynamique, c'est un courant. Et toutes nos hypothèses sur la réalité sont en difficulté parce que tout se déroule différemment que ce que nous avons pensé, parce que c'est un processus qui a plein de couches différentes et qui ne peut pas être structuré, qui échappe à toute volonté de structuration.

C'est justement cette multiplicité de couches, cette plénitude de l'être qui se déroule sans que nous ayons besoin de faire quoi que ce soit, c'est ce que nous appelons un esprit ouvert, être toujours ouvert à ce que le prochain moment va apporter. Ce n'est pas plus que cela. C'est juste ouvert pour ce qui va se présenter. Quand nous ne saisissons pas le passé, quand nous ne réifions pas le présent et quand nous ne nous projetons pas dans le futur, nous sommes ouverts à ce qui est là dans le maintenant, dans ce maintenant incessant.

Les Étapes de la méditation (II) citent alors le Sūtra de l'Étagement des [Trois] Joyaux :

Kāsyapa, quand on le cherche exhaustivement, l'esprit reste introuvable. On ne peut observer l'introuvable - on ne peut pas trouver l'introuvable, on ne peut pas l'examiner. L'inobservable n'est ni passé, ni futur, ni même présent.

Ces conversations du Bouddha avec Kāsyapa dans le Mahayana sont les aspects introducteurs du Mahāmudrā. Cela vous donne un peu un avant-goût de ce que cela peut être dans le Mahāmudrā.

S'attarder dans l'espace des phénomènes

L'expérience directe, avec la compréhension que les phénomènes sont vraiment l'esprit, et que l'esprit, la nature de choses, dharmata, tel l'espace est libre de toute identification, cette compréhension-là est de loin supérieure à toute analyse conceptuelle de la vacuité.

Il s'agit de faire une expérience directe. Tout ce que je peux vous transmettre par des mots, c'est conceptuel. Derrière tout cela, il y a quelque chose d'autre, j'espère que vous pourrez en faire l'expérience dans votre pratique : c'est cette plongée dans le non conceptuel, dans la non-dualité, libre de sujet et d'objet.

Selon l'Ornement des sutras :

Sachez que, hors l'esprit, rien n'existe - c'est à dire que nous ne pouvons faire aucune expérience, nous savons que tout est perception de l'esprit - et que l'esprit lui-même n'existe pas. Sages, comprenez cette double non-existence - des phénomènes et de l'esprit.

Et posez-vous dans la sphère des phénomènes - Dharmadhatu : espace des phénomènes - qui ne porte pas ces marques - c'est à dire qui ne détient aucune caractéristique.

C'est un encouragement à entrer dans cet être complètement ouvert, c'est ce que nous appelons l'espace des phénomènes. Ce soi-disant espace n'a aucune caractéristique et c'est un synonyme, en tant que concept, de la nature de l'esprit.

L'esprit, c'est en fait un champ, un espace, une interaction d'énergie dans lesquels nous sommes amenés à faire des expériences. C'est ce que nous appelons l'espace des phénomènes, il n'a pas d'existence saisissable, exactement comme les phénomènes qui s'élèvent là-dedans, même si nous en faisons une expérience très claire, très distincte, pourtant ils n'ont pas d'existence.

Maître Vasubandhu (le frère d'Asanga) commente :

Comprenant qu'on ne peut rien saisir d'autre que des représentations mentales, on réalise que l'esprit n'existe pas car, sans objet à saisir, pas de sujet qui saisit. Comprenant profondément que l'esprit seul, n'existe pas non plus, et réalisant ceci de manière non-duelle - la conscience non duelle - on se poste, on s'installe, on demeure dans la sphère des phénomènes, dépourvue de sujet et d'objet. Telle est la réalisation directe de la sphère des phénomènes.

Il n'y a pas vraiment grand-chose de nouveau là-dedans mais cela résume le point le plus profond des instructions, c'est pour cela que je vais le passer en revue brièvement. Quand on est au clair avec le fait que tout ce cirque des pensées vient de la saisie des représentations mentales, à ce moment-là, nous laissons tomber cette saisie. Nous reconnaissons aussi que ce que nous appelons l'esprit, c'est juste une représentation. A ce moment-là, nous laissons tomber la tentative de l'observer de l'extérieur.

Nous nous permettons de nous détendre encore plus dans le domaine où il n'y a plus de sujet qui observe cette vie de l'extérieur. Dans ce vécu immédiat, libéré de sujet et d'objet, à ce moment-là, il y a le domaine des phénomènes libres de sujet et d'objet, ce vécu s'ouvre. Ce sont des mots qui nous indiquent qu'en lâchant le contrôle, nous pouvons rentrer dans une autre expérience de l'être.

C'est avec cette motivation - avec la Bodhicitta - que nous allons écouter, et que nous essayons de rester très ouvert, de comprendre en profondeur. Certains d'entre vous m'ont dit que parfois cela était assez difficile de rester présent avec l'intellect. Vous pouvez écouter comme si vous étiez en méditation.

C'est ainsi que j'ai écouté les enseignements de Guendune Rinpoché. Ce n'était pas une méditation complètement absorbée, mais un état d'esprit très réceptif, détendu dans lequel nous sommes dans la confiance que tout ce que nous devons comprendre va vraiment être intégré.

La compréhension fonctionne, nous écoutons les mots, mais nous ne saisissons pas trop, c'est une forme d'absorption qui peut vous être très utile, particulièrement dans les phases où c'est déjà trop. Vous pourrez commencer par cette étape-là, ainsi vous ne serez pas trop fatigués ou dépassés.

Méthodes spécifiques pour méditer la vue pure¹¹

Définition de la vue pure

Les méthodes spécifiques qui nous permettent de méditer sur la vue.

Tout d'abord la **définition de la vue pure** - ou la vue juste :

Le mot "pur" nous dérange peut-être puisque nous tombons dans cette dualité de pur/impur. J'ai laissé ce mot parce que le mot "pur" porte la définition dans le sens de « libre de voiles dualistes ». C'est toujours libre de saisie d'un JE. Comment puis-je accéder à une vue qui ne soit plus marquée par une saisie ? C'est le sujet de ce chapitre.

Les quatre vues extrêmes

Selon les explications précédentes, méditer sur la nature de l'esprit en le considérant comme une entité réelle ou irréelle, à la fois réelle et irréelle, ou bien ni réelle ni irréelle, cela revient à adhérer aux vues extrêmes de l'éternalisme ou du nihilisme etc. Méditer avec l'intellect sur la vacuité, la non-naissance et la sans-référence, c'est de la saisie intellectuelle et de l'arrogance – ce n'est pas la vraie vue de la réalité.

L'éternalisme (croyance à l'éternité, à une existence non changeante pour toujours) ou le nihilisme (il n'y a rien), ou la combinaison des deux à la fois (existant comme non-existant) et la négation des deux : ce sont les quatre vues extrêmes.

On peut traduire le mot "extrême" différemment. On peut dire que ce sont des vues limitantes. Vues qui ne sont pas équilibrées, mais qui représentent un point de vue unilatéral. Chaque vue a sa réalité.

Je pense qu'aujourd'hui est le moment pour vous expliquer à nouveau ces quatre positions.

La première vous est très familière :

- La vue de l'existence.

Ce n'est pas l'existentialisme de Sartre, Camus etc., mais c'est la croyance en l'existence que tout existe en tant que tel. Cette croyance contient la saisie de la réalité des choses dont on pense qu'elles sont individuelles et non-changeantes, au moins en partie de leur existence. C'est avec cette idée que nous avons grandi. Nous avons questionné cela déjà en détail.

- Le nihilisme

D'autres ont déjà la réaction, en raison de la compréhension que rien n'a une telle existence substantielle, de glisser dans l'extrême opposé où l'on dit : si rien n'existe, comment la vie a encore un sens ? Pourquoi allons-nous sur le chemin du Dharma ? Pourquoi vivons-nous ? Ce sont les signes typiques de l'attitude nihiliste qui s'installe. C'est très normal. C'est ce se passe quand on remet en

¹¹ Fichier audio 4-2_02

question cette croyance en la réalité et que nous nous rendons compte qu'elle n'a aucune base. Ensuite vient la croyance en la non-réalité, le non-être, la non-existence. On peut se perdre là-dedans. L'intellect produit une quantité de pensées comme : Tout est illusion, un rêve, des projections, qu'on ne peut croire en rien parce que rien n'existe vraiment. Tous les efforts sont considérés comme insensés puisqu'il n'y a personne qui fait un effort, ni ce que l'on fait, ni ceux pour qui l'on s'engage – rien n'existe vraiment. Une telle logique fait sens et on se sent un peu plus intelligent que ceux qui croient en une réalité ou existence. On pense que les autres sont dans la saisie, mais en fait l'on ne peut pas trouver d'existence. Mais sans se rendre compte, nous avons glissé dans une négation complète, dans un nouveau point de vue, une croyance. Vous trouverez cela fréquemment dans les cercles du Dharma. C'est une position philosophique générale que l'on trouve partout où les personnes interrogent un peu plus profondément la réalité. Heureusement, la vie nous montre une correction. Nous remarquons, lorsque que nous sommes ouverts à cela – et l'on peut attirer notre attention sur cela – que les situations, notre vécu, nos pensées et sentiments, les personnes qui nous entourent, ont une certaine existence. L'on ne peut nier ses besoins physiques, ni que les pensées ont des effets et les situations extérieures de même. Tout cela ne se laisse pas nier. Cela nous rattrape. Il y a des personnes qui ont quitté leurs familles dans une envolée nihiliste et ne veulent plus rien faire, s'engager en rien. Ensuite se développe une conscience et l'on se rend compte : non, ce n'est pas cela non plus.

- L'existence et la non-existence

Mais si l'on n'a pas regardé assez profondément, ce n'est pas l'ancienne croyance en l'existence qui revient, mais l'on dit – et c'est la troisième position : les phénomènes que j'expérimente, les choses existent et n'existent pas, les deux en même temps. Cela veut dire que nous ne prenons plus la première position de l'existence, mais nous accordons une certaine existence au vécu, une certaine réalité. Mais il y a aussi une certaine non-réalité. Cela provoque quelque chose de bizarre : on associe cela et cela, deux opposés qui s'excluent mutuellement. Quelque chose ne peut pas exister et en même temps ne pas exister. Lorsque le pratiquant a la sensation que cela existe, la correction intérieure arrive toujours par le regard que l'on dirige et on se dit : mais non, c'est seulement l'esprit. Ce n'est pas saisissable. Il n'y a pas d'existence réelle. Et toujours, lorsque le point de vue nihiliste, la croyance en la non-existence s'installe, la correction arrive : non, on ne peut pas dire que c'est non-existant, cela a une existence. On ne peut pas trouver du calme avec une position de "cela et cela" parce qu'on se rend compte que c'est contradictoire. Quelque chose ne peut pas être existant et non-existant en même temps.

- Ni l'existence, ni la non existence

Ensuite, il y a la position encore plus intelligente, la quatrième : ni existant, ni non-existant. L'on pense avoir résolu le problème, mais on se dit : les objets extérieurs, mon vécu, les expériences intérieures, tout cela n'est ni existant, ni non-existant. Mais : qu'est-ce que l'on dit là ? Est-ce que deux négations donnent la compréhension de la réalité ? L'on exclut l'un et l'autre. Est-ce que l'on a compris quelque chose ? Cela pourrait être similaire lorsqu'on dit : l'éléphant et le ciel ne sont ni rose ni violet, ni noir ni blanc. C'est une déclaration qui ne dit rien. Si on regarde de près, c'est un énoncé qui n'exprime rien. Ce n'est ni ceci ni cela. On pourrait dire : Dieu n'est ni rouge ni bleu. Dieu ni il existe, ni il n'existe pas. Que dit-on ? On dit quelque chose de très différent avec cela, les personnes extérieures peuvent le remarquer. Si on regarde soi-même, on s'aperçoit qu'on n'a toujours pas abandonné la saisie dans l'existence et la non-existence. On se meut toujours dans ces représentations : est-ce que j'existe ou est-ce que je n'existe pas ? Ni j'existe, ni je n'existe pas. C'est la position actuelle. Mais nous nous occupons toujours avec cela : comment se positionner dans le dilemme de l'existence et la non-existence.

Cet effort de se positionner d'une manière ou d'une autre, ne s'arrête qu'avec l'expérience de l'être non-dual où l'on remarque : nous n'avons pas besoin de nous positionner. Il n'y a aucune nécessité de se positionner dans une de ces idées. La vie en elle-même est une évidence. C'est l'expérience de l'éveil, c'est l'expérience de la nature de l'esprit qui nous conduit au fait de laisser les quatre positions derrière nous et de vivre libéré, au-delà de ces positions et du devoir de nous définir. C'est seulement cela le signe que l'on a quitté la saisie de soi : libre du besoin de positionner un JE ou un objet, une expérience. C'est seulement à ce moment que nous sommes en contact avec la réalité.

La description de ce Tetra lemme remonte à Bouddha. C'est surtout Nagarjuna, qui vivait probablement dans le 2^e siècle après JC, qui l'a élaboré brillamment et l'a établi par la logique et son expérience personnelle profonde. Le chemin de l'éveil consiste à se détacher des quatre positions.

Ce que nous appelons dans les enseignements parfois vacuité, si nous la comprenons, cela veut dire être libre des quatre positions. Si la vacuité est comprise comme un objet, un concept que l'on peut comprendre, c'est à nouveau l'existentialisme. Si la vacuité est comprise comme une absence, une non-existence, c'est une position nihiliste. Et la vacuité peut être aussi mal comprise dans les deux autres points de vue.

Donc nous devrions nous garder des quatre malentendus. C'est facile à dire mais nous ne pouvons pas vraiment nous en libérer. En tant que responsable de retraite longues, pas seulement trois années, parfois six ou plus, lorsque j'ai observé le développement de l'esprit des pratiquants j'ai pu constater qu'ils ont tous traversé ces quatre étapes. On peut le voir véritablement. Ils passent par cela pendant deux ou trois ans, avec une pratique permanente quotidienne. Et seulement là, quand la connaissance s'installe, la quatrième position est abandonnée. Donc, c'est inévitable, mais il est important de savoir que cela existe et l'on doit rester vigilant.

Dissoudre la sur-estimation et la sous-estimation

Quelle est donc cette vraie vue ? Nous pouvons la déterminer en recourant aux raisonnements des traités de dialectique ou en éliminant toutes les surestimations et sous-estimations selon les instructions orales essentielles.

Donc deux approches essentielles : l'une est d'étudier les œuvres classiques, de contempler et d'essayer d'obtenir une compréhension plus profonde. Ou bien, nous nous référons aux instructions essentielles orales de nos enseignants.

Les termes sur-estimation ou exagération et sous-estimation n'ont pas encore été introduits :

Les deux sont un couple de termes qui décrit notre difficulté à trouver une voie médiane détendue. Dans beaucoup de domaines nous avons tendance à exagérer ou minimiser. Je voudrais vous donner quelques exemples.

- Ici, dans ce contexte, l'exagération veut dire que nous attribuons à ce que nous vivons une existence durable. La croyance à l'existence serait donc l'exagération, l'aspect existentiel est exagéré. Mais nous pouvons aussi minimiser cet état que nous expérimentons et ses effets, sous-évaluer l'aspect actif, ce qui veut dire réalité. Ce serait la position nihiliste. Ainsi le "cela n'existe pas" est une exagération de la direction négative. Ce comportement avec sur et sous-estimation – c'est-à-dire surévaluation et négation, ce serait une traduction possible de ces termes.
- Ce comportement se retrouve aussi dans d'autres domaines : par exemple, quand on sous-estime ou surestime les comportements vertueux où l'on construit une force positive. La saisie de la collecte de mérites comme l'on dit classiquement, c'est-à-dire la construction de forces positives conduit à un activisme où on croit toujours devoir agir bénéfiquement ou d'être le bon bouddhiste ou "je dois faire cela ainsi et je dois m'occuper de cela". C'est une fixation mentale sur les effets positifs réels des actions bénéfiques. Ceux-ci existent. Mais nous avons atterri dans une nouvelle fixation et nous embêtons grandement les autres ainsi. On pense par exemple qu'un centre bouddhiste ne peut pas vivre sans stupa. Un stupa est une construction autour de laquelle on déambule en priant ou en méditant. On pense qu'il faut absolument accumuler des mérites et donc construire un stupa. Peu importe le prix à payer. Peut-être n'a-t-on pas encore satisfait ses besoins élémentaires et l'on veut déjà accumuler des mérites. Ces discussions sont typiques pour les groupes bouddhistes. L'on se rend compte avec la lourdeur de la discussion qu'il s'agit d'un point de vue et non pas d'une vue équilibrée de l'être. Mais de l'autre côté il peut aussi y avoir une sous-estimation ou négation quand quelqu'un dit "je regarde juste dans mon esprit, je pratique la méditation de la vision intuitive, je n'ai pas besoin de m'occuper des actions bénéfiques". Ainsi l'effet incroyablement fort de l'action positive

sur la méditation est nié, on ne veut pas le voir et l'on ne se rend pas compte que l'ouverture du cœur, d'aider les autres, des actions bénéfiques au sens large, détendent l'esprit et que l'on médite bien différemment. Si à la place on est seulement dans l'attitude de regarder l'esprit, c'est typiquement une négation et sous-estimation.

Je ne vous donne pas d'autres exemples, cela a lieu dans tous les domaines de notre vie, nous basculons de l'un vers l'autre et nous pouvons remarquer qu'il s'agit d'un point de vue. Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont, mais nous croyons qu'elles devraient être ainsi : si quelqu'un a dit cela, nous devons le faire ainsi. J'ai lu qu'il faut accumuler les mérites jour et nuit, c'est pourquoi je fais une pratique après l'autre, je fais mes sadhanas et je me mets dans le stress du Dharma... C'est un point de vue typique de la saisie concernant la réalité évaluée de l'effet des actions bénéfiques. Le contraire c'est que quelqu'un ne s'occupe plus de rien, néglige son autel qu'il a construit avant, ne fait plus de prières, ne regarde plus que son esprit et glisse dans un état sans contact réellement bénéfique avec son entourage. Vous connaissez probablement des pratiquants qui correspondent à ces descriptions.

C'était un exemple de comment les instructions orales peuvent aider à dissoudre les sur- et sous-estimations, autant au niveau ultime, en ce qui concerne l'existence ou non-existence des phénomènes, qu'au niveau relatif en ce qui concerne l'effet des actions.

L'esprit est un courant de conscience, libre d'identification

La vue authentique consiste à reconnaître que tous les phénomènes dualistes ne sont que des apparences dans l'esprit qui, dans sa nature ultime, est vide depuis toujours de nature propre (d'un état d'être individuel ou d'une nature d'un Soi). Comme l'espace (l'espace du ciel), il ne porte ni substantialité ni caractéristiques : il est dépourvu de naissance, de durée et de cessation.

Nous nous rendons compte qu'il n'y a pas de début de l'esprit, pas de fin. Au milieu il est introuvable également, il n'y a pas de lieu où il pourrait demeurer ou attendre la tâche suivante à exécuter. Il est introuvable.

Transcendant tout objet d'intellect discriminant (puisque ce que nous appelons esprit, n'est pas un objet que nous pouvons contempler) **c'est un courant [de conscience] ininterrompu qui est libre de toute identification.**

Voilà une définition positive introduite pour la première fois. Il essaie de nommer ce que pourrait être l'esprit : un courant d'esprit, de conscience qui coule de façon ininterrompue et qui est libre de la possibilité de s'identifier à quelque chose et qui de lui-même ne procède à aucune identification.

Bien que, pour les débutants l'expérience consiste à voir que l'expérience s'apparente à une illusion, ce n'est pas là encore la pleine conscience, lucide et subtile, des niveaux avancés.

Tashi Namgyal veut attirer notre attention sur le fait que lorsqu'il est dit de considérer tous les phénomènes semblables à une illusion, un rêve, cela nous guide, mais ce n'est pas encore la vue directe de ce qui est réellement.

On établira donc la vue parfaite de la réalité à l'aide de la compréhension intellectuelle et de l'expérience méditative.

Cette vue ne se laisse pas atteindre par l'étude et la contemplation.

Les phénomènes sont libres de toute activité et fonction

Le Sutra de l'immuable Nature des phénomènes dit :

Par nature les phénomènes ne sont pas produits,

Ils n'existent pas en fonction d'une essence - il n'y a pas d'essence ultime dans les objets et les aspects de notre vécu qui resteraient permanent. **Ils sont libres de toute activité et fonction. Ils transcendent le domaine de la pensée et de la non-pensée.**

Ici nous trouvons quelques nouvelles indications. **Par nature les phénomènes ne sont pas produits** Nous avons déjà indiqué que les phénomènes ne sont pas créés par une seule cause, il n'y a pas de créateur d'un phénomène, mais le vécu se forme perpétuellement dans une interdépendance mutuelle à nouveau. C'est cela qui est dit par la première phrase. **Ils n'existent pas en fonction d'une essence** Il n'y a pas de noyau d'être, c'est ce que dit la seconde phrase.

Ils sont libres de toute activité

Si nous disons qu'elles sont libres de toute activité, cela veut dire que par exemple une émotion comme l'orgueil, l'agacement ou l'avidité – même la joie et l'amour – n'agissent pas elles-mêmes. Parfois, notre langage donne l'impression que c'est la colère qui me fait quelque chose : la colère me rend fou, mon avidité me rend folle. Nous parlons ainsi en beaucoup de variantes, mais ce n'est pas juste. La colère ne fait rien. Le désir, l'avidité ne me fâchent pas.

Ce sont des formulations que nous utilisons qui expriment justement l'idée que nous pensons qu'il s'agit de quelque chose, qui fait quelque chose avec nous ou les autres. Cela peut aller jusqu'à dire : ce n'est pas moi, c'est ma colère. Je ne suis pas responsable, c'était mon désir. Nous attribuons aux phénomènes de l'esprit, aux émotions fortes une qualité active agissante, comme si elle pouvait agir par elle-même.

Nous pouvons vérifier pendant la méditation ou lorsque nous regardons de près, que cela n'est pas le cas. Peu importe la force de l'émotion, elle ne peut pas rester par elle-même. Elle a besoin d'une attention, elle a besoin d'être "tenue pour importante". Elle a besoin de nourriture permanente. Une émotion ne peut pas rester une fraction de seconde de plus que notre saisie. Par elle-même une émotion n'a aucune force, aucune. Elle n'existe pas en tant qu'objet agissant ni en tant qu'objet concret existant durablement.

De reconnaître cela est très important. Si nous nous rendons compte de cela, nous ne pouvons plus nier notre responsabilité pour nos émotions. La peur, la peur me possède, la peur me dit cela constamment. L'avidité me dit cela, la colère me dit cela, l'orgueil. C'est comme si nous avions à l'intérieur de nous des personnes agissantes comme l'orgueil qui nous parlent et nous obligent à faire quelque chose, et moi je suis totalement différent.

A l'instant où nous abandonnons la saisie, l'identification à un mouvement mental, elle s'écroule en elle-même – dans l'instant même, pas un instant plus tard. C'est ce que veulent dire ces petites phrases : que les phénomènes de l'esprit sont libres de toute activité.

Ils sont libres de toute activité et fonction

Il est dit également qu'elles sont libres d'une fonction. Cela va faire dresser l'oreille aux thérapeutes, puisque nous travaillons avec le fait que les émotions ont une fonction. Elles remplissent une fonction, une fonction de protection, elles sont une tentative un peu tordue de satisfaire des besoins, de nous protéger etc.

On leur attribue une fonction. Il n'est pas dit ici que l'apparition de ces mouvements émotionnels n'a pas de sens dans le système global et ne soit pas compréhensible. C'est la fonction que nous utilisons dans la thérapie : dans le système global d'une personne traumatisée il fait sens que certaines peurs se soient installées, qui protègent d'une rencontre avec quelque chose de grave à nouveau. Cela fait sens. Nous appelons cela dans la thérapie une fonction. Mais cela ne veut pas dire que les peurs existent par elles-mêmes et qu'elles peuvent prendre des fonctions par elles-mêmes. C'est totalement différent. J'espère que vous pouvez différencier les deux.

Je prends l'exemple de ces plantes. Elles ont été louées pour décorer la salle. Elles remplissent la fonction d'embellir la salle. C'est leur fonction : donner une vue agréable. Mais dans ces plantes il n'y a pas de fonction inhérente avec laquelle elles auraient grandi : donner une vue agréable. Cela n'est pas intrinsèque à leur nature. Elles peuvent vivre sans cela. Personne ne doit les regarder.

Des fonctions inhérentes et des fonctions attribuées sont deux aspects très différents. Pour le dire clairement : si j'enseigne le Dharma, concernant la gestion des émotions, il y a toujours la question : j'ai besoin des émotions, elles ont la fonction de me faire sentir vivant. Ainsi on leur attribue une fonction globalement de me faire sentir vivant. C'est à nouveau une fonction attribuée. Les émotions sont la vie, mais des vies bien embrouillées. Notre vivacité pourrait s'exprimer en tant que joie, amour, compassion. Nous n'avons pas besoin de désir, haine, orgueil pour nous sentir vivant. C'est une attribution erronée. Il est important de faire la distinction.

Et c'est une autre subtilité de la croyance en une existence de penser que nos expériences mentales, nos émotions, auraient une fonction ou une activité. Nous devons faire le ménage avec cela en regardant de près si c'est vraiment ainsi. Nous tendons l'oreille dans les conversations et nous apercevons que nous-mêmes – ou d'autres – font justement cela. Nous déléguons à nos émotions des activités et fonctions que nous leur avons attribuées pour nous soulager, parce que sinon nous devrions être plus honnête et sincère avec nous-mêmes. Nous devrions commencer par nous-mêmes dans ce cas : si la colère ne me tient plus, mais c'est moi qui veux avoir la colère – cela est très différent.

La véritable nature n'est ni objet de pensée ni de non-pensée

La nature véritable n'est ni un objet de la pensée ni de la non-pensée. Par nature, les phénomènes ne sont pas produits. Nous devons regarder avec le ventre, le cœur, ce sont des expressions symboliques pour l'intuition – et expérimenter intérieurement ce qu'ils sont vraiment. Cela ne peut se faire par la pensée, l'analyse conceptuelle. Par contre, nous ne devons pas non plus éviter de penser. Ce n'est pas un objet de la non-pensée. La pensée et la non-pensée ne jouent aucun rôle dans l'expérience profonde de ce qui est. C'était la dernière phrase dans ce sutra.

La forme brève du Sutra de la Prajnaparamita dit :

Comprendre parfaitement que les phénomènes n'ont pas de nature propre, c'est pratiquer la voie sublime : la Sagesse transcendante...

Ne pas conceptualiser la naissance, ou la non-naissance des phénomènes, ni la combinaison de ces deux - donc existence et non-existence - c'est pratiquer la voie sublime : la Sagesse transcendante.

Il est impossible de se libérer de l'esprit

Si nous suivons le Sutra qui montre l'espace des phénomènes et le démontre comme inséparable, nous lisons ce qui suit :

Parce que l'esprit est sans forme, sans description, sans apparence, sans obstruction, il ne peut pas être connu et ne demeure ni à l'intérieur, ni à l'extérieur, ni entre les deux, étant parfaitement pur, n'existant pas réellement. On ne se libère pas de lui, car sa nature propre est la sphère de phénomènes.

La dernière phrase donne une information nouvelle. Nous n'avons pas besoin de nous libérer de l'esprit. Nous n'avons pas un esprit stupide dont il faudrait se débarrasser pour inviter l'esprit de l'éveil.

Vous souvenez-vous de discussions où vous avez parlé vous-mêmes ainsi de votre esprit ? Comme s'il était stupide, voilé et inutilisable, je n'arriverai jamais nulle part avec lui. C'est une attitude dans laquelle nous n'avons pas encore compris que la nature de cet esprit voilé est en fait le Dharmadhatu, l'espace des phénomènes, l'être non-duel. C'est la nature véritable de cet esprit voilé. Il est impossible de s'en libérer. Comment pourrait-on se débarrasser de son esprit ? Impossible. Il est possible de le

reconnaitre comme ce qu'il est vraiment. Et c'est une expérience libératrice de remarquer : cet esprit qui s'embrouille sans cesse avec tout, ce même esprit est ouverture totale avec toutes ses qualités éveillées.

C'est cette découverte qui nous attend. C'est le sujet du Dharma. Pas un esprit nouveau, mais la nature véritable de ce même esprit. C'est également l'instruction de l'unité de samsara et nirvana. Nirvana (libération, paix, réalisation profonde) est introuvable ailleurs que dans cet esprit – celui qui produit actuellement notre samsara personnel. Cette nature véritable est ce que nous désirons profondément.

L'hymne à la Mère :

Ineffable, inconcevable et indéfinissable, Sagesse transcendante.

Les stances fondamentales de la voie médiane :

Sans abandon ni obtention, sans annihilation ni pérennité, sans cessation ni naissance, tel est ce qu'on appelle « nirvana »

Dans cette dernière citation il y a quelque chose de nouveau. En ce qui concerne l'esprit voilé, nous n'avons pas besoin d'enlever quelque chose pour trouver le chemin de l'éveil. Tout peut être : pensées, ressentis, peurs et espoirs, aussi notre identification, tout peut être.

Nous allons percevoir tout cela, nous allons percevoir dans toute la nature de l'esprit, rien ne doit être enlevé. Rien ne doit être atteint. Nous n'avons pas à aller ailleurs. Nous n'avons pas besoin d'obtenir un esprit meilleur, des conditions meilleures. Là, comme l'esprit est à l'instant, il y a tout ce qu'il nous faut pour nous éveiller. Maintenant, pour chacun de nous, tout est là. Nous n'avons besoin de rien d'autre. Il n'y a rien à ajouter ou à atteindre. Il n'y a pas d'ailleurs que l'Ainsité de ce qui est là maintenant.

Rien ne doit être détruit ou annihilé. Parfois nous parlons comme si nous devions annihiler les émotions. Certains textes en parlent ainsi, comme si nous devions annihiler les Maras, les forces contraires à l'éveil. Comme s'il y avait quelque chose à annihiler, à niveler dans le sol, comme si nous devrions détruire notre orgueil, en finir. Regarder à travers. Rien ne doit être détruit ou annihilé. Regarder à travers, regarder à travers, toujours de nouveau. Reconnaître encore et encore la nature du vécu, ainsi cela se dissout tout seul.

Rien ne dure. Le nirvana non plus n'a pas de durée. C'est encore une représentation. Nous cherchons un éveil durable, une paix durable. Nous désirons cela si fort que nous disons, le nirvana est éternel.

Le nirvana ne fait pas exception. Le nirvana est aussi un processus. Le nirvana est aussi dynamique. Le vécu continue, mais sans saisie. C'est très important sinon nous retomberions dans la saisie de ce qui est soi-disant le but du chemin. Éveil, nirvana sont réifiés pour que nous puissions les atteindre ; C'est quelque chose que l'on ne peut pas atteindre.

Il est déjà présent. C'est en nous. C'est la véritable nature de l'être qui est aussi dynamique que le reste. Un esprit dynamique ne peut pas réaliser un nirvana non-dynamique, stable. C'est impossible.

Contempler la nature de l'esprit avec la sagesse discriminante

Atisha dit :

Cela même qui est profond et libre d'élaborations, lumineux et incomposé, sans naissance ni cessation - sans se dissoudre, pur depuis toujours. Nirvana par nature, sphère de phénomènes, dépourvue de centre et de périphérie. Contemplez-le avec discernement, sans penser, sans être voilé par la somnolence et l'agitation...

C'est une instruction de méditation super si nous pouvons l'appliquer.

En fait il s'agit dans la méditation de méditer sur l'esprit, la nature de l'esprit. Il ne s'agit pas vraiment de contenus, de tout ce qui s'élève, de suivre les films, mais il s'agit de regarder comment ces films se mettent en place, comment ils nous apparaissent comme réels, comment est l'esprit.

Là nous pouvons comprendre que nous entrons en contact avec ce qui est fondamental, la nature profonde de l'être. Nous commençons à comprendre « le mystère de la vie ». Nous arrivons, comme certains l'appellent, dans le fond de l'être.

Dans cette ainsité, nous sommes libres de projections, libres de tout ce qui provoque des complications. Cela veut dire toutes ces pensées expansives dualistes. Cela veut dire que lors de la méditation nous sommes libérés des commentaires, désignations, jugements, de toutes ces pensées sur quelque chose. Nous pouvons laisser les expériences telles qu'elles sont, directement, sans nous perdre dans des pensées supplémentaires.

L'esprit est vécu à ce moment comme clair et lumineux. Il est parfois appelé la claire lumière. Tout est expérimenté en lui-même, clair et lucide, sans aucune source de lumière. C'est une expérience qui n'a rien à voir avec une véritable lumière visible, mais c'est une clarté, parce que nous sommes libres de l'obscurité des voiles, une clarté intérieure.

D'autres expériences peuvent précéder, dans lesquelles nos énergies créent aussi des expériences de lumière. Ce n'est pas la qualité lumineuse de l'esprit, celle de laquelle parlent les éveillés.

Nous remarquons que l'esprit, ce que nous appelons esprit, ce vécu n'est pas composé de plusieurs pièces, mais c'est une unité, un état d'être complet qui n'est pas non plus conditionné dans la profondeur du vécu. Ce que nous décrivons là, a toujours été là, c'est la nature de l'esprit toujours présente qui n'est plus individuelle, ni conditionnée par les influences extérieures.

Nous pouvons l'expérimenter au milieu de la journée, à un moment où nous vivons une forte émotion et reconnaissons sa nature ; là nous expérimentons l'esprit ainsi, ou la nuit dans le sommeil profond quand nous expérimentons l'esprit au repos en pleine conscience, il est toujours pareil – il n'y a pas de différence, cela est indépendant des conditions. C'est pareil pour les jeunes et les anciens, pour toutes les cultures et non empreint de quoi que ce soit. Cet esprit est sans début ni fin, ce vécu de la nature de base de notre esprit est "toujours pur" – cela veut dire que cette dimension n'a jamais été influencée par des représentations dualistes.

Toute notre confusion, même les psychoses et les peurs les plus violentes, la paranoïa, la panique peuvent traverser notre esprit, même pendant des années, mais cela ne change pas la nature fondamentale de l'être. Elle est toujours là, peu importe si nous allons mal. Elle n'est pas atteinte par cela.

C'est la nature du vécu, la nature de la confusion elle-même : au moment où la confusion s'arrête, cela devient visible, mais également pendant la saisie. Ce n'est pas que la nature de l'esprit apparaîtrait quand nous ne saisissons plus, mais nous ne la percevons pas avant. Elle est toujours là.

Nous l'appelons nirvana, l'accent est mis sur la paix. Dans cette dimension, cette ouverture du vécu, il y a naturellement une paix totale. Il n'y a pas de lutte, pas de dispute interne, pas de tension : c'est la paix totale. C'est pourquoi cela s'appelle nirvana, nirvana par nature, toujours ainsi. Il n'y a rien qui devrait être créé.

C'est appelé également l'espace des phénomènes. On pourrait peut-être l'exprimer ainsi : l'espace de tous les possibles, la dimension ouverte dans laquelle tout peut se révéler. C'est le Dharmadhatu. La dimension dans laquelle tous les Dharmas, tous les phénomènes se montrent, sans centre, sans sentiment de JE, sans périphérie, sans le sentiment qu'il y aurait quelque chose d'autre. Centre et périphérie sont des expressions qui renvoient à l'espace ouvert du ciel, sur l'univers dans lequel il n'y a pas de centre ni frontières.

Il s'agit de se détendre dans cette direction. C'est ce qui est à méditer. Mais ce n'est pas un objet sur lequel nous méditons mais nous nous y habituons.

C'est la signification profonde du mot que nous traduisons avec méditer *gong bhāvanā*. Il veut dire : s'habituer, se familiariser avec. Cela veut dire que nous nous familiarisons avec le fait d'être ainsi sans nous laisser voiler par la somnolence ou un esprit agité. Cela ne veut pas dire que nous devons chasser la somnolence ou l'esprit agité, mais il s'agit à nouveau de reconnaître sa nature véritable. Mais nous ne nous laissons pas voiler par notre esprit. Nous restons conscients, peu importe si nous sommes somnolents ou agités.

Je continue avec ce que dit *Atisha* :

La sagesse est définie comme la pleine compréhension que les agrégats, les domaines et les sources de perception sont dépourvus de naissance et vides par nature

Il me semble que je devrais vous rappeler ce qui est dit avec "non-né". Non-né veut dire qu'il n'y a aucun moment où quelque chose apparaît comme une chose. Quelque chose ne peut être né seulement si c'est quelque chose. Nous n'avons pas affaire à une chose qui a un début d'existence définie, et donc il ne peut y avoir de cessation. A chaque fois, quand le mot "non-né" apparaît, vous pouvez penser : non-né, non-cessation et non-demeurant. Ces trois sont une unité. Lorsqu'on parle de la nature non-née de l'esprit, les trois sont toujours implicites.

Méditation de l'absorption égale

On considère généralement la méditation comme le fait de rester – dans cette dimension – sans distraction dans la vue.

C'est une définition importante. Méditer veut dire rester dans la vision de l'être.

Selon les explications précédentes, il faut maintenir cette attention et vigilance, sans égarement, en écartant toute observation ou application intellectuelle. Ainsi l'esprit doit se poser dans son état naturel comme s'il ne méditait pas, sans chercher à altérer, retrancher, ajouter, analyser ou examiner quoi que ce soit.

Nous ne donnons pas de travail à l'esprit quand nous méditons ainsi. Je répète : pour mettre en pratique le fait de rester dans la vision, il s'agit de rester présent et de pratiquer ce que nous appelons la vigilance, la conscience, en étant tout à fait vif. Nous remarquons si nous dérivons et si nous quittons la vigilance, nous revenons de suite et nous laissons tomber l'observation. L'observation nourrit les fonctions dualistes, les maintient. Nous détendons cela. Nous ne regardons pas toujours si nous faisons bien, mais nous apprenons à être présent, conscient sans activer une autre fonction, superflue, celle de l'observation. Elle vient avec normalement.

Vous l'avez sûrement remarqué pendant la méditation. Il y a toujours une fonction observatrice avec. Et parfois non, c'est possible sans et cela nous montre le chemin. C'est vraiment possible sans observation. C'est même beaucoup plus simple sans. Ce qui rend la méditation fatigante, c'est qu'il y a autant de volonté, d'observation, de commentaires.

Ici, il s'agit d'être sans effort, sans donner à l'esprit des tâches à faire, sans vouloir quelque chose avec l'intellect. Ainsi l'esprit peut se poser dans son état d'être naturel, il peut y reposer comme s'il ne méditait pas – cela veut dire sans intention. Nous n'avons pas l'intention de faire quelque chose de particulier. Nous laissons l'esprit sans tâche, vif, présent et centré. Nous pourrions penser que nous ne méditons pas. Nous essayons de ne rien changer.

Nous ne manipulons pas. Nous n'interrompons rien non plus. Nous n'ajoutons rien. Nous n'analysons rien. Nous n'examinons rien. Il s'agit toujours de se poser dans la conscience de ce qui est.

C'est une méditation avancée. Il n'est pas si facile de maintenir cela pendant plus d'une minute. Lorsque vous méditez avec Heiko ou Johann, vous avez peut-être un moment d'expérience de l'être naturel. Il s'agit de ces moments brefs. C'est de cela dont nous parlons.

Tout le reste, c'est une méditation avec effort, avec une méthode, un but. Nous corrigeons toujours, nous analysons. Ici il s'agit de ce qui est le plus important : demeurer dans la vue ; ce qui est la véritable méditation, le reste c'est juste ce qui nous y amène.

L'absorption méditative – Samādhi

Le Sutra de l'Absorption méditative semblable à l'espace :

Grâce au nectar [des instructions] d'un maître authentique, on comprend que l'esprit est comparable à l'espace. Ne pas se laisser distraire de cette réalité désigne « l'absorption méditative » [Samādhi]

La définition de Samādhi, l'absorption méditative est donc de laisser devenir l'esprit aussi vaste que l'espace du ciel, sans point central et sans limite et de laisser faire cette ouverture. Dans cela l'esprit devient totalement stable, stable dans le sens de ne pas s'attacher à quelque chose, sans saisir. C'est une présence dynamique libre de saisie de soi.

Le Sutra de la Parfaite Absorption méditative nous dit :

Dans la nature de phénomènes telle quelle, on place l'esprit qui lui est identique. Il s'élève alors une expérience sans préférence que l'on nomme « absorption méditative ».

Je répète : dans la nature des phénomènes qui est identique à l'esprit, nous laissons poser l'esprit.

Si nous laissons pour ainsi dire l'esprit reposer dans la nature des phénomènes, nous le laissons aussi reposer en lui-même. Ce mot « nature des phénomènes » ou « espace des phénomènes » nous aide un peu pour nous rappeler que nous devenons très vastes, sans intentions, que nous laissons faire ce qui est.

Il ne s'agit pas de Samādhi dans le domaine de Shamata - les quatre étapes et l'absorption. Il s'agit de Samādhi de l'éveil à la nature des choses. Ce Samādhi n'est pas descriptible, il est impossible de le décrire avec des mots. Nous pouvons donner des indications, mais il ne se laisse pas décrire. L'esprit repose en lui-même et je peux rajouter : il repose dans la vision de sa propre nature, sans qu'une relation sujet-objet se crée.

La citation continue :

Dans la nature ineffable des phénomènes, poser l'esprit qui lui est identique. Il s'élève alors une expérience sans préférence que l'on nomme « absorption méditative ».

C'est la même phrase que ci-dessus, mais elle nous entraîne plus loin. Dans cette ainsité, il n'y a plus de préférence. Il n'y a rien qui n'aurait le droit d'être et autre chose qui devrait être. L'esprit est véritablement libre. C'est une absorption méditative. L'esprit n'est attiré par rien et ne doit se défendre contre rien.

La Sagesse transcendante en sept cents versets dit :

Là où il n'y a ni rejet, ni acceptation, ni saisie d'aucun phénomène, là se trouve la méditation sur la sagesse transcendante. Là où il n'y a aucune forme de représentation conceptuelle, là se trouve la méditation sur la sagesse transcendante.

Si notre conscience se dissout dans cette dimension – appelée ici la sagesse libératrice, prajnaparamita – il n’y a plus d’impulsion pour nommer, former des concepts, pour saisir l’expérience avec des mots. Les impulsions naissent d’une saisie de soi et celle-ci a disparu, elle n’est plus présente. Concernant notre existence, il n’y a plus ces impulsions dues à la saisie de soi avec lesquelles nous nous rassurerions. C’est devenu inutile.

Je peux vous rassurer : nous ne nous dissolvons pas complètement. Tout continue, avec une vue différente, une perception autre de l’existence. Quand cette vision, cette réalisation devient stable, nous accédons à un état d’être au quotidien dans lequel nous ne nous sentons plus le centre, nous ne nous sentons plus séparés.

C’est une nouvelle forme de perception. Tout devient très simple. Comme cela est dit dans beaucoup de textes : lorsqu’on marche, on marche, lorsqu’on parle, on parle simplement, quand on voit, on voit. Il n’y a plus ce ressenti complexe : je marche, je parle, je vois, je..., je ... Tout cela tombe. Cela devient simple.

Cela est appelé également l’entrée dans le yoga de la simplicité, parce que toutes ces pensées complexifiées ajoutées en moi et mien sont dissoutes, ou en train de se dissoudre.

La prajnaparamita des huit mille versets :

Méditer sur la sagesse transcendante, c’est ne méditer sur aucune chose. Méditer sur la sagesse transcendante, c’est méditer sur l’espace. Non conceptuel est l’espace, non conceptuelle est la méditation de la Sagesse transcendante.

Selon *Maitreya et le Sutra du Précieux Espace* :

Pour cela, il n’y a rien à enlever et rien à faire demeurer - ou à faire rester.

Voir parfaitement la pure réalité, cette parfaite vision libère complètement.

Le Sutra des Ornaments de splendeur :

Celui qui veut entrer dans la sphère d’activité des Vainqueurs, doit exercer son esprit à être comme l’espace. Abandonnant l’attachement aux pensées, idées et perceptions, il va y entrer avec un esprit comparable à l’espace.

L’Ornement des Sutras dit :

L’esprit posé dans la dimension racine de la sphère de phénomènes, pleinement attentif à la conscience pure, on parviendra rapidement sur l’autre rive d’un océan de qualités.

Le commentaire de l’esprit d’Éveil :

L’esprit libre de références a les mêmes caractéristiques que l’espace.

Méditer sur l’espace, c’est méditer sur la vacuité.

Atisha commente :

Dans la sphère de phénomènes libre d’élaborations, demeure libre de connaissances et d’élaborations.

Demeure dans l'espace des phénomènes totalement libéré de ces mouvements mentaux supplémentaires et superflus ; libère-toi de tout ce que tu as déjà compris, de toute connaissance, de toutes les compréhensions.

Celles-ci ne doivent pas être activées comme une expérience du passé et agir comme un corps étranger dans cette expérience. Les réalisations du passé sont de la neige d'hier, elles ne comptent pas. L'éveil d'avant-hier, l'éveil de l'année dernière ou d'il y a 20 années ne comptent pas. Il n'y a que le présent qui compte.

C'est pourquoi tout le savoir que nous avons accumulé, toutes les compréhensions que nous avons déjà eues n'ont pas d'importance. Ils n'ont aucune signification pour l'être dans le présent. L'être dans le présent est frais, conscient de comment c'est là maintenant, ou il n'y a pas de conscience. Ce que nous avons compris avant n'a aucune importance. C'est la vision qui compte maintenant, de demeurer dans la vision.

On trouvera beaucoup d'autres citations émanant de grands accomplis, dans les chapitres consacrés au Mahāmudrā.

Méditation¹²

Nous avons ici un espace extérieur de phénomènes. C'est la salle des fêtes. Dans cette salle des fêtes il y a beaucoup de phénomènes : ce sont toutes les personnes que nous percevons et tous les détails de cette pièce.

Ce n'est pas l'espace des phénomènes dont nous parlons ici. Cet espace de phénomènes qui est mentionné ici est d'abord à l'intérieur, dans le propre esprit de chacun et il contient tout ce que nous percevons intérieurement, indépendamment des perceptions sensorielles extérieures ainsi que tout ce que nous percevons en fonction des perceptions sensorielles extérieures. Cela veut dire aussi cette salle mais aussi tout ce qui dépasse cette salle et ce que nous pensons et imaginons, cela est aussi un jeu des apparitions, des phénomènes dans cette salle.

Si nous ouvrons l'esprit, il devient un avec l'espace des phénomènes, cela veut dire que nous le laissons s'élargir tellement que rien n'est plus exclu.

La post-méditation¹³

Les expériences entre les séances de méditation

Ce sont les expériences entre les séances de méditation. Que faisons-nous avec notre vécu après les séances de méditation ? Le dernier paragraphe contenait tout sur la méditation et maintenant il s'agit de l'activité. Ce qu'on appelle la post-méditation, puisque nous partons du principe que nous sommes tous des yogis et que nous passons plus de temps à méditer que de ne pas méditer. Donc il s'agit des pauses entre les méditations. Ce qui devient ultérieurement l'activité.

Si dans la phase de post-méditation - qui est différente de la méditation égale pendant la séance - maintes apparences se manifestent, il est important de maintenir avec vigueur et lucidité l'attention précédemment atteinte au cours de la méditation égale, à savoir que toutes ces apparences sont en fait dépourvues d'existence propre.

¹² Fichier audio 4-2_03

¹³ Fichier audio 4-4_02

De nous rappeler clairement et consciemment comment c'était de méditer sur l'espace. Faites-le maintenant, nous sommes en post-méditation. Nous avons médité sur l'espace tout à l'heure. Comment était-ce ? Comment ce serait si, pendant que j'écoute, je rendais mon esprit si vaste comme dans la méditation et que je médite sur l'espace des phénomènes, cet espace infini de la conscience ou si j'invite cette conscience ? Juste là maintenant pendant que nous entendons ces paroles.

Cela est précisément l'application de cette instruction. Je fais pareil pendant l'enseignement. Je laisse l'esprit devenir aussi vaste que possible pendant que les mots sont formulés. Cela demande de l'entraînement et devient de plus en plus facile. Pendant la méditation nous avons ressenti un équilibre lors de la prise de conscience de la nature d'espace de notre conscience. Maintenant nous amenons cela dans l'activité, dans le vécu pendant l'échange avec le monde autour, et nous nous souvenons toujours à nouveau que les manifestations n'ont pas de substance, pas de nature propre.

Non seulement nous nous souvenons, mais nous essayons aussi par-ci, par-là de poser un regard direct sur cela, comme une perception directe. Voilà un exemple : comment le son du dernier mot est déjà parti. Et toute saisie que nous pourrions faire, ce n'est qu'un souvenir. Cela continue, le vécu continue...

Tout ce qui s'élève dans le moment de l'apparition se dissout dans le moment suivant. Nous pouvons prendre conscience de cela tout en parlant. Nous pouvons laisser se manifester tout cela dans un espace de conscience sans limites. Ainsi une légèreté apparaît dans notre être qui n'était pas présente avant, très vaste, ouverte, toujours prête pour du nouveau, sans saisie du passé, dans la conscience de la nature non saisissable de toutes les manifestations.

Cette vision claire de tout ce qui se manifeste est appelée "obtention subséquente - de la vue, ou un équilibre méditatif - comparable à une illusion magique".

Il y a un nom pour cela. Nous appelons cette pratique « l'obtention après la méditation de la même présence que celle obtenue pendant la méditation ». La méditation est l'exercice, l'entraînement.

Et la post-méditation, les pauses dans la méditation, c'est-à-dire l'activité que nous pratiquons, est le test si nous réussissons de maintenir un peu de la conscience de la méditation. Si nous réussissons, c'est appelé « l'obtention subséquente ». Cela nous permet de rentrer à nouveau dans cet esprit ouvert où toutes les apparitions sont claires et non-saisissables et perçues comme telles.

Parmi les sources différentes qui expriment la même chose, *la forme brève du Prajnaparamita Sutra* : **Quiconque, sachant que les cinq agrégats sont semblables à des illusions magiques, ne voit pas de différence entre les agrégats et les illusions magiques, est libre des perceptions dualistes et s'établit dans la paix profonde. Telle est la pratique de la sagesse transcendante.**

C'est presque ce que nous avons déjà exprimé. Mais je voudrais vous rappeler ce que veut dire « cinq agrégats », les cinq aspects de l'existence.

La perception des formes sensorielles : les différents sens. Les sentiments et émotions liées à ces formes : agréable-désagréable, sans intérêt. Les discriminations conséquentes : nous distinguons les expériences passées, différencions, reconnaissons etc., cette manière fine de différencier. Ensuite : ce que nous en faisons, les formations. Comment nous réagissons, les états d'esprit, les sentiments, les émotions... Et la somme de ces états de conscience qui en découle.

Tout cela est semblable à une illusion magique, puisque cela se manifeste et se transforme dans l'instant suivant. Rien ne reste stable, rien n'a de substance.

Maintenir cette conscience en permanence dans l'activité, est bien sûr une performance en soi. Ce n'est pas une performance du JE, mais une performance d'arriver à détendre le JE qui fixe tout le temps, et ainsi de rester détendu pour que cette légèreté puisse se montrer.

C'est avec une légèreté incroyable que nous approchons toutes les situations de la vie. C'est tout à fait différent de la lourdeur avec laquelle nous nous prenons habituellement au sérieux dans notre activité, c'est-à-dire pendant l'échange avec les autres, dans notre métier, notre vie de famille.

Le message qui vient avec cela est : méditez de telle sorte que vous expérimentez cette légèreté pendant la méditation, afin de pouvoir l'intégrer dans votre activité. Dans aucun cas, la méditation ne devrait être imprégnée de saisie, identification, volonté... ce qui rend tout sérieux et lourd. La méditation mène dans la légèreté de l'être par la non-saisie. Ensuite nous regardons jusqu'à quel point nous pouvons amener cette légèreté dans l'activité. Cela est notre chemin. Les deux sont la pratique.

En fait la pratique principale est dans l'activité, mais c'est encore un peu prématuré pour nous. Nous avons besoin de davantage d'exercice pour que nous réussissions vraiment à faire de notre activité notre pratique principale.

Le but du chemin c'est de pouvoir fusionner totalement dans l'activité, dans l'échange avec les autres et de ne plus avoir besoin de méditation. Nous ne devons plus nous arrêter pour nous ouvrir dans la détente, pour devenir plus légers, pour lâcher prise, tout cela se fera tout seul dans l'activité.

Cela s'appelle l'étape de la non-méditation où l'activité et la méditation ont fusionné et où le pratiquant n'a plus besoin des moments de pause ou des heures de pause pendant lesquels il peut lâcher prise car il peut lâcher prise totalement dans l'activité. C'est le chemin. C'est la musique du futur.

Nous avons besoin d'une pratique plusieurs fois par jour, au mieux toute la journée avec de petites pauses pour que nous arrivions à conserver à travers la pause cette ouverture, cette conscience fluide et que nous soyons à nouveau sur le siège avant de nous figer à nouveau, de respirer profondément et de nous détendre, pour pouvoir aller ensuite à nouveau dans l'activité.

La médiation sur les caractéristiques

Dans le *Samadhiraja Sutra* il est dit :

Comme un mirage, une cité aérienne des Mangeurs de Parfums (les Ghandharvas), une illusion, un rêve, la méditation sur les caractéristiques est libre de toute nature propre. Il en va ainsi de toute chose, enseigne "l'Ainsi-Allé" (le Bouddha).

J'explique brièvement les exemples qui sont donnés ici.

Mirage ou fata morgana est l'apparition d'une oasis scintillant devant nos yeux lorsque nous traversons le désert. Il semble y avoir des palmiers et un endroit prometteur où nous pourrions nous reposer. Ces illusions optiques sont utilisées comme exemple pour montrer comment on prend pour réel quelque chose qui n'existe pas. Ce n'est qu'un phénomène optique similaire à l'arc en ciel qui se crée par le lien du soleil avec les gouttes de pluie, mais qui n'est pas une bande de lumière persistante qu'on pourrait attraper.

C'est similaire pour la cité d'air des Ghandharvas. Je n'en ai pas encore vue, mais il semblerait possible de voir une cité illusoire ; je n'ai aucune idée de quoi il pourrait s'agir. C'est le lieu où vivent des êtres qui ne sont visibles qu'avec un œil intérieur. Il y a beaucoup de mangeurs de parfum qu'on appelle également les musiciens divins. Il est fait référence à eux car ils étaient vus par des disciples clairvoyants de Bouddha.

Mais cela est aussi une illusion. Dans l'exemple suivant, c'est une impression dans l'esprit qui n'a aucune substance, exactement comme un rêve.

Nous méditons maintenant sur les caractéristiques dans l'activité. Nous sommes actuellement dans l'activité même si vous êtes plutôt passifs et moi actif, mais c'est toujours de l'activité. Nous ne

sommes pas dans la méditation. Les caractéristiques seraient par exemple de mettre l'attention sur tout ce que voient vos yeux, sur tout ce que vous entendez, sentez, goûtez, ressentez dans le corps, là maintenant pendant que la situation continue, sur comment se déroulent les caractéristiques du vécu ?

Il y a des sons, des couleurs, des formes, il y a une tension, un fourmillement, une pression dans le corps, je ressens mes vêtements toucher mon corps... Je perçois peut-être même mes pensées bien que nous soyons dans l'activité. Je perçois peut-être d'abord les pensées les plus fortes, comment je me demande à quoi sert tout cela et comment cela peut se faire. Je perçois peut-être mon humeur.

Tout cela est appelé caractéristiques, les caractéristiques d'une soi-disante existence stable.

La méditation sur les caractéristiques consiste à observer jusqu'à quel point ce que je perçois est stable ? Combien de substance y a-t-il ? Est-ce concret, réel ? Est-ce inchangé ?

Ainsi j'arrive de plus en plus dans la conscience de ce qui est réellement : des impressions fluides dans notre conscience, un vécu fluide, changeant sans cesse. Bien que j'aie vu tant d'impressions visuelles sur le côté, je peux en voir autant de l'autre côté, une apparition sans entrave.

Bien que nous ayons entendu ces mots, il est déjà possible d'entendre les suivants. Un jeu sans fin. Une pensée peut en suivre une autre, rien n'empêche l'apparition de la suivante, rien n'a de substance ou une solidité qui pourrait empêcher la suivante d'apparaître.

Si nous avons conscience de cela, nous devenons de plus en plus souples, fluides. Nous commençons à couler nous-mêmes, nous nous ouvrons en reconnaissant comment sont les choses. Ouvert pour le nouveau, toujours à nouveau pour le nouveau. Ce qui a été désagréable il y a un moment, nous pouvons le laisser, déjà le nouveau arrive. Mais même ce qui a été agréable, nous savons que nous ne pouvons pas le retenir, nous nous ouvrons pour ce qui est nouveau. Pour ce qui était agréable ou désagréable, l'ouverture se fait. Ainsi nous entrons dans le courant, la fluidité. C'est cela la méditation en action, c'est de cela dont il s'agit.

Reconnaître tout dans la post-méditation comme illusion

Tashi Namgyal détaille encore davantage cet exemple :

Comme une illusion" signifie que lors de la post méditation nous reconnaissons tout ce qui apparaît comme une illusion. Le fait d'associer intellectuellement toute apparence à une illusion en pensant "c'est comparable à une illusion" est appelé "illusion intellectuelle.

Bien que l'on puisse parfois concevoir l'illusion de cette façon, ce n'est pas le sens véritable de la méditation dite "semblable à une illusion intellectuelle". Comment faut-il procéder alors ? En fait comme un magicien - un de ces magiciens que j'ai déjà évoqués - qui sait très bien que le cheval, le taureau ou n'importe quel objet qu'il fait surgir (dans l'esprit de son public) est irréel. Il ne croit nullement à la réalité de ses tours de magie, de ses productions magiques.

Il est libre de toute croyance parce qu'il connaît le mécanisme qui amène à la création de cette illusion. Ceci est également valable par exemple pour les metteurs en scène qui créent des films. Il s'agit pour eux de combiner des scènes et passages qui produisent une illusion la plus réaliste possible afin que le spectateur soit pris dans cette création jusqu'aux larmes ou au rire et tout ce qui en fait partie. Nous, en tant que spectateurs, voulons être séduits par l'illusion. Mais les metteurs en scène qui regardent avec l'œil du professionnel, voient les plus petits effets, le jeu de lumière et ombre, comment les personnes sont positionnées les unes par rapport aux autres, etc. Ils essaient de perfectionner une illusion. Ils connaissent les mécanismes qui permettent de réaliser un film réussi.

On nous conseille de prendre ce regard du metteur en scène averti pour nous rendre compte comment notre conscience crée son monde pendant que vous m'écoutez, comment surgit l'illusion d'une nature substantielle, là, à l'instant même, qu'est-ce que je fais, comment cela se produit, que faisons-nous ? Plus nous devenons conscients, plus nous devenons libres. Si nous sommes inconscients, nous sommes happés par le film.

Nous rentrons à la maison à vélo. Il y a deux cyclistes qui viennent en face sur des vélos de course exceptionnels, ils descendent. Nous nous pédalons pour grimper. Mon accompagnateur a une batterie sur le vélo et moi je suis derrière sans batterie. Les cyclistes se moquent de nous. Ce sont des cyclistes qui prennent de haut ceux qui roulent avec une batterie. C'est une situation vécue : est-ce que je prend cela sérieusement et pour moi ? Il y a tant de possibilités de traiter cette situation. Dans quel monde vivons-nous ? Je l'ai utilisé différemment, je ne l'ai pas pris personnellement. C'est une situation merveilleuse. Un petit geste de quelqu'un qui veut rabaisser quelqu'un : de véritables cyclistes n'ont pas besoin de batteries, mais en fait je n'en avais même pas, c'était rigolo en fait.

Nous en avons parlé ce matin : les apparitions n'agissent pas et n'ont pas de fonction par elle-même. Cela veut dire que la vue de quelqu'un qui me fait ce geste ne m'engage à rien. Je suis libre. Je peux rire, je peux pleurer, je peux aussi le prendre pour moi, je peux développer de la compassion, je peux le laisser passer tout simplement. Dans cette impression visuelle il n'y rien qui doit m'agacer. La question est uniquement comment moi, le metteur en scène, je l'intègre, comment la formation émotionnelle en découle. Si je rentre dans le film, je peux m'agacer pendant longtemps. Si je reste en dehors, c'est une super expérience de liberté. Merveilleux. Je suis resté libre dans cette situation.

Dans d'autres situations, comme conducteur de voiture à Freiburg (quand je suis revenu de la France et que je n'avais pas conduit depuis longtemps dans des villes), je ne connaissais pas bien les carrefours. Je rentre dans le carrefour et je freine juste à temps. Je vois qu'il y a un cycliste qui vient de la gauche, je lui fais encore un signe, je passe, mais je suis déjà en partie sur la piste cyclable. Il passe à côté de moi facilement et me crie : c***** ! Comme on traite à Freiburg les automobilistes, non ... ? Et là ma partenaire à côté de moi me dit : tu aurais dû faire attention ! A ce moment, j'ai pris les deux remarques personnellement. Je n'étais pas encore dans la conscience de la nature illusoire des apparitions. C'est un exemple de contraste : j'ai fait de mon mieux, j'ai freiné immédiatement, lui ai fait signe gentiment de passer et voilà ! Je pouvais voir toutes mes émotions. Super !

Ensuite les habitudes de la méditation se sont enclenchées. Heureusement, je ne me suis pas disputé avec ma partenaire, cela aurait dû être le programme normalement : et toi tu t'en mêles en plus !

C'est cela le sujet ici : percer le film. Qui construit le film ? Il peut se dérouler d'une manière ou d'une autre, en fonction de notre état présent. Si cela arrive alors que nous sommes dans un manque de conscience, nous sommes aspirés totalement et le film se déroule complètement, les autres regardent et disent : voilà comment il réagit toujours ! Ou alors on est dans la conscience, on ne se laisse pas attraper et les autres sont surpris. Hey, tu n'as pas remarqué, il t'a insulté ! Oui, et alors ? Vous voyez, c'est une liberté totalement autre. Nous pouvons former, structurer nous-mêmes. Si nous sommes metteur en scène, nous structurons notre vie. Nous sommes maîtres de l'illusion et non pas esclaves. Cela ne change rien au fait que ces apparitions sont impermanentes. Mais soit nous sommes emprisonnés et le film se déroule avec toutes ces apparitions transitoires dans la souffrance, ou alors nous sommes libres si nous le traitons avec liberté.

Nous pouvons faire de chaque défi un gros problème ou un challenge génial pour vivre nos qualités, une invitation face au challenge de devenir encore plus libre. C'est le spectre des possibilités que nous avons à notre disposition : le vivre comme une invitation à s'ouvrir davantage dans les qualités ou

tomber plus dans la saisie de soi, dans des nœuds émotionnels. Nous avons à tout moment ce spectre à notre disposition.

L'invitation d'agir comme un magicien, je la traduirais aujourd'hui comme "un metteur en scène qui crée son film de vie, ou le spectacle de sa propre vie". Dans les récits nombreux de Bouddha, il y en a qui parlent du théâtre de la vie ou des vies de l'illusion. C'est comme une pièce de théâtre avec beaucoup d'actes après lesquels tombe à chaque fois le rideau. Le moment où le rideau tombe, c'est quand nous revenons sur notre coussin de méditation et pouvons-nous détendre à nouveau, ou c'est un moment dans l'activité où nous revenons dans la conscience.

Et ensuite nous redémarrons dans la situation suivante et avons à nouveau une chance de la former, de la structurer différemment. Comme dans chaque drame, le retournement de situation peut venir jusqu'au dernier acte. Nous avons cette possibilité si nous sommes de bons metteurs en scène et si nous apprenons à utiliser les pauses pour devenir de plus en plus libre. C'est ainsi que nous avons un nouveau démarrage.

Dans les pauses – ce sont nos temps d'exercice sur le coussin de méditation – si nous ne devenons pas vraiment libres, il n'y a pas de nouvel acte, nous continuons à être pris dans nos problèmes, nos saisies du Soi et passons notre temps sur le coussin, mais pas dans la méditation : c'est toujours la post méditation. Ce n'est pas la méditation dont nous parlons ici. La "méditation" c'est uniquement quand l'esprit s'ouvre vraiment, qu'il se détend et qu'il devine ou qu'il voit directement.

Réalité relative et ultime

Tout comme le magicien, les spectateurs perçoivent ces apparences, mais contrairement à lui, ils les croient réelles. L'adhésion à l'apparente réalité de ces choses fait toute la différence entre les spectateurs et le magicien.

De même les êtres ordinaires appréhendent le sujet et l'objet comme s'ils existaient réellement, alors que le yogi a pour sa part conscience que tout ce qu'il perçoit n'est qu'une apparence dénuée d'essence ou de nature propre. Tel le magicien qui voit les objets illusoire qu'il a créés, le yogi perçoit, sans obstruction, les simples apparences de la réalité superficielle tout en sachant qu'au sens ultime, les phénomènes sont dépourvus de nature propre. Cette vision de la réalité est en accord avec le sens de la comparaison de l'illusion magique.

Ici s'ajoute un aspect nouveau. Nous n'avons pas souvent distingué « relatif » et « ultime ». C'est un pas didactique dans la présentation de ces instructions pour dire : nous ne mettons pas en question le niveau relatif de la réalité. Au niveau relatif tout cela existe. Nous sommes assis ici et c'est réel. C'est la réalité conventionnelle. Au niveau relatif, il se passe beaucoup de choses et cela se passe réellement. Personne ne doute de cela.

Mais à un niveau plus profond – ultimement, au niveau de la réalité ultime – tout cela n'est qu'esprit, cela se déroule dans notre esprit. Parfois de manière un peu artificielle, je le reconnais, on sépare la vue relative et la vue ultime de la réalité. Mais elles ne sont pas séparées. C'est juste une astuce pour rendre l'observation plus facile. Il n'y a pas de réalité relative séparée de la réalité ultime et vice versa. Elles sont une complètement. Mais ce sont des descriptions à partir d'un point de vue différent, du point de vue à partir de comment agissent ces forces.

Il y a environ 160 personnes dans cette salle et il se passe quelque chose. Il est possible de se mettre d'accord sur ce qui se passe. Mais lors d'une observation plus profonde nous remarquons : ce qui se passe, ce qui fait notre film intérieur, nous le formons sans cesse dans notre propre esprit. Et cela est bien moins dépendant de ce qu'est la soi-disant réalité objective extérieure. Nous sommes libres de l'interpréter comme nous le voulons. Nous pouvons vivre la présence ici comme un paradis ou un

enfer. Les films intérieurs sont différents. Pendant que nous observons la réalité extérieure apparente, il y a toujours une expérience dans notre propre esprit qui y participe. Cela reste toujours une expérience dans l'esprit, peu importe comment cela nous semble réel sur le niveau relatif.

Nous reviendrons sûrement là-dessus. L'important pour moi c'est que cela puisse vous servir. Lorsqu'on dit : au niveau relatif il y a des échanges karmiques, les lois de la nature agissent, c'est là que le monde se passe. Mais ce qui se passe réellement, c'est que tout est perçu dans notre esprit, vécu, interprété et n'a pas du tout la solidité que cela semble avoir.

Cette vision de la réalité est en accord avec le sens de la comparaison de l'illusion magique. Ainsi le *Samadhi rāja Sutra* explique :

Les magiciens font apparaître des chevaux, des éléphants, des véhicules et maintes formes qui, malgré leur apparence, ne sont pas réelles. Sachez qu'il en est de même pour toute chose.

Par la maîtrise de cette pratique, on intègre la méditation égale qui ne se départit pas de la réalité ultime, à la perception subséquente comparable à une illusion magique dans l'activité. Nous réalisons une ouverture de l'esprit dans laquelle, même dans l'activité, tout devient comparable avec un jeu illusoire.

La réalisation double

En éliminant la réification de toute perception duelle, et, voyant que tous les phénomènes sont des manifestations de la réalité ultime, le méditant parvient à un double accomplissement.

Cette double réalisation est d'avoir reconnu les phénomènes comme des apparences illusoires, de même que l'esprit qui les a reconnus comme étant insaisissables. C'est cela le sujet et objet.

Selon le *Sutra de la Prajnaparamita* :

Sans que ce soit de la paresse, il (le yogi) **ne se soucie pas de savoir s'il est encore établi dans la méditation égale, profonde, ou s'il en est sorti car il connaît parfaitement la nature des choses.**

C'est pour les pratiquants avancés. Celui qui approfondit la méditation doit abandonner tout contrôle : est-ce que je suis encore dans la méditation ou non ? Suis-je dans une conscience duelle ou non-duelle ? Cette vérification qui naît de votre saisie d'un Soi, même le yogi doit l'abandonner. Il s'agit juste d'être dans cette légèreté de perception de la nature insaisissable des phénomènes, sans vérifier : où suis-je ? Nous nous ouvrons dans ce jeu magique. Cela se met en place en raison de nos propres forces mentales, en venant de l'intérieur. C'est une formation spontanée sans qu'un JE dise "je veux former cela de cette façon" et c'est la différence entre le metteur en scène et le magicien.

L'activité de Bouddha, l'activité des grands Bodhisattvas ne se déroulent pas à la suite d'une impulsion où un JE dit : je veux faire cela pour le bien de tous les êtres. C'est une action sans intention qui ne provient pas d'un JE, mais de la résonance et de l'accord avec la situation.

C'est encore une autre différence. Cela va plus loin que l'exemple du metteur en scène qui a un plan, ou avec les exemples que j'ai évoqués tout à l'heure, quand je disais qu'on peut décider à tout moment dans quelle direction le jeu se développe. Là, il y a toujours un sentiment de JE qui est présent. Cela n'est plus le cas pour un être spontané dans l'activité.

Dès lors que l'on a atteint la vue de la vision supérieure, il faut savoir la garder en maintenant une attention continue dépourvue de distraction, en chassant la somnolence et l'agitation à l'aide de la vigilance et, en renforçant la concentration sur la vue dénuée d'obstacles, libre de somnolence et agitation. Il faut aussi savoir méditer à l'aide du maintien avec effort et des trois autres activités mentales, pour parvenir à la parfaite équanimité sans aucune application mentale - qui ont déjà été dans les neuf étapes de méditation du dernier stage ; comme par exemple

que nous maintenons d'abord avec effort la vue jusqu'à l'expérimenter totalement sans effort. Cela traverse les quatre étapes. **On appliquera ainsi à la quiétude et à la vision supérieure les instructions données dans les Terres des auditeurs.**

Pour ceux qui veulent vérifier cela, vous pouvez trouver l'explication de la référence ci-dessus à la fin des instructions d'avril.

Cela conclut le commentaire des étapes de la méditation sur la vision intuitive.

Questions

S'il y a des incertitudes par rapport à vos besoins pour pouvoir pratiquer cela utilement : parler de cela serait pour moi le plus important.

Participant/e : j'ai une question concernant le doute qui m'occupe souvent. Bien que l'expérience de l'ouverture de l'esprit soit ressentie comme fiable, le doute se manifeste toujours à nouveau. Est-ce que ces affirmations de l'esprit sont possibles : est-ce que l'esprit peut s'étudier lui-même ou n'est-ce pas plutôt qu'il ne trouvera rien, qu'il est insaisissable, parce que le regard disparaît dans l'auto-regard ? comme si nous étions devant un miroir et que derrière nous il y aurait un second miroir et ainsi sans fin. L'esprit se regarde lui-même dans le miroir et se reflète ce qui crée cette sensation d'ouverture. Est-il possible de faire des affirmations ?

Que l'esprit s'observe lui-même ne peut pas se faire dans une relation sujet-objet, c'est clair. L'exemple du miroir n'est pas applicable. Ce n'est pas un bon exemple pour la manière dont l'esprit se regarde, car ce serait une relation sujet-objet. Il y aurait des miroirs infinis, mais plus comme l'esprit qui essaie d'attraper l'esprit, de l'observer... Oui, on peut rendre plus clair par le miroir la chaîne sans fin de la recherche dualiste de l'esprit, mais ce n'est pas la vision véritable de l'esprit. C'est une vision dans laquelle il n'y a plus de relation sujet-objet, qui repose dans la perception d'elle-même et qui ne se réifie pas elle-même. Qu'est-ce qui t'inquiète là-dedans ? Est-ce que ce n'est pas clair intellectuellement, ou qu'est-ce qui t'occupe, qu'est-ce qui fait que cela devient une question brûlante ?

Que ce que nous investiguons avec l'esprit, ce qui en résulte et ce qui est décrit, soit logique et concluant.

Non, tu ne dois pas partir de cela. Tout est illogique. Ce ne sont que des mots et ces mots ne rendront jamais vraiment ce dont il s'agit. Tu arrives visiblement à la frontière de l'analyse intellectuelle et tu es insatisfait des résultats auxquels tu aboutis avec l'analyse intellectuelle. C'est cela le sujet actuel. Maintenant, vas-y avec ouverture et lâcher prise.

Je comprends mieux ce qui t'occupe. Effectivement on peut mener ad absurdum chaque terme que j'ai utilisé, parce que cela ne sont que des termes et qu'ils ne peuvent pas décrire la réalité. Tu ne trouveras et tu ne pourras pas construire un système cohérent que tu pourrais décrire comme un point de vue nouveau, la vue juste.

C'est pourquoi le Bouddha a insisté fortement, comme tous les maîtres des époques suivantes, sur le fait que nous ne devons pas nous efforcer de construire une nouvelle vue juste, mais plutôt nous libérer complètement d'avoir un point de vue, une vue fiable et être plutôt totalement dans le vécu qui amène la certitude, même si nous sommes incapables de l'exprimer.

Cette sagesse peut apparaître et apparaît constamment chez des humains qui ne savent pas très bien s'exprimer. Si moi je sais m'exprimer relativement bien, cela a à voir avec d'autres facteurs que la pratique du Dharma. C'est vraiment un résultat d'une prise de conscience intérieure. Il est possible que quelqu'un ait cette prise de conscience jusqu'à la certitude et qu'il ne puisse pas l'exprimer, ne puisse pas trouver les mots pour en parler.

Participant/e : Jusqu'à présent je n'avais pas de difficultés pour comprendre ce que tu as dit parce que j'ai en tête ce schéma des niveaux relatifs et ultimes de la réalité que tu avais déjà expliqué dans des instructions antérieures. C'était tout à fait clair pour moi : cela existe ; cela n'existe pas. Et maintenant tu dis que ce ne sont que des astuces et qu'on devrait les lâcher. Cela me trouble. Comment puis-je lâcher prise ? Ne peut-on pas maintenir cela un peu plus longtemps ? Pourquoi devrait-on lâcher prise et à quel moment ?

Je suis content de t'avoir perturbé. En effet, de séparer la réalité en une partie relative et une autre ultime est très artificiel. Mais peut-être cela t'aidera, toi et les autres, à continuer d'utiliser ce concept en disant : ce sont des points de vue différents de comment nous regardons le vécu.

Si nous regardons davantage les forces qui agissent sur les interactions, sur ce que nous appelons le niveau karmique, nous sommes dans le niveau que nous appelons réalité relative. Et nous en parlons avec des dénominations conventionnelles. Notre langage est bien adapté pour décrire ces relations de cause à effet. Mais maintenant nous prenons l'habitude autant que possible de prendre le point de vue ultime. Nous regardons à travers cette perspective et percevons que tout ce jeu des forces, ce spectacle, dont tu es l'acteur, n'a pas de substance, peu importe de l'intensité des forces.

Ainsi nous percevons que ce qui se lève dans l'esprit peut se dissoudre immédiatement. Nous ne nions pas que de grandes forces sont actives. Mais nous voyons que nous ne nous forçons à rien, nous sommes libres, l'esprit est libre pour l'impression suivante, d'être à nouveau totalement ouvert. Rien ne nous oblige à rentrer dans une saisie ou une aversion. Il est très utile de changer de point de vue sans jamais croire que nous sommes face à des réalités différentes.

Participant/e : j'ai compris ces dernier jours – et cela me touche beaucoup – comment la méditation peut être, devrait être, sans effort dans l'être et ouvrir les sens. Cela m'a détendu beaucoup, physiquement, dans l'esprit et dans l'âme. Tout à l'heure tu as parlé de la post méditation, qu'on devrait être conscient de ce qui se passe. Chez moi cela a provoqué une activation : il faut que j'agisse, attention. Je passe vite dans le contrôle : c'est bien - c'est mal ; tu ne peux pas le faire. Je me demande comment peut être la post méditation sans ce caractère fatigant.

En gros nous suivons un chemin très similaire dans la méditation et dans l'activité.

Si nous commençons à méditer en étant encore très tendus, en faisant tout avec beaucoup d'efforts (nous nous concentrons, nous essayons de développer le calme mental...), à un moment nous nous apercevons que le meilleur chemin est de s'ouvrir totalement, de se confier à l'être et qu'ainsi l'esprit se calme, s'ouvre, devient clair et comprend.

C'est la même chose pour l'activité. L'activité est normalement pour nous associée à beaucoup d'effort, de fixations : nous devons faire quelque chose, nous travaillons dans notre métier, nous avons une famille, nous devons enchaîner les actions – c'est assez fatigant. Le chemin consiste à devenir aussi léger dans l'action et à nous confier au flux des activités dans un état d'être ouvert. Tout d'abord nous avons besoin, comme dans la méditation, d'un observateur assez actif qui nous rappelle quand nous saisissons. Nous avons besoin de l'effort, non pas pour tout faire bien, mais pour remarquer quand je me tends, pour pouvoir me détendre dans une réaction réflexe. Il s'agit d'exercer ce réflexe. Si j'ai intégré profondément que je réagis immédiatement, sans volonté, à la tension par une détente, l'activité devient de plus en plus sans effort. Même la fonction observatrice ne crée plus d'effort supplémentaire.

Vous pouvez vous entraîner à cela. Je crois que cela est précieux pour vous lors de ces moment-là (dans l'action) : lors de la conduite automobile, en faisant du vélo, au travail à l'ordinateur, lors

d'échanges verbaux avec des personnes, lors des réunions, peu importe ce qui se présente dans notre vie. Vous observez tout le temps si vous êtes détendu ou si vous pouvez détendre davantage le corps, l'esprit. Peut-être pendant que les autres parlent ou entre deux emails, faites une mini-pause, une mini-méditation, regarder dans le lointain, quitter l'écran. Également dans la famille : le moment où maman est assise sur une chaise ou sur le canapé et ne fait rien, même si ce n'est qu'un moment et qu'ensuite elle continue, c'est cet exercice. Ce n'est pas fatigant. Mais cela nécessite un "se souvenir", nous devons réussir à nous souvenir souvent de faire exactement cela : laisser tomber, se détendre.

Il ne s'agit pas de contenus, mais de voir que quelque chose se tend ?

Exactement, il s'agit de l'attitude. Nos meilleurs enseignants sont nos ressentis de tension, si nous réalisons comment la tension s'installe. La tension est l'indicateur d'une saisie de soi ! C'est évident. Si nous devenons plus souples et détendus, nous avons, sans analyser plus loin, détendu la saisie de soi.

Et la résistance est une forme de tension ou crispation ?

Bien entendu. La résistance est l'aversion, ne pas vouloir parce que je me sens manipulée ...

Participant/e : Ma question s'est formulée pendant les premiers jours. Je peux très bien comprendre que mon corps est dépendant ainsi que les émotions, mais où est exactement la cause de ce courant d'esprit, où est-ce qu'il commence ?

Tu ne peux pas le trouver ?

Participant/e : Non, je ne peux pas le trouver.

Moi non plus.

Mais là arrive la pensée que c'est donné par Dieu ou que c'est l'image de l'âme qui descend dans le corps. Voilà que la saisie de Soi revient.

C'est d'accord si Dieu avait créé ce courant d'esprit, je peux vivre avec cela. Et toi ?

Moi aussi, mais cela veut dire à nouveau que je croie.

Je crois également que ce serait une croyance, mais inoffensive. Puisque tant que tu vois que c'est un courant d'esprit et que cela rend tout possible, cela n'a pas d'importance comment est conceptualisé sa création etc. Cela ne devient un problème que si cela entraîne une identification.

Donc le Bouddhisme ne répond pas vraiment à la question de la création ?

C'est impossible, puisque nous revenons au début de la création. C'est au-delà de la possibilité de l'expérimenter. C'est une pure spéculation et le bouddhisme ne s'occupe pas de la spéculation. Peu importe ce que les gens spéculent. Nous ne pouvons pas contrôler où cela a commencé. Nous ne pouvons pas y revenir. Impossible. Personne ne peut le faire. Ainsi nous laissons la spéculation du début de tout. C'est dur pour notre vue habituelle, pour notre saisie de moi qui voudrait tout classifier.

Cela veut dire que nous devons accepter qu'il y a des choses qui sont inexplicables. Ce n'est pas très agréable. Nous n'aimons pas cela. Et puisque nous n'aimons pas cela, parce que c'est toujours une autre forme de jeu de l'être sans référence, nous nous créons des points de référence artificiels qui nous assurent une certaine sécurité. Nous posons une hypothèse et tant que personne ne la contredit, nous pouvons la croire.

C'est aussi simple que cela. Cela sert à tranquilliser les humains qui ont autant de mal avec les incertitudes et l'être insaisissable. J'espère que je peux vous aider un peu, de mon point de vue c'est ainsi. Je ne sais pas si tu veux ajouter quelque chose.

Merci, cela me suffit pour le moment.

Participant/e : Tu as dit tout à l'heure, peu importe l'intensité des forces, c'est un jeu des phénomènes et rien ne peut nous obliger à réagir. Dans mon expérience, il y a des situations qui m'obligent à réagir à un certain moment. Je laisse passer une fois ou deux, ensuite je n'y arrive plus. Je me demande quels sont les facteurs exactement qui m'amènent à ne pas réagir, même si les forces sont intenses.

Certaines situations exigent une réaction de notre part. Nous ne pouvons pas faire semblant de ne pas percevoir ce qui se passe autour de nous. Tu diriges un jardin d'enfants et tu dois faire en sorte que cela fonctionne. C'est ta tâche. Mais comment tu réagis, c'est ta liberté. Tu n'es obligée à rien. Tu es seulement tenue par ce que tu as déjà décidé. Mais dans ton esprit rien ne t'oblige. Tu n'es pas obligée de t'agacer parce que quelque chose tourne mal. De toute façon, les choses tournent mal souvent.

Oui, mais les habitudes sont si fortes parfois que je regarde avec les yeux ouverts, en connaissance de cause de ce que je fais ...

Cela veut dire qu'il y a une contrainte qui est née, une réaction automatique émotionnelle. Tu te rends compte, mais dans ce moment tu ne peux pas encore te détendre, tu ne peux pas le relâcher. Je pense que la pratique influencera cela prochainement. C'est-à-dire, ce serait intéressant de voir si tu as plus d'espace pour réagir d'une manière plus ouverte.

Quels sont les facteurs qui entraînent cela ? Conscience, responsabilité ou patience à exercer ?

Ce sont de bons facteurs, mais le plus important c'est de ne pas le prendre personnellement. C'est cela le plus important. Tout ce que nous prenons personnellement, déclenche une réaction.

Participant/e : Ma question découle de la méditation. Je vis régulièrement que la joie arrive et je ne sais pas comment réagir dans la méditation. Si je reste dans la joie, parfois cela se calme dans l'esprit et parfois j'ai l'impression que je voudrais m'étendre davantage dans la joie. Peut-être que ce n'est pas différent d'ailleurs, mais le premier est plus le calme. Et nous sommes davantage dans le cadre de la méditation de la vision. Est-ce que nous touchons, quand la joie arrive, un peu la qualité de l'esprit, la véritable conscience ? L'un est plutôt une question, le deuxième point est plutôt une demande de comment concrètement avancer dans la méditation.

La joie arrive parce que toutes les charges qui étaient là tombent – un grand soulagement. L'esprit s'allège. Cette légèreté est inhérente à l'esprit, l'esprit est ainsi. Puisque tu la contactes plus régulièrement, tu peux te relâcher là-dedans avec confiance. Tu n'as pas besoin de retenir la joie, tu peux faire confiance qu'elle revient toujours. Elle est toujours à ta disposition. Quand nous nous ouvrons, nous détendons, cette joie apparaît.

Cela est nouveau. C'est le premier conseil, comment tu peux gérer cela. Ne pas retenir, juste savoir : oui, c'est bien, elle est là à nouveau, encore un peu de dualité, pas de problème. Je me détends. "Je m'élargis" c'est une belle expression puisque tu laisses tomber davantage l'identification au JE.

La joie a la force de nous ouvrir, de nous sortir de l'identification au JE, de la ramollir. Elle a cette possibilité si nous ne la réifions pas. Si on veut, on peut regarder encore : est-ce une joie conditionnelle, est-ce qu'elle apparaît juste parce que les conditions sont bonnes ou est-ce un avant-

goût de la joie de l'Ainsité ? C'est d'elle qu'il s'agit fondamentalement. Les joies conditionnelles apparaissent parce que le temps est favorable, le soleil brille, parce que nous avons des discussions sympathiques. C'est la joie conditionnelle. Mais la joie conditionnelle a quelque chose en elle de la joie non-conditionnelle, de la qualité de légèreté qui apparaît quand nous ne saisissons pas. Nous laissons apparaître cela. Si nous nous réjouissons, nous donnons à l'aspect non-conditionnel de l'être de l'espace. Veux-tu continuer ta demande ?

Merci pour cette explication. Puisque tu as parlé du sujet de la confiance. C'est un sujet important pour moi. Ce dont je me suis rendue compte ces temps-ci, c'est qu'il y a un peu plus de confiance qui surgit ... et cela peut être en lien avec le surplus de joie ?

Oui, c'est cela. En fait tu es en train de ressentir la confiance dans ton propre esprit. Cela se développe là. Cela se montre de plus en plus. Le chemin c'est d'expérimenter cela de plus en plus. Comment est-ce si – avec la confiance grandissante – je lâche de plus en plus, m'ouvre davantage, me détends, lâche le contrôle ? Ensuite il y a encore d'autres expériences qui t'encourageront de continuer dans cette direction.

Participant/e : Tu as dit hier qu'avec un esprit libéré nous n'avons plus besoin d'une structure et que nous devrions développer une souplesse. Mais notre environnement a en général des structures très fortes, il crée des obligations et je me sens très souvent très seule dans ce champ du quotidien. Comment je peux faire avec les engagements qui ne sont pas tenus, les conflits qui en résultent ?

Nous créons des structures pour nous faciliter le flux. Ce sont de bonnes structures. Tu as participé dans l'école à la construction de telles structures qui devraient faciliter la cohabitation harmonieuse de professeurs et élèves (ces structures servant les différentes conventions et chaque être dans cette structure). Tu es un de ceux qui ont construit cela de façon engagée et tu dois exiger qu'elles soient respectées. Mais ce ne sont pas des structures pour toi. C'est cela l'important. Il s'agit à nouveau de ne pas prendre cela personnellement. S'il y a des personnes qui ne tiennent pas les engagements, qui font vaciller les structures et créent trop de frictions : le plus important est de voir à ce moment qu'ils ne rendent service ni à eux ni aux autres.

Mais comme quelqu'un qui surveille que les conventions soient respectées, je ne suis pas obligé de prendre cela personnellement. Cela me donne de la légèreté de dire : hey, par exemple dans le Grüner Baum – n'est-ce pas déjà le moment de la méditation ? N'est-il pas déjà neuf heures et quart ? N'est-il pas le temps depuis un moment de s'asseoir sur le coussin de méditation ? Ce n'est pas un sujet pour moi ; je n'ai pas besoin qu'ils tiennent leurs engagements. Mais peut-être cela ferait du bien à eux ou à la maison. Ainsi nous pouvons agir avec une certaine légèreté, et faire en sorte que les structures soient respectées. Nous pouvons évoquer les engagements, les renouveler et nous pouvons nous renforcer aussi, ou devenir plus énergiques. Mais nous ne le prenons toujours pas personnellement.

Tu as des rebelles parmi les élèves qui, pour une quelconque raison font toujours sauter les structures, ou tu as des professeurs qui ne veulent pas honorer leurs engagements. Là, en tant que dirigeant tu dois agir avec énergie, parfois même renvoyer des élèves. Cela en fait partie. Ce serait un grand art ne pas le prendre personnellement même si nous devenons plus énergiques, C'est seulement au service des humains. C'est ce que j'essaie d'apprendre dans les structures.

J'ai construit beaucoup de structures, jusqu'à la vie commune de dix centres de retraite, deux monastères. Il y avait beaucoup de personnes. Maintenant, dans une structure plus petite, c'est plus facile d'avoir une vue d'ensemble. Mais il s'agit toujours des mêmes processus d'apprentissage : ne

pas le prendre personnellement, mais toujours être au service de la situation d'ensemble. Cela nécessite la méditation. C'est très important.

Ce n'est pas que les structures seraient insensées, mais elles font sens, en tout cas dans le cadre pour lequel elles ont été créées. On peut discuter du cadre général et pour le fonctionnement d'une grande école, cela fait sens. Mais ce n'est pas une histoire personnelle.

Vous remarquez, c'est déjà la deuxième réponse quand je dis : oui, dans l'activité il s'agit de détendre concrètement l'identification au JE en ne prenant pas personnellement ce qui se passe et d'élargir la perspective. Sortir du JE et "tu" : si tu fais cela, je dois m'agacer. Donc tu es responsable si je passe une nuit sans sommeil ou autre chose. Non, ce n'est pas cela.

Si je pouvais garder mon esprit libre de cette identification au JE, ou pour le dire autrement, de ce sentiment que tout est mon affaire personnelle, je pourrais très bien dormir. Je pourrais m'occuper des problèmes qui sont là, quand ils arrivent et – basta.

C'est la direction qu'il faut prendre et il nous faut beaucoup de moments de détente, moments où on sort de cela. Je voudrais vous donner une petite méthode pour cela. C'est d'expirer profondément. Certains parmi vous le connaissent déjà : quand je me tends, quand je prends quelque chose personnellement : expirer profondément ... et voilà, l'espace revient. Prendre un moment, quelques secondes pour expirer profondément, cela fait une différence gigantesque.

Méditation¹⁴

Nous allons débiter la méditation. Nous méditerons le reste de la session. C'est si utile.

Est-ce que jusqu'à présent vous n'étiez pas installés confortablement ? (Les pratiquants bougent pour se mettre en position de méditation !). Il y a toujours cette attitude "voilà ce qui est spécial : être : dans la méditation". Il s'agit de l'être. Être est la plus naturelle chose du monde. L'instruction est vieille de 2500 ans : nous pouvons méditer dans toutes les positions du corps. Allongé, assis, debout ou en marchant. Chaque position est adaptée et celle qui détend ou nous ouvre, est la meilleure. Il se pourrait que ce soit celle que vous venez de choisir. Et là je me demande pourquoi vous ne l'aviez pas déjà choisie tout à l'heure.

Expirez profondément et laissez partir toute cette salade de mots ... Expirer.... Cette salade ... ces préoccupations ... expirer ...

Et à la fin de l'expiration, il y a juste la confiance que l'inspiration arrive d'elle-même ...

Si nous nous relâchons très profondément lors de l'expiration, nous pouvons presque arriver dans un "no mans land", dans un espace où ne nous sommes personne, nos rôles, notre âge, notre sexe, nos appartenances ... expirer ...

Lors de l'inspiration, nous n'avons pas besoin de saisir à nouveau tout cela. L'inspiration peut nous amener dans l'ouverture, la vastitude, comme l'expiration nous amène dans l'ouverture ...

Avec le temps nous apprenons que ce que nous pouvons faire à l'aide de l'expiration, ce lâcher prise « se trouver dans l'espace ouvert », nous pouvons le faire à l'intérieur de nous. Je peux faire avec l'expiration extérieure comme une expiration intérieure. J'apprends comment je peux me détendre.

¹⁴ Fichier audio 4-4_03

Ainsi je peux continuer à me détendre lors de l'inspiration. Il n'y a pas de différence si j'inspire ou expire....

Si à l'occasion il y a la saisie qui apparaît, je peux immédiatement expirer et cela peut nous aider à lâcher prise ...

Méditation – post méditation : la même pratique continue. Je reste aussi détendu pendant que nous allons réciter les prières de dédicace, la pause arrive ... et ensuite cela continue. Nous continuons, aussi détendus que nous le sommes maintenant.

MALENTENDUS CONCERNANT LA MEDITATION¹⁵

Dans le texte nous sommes à la page 109 du livre français où commence un nouveau chapitre : les explications de Tashi Namgyal pour dissoudre les malentendus concernant la méditation. Après avoir compris comment accéder à la vue et comment méditer : comment est-il possible de conserver cette vue, cette sorte de méditation.

Distinction entre la méditation analytique et méditation du placement

D'abord il s'agit de distinguer entre la méditation analytique et la méditation du placement (NdT : en allemand : laisser poser). Ce sont deux formes très différentes de méditation. Nous avons, pendant ces derniers jours, posé beaucoup de questions qui permettent d'examiner la réalité. Cela fait partie de la méditation analytique. Traditionnellement nous dirons que nous restons dans le placement quand nous demeurons dans la compréhension et que nous n'analysons plus.

Nous allons parler de beaucoup de méditations différentes, d'écoles diverses. Certaines enseignent plus la méditation analytique et d'autres plutôt le placement avec très peu de considérations analytiques. Dans ce spectre il y a également des approches de méditation qui utilisent les deux et qui peuvent même réunir les deux dans une unité.

Ce sera le sujet de ce chapitre. C'est un chapitre qui montre la maîtrise de Tashi Namgyal : il présente toutes ces approches diverses qui existaient aussi au Tibet à son époque. Il les analyse, les compare et il contribue à leur clarification.

Un de ses étudiants était le 9^e Karmapa, qui nous a légué le magnifique « *Océan du sens ultime* » qui suffit pour apprendre à méditer. Le 9^e Karmapa n'avait plus besoin de clarifier ces questions parce que son maître les avait déjà clarifiées. Le 8^e Karmapa a également grandement contribué à la clarification de la vue de l'école des Kagyu avec leur approche du Mahāmudrā et à l'établir. Ainsi le 9^e Karmapa pouvait se consacrer entièrement aux instructions de la méditation que j'enseigne normalement. Les cours passés à Remetschwil ainsi que les week-ends à Fribourg se rapportent à ce livre, et dans les cycles de 7 ans en Grèce et au Brésil j'enseigne l'*Océan du sens ultime* du 9^e Karmapa.

Tashi Namgyal a jeté les bases pour cela dans cette œuvre où il nous fait remarquer que méditation n'est pas égale à méditation. Nous pouvons approcher la méditation de manière très différente, il nous démontre les avantages et les inconvénients et nous pouvons vérifier par nous-mêmes ce qui nous fait du bien.

¹⁵ Fichier audio 5-5_02

Certains pensent que les méditations des grands érudits [panditas] sont uniquement analytiques et celles des yogis renonçants [kusali ou kusulu] uniquement contemplatives. Pour d'autres, les érudits bouddhistes, s'appuyant sur les traités fondamentaux, ne font qu'analyser au moyen de l'écoute et de la réflexion, tandis que les yogis renonçants cultivent uniquement l'équilibre méditatif d'après les instructions orales. Mais il n'en est pas ainsi !

Ce sont des vues qui nous sont connues. Dire par exemple : "nous sommes yogis, nous n'avons pas besoin d'étudier et de nous occuper des textes fondamentaux, nous n'avons pas besoin de ce savoir. Nous méditons et allons directement dans la vue". On peut entendre également l'extrême contraire : "non, avant de commencer à méditer, tu dois étudier pendant 10 ans. Tu dois étudier ceci ou cela, avoir une vue certaine. Ensuite nous pouvons discuter pour savoir si tu peux méditer"

En Occident, cela a eu lieu très concrètement. Vous avez entendu parler de Gueshe Rabten, un des premiers maîtres tibétains qui venait dans nos pays et habitait près du lac de Genève. Fred von Allmen et la génération de ses enseignants étaient ses étudiants. Tous, sauf Fred, étaient également des moines.

Gueshe Rabten était un maître du Mahāmudrā. Après dix ans d'études, il n'y avait toujours pas d'apprentissage de la méditation et il voulait les faire étudier encore davantage. La plupart de ses étudiants l'ont donc quitté, à sa grande déception, car il voulait les introduire profondément. Stephen Batchelor était un de ses étudiants les plus importants, seulement pour mentionner un autre nom connu.

Beaucoup d'enseignants qui ont tiré de grands bénéfices de ces enseignements, sont venus de là. Un seul est allé vers le Vipassana, les autres dans le Zen coréen etc. Ils voulaient enfin méditer et ne pas étudier encore dix ans. Mais tous ont tiré profit de ces études.

A l'autre bout de ce spectre, ce sont des enseignants comme Guendune Rinpoché qui mettait à l'essai en retraite des étudiants très jeunes et inexpérimentés, dans le style de Gampopa. Ils travaillent un peu avec des instructions pour comprendre ce qu'ils font, dans la confiance que la nature de l'esprit va faire apparaître les compréhensions correspondantes, ce qui souvent n'était pas vraiment le cas. La correction devait être fournie après. Après trois ou six années de retraite, il fallait étudier davantage, il y avait un besoin accru de compréhensions de base.

Je ne parle pas des attitudes abstraites qui ont lieu quelque part dans le monde. Ce sont exactement les courants qui nous ont marqués ici en Occident. Nous avons des enseignants très différents. Gueshe Ngawang à Hambourg représente par exemple cette approche avec plus d'études. Ainsi il y a des courants très différents.

Dans le zen, où on étudiait beaucoup au départ, depuis Dogen on n'étudie pratiquement plus. Mais malgré tout, il faut corriger ensuite et étudier à nouveau. Et si on va dans un centre Zen au Japon, les Sutras sont répétés pendant trois heures par jour, souvent sans explication, mais malgré tout on s'occupe beaucoup des textes.

Ainsi il y a beaucoup de variantes, aussi dans le Vipassana. Dans la tradition Vipassana de Goenka, qui est devenue très connue, on n'étudie pratiquement pas. Il y a toujours les mêmes audios. On les passe et on essaie d'apprendre et si on a de la chance, on trouve quelqu'un qui nous explique sur quel texte du canon Pali cela se base. Mais il y a bien d'autres approches de Vipassana au Sri Lanka, en Thaïlande où on étudie intensément et ensuite on pratique. Il y a la même chose en Occident. Il y a partout un large spectre d'approches.

Cela peut créer de la confusion pour vous et Tashi Namgyal a écrit un petit guide. Ce qui est merveilleux : il ne donne pas de noms de lignées ni de personnes, mais décrit simplement quelle approche est enseignée et ce qu'on pourrait dire à son propos. Vous pouvez regarder par vous-même si cela correspond à une approche que vous avez déjà rencontrée, et vous les reconnaîtrez dans le futur quand vous rencontrerez des approches différentes.

Les érudits auront également besoin de la méditation du placement pour placer leur esprit de manière égale sur l'objet de la méditation, tout comme les méditants doivent utiliser la méditation analytique pour éliminer les sur- et sous-estimations (doutes) quant à la vue.

Vous vous souvenez : l'accentuation de certains aspects veut dire ici de donner une grande importance, par exemple à la vacuité, ou à la surestimation de l'action ou au comportement moral. Il s'agit de voir également que ce sont des effets pour arriver à un équilibre et de ne pas penser : rien n'existe, il est égal comment je me comporte.

C'est une erreur typique des yogis de glisser dans une vue unique, et ils passent avec cela 10 ou 20 ans en retraite. Ils ont besoin d'une analyse claire de comment est la nature de la réalité.

Autrement, la vue atteinte par la seule méditation analytique n'est qu'une vue fabriquée intellectuellement, et la vue acquise par la seule méditation analytique restera une simple expérience [dualiste]. Sans avoir les deux, l'analyse et le placement, on trouvera difficilement le véritable sens de la méditation.

C'est pourquoi je vais laisser la partie plus agréable de l'enseignement à mes collègues. Ils peuvent faire avec vous les méditations guidées, où vous contemplez, où l'esprit peut se détendre. Moi, je passe avec vous à travers l'analyse de la réalité, ce qui n'est pas forcément la partie la plus agréable pour moi. Je pourrais imaginer cela différemment, mais je sais que je vous ferai un plus grand cadeau que si je méditais avec vous tout le temps.

Quand j'ai démarré comme enseignant de méditation, Guendune Rinpoché m'a donné un conseil, car je voulais toujours méditer avec les étudiants : « Non, tu dois parler. Tu dois leur expliquer ce qui se passe vraiment dans l'esprit. Tu dois expliquer très précisément ce qui se passe. Ne les laisse pas méditer uniquement, ils perdent leur temps, ils ne restent que dans les schémas habituels sinon. Ils continuent les schémas qu'ils avaient avant la méditation. Ils le font pendant la méditation et ils continueront après. Rien ne change. Tu dois enseigner aux étudiants de telle sorte que quelque chose change significativement. ». J'avais 34 ou 35 ans, et c'est ce que je fais maintenant. J'ai appris à parler, expliquer la méditation, montrer les erreurs et de nouveaux chemins. J'espère que quelque chose va changer à travers cela. Cela semble porter des fruits.

C'est ce qui passe pendant ce stage. Je sollicite beaucoup votre compréhension intellectuelle parce que je veux obtenir des effets durables sur votre vue de la réalité et votre attitude dans la méditation. Ainsi vous pouvez passer votre temps de manière vraiment utile et ne pas diriger votre attention seulement sur les états d'esprit agréables et de vous y installer confortablement. Ce serait le plus naturel. Ceci est la méditation de millions de méditants sur cette planète. Pour beaucoup, il s'agit seulement de se sentir bien. Cela n'aboutit pas à l'éveil.

Mais il ne faut pas non plus regarder uniquement les côtés difficiles, comme dans une approche de panique : je dois toujours regarder là où cela fait mal. Cela n'est pas utile non plus. Nous devons percer ce qui se passe. Nous devons percer les phénomènes de l'esprit et pour cela nous avons besoin des deux approches. Une mesure d'analyse, un regard clairvoyant (c'est une autre traduction de Vipassana) et la contemplation, et nous avons besoin de la capacité de lâcher prise, sans que rien ne devienne un objet de l'observateur. Ces deux capacités viennent ensemble.

Différences et particularités des deux formes de méditation

Tashi Namgyal continue et dit :

Quelles sont les distinctions et les particularités de ces deux formes de méditation, l'analyse et le placement ? On peut les distinguer selon leurs points forts et faibles. En principe, la méditation

analytique est une approche qui établit la vue essentiellement à l'aide des interférences logiques, d'après les analyses des traités canoniques. La méditation du placement est une approche qui établit la vue principalement à l'aide d'une perception directe, en demeurant uniquement établi dans la réalité telle qu'elle est. Donc, rester dans l'Ainsité.

Voilà la distinction grossière :

Dans la méditation analytique nous méditons réellement avec notre intellect. C'est pourquoi certains lamas appellent leurs stages « méditer intelligemment ». Cela veut dire que nous ne passons pas seulement notre temps assis, mais que nous utilisons notre compréhension pour regarder.

Ensuite, il y a la contemplation, où nous détendons l'intellect – qui a tendance à renforcer le sujet et l'objet – sans devenir inattentif, mais en nous détendant avec la compréhension de ce que nous avons vu. Cela demande beaucoup de courage. On pense qu'on peut facilement pratiquer la méditation contemplative. La véritable méditation contemplative demande le courage de rester à l'endroit où il n'y a plus de point de référence et où nous rentrons dans un état de panique habituellement. C'est cela la méditation contemplative. Ce n'est pas la contemplation dans la saisie de ce qui est agréable (parfois nous arrivons plutôt bien à le faire). Ensuite l'impermanence raye cela. Mais nous sommes déjà bien entraînés à cultiver les côtés agréables de notre vie dans la méditation. C'est pourquoi il ne s'agit absolument pas de la méditation du placement.

La première approche (l'analyse) décrit les systèmes de la méditation (les traditions de méditation) qui pratiquent l'analyse et utilisent les traités par exemple de grands maîtres comme le sublime Asanga et le protecteur Nagarjuna. Nous avons déjà vu quelques citations de ces maîtres et il y en aura d'autres.

La seconde désigne les systèmes de méditation transmis par de grands sages comme le Grand Brahmine (Saraha) et Shavari le Puissant, qui permettent de placer l'esprit en équilibre dans son état naturel. Les deux devraient conduire à la vue ultime : l'état naturel, le point clé de la vacuité.

Les deux ont le potentiel de réaliser cela. C'est l'Ainsité de l'esprit ou le point clé de la vacuité, une compréhension profonde de ce que veut dire « vide de noyau d'être »

Ainsi maître Geutsangpa et d'autres déclarent :

En définitive, la méditation analytique des érudits et la méditation du placement des yogis renonçants aboutissent au même point, mais le chemin de la deuxième méthode est plus rapide.

Geutsangpa était un maître de Mahāmudrā dans la lignée de Gampopa. Il disait qu'en fait elles aboutissent au même point, mais qu'en étant adroit, il était possible de raccourcir l'analyse. C'est une phase importante dans notre pratique, nous n'avons pas besoin de dix ou vingt ans.

En fait, la réalisation de la vue pure uniquement à l'aide de l'analyse et de la doctrine s'avère difficile dans la mesure où, comme l'explique Dharmakirti (un des plus grands analystes), il s'agit d'une analyse conceptuelle, qui ne peut produire la certitude d'une perception directe de la réalité. Dharmakirti est probablement parmi les auteurs indiens celui qui représente l'incarnation de l'érudite insurpassable, dans la même classe que Nagarjuna. S'il vous dit cela ici alors attention !

L'analyse intellectuelle, c'est-à-dire l'analyse avec l'intellect, ne peut aller qu'aussi loin que l'intellect lui-même. Intellect veut dire nommer, observer, créer des liens. Nous sommes toujours en route avec le sujet et l'objet. Ainsi l'analyse intellectuelle ne peut pas créer la certitude d'une perception non-dualiste directe.

Selon la tradition bouddhiste, de nombreux érudits, y compris « les deux grands précurseurs » Nagarjuna et Asanga (comme l'histoire de leur libération est racontée), parvinrent à la libération principalement en suivant les instructions orales du Vajrayana (« mantras secrets »). Beaucoup d'autres grands adeptes, tel Nāropa et Maitripa, essayèrent de se libérer en étudiant et contemplant les raisonnements et les traités fondamentaux, mais ils n'y parvinrent qu'à l'aide des instructions orales reçues par les yogis.

Dans le cas de Nāropa, comme vous le savez, pendant douze ans Tilopa ne lui a donné que quelques phrases d'instructions après chaque examen. Nāropa était probablement à son époque (11^e siècle) connu comme le plus grand érudit de l'Inde. Il était un des quatre directeurs de l'université Nālandā, qui avait à l'époque jusqu'à 100 000 étudiants. Il était d'une instruction indépassable. Mais il devait s'avouer à lui-même qu'il n'avait toujours pas atteint le point de la véritable libération et il a eu à ce moment une « crise de milieu de vie ». Il était au point culminant de sa carrière et se rendait compte qu'il n'avait toujours pas bien compris.

Il a eu une vision où une vieille femme lui est apparue du néant près de sa table d'érudit et lui a demandé : « est-ce que tu comprends ce que tu enseignes et étudies ? » Il a répondu : « je comprends au moins les mots ». La vieille femme commença à sourire. Ensuite il lui a dit : « peut-être que je comprends aussi le sens, mais je n'en suis pas certain ». La vieille femme commença à pleurer et dit, brièvement : « Nāropa, tu perds ton temps. Il y a un enseignant qui s'appelle Tilopa. Pars pour le trouver. Là, tu pourras vraiment percer la vision non-duelle de l'être ». Nāropa démissionna, fit ses bagages, traversa le pays en tant que yogi et ne sut pas où trouver Tilopa. L'histoire continua et les deux se retrouvèrent de manière non-conventionnelle.

Il s'agit seulement de dissoudre le contrôle de l'intellect. C'est ce travail qui lui a pris 12 ans, jusqu'à trouver l'éveil complet. Une histoire prenante et typique pour beaucoup d'érudits, qui se consacrent finalement à la fin de leur vie à la méditation de placement et ne se servent plus de l'intellect.

Certains soutiennent que l'on ne peut pas réaliser la vue sans se fonder sur les raisonnements et les traités en général, et sur ceux de la Voie médiane de Nagarjuna et d'Āryadeva le père et le fils en particulier. Mais cette position semble n'être qu'une affirmation personnelle sans fondement. S'il en était ainsi, cela voudrait dire que, avant de rédiger leurs traités de logique, Nagarjuna et Āryadeva n'avaient pas réalisé la vue juste.

Parce qu'eux ne pouvaient pas encore s'étudier eux-mêmes. On ne peut pas affirmer qu'on puisse arriver à la réalisation uniquement si on a lu les textes de ces auteurs car beaucoup ont trouvé une réalisation, sans pouvoir étudier ces textes.

Le principe de cet argument est quelque chose que nous pouvons appliquer à tous les domaines du Dharma. Par exemple on me demande : « Est-ce que je dois absolument faire les préliminaires, les Ngöndro, pour obtenir l'éveil ? » Comment pourrait-on répondre qu'il le faut absolument et que sans eux rien ne se passe ? Des millions de personnes ont trouvé la libération sans ces pratiques. Est-ce que je peux trouver la libération sans le Vajrayana, c'est-à-dire les visualisations de divinités etc. ? Oui, bien sûr. Elles n'existent même pas dans le Bouddhisme du Sud.

Quand nous nous posons de telles questions et que l'on nous les pose, réfléchissez toujours : est-ce qu'il existe quelque part des pratiquants qui ont trouvé la libération sans s'être entraîné avec ces méthodes ? La réponse est claire : bien sûr que cela peut se faire autrement.

La question est seulement de savoir quelles méthodes sont adaptées pour nous et peuvent accélérer notre chemin. J'étais moi-même quelqu'un qui était sur le chemin du Vipassana, je méditais à côté de ma femme, jusqu'à ce que je finisse dans une impasse. Seules les méthodes du Vajrayana pouvaient me sortir de cette impasse. Heureusement qu'elles existaient et j'étais assez ouvert pour elles. Mais pour d'autres, le chemin peut être simplement avec cela. Cela ne veut pas dire que c'est similaire pour chacun.

Cela impliquerait - l'argument que l'on doit absolument avoir étudié ces œuvres - que le Bouddha, les bodhisattvas et la plupart des grands accomplis de l'Inde et du Tibet ne l'auraient pas réalisée, eux non plus (parce que ces textes n'existaient pas encore).

Par exemple, dans les premiers 500 ans de la transmission bouddhistes, les textes n'existaient pas encore. Il n'y avait que la récitation par cœur des enseignements du Bouddha et les instructions orales des enseignants. Cela suffisait. De telles affirmations doivent être relativisées, cela fait du bien. On a besoin de la compréhension de l'esprit. On doit accepter de l'aide pour dissoudre les vues erronées. D'où vient cette aide n'a pas d'importance, que ce soit par les textes, par des textes analytiques sur la logique ou par les instructions orales. Nous faisons bien d'accepter cette aide. C'est de cela que nous avons besoin.

Interaction entre analyse et placement

Ainsi nous éclaircissons de plus en plus notre vue et méditons à partir de cette vue claire. Cela peut aussi se faire en parallèle : nous pouvons méditer et étudier, nous pouvons le faire alternativement ; cela peut se féconder mutuellement.

Etymologiquement, l'expression « méditation analytique » se compose de l'association des mots « analyse » et « méditation », tandis que la « méditation du placement » désigne une méditation où on laisse l'esprit se poser dans l'état naturel. Les difficultés se présentent dès que l'on s'écarte de ces définitions. La méditation analytique peut porter sur tous les sujets de méditation de la doctrine, depuis la rareté de la précieuse existence humaine et l'impermanence, jusqu'à l'analyse des deux formes du non-soi.

Donc, ne créez pas d'aversion envers votre intellect concernant l'analyse, l'observation profonde de la réalité. Ce serait erroné. Nous avons besoin de notre intellect pour comprendre les instructions de base concernant notre situation humaine, l'impermanence et la nature de processus de l'être, les relations cause-effet, le refuge, la Bodhicitta... L'intellect est très important sur le chemin.

Comment pourrait-on enseigner le Dharma s'il n'y avait pas d'intellect avec ses capacités analytiques que nous utilisons en permanence ? Pendant que vous écoutez, vous comparez simultanément avec vos expériences de vie. Vous comparez également avec ce que vous savez par d'autres, ce que vous avez observé. Vous vous rappelez peut-être des passages de texte. Tout cela est l'intellect qui agit ainsi. Ensuite vous examinez votre expérience personnelle en fonction de ce qui vous fait du bien, ce qui est juste et faux. Ce sont des capacités absolument nécessaires, du premier pas dans le Dharma jusqu'à l'analyse du Non-Soi de la personne et du Non-Soi des phénomènes.

Et c'est à l'aide de l'attention unifiée et de la vigilance que l'on devrait poser l'esprit sur le sens qui ressort de l'examen des sujets de méditation analytique.

Ainsi, nous pouvons déjà résumer. Dans le cas normal cette observation avec l'intellect précède le placement dans la connaissance. C'est la voie normale. Parfois, le placement peut conduire à une compréhension qui peut être retravaillée avec l'intellect. Cela existe également. Mais le cas normal c'est que nous comprenons d'abord, et ensuite pratiquons avec notre compréhension. Ceci est valable pour tous les domaines du Dharma.

Dans les instructions classiques que vous avez reçues jusqu'alors, nous parlons toujours d'étude, contemplation et méditation, des trois formes de la pratique. L'étude c'est d'écouter, lire et comprendre, pour que nous puissions suivre ce que les enseignants veulent dire. La contemplation est une profonde réflexion de ces instructions et la mise en relation avec mon expérience de vie, mon savoir antérieur. Ces deux formes de pratiques sont essentiellement analytiques et utilisent l'intellect en premier lieu. La méditation permet ensuite d'accéder à un état d'être non-conceptuel, où nous nous plaçons, parfois avec observateur, parfois sans. Le placement est le placement dans l'Ainsité. Il est facilité après avoir compris avec l'étude, la contemplation et avoir éliminé les obstacles, intrications.

Ainsi se présente la relation entre les trois formes de la pratique : étude, contemplation et méditation avec la représentation de la méditation analytique et de la méditation du placement.

Certains estiment que la méditation analytique et la méditation du placement ne peuvent aller de pair, car, selon eux, lorsque l'esprit analyse minutieusement en recourant au discernement, il ne peut rester posé. Parallèlement, ils soutiennent que tant que l'esprit reste dans l'état non-conceptuel du calme mental, il est incapable de se livrer à l'analyse.

Mais, comme le décrit Kamalashila, un des fondateurs du bouddhisme tibétain, dans *les Etapes de la méditation(I)* :

Dans le calme mental, on examine au moyen de la sagesse. C'est la sagesse de l'équilibre méditative qui analyse.

Ainsi nous arrivons dans une couche plus profonde de ce que veut dire analyse. Cela est très important. Nous avons jusqu'alors parlé de l'analyse grossière, d'une observation et d'une comparaison où l'intellect est au niveau conceptuel. En fait, la plupart des compréhensions arrivent bien avant d'avoir d'été formulées conceptuellement. La pomme qui tombe de l'arbre entraîne immédiatement une compréhension de la gravité, avant d'avoir formulé le concept ; ou bien, je roule à travers le village et l'orientation vient avant que j'aie formulé conceptuellement que le chemin va par là.

C'est ainsi dans tous les domaines. L'état d'être est analysé avant que cela n'arrive dans le conceptuel. La formulation conceptuelle se fait après coup. C'est ainsi dans toutes nos actions. Il y a des études que j'ai déjà mentionnées : quels sont les processus qui se déroulent et comment des décisions sont prises quand des patients arrivent dans une salle d'attente ? Sur quelle chaise ils s'assoient ? A quelle vitesse se clarifie où je vais m'asseoir ? Il y a déjà quelques patients, quelques chaises sont encore libres. Le regard embrasse la pièce et je sais où je vais m'asseoir. La lumière, l'évaluation des personnes, l'évaluation de la distance dont j'ai besoin, l'évaluation de la chaise la plus agréable etc., sans que j'aie réfléchi avec des concepts. C'est ce qu'on montre les études scientifiques, le choix se fait en une fraction de seconde. On n'a pas besoin d'une seconde pour savoir où on va s'asseoir. C'est si rapide et ce sont des processus complexes. C'est une évaluation de la situation en rapport avec mes besoins.

Ces processus non-conceptuels de l'analyse ne s'arrêtent pas quand nous restons dans le non-conceptuel. Ce n'est pas qu'ils stoppent et que nous ne pouvons plus reconnaître. Ces processus s'arrêtent parfois : il y a des états d'absorption dans le non-conceptuel, où ils n'ont plus lieu, mais ces états ne sont pas particulièrement favorables à la compréhension.

Mais pour les Samadhis ordinaires (les absorptions), la capacité analytique de l'esprit est très vive, présente et intuitive, sans passer par le conceptuel, pour tirer des conclusions du vécu. Il y a un processus d'apprentissage.

Quand nous parlons de ce que nous appelons ici l'analyse, il s'agit de la capacité d'apprendre, de comparer et de trouver comment faire mieux. Ces processus fins, rapides, qui se déroulent en dehors du conceptuel, ont lieu dans les profondeurs de la méditation du placement. Je peux construire exclusivement là-dessus et dire : nous laissons tomber l'étude et le questionnement intellectuel de l'être. Nous nous appuyons uniquement sur les vues spontanées, la connaissance intuitive, cette sagesse. Cela se montre souvent comme trop faible, parce que l'attention ne va pas forcément dans les domaines nécessaires pour découvrir les vues erronées sur la réalité, par exemple se rendre compte qu'il n'y a plus besoin d'observateur et de pouvoir se détendre là-dedans.

L'attention est dirigée par l'instruction, comme je vous l'explique actuellement. Et parce que vous l'avez déjà entendu souvent, même sans y penser consciemment, vous êtes déjà dans un processus de recherche automatique : avez-vous besoin d'un observateur ou pas, est-ce qu'il y a un JE ou pas ?

Cela se déroule de manière inconsciente, sans que nous soyons obligés de regarder consciemment. Parfois nous donnons une impulsion dans une direction et nous nous détendons de suite. Le reste se déroule tout seul, parce que notre attention était couplée à un certain intérêt dans ce domaine. Cette capacité d'être attentif de manière non-conceptuelle, se montre dans l'exemple suivant. Les humains qui ont vécu des situations très difficiles, par exemple des traumatismes de l'enfance, ont une sensibilité particulièrement développée pour percevoir très rapidement des situations menaçantes.

Percevoir en d'autres humains ou dans des situations ce qui pourrait devenir dangereux, ne se déroule pas consciemment. En raison de leurs expériences difficiles, les personnes ont un intérêt augmenté, une attention aigüe dans le domaine où autrefois elles ont été blessées. Cela est actif jour et nuit, elles n'ont pas besoin d'y penser, cela se fait tout seul.

Cette même capacité, de développer de l'attention sans la diriger perpétuellement par la volonté, nous l'utilisons dans la méditation et elle est mise en route par des instructions telles que je vous les donne maintenant. Cela suscite cet intérêt. Il y a une volonté, une aspiration, un désir qui sont enclenchées et quand vous serez simplement dans l'Ainsité, cela va continuer. Cela continue à vibrer en vous. Ces questions qui vous préoccupent, vous cherchez aussi leurs réponses sans que cela continue à être cultivé par votre conscience.

Nous utilisons ce processus dans l'interaction du placement et de l'analyse, et c'est la capacité de force de sagesse dont parle Kamalashila. Une sagesse qui est active dans l'équilibre méditatif et qui a une qualité connaissante.

Maître Vasubandhu (le frère d'Asanga et également un des très grands érudits et analystes, à qui nous devons l'Abhidharma compendium) **commente dans l'Ornement des Sutras et explique les différentes méditations de la vision profonde (Vipassana) : avec ou sans investigation et analyse** (l'analyse est un examen encore plus fin, profond), **avec l'analyse seulement, ou sans les deux** (sans examen et analyse).

Tout cela sont, selon Vasubandhu (8^e siècle environ), les possibilités de pratiquer Vipassana, la méditation de la vision intuitive. Il n'y a pas qu'une forme de méditation intuitive. Nous pouvons utiliser plus ou moins cette qualité d'analyse, curiosité de l'esprit. Cela dépend de nous.

J'utilise cela parfois dans ma propre méditation, où je me place simplement et laisse prendre le contrôle par les forces intuitives de l'esprit. Quand je suis par exemple un peu somnolent ou dans la torpeur, je réveille l'intérêt à l'Ainsité avec une seule petite question : comment est-ce d'être si somnolent ? Ou d'être ici à cet instant ? Stimuler juste un peu l'intérêt entraîne que quelque chose dans notre état de veille se décale et que d'autres domaines de la conscience peuvent s'ouvrir. Nous pouvons faire de très légers mouvements qui équilibrent. Je souhaite que vous puissiez apprendre cela, que vous puissiez équilibrer finement combien d'analyse, combien d'examen sont réellement présent dans votre méditation du placement.

Au début, nous avançons avec un marteau. M, est-ce que tu te souviens de ta retraite merveilleuse où je t'ai posé une question après l'autre – de Lhaktong – pour dissoudre des vues erronées ? Il y a beaucoup d'années ... Cette méthode du marteau est nécessaire pour rendre l'esprit plus souple. Ensuite, nous procédons de manière plus subtile.

Nous n'avons plus besoin de cette insistance. J'ai utilisé la manière forte aussi pour moi, pas seulement pour les autres. C'est ce que je fais en cet instant avec vous. Comme l'a déjà dit un participant, je vous bombarde tout le temps avec le non-Soi, pas de substance, pas de noyau d'être etc. Si on se détend et lâche prise, cela continue à l'intérieur.

Nombreuses sont les méditations analytiques de la vision profonde qui doivent être effectuées sans quitter l'esprit posé.

C'est une autre indication importante : en fait, pour la méditation analytique, il faut un certain placement. Si l'esprit n'est pas clair, comment l'analyse pourrait être claire ? C'est impossible. Pour pouvoir examiner l'esprit, nous devons le percevoir clairement d'abord. La méditation analytique a lieu posée dans un esprit relativement clair et calme. C'est impossible autrement. Comment pourrait-on regarder à travers des lunettes si elles ne sont pas nettoyées, ou à travers un microscope s'il est plein de poussière ? D'abord on nettoie, ensuite on regarde. Nous faisons de même avec l'esprit : d'abord nous le rendons clair, le laissons se poser, et pendant qu'il devient clair, nous commençons à regarder.

Le recours à la vigilance, qui analyse la stabilité méditative pendant que l'on reste dans le calme mental, relève de l'analyse à partir d'un état de contemplation. On pourrait dire beaucoup d'autres choses de ce genre.

Tashi Namgyal mène ici l'affirmation que l'analyse et le placement s'excluent mutuellement, ad absurdum et il dit : en fait toute analyse a lieu avec un certain degré de calme mental et placement. Cet examen vif, si nous sommes toujours non-distracts, est considéré normalement comme une des qualités essentielles de la méditation du calme mental – et c'est déjà une analyse. Chacun peut comprendre cela. Nous analysons avec le moyen de critères, d'échelles ce qui se passe dans l'esprit et vérifions si nous avons besoin d'une correction ou pas.

Méditation¹⁶

Normalement, je ne veux pas stimuler pendant la méditation les facultés analytiques. Je voudrais procéder ainsi maintenant. Mais je vous invite à remarquer comment cet intérêt naturel en vous devient actif, incité par les instructions. Vous êtes des personnes particulières qui acceptent de sacrifier une partie des congés d'été pour un tel cours et vous voulez visiblement comprendre votre esprit. Ainsi il est facile de vous stimuler et il faut plutôt surveiller de ne pas trop stimuler.

Cet intérêt de savoir comment l'esprit est réellement continué à agir en nous, même si nous commençons par sentir le corps, par ouvrir les sens. En fait il reste uniquement une question qui résume toutes les autres questions : comment est-ce ?...

Si nous sentons le corps, le plus important n'est pas la question qu'est-ce qui se passe mais comment est-ce d'expérimenter les perceptions corporelles ? Comment est-ce d'entendre ? ...

Nous surveillons de ne pas nous donner des réponses conceptuelles. Nous n'avons pas besoin de répondre à cette question de manière normale. La question sert uniquement à stimuler l'intérêt et à nous maintenir vifs ...

Nous pouvons diriger notre intérêt de manière encore plus subtile, par exemple, avec une question comme : est-ce qu'il a une audition, une vision, sans centre ? Comment est-ce de voir, d'entendre simplement ?

Comment est-ce d'être conscient ?

Finalement, nous pouvons le formuler encore plus simplement et dire : comment est-ce d'être ?...

Et nous sommes totalement vifs. Non distracts. Présents ...

Explications concernant la méditation précédente¹⁷

Peut-être que vous pouvez prendre des notes encore un peu. Je vais passer en revue ce que nous venons de faire. C'est la forme la plus simple, la plus essentielle de méditation analytique.

D'abord, on s'assure qu'on est bien détendus, qu'on n'a besoin de s'occuper de rien, qu'on peut vraiment lâcher-prise et puis on commence à passer en revue les 6 sens avec la question « comment ». C'est

¹⁶ Fichier audio 5-2_03

¹⁷ Fichier audio 5-2_04

comment de sentir avec le corps ? c'est comment d'entendre ? c'est comment de voir ? de sentir ? (L'odorat), de sentir le goût ? C'est comment d'être conscient ? Les 6 sens, les domaines des 6 sens...Avec cette question « comment », on sort de la question « quoi », qu'est-ce-que j'entends etc....tout cela ne nous intéresse pas. De savoir, c'est comment, c'est comment d'entendre ? On arrive à un niveau plus essentiel, plus profond. Ce n'est absolument plus important de savoir "ce que je pense" mais "comment c'est de penser". On arrive au niveau du « comment », là où on fait l'expérience du processus en lui-même.

Une fois qu'on a fait cela avec les 6 sens, on peut jouer un peu avec ça. Ce sont des variantes de sentir. C'est comment quand tous ces processus se déroulent sans point central, sans saisie de soi, sans JE central ? C'est comment quand la vue se met en place d'elle-même, quand le fait d'entendre se fait tout seul, quand « on » sent, quand « cela » sent, sans que tout ce qui est pensée, vue etc. soient mis en relation avec un JE qui commande, qui s'identifie etc....On est déjà dans ce processus où on laisse tomber tous les processus mentaux supplémentaires, on ne les entretient plus. On regarde comment c'est, comment c'est juste d'entendre ?

Et c'est ça qui nous conduit à la dernière question : « c'est comment, d'être ? » Il me semble que c'est une question plus intéressante que celle de Ramana Maharshi, par exemple, "qui suis-je ?". Avec cette question « qui suis-je ? », on poussait à l'absurde toutes les vues, les idées sur nous-mêmes, c'est comme ça qu'après on arrivait à la vue du non-soi, c'était la méthode de Ramana Maharshi. On peut utiliser cette question, bien sûr.

J'ai donné deux cours de deux semaines à Croizet sur ce sujet, vous pouvez trouver les enregistrements et les transcriptions sur internet. On parle en détails des cinq agrégats mais en fait, il s'agit de voir : "c'est comment d'être sans postuler l'existence d'un soi-disant « soi » ?" et d'être toujours dans cette question. Il ne s'agit pas d'une réponse conceptuelle. Quand on est dans la réponse conceptuelle, ce n'est pas le bon chemin. Il s'agit de plus sentir, de deviner. Et là, vous remarquez qu'on est dans l'analyse, la méditation conceptuelle et le non-conceptuel.

C'est une question, donc c'est dans le conceptuel, mais dès qu'elle est posée, on lâche, on laisse le conceptuel et on permet à l'esprit de sentir de façon intuitive comment c'est. C'est pour ça que j'aime beaucoup cette traduction allemande qu'utilisait Lama Hendrick. Il parlait de Vipassana en disant : « c'est la vue intuitive, c'est la compréhension intuitive. » Ce n'est pas une compréhension mentale, en fait, c'est quand on voit. En allemand, c'est le mot « Einsicht » où on voit dans les choses de façon intuitive. Une vision qui est claire et qui est très profonde en même temps. Et là, si on avait médité un peu plus longtemps, au bout d'un moment, on aurait laissé tomber toutes les questions, on serait resté dans la non-question.

Là, c'est juste la méditation du placement, même si l'intérêt continue à être actif en nous. Vous avez peut-être remarqué aussi que ces questions vous ont apaisés. Avec les questions, vous avez fait l'expérience aussi d'un calme mental, en tout cas, c'est l'impression que j'ai eue de l'extérieur, que beaucoup dans la pièce se sont calmés grâce à ces questions du « comment ». Ce qui nous agite, ce sont les contenus de la pensée, de la perception, parce qu'on est sorti de la question du "comment". Et quand on va avec le « comment », quand on laisse tomber toute spéculation sur le « comment », à ce moment-là, toutes ces questions de Vipassana (Lhaktong), elles nous amènent dans le calme mental, c'est ça le truc. C'est ça la loi qu'on utilise. L'esprit se retire de toutes les complications avec les contenus, il est davantage dans la perception du processuel et il accède ainsi au calme. Ce que je vous donne là, c'est la méditation de la vision intuitive, vraiment le nec le plus ultra, quelque chose de très précieux. Prenez ça avec vous à la maison et utilisez-la, pratiquez-la souvent. Elle va vous faciliter beaucoup de choses. Et amenez aussi tous les esprits agités dans cette méditation parce qu'eux-aussi peuvent bénéficier de cela.

Analyser et demeurer dans le calme mental et la vision intuitive¹⁸

Avec cette motivation de la Bodhicitta et dans la grande détente, nous écoutons à nouveau les enseignements, les instructions. Nous continuons à expérimenter, nous essayons d'écouter depuis la perspective du non-soi, depuis le non-soi. Nous nous détendons et nous ne sommes pas dans cette attitude de « il faut que je comprenne » mais dans la confiance que le plus important sera compris. Nous nous ouvrons à ce que nous pouvons entendre, comprendre derrière les mots.

Il y a certains d'entre vous dans la pièce qui font l'expérience de ce que je dis dans l'expérience directe. Quand vous laissez faire cela, vous avez l'expérience directement avec l'explication. Pour cela, il faut être assez détendu et dans la confiance que ce courant de bénédiction, il nous atteint, ce que nous explique Tashi Namgyal.

J'essaie de me mettre à votre place aussi un petit peu et j'essaie de me mettre à la place de Tashi Namgyal, de voir ce qui était important pour lui et c'est certainement grâce à cela que vous pouvez comprendre aussi un petit peu de quoi il s'agit, bien que ce soit assez intellectuel.

L'analyse et le placement appliqués au calme mental et à la vision profonde

Deux interprétations erronées

Pour certains, pratiquer le calme mental en alternant l'analyse et le placement empêche d'atteindre le calme mental et ils ont l'impression qu'ils devraient seulement pratiquer la méditation du placement. Ceux-là (ces personnes-là) soutiennent également que pendant la méditation de la vision profonde, quand la sagesse qui discerne précisément (la sagesse discriminante) termine l'analyse, à ce moment-là, la vision profonde disparaît. Mais ces deux conceptions sont erronées.

Avant de vous expliquer de quoi il parle ici, je vais vous donner un exemple pouvant vous aider à comprendre, à partir de ce que nous avons pratiqué ensemble avant la pause de midi. On a pratiqué une forme de calme mental dans laquelle on a activé légèrement l'analyse. C'était beaucoup en fait, parce-que j'ai demandé : « c'est comment d'entendre, c'est comment de sentir, etc.... ». Nous avons continué : « c'est comment d'être conscient, c'est comment d'être... ».

J'ai donné juste de petites impulsions. Mais je n'ai pas voulu vous stimuler trop fort et je vous avais dit qu'il n'y avait pas besoin de répondre de façon conceptuelle. Cela n'a absolument pas perturbé le calme mental, pour certains cela a permis d'approfondir un calme mental. Ce ressenti très simple et pas du tout conceptuel les a aidés à approfondir le calme mental.

Si nous avons demandé trop et trop souvent et nous étions impliqué dans la réponse conceptuelle, nous n'aurions pas pu rentrer dans le calme mental. C'est-à-dire que lorsque nous sommes dans le calme mental, et quand nous avons l'impression de pratiquer de la méditation analytique, si nous remarquons que le calme mental diminue, en fait nous pouvons dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas, ou si nous chassons le calme mental avec l'analyse, cela veut dire que nous sommes trop dans une analyse conceptuelle. C'est cette analyse qui va déranger le calme mental, c'est quelque chose que vous remarquez aussi.

¹⁸ Fichier audio 5-4_02

Quand vous analysez, il y a une façon de regarder quelle est ma situation émotionnelle, pourquoi est-ce-que je me sens seule, pourquoi est-ce-que je suis énervée ou...ok, on médite, on voit comment ces pensées s'élèvent, et on reste au niveau des causes et des conséquences, au niveau relatif, on voit les relations, les causes, cela peut être très apaisant, amener une plus grande détente. Mais on peut se perdre aussi dans cette analyse et à ce moment-là, il n'y a plus du tout de calme mental. A ce moment-là, l'intellect est trop activé, trop actif. Donc, faites attention à cela quand vous pratiquez.

Et le deuxième point, que la vision intuitive disparaît quand l'analyse est terminée et que s'installe la méditation du calme mental, cela est lié au fait que notre compréhension de ce qu'est la vision intuitive est beaucoup trop grossière. On pense que la vision intuitive est un état d'esprit dans lequel on se dit intérieurement, j'ai compris, ah oui, j'ai compris ! Mais cela, c'est une forme grossière de vue, de compréhension, où on active l'intellect sans cesse, où on commente, on comprend etc.. tout ce qui se produit, tout ce qui se déroule. Une fois qu'on laisse tomber cela, heureusement, il y a un état d'être beaucoup plus calme qui se met en place et à ce moment-là, on a l'impression que la vision intuitive a disparu.

Alors que ce sont juste les formes plus subtiles de vision intuitive qui sont actives. C'est une perception de ce qui est tel que c'est sans commentaires, au niveau intuitif, au niveau qui n'est plus conceptuel, au niveau pré-conceptuel, sans qu'il y ait des pensées qui viennent de la saisie de soi « ah, oui, oui, compris » ! Là, il y a un malentendu, un manque de profondeur de ce qu'on comprend de la vision intuitive.

Voilà l'explication de Tashi Namgyal. Je voulais juste faire le lien avec ce qu'on avait déjà pratiqué.

Explication

Si la première (conception) était juste, des méditations telles que "l'analyse exhaustive" et "l'examen (l'inspection) des perturbations mentales" ne seraient pas acceptables comme point de référence du calme mental. Par extension, il serait aussi erroné de recourir à la sagesse qui discerne précisément et dotée d'une puissante vigilance pour atteindre le calme mental.

Je vais reprendre ces deux arguments. L'analyse exhaustive dans la méditation, c'est l'examen précis de la nature des phénomènes, comment ils apparaissent, comment ils disparaissent. C'est une pratique très classique au sein du calme mental.

Par exemple l'impermanence des phénomènes qui s'élèvent, les expériences : observer, cela représente un grand domaine de l'analyse de la réalité apparaissant et disparaissant pour lequel on met en œuvre le calme mental et qui se déroule pendant ce calme mental.

Ceux qui pensent que ce ne serait pas approprié de faire cela dans le calme mental, se détourneraient de ce que le Bouddha a dit de cette pratique du calme mental. Cette pratique du calme mental sert précisément à examiner les caractéristiques de l'existence – dans la tradition pali l'impermanence, l'origine de la souffrance et le non-soi – et d'autres caractéristiques encore. Comment apparaît la souffrance, comment elle se dissout et le non-soi. Et bien d'autres points.

En outre, c'est une fonction très importante du calme mental de nous débarrasser des kleshas, des poisons mentaux, des perturbations émotionnelles. Les kleshas ont besoin de notre regard pour les percer, pour que nous voyions quand ils s'élèvent, ne pas s'identifier, ne pas les suivre pour pouvoir entrer dans le calme mental. C'est donc le deuxième point, l'inspection des perturbations mentales. C'est une des pratiques essentielles au sein du calme mental pour pouvoir faire des progrès dans la pratique.

Aussi, il ne serait impossible que nous affirmions que la pratique du calme mental et l'analyse s'excluaient l'une l'autre. Cela va absolument ensemble. Cela fait 2500 ans que c'est enseigné comme cela et c'est cela qui fait que nous faisons des progrès. A chaque instant, lorsque nous voyons des

perturbations émotionnelles et que nous choisissons d'en sortir, c'est un moment d'analyse. Chaque fois que nous remarquons qu'il y a un phénomène qui apparaît et qui disparaît, c'est un moment d'analyse. C'est la sagesse discriminante qui permet de voir cela. Cette logique-là est convaincante.

Cette sagesse qui discerne précisément, permet d'approfondir le calme mental. Et ce *she shin*, cette vigilance qui permet de voir où est notre esprit, qui nous permet de voir si nous sommes distraits, si nous dérivons etc...., cette capacité de voir ce dont il y a besoin, comme je l'ai déjà expliqué, c'est déjà une forme d'analyse. Nous regardons quel est notre état d'esprit là maintenant, quelles sont les forces qui sont actives et s'il faut apporter une correction.

Très clairement, c'est le point décisif pour vous : le calme mental et cette capacité discriminante de l'esprit, elles vont absolument ensemble. Cette sagesse discriminante, au sens le plus large, elle va avec le calme mental et elle encourage le calme mental. L'analyse des états d'esprit encourage et soutient le calme mental si, bien sûr, on le fait avec une attitude pleine d'amour et avec une certaine détente. On n'analyse pas avec la critique qui va juste aggraver le tout. Nous n'analysons pas dans la perspective des sentiments de culpabilité, mais restons juste dans la détente et observons simplement les choses comme elles sont, une compréhension plus profonde des choses telles qu'elles sont et à ce moment-là nous pouvons nous détendre un peu plus.

Allons au point suivant concernant la vue intuitive.

Par ailleurs, leur conception de la vision profonde contredit le point de vue accepté selon lequel, au terme de l'analyse à l'aide de la sagesse qui discerne précisément, l'analyse se termine et le discernement se calme.

Tout cela, c'est quelque chose de tout à fait normal. Quand on est dans le calme mental, quand on est dans un état d'esprit recueilli et calme, on regarde comment c'est et on arrive à une connaissance et à une compréhension satisfaisante. A ce moment-là, naturellement, cette analyse n'est pas poursuivie et pendant l'espace d'un instant, on est juste dans « l'Ainsi, dans l'Ainsité ». C'est juste complètement normal. On ne continue pas à examiner la compréhension qu'on vient d'avoir mais simplement, on se repose dans l'Ainsité. Cette compréhension, elle ne disparaît pas pour autant, mais elle disparaît du domaine conceptuel et c'est cela qui permet que s'installe cette paix et ce calme parce-que cette compréhension continue à agir en nous. C'est la nature de toute compréhension qu'il y a quelque chose qui se dissout et qui s'ouvre et que c'est plus facile de demeurer, de reposer. C'est en fait quelque chose qui est connu dans toutes les traditions méditatives.

Si ce n'était pas le cas, **la vision profonde non-conceptuelle et immuable, dont le texte *Etape de la méditation* fait état, serait impossible. De plus, affirmer que l'analyse empêche le calme mental et que le placement exclut la vision profonde revient à considérer que l'analyse est purement conceptuelle et que le calme mental est purement non-conceptuel.**

Ce n'est pas le cas. Je vous ai déjà parlé de cette observation non-conceptuelle, je vous ai déjà donné des exemples psychologiques, psychiques, des antennes très fines qu'on a pour analyser des situations qui sont beaucoup plus fines que l'analyse conceptuelle et cette intuition peut être très active dans la méditation sans avoir besoin de penser en termes de phrases.

Il existe une analyse non-conceptuelle. Le calme mental n'est pas non plus en permanence non-conceptuel. Hormis les exemples qu'on a cités, il y a aussi un calme mental au milieu de films qui se déroulent, des sujets karmiques qui s'élèvent sans qu'on soit pris dedans. Il y a beaucoup de choses conceptuelles qui se déroulent tout en étant intérieurement calme.

La méditation du placement progressant, la vision profonde cesserait. Celle-ci (la vision profonde) ne pourrait alors se départir de la sagesse discriminante. La vision profonde ne serait possible que quand il y a la sagesse discriminante, ce qui est une erreur aussi. **Ces affirmations rendent impossible l'association du calme mental et de la vision profonde en niant toute base**

commune entre la perception directe non-conceptuelle et la vision profonde, ce qui est une grave erreur.

La procédure juste pour relier calme mental et vision intuitive

Comment doit-on alors procéder ? Pendant le calme mental, on pratiquera essentiellement la méditation du placement selon les 9 moyens de poser l'esprit (les 9 étapes qu'on a déjà examinées dans le premier cours) et lorsqu'on aura atteint l'absorption profonde, on aura recours à la méditation analytique.

Cela, c'est le procédé classique : d'abord, on fait en sorte que l'esprit se calme et une fois que l'esprit est calme, on regarde dedans.

Parfois, on peut aussi faire le contraire. Quand on n'arrive pas à calmer l'esprit, on utilise la clarté qui est déjà là quand même et on regarde comment sont les choses. On se rappelle de regarder « c'est comment » toutes ces choses-là, toute cette agitation, sans se laisser prendre dedans. Et cela nous aide, par l'analyse, à accéder au calme mental. Mais normalement, c'est dans l'ordre inverse.

Dans les *Etapes de la méditation* de Kamalashila, il est dit :

Une fois que l'engagement mental est pacifié, analysez exhaustivement vos agrégats, vos domaines de perception etc...en les prenant comme objets d'observation exclusifs.

Kamalashila nous dit exactement la même chose. Je voudrais juste rajouter quelque chose. Vous avez remarqué que toutes les citations viennent de Maîtres indiens. Kamalashila est un grand Maître du VIIIème siècle qui est arrivé au Tibet et qui a ancré le Dharma au Tibet. Tashi Namgyal, en fait, voulait éviter de citer des Maîtres tibétains, pour éviter les critiques sur les lignées etc..

Il cite les Maîtres qui sont arrivés au Tibet très tôt. Il essaie de sortir de toutes ces petites luttes internes de lignées, etc. Il prend les Maîtres, comme sources de citation, qui sont acceptés par tous et créé de la clarté grâce à cela.

C'est sa grande performance, sa grande qualité. Il ne cite pas Gampopa, son prédécesseur, parce-que pour d'autres il pourrait être considéré comme non-pertinent etc....Il remonte à ceux dont tout le monde dit qu'ils sont fiables et qu'on peut se reposer sur leurs instructions.

Pour nous, c'est intéressant de voir cela qu'en fait, il remonte au moins un siècle en arrière. Il remonte souvent avant le Xème siècle. Et donc, il crée un pont. Et quand on dit : Tout ce qu'ils ont fait, tout ce qu'ils ont écrit, tout ce qu'ils ont pratiqué, tout cela est encore valable parce que l'esprit fonctionne toujours de la même façon. Ce sont des conditions extérieures complètement différentes, mais cela continue à fonctionner toujours pareil.

Nous pouvons donc pratiquer de nombreuses méditations analytiques pendant la phase de calme mental : méditer sur ce qui est repoussant comme remède à l'attachement, sur l'amour comme remède à l'aversion, sur la production interdépendante comme remède à l'ignorance. Ainsi, trois ou quatre méthodes de vision profonde sont utilisables pendant le placement où la méditation analytique est la pratique principale. La vision profonde ne disparaît pas à la fin de l'analyse de la sagesse discriminante sans qu'il y ait convergence entre analyse et calme mental.

C'est exactement ce que j'ai essayé de vous expliquer avec mes propres mots. Une analyse satisfaisante qui conduit à la vision intuitive a pour conséquence que l'analyse se fond dans le calme mental. On accède à un calme profond dans la connaissance de ce qui est, sans qu'on n'ait besoin de nommer quoi que ce soit.

Lors de l'apaisement de l'analyse discriminante qui marque l'accès à la vision pure, il est nécessaire de faire la méditation du placement.

Et moi je rajoute, de ne pas continuer à agiter l'esprit avec d'autres analyses. Le but est atteint, on a eu cette vision intuitive et à ce moment-là, on reste là-dedans, on se repose dans cette vue, dans cette vision intuitive, sans l'activer de façon conceptuelle.

Selon le *Sutra Requis* par Kāśyapa :

Le feu né du frottement de deux bâtons les consume tous les deux. De même, bien que la force de la sagesse naisse (de conceptions de sujet et objet), elle consume finalement les deux.

L'analyse, c'est quelque chose où on analyse quelque chose qui crée de la tension (« dukkha », une tension dualiste). On regarde là-dedans et en voyant leur nature véritable, stimulés par cette tension, on accède à une vision plus profonde et cette tension dualiste disparaît. Cela, c'est la vraie vision intuitive. On peut donc dire, et c'est plus du langage Vajrayana, que le feu de la sagesse se nourrit des apparitions dualistes, des apparences dualistes. Les apparences dualistes, elles sont super pour provoquer une meilleure connaissance de leur nature. C'est ce qu'on vient de dire ici en d'autres termes.

L'introduction à la Voie médiane :

L'individu ordinaire est lié par les pensées. Le Yogi, sans pensées, se libère. Laisser les pensées derrière soi, tel est, disent les sages, le fruit de l'examen exhaustif.

Encore une fois, c'est la même chose qui a déjà été exprimée. Le fruit de l'analyse de cette observation méticuleuse, c'est qu'on se libère de notre salade de pensées. C'est pour cela que c'est très naturel. Quand cet examen a pris place, on demeure dans le non-conceptuel. C'est justement le but, c'est à cela que ça sert.

Lorsque nous atteignons l'union du calme mental et de la vision profonde, même s'il est nécessaire de cultiver occasionnellement la méditation analytique pour revenir dans cette clarté, c'est essentiellement à la méditation du placement que l'on s'adonne. (Des sources canoniques seront citées plus loin à ce sujet).

Cela est une indication pour ceux qui ont déjà accédé à la vision intuitive et qui ont confiance en ce calme mental et qui ont trouvé déjà l'unité des deux. Là, il ne s'agit pas de revenir dans l'analyse etc..., à moins qu'il y en ait vraiment besoin pour faire une petite correction, une petite ouverture. Essentiellement, on reste dans l'Ainsité, dans le placement. C'est la pratique principale quand le calme mental et l'intuition sont devenus une unité. Bien sûr, elle n'est pas encore très stable. Parfois un peu d'analyse peut aider et sinon, mais essentiellement c'est le placement.

Les débutants doivent méditer sur le calme mental quand ils sont en proie à l'agitation mentale provenant d'une analyse excessive et d'avoir forcé la vision profonde.

C'est ce dont nous avons déjà parlé. Avec des explications détaillées comme on a ici, vous pouvez avoir le sentiment que c'est trop – faites confiance à votre ressenti. Ne continuez pas à forcer, mais mettez-vous directement en mode calme mental comme ceux qui se détendent là, qui sont allongés, qui sont rentrés en mode calme mental et qui continuent à écouter en mode calme mental, mais qui sont maintenant plutôt sur la détente.

Mais cela peut aussi arriver dans l'autre sens. On parle toujours des débutants ici. Ils méditeront sur la vision profonde quand ils auront tendance à l'opacité pour avoir forcé la méditation du placement et du calme mental. Cette opacité dont il est question ici, c'est cette

espèce de torpeur, un espèce d'état complètement opaque. Cet état d'esprit dans le calme mental vient souvent du fait que nous voulons avoir un esprit clair.

C'est ce qui nous arrive tous les jours au Grüner Baum. Il y a certains pratiquants qui ont déjà connu cela, quand ils veulent entrer dans le calme mental, ils sont arrivés dans cet état d'esprit opaque. Cela provient de trop de volonté, de vouloir un esprit clair. L'esprit est naturellement clair. On a besoin juste de se détendre. Un peu d'analyse, ça fait du bien, à ce moment-là, on a besoin d'un peu plus de vision intuitive. Regardez ce qui peut nous aider beaucoup.

Par exemple, c'est de poser ces petites questions analytiques : « Qui est-ce qui médite ? ». Cela, c'est de l'analyse, une petite question « Lhaktong » : qui médite là en fait ? qui fait des efforts ? qui s'énerve sur cet état d'esprit opaque ?

Donc, on peut forcer dans les deux sens et on a besoin d'un enseignant, d'une enseignante qui nous aide à continuer et à corriger ce qui est à corriger.

Ils méditeront sur l'équanimité sans engagement mental véritable lorsque le calme mental et la vision profonde seront équilibrés.

Pour le dire de façon plus simple, quand tout va bien, juste rester, ne pas chercher à triturer dans l'esprit. Quand tout va bien, tout va bien. Il ne faut pas se dire qu'il faut encore faire quelque chose, je ne sais pas quoi...En fait, ces processus d'analyse, d'observation, etc...ils ne peuvent se dérouler que lorsqu'on remarque une tension, et sinon, ils sont superflus, on n'a pas besoin d'analyser en permanence. A partir du moment où il y a dukkha (de la souffrance), du stress, de la tension, quand on voit cela dans l'esprit, à ce moment-là il faut regarder. C'est tout le sens du chemin bouddhiste. Où est la souffrance ? quelles sont ses causes ? comment est-ce qu'on peut la dissoudre ? A ce moment-là, on a besoin de regarder. Et sinon, on laisse l'esprit comme il est dans la confiance que les choses vont se faire d'elles-mêmes. De temps en temps, on regarde un peu : est-ce que l'esprit est vif ? réveillé ? ou est-ce qu'on est en train de s'endormir ? ou de se mettre dans une bulle ? ou dans un cocon où on est un peu voilé ? où il y a des processus souterrains qu'on ne perçoit pas ? A ce moment-là, il est important d'avoir ce regard-là.

Mais sinon, on préserve juste une présence vive, sans attachement etc. Si on remarque que c'est le cas, alors il n'y a rien besoin de faire, juste laisser faire.

Questions

Est-ce que vous avez des questions ? Est-ce que vous avez pu suivre ou est-ce qu'il y a des passages où n'avez pas pu suivre ? Est-ce qu'il y a des choses à clarifier ?

Participant/e : Justement sur cette question de l'opacité, ça m'a préoccupé un peu parce qu'il y a aussi l'opacité quand je m'assieds pour méditer. L'esprit est un peu lourd et que justement il n'y a pas cette clarté. Je faisais la différence entre cette opacité et cet excès de volonté dont tu as parlé.

Au début, ce n'est pas facile de faire la distinction entre les deux. Quand tu t'assieds et que l'esprit est opacifié, ce n'est pas une question de trop de volonté. Quand c'est trop de volonté, cela veut dire que cela s'est mis en place dans le cours de la méditation. C'est déjà une première distinction entre les deux formes.

Il y a tellement de formes d'opacité mentale et en fait, toutes sont liées à un excès de volonté d'une façon ou d'une autre.

L'opacité qui est là dès qu'on s'installe, elle est liée à trop d'efforts qu'il y a eu avant, toutes les activités qu'on a faites avant dans le quotidien. Ce sont les conséquences de cela, de ce qu'il y a avant la session, une forme de fatigue en fait.

Ta question me fait penser au fait que cette opacité est souvent une opacité agitée, ce n'est pas juste lourd et fermé, stable, c'est en général des milliers et des millions de petits trucs, des millions de processus qui sont incroyablement fatigants et cela, dans la torpeur, dans l'opacité, on ne s'en rend pas compte. Et là, il s'agit de regarder de façon détendue et se dire que c'est un esprit tendu...

Donc, on examine cette opacité, on peut être presque sûr que cette opacité de l'esprit est causée par un excès de tensions, d'efforts. Cela peut être lié au fait d'avoir trop mangé, avoir trop chaud, etc... Il y a d'autres raisons, mais le plus souvent, c'est cela.

Participant/e : tout à l'heure, tu as dit que le calme mental n'est pas seulement non-conceptuel, donc, il peut être conceptuel ? Donc, moi j'ai compris que le calme lui-même, il est non-conceptuel. Mais les concepts qui apparaissent en tant que pensées, ils sont perçus comme les autres sens, comme la vue, l'ouïe etc. ?

On perçoit par exemple une chaîne de pensées, mais on n'est pas dans la chaîne de pensées. Ça, c'est la description que j'ai donnée, ça, tu l'as bien compris.

Je vais vous donner un autre exemple. Dans le calme mental, il existe la possibilité d'être très calme et très détendu et de penser de façon très calme et détendue, en étant parfaitement calme. Par exemple, mener une réflexion du Dharma, de réfléchir à quelque chose très profondément. L'esprit est parfaitement détendu, calme. Il peut passer une heure complète en restant sur un sujet, il y a une pensée très constructive, très calme, sans qu'il y ait de forces émotionnelles qui s'immiscent dans ce calme mental. C'est un autre exemple, c'est possible aussi.

Si je rebondis sur ce que tu dis, est-ce qu'on peut être en même temps calme et remarquer que la conscience passe d'une sensation à l'autre par exemple ?

Oui, ce que tu décris comme calme, là, c'est l'état d'esprit calme avec lequel tu perçois l'énorme activité de l'esprit et cet état d'esprit détendu, c'est déjà une forme de calme mental. C'est ce que nous décrivons comme étant le premier niveau de calme mental comme une cascade d'eau. Nous remarquons que cela gicle de partout, mais ne sommes pas pris là-dedans, pas emmêlé, nous le remarquons juste.

J'ai encore une question sur ce que tu viens de dire à la fin, quand une expérience de présence vive se met dans le calme mental, de laisser ça en place. Ma question, c'est : dans mon vécu, est-ce qu'il y aurait comme quelque chose qui viendrait s'arrêter, qu'il n'y aurait plus de courant mental, comme une pièce d'eau stagnante. Là, je ne suis pas trop sûr, en fait, est-ce que c'est l'expression d'une évaluation de moi ou peut-être une saisie aussi ? Ou peut-être de l'impatience ?

Oui, cette forme d'expérience vient de l'attachement qu'on peut avoir avec ces états d'esprit calmes. Quand tu ouvres cela, tu feras toujours cette expérience de calme extrême, comme un lac très calme. Mais il est toujours luisant, brillant, il y a toujours quelque chose de très vivant dans cet état d'esprit non mouvant. C'est une autre expérience. Ce que tu décris, c'est un voile dans la méditation du calme mental, qui vient d'une fine saisie.

Et là, qu'est-ce que je peux faire ?

Tu fais déjà ce qui est nécessaire, tu le remarques et tu te permets peut-être de laisser venir ce côté vivant de l'esprit. Il n'y a même pas besoin d'inviter de mouvement mental ou de choses comme ça. Il suffit juste de maintenir un intérêt pour ce qui est là maintenant. Le voile, il provient du fait que cette expérience du calme mental, elle s'installe, on l'aime bien et on la pratique comme le reflet du calme mental. On est en train de reproduire un sentiment intérieur, un vécu intérieur de calme mental, et c'est ça qui appauvrit le vécu, parce qu'on n'est plus du tout dans le vécu immédiat, concret, réel.

La dernière fois que j'ai eu ça, je me suis posé la question, je me suis dit : qu'est-ce-que c'est que cette histoire de courant d'esprit, tout cela, puis au bout de quelques temps, il y a une dynamique qui est revenue.

Oui, c'est bien quand tu donnes une petite impulsion. C'est déjà super de le remarquer, c'est très tentant de s'installer là-dedans, mais ça, c'est effectivement une impasse.

Participant/e : je me demande juste, avec toutes ces questions qui sont très intéressantes, comment je fais chez moi sans retraite, sans avoir la possibilité de demander à un Maître : ah, est-ce-que je suis là dans une impasse ? Et certainement, il y a cette sagesse intérieure, mais comment est-ce-que je remarque que là il y a besoin d'une correction ou est-ce-que je suis en train de me coincer dans quelque chose, d'agréable ou de désagréable, d'ailleurs ? Je demande juste comment ça marche en-dehors de la retraite ?

En-dehors de la retraite, cela marche très bien avec les défis de la vie quotidienne. Et quand tu atterris souvent dans des états d'esprit, un peu toujours les mêmes, c'est le moment de demander à l'enseignant. A. non plus n'est pas toujours au Grüner Baum. Mais il a utilisé l'occasion de poser sa question. Dans sa pratique quotidienne, il remarque un truc, il pose sa question et voilà ! Tu n'as pas besoin d'être en retraite pour ça. Mais la retraite, c'est pas mal ! Qu'est-ce-qui te tracasse ? »

Pour moi, il se passe beaucoup de choses actuellement et je me dis, quand je serai là-dedans, si je ne sais pas comment sortir, il y a comme une peur d'être lâchée et de passer à la prochaine étape et de me perdre dans un détour.

Oui, quand on pratique de façon intensive, on a besoin d'accompagnement, mais tu n'as pas besoin d'un accompagnement quotidien. Au Grüner Baum non plus, ils n'ont pas d'accompagnement quotidien. Ceux qui sont là pour longtemps, ils ont un entretien par mois. Ils ne sont pas tous les jours en train de vérifier où ils en sont. Ils cultivent des états d'esprit et là, ils se rendent compte que ça ne va pas. Et puis après un entretien, cela se décoinse. Ceux qui sont là pour moins longtemps, ils ont peut-être deux entretiens dans la première semaine et puis un entretien la semaine d'après etc...

Donc, c'est plutôt des histoires à long terme ?

Oui. Ce sont des schémas classiques, des schémas typiques, et c'est de cela dont il faut parler quand tu as l'occasion de parler avec l'enseignant, mais pas forcément tous les jours.

Participant/e : Agitation – états de torpeur. Moi, je remarque que c'est ma volonté qui est toujours... (pas de compréhension claire de la question) tout à l'heure, ça a commencé...je me suis dit : ah, hier, ça a fonctionné et là, je voudrais faire la même chose. Et je me suis dit : assieds-toi là et vas-y, fais-le, quoi ! Est-ce qu'il y a là un truc secret pour éviter ça ?

Je vous donne tous les conseils secrets, tous, les uns après les autres ! Je n'en connais pas d'autres ! Ah, je vais encore vous en donner un, mais ce n'est pas vraiment secret non plus. C'est la pratique du Guru Yoga : si nous sommes quelqu'un qui veut faire quelque chose avec la volonté, à ce moment-là, il faut prier, prendre un refuge très profond en le Bouddha pour que le Maître se fonde en nous, etc., et puis laisser vraiment méditer le Bouddha. Cela est une grande aide.

Dissoudre la torpeur

Dans *les Etapes de la méditation* de Kamalashila, on lit :

Si on ne s'efforce pas de dissiper la torpeur, l'opacité s'accroîtra et la vision profonde sera impossible, car l'esprit deviendra comme aveugle. Il faut dissiper la torpeur dès qu'elle se manifeste.

Parfois, quand l'opacité, la torpeur se montrent dans notre esprit, il faut remarquer que c'est une perte de temps de rester là-dedans en fait. Regardez le cœur de cette opacité, l'intérieur, voir quel est cet état d'esprit, faire l'expérience directe de comment il est vraiment. C'est une façon de faire le Mahāmudrā. Ou alors on applique les différentes méthodes qui nous aident à éclaircir l'esprit, méthodes dont nous avons déjà parlé.

Quand je perçois que certains d'entre vous sont un peu somnolents, cela me fait toujours un peu mal en tant qu'enseignant de méditation, parce que je pense : pourquoi cette lutte, à quoi bon de s'affaisser, se redresser et ensuite à nouveau s'affaisser ...

Soit, vous vous allongez et vous restez vigilant à l'intérieur, soit vous laissez tomber la tête en restant vigilant à l'intérieur. Observez la torpeur et ne la regardez pas comme un ennemi, ou alors levez-vous, et à ce moment-là, la torpeur partira. Ou posez les mains sur la tête et si vous avez les yeux fermés, alors ouvrez les yeux à ce moment-là.

Nous remarquons que la torpeur, quand elle s'étend et qu'elle nous tient, elle nous mène à lutter et cela fait mal de voir cela. Les autres états mentaux ne se perçoivent pas très bien de l'extérieur, mais la torpeur se voit très bien de l'extérieur !

Calmer l'agitation

Kamalashila écrit encore :

Parfois, quand nous avons cultivé la vision profonde, la sagesse acquiert une grande force. Et comme une flamme placée dans le vent, l'esprit s'agite, si bien que l'on ne voit plus très clair.

Soit c'est un examen excessif, ou alors de façon plus subtile, c'est une fascination pour les connaissances ou pour les connaissances que l'on a eues. Et les pensées s'enchaînent. Il y a certes une force de sagesse qui est active, mais pas de façon très sage ! Et cela conduit à une grande agitation. Cela conduit à s'attacher aux compréhensions qui se sont installées, c'est comme une fascination de sa propre intelligence, fascination de cette capacité de discriminer.

Pour remédier à cela, on cultivera le calme mental. Si celui-ci prédomine, on cultivera la sagesse.

Qu'est-ce-que cela veut dire, si celui-ci prédomine ? Cela rejoint la question du participant de tout à l'heure. Quand le calme mental prédomine mais que ce n'est pas vivant alors il y a quelque chose qui ne va pas. A ce moment-là, on prend une certaine stimulation pour stimuler les forces de sagesse, on cultive l'intérêt. Une perception..., vouloir connaître, reconnaître, être prêt à la nouvelle expérience qui va se présenter. Il faut cultiver cette disposition-là. Parce-que ce calme mental excessif n'aide pas beaucoup. C'est le fait de vouloir rester dans le connu, dans le connu agréable. On se fait un petit nid confortable et on reste là-dedans. C'est complètement normal, mais ça ne mène à rien. On peut rester là-dedans très longtemps. Donc, dans le texte, « si celui-ci prédomine », c'est le calme mental.

Relation entre calme mental et vision intuitive

Quand le calme mental et la vision profonde sont équilibrés, il faut les maintenir sans tension dans le corps et l'esprit tant que l'on demeure sans formation mentale.

Quand tout est en équilibre, frais, ouvert, calme, on ne fait rien. On fait attention de ne rien changer, de ne pas faire d'effort, ni dans le corps, ni dans l'esprit, on laisse les choses et on ne se préoccupe de rien. On ne donne pas de tâche à l'esprit. Et quand l'esprit redevient actif de lui-même, on peut continuer la pratique avec les méthodes qui nous semblent correctes à ce moment-là. Dès que le calme mental et la vision profonde sont unis, l'esprit doit s'établir dans l'absorption égale et ne plus alterner le placement et l'analyse.

Selon le *Sutra du Dévoilement du sens profond* :

- A quel moment, l'union du calme mental et de la vision profonde se produit-elle ? Dans le placement égal - l'esprit unifié. Qu'est-ce que le placement égal ? C'est lorsque l'esprit est établi dans l'application unifiée.

Ce qu'on veut dire, là, c'est que l'esprit est unifié, uni et qu'il repose sans questions à l'endroit où on l'a placé.

L'esprit unifié

Qu'est-ce-que l'esprit unifié ? C'est le domaine de l'absorption méditative où il y a seulement la pleine conscience des représentations mentales.

L'esprit est unifié quand il est pleinement là où nous mettons notre intérêt. Quand il est nulle part ailleurs, il n'y a pas de pensées, il n'y a pas de perceptions sensorielles, l'esprit demeure là où on l'a ancré.

Cela peut être dans l'ouverture, dans l'amour, dans l'espace, peut-être dans la chose vers laquelle on s'est tournés au début. Le Samādhi, l'absorption méditative, c'est quand l'esprit reste justement là où il est.

Cela peut être aussi la tasse en tant qu'objet extérieur ; l'esprit se calme, et sans réifier la tasse, l'attention repose dans l'Ainsité pendant que la tasse est présente sans apparaître comme un objet. L'esprit ne va nulle part ailleurs. Cela peut durer longtemps. C'est cela l'absorption méditative avec un esprit unifié.

Quand on a compris ceci, on engage l'esprit de cette manière.

Je peux vous encourager à aller voir les exercices de *l'Océan du Sens Ultime* sur le calme mental et la vision profonde et de les mettre vraiment en pratique de façon intensive. Les explications qui sont données-là viennent en soutien de cette pratique avec toutes les indications pratiques qui sont données dans *l'Océan du Sens Ultime* du 9ème Karmapa.

Ce serait super si tous ceux qui sont motivés fassent les exercices, les uns après les autres, du calme mental et de la vision profonde d'après les instructions du 9ème Karmapa. Et avec ça, vous venez nous voir, enseignants du Dharma et vous nous parlez de vos expériences pour qu'on puisse vous aider à continuer, pour qu'on puisse peut-être voir si vous avez besoin de rester plus longtemps sur certains exercices ou alors si vous pouvez continuer...

A ce moment-là, il y aura un sentiment clair du fait que vous faites des progrès : Vous remarquez que cela est devenu facile ! Ce qui était difficile est devenu facile. Je sais ce que je vais travailler dans la méditation. Parce-que la plupart d'entre vous, vous souffrez du fait de méditer d'une manière ou d'une autre, mais vous ne savez pas de quoi il s'agit dans votre méditation : je m'assieds, je pratique, mais, dans cette phase de mon chemin du Dharma, où j'en suis ? Quelle est la chose la plus importante là maintenant ?

C'est pour cela que c'est vraiment une grande aide que le 9ème Karmapa, Wangchuk Dorje, ait mis en place toute cette progression. Nous commençons au début. Au début c'est très facile de méditer sur une bougie ou de prendre un objet visuel. Puis, on prend les sons, les objets sonores, etc... jusqu'à apprendre à méditer sur les pensées par exemple. Et puis petit à petit, on passe toutes ces étapes.

Moi j'ai pu le faire par étapes. Cela m'a vraiment donné beaucoup de sécurité de connaître ces méthodes, de connaître les effets qu'elles ont sur l'esprit...et, au besoin de pouvoir revenir à ces méthodes-là ; et puis aussi de savoir quelle est la difficulté, de voir ce sur quoi je travaille là

maintenant, quel est le défi, là, maintenant. C'est un manuel de méditation et c'est super qu'il existe. On peut avancer, faire tout le chemin avec cela. C'est quelque chose que je vous encourage vraiment à faire.

Jñānagarbha, un autre Maître indien, commentant ce passage du Soutra, dit :

La voie du calme *mental* et celle de la vision profonde ne sont pas distinctes, car l'objet de l'esprit dans la vision profonde est ce même esprit calme.

Cela ne peut pas être différent, il s'agit du même esprit.

Puisque dans la voie du calme mental, nous dirigeons notre attention exclusivement sur l'esprit, lequel est aussi l'objet de la vision profonde, l'objet perçu et celui qui le perçoit ne sont pas deux entités mentales distinctes mais l'esprit tout entier. L'esprit examiné dans le calme mental et dans la vision intuitive sont le même esprit, c'est l'esprit entier.

Vous connaissez cela, vous m'avez déjà entendu l'enseigner grâce à cette profonde confiance que j'avais dans cette approche avec Guendune Rinpoché. Bien sûr je m'insurge énergiquement contre la séparation entre le calme mental et la vision intuitive. Je voudrais qu'au moins, vous réalisiez ici que lorsque vous pratiquez le calme mental, vous remarquez en même temps comment est l'esprit, comment il fonctionne...

On ne peut pas empêcher que l'esprit continue à travailler. Quand je pratique Lhaktong, la vision profonde, j'ai besoin de ce calme mental, on ne peut pas séparer les deux. Et quand on fait cette séparation, c'est juste un moyen pédagogique pour calmer un peu les pratiquants qui sont un peu trop zélés, donc on leur dit "pratique d'abord le calme mental". Cela permet d'aider un peu, pour moi à peu près 80 % des pratiquants. Mais les autres 20% n'arrivent pas à méditer dans le calme mental, ils ont besoin de plus d'instructions sur la vision profonde pour arriver ensuite au calme mental.

Au bout d'un moment je me répète, pardon si je vous dis toujours les mêmes choses que je vous ai déjà dites. Je pense que cela ne va plus s'arrêter maintenant parce qu'il n'y pas toujours de nouvelles choses à raconter, c'est toujours le même esprit.

Analyse et placement dans la méditation sur la Vue (ou méditation de la Vue)

Certains Maîtres ont enseigné que pour maintenir la Vue, il fallait commencer par analyser à l'aide des traités fondamentaux. Puis, dès qu'une compréhension stable et décisive du manque d'existence réelle apparaît, ils recommandent de pratiquer le placement là-dessus pendant un court moment. Selon eux, un placement long (ou trop long) ramènerait la méditation au simple calme mental antérieur et ferait perdre la vision profonde que l'on vient d'atteindre. Ils recommandent donc d'alterner la méditation analytique et la méditation du placement, ce qui n'est pas vraiment approprié.

Je continue à traduire et je vais revenir après en résumant.

En fait, la compréhension du manque d'existence réelle (ou de l'absence d'existence réelle), que l'on peut acquérir par l'analyse à l'aide des traités canoniques, n'est qu'une saisie de la vacuité - une saisie de la vacuité comme objet de la connaissance. Elle ne pourra donc pas se transformer en vraie vision profonde car on est coupé de la cause. Même si on pratique la méditation du placement de cette manière, on n'arrivera pas à une méditation authentique. D'autre part, puisque, selon leur système (selon leur approche), on ne peut pas réaliser le calme mental par l'alternance de méditation analytique et de la méditation du placement, on ne peut pas aboutir à

une méditation égale sur la vue. Le même raisonnement s'applique aussi bien au placement de l'esprit dans la vue que dans le calme mental.

Faire suivre la méditation analytique par le placement est erroné, puisque, selon leur système, la vision profonde cesse dès que l'esprit se pose. Se concentrer sur une Vue qui a disparu ne pourra jamais se transformer en vraie méditation. Il est également erroné de dire que si l'on ne reprend pas sans cesse l'analyse, cela se réduira à un simple calme mental. Dès lors que l'on est parvenu à unir le calme mental et la vision profonde, le fait de poser l'esprit unifié sur la vue mène à la fois le calme mental et la vision profonde à la perfection.

Telle est l'union véritable du calme mental et de la vision profonde. Quand on place l'esprit sur la vue, il ne faut pas constamment avoir recours à l'analyse - à réactiver l'analyse, car l'analyse qui s'appuie sur le raisonnement et les textes n'ira pas au-delà de pensées sur le sens des mots.

Nous analysons, mais sommes toujours en train d'essayer de comprendre « qu'est-ce qu'il veut dire, c'est quoi l'absence d'un noyau de soi, c'est quoi la vacuité, etc... ? Est-ce que ça existe vraiment ou pas, est-ce que ce n'est pas ce que nous sommes ? Nous sommes en train de vérifier ce que les autres ont dit, au lieu de regarder directement comment c'est et éventuellement de comparer avec ce que les autres ont dit. C'est un autre procédé et cela a des conséquences.

Quand la croyance de la vérité des textes est forte, les pratiquants n'arrivent pas à analyser indépendamment, parce qu'il faut qu'ils se prouvent en permanence que le Dharma est vrai et que ce qui est dans les textes, c'est vraiment ainsi. C'est une impasse très difficile à éviter, c'est très difficile d'en sortir surtout. Il faut penser de façon critique et libre, il faut se libérer de toutes les compréhensions à priori, c'est extrêmement difficile. Quand on est là-dedans, quand on regarde, quand on louche sur ce que disent les traités, ce que Nagarjuna a expliqué etc., et qu'on trouve cela tellement convaincant, là c'est un certain inconvénient, un obstacle pour la compréhension directe. L'esprit est actif et il reproduit, il essaie de créer la méditation comme une expérience. Nous créons une soi-disant expérience d'ouverture, de vacuité.

Puisque ces concepts sont entachés d'ignorance - c'est-à-dire manquant de sagesse, de conscience), ils devront être éliminés par la conscience intemporelle complètement non-conceptuelle.

En fait, la conscience de ce qui est tel que c'est, cela permet de dissoudre complètement les concepts parce qu'on n'est plus dans les pensées de quelqu'un d'autre mais on fait l'expérience directe telle qu'elle est. A ce moment-là, on peut regarder quels sont les concepts qui sont utiles pour communiquer cela, par exemple, si on le souhaite. Mais il faut se libérer de cette empreinte du Dharma pour regarder soi-même de façon autonome.

C'est difficile parce que je vous donne aussi beaucoup de concepts. Mais il est aussi bon de savoir que ce sont juste des indications et que l'investigation, l'examen, il faut le faire soi-même.

Lorsque le *Sutra Requis par Kāśyapa* et les *Etapas de la méditation* disent

Que la conscience intemporelle et non-conceptuelle émane de la sagesse qui discerne précisément, ils enseignent simplement que l'on ne peut tirer au clair la vue sans avoir d'abord recours à la sagesse. Ils ne disent pas que pour maintenir la vue il faille constamment analyser.

Vous n'avez pas tous ces problèmes-là dont on parle ici ! Ici, ce dont il s'agit, c'est des différences sur la façon d'enseigner. J'étais content de comprendre ce qui était là dans le texte tibétain et de pouvoir suivre le raisonnement sur la description de ces erreurs.

L'erreur de base, c'est qu'on fait des sous-catégories, c'est lorsqu'on voit qu'on peut décrire le calme mental et la vision intuitive comme deux choses différentes et on les voit comme deux choses contradictoires, alors qu'en fait c'est une unité, elles se complètent.

C'est vraiment une unité. La solution, c'est que lorsque les visions intuitives se mettent en place, on les laisse s'élever dans l'ouverture, on ne continue pas à faire l'examen et surtout, on ne prend pas un stylo pour écrire ce qu'on a compris. On demeure juste dans la confiance que tout ce qui est important va rester en nous comme compréhension, en tant que compréhension. Cela ne s'améliore pas par le fait de l'écrire. Ce qu'on a compris, ça va rester et ce qu'on n'a pas compris, ce qui reste un concept, on n'a pas besoin de l'écrire. Donc, quand il y a ces ouvertures qui se mettent en place, ayez la confiance de rester là-dedans, n'agitez pas tout cela, n'appliquez pas d'autres méthodes etc. Là, c'est la possibilité de rester dans l'Ainsité. Et c'est cela que je voudrais pratiquer avec vous là maintenant.

Méditation¹⁹

Nous permettons à l'esprit de rester dans l'unité du calme et de la vue. Nous favorisons le calme en cessant de faire, nous n'avons pas besoin d'agir dans la méditation...

La vue, ce sont toutes les compréhensions qui naissent par le fait que nous voyons comment cela se passe, comment cela fait du bien, comment cela s'approfondit, comment nous en sortons, comment nous y revenons ... tout cela, tout le temps. Et nous n'avons pas besoin de le nommer. Nous voyons que, lorsque l'esprit est tranquille, il s'ouvre de lui-même

Calme mental et demeurer dans la vision ne sont pas identiques²⁰

Tashi Namgyal nous dit ici :

Puisque la connaissance des fonctions cognitives et la plupart (la grande majorité) des certitudes acquises par le raisonnement - issues de la logique et de l'analyse - ne sont que des déductions logiques, on ne peut les considérer - elles ne peuvent pas vraiment être considérées - comme de la sagesse non conceptuelle dénuée d'erreur.

Dans toutes les déductions logiques, il y a toujours un aspect conceptuel et, même si cela paraît très bien, il y a toujours le défaut que le concept ne corresponde jamais complètement avec le vécu. Le vécu ne peut jamais être représenté correctement par les concepts.

Puis maintenant, une nouvelle pensée :

La méditation du placement sur la vue et le calme mental ne sont pas identiques. Il existe (il y a même) de grandes différences entre les deux. En effet, le calme mental se contente de maintenir une attention continue et non discursive sur sa référence, à l'exception de toute autre pensée, tandis que la méditation du placement sur la vue juste désigne le maintien continu de la compréhension décisive de la nature vide des choses (de tout phénomène), qui est accompagnée d'une liberté correspondante de toute élaboration conceptuelle - qui est dépourvue d'élaboration conceptuelle.

Je vais revenir sur la description de cette différence une fois de plus. Le calme mental, à proprement parler, c'est le fait de demeurer avec une attention non distraite là où nous posons l'esprit. Ainsi, lorsque nous le dirigeons vers un objet extérieur, une pomme qui se trouve devant nous, par exemple,

¹⁹ Fichier audio 5-4_03

²⁰ Fichier audio 6-2_02

l'esprit demeure calmement dans la perception de ce que nous appelons "pomme", mais sans l'appeler maintenant "pomme", simplement dans la perception, pourrait-on dire, de ses taches de couleur.

Toutes les autres pensées sont lâchées et l'esprit devient de plus en plus calme. On peut aussi prendre un objet intérieur, un point de référence intérieur, comme la respiration, que l'on ressent de l'intérieur avec les sensations respiratoires, les mouvements, avec les yeux ouverts ou fermés, ça ne change pas grand-chose. Nous ressentons la respiration et nous sommes seulement dans le souffle. Cette lenteur non distraite, c'est le calme mental. Nous pouvons aussi visualiser un lotus dans le cœur : le fait de demeurer sans distraction sur la visualisation dans le cœur, sans aucune digression, c'est le calme de l'esprit.

Quelle que soit l'objet sur lequel nous posons notre attention, nous y restons sans distraction et nous entrons dans un état d'être toujours plus profond et moins distrait, et c'est ainsi que nous expérimentons les différentes étapes du calme mental.

Tout d'abord, comme décrit ici, il n'y a pas d'intérêt particulier qui est stimulé pour reconnaître les choses. C'est, par exemple, dans les cours MBSR (très répandus maintenant), où on enseigne seulement le calme mental, l'attention, la vigilance, sans vraiment susciter la compréhension des processus et des perceptions, sans diriger le regard vers l'observateur : qui est réellement attentif ? Qui médite ?

Reposer dans le calme mental a un nombre incroyable d'effets positifs. Le corps et l'esprit se détendent. Mais pour qu'il y ait connaissance, il faut éveiller l'intérêt à regarder plus profondément. C'est comment ? Ce n'est pas seulement : qu'est ce qui est là ?

Dans le body scan habituel, l'une des techniques bouddhistes classiques, qui est également enseigné dans les stages MBSR, on est d'abord superficiellement concerné par ce qui peut être ressenti dans le corps, c'est le quoi ? Ce qui est beaucoup plus intéressant pour la libération, c'est de découvrir comment la sensation surgit et disparaît d'elle-même, sans notre intervention et comment les processus se déroulent, comment on y réagit, et de détendre ces réactions. Ces cours de huit semaines sont trop courts pour examiner tout cela. De nombreux participants MBSR intéressés avancent dans la pratique et vont en profondeur en faisant d'autres stages de méditation. Mais il est important de connaître la différence.

Tant que l'intérêt n'est pas réveillé, suscité, il y a beaucoup moins de compréhension qui se font que lorsqu'on s'intéresse à la nature de l'être.

Nous parlons maintenant de la méditation du placement sur la vue, la vue juste. Ce n'est pas juste le placement. Parfois, on pourrait penser que c'est du calme mental. C'est aussi le cas, mais, ici, il s'agit d'être dans la vue. Ce que nous voulons dire par là c'est être avec un intérêt vif pour les choses telles qu'elles sont, être avec une conscience de la nature des choses.

A ce moment-là, nous utilisons cette capacité de l'esprit à demeurer de façon non distraite, comme dans la pratique du calme mental mais avec une fonction de compréhension très active. La fonction de la conscience est très vive, à tel point que tout peut s'élever dans cette conscience et qu'il n'y a aucune saisie, parce que tout ce qui s'élève est reconnu dans sa véritable nature, sans hésiter, sans commentaire, sans commentaire conceptuel, etc. ou même sans remarque conceptuelle de ce que l'on vient de comprendre.

C'est donc une grande différence. Je ne sais pas si vous pouvez le sentir. Comment trouver un exemple pour cela ? Je ne vois pas de bon exemple là, maintenant. Mais il s'agit de la différence entre une simple détente qui dépend de conditions (on peut aller très loin avec une simple détente, dans un grand calme mental) avec un calme de l'esprit provenant de la vision juste de la nature des choses, ce calme de l'esprit ne dépendant plus des conditions. Même dans des situations très difficiles, on peut voir à

travers les phénomènes et on n'est plus dans la saisie. C'est grâce à cela seulement, la vision profonde, que l'esprit devient vraiment stable et trouve le calme et la paix. C'est une énorme différence.

Appliquer la sagesse finement discriminante

Comment faut-il alors recourir à l'analyse et au placement pour maintenir la vue ? On procédera comme si l'on montrait un champ de course à un jeune étalon - en lui faisant faire le tour de l'hippodrome et en familiarisant le cheval avec le parcours. On commencera par chercher – examiner - la vue grâce à la sagesse née - qui vient - de l'étude et de la contemplation, pour aboutir à une certitude - afin de développer une certitude - en éliminant les surestimations quant aux caractères singuliers et généraux - des phénomènes. Mais avant tout, c'est la sagesse qui discerne précisément, issue de la méditation, qui est essentielle pour réaliser la vraie vue.

Lorsque nous décrivons de façon intellectuelle le parcours, nous procédons de manière analytique. Nous regardons les obstacles, nous comprenons qu'ils se dissolvent d'eux-mêmes. Nous regardons les émotions, nous voyons qu'elles sont en fait vides de nature réelle. Nous regardons le soi, les objets et remarquons partout qu'ils ne sont pas saisissables au niveau logique. Nous ne trouvons ni un, ni multiple ; nous analysons le temps ; nous constatons que le passé, le présent et le futur ne peuvent être séparés l'un de l'autre. Nous faisons toutes ces analyses du parcours, pour ainsi dire, qu'ensuite nous allons méditer.

Tout comme la course est le test réel pour le cheval de course, la vie avec une conscience méditative est le test pour ce que nous avons compris. Ce n'est qu'à ce moment-là que l'on voit ce qu'est la véritable compréhension. Et nous verrons si nous pouvons résoudre tous ces obstacles, surmonter les défis grâce à cette conscience libre. L'exemple est donc un exemple tibétain classique (les Tibétains adorent les courses de chevaux).

C'est comme ça qu'on peut imaginer ce que je vous donne, avec des concepts, ce qu'on fait de façon intellectuelle dans ce stage. Je vous parle des différentes expériences méditatives possibles, des obstacles. Vous regardez tout cela, il y a une certaine compréhension, mais après, il s'agit dans la méditation, au-delà des concepts, de vivre personnellement ce dont il s'agit là. Il s'agit de voir comment une véritable connaissance s'installe en vous. Avant, ce n'était pas la vue directe, mais une observation abstraite grâce aux concepts. Je trouve cet exemple tout à fait approprié, car nous décrivons tout le parcours d'abord. Nous nous préparons et ensuite vient la pratique réelle.

Les caractéristiques spécifiques des phénomènes ou des soi-disant choses sont toujours ce qui constitue le phénomène individuel. Par exemple, les caractéristiques individuelles de la forme et des couleurs de ces tournesols devant moi, tout cela fait d'eux ce qu'ils sont. Les caractéristiques générales sont les caractéristiques de ce qui constitue généralement le processus de perception dans un champ sensoriel, par exemple ce qui caractérise tous les objets visuels. Nous les examinons et nous nous détachons de la croyance à leur existence réelle. C'est ce que l'on entend par "exagération" ou "surestimation". Ils existent, mais seulement en tant que phénomènes temporaires dans l'esprit et non en tant qu'entités réelles permanentes.

Pour aller plus loin dans la compréhension, on a besoin de la sagesse discriminante qui s'élève dans la méditation, dans cette méditation très calme, très fine, très consciente qui conduit à la connaissance et qui n'a plus besoin d'être maintenue par une analyse plus approfondie.

Elle - cette sagesse finement discriminante - regarde – contemple - et analyse et permet de voir directement, sans dépendre de la déduction - logique, que tous les phénomènes sont dénués d'essence ultime ou nature propre, et - cela nous permet aussi - d'avoir l'expérience personnelle - et directe - que le discernement lui-même n'apparaît pas non plus comme une réalité identifiable - comme quelque chose de vraiment existant.

Cela devient aussi très clair dans la méditation. La compréhension elle-même n'a pas d'existence concrète, nous ne pouvons pas non plus la saisir, ni les phénomènes, ni notre propre esprit.

Cette connaissance - voilà le vrai fondement de la vue. Ainsi, le regard et l'analyse se pratiquent à l'aide de cette sagesse issue de la méditation égale, qui ne s'écarte jamais de la pleine conscience continue de la méditation du placement et non au moyen d'une analyse qui cherche à comprendre le sens des mots.

C'est encore une fois quelque chose qu'on rajoute. Je pense que vous avez déjà compris. Quand nous méditons, nous ne réfléchissons plus à la signification des mots dans les textes du Dharma. Nous regardons directement. Nous laissons derrière nous tout ce que nous avons étudié. Cela n'a fait que nous ouvrir la voie et éveiller notre intérêt et notre envie de regarder de façon fraîche.

Si nous nous voyons en train de répéter intérieurement les instructions sur la façon dont les choses devraient être, etc., et que nous essayons d'examiner cela, de contredire ou de confirmer cela, alors là, nous nous sommes déjà égarés. Intérieurement, nous pouvons nous dire : "laisse tomber, regarde juste, c'est comment ?".

Cette attitude erronée peut se produire vraiment très vite. Nous faisons "comme si nous écoutions les instructions, puis nous entrons en méditation avec cela en nous disant : "vérifions un petit peu ce que le lama nous a dit", "oui, je ne peux pas trouver de *JE*, le lama a raison".

Avec cette attitude nous n'avons rien reconnu, rien du tout. En fait, nous étions trop paresseux et nous cherchions le chemin le plus rapide pour éviter de nous poser d'autres questions. Nous pouvons sortir de l'impasse en reconnaissant cela : "je suis simplement d'accord avec ce qui a déjà été enseigné et je n'ai rien reconnu du tout ! Quand nous mourrons, seule une véritable certitude intérieure, qui naît de la profondeur de l'Ainsité, du domaine non conceptuel, pourra nous aider.

Dans *les Etapes de la méditation (1)* de Kamalashila, il est dit :

De cette manière, lorsque l'esprit a été stabilisé sur la référence du calme mental, et que l'on mène l'investigation au moyen de la sagesse, se manifeste la lumière de l'authentique conscience intemporelle.

Par lumière ou luminosité, on entend la clarté de la compréhension. C'est l'absence de tout voile qui peut être comparée à une clarté intérieure parce qu'une vision dévoilée et non obscurcie émerge.

Dès lors, comme les ténèbres sont dissipées par la lumière - comme les ombres se dissolvent à travers la lumière, l'obscurité est levée - les ténèbres disparaissent.

Moi, je le décrirais de la façon suivante : ce n'est pas que tout change avec les conditions de lumière, mais nous voyons d'une nouvelle façon. Cela pourrait être, par exemple, d'aller dans la cave, dans l'obscurité totale et que nos limitations disparaissent et que nous commençons à voir dans l'obscurité, que nous pouvons tout voir clairement. C'est ce genre de luminosité qui est recherchée. Cela décrit à peu près ce qu'on peut connaître quand on entre dans cette prise de conscience. L'esprit est endormi, les yeux sont fermés et à l'intérieur vous êtes comme si vous voyiez. Tout est très clair. La conscience est tout à fait claire, il ne s'agit pas de contenu mental, il ne s'agit pas de rêves lucides, il s'agit d'une conscience de base. Tout devient tout à fait clair. Dans la plupart des textes, cela se traduit par "claire lumière".

Tous deux (le calme mental et la sagesse), au même titre (de même) que l'œil et la lumière, sont en harmonie mutuelle dans l'apparition de l'authentique conscience intemporelle - dans cette émergence d'une conscience authentique et intemporelle ; ils ne sont en aucun cas incompatibles, contrairement aux ténèbres et à la lumière.

Quand la lueur, cette clarté de la vision intuitive, apparaît, le calme mental n'a pas besoin de se retirer. Le calme mental ne jette aucune ombre. L'esprit calme lui-même devient clair. C'est le même esprit qui devient maintenant clair, et le calme, la profondeur de la sérénité, de l'équilibre reste et même se renforce. Toutes ces vues selon lesquelles le calme mental serait perdu lorsque la vision intuitive émerge, sont erronées. Le calme mental accède à une nouvelle dimension.

Guendune Rinpoché a toujours appelé cela le "Shiné du Mahāmudrā", cette expression est parfois utilisée dans les textes. Quand Guendune Rinpoché parlait du calme mental, nous nous demandions toujours : parle-t-il du calme mental ou parle-t-il du Mahāmudrā ? Il décrivait tout comme si la vue profonde était déjà là, mais en fait, il parlait du calme mental. Guendune Rinpoché parlait vraiment de cette unité du calme mental et de la vision profonde. Ils ne peuvent être séparés l'un de l'autre. Ce vécu de l'inséparabilité de ces deux éléments conduit à ce que nous appelons le Shiné du Mahāmudrā, le Shamata du Mahāmudrā, le calme mental du Mahāmudrā.

L'absorption – Samadhi - n'a pas l'obscurité pour nature - comme essence véritable ; qu'en est-il ? Son caractère - c'est-à-dire le calme mental profond - est l'unification de la pensée - le recueillement de la pensée, la pensée rassemblée. En effet, il est dit : “ établi en égalité, on connaît l'authentique tel quel ”.

Courte citation qui nous indique le fait que le placement équilibré, stable est déjà la vue des choses telles qu'elles sont. C'est exactement cela, ce Shiné du Mahāmudrā. On est dans ce calme mental avec la clarté de cette vue non conceptuelle, non duelle, de la nature de tous les phénomènes.

L'absorption - ou le calme mental - est pleinement en accord avec la sagesse et non en désaccord - en aucun cas en contradiction. En conséquence, quand l'investigation est menée au moyen de la sagesse de l'égalité méditative, la non-perception d'aucune chose constitue elle-même la vraie (suprême) non-perception.

Ces concepts de non perception, nous ne les avons pas encore vus. La vue non-duelle, la compréhension non duelle n'est pas une vision du sujet et objet. Il ne s'agit pas d'une compréhension de quelqu'un qui comprend quelque chose. C'est ce qu'on entend par non-perception, non-vue. C'est la négation de la vision normale.

Je le répète avec des mots simples. L'absorption méditative est parfaitement en harmonie avec le développement de la présence de la sagesse. Ainsi, lorsque la sagesse est pleinement active et que l'analyse, l'examen, l'observation conduisent vraiment à la compréhension, à la vue profonde, on aboutit à cette non perception, à cette non vision. Cette absence de perception aboutit à quelque chose où plus aucun objet n'est considéré réel. Cela s'appelle la non perception des choses. Plus rien n'est perçu. Toutes les choses sont comme elles sont.

La caractéristique de cela pour les yogis est (selon le *Sutra de l'Entrée à Lanka*) que cela se manifeste spontanément, car il n'y a rien d'autre à voir au-delà.

En tant que pratiquants, nous savons que cette non-vision, ce que nous appelons la compréhension profonde, la vue profonde, se produit spontanément, et non par la volonté, par une forme de manipulation. Elle se révèle lorsqu'on laisse tomber toute manipulation, toute volonté, une fois que la saisie s'arrête. C'est à ce moment-là que se montre la vue profonde.

C'est frustrant pour nous tous qui, même si nous pensons que nous sommes les personnes les plus paresseuses du monde, sommes des personnes qui faisons des choses. Nous sommes tous des "faiseurs". Nous essayons toujours de faire notre vie, de la contrôler, de contrôler l'esprit. C'est cela qu'il faut lâcher. Ce n'est qu'alors que la vraie nature des choses pourra être révélée. J'ai mordu la poussière à cause de cela. Je suis une telle personne [un faiseur] de par ma nature, c'était vraiment difficile, il n'y avait rien à faire. C'était vraiment dur.

C'est comme lorsque nous faisons découvrir le parcours au cheval, nous lui disons : tu n'as rien à faire, cela marche juste à la confiance, à la dévotion ; cela marche seulement quand tu t'oublies toi-même. C'est cela qu'il se passe. Il ne s'agit pas de : saute encore un peu plus haut, fais attention à tes pas, etc. Nous lui montrons de quoi il s'agit et l'instruction est : confiance, aie confiance, lâche complètement là où les forces pourront se révéler, ces forces qui n'ont jamais été à ta disposition avant, et qui viennent du non-soi.

Le chemin naît du non-soi, pas du soi. Ce n'est pas une course au sens où nous l'imaginons au début. Nous parlons du parcours, mais c'est parfaitement clair, cela ne peut se faire avec la volonté. Il s'agit de percer à jour les soi-disant obstacles, les soi-disant difficultés, les soi-disant expériences agréables ou désagréables.

Questions

Participant/e : C'est difficile d'utiliser des mots. Je vais utiliser l'image du cheval de course. Ça veut dire : je cultive la confiance et la dévotion. Je sors de cette envie de faire. Mais j'ai la conscience que je suis quand même un cheval de course. Je ne peux pas oublier de savoir que je suis un cheval de course et je vais réussir cette course. Je ne peux pas m'oublier complètement, sinon d'où vient la force ? Si je savais que je suis un loup, ou un escargot, je n'aurais pas ma place sur l'hippodrome.

Mais si, tu as ton champ de course à toi ! Nous allons juste changer un petit peu d'exemple. Nous allons reprendre l'exemple de l'acteur, quelqu'un qui fait des "formes". Il met en forme les actes les uns après les autres, pendant toute la représentation.

La conscience qu'il y a quelque chose qui est formé est mise en place. Il y a un courant d'esprit qui est actif dans tout cela et on n'a pas besoin de le perdre, mais en même temps, nous perçons à jour tout le jeu, aussi. Nous prenons différents rôles. Dans ta vie, tu prends différents rôles et pour chacun de ces rôles, tu sais que moins tu es identifié avec un JE, mieux tu vas remplir ces rôles. Le fait d'être moins identifié à un JE, c'est ce à quoi tu t'entraînes dans la méditation. Tu n'as pas besoin d'oublier que, par exemple, tu es une femme avec ses tendances, etc. Tout cela continue mais cela ne se fait pas avec identification et à ce moment-là, il y a beaucoup de possibilités qui s'ouvrent.

Tout ce que tu as appris sur le jeu de l'acteur, sur l'art de former les choses, sur l'art de faire ce parcours, cela va t'aider. Et tout cela, tu vas l'appliquer sans identification au JE. La connaissance que tu as acquise par la réflexion, la discussion, l'observation, etc., ce n'est pas qu'elle ne servira à rien, mais c'est juste que, de l'intérieur, tout ça ne vient pas du JE, mais ça vient du non-soi et c'est vécu à partir de la perspective du non-soi.

Pour rester avec cet exemple du cheval, ce n'est pas : il faut que je gagne, il faut que je sois le premier, etc. Mais c'est autre chose que je n'arrive pas à exprimer.

Je n'ai pas du tout pensé au fait que, dans une course, le principe, c'est d'arriver le premier. Nous laissons tomber complètement cela. Pour les tibétains, évidemment, la course a pour principe d'arriver le premier. Ici, le plus important, c'est de participer. Moi, je ne pensais pas du tout au principe d'arriver le premier. C'est juste le plaisir d'être avec les autres. C'est cela qui est le plus important.

Participant/e : à ce moment-là, c'est plus clair pour moi, oui.

Je vais peut-être le redire en d'autres termes. Toute notre expérience de vie, on la prend avec nous sur le chemin : tout ce qu'on a déjà expérimenté, toutes les compréhensions... Et quand ça sort du non-soi, sans qu'on s'identifie à ça, et sans qu'on ait besoin de dire : « ça, c'est moi », vous remarquez qu'il y a une grande liberté intérieure qui dispose de toute ces ressources, de toutes ces expériences qu'on a accumulées, de toutes ces compréhensions qu'on a eues.

Participant/e : mais, s'il te plaît, il faut bien... On lâche tout, c'est ça ? Toute l'identité du JE elle part à vau-l'eau !

Attends, est-ce qu'il y a quelque chose de précieux là-dedans, qu'on risquerait de perdre ? C'est toi qui dis cela ? Imagine à quel point ta femme, serait heureuse si tu pouvais lâcher toutes ces identifications.

Participant/e : ah, je n'en suis pas si sûr [rires].

Si, si, regarde ! Tu n'aurais plus des impulsions que tu projettes sur elle. Tu serais un homme libre ! Tu serais toujours Param, mais tu serais Bouddha. Et c'est justement cela ! Qu'est-ce qui est si tragique là-dedans ?

Participant/e : c'est juste cette idée. Ça ne marche pas. Ce n'est pas possible. Ça ne marche pas.

Je vais reprendre cela pour les autres, pour tout le monde. Imaginez, vous êtes Bouddha-Petra, Florian, etc., mettez juste votre nom : je suis Bouddha-machin. Ça veut dire que ce "je suis" n'est plus pertinent. Au sein de ce que je suis réellement, c'est le même corps, les mêmes conditions, et on est dans des situations, on a des choses à faire, on est dans notre contexte. Et maintenant, imaginez qu'au sein de ce contexte, on ait une ouverture du cœur, une ouverture de l'esprit telle que nous percevons la situation globale, complète et qu'on devient serviteur de cette situation.

Percevoir au-delà de la famille et de la profession. Et en tant que Bouddha nouveau-né, nous commençons donc à prendre nos décisions en harmonie avec la situation. Notre comportement exprime spontanément ce qui est maintenant important pour les enfants, pour les collègues, et nous suivons notre propre chemin, nous laissons de côté le sans importance, nous nous concentrons sur ce qui est vraiment utile. Donc, imaginez ! Ce serait super, non ? On ne fait de mal à personne, on ne génère aucune confusion. C'est juste quelqu'un qui n'est plus coincé dans ses émotions. Toutes ses qualités, toutes ses forces sont là ; c'est un énorme cadeau. On n'est plus, d'un seul coup, quelqu'un qui agit de façon égoïste, on est juste le contraire de ça. On est très prudent, très respectueux, très conscient, très ouvert, très fluide. On peut se tenir aux accords qu'on a passés. Si les accords qu'on a passés ne sont pas justes, on peut les annuler de façon juste. Et alors, la difficulté est où ?

La difficulté, c'est que ça demande énormément de courage. Cela veut dire que tout ce qui me faisait moi, mon identité, jusque-là, il faut que je laisse tout ça derrière moi. Pour moi, c'est un saut quantique, un saut énorme. Je suis au bord de la falaise. Il faut que je saute et je ne sais pas ce qu'il y a en bas. C'est cette confiance dont tu as parlé. Ça demande vraiment une énorme confiance en Dieu, ou en Bouddha, etc. C'est là que le gourou yoga revient pour moi - et là, je ne peux pas faire autrement que me jeter complètement.

Moi, j'ai eu ça aussi. J'ai eu cette image-là qui m'a obsédé pendant quelque temps, mais maintenant, je sais. Il n'y a pas de falaise et il n'y a pas de chute. Dans mes rêves, je suis tombé, j'ai sauté dans des gouffres. J'ai fait ça en rêves lucides. Mais, il n'y a pas de risque, on ne chute contre rien, on ne tombe contre rien. Je suis toujours Tilmann. Je ne suis pas Bouddha, mais je suis en pleine confiance de la nature de l'esprit. Et mes relations autour de moi, ma famille, etc. n'ont fait que bénéficier de tout ça. Tout ce théâtre, tout ce cinéma émotionnel, de devoir tout lâcher - cela, n'arrive pas. Il faut un courage énorme ! Et ce sera un changement radical, c'est juste le stress qui s'arrêtera. C'est juste cela qui tombe ! C'est juste la même vie, mais sans stress, avec d'énormes possibilités, et puis tu regardes comment cela continue. Ce n'est pas juste "dukkha" qui tombe, la souffrance. Où est le problème avec ça ? Bien sûr, c'est certainement la même chose pour beaucoup d'entre vous. C'est bien que Param ait le courage de nous le dire.

En fait, on peut rester juste là où on était. On est le même être, c'est juste beaucoup plus détendu. Il n'y a pas de saut, en fait, c'est juste une évolution. Personne n'arrive dans la bouddhité comme ça, paf, d'un seul coup. Il n'y a pas besoin de déterminer le début et la fin du chemin pendant une session, etc. Ce ne serait pas non plus une catastrophe en soi, mais, bon, ça n'arrive pas. C'est une évolution.

On se détend des identifications. Il y a beaucoup de choses qui sont encore embrouillées, mais il y a beaucoup de choses qui se détendent, et tout, tout est baigné dans la conscience et c'est un superbe processus. Quand ce processus se met vraiment en place, c'est vraiment une joie, un cadeau. Chaque instant, chaque petit morceau de ce processus est un cadeau. Il n'y a rien à regretter. Pour les enfants non plus, pour vos parents, il n'y a rien à regretter. Ce que les gens qui aiment pouvoir vous contrôler pourraient, eux, regretter, c'est que vous n'êtes plus vraiment contrôlable et prévisible. Vous ne réagissez pas quand on appuie sur les boutons. Vous êtes plus libres dans vos décisions. Vous pouvez parcourir de nouveaux chemins, des chemins non conventionnels. De l'extérieur, il y a des gens qui n'aiment pas trop. Ils préfèrent les choses qui sont comme avant. Ce n'est pas super. Ils préfèrent qu'on soit des citoyens prévisibles, contrôlables et qui suivent le chemin, la famille, le métier comme on a prévu. Les entreprises dans lesquelles on travaille, les institutions, préfèrent qu'on continue comme on a toujours fait, mais cela ne correspond peut-être pas à nos priorités.

Participant/e : ma question est reliée à cette peur. On a parlé de cette méditation sans point de référence et ce que je ressens, c'est que je suis confrontée à une peur, à une tension, une panique, et si je t'ai bien compris, c'est ça, un point dans lequel je peux me détendre. Et c'est ça en fait, la pratique, de percevoir cette tension et de se détendre là-dedans. Et donc, ma question est la suivante : est-ce que c'est vraiment comprendre, comment dire, ce masochisme-là ? je cherche toujours les problèmes, je me fixe dessus. Tu vois ce que je veux dire ?

Oui, je vois bien ce que tu veux dire. Tu n'as pas besoin de faire ça tout le temps, mais effectivement, il s'agit d'arriver dans ce domaine, là où on peut être sans point de référence aucun. Et on n'a pas besoin de sauter. Dans la méditation, c'est plus, comme on le sait, de la thérapie comportementale, c'est comme l'entraînement anti phobique, on avance petit à petit. On arrive au seuil, on voit où la peur arrive, et puis on reste. On remarque que cela fonctionne ; ce n'est pas si terrible, finalement. Oui, on a un peu l'impression que c'est structuré, mais, en fait, l'expérience, c'est : je peux peut-être me détendre encore un peu, et encore un peu plus, moins de contrôle, plus de détente, oui...

Et donc, cette peur profonde, fondamentale, elle dessine une courbe un peu hachée, mais elle diminue quand même. Parfois, il y a des situations dans lesquelles les peurs émotionnelles sont tellement fortes qu'on les sent vraiment très fort. Et parfois, on peut avoir le courage d'aller au centre de la peur et de voir qu'elle se dissout complètement. C'est valable aussi pour les peurs existentielles mais en général, les gens ne sont pas en mesure d'aller vraiment au cœur de cette peur-là. C'est une familiarisation progressive, parce qu'on se rend compte qu'il n'y a plus aucun danger, et à un moment, on a oublié, et c'est arrivé, on a lâché le contrôle. On ne s'en rend compte qu'après.

Deuxième question sur cette absence de référence. Pour moi, c'est quelque chose qui m'aide. Je voulais te demander, est-ce utile de ressentir l'extérieur ou ce que je peux percevoir comme étant moi-même ?

Tu veux dire comme une expansion ?

Cette expansion, c'est le premier point pour moi. Je peux m'ouvrir grand comme l'univers et me sentir tout de même être le point central. Pour moi, ça ne fonctionne pas, en fait. Quand je m'ouvre, quand je m'expands, d'avoir cette impression que ce avec quoi je rentre en contact, c'est ça que je suis... ou que je ne suis pas. Est-ce que ça t'aide ?

Je pense que je vois ce que tu veux dire à peu près. Cette formulation : "je suis cela", elle n'aide pas vraiment. Une autre formulation, qui est beaucoup plus près de la vérité, c'est : « je ne suis pas séparé de ça, je suis aussi ça. » Tout est lié à tout. Il ne s'agit pas d'étendre cette identification de toi. Cela peut mener, dans le calme mental, à des sentiments de : je suis un avec la nature, l'esprit est un, etc. Et en fait, c'est notre non séparation, c'est une expression un peu plus compliquée. Je ne suis pas toi et tu n'es pas moi, mais nous ne sommes pas séparés comme nous le croyons habituellement. Ça, c'est plus précis. Nous sommes en interaction. Ce sont vraiment des champs d'énergie qui vibrent. Et cela a une influence sur nous, sur notre champ d'énergie, et nous avons une influence sur les autres et pourtant,

tout est mêlé. On n'est pas UN. Essaie d'aller voir dans cette direction. C'est une différence importante, également dans les textes.

Participante : ma question rebondit sur celle-là. Cela m'a désespéré parfois que malgré cette compréhension profonde de la saisie de soi, je la saisis de plus en plus, plutôt que de la lâcher de plus en plus. A partir de cette profonde peur de ne plus être, il y a évidemment une peur de lâcher le contrôle. Ça, je le sais, et pourtant, je sais que ça crée beaucoup de tensions que j'aimerais bien lâcher, mais je tourne autour de ça, en fait, cette peur profonde de ne pas être. Dans mon histoire de vie avec ma mère, j'ai ressenti qu'elle n'avait pas d'identité. Et je ne voudrais pas être comme ça. Comment dire ? Ici, j'ai compris ou remarqué que pour moi, être au service de la communauté, des autres, ça ne m'attire pas vraiment. Je suis peut-être beaucoup plus égoïste que ce que je pense être. Et c'est ça qui me fait un peu tourner en rond pour l'instant. Et j'ai découvert, sur mon chemin que ni la vie, ni la mort ne veulent de moi.

C'est encore un autre chapitre que tu viens d'ouvrir. La peur de ne pas être, elle fait partie de ces peurs existentielles dont on a déjà parlé. C'est pour ça. Tu rebondis vraiment sur ce dont on vient de parler. Ce qui nous aide, c'est que, avec chaque expérience de lâcher prise plus profond, on fait une expérience directe qu'il y a un nouvel état d'être qui se révèle.

Il faut qu'on ait fait cette expérience de comment c'est quand on est plus détendu. Il ne s'agit pas d'observer ça de l'extérieur, de loin, comment ce serait quand je vais lâcher prise, etc. Mais il faut faire les étapes du lâcher prise pour arriver dans la détente. A ce moment-là où l'expérience personnelle se fait, on se dit : « oh, c'est mieux que jamais ! Ah, ça valait le coup ! Ce petit pas de lâcher prise, ça a vraiment valu le coup. Je suis peut-être moins centré sur moi, l'esprit est plus ouvert, le cœur est plus ouvert. » Et c'est un vrai cadeau.

Et ainsi, le chemin, mois après mois, année après année, il se déroule et il se nourrit de la compréhension dans cette détente croissante. Donc, cette question hypothétique sur le non-soi trouve une réponse dans les expériences de notre être, ce qui est beaucoup plus satisfaisant que l'expérience dans la saisie de soi.

En tous cas, c'est sûr que je suis déjà beaucoup plus heureuse que je ne l'étais il y a vingt ans ! J'ai fait ces expériences déjà un petit peu.

C'est important de sortir de ces questions intellectuelles et de rentrer vraiment dans l'expérience. Il est important de ne pas douter de tes expériences, de te dire : « Ah oui, j'ai fait cette expérience ! Et grâce à la force de cette expérience, je vais continuer à avancer ». Il y a quelque chose qui se montre, qui se révèle, c'est une forme particulière du non-soi.

Je vais aller un peu plus loin. C'est un être sans ce point de référence central. Ça nous paraît difficile, mais c'est un grand soulagement, ce n'est rien de grave. Quand cela se dissout de l'intérieur, cette référence à un point central, on est d'autant plus libre, l'esprit n'a plus besoin de mettre en place un centre artificiel, ça libère beaucoup de forces. Et ça, ça répond à ta question de l'amour et de la compassion, cette forme d'absence de soi... On n'a pas besoin de s'entraîner à cette absence de soi, ou à ce dévouement, par exemple, ou cette compassion dualiste. Quand on n'a plus l'impression qu'il y a quelqu'un plus important que les autres, etc., à ce moment-là, c'est tout à fait normal. Tout cela se met en place tout seul, il n'y a plus rien qui est forcé. Mais c'est aussi une partie de la joie, parce qu'on sait comment c'était avant, on sent la légèreté que ça nous donne comparé à avant où c'était vraiment très fatigant.

La vision de la réalité : la non-vision

Lorsque (avec l'avènement de la conscience intemporelle), le discernement s'apaise de lui-même, finalement, on ne voit de nature propre en aucun phénomène. C'est cela voir (la vision) la vraie réalité.

Plusieurs fois il a été fait référence à cela. Quand on est dans la vraie vue, la non-dualité, on ne réifie plus rien. C'est ça qu'on veut dire ici. Ce n'est pas une vue, une vision dans laquelle on voit, on comprend et on agit en fonction. Cette vue, cette compréhension se fait de telle façon que ce n'est plus basé sur des vues erronées, des saisies. Ce n'est pas qu'on remplace, c'est parce qu'il y a une illusion qui tombe dans la vue. L'être est différent, libre de saisie. Ce n'est pas un processus dans lequel on passe de l'un à l'autre, mais comme il y en a un qui tombe, il y a toutes ces vues erronées qui tombent aussi. C'est cela, voir la vraie réalité.

Kamashila écrit, dans *les Etapes de la méditation* :

Qu'est-ce que voir l'ultime ? C'est ne voir aucun phénomène. C'est en référence à cette façon de ne pas voir qu'on parle de "non-vision". Mais ce n'est pas une absence de vision comme chez quelqu'un qui ferme les yeux, un aveugle, à cause de conditions incomplètes ou d'une absence d'engagement mental - ou parce qu'il n'y aurait pas d'intérêt à voir. Quand la sagesse de l'égalité méditative examine la non-perception d'aucune chose, ceci constitue en soi le suprême non-perception.

Ce n'est rien de vraiment nouveau, ce qui est dit ici. C'est juste la comparaison qui clarifie et qui est importante. Quand on parle de la non-vision, alors que le but, c'est la vision pure, la vision profonde, ce n'est pas comme si on devenait aveugle, ou comme quelqu'un qui a les yeux fermés, etc. C'est une conscience complète dans laquelle on ne réifie plus quel que phénomène que ce soit. Tout est vécu, ressenti dans la fluidité. Il n'y a plus de saisie. Il n'y a pas d'unité artificielle de temps, d'objet, de soi, les autres, etc., tout ça, ça n'existe plus. C'est ce qu'on appelle la non-vision de tout phénomène parce que l'illusion qu'il y ait des phénomènes distincts est tombée, s'est évanouie.

Résumé du chemin

En conséquence, pour rechercher la vraie vue, on commencera par s'établir en méditation égale (stable, équilibrée, la méditation du calme mental), puis on effectuera une méditation analytique à l'aide de la sagesse qui discerne précisément (la sagesse discriminante). Même lorsqu'on a atteint la vue, il est conseillé de reprendre la méditation analytique chaque fois que l'esprit inconvenable (ou un esprit dualiste), conditionné par l'intellect qui saisit les caractéristiques, reprend le dessus.

Chaque fois qu'il reprend le dessus, chaque fois que la décision dualiste s'immisce dans la méditation, c'est là qu'il faut de nouveau regarder pour dissoudre cette saisie dualiste, sinon il n'y a pas besoin. Tant que le placement dans la vision est maintenu, on ne l'interrompt pas, on n'a rien à faire, on laisse les choses telles qu'elles sont, on s'ouvre dans l'Ainsité.

Une fois que nous sommes parvenus à une vraie certitude irréversible de la vue, il faut s'y accoutumer en pratiquant la méditation du placement sur la vue dans toutes les situations, sans plus l'alterner avec la méditation analytique. Nous illustrerons ce point, dit Tashi Namgyal, par la suite en citant les textes fondamentaux.

Ce dernier paragraphe est essentiel parce qu'il résume tout, toute la procédure, tout le procédé. Là, il y a un chemin possible qui est décrit : On part du calme mental. Dans le calme mental, on regarde, c'est ce qu'on appelle l'analyse, on place notre intérêt sur les domaines où on veut développer une compréhension. On examine. Quand la compréhension s'installe, on reste dans cet être ouvert. S'il y a des apparences de la saisie dualiste, on réactive l'analyse et quand la vue se stabilise, nous restons dans la vue dans toutes les situations, sans réactiver à nouveau cette analyse, parce qu'elle devient superflue.

C'est un bon résumé du chemin. Donnez-vous du temps dans votre emploi du temps. Une session par étape.

Je pense que l'expression "vue irréversible", "la certitude irréversible de la vue", était nouvelle ici, dans ce chapitre. C'est ce qu'on appelle la compréhension stable, "non renversable" si on peut dire, comme une montagne, inébranlable. Avant, il y a des compréhensions aussi. Avant, il y a des moments d'éveil aussi, mais qui disparaissent régulièrement parce qu'il y a quand même un manque de conscience, des schémas habituels de comportement qui reviennent. De la première entrée dans l'éveil jusqu'à la vision de la nature de l'esprit, jusqu'à ce qu'on ait une réalisation stable, c'est encore tout un chemin.

Et de cette réalisation stable, qui est inébranlable, à partir de là où il y a cette certitude totale qui se met en place, jusqu'à une vie de cette compréhension dans toutes les situations, c'est tout un chemin vers la bouddhité. La bouddhité, c'est quand on est, dans toutes les situations, dans cette conscience ouverte, non duelle.

Questions

Participant/e : Tu as dit que cette certitude est solide, stable. Là, je me suis dit... j'ai entendu beaucoup de choses sur le fait qu'il n'y a pas de stabilité, que tout est en mouvement, que tout est en processus. Et là, je me suis dit : c'est possible ? ce n'est pas quelque chose qui est changeant ?

Il peut y avoir du changement, parce qu'il y a encore de la saisie. Mais s'il n'y a plus de saisie, la qualité de la connaissance concernant la nature des choses est totalement stable. Mais cela ne veut pas dire que l'objet est stable. Là, tu viens juste de retomber dedans : tu as perçu la certitude comme une chose, alors que c'est quelque chose qui est toujours en processus, qui n'est pas voilé.

C'est différent, ce n'est pas une chose qui est stable, c'est comme l'amour, la compassion, on en fait une chose alors qu'en fait, c'est une qualité. Et cette qualité, elle peut être présente en continu sans être voilée.

Et la stabilité, dans la première étape, quand on parle de la certitude de la vue, c'est que, même si le Bouddha était assis en face de toi et qu'il prétendait le contraire, toi, cela ne te ferait pas sortir de ta compréhension, il n'y a rien qui serait insécurisé en toi, même si le Bouddha affirmait le contraire. Mais ce n'est pas un maintien têtu sur ce que j'ai compris, etc., c'est un placement parfaitement détendu dans cette certitude.

Participant/e : quand il s'agit de regarder sans point central, on peut penser qu'on peut voir de façon panoramique dans toutes les directions. Mais est-ce que ce n'est pas plutôt qu'on regarde d'abord le domaine qui est dans notre champ visuel de façon ordinaire et qu'à partir de là, ça s'étend de façon panoramique ?

Tu veux dire au sens figuré ou au sens propre ? On ne parle pas du tout de regarder de façon visuelle la nature des phénomènes. Ça n'a rien à voir avec le champ visuel. C'est le fait de percevoir à jour toutes les expériences et voir leur véritable nature. Et là, l'espace et la vue ne jouent aucun rôle. C'est juste qu'on fait les expériences les unes après les autres, qu'il y a des mouvements intérieurs qui se mettent en place et les choses sont laissées telles qu'elles sont. On les voit dans leur absence de substance sans qu'il y ait le sentiment de quelqu'un qui essaie de saisir, etc., de s'identifier à cela. C'est ce dont nous parlons ici.

Participant/e : justement, cette vue panoramique où le XVIème Karmapa racontait ce que les gens qui habitaient quatre rues plus loin étaient en train de faire, etc. Il y a quelque chose qui se mélange un peu. Tu as dit que ces perceptions ne se mélangent pas. Et là...

Qu'est-ce qui se mélange ?

Ces courants d'esprit.

Non, peut-être que le Karmapa perçoit ce que ces gens-là pensent, mais il ne prend pas leur courant d'esprit pour son courant d'esprit.

Je pense que j'ai besoin d'un peu de temps pour comprendre cela.

Tu as relié différents niveaux entre eux. Il y a des phénomènes de clairvoyance, voir ce qui se passe ailleurs qu'on ne peut pas voir avec les yeux : quand quelqu'un voit ce qui se passe ailleurs, que c'est vérifiable, cela est une vision qui se fait avec la vue intérieure, avec l'œil intérieur. C'est un de ces cinq yeux dont parle le Dharma.

Percevoir les pensées des autres, c'est une autre forme de clairvoyance. C'est la lecture de pensées, c'est possible aussi. Mais on ne prend pas les pensées des autres pour nos propres pensées ; on n'est pas en train de mélanger les courants d'esprit.

Guendune Rinpoché, par exemple, il lisait nos pensées en permanence, sans cesse. Il percevait en permanence comment on méditait dans notre chambre. Il pouvait en parler de façon très précise quand on se rencontrait et quand on lui disait ce qui se passait, mais pourtant, il ne se prenait pas pour nous. C'était juste une de ses capacités qui était très développée chez lui. Quand j'allais le voir avec des questions difficiles (dans les trois dernières années, quand je commençais à m'occuper des disciples), quand je ne savais pas comment m'occuper de quelqu'un, etc., parfois, je rentrais juste dans la pièce, il me donnait la réponse directement, sans que j'aie besoin de poser ma question, et de façon très précise. Tu vas faire ça et ça, et ça va bien se passer. Mais ce n'est pas du tout un mélange des courants d'esprit, c'est être plus perméable, entrer en résonance extrême avec le vécu des autres, sans se mélanger pour autant. On n'est juste pas aussi séparé.

C'était la question tout à l'heure, la question de la séparation se dissout parce qu'il y a une perméabilité. Et pourtant, on n'est pas dans le mélange et dans le fait que tout devient une espèce de soupe unique.

Tu as dit à quelqu'un que le bouddhisme ne se préoccupe pas de l'histoire de la création parce que ce n'est pas vérifiable. Les choses que tu viens de dire, quand on ne réagit plus de façon impulsive, quand on a atteint un certain degré de réalisation : c'est ce que je voudrais atteindre dans mon analyse.

Mais on va dans des domaines beaucoup plus profonds.

Participant/e suite : et justement, ma question concerne le moment de la mort dont on a déjà parlé. A ce moment-là, tout ce qui est vérifiable, ça s'arrête. Est-ce que ce n'est pas possible que ce que je vis avec mon courant d'esprit – j'utilise le mot je parce que c'est plus pratique –, se termine à ce moment-là ?

Pour toi et pour la plupart d'entre nous, la question de ce qui se passe après la mort, on ne peut pas le vérifier pour l'instant. La question fait partie des questions auxquelles on ne peut pas avoir de réponse pour l'instant. On peut spéculer, c'est autorisé, mais il faut le reconnaître comme étant de la spéculation.

Pour d'autres personnes, le processus de la mort et prendre une nouvelle existence, ce n'est pas un secret ; c'est aussi clair qu'un déménagement, qu'un changement de maison. Et on n'a pas besoin de dire à ces gens-là qu'il faut qu'ils remettent en question leurs certitudes parce que nous, on ne peut pas le vérifier. Ces processus, ils peuvent les décrire de façon très détaillée. Ils les ont aussi traversés consciemment. Ils peuvent peut-être même les prévoir et ils peuvent les orienter de façon à choisir le moment de la naissance, le lieu, les parents, la famille. Cela, c'est vraiment une maîtrise énorme.

A partir de là, il y a beaucoup d'affirmations sur la mort et la renaissance, mais je ne veux pas en parler parce que je ne les connais pas d'expérience personnelle. Bien sûr je connais les instructions là-dessus. J'ai une autre forme de certitude.

On n'a pas besoin de connaître le passage de la vie passée à celle-là, etc. Guendune ou Karmapa peuvent suivre les êtres d'une vie à une autre ou d'un domaine d'existence à une autre. Mais pourquoi ce n'est pas le cas pour moi ? Grâce à ma pratique, j'ai pu rentrer dans des domaines où il y a une certitude de la non-naissance et de l'immortalité du soi. Cela me m'a permis d'en conclure que la mort de l'esprit n'existe pas, mais c'est une déduction. C'est une certitude qui est née de la pratique.

Mais, là, je dirais simplement : fais comme tous les autres. Tu aimes bien cette recherche dans le chemin. Fais-toi deux catégories, deux sacs. Le premier, ce sont les questions non répondues et dans l'autre sac, ce sont les questions auxquelles il y a eu une réponse. Et ton travail consiste à voir où est-ce que tu peux avoir un peu plus de clarté dans ta pratique. Il y a des questions qui se résolvent et elles passent d'un sac à un autre, du sac des questions non répondues au sac des questions répondues. Au début, le sac des questions répondues est presque vide et l'autre est presque plein. Avec le temps, petit à petit, cela s'équilibre. Et seulement dans la bouddhité, on a toutes les réponses.

Participante : j'ai une question qui me préoccupe depuis longtemps. Tu as parlé, il y a deux trois jours, de ce Dharmadhatu, de cet espace des phénomènes, sphère des phénomènes. Et je me rends compte, quand je perçois de façon non duelle, je remarque que ça m'aide beaucoup de m'imaginer un espace dans lequel la perception se met en place, se produit. Et là, je remarque à ce moment-là, quand je me perçois moi-même comme cet espace, ce non-soi, je commence à avoir un problème, parce que là, ce n'est pas juste de la peur, mais aussi une grande joie qui s'élève. Et quand je sors de ça et que je reviens dans ma vie normale, je n'ai plus de contact avec cette joie. C'est comme s'il y avait deux vases en fait. Ce grand espace, il peut le porter, mais le petit espace K. ne peut pas porter tout ça et à ce moment-là, il faut que je fasse attention pour étouffer tout ça. Et ça, c'est quelque chose qui me fait tomber dans l'opacité. Parfois, j'ai l'impression que je n'arrive pas à supporter cette joie, en fait, et je réifie cette joie parce que je n'arrive pas à la supporter et je la saisis, parce que je sais que pour certains, la joie, c'est un problème tout comme la peur.

Tu es une des premières qui parle de la joie. Mais il faut que je repasse en revue tout ce que tu as dit, pour faire un peu de ménage. Cette représentation de l'espace se produit dans l'esprit dualiste. Quand tu as une perception de l'espace, ça te fait du bien.

Quand tu imagines l'espace des phénomènes, tu te perçois comme étant dans l'espace et ça se fait grâce aux concepts dualistes. Ce n'est pas la vraie vision non-duelle. La conscience non-dualiste ne connaît pas de problème avec la joie ; il n'y a pas de saisie, ni rien. Il n'y aurait pas le sentiment que ça "me" fait du bien.

Donc, c'est très important de savoir que c'est une méthode que tu aimes bien appliquer et qui travaille avec la représentation de l'espace et ce que je peux te conseiller de continuer à faire ; il n'y a aucun problème avec cela. Et en faisant cela, tu ne contactes pas seulement des peurs, etc., mais aussi une grande joie qui te submerge complètement. Et ça, vraiment, c'est comme tu l'as supposé, il y a une réification de la joie, une saisie, au lieu de rester tout à fait perméable, au lieu de rester "espace". A ce moment-là, il n'y aurait pas de problème avec la joie.

Quand K. revient à sa vision normale des choses, elle a besoin d'une cigarette, effectivement pour que les choses puissent se rassembler. Mais si tu comprends que la joie est un phénomène tout à fait naturel comme la peur et tous les autres qui s'élèvent, et que tu continues, tout simplement à rester dans cette conscience détendue, que tu es comme l'espace et que tu ne réifies pas la joie : « Ah, il y a de la joie ! » Quand tout est ouvert, tout simplement, tu n'auras pas de problème avec ça, cette joie, elle va même t'aider à lâcher cette saisie dualiste de l'espace.

Avec la joie, tu pourras accéder à une ouverture encore plus grande. Cette représentation de l'espace devient superflue parce que la joie elle-même est espace, elle n'a pas besoin d'un espace dans lequel elle peut se répandre. L'esprit, c'est l'espace, la joie. On n'a pas du tout besoin de se représenter un espace. C'est déjà leur nature. C'est juste quand on se rétrécit qu'on commence à avoir un problème.

L'attachement à la joie, la saisie de la joie, de la liberté intérieure, tout ça, il y a des gens qui en parlent, ils en font toute une saisie, toute une histoire, ils tombent dans une attitude un peu messianique. Et ça, c'est aussi une saisie, un attachement.

Cette joie de la conscience non duelle, ce n'est pas une joie enthousiaste, ce n'est pas une joie qui nous submerge, une joie qui nous pousserait à en parler aux autres de façon un peu invasive, c'est juste une ouverture, un espace. On l'appelle la joie suprême, parce qu'elle se produit complètement sans saisie.

J'en ai déjà parlé un peu. Johann m'en avait parlé aussi dans une instruction de tcheu, de mettre cette joie dans l'équanimité. Et là, je me suis dit, intérieurement : voilà, c'est là qu'elle va cette joie, dans l'équanimité. »

La joie avec l'équanimité, la joie dépourvue de préférence, c'est ce dont il s'agit surtout.

Participant/e : le processus de la méditation, c'était le sujet du dernier chapitre, et dans tous les systèmes de méditation, quel que soit le nom qu'on leur donne, il se déroule de la même façon dans les différentes écoles de méditation, c'est la base de tous ces systèmes.

Oui, tu as bien compris, c'est ça. Autant que je connaisse ces systèmes, tous ces processus existent partout. Je ne connais pas tout, mais pour ce que je connais, oui, je suis d'accord avec ce que tu dis. Je connais certains pratiquants de ces systèmes, j'ai rencontré certains enseignants, etc., ils disent la même chose. C'est ce qui est génial dans ce texte, c'est vraiment une base générale de la pratique, les fondements généraux de la pratique.

La dissolution des doutes concernant la vue essentielle

L'analyse critique d'autres écoles bouddhistes

Ce chapitre clarifie beaucoup. Suite à cela, la vue a été établie, mais en vous enseignant cela, je ne ferai référence qu'à des vues que j'ai pu constater chez les pratiquants occidentaux, et je vous épargnerai toutes les excursions historiques dans les petites querelles et toutes les choses sur les vues répandues dans les écoles bouddhistes du Tibet, ce qui fait partie des chapitres peu glorieux de l'histoire bouddhiste. J'apprécie beaucoup qu'il n'y ait ni lignée ni nom ici et chacun peut voir par lui-même ce qui lui convient.

La vue de l'école Hashang :

Tashi Namgyal écrit ici :

Certains Maîtres tibétains ont jadis soutenu à tort que pour établir la vue juste, il fallait non seulement se défaire de toute saisie aux caractéristiques, mais aussi de l'engagement mental avec tous les phénomènes. On assimile cette école de pensée à celle de Hashang dans laquelle, en raison de l'absence d'une compréhension décisive qui comprend l'Ainsité, l'état mental reste ignorant ou indéterminé.

Je vais l'exprimer différemment. Il faut faire un peu d'histoire. L'école de Hashang n'est pas restée une école tibétaine, on remonte-là au 8ème siècle, dans les premiers temps du bouddhisme.

Il y avait visiblement à l'époque du roi Trisong Detsen, lorsqu'il a décidé d'introduire le bouddhisme au Tibet et d'inviter des Maîtres indiens, également un Maître qui s'appelait Hashang qui venait de Chine. Il n'était pas très clair quelle école de bouddhisme devait être introduite au Tibet.

Il y a eu apparemment sept années de débats entre les deux grands Maîtres de ces deux approches, donc entre Kamalashila et Hashang. Il y a plusieurs récits de ces débats. Au final, la vue de Śāntarāksita et Kamalashila a été acceptée, ultérieurement aussi celle de Guru Rinpoché et visiblement le débat avait été très intéressant.

Hashang ayant perdu, il n'a visiblement pas été soutenu par le roi pour introduire son approche au Tibet et ainsi son nom est devenu synonyme de tout ce qu'il ne faut pas pratiquer, une vue de la vacuité qui est inacceptable. On se demande comment il a pu tenir pendant sept ans.

Il faut savoir cela parce que ce nom est utilisé comme argument polémique : tu as vu, c'est comme la vue de Hashang, c'est comme dire que cela ne vaut rien du tout.

Ce dont il s'agit ici, c'est qu'il y a vraiment une approche que vous rencontrerez peut-être chez certaines personnes. Je l'ai parfois rencontrée chez les pratiquants du Zen, où il y a une aspiration à reconnaître la réalité, non seulement en abandonnant l'attachement aux caractéristiques mais aussi en interrompant toute activité mentale, toute préoccupation mentale avec quoi que ce soit. On pense que cela pourrait être une façon de reconnaître la nature de la réalité.

Ce n'est pas le véritable enseignement du Zen. Mais certaines personnes sont attirées par le fait de s'asseoir et ne rien faire, de juste reposer l'esprit sur rien, rien n'est objet d'intérêt : ni le soi, ni le non-soi, ni les phénomènes, ni la vacuité. C'est un effort évident de provoquer une sorte de vide dans l'esprit et cet état libre de tout est considéré comme l'Éveil. Mais cela ne permet pas d'obtenir une connaissance profonde des phénomènes et de l'Ainsité. Les critiques de cette approche disent que : soit on reste ignorant, on reste dans un cocon de « rien », ne rien faire, ne rien savoir, ne rien voir ; soit on arrive dans un des Samadhi où il s'agit de l'absorption sans forme dans lesquels l'esprit ne demeure ni dans le négatif, ni dans le positif, il est comme suspendu, sans qu'il y ait de conscience discriminante. Ignorant et indéterminé, c'est ce que veulent dire ces concepts.

D'autres vues erronées et leur réfutation :

Pour d'autres érudits, la vue est la continuité de la compréhension décisive qui a reconnu la non-dualité de toute chose en analysant les raisonnements et les traités canoniques au moyen de syllogismes en trois parties.

Tashi Namgyal dit ensuite : Nous n'y adhérons pas. Je vous explique rapidement ce que sont ces syllogismes en trois parties. Il s'agit du sujet de l'affirmation. Par exemple : tous les phénomènes, c'est l'objet qui nous occupe, sont d'une nature véritable. Cela serait l'affirmation qui est proposée. Ensuite il y a aussi une explication, une justification. En général, on donne également un exemple quand c'est un peu plus détaillé. Donc : un objet à propos duquel on affirme un argument, puis une explication et un exemple. Cela, c'est un procédé classique de philosophie, de logique et cela correspond à ce que nous avons déjà vu comme processus analytique.

Le vénérable Gampopa contredit cela comme étant une approche conceptuelle du non-né, car il s'agit d'une inférence intellectuelle pour comprendre le non-né, une vacuité intellectuelle basée sur les conclusions.

Nous pouvons comprendre cela grâce à ce qui a été dit dans les enseignements antérieurs. Si quelqu'un dit que les arguments d'une déduction intellectuelle amènent à une véritable compréhension intuitive, on peut certes le comprendre, parce-que ces arguments peuvent être saisis en profondeur, mais face à de vrais défis, comme par exemple sa propre mort, ces arguments ne tiennent pas. C'est l'expérience qui montre que ce qui a été compris avec l'intellect n'est pas assez puissant dans une situation difficile

Pour nous, il est vraiment important de dire : « ne nous reposons pas seulement sur ce sentiment clair quand nous avons compris un texte, des explications d'un enseignant ou quand nous réfléchissons profondément sur notre coussin à la maison". Cela pourrait suffire pour expliquer les choses aux autres par exemple, mais cela reste au niveau du conceptuel et de l'intellectuel. C'est à vous d'observer dans les situations difficiles que vous pouvez voir à quel point ces compréhensions sont stables ou pas, en vous observant dans les situations difficiles.

D'après le compendium de *l'Abhidharma de la connaissance juste* :

Conduire un individu à la nature des phénomènes, - à la compréhension de la nature des phénomènes - par la voie de la dialectique, dénigre l'enseignement du Bouddha ou contredit l'enseignement du Bouddha.

Le seigneur Atisha nous dit :

Compréhension véritable et inférence (ou déduction) sont deux moyens de connaissance permettant de percevoir la vacuité", disent les ignorants depuis la rive du Saṃsarā.

Cette citation est très habile. On dirait qu'il donne son avis : comme s'il y avait ces deux avis, ces deux possibilités d'entrer dans la vue au même niveau, pour arriver à une connaissance de la réalité, mais ce n'est pas le cas, ce n'est pas vrai. Celui qui ne connaît pas la vue directe de la connaissance qui est non-conceptuelle et qui donc observe le Dharma à partir de la rive du Samsara, pourrait croire que les deux sont au même niveau.

Ce qui contribue à cela, et qui peut aussi nous arriver, c'est que les personnes qui pensent clairement, et souvent parlent également bien, défendent leur opinion intellectuelle, leur vue intellectuelle mieux que des pratiquants qui ont une vraie réalisation mais qui n'arrivent pas à s'exprimer correctement. Et cela donne parfois l'impression qu'ils sont au même niveau : la vue, la compréhension qui vient de la maîtrise de la logique et d'une étude approfondie face à une compréhension qui vient de la méditation. Parfois, cela mène aussi à une certaine arrogance que cette vue venant de la logique serait supérieure à celle qui vient de la méditation. Alors que cette vision, cette compréhension n'a rien à voir avec notre capacité à s'exprimer. Ce sont des capacités différentes de l'esprit.

Le fait que je puisse m'exprimer relativement correctement est dû à ma socialisation et non pas à ma pratique du Dharma. Cela est lié au fait que dans notre famille, on ne riait malheureusement pas beaucoup, seuls les sujets sérieux étaient autorisés pendant les repas : religion, politique, philosophie, littérature. Il y avait des débats, des discussions, des enseignements, et cela forme l'esprit. Mais parler de foot ou des amis n'était pas admis. Maintenant, je peux utiliser pour le Dharma ces capacités de débat que j'ai développées, de remettre les choses en question, mais ce n'est pas en réalité un fruit de la pratique du Dharma. Et il ne faut pas mettre ces deux aspects au même niveau.

La connaissance peut se mettre en place et conduire à la libération, sans avoir la même capacité à l'exprimer. Cela peut mûrir mais ne donne pas forcément une certaine éloquence à des personnes qui ne l'ont pas appris en famille ou qui n'ont pas fait 10 ou 20 ans d'études dans un collège au Tibet. Un yogi dans sa grotte n'a pas fait ces études.

Nous devons faire la distinction entre ces deux capacités et ne pas juger la réalisation des enseignants d'après leur capacité à s'exprimer. C'est complètement inadapté comme méthode d'évaluation. C'est pour cela que dans la présentation du Dharma, il peut y avoir des décalages parce qu'en tant qu'enseignant on pense que si on sait mieux s'exprimer, cela veut dire que l'on a mieux compris. C'est un biais subjectif et c'est erroné. Les disciples peuvent se laisser tromper facilement par une représentation élégante, mais cela ne veut pas dire que l'enseignant a vraiment compris.

D'autres Maîtres tibétains du passé se sont eux aussi fourvoyés en considérant, selon leur interprétation de la Voie médiane, la vacuité du soi et des agrégats comme une absence absolue.

« Absence absolue », c'est la traduction d'un terme tibétain que l'on peut traduire également par négation non-affirmative. Cela veut dire, lorsqu'on parle de la vacuité du soi et de la perception des émotions, des discriminations, des formes et des états de conscience (c'est-à-dire des cinq agrégats), seulement, qu'ils sont vides de noyau d'être et on ne donne aucune déclaration affirmative sur ce qu'ils sont.

Cette soi-disante absence complète d'une certaine forme d'existence qui pourrait être ressentie, c'est quelque chose qui a aussi été enseigné, pas seulement au Tibet mais aussi en Inde et dans l'approche du Kālachakra, une vue qui participe du Vajrayana, on dit que cette position tend au nihilisme et qu'elle ne peut pas s'assimiler à la vacuité dotée de tous les aspects suprêmes.

Cette vacuité, qui est dotée de tous les aspects suprêmes, est une expression importante et plus importante que le fait de réfuter la vue erronée de cette école à laquelle vous n'appartenez pas de toute façon, parce que vous vous demandez tous : qu'est-ce que nous expérimentons ? Il est clair que vous ne voulez pas rester dans la simple négation.

Tout ce que nous vivons n'a certes pas de noyau d'être, quelque chose qui reste, mais les perceptions sensorielles sont vraiment là, les sentiments, les émotions, les compréhensions sont là. Et ce qui est là est vide de quelque chose de substantiel, mais se montre quand même avec toutes les qualités qui seront plus tard appelées « nature de Bouddha ».

La vacuité dotée de tous les aspects suprêmes, c'est l'être dépourvu de noyau d'être dans cette conscience pleine dans laquelle l'amour et la compassion sont naturellement actifs. Ce n'est pas juste l'absence de stabilité mais aussi la plénitude de qualités et c'est pour cela que cette reconnaissance de la vacuité s'appelle « vacuité dotée de tous les aspects suprêmes ».

Pour nous il est beaucoup plus facile de parler de la nature de Bouddha, cela nous parle plus facilement. C'est un concept compliqué parce qu'on peut croire qu'il y a une nature de Bouddha en nous qui existe vraiment, qui est parfaitement pure et qui a toutes ces qualités. Même la nature de Bouddha est juste un concept, c'est un terme pour décrire quelles qualités sont libérées dans le processus de l'ouverture de l'esprit, et quelles qualités se révèlent davantage dans ce courant d'esprit. La nature de Bouddha n'est pas une chose solide et comme l'esprit, comme tout le reste, elle n'a pas de noyau d'être, elle n'a pas d'existence substantielle.

Mais comme c'est parfois présenté de manière réifiée, cela a généré beaucoup de tensions, beaucoup de débats, comme s'il y avait un esprit pur qui serait réel et que l'esprit impur serait l'esprit vide. C'est impossible, l'esprit, c'est l'esprit.

Si dans ce que nous appelons l'esprit, dans ce courant de conscience qui n'a pas de substance, il n'y a pas de saisie, saisie d'un soi-disant soi avec tous les espoirs et les craintes qui sont liés, à ce moment-là, les qualités intrinsèques se révèlent.

Chacun d'entre nous qui a pu sortir de la saisie est spontanément ouvert, fluide. Il montre des qualités très fines d'amour, de compassion. C'est présent de façon très naturelle dans l'esprit de celui dont l'esprit s'ouvre. Mais ces qualités n'ont pas de substance, ce sont seulement des qualités et pas des choses. Cela a à voir avec la manière dont le courant d'esprit vit la réalité. Ce courant de conscience ne vit plus la réalité comme menaçante, n'a plus besoin de se fermer, ne saisit pas, et c'est pour cela que tout se révèle.

Et ce phénomène qui consiste à ce que toutes ces qualités se révèlent est appelé « nature de Bouddha » parce qu'on s'est dit, après l'éveil du Bouddha, qu'est-ce qui a fait que pendant 45 ans, il a pu enseigner ? Il ne croyait plus du tout au soi. C'était juste une présence rayonnante pleine de qualités,

qui pendant 45 ans continuait à être présente, à enseigner et à répondre aux questions des disciples. Quelles qualités rendaient cela possible ? Et ce sont ces qualités que l'on a nommées plus tard « nature de Bouddha ».

C'est un terme général qui ne décrit pas une existence réelle. Ainsi, dans le Vajrayana et dans le Mahayana en général, il ne s'agit pas de comprendre la vacuité, mais aussi de libérer toutes ces qualités.

Vous savez, Bouddha c'est l'Éveil lé. En sanscrit Bodhi, c'est l'Éveil . Bouddha en sanscrit, le mot indien veut dire l'Éveil lé. Cela a été traduit différemment en Tibétain. Il y a le mot *Sangyé* : la première syllabe *Sang* signifie "ce qui a été purifié" et *Gyé* signifie ce qui a été développé. Cela veut dire cette vacuité dotée de tous les aspects suprêmes. Ce qui est purifié, ce sont toutes les vues erronées sur la réalité, toute la saisie, tout ce qui fait qu'on voit les choses telles qu'elles sont.

A travers cela se développent toutes les qualités qui sont intrinsèques à notre esprit. Celui qui a accompli le processus de purification et de développement parfaitement est un Bouddha en tibétain. C'est la signification de ce mot. Cela se relie directement à cette vacuité dotée de tous les aspects suprêmes.

Intérieurement, vous pouvez vous détendre. Nous allons passer en revue encore plusieurs vues erronées. A l'époque, ce chapitre était vraiment important. Aujourd'hui, on peut se casser les dents dessus ou pas et j'ai choisi de ne pas m'y casser les dents.

Deux vues erronées qui nous concernent souvent

D'autres encore enseignent qu'après avoir, à l'aide des raisonnements, des traités canoniques et des instructions orales, établi la vue infallible exempte de toute conception extrême, la méditation sur la vue consiste à laisser l'esprit libre d'élaboration. Lorsque l'esprit se pose en méditation égale apparaît l'expérience de l'union de la conscience et de la vacuité, claire, radieuse et non souillée. Ils prennent ceci pour la conscience intemporelle non-conceptuelle, la nature des phénomènes.

Cela sonne plutôt bien. J'y reviendrai plus tard. En fait, on pourrait se dire que cette description est plutôt bien et l'intégrer.

A ce propos, certains disent que les érudits évoqués ci-dessus s'opposaient à la méditation de Hashang, tout en se livrant à une forme analogue de pratique. Il me semble (c'est Tashi Namgyal) que leurs vues de la réalité et leur méthode pour classer l'esprit sont conformes aux traités bouddhistes. Cependant, ils identifient à tort l'expérience de clarté obtenue par la maîtrise des canaux et des éléments à la conscience (connaissance) intemporelle non-conceptuelle, la nature des phénomènes. Il ne faut pas confondre cette expérience "semi-cuite" à la conscience intemporelle. Quel que soit l'aspect positif de cette expérience, elle ne dépasse pas la dualité du sujet et de l'objet de n'importe quelle apparence se manifestant en dépendance avec les circonstances.

Ces deux paragraphes qui vont ensemble, je vais y revenir parce que cela a à voir avec nous. Il est possible de tomber dans cette erreur-là, comme j'ai pu le faire moi-même.

D'abord, les pratiquants commencent par tout utiliser pour établir une vue correcte, une vue qui résiste à la logique, qui est en accord avec les textes et les instructions orales. Et en faisant cela, ils évitent autant que possible chacune de ces quatre attitudes qu'on a appelées les vues extrêmes, existence, non-existence et l'une et l'autre et ni l'une, ni l'autre. Nous les avons déjà évoquées. Ils essaient d'éviter ces vues extrêmes, ils sont entraînés à les éviter. Et puis, ils méditent et laissent l'esprit dépourvu de toute projection, ils le laissent reposer sans l'agiter. Jusque-là, tout va bien.

Quand l'esprit est dans un équilibre méditatif, le calme mental profond, à ce moment-là apparaît une expérience, le sentiment d'unité de la conscience et de la vacuité. C'est très clair, très brillant, immaculé. C'est ce que nous appelons en tibétain un *tong nyam*, une expérience de la vacuité. Dans les trois familles d'expériences de la méditation (la joie, la clarté et la non-pensée), cette expérience est surtout dans la non-pensée et dans le sous-groupe des expériences de la vacuité. C'est très important pour vous de savoir que cela existe.

Ce matin, quand tu as posé la question sur tes expériences de soi-disant non-dualité, ce n'était pas encore une expérience de non-dualité. C'était juste l'idée que c'était déjà non-dual. Mais il y a aussi des expériences beaucoup plus subtiles qui sont marquées d'une telle clarté, où l'esprit est clair et rayonnant à un point tel qu'on en est ébahi. Il n'y a aucune pensée et le sentiment apparaît que l'on n'a plus de noyau d'être, qu'il n'y a plus personne qui médite. Tout est comme c'est, dans la grande ouverture, dans la vacuité qui est présente dans l'esprit.

Ce sont des expériences profondément touchantes et elles peuvent apparaître à certains comme des expériences mystiques. Elles ont des effets très profonds sur notre esprit. A deux reprises, je suis allé voir mon Maître pour lui parler de ces expériences et j'ai cru que j'avais atteint l'éveil. En fait, j'ai pris ces expériences pour la conscience intemporelle non-conceptuelle, la nature des phénomènes. Cela peut arriver à chacun d'entre vous. Cela arrive même assez régulièrement à ceux qui font cette expérience de la vacuité, de prendre ces expériences pour l'expérience dont parle le livre, car nous n'avons pas encore d'autres expériences de la conscience intemporelle véritable.

Dans ce cas, il y a juste besoin d'un petit peu de soutien de l'enseignant pour se rendre compte qu'il y a encore une identification toute fine et qu'il y a, par exemple, un enthousiasme, une fascination vis-à-vis de ce qui s'est présenté à ce moment-là. Ce n'est pas du tout difficile à voir, mais on ne s'en rend pas compte parce qu'on est dans cette fascination. Il n'y a pas besoin de beaucoup pour se rendre compte que dans cette absence de tout le reste, il y a une fine observation de dualité, l'observateur ne fait pas de commentaires, le commentateur n'est pas actif de façon conceptuelle, mais il y a une observation non-conceptuelle qui résonne aussi un peu dans cette expérience. C'est effectivement juste une expérience provisoire de grande ouverture de l'esprit dualiste. C'est malheureusement juste une perle de verre de plus sur le chemin. On appelle cela des perles « kitsch, pacotille » sur le *mala*.

C'est une belle expérience, elle passe, elle ne nous transforme pas vraiment en profondeur. Elle ne laisse pas la trace dans l'esprit d'une vision profonde de la réalité. On est enthousiasmé, on en parle aux autres, on se prend pour quelqu'un de particulier, l'orgueil se lève. Les processus dualistes peuvent même être nourris par ces expériences-là.

Alors que la véritable expérience d'Éveil ne représente aucune nourriture pour les processus dualistes et d'identification de soi. C'est une grande différence.

Jusqu'ici, tout allait bien avec la description, mais l'expérience qui a été expérimentée, l'expérience de la vacuité qui est encore dans le domaine dualiste, a été prise de façon erronée pour une expérience de non-dualité. Et il est déjà arrivé que des enseignants (d'écoles existantes qui enseignent ici en Europe, en Chine, au Japon...) aient certifié certains enseignants occidentaux comme étant éveillés alors qu'ils avaient seulement fait cette expérience de *Tong Nyam* et ils n'avaient pas vraiment acquis une connaissance profonde. Il est déjà arrivé plusieurs fois que de tels enseignants aient eu des doutes par rapport à leur propre réalisation et soient venus me voir après pour échanger avec moi. Qu'est-ce que cela pourrait être ce qu'ils ont connu à ce moment-là ? Ils sont arrivés eux-mêmes à l'idée que ce n'est certainement pas cela dont il s'agit dans le Dharma et ils ont eu heureusement des doutes à ce sujet. Il s'agissait régulièrement de telles expériences qui vibraient en arrière-plan. Il est important de savoir cela, de savoir qu'on peut se tromper à ce niveau-là.

Je n'ai aucune retenue à m'exprimer là-dessus. Avec tout l'entraînement que j'ai eu, je me suis trompé moi-même deux fois et je me suis dit que voilà, ça y était. Une fois, mes enseignants de retraite

(Henrik et Walli) l'ont percé à jour directement et la deuxième fois, même eux pensaient que cela pouvait être cela probablement et c'est seulement Guendune Rinpoché qui a pu dissoudre cette idée.

Cela peut être très subtil, on ne le perce pas simplement, on ne voit pas facilement la différence. Si on a un disciple devant soi qui est intelligent, qui s'exprime clairement, en tant qu'enseignant, on peut avoir l'impression qu'effectivement, c'est une expérience d'éveil.

Donc si vous pensez avoir atteint l'Éveil, c'est important qu'un enseignant se donne la peine d'examiner si c'est vraiment cela. Je vous le dis en connaissance de cause, L'important, c'est que l'enseignant vérifie vraiment que ce soit la bonne expérience ou pas. Il y a des personnes qui se prennent pour éveillées et qui ne se sont jamais données la peine de se faire tester par un enseignant vraiment compétent.

Guendune Rinpoché qui était vraiment très éveillé est retourné voir Dilgo Khyentsé Rinpoché, son ami, mais aussi son tuteur, mentor etc. C'était un ami spirituel sur le chemin. Il est allé le voir et il lui a dit : "C'est ça, là, maintenant ou je suis en train de me raconter des histoires ? Est-ce-que ça, c'est l'Éveil ? Qu'est-ce-que tu en penses, est-ce-que c'est ça ?". Dilgo Khyentsé Rinpoché était à ce moment-là directeur de l'école Nyingma et il avait une réalisation au même niveau que le Karmapa, au-delà de tout doute. Il a pris un texte de Patrul Rinpoché qui décrit les étapes de l'Éveil et avec Guendune Rinpoché, il a passé en revue tout le texte. " Tu as vécu cela ? Oui. On continue, tu as vécu cela, tu as connu cela ? Oui. Et cela ? Oui. Cela, je connais, ok ! Et cela ? Oui. ". Ils ont repris tout le texte. Pour Dilgo Khyentsé, c'était clair apparemment depuis le début, mais il ne voulait pas dire de lui-même si c'était cela ou pas. Il a pris la peine de prendre une autorité acceptée et de dire, ok, on va regarder ensemble, jusqu'à ce qu'il soit tout à fait clair pour Guendune Rinpoché, au-delà de tout doute possible que c'était la fin du chemin. Il n'y avait rien d'autre à réaliser que ce que le Karmapa lui avait déjà dit, mais il voulait avoir un deuxième avis.

L'orgueil ne joue aucun rôle dans cette situation. Quand on hésite à présenter ses expériences à des enseignants, c'est un signe sûr qu'on n'a encore pas de réalisation, que ce n'est pas l'Éveil. Si on hésite, il y a une raison : il doit y avoir une saisie de soi.

Cela est pertinent en Occident, c'est un critère pour distinguer les bons enseignants du Dharma qui savent où ils en sont. C'est très important de ne pas se leurrer quand nous avons une telle expérience.

La vue selon laquelle on ne doit adhérer à aucun système²¹

D'autres érudits, après avoir réfuté toutes les vues, soutiennent qu'ils n'adhèrent à aucun système. C'est du grand cinéma. En plus de son faux-semblant, cette position va à l'encontre des traités de la Voie médiane dont elle se réclame, parce qu'il y a une saisie de la voie médiane. Ce n'est en fait qu'un subterfuge pour échapper à une compréhension définitive de l'Ainsité.

Quelques phrases là-dessus. Dans le système de Nagarjuna, ce qui était connu par la suite comme le Madhyamika, la voie médiane, toutes les vues sont menées jusqu'à l'absurde. Nagarjuna lui-même ne prend pas position. Cela a conduit à ce que certains ont fait la même chose et qu'ils ont fait de cette non-position une position. C'était la voie médiane au-delà de tout extrême, ce n'est pas au milieu des extrêmes mais au-delà des extrêmes et cela devient une position défendue énergiquement. Et c'est comme tout le reste au final, une conviction intellectuelle qu'il est bien de ne pas avoir d'opinion et cela, cela devient en soi une opinion.

Quand on reconnaît cette erreur, on peut prendre toutes les opinions, les points de vue, voir les avantages et les inconvénients de chacun etc. Nagarjuna ne s'est pas identifié avec le fait de ne pas

²¹ Fichier audio 6-4_04

avoir de point de vue, mais il avait une réalisation tellement profonde que, de nature, il ne faisait aucune déclaration définitive sur la réalité ("elle est comme ça et pas comme ça..."). Ce n'était pas un signe de son identification, mais au contraire un signe de sa réalisation.

On retrouve cela aussi parmi les Maîtres de différentes traditions. Il y a aussi aujourd'hui, en Europe, des Maîtres qui défendent le fait qu'ils n'ont pas de point de vue, d'opinion et en fait, on se rend compte que ça, c'est devenu leur point de vue. Donc, il m'a paru important d'en parler rapidement.

La vue d'obtenir la vision seulement par le calme mental

D'autres estiment que, même si l'on ne parvient pas à tirer au clair l'inexistence du soi par l'analyse, à l'aide du raisonnement et des textes fondamentaux, le fait de rester sans pensée, et sans doter la réalité objective d'une existence véritable constitue néanmoins une méditation sur le sens de la nature fondamentale - une méditation qui va dans le sens de la nature fondamentale plutôt. Selon eux, puisque la vacuité de la nature fondamentale échappe à toute définition, on peut poser l'esprit de cette façon. Certains ont écarté cette forme de méditation, en y voyant une variante du système nihiliste de Hashang. Or, bien que cette pratique ne soit pas erronée, elle n'est sans doute pas très bien expliquée. Quand on analyse cette méthode en détails, on voit qu'elle est applicable pour trouver la vue juste, à condition de savoir ce qu'on entend par « manque d'existence de toute réalité objective » et de comprendre la signification essentielle de l'expression « la vacuité de la nature fondamentale échappe à toute définition. A ce moment-là, cela pourrait être un bon procédé.

Cela nous intéresse de savoir quels sont les bons procédés. Selon la manière dont c'est écrit ici, il s'agit de pratiquants qui ne sont pas arrivés à une compréhension du non-soi par l'analyse et la logique. Ils décident de méditer sans cultiver de pensée et sans accorder de croyance à quoi que ce soit qui s'élève dans l'esprit, comme quoi ce serait réellement existant. Ils se retiennent de réifier. Ils font attention de ne pas tomber dans la croyance en l'existence vis-à-vis de tout ce qui s'élève. Et cela, ce serait une méditation qui comprend la signification de la nature véritable, qui est libre d'existence véritable et de réalité objective. Donc, ils arrivent peut-être à la conclusion que la vacuité se soustrait, échappe à toute définition. Ces mots pourraient être prononcés par des pratiquants qui répètent juste les mots des Maîtres qui essaient de définir la nature de la réalité et c'est possible qu'en faisant cela, ils s'imaginent en fait avoir compris.

Le procédé en soi est possible : on peut, en vérité, en pratiquant le calme mental et vis-à-vis de tout ce qui s'élève, ne pas réifier. Ainsi on peut arriver à une vue véritable du non-soi et de la nature des phénomènes, si tous ces petits « si » sont respectés.

C'est pourquoi Tashi Namgyal dit : « s'ils comprennent vraiment ce qu'on veut dire là, libre, dépourvu d'existence véritable, sans réalité objective, que cette vacuité est au-delà de toute définition, quand on comprend cela vraiment, alors tout va bien. C'est parfait !" Ici, c'est une situation où Tashi Namgyal suppose que les étudiants, soit n'ont pas bien décrit leur approche et ils ont été mal compris des autres alors qu'en réalité ils ont peut-être atteint une véritable réalisation ; soit ils s'imaginent, ils croient, que c'est une réalisation profonde. Et juste sur la base de la description qu'ils font, on ne peut pas faire la différence. Et là, c'est aussi un cas où il faut vérifier parce que les mots en eux-mêmes ne permettent pas de tirer une conclusion pour savoir si c'est un processus erroné ou un processus correct.

En tant qu'enseignant du Dharma, c'est une situation que j'ai pu connaître. Certains d'entre vous viennent me voir et ils décrivent leur pratique par les mots. Si j'écoute les mots, tout ça a l'air très très bien. On remarque que ce sont des mots qu'on peut avoir choisi soi-même, ce ne sont pas des extraits des manuels et à ce moment-là, la tâche du Maître, c'est de dire, de vérifier si l'expérience est valable. Quelles sont les conséquences de cette expérience ? C'est là qu'on peut voir assez facilement si c'est une réalisation véritable ou si c'est juste quelque chose qu'on s' imagine, une espèce de vernis que l'on met sur sa pratique pour se dire que l'on pratique bien.

Même sans être parvenu à cette conclusion, si l'on commence par laisser l'esprit se poser simplement dans un état non-conceptuel en l'examinant tout d'abord avec la sagesse qui discerne précisément, puis en maintenant cet état d'être ouvert à l'état de l'attention qui ne se laisse distraire par rien d'autre et de la vigilance analytique - ce n'est pas une façon de préserver la vue qui a tranché toute surestimation de la nature fondamentale.

Ce qui se passe là, quand on procède ainsi, c'est qu'on adopte plutôt une méthode recommandée aux débutants pour préserver le calme mental et la vision profonde. Celle-ci se rapproche de la méthode qui permet de maintenir la vue (de l'Ainsité), mais elle n'est pas identique à celle qu'emploient les méditants chevronnés qui sont libres de toute réification. Accompagnée d'attention et de vigilance, cette méditation permet de maintenir le calme mental non-conceptuel. Toutefois, si cet état de calme mental est obscurci par la somnolence et l'opacité dues au manque d'attention et de vigilance, il ne s'agit alors que d'une "douce torpeur sans pensée" erronée.

Il y a quelque chose à apprendre là-dedans. Je pourrai dire qu'en tant que débutant, on peut faire comme Tashi Namgyal le décrit ici, si on ne prend pas ce Shiné pour quelque chose d'ultime. On commence à poser l'esprit. Certains d'entre vous arrivent assez agités dans les entretiens, ils parlent d'un quotidien très agité et souvent je vous conseille de ne rien faire comme première pratique : ne rien faire, juste "être" sans donner quoi que ce soit à "faire" à l'esprit. C'est très utile.

Dans ce « rien faire », dans ce « farniente », on fait attention à ne pas se perdre dans les pensées, parce qu'à ce moment-là, au bout d'un certain temps, on se familiarise avec un soi non-conceptuel. On voit que l'esprit se libère des chaînes de pensées... Puis, on commence à s'occuper de ce qui reste de stress, de saisie, on commence à les regarder précisément. C'est cette sagesse qui discerne précisément et on se dit : « qu'est-ce qui se passe là ? »

Cela nous aide à continuer à nous détendre. Et là, en faisant ça, on fait attention de ne pas se laisser distraire par quoi que ce soit. On maintient notre vigilance et une vigilance qui analyse finement et qui remarque quand on tombe de nouveau dans la saisie. Cela, en fait, c'est une très belle façon de procéder pour faire l'expérience du calme mental avec une certaine vision profonde, parce qu'il y a suffisamment d'intérêt pour voir quand on est distrait.

Mais ce n'est pas encore la connaissance qui permet de reconnaître la nature des phénomènes ni l'absence d'un non-soi. Dans cette sorte de pratique, il y a quand même un JE très actif et il fait attention de trouver l'équilibre...On n'est pas encore au point de pouvoir s'ouvrir complètement à l'Ainsité sans qu'on ait besoin de corriger quoi que ce soit...C'est une méditation habile avec une fonction d'observation, on remarque aussi qu'il y a de la saisie et du stress. L'observateur examine, trouve des solutions...C'est une méditation duelle où il y a un sentiment de JE qui considère la méditation et qui examine les états de l'esprit.

Prendre cela pour un état dans la vue de l'ultime est une erreur. Mais c'est un bon début. A partir de là, on peut continuer à aller de plus en plus en profondeur jusqu'à ce que la fonction de l'observateur soit devenue complètement superflue et qu'on puisse voir la réalité telle qu'elle est. Quand on est dans ce calme mental avec une certaine vue de la réalité, quand on fait son nid vraiment là-dedans, pendant plusieurs semaines, plusieurs mois et qu'on reste là-dedans et qu'on est juste habile à maintenir cet équilibre, c'est ce que Tashi Namgyal appelle « la douce torpeur sans pensée ».

Dans d'autres textes, Guendune Rinpoché a appelé ça « le Shiné comme un mouton », un Shamata comme un mouton, le calme mental du mouton. J'ai passé beaucoup de temps là-dedans et je peux dire qu'effectivement c'est un état d'esprit agréable, on a l'impression de méditer profondément, mais en fait, il y a un manque de fraîcheur et d'intérêt pour regarder précisément. J'ai été très choqué quand Guendune Rinpoché m'a dit que cela faisait sept mois que j'étais dans cet état. J'ai continué à méditer, mais il a fallu vraiment que je regarde précisément où était ce manque de fraîcheur.

C'est une saisie très subtile de ce qu'on connaît déjà, ce sont des choses qui sont familières. On revient toujours dans ce calme, cela a l'air très clair mais cela manque de fraîcheur, d'ouverture, il y a une saisie subtile là-dedans. L'observateur est toujours actif pour remettre en œuvre ce qui a déjà été expérimenté, qui est familier. Si on n'en parle à personne, on peut se tromper là-dedans. Il y a beaucoup de méditants qui se prennent pour des méditants avancés et qui passent toute leur vie là-dedans, parce qu'ils n'ont pas d'échanges sur la méditation, parce qu'ils n'ont personne qui les secoue un peu et qui dise comment continuer. Le fait de demeurer dans un état calme presque sans pensées, c'est très agréable mais ça manque d'ouverture et ce n'est pas de ça dont il s'agit ici. S'il y en a parmi vous qui sentent que ça pourrait les concerner, regardez bien, vous sentirez bien les petites traces de saisie de soi et d'attachement, vous trouverez certainement une certaine préférence pour ces états d'esprit et un rejet d'autres états d'esprit. Ce sont de petites indications. Ce n'est pas une vraie équanimité, c'est une préférence de cet état d'équilibre, on voudrait revenir dans ce calme et on a un petit rejet léger contre les pensées, contre tout ce qui nous dérange, contre tout ce qui nous stimule.

Questions

Participant/e : tout à l'heure, en relation avec cette perle dont tu as parlé un peu « kitsch », tu as dit qu'un éveillé réalisé peut évaluer si quelqu'un d'autre est éveillé ou pas. Et moi, personnellement, comment, dans ma recherche d'un enseignant, est-ce que je peux procéder si je ne me fie pas seulement à ce qu'il dit, si c'est clair pour moi et logique et que cela ne va pas en contradiction avec ce que moi, j'ai reconnu pour vrai ou qu'il ait beaucoup de disciples...

C'est une question importante et je n'ai pas de vraie réponse, directe, claire. A partir de notre être ignorant, il faut développer un sentiment, des antennes pour savoir qui est vraiment éveillé. On a besoin de critères. Mais ces critères ne sont pas faciles à mettre en œuvre. Pour connaître un enseignant, il faut le connaître de façon privée, à l'extérieur des centres d'enseignement, en-dehors des entretiens qu'on a. Je connais des textes où ces critères sont décrits. Je vais voir si je peux retrouver dans mon expérience passée des critères que je peux vous proposer. Pour moi, ce qui est d'abord important c'est l'authenticité de l'enseignant : ce qu'il dit et ce qu'il fait doit être en accord, c'est vraiment la première chose qui doit coller. Il ne faut pas qu'il y ait de contradiction. Toute contradiction entre ce qui est enseigné et ce qui est vécu doit attirer notre attention. C'est déjà un critère important.

Un des autres critères les plus importants, c'est qu'il ait une flexibilité de l'esprit, une souplesse de l'esprit. Quand je vois des signes que l'enseignant ou l'enseignante saisit des points de vue, qu'il ou elle n'arrive pas à se mettre à la place d'un autre point de vue, qu'il ou elle n'a pas cette flexibilité dans l'esprit et dans le comportement, cela aussi me mettrait la puce à l'oreille.

Un autre critère, c'est cette surestimation ou cette sous-estimation dont on a parlé plusieurs fois ici. Par exemple, avoir une accentuation forte sur la vacuité, à savoir que tout est illusion, que rien n'a de réalité, avec une sous-estimation des responsabilités et du respect des autres et des interactions avec les autres. Avec cette façon de voir, on peut avoir l'impression qu'on peut vivre sans s'occuper des autres, on peut juste tracer sa route, puisque tout est sans substance ...Cela devrait aussi nous mettre la puce à l'oreille très fort.

Cet aspect de surestimation ou sous-estimation, au niveau relatif me fait aussi bizarre, par exemple quand les enseignants sont très attachés aux rituels. Les rituels, les méthodes, les approches, ne sont toujours que des aides pour nous ouvrir à certains états d'esprit, pour permettre certaines expériences. Il n'y a pas de méthode qui, en elle-même, serait super et garantirait l'Éveil. Les méthodes ne sont que des méthodes. Ce sont des moyens et il faut que ces méthodes soient appliquées de façon appropriée. A ce moment-là, les méthodes peuvent amener à la sortie de la saisie de soi...Si on remarque que la méthode que l'enseignant adore enseigner est toujours la meilleure comparée à toutes les autres, cela devrait nous mettre la puce à l'oreille, parce-que ça, c'est une saisie des méthodes, des rituels et des points de vue. Il y en a qui disent que sans rituels, ça ne marche pas (si on n'utilise pas le bon mot pour

lui parler, si on ne se prosterne pas, etc.). Une personne libérée est au-delà de tout cela. Le rituel a une signification, mais on peut s'en passer.

Il y a aussi le grand domaine de l'amour et de la compassion. Il faut voir comment cette personne se comporte avec l'amour et la compassion. Il faut percevoir si l'enseignant du Dharma est libéré de saisie de soi jusqu'à un point où l'attention, l'amour et la compassion coulent naturellement. Quand ce n'est pas le cas, quand on a souvent l'expérience que l'enseignant nous laisse en plan, qu'il fait des blagues dénigrantes ou qu'il n'est pas dans le flux du moment. Cela devrait nous rendre prudents aussi. A ce moment-là, le côté de la compassion n'a pas été encore complètement développé.

Ce qui peut nous aider aussi, c'est de sentir que l'enseignant du Dharma a lui-même une confiance profonde et une gratitude pour ses propres enseignants et qu'il se ressent lui-même comme la continuité d'un flux de transmission qui traverse le temps ou qu'il ne serait qu'un maillon dans la chaîne, mais que ce n'est pas le JE qui est important. On sent qu'il y a cette gratitude pour ce qu'on a reçu, peut-être même il y a une dévotion qu'on peut ressentir envers l'enseignant. Cela aussi ce sont des bonnes indications.

L'absence d'orgueil, une certaine modestie, c'est important aussi. Evidemment, au bout d'un moment, il faut faire confiance à notre propre jugement. Une fois que j'ai observé tous ces critères qui sont fiables mais qui ne comptent pas à cent pour cent chacun, on peut faire une espèce de check-list, mais au bout d'un moment, il faut suivre notre cœur. On peut être face à quelqu'un qui est réalisé et qui n'a pas fait le ménage non plus dans toutes ses émotions et pourtant la réalisation est là. Et plus la réalisation est profonde et plus les voiles émotionnels sont nettoyés. On cherche à voir aussi ce qui est important. Est-ce-que je cherche quelqu'un qui est parfaitement éveillé, presque éveillé, quelqu'un qui a une réalisation stable...Cela fait des différences importantes de voir comment on rencontre les gens à ce moment-là. Il y aurait encore beaucoup de choses à dire là-dessus

Au final, il faut faire confiance à son propre jugement, et surtout, ayez confiance en vos doutes, ne mettez pas vos doutes de côté. Ces doutes veulent être entendus. Et si vous avez des doutes, regardez ce qui se passe. Comme tu l'as dit, le nombre de disciples ne veut absolument rien dire. Les titres ne veulent rien dire non plus. Fiez-vous à votre expérience, au contact direct. Ce qui est important, c'est qu'il y ait une vraie confiance. Il y a quelqu'un aujourd'hui en entretien qui m'a dit : « il faut faire la différence entre le Lama et la personne. » La personne a peut-être encore des problèmes émotionnels et pourtant elle peut être quand même un bon enseignant du Dharma. A ce moment-là, l'enseignant du Dharma doit avoir conscience qu'il enseigne le Dharma mais qu'il n'est pas réalisé lui-même.

Voilà mes expériences les plus importantes à ce sujet. On peut avoir des enseignants du Dharma qui ne sont pas pleinement réalisés, mais il ne faut pas que ce soit un secret, leur imperfection est autorisée, il ne faut pas qu'il y ait d'hypocrisie surtout. Il s'agit de ne pas faire comme si on était déjà pleinement réalisé.

Participant/e : ce qui me préoccupe, c'est ce sujet de l'égoïsme, « je veux, je ne veux pas... », c'est presque toujours ce qui me préoccupe. Et j'essaie pour moi, intérieurement, de trouver une approche pour penser en termes de « non je » pour ne pas tomber tout de suite dans le « ah, j'aime bien ». Une tentative que j'ai faite, c'est de regarder quelque chose, par exemple quand c'est un paysage joli, agréable, j'essaie d'avoir cette vue...parfois, c'est des petits moments où je vois et je ne nomme même pas que c'est un arbre, peut-être une demi-seconde ou quelque chose comme ça. Dans cet instant super court, il y a un sentiment d'ouverture, et à ce moment-là, je ne le relie pas à "moi, je trouve cet arbre joli".

Oui, c'est un bon exercice, tu peux continuer à le faire avec la vue, l'ouïe, sans nommer, sans commencer à dire « bien ou pas bien », juste rester dans la pure perception. C'est un exercice qui peut devenir une habitude et qui nous permet d'être de plus en plus détendu et tu remarqueras que tu pourras transposer cela à d'autres domaines aussi. Peut-être que la nature en elle-même, elle n'est pas belle, moi je la trouve très jolie, oui ! Peut-être qu'elle est juste comme elle est.

Que le fait de demeurer soit une méditation de la vue²²

D'autres érudits encore admettent la nécessité de déterminer la vue à l'aide du raisonnement et des textes fondamentaux, mais considèrent qu'après l'avoir tirée au clair, le fait de poser l'esprit dans un état totalement dénué de pensées conceptuelles, constitue la méditation sur la vue. Leurs détracteurs répondent que si c'était le cas, toute absence de pensées, comme le sommeil profond ou la simple méditation de calme mental, seraient des méditations sur la vue.

Ce contre-argument est convaincant. Il n'est pas possible de tout simplement laisser poser l'esprit sans penser et d'avoir l'impression d'être dans l'ultime. Méditer dans la vue, veut dire méditer dans la vue de l'éveil. Il est important que cela soit clair.

Les adeptes de cette approche ont apparemment la conviction, puisque la vue s'est établie par la logique et l'étude des textes fondamentaux, que cela transpire, fasse effet dans l'état d'esprit sans pensée. C'est un désir. Il n'y a pas de garantie. Il faudrait que quelque chose continue d'agir, mais qu'est-ce qui continue d'agir alors pour maintenir cet état libre de pensées dans la vue non-duelle ? C'est cela la question.

Tashi Namgyal répond à cela et dit :

On saura si un état non-conceptuel est une méditation sur la vue ou non, en vérifiant si l'attention et la vigilance maintiennent la compréhension définitive de cette vue lorsque l'esprit est posé dans la non-conceptualité. Ce que nous avons dit plus haut sur la valeur de la simple méditation non-conceptuelle est aussi valable ici.

Il dit ainsi que la méditation non conceptuelle a une grande valeur mais elle ne guide pas vers l'éveil quand on laisse l'esprit simplement posé. Tashi Namgyal parle ici de deux facteurs : et *sheshin* en tibétain.

Dränpa pourrait être traduit en anglais par "mindfulness". Nous utilisons parfois le terme de l'attention. Souvent c'est une forme de conscience et ici il s'agit de la forme la plus élevée de la conscience ("mindfulness" en anglais, *dränpa* en tibétain et *smṛti* en sanskrit).

Sheshin veut dire en sanskrit *samprajñā*. C'est la capacité de l'esprit de vérifier s'il est en train de dériver. Je mentionne ces termes pour que vous sachiez de quoi nous parlons. Ce sont des termes qui ont un spectre de significations très large.

Cette attention, cette conscience a une fonction de rappel de ce qui est vraiment essentiel, de revenir toujours à cette ouverture sans saisie. Retourner à chaque fois dans l'être le plus détendu, est appelé en français "attention" et en allemand "conscience". Ce n'est pas une attention fortement dualiste qui vérifie si l'état non-duel est toujours présent ou pas, mais un mouvement fin, subtil et automatique qui permet que l'esprit retrouve son état naturel.

Cela ne demande pas d'effort, ce n'est pas quelque chose que le méditant fait, mais quelque chose qui se met en place. Comme l'eau se collecte toujours au point le plus profond, l'esprit se retrouve toujours, de par sa nature, dans la détente la plus grande.

Nous pouvons dire que c'est comme la loi de l'expansion des gaz qui va toujours vers l'état le plus détendu. S'ils sont compressés, ils s'étendent jusqu'à atteindre l'état le plus détendu. Notre esprit

²² Fichier audio 7-2_02

fonctionne de la même manière. C'est une loi naturelle d'aller dans l'état de conscience le plus ouvert, naturel, libre de la saisie dualiste.

Au début, quand les obstacles ne sont pas encore dissous, il faut parfois un peu de souvenir conceptuel. C'est l'analyse, dont il a été question plusieurs fois, qui s'enclenche quand nous revenons dans la pensée et la perception dualiste. A ce moment nous avons besoin d'un moment d'analyse, ce qui n'est pas beaucoup plus qu'un rappel de ce qui est. C'est un processus dualiste court qui ouvre à nouveau la porte.

Mais ce processus n'est pas nécessaire quand nous sommes familiers avec cet état non-duel. Il y a encore une forme de rappel, mais c'est comme de rentrer dans la détente la plus grande et naturelle. Ce n'est pas un rappel conscient, c'est une fonction très fine dans l'esprit qui est décrite ici.

Pour certains, lorsque l'on a découvert la vue juste, toute méditation- chaque fois qu'on commence à méditer, peu importe si c'est dans la vie quotidienne ou sur le coussin - doit être précédée d'une analyse effectuée au moyen de la sagesse qui discerne précisément. Poser ensuite l'esprit dans un état de non-conceptualité est, d'après eux, une méditation sur la vue. D'autres répondent en disant que se contenter de laisser l'esprit se poser dans la non-conceptualité après une analyse par la sagesse discriminante, cela s'apparente au sommeil profond.

On peut, là encore, juste avant l'endormissement, effectuer une analyse de son état, glisser dans un état ouvert et s'endormir. Cet état non-conceptuel dans le sommeil profond : est-ce une continuité de la conscience non-duelle ?

La réponse de Tashi Namgyal qui regarde les différentes écoles dit :

Là encore, pour vérifier si une méditation est effectivement celle de la vue juste, il faut examiner s'il y a, dans cet état posé, une attention et une vigilance qui s'accompagnent bien de la certitude de la vue.

C'est ici la même réponse avec une approche légèrement différente. Il s'agit toujours de regarder : si l'esprit est vraiment vigilant dans le vécu de l'Ainsité, sans aucune saisie. Il s'agit d'un des aspects les plus difficilement vérifiables, à savoir si l'esprit, regardant les dernières minutes ou heures passées, est resté dans la conscience non-duelle ou pas. C'est très difficile et c'est pour cette raison qu'il y a autant de discussions à ce sujet. Je peux dire de ma propre expérience que lorsque l'on se trouve dans cet état, il n'y a personne qui sait et qui peut rapporter : j'étais pendant tant de temps dans la conscience non-duelle.

Il y a par contre des signes qui sont clairs : rester dans la conscience non-duelle laisse, quand on en sort, une fraîcheur incroyable, comme si on avait pris un bain dans la fraîcheur. La fraîcheur elle-même, expression des deux qualités de l'attention et de la vigilance, est une caractéristique importante pour la plongée dans la conscience intemporelle.

En plus, juste après, quand la conscience dualiste revient, on remarque avec la qualité observante que la saisie d'un *JE* est quasiment inexistante. C'est un retour très subtil dans le monde de la perception normale sans que l'illusion d'un *JE* et d'un "soi" ainsi que d'une existence concrète de phénomènes extérieurs revienne comme avant. Il y a des indices et ils sont dans le domaine qu'on appelle ici *drānpa* et *sheshin*, attention et vigilance. Ils se montrent avec beaucoup d'intensité et de fraîcheur. La sagesse qui discerne les phénomènes est si présente après de telles expériences qu'on peut en tirer des conclusions.

Mais personne ne peut dire : j'étais véritablement dans cet état, je l'ai vécu, parce que ce *JE* qui affirme, cela n'est justement pas présent dans cet état d'être.

L'approche qui nie les trois dernières vues

Certains n'acceptent pas les trois systèmes de méditations précédents - aucun des trois systèmes de méditation mentionnés, aucune de ces approches - **disant que pour méditer sur la vue irréversible** - pour méditer dans la vue immuable -, **il faut avoir une certitude claire de la vacuité sur laquelle poser l'esprit sans mouvement et sans analyse aucune** - dans laquelle l'esprit demeure sans mouvement ni analyse. **Ils ne laissent pas l'intellect se tourner vers la vacuité comme le premier système** - la première approche), **ils évitent également que la conscience** - l'attention - **se consacre à la vue pendant la période où on laisse l'esprit reposer dans la non-conceptualité, évitant l'erreur de la deuxième approche. Et ils ne demeurent pas** (ne résident pas) **sur** (la méditation) **la vue après l'analyse initiale de la vue au début, comme dans la troisième approche.** Donc ils évitent les trois difficultés qui ont été mentionnées ci-dessus.

Mais cette approche a été néanmoins critiquée en disant que, dans la méditation recommandée pour remédier aux trois précédentes - pour éviter les trois erreurs des précédentes, **on ne fait que fixer** (diriger) **l'attention sur la vue en s'en rappelant la compréhension antérieure. Pour certains, plutôt qu'une méditation complète, associant le calme mental et la vision profonde, ce ne serait là qu'un calme mental placé sur la vacuité ne disposant pas de la vision profonde issue de la méditation analytique.**

Cette réfutation ne se justifie pas s'il s'agit effectivement d'une méditation du placement sans distraction sur la vue précédemment atteinte à l'aide de la méditation analytique de la vision profonde. Il est alors superflu de reprendre sans cesse l'analyse conceptuelle. Nous - l'auteur et ceux qui pensent comme lui - **trouvons cette présentation convaincante, même si l'on peut émettre des doutes quant à la présence éventuelle d'un attachement à l'expérience méditative de la vue racine.**

C'est un long paragraphe et je ne pouvais pas le résumer parce qu'il s'agit d'un enchaînement constructif de pensées. C'est une approche qui correspond largement à la nôtre, dans laquelle il s'agit d'abord d'établir une certitude de la vue. Toutes les possibilités sont utilisées : études de texte, déductions logiques et l'observation directe à l'aide de la méditation de la vue intuitive.

Ainsi, une compréhension profonde de nature d'abord intellectuelle se lève. Ensuite apparaissent les premières expériences et enfin il y a de véritables vues par la perception directe de la nature de l'être. Nous demeurons dans celle-ci, sans faire de la vue intuitive un objet d'observation. Nous évitons l'erreur de réifier la vue en tant que telle et d'en faire un point de référence de méditation dans le calme mental.

En fait on demeure dans cette vue, dans ce qui s'est révélé comme compréhension (ce qui correspond vraiment à un état totalement détendu de l'esprit). Quand nous disons que nous sommes dans la vue, c'est également l'état le plus détendu de notre esprit qui puisse exister. Il n'y a aucune tension dans l'esprit. Les pratiquants demeurent dans cet état avec la confiance que l'esprit reste dans cette ouverture naturelle. Ils ne reviennent à l'analyse que lorsqu'il y a une indication que l'esprit recommence à saisir et que la tension revient.

Ainsi la question reste sans réponse de savoir s'il n'y a pas un subtil attachement à la vue. L'auteur part du principe que les deux facteurs de la conscience – attention et vigilance – sont actifs dans cette méditation de la vue. Cela n'a pas été mentionné.

Répéter continuellement l'analyse pour rester dans une conscience subtile

Un érudit (tibétain) soutient que, pour identifier correctement la vue, il faut contrer les modes d'attachement dictés par les tendances dues à l'ignorance - le manque de conscience - **et être parfaitement certain que l'esprit est vide de nature propre grâce à la méditation sur la vacuité**

avec un grand effort. Se contenter de garder l'esprit posé sur la vue ne serait qu'une façon de maintenir le calme mental. Pour remédier à cela, il faut sans cesse répéter l'analyse pour cultiver une ferme certitude. (Selon cet érudit) La compréhension intellectuelle de la nature de phénomènes n'est pas nécessairement un attachement à l'existence de caractéristiques véritables, et tout état non-conceptuel dépourvu de discernement s'apparente au système de méditation nihiliste de Hashang.

Le début est très clair, il faut dissoudre les schémas habituels de l'ignorance, le manque de conscience. Il semble dans cette approche que le schéma du manque de conscience redevient actif immédiatement, dès que l'esprit demeure simplement posé, c'est pourquoi il part du principe qu'il faut répéter sans cesse l'analyse pour rester dans le discernement subtil, la conscience fine qui fait la distinction entre ce qui est vrai et ce qui est illusion. La réponse vient ultérieurement.

Pour quelques héritiers de cet érudit, l'inexistence du soi est la vacuité de tous les phénomènes, sujets et objets, établie à l'aide des raisonnements analytiques de la Voie médiane. La puissante appréhension de l'inexistence du soi ou de l'absence d'existence véritable, par une compréhension intellectuelle dirigée en ce sens, voilà qui constitue pour eux la certitude de la vue juste.

Les disciples de cet enseignant sont allés encore plus loin et ont laissé l'aspect méditatif quasiment de côté et ont dit : seule la contemplation des conclusions, arguments, analyses comme enseigné par Nagarjuna, suffirait pour demeurer dans la vue de l'ultime.

Méditer la vue juste en méditation c'est comme après être monté sur le cheval et le reste de la méthode sont semblables à ce que nous avons déjà vu. Cette position – où la certitude de la vacuité repose sur l'explication antérieure de cette absence de nature propre en pensant « il n'y a pas de nature propre » ou « par nature sans existence » - n'est rien d'autre qu'une croyance.

Nous pouvons extraire de ce passage quelque chose pour nous. J'ai été très critique avec moi-même à ce propos et j'ai fait très attention. Quand, dans mon esprit, une phrase ou une pensée non-conceptuelle s'est formée dans cette direction : pas de nature propre, vide, pas d'existence, etc, là je savais que j'étais dans la saisie d'une conviction. Cela ne peut pas être la véritable méditation.

Quand on est véritablement posé dans la vue, il n'y a plus de commentaire sur ce qu'on expérimente. Vous pouvez retenir cela, c'est très important. C'est la fonction d'observation, de commentaire de notre esprit, qui voudrait nous décrire que tout est joliment vide, sans noyau d'être... Il ne faut pas tomber là-dedans même si intellectuellement, nous avons l'impression de le voir ainsi. En fait nous sommes juste en train de fortifier une sorte de croyance intérieure.

C'est ce qu'affirme Tashi Namgyal. Cela ne peut pas être autrement. Si nous arrivons à cela par l'analyse et l'étude, nous ne faisons que répéter subtilement dans la méditation ces convictions. Si elles ne révèlent pas une vue directe par la méditation, cela ne peut être autrement. C'est pour cela qu'il nous rend vigilant en lien avec ce qui a été dit avant : faites attention, si vous arrivez à cette conviction par la pensée, la pensée continuera et vous convaincra que ce point de vue est juste, sans qu'il y ait un véritable examen par l'expérience personnelle.

Cette approche s'apparente à la position selon laquelle l'appréhension intellectuelle du non-soi des phénomènes, ou de leur manque d'existence véritable, révèle une fixation mentale. Ainsi, plus cette saisie est forte - cette saisie de la vacuité et de l'existence non-réelle des phénomènes - plus la croyance est puissante.

Tashi Namgyal utilise ici les mêmes paroles que l'érudit précédent qui parlait d'une analyse puissante et d'une conviction de la vacuité. Chez Tashi Namgyal, comme pour bien d'autres, cela déclenche une alarme, parce que cette conviction "puissante, inébranlable" a le goût d'un point de vue et a entraîné

beaucoup de disputes (c'est-à-dire qu'un nouveau bastion de pratiquants du Dharma sont arrivés par leur travail intense intellectuel et par une analyse puissante à une conviction et l'ont cimenté.

Si une vue directe avait eu lieu, on ne parlerait pas d'une conviction puissante. On choisirait plutôt des mots comme "une conviction inébranlable, calme" ou une "certitude qui ne nécessite aucune autre confirmation" ou "on repose dans la paix de la certitude sans que d'autres doivent y croire". C'est une attitude typique qui arrive quand on a eu une vision intuitive directe. Il s'est avéré dans l'histoire que cette saisie de la vision trouvée, si elle est intellectuelle, ne dissout pas le penchant pour les disputes, mais le renforce.

L'adhésion à l'existence réelle du soi a bien été éliminée, mais il reste la croyance à son inexistence. L'adhésion à l'existence véritable a bien été éliminée, mais il reste la croyance à l'absence d'existence véritable (son inexistence). Ce sont là de graves erreurs.

Pour qu'il soit totalement clair que Tashi Namgyal n'évoque aucune opinion personnelle, il cite à nouveau les grands Maîtres, qui sont considérés par les étudiants de cette approche citée ci-dessus, comme faisant autorité. Il leur fait remarquer que dans leurs propres textes canoniques il y a des indications que ces approches ne sont pas tout à fait exactes.

Ainsi dit Kamalashila dans *les Etapes de la Méditation* :

Contemplez le fait que tous les phénomènes n'ont pas de nature propre et, à l'aide de la sagesse pure (de la sagesse non-duelle, vous savez que pur veut toujours dire non-duel), abandonnez la pensée « rien n'a une nature propre ».

C'est une indication importante. Cette pensée qui décrit la nature de l'être comme conceptuel doit être abandonnée. Puisque c'est une indication que l'on n'a pas encore comprise, on devrait s'y pencher davantage.

Ce passage, comme bien d'autres, contredit la vue citée.

Nagarjuna déclare dans *les Stances fondamentales* :

Celui qui voit la vacuité l'a déclarée invérifiable...

Qui reconnaît la nature de l'être vraiment, sait que rien ne peut être prouvé, examiné. Nagarjuna écrit cela lui-même, lui qui est l'inspiration centrale de l'approche ci-dessus. Et il dit également :

Si le vide n'est pas exprimable, le « non-vider » ne le sera pas non plus...

Ceux qui voient de l'être-par-soi, de l'être-par-un-autre, de l'être et du non-être, ceux-là ne voient pas la nature véritable dans l'enseignement des Bouddhas ...

Quand on insiste toujours sur la non-existence d'un Soi, on est encore dans le Non-être, dans la saisie de la vue du non-soi. Ou si l'on insiste sur la vacuité, on est toujours dans la distinction de vide et non-vider, qui se dissout complètement.

« Être » est la vue de l'éternalisme, « non-être » est la vue du nihilisme.

Le Commentaire de l'esprit d'Éveil :

La méditation des petits êtres sur la vacuité, prétendument « sans naissance », « vacuité » ou « non-soi », n'est pas la méditation sur la vacuité.

Je vais vous expliquer cela encore une fois. En fait c'est très simple. Celui qui reconnaît la vacuité, c'est-à-dire l'absence d'un noyau d'être de quelque chose de fixe, la reconnaît en tout. Même l'erreur, la saisie, les opinions sont vides d'un noyau d'être. Tout, sans exception, est vide d'un noyau d'être bien avant que nous le reconnaissons. Cela détend complètement. Nous ne devons plus lutter pour ou contre quelque chose, cela permet d'installer une grande paix dans l'esprit. Si l'on reconnaît la nature

de l'être, tout est reconnu dans sa nature comme dépourvu d'un noyau d'être, sans nature véritable, sans stabilité.

Comment cela est expliqué dans le Dharma a des conséquences énormes. C'est expliqué avec une grande flexibilité de l'esprit, sans devoir maintenir un point de vue, une opinion. C'est le goût du Dharma, le goût véritable : une ouverture pour regarder tout, partout, sans être à la recherche d'un point de vue nouveau, juste, stable où l'on pourrait être chez soi.

Le besoin d'un chez soi intellectuel s'est dissout. On n'a pas besoin d'appartenance, de point de vue. C'est la vue de la nature de l'être, c'est l'être lui-même qui est son propre domicile. On n'a pas besoin d'appartenance supérieure, ni d'avoir raison si d'autres pensent que l'on a tort. Tout cela disparaît. Ce sont des signes que l'on a véritablement développé une compréhension de l'être.

Ces citations infirment la position des érudits que nous avons évoqués.

Citons encore *les Stances fondamentales de la Voie médiane* :

Par une vue fausse de la vacuité, ceux qui manquent de sagesse se perdent.

Chandrakirti dans le Commentaire limpide dit :

Dès lors que l'on pense que « tout est vide », « rien n'existe », la vue se pervertit. Dit autrement : se détourne, la vue se perd.

S'il y a une croyance, il vaut mieux après tout une vue existentielle de la réalité.

Selon *le Collier de bijoux* :

Ceux qui affirment l'existence vont dans les mondes heureux. Ceux qui nient l'existence vont dans les mondes malheureux.

Cela est en rapport avec le fait que ceux qui croient, comme la plupart d'entre nous, que tout a une réalité, ressentent une aspiration de donner un sens à leur vie, d'être honnête, de s'occuper des autres. Cela crée ainsi les bases pour le bonheur. Ils s'engagent dans des actions bénéfiques et comprennent la différence avec des actions non-bénéfiques.

Si l'on est dans une vue nihiliste, la différence entre actions bénéfiques et non-bénéfiques est sans pertinence. On peut se comporter à tout moment comme on en a envie et cela est malheureusement une expression de nos schémas habituels égoïstes, ce qui rend la voie libre pour la chute dans les expériences douloureuses, comme conséquence de ces comportements égoïstes.

Résumé de l'examen des différentes approches

Cela a été une petite chevauchée dans les discussions qui ont duré quelques siècles entre les écoles tibétaines et nous laissons cela derrière nous. Nous allons en tirer ce qui est essentiel pour nous, ce qui nous aide à dresser l'oreille concernant les schémas fins comme la saisie de vues qui s'infiltrer dans notre pratique. C'est l'essentiel que nous devrions emporter avec nous.

Le signe essentiel pour savoir si l'on est dans la vue de l'ultime, de la nature véritable, ou pas, c'est de voir s'il y a une saisie qui se fait : s'il y a une saisie, il est clair que nous n'avons pas maintenu la vue. Cela nous permet de le reconnaître. Quand l'esprit reste libre de saisie et vif, présent, ouvert, sans exclure quoi que ce soit, sans se détourner du monde, alors il s'agit de la vue de l'ultime.

Questions

Participant/e : Je voudrais affirmer quelque chose avec mes propres mots : la vacuité est égale à la nature de Bouddha, à la nature des phénomènes. Si tout est la nature de Bouddha et si rien ne peut pas être nature de Bouddha, alors cela n'a aucun intérêt de savoir si c'est ou non la nature de Bouddha. L'esprit doit s'habituer de demeurer dans cette certitude.

Voici un exemple comment on peut s'embrouiller ...

Peux-tu développer s'il te plaît ?

Première étape : tu as utilisé comme synonyme vacuité et nature de l'esprit. Est-ce possible que la nature de l'esprit soit plus que seulement la vacuité ? Oui. Si on dit vacuité, cela ne veut pas dire que c'est complètement la nature de l'esprit. Vacuité signifie que ce que tu prends pour réel, existant, n'est pas saisissable, qu'il n'a pas de noyau d'être, de réalité ultime. Mais dans la nature de l'esprit, il y a aussi un aspect d'apparence, que tout se manifeste, qu'il y a une conscience qui est là. L'étape passe de quelque chose de petit à quelque chose de plus grand. La nature de l'esprit est plus vaste que cet aspect de la nature de l'esprit que l'on appelle compréhension de la vacuité.

La deuxième étape : de la nature de l'esprit à la nature de Bouddha. Cela est juste lorsque nous parlons de l'esprit éveillé. La nature de l'esprit décrit les qualités de l'esprit de Bouddha, de l'esprit éveillé. C'est un mot pour le potentiel qui nous habite tous et qui est libéré lorsqu'il y a une compréhension globale de la nature de l'esprit. Une compréhension de la nature de l'esprit est la condition pour que le potentiel des qualités de la nature de Bouddha, puissent se montrer.

Les deux ne sont pas totalement identiques. La nature de l'esprit décrit la somme des qualités qui se montrent dans un esprit qui est parfaitement libre de toute saisie de soi et qui se réalise totalement dans la reconnaissance de la nature de l'esprit. La tentation est forte de mettre en équivalence la nature de Bouddha et la nature de l'esprit parce que les deux mots contiennent le mot « nature » et parce que l'esprit et le Bouddha se ressemblent également. Mais en fait ces termes décrivent l'essence ou le potentiel des ainsi-allés, des qualités qui se montreront, toutes les qualités d'un Bouddha.

Si nous utilisons cela comme synonyme, puisque chacun a un esprit et que cet esprit possède la nature de l'esprit, la nature de l'esprit serait la nature de Bouddha (si nous disons que la nature de Bouddha habite chaque courant d'esprit), cela est encore possible, puisque nous dirions à ce moment que chaque courant d'esprit contient le potentiel des qualités de l'éveil.

Mais si nous restons sur une équivalence complète, à savoir chacun est déjà un Bouddha alors cela devient compliqué. Et tu es allée encore plus loin. Tu as mis en équivalence la nature de Bouddha avec tout alors que toute ta logique a commencé par la nature de l'esprit et pas avec le Soi et le Non-Soi de la personne et des phénomènes. Si tu dis donc que tout est nature de Bouddha, alors les phénomènes, par exemple les plantes, ont aussi la nature de Bouddha et là il y a une vue erronée. A ce moment-là, tu attribues les qualités de l'éveil à tous les phénomènes, ce qui n'est pas juste. C'est pourquoi il faut regarder plus précisément les termes que nous utilisons.

Mais ta demande en fait était autre. Est-ce que tu voulais savoir dans quelle mesure tout est expression de Tara ou de la nature de Bouddha ? Qu'est-ce qui est important pour toi là-dedans ?

Cela a commencé avec la vacuité et cela fait sens que cela n'est qu'un aspect de la réalité.

Vacuité veut dire seulement que les expériences ne sont pas saisissables, qu'elles n'ont pas d'existence durable. C'est juste une description, une illusion de laquelle nous partons.

Ma demande essentielle est difficile à formuler dans une phrase. Tout est expression de la nature de l'être ...

Tout est être, tout est vécu. Les phénomènes sont ce que nous expérimentons et tout est vide d'un noyau d'être. Continue.

Et tout cela a des qualités particulières et il n'y a rien qui n'a pas ces qualités ...

Doucement ! De quelles qualités parles-tu ? Est-ce que la pensée qui te traverse se révèle sans substance ? Est-ce qu'elle a les qualités d'un Bouddha ?

Pas s'il y a de la saisie.

Non, la pensée se dissout, elle n'existe plus. La nature de Bouddha décrit les qualités d'un courant d'esprit, non pas des phénomènes singuliers qui s'élèvent ou qui disparaissent.

Les qualités sont dans tout.

Tout ce qui apparaît est une expression de la clarté de l'esprit, de la faculté de l'esprit de créer des apparences et de les percevoir. C'est totalement clair pour nous si c'est un cauchemar ou une pensée intellectuelle qui apparaît.

La question de qui veut savoir, qui s'entraîne ? même l'observateur ne peut pas être séparé de cela.

Séparé de quoi ? Ce n'est pas différent de cette qualité d'être l'expression de tous ces aspects. Ce sont toujours des qualités de base de l'esprit : d'être actives, dynamiques, de percevoir, d'expérimenter... Tout est le jeu de ces qualités. Oui, tout sans exception. C'est cela qui est important pour toi, tout est expression de ces qualités. Il ne s'agit pas d'amour, de compassion, de sagesse... Mais nous parlons seulement des qualités de base de l'esprit. Et si tu continues à réfléchir : si tout ce que nous expérimentons est l'expression des qualités de base de l'esprit, alors ?

Là venait la question : comment peut-on demeurer dans cette certitude s'il n'y a personne qui s'entraîne à se poser dans cette certitude ?

Oui, peut-être personne ne s'exerce.

Mais la certitude n'est pas toujours présente. Pourquoi ?

Le fait que ce ne soit pas naturel, c'est juste parce qu'il y a les schémas habituels, les forces qui nous poussent toujours dans les voies habituelles de la perception erronée. Pour cela, pas besoin d'un JE ou de quelqu'un.

Il s'agit donc juste de dissoudre ces tendances habituelles ?

Oui, exactement.

Au mieux en suivant ces qualités dont nous venons de parler ?

Lorsque les tendances se dissolvent, les qualités de la nature de Bouddha se montrent d'autant plus. Les qualités de fonctionnement de l'esprit ne changent pas. L'esprit est toujours aussi dynamique, peu

importe si des erreurs apparaissent dans l'esprit. La dynamique de l'esprit, les manifestations qu'il génère (qui apparaissent et disparaissent), cette clarté et dynamique de l'esprit reste la même, peu importe s'il s'agit d'une illusion, donc du samsara ou du nirvana.

Cela voudrait donc dire que cet entraînement fonctionne en arrêtant de nourrir les tendances habituelles, en les laissant passer et se dissoudre.

Tu peux accélérer le processus en les provoquant et en les perçant à jour. Tu n'as pas besoin d'attendre que les tendances habituelles se montrent pour les comprendre, tu peux les provoquer et t'entraîner de cette façon. C'est une façon d'accélérer le chemin. L'entraînement a toujours lieu dès que tu remarques qu'il y a une tension dans l'esprit. C'est le signe qu'un des schémas habituels samsariques est actif, même s'il est très subtil. Dès qu'il y a une tension dans l'esprit, tu sais qu'il y a une tendance habituelle et donc qu'il y a des forces de la saisie de Soi qui sont actives.

Cela voudrait dire qu'il suffit de savoir comment détendre ces schémas et comment les tendances se dissolvent. Théoriquement, on n'aurait pas besoin de connaître la nature de Bouddha.

Nous en avons juste besoin pour faire confiance et savoir vers où aller.

Mais en fait, il suffirait de dissoudre les habitudes.

Oui, c'est exact. Tu n'as pas besoin d'instructions sur la nature de Bouddha. Il suffit de faire confiance à ton esprit, qu'on l'appelle nature de Bouddha ou pas.

Oui, mais je ne sais pas si je le connais.

Mais tu le connais. Chacun le connaît. Nous le connaissons par l'expérience de l'endormissement, de la détente, chaque fois que l'esprit s'ouvre, alors à ce moment-là les qualités apparaissent. La plupart des personnes connaissent cela.

Merci beaucoup.

Je crois que je n'ai pas traité une partie de ta question, la partie où tu parlais de Tara, mais nous laissons cela de côté pour le moment.

Participant/e : la question concerne la certitude de la vue. Je me suis demandé s'il n'y avait pas de souvenir parce qu'il n'y a personne qui se souvient.

Oui, c'est exact.

Participant/e : après ma sieste, je suis aussi "rafraichi.e".

C'est une fraîcheur très différente. Ce qui est vraiment étonnant, c'est qu'un seul moment suffit à libérer cette fraîcheur. La comparaison avec la sieste est bonne. Si vous connaissez ce moment de la sieste où vous êtes partis complètement pendant un instant, alors vous savez que vous pouvez vous lever et vous sentir complètement "rafraichi". C'est un moment de lâcher-prise complet. C'est exactement cela. Tu le connais bien. C'est pourquoi j'ai répondu à la dernière question que la plupart des personnes connaissent cela. Il ne s'agit pas de la durée de la sieste, il s'agit de ce moment de lâcher-prise total. Si nous pouvons vivre cela lorsque nous sommes complètement réveillés, c'est cela l'expérience de l'état d'être, de la conscience non-duelle.

Participant/e : Avec ce concept : conscience de l'expérience, je me rends compte que je cherche quelque chose de différent de l'expérience. Cela déclenche une recherche. J'essaye de comprendre la différence entre le courant d'esprit et l'expérience.

Tout cela, ce sont des concepts. Il serait peut-être plus utile de parler de conscience dans l'expérience que d'expérience. Chaque expérience contient de la conscience, sinon il n'y aurait pas de vécu. Quand cette conscience (Bewusstsein) est claire, nous pouvons parler de conscience (Gewahrsein). Tu ne dois pas chercher quelque chose de différent, quand on est dans le vécu, c'est déjà la conscience elle-même. Est-ce que cela t'aide ?

Oui.

Participant/e : avec cette approche de l'analyse et avec cet état de pure vue et de conscience, n'est-ce pas une approche avide avec beaucoup de volonté ? Au fond, on se sert d'un mode qui est habituel et l'on veut – c'est ce que j'ai compris – arriver dans un autre mode. Cette analyse pour moi, intuitivement, me dérange. Je pense aussi avoir entendu, par d'autres enseignants que, lorsqu'on rentre profondément dans la conscience, on devient de plus en plus ouvert à ce que les phénomènes ont à nous dire. Pratiquement que tout ce qui nous entoure, "nous parle". Ne pourrait-on pas avoir une approche, à la place de l'analyse qui serait d'écouter davantage la globalité de l'être ?

Je peux bien comprendre ce que tu dis. Cette obsession de l'analyse semble être une forme de saisie pour se rassurer. Il peut y avoir aussi une avidité de la connaissance là-dedans. L'approche que tu défends maintenant, c'est une approche qui a déjà été mentionnée : se contenter des instructions orales pour rentrer dans une conscience et analyser les phénomènes à partir de là. Ce que tu dis de manière un peu poétique, à savoir "les phénomènes nous parlent", c'est aussi une forme d'analyse.

Les enseignants disent par-là que, chaque perception sensorielle, tout ce que nous entendons, voyons, aussi le 6^e sens, tout ce que nous pensons, tout est une instruction dans la nature non-saisissable des phénomènes. Si nous pouvons percevoir ces instructions (ces expériences), avec une analyse fine, en tant que non-saisissables ; si nous percevons cette nature dynamique (comment les phénomènes se suivent) où il n'y a aucune saisie (pas de trace), cela c'est le vécu lui-même. Cela c'est l'instruction dont nous avons besoin pour comprendre le manque de conscience.

C'est l'approche présentée il y a quelques pages : grâce aux instructions orales, notre esprit est réveillé pour la perception de la nature des phénomènes, et nous arrivons à l'insight (à la vue). C'est un chemin possible.

Il n'est pas nécessaire pour chacun d'utiliser l'analyse comme nous la recommandent par exemple Nagarjuna, Āryadeva, Chandrakīrti... Il faut vraiment regarder profondément dans la nature du vécu et en tirer des enseignements. Ce n'est pas que les perceptions sensorielles se manifestent de façon passives et disent : me voilà, je suis une nouvelle perception sensorielle, regarde comme ma nature est éphémère ou non-saisissable. Il faut quelqu'un, un enseignant qui attire notre attention : regarde cela, ressens-le. C'est pourquoi on peut travailler seul avec les instructions comme celles dans "l'Océan du sens véritable", cela peut être suffisant. Il n'est pas nécessaire de faire toutes les conclusions logiques comme elles sont enseignées dans le Madhyamika, dans les instructions de la Voie du Milieu. Il suffit de regarder dans ses propres expériences. Est-ce suffisant pour toi ?

Oui.

Participant/e : j'ai quelques mots clés, mais je ne n'arrive pas à les rassembler. Tant que je traverse le monde, je génère la souffrance ou je suis embrouillée dans la souffrance, parce que c'est impossible autrement. Je suis dedans. Je sais que j'ai besoin de l'aide d'un enseignant pour m'ouvrir, au moins

de façon temporaire à cette expérience. Je remarque que lorsque tu parles de la nature de l'être, c'est mon aspiration la plus profonde. Quand tu en parles, mon cœur s'ouvre. Est-ce qu'on peut avoir cette introduction directe dans la nature de l'esprit (de l'être) ?

Si je comprends bien ce que tu dis, tu sens que cela te fait du bien quand un/une enseignant/e parle de cette expérience et que cela ouvre pendant un moment ton esprit et cela te donne de l'inspiration sur le chemin. Visiblement tu as aussi entendu que certains maîtres donnent parfois des explications très ciblées sur la nature de l'esprit. Est-ce c'est cela que tu souhaiterais recevoir ?

Oui, je crois.

Sans le mentionner, je fais cela tout le temps. Quand la situation le permet, j'introduis quelque chose et j'essaie de parler d'une expérience directe. Mais je suis réticent à vous donner une explication sur la nature de l'esprit, parce que de toute façon elle est là en permanence, elle résonne dans tout ce que je dis et je la partage tout le temps avec vous. Et aussi parce que sinon cela prend un caractère très particulier et vous vous asseyez en vous disant : voilà l'explication et là les attentes sont très élevées. Mais sans que cela soit annoncé, certains vivent l'état d'être dans cette salle, quelque chose se passe, ils sont touchés par une phrase, quelques mots ou quelque chose.

Je préfère continuer dans cette direction au lieu de faire une grande déclaration sur la nature de l'esprit. Je me sens mieux ainsi parce que c'est aussi plus naturel pour moi. Bien sûr cela pourrait fonctionner aussi de faire une grande déclaration mais, si toi ou les autres, vous êtes prêts, cela peut arriver à n'importe quel moment. Ce n'est pas moi qui le provoque, cela résonne dans la salle. Je n'ai pas de meilleurs mots et c'est la bénédiction de la lignée de transmission qui rend possible de plonger là-dedans. Parfois tu écoutes sans que les concepts soient actifs et ce sont dans ces moments-là où cela peut se produire, de la façon la plus simple.

Merci. Cela me donne confiance dans ma propre perception, parce que je le vis ainsi.

Ah, si tu l'expérimentes ainsi, c'est tout bon.

Je voudrais dire, pour tout le monde : ce qui se passe habituellement quand nous parlons de l'esprit, de sa nature, de ses qualités, c'est qu'il y a quelque chose qui commence à résonner en nous. D'abord nous comparons avec notre expérience et ensuite nous ne comparons plus. Cela résonne simplement et parfois nous entrons en résonance de telle sorte que nous expérimentons ce qui est décrit.

Cela donne des intuitions, des expériences jusqu'à la certitude concernant l'esprit. De la première petite intuition, jusqu'au grand « ah oui » et la certitude pleinement développée, il y a tout un spectre d'expériences qui nous donne la confiance dans la nature de l'être. Ce que je vous souhaite, c'est que cela ait lieu et que vous gagniez de plus en plus confiance dans votre esprit, dans sa nature véritable.

Par exemple, l'idée serait qu'en partant d'ici, vous remarquiez que vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit avec votre esprit, c'est cela l'expression de cette confiance qui se met en place. Cette manipulation de notre esprit arrive parce qu'il y a un manque de confiance dans la nature de l'esprit, comment il est vraiment. Si cela se dissout, c'est un signe qu'il y a plus de confiance en vous sans que vous ayez des phrases dans l'esprit : ah j'ai développé la confiance dans l'esprit. Cela se passe de manière souterraine. Nous n'avons pas besoin de nous en préoccuper, simplement parce que certains aspects sont compris, comparés avec notre propre expérience. Des petits « ah oui » s'installent. Le chemin de la confiance se compose de centaines et milliers de vécus de « ah oui », dans lesquels nous pouvons nous détendre dans ce qui est véritablement.

Participant/e : j'ai une question concernant le « Shiné des moutons » dont tu as parlé hier, lorsqu'on s'est bien installé dans quelque chose. Ce qui me préoccupe, c'est cette détente et ces émotions dont tu as parlé hier. Je me rends compte que j'aime beaucoup être détendu parce que je pense que c'est un bon état de base. J'ai pris l'habitude d'utiliser des stratégies pour gérer les émotions et j'aimerais avoir ton avis. Quand je suis dans cet état de détente, je peux remarquer si je n'ai pas d'émotion ou si les émotions apparaissent. Je sais que si je ne nourris pas les émotions, elles repartent et si je suis fortement dans une émotion (cela peut durer pendant trois jours), alors au bout d'un moment, j'arrive à la lâcher. Je pense que ces deux premières stratégies ressemblent au Shiné des moutons. J'aimerais savoir comment regarder plus précisément parce qu'il ne s'agit pas de détourner le regard des émotions, mais il s'agit de les lâcher tout de suite quand elles apparaissent, mais si cela devient une stratégie, il y a quelque chose qui ne va pas.

Tu peux corriger cela en développant un intérêt plus fort pour percevoir la nature du vécu émotionnel et non pas seulement la lâcher, mais la percer à jour. Dans l'état où tu penses qu'il n'y a pas d'émotion, regarde mieux et demande-toi : où est la saisie qui reste, y a-t-il encore quelque chose ? Si tu remarques qu'il y a une émotion, il ne faut pas juste réagir avec un lâcher prise simple mais aussi avec un intérêt pour sa nature véritable. C'est un petit changement de perspective qui change toute l'expérience. Tu n'as pas du tout besoin de lâcher prise si tu reconnais sa véritable nature.

Participant/e : pour les personnes qui n'ont pas eu la chance de participer aux enseignements et qui veulent l'écouter après, est-ce que tu as une recommandation à leur faire ? Je n'ai pas participé au premier stage et je ne sais pas s'il faut l'écouter entièrement.

Tout ce qui est enregistré est mis à disposition de tous ceux qui s'y intéressent. Je pense que ce qui est le mieux est d'écouter tout de A à Z, parce qu'il s'agit d'une instruction structurée. Chaque fois, cela progresse un peu plus.

Tu peux écouter le premier cours et si tu fais cela pendant les 14 stages de ces 7 années, tu auras un très bon aperçu de tout le chemin de la méditation.

Si tu as un ami qui n'a pas eu la chance de pouvoir être ici, c'est justement pour lui que nous enregistrons tout et faisons des transcriptions. Il serait judicieux de ne pas transmettre seulement "les perles" en disant : écoute cela, c'était une super instruction, une méditation guidée exceptionnelle, c'est possible, mais cela reste partiel. Il serait bien de dire : si tu es vraiment motivé, donne-toi la peine d'écouter la totalité.

Je suis très motivé pour le mettre à disposition de tous. Je pense que si quelqu'un est à des centaines ou milliers de kilomètres et qu'il a l'énergie d'écouter tout le stage, alors il doit pouvoir le faire. Tout le monde ne peut pas venir ici et je ne veux pas que tout le monde vienne car nous ne pourrions pas résoudre cela. Il me suffit que quelques-uns puissent venir et que les autres puissent écouter chez eux. Il n'est pas nécessaire que tout le monde soit là, bien que vous ayez certainement remarqué que cela fait une différence d'être présent personnellement plutôt que d'écouter les audios.

Participant/e : mon vécu est tel que je peux confirmer ce que tu viens de dire, à savoir que de stage en stage un approfondissement s'opère et ce que je vis ici est très différent de ce que je vis dans le quotidien. Une fois que le stage est fini, je retombe dans mes schémas habituels à cause des sollicitations extérieures. L'expérience que je fais ici n'est pas assez solide pour que je puisse la manifester en continu. Ma méditation quotidienne est plus difficile à cause de mon boulot, de ma famille, de mes relations bien que je remarque tout de même des changements. Ma question est de savoir s'il y a une astuce ? un truc ? Ce sont des expériences très précieuses que nous faisons ici et j'ai le besoin de les porter à l'extérieur.

Oui. Il est difficile de continuer dans la vie quotidienne, c'est pourquoi il faut tant de pratique quotidienne et beaucoup d'habileté pour se souvenir d'enclencher ce regard, de regarder.

Dans les instructions finales il s'agira de voir comment nous pouvons perpétuer ce regard dans l'essentiel, dans la nature de l'être, comment nous pouvons continuer à le cultiver ? Tout dépend de cela. Plus on se rappelle de regarder souvent (dans la nature de l'être), plus il y aura d'expériences aussi dans le quotidien. Donc il est décisif, dans le quotidien, d'avoir des moments d'arrêt, des périodes de méditation suffisamment longues pendant lesquelles vous pouvez vous entraîner à cela.

Je suis convaincu que ce que je vous donne est un travail pour toute la vie. Le but des instructions est de vous équiper avec les bases pour pouvoir pratiquer toute une vie. Vous ne devez pas revenir en permanence pour apprendre davantage, mais seulement continuer à travailler avec cela et de le mettre en application.

Cela dépasse largement le cadre de ce stage. C'est comme semer des graines : on met à votre disposition des textes comme soutien, pour que grâce à eux et avec les feedbacks oraux de vos enseignants, vous puissiez parcourir le chemin et être autonome dans la pratique de méditation. Mais les bases, la compréhension et les premières intuitions, vous les avez déjà ici.

Donc avoir une pratique quotidienne et se tourner de nombreuses fois dans la journée vers la nature de l'être. Pour cela vous pouvez vous aider avec de petits rappels sur le téléphone mobile, des post-it sur les murs, avec des signaux lumineux sur les ordinateurs afin de se rappeler de s'offrir des pauses. Vous pouvez aussi avec le/la partenaire, voir comment vous pouvez vous rappeler mutuellement les points importants.

La vue serait conceptuelle et le calme mental non-conceptuel²³

Ce qui sera le sujet maintenant, c'est que Tashi Namgyal va rajouter quelques citations pour éclaircir totalement ces points. Cela peut être utile pour nous afin de pouvoir mieux évaluer le chemin à parcourir et comment pratiquer.

Tashi Namgyal écrit :

Il n'est pas correct d'affirmer que de se remémorer la vue pure et ensuite d'y demeurer n'est pas le calme mental. Une vue qui ne considère pas le calme mental et la vue intuitive comme un ensemble unique, n'est pas une vue pure. S'il y a une telle unité, quand la pratique est complète, le fait que l'esprit demeure dans cette unité, entraîne que la vue intuitive se parfait et se complète davantage. Penser que la vue intuitive soit conceptuelle et tout calme mental non-conceptuel – nous avons déjà vu une référence à cela – vaudrait de nier la base commune du conceptuel et du non-conceptuel et qu'un esprit unifié, un esprit unifié dans l'unité de calme mental et vue soit impossible – donc de nier ou d'affirmer que cela est impossible.

Des points importants pour nous. Ils ont déjà été mentionnés, mais puisqu'ils sont si importants, Tashi Namgyal les répète.

Il s'agit d'un seul esprit, non pas d'un esprit du calme mental et d'un esprit qui comprend. C'est le même esprit qui comprend et qui est calme. L'esprit calme est celui qui comprend. L'esprit agité ne comprend pas du tout. L'esprit agité, conceptuel, dans l'instant où il est conceptuel, ne peut

²³ Fichier audio 7-4_05

développer la profondeur de la vue par la vision directe. Malgré cela, la vision directe peut être appelée conceptuelle, car on peut en discuter.

L'esprit a une base commune. C'est ce que nous appelons la nature de l'esprit et elle est toujours identique pour toutes les formes de manifestation de l'esprit. Si notre esprit est confus, conceptuel ou non-conceptuel, c'est toujours la nature non-saisissable, dynamique de la nature de l'esprit qui permet une perception claire, avec toutes les qualités. Ce qui est actif en profondeur, est toujours similaire.

Il y a les formations différentes qu'on peut appeler de manière différente. Parfois l'esprit est plus calme, nous appelons cela calme mental, parfois il est agité, nous l'appelons l'esprit agité, parfois il produit beaucoup de pensées, c'est la pensée conceptuelle, parfois il est non-conceptuel, libre de ces pensées conceptuelles. Nous pouvons décrire tout cela. Mais le fait de pouvoir le décrire ne veut pas dire qu'il s'agit d'esprits différents que nous devons séparer et où un aspect ne pourrait entrer en communication avec un autre. Quand l'esprit est calme, il peut être en même temps dans une conscience intuitive. C'est en raison de ce grand calme que la vision de l'ultime est possible.

Et pour – comme on dit en français – enfoncer davantage le clou, je voudrais vous renvoyer à Bouddha qui a déjà évoqué dans les textes Pali comment le fait de reconnaître la nature de l'esprit, donc le non-soi, est une préparation excellente – premier, deuxième, troisième, quatrième Dhyâna. C'est vieux comme les enseignements du Bouddha : le savoir de ce soulagement merveilleux qui s'installe dans le calme mental profond pour réussir à reconnaître. Ce n'est pas un débat insoluble, mais c'est l'expérience des pratiquants depuis le début.

Il a déjà été discuté si l'on peut atteindre cette vue, Vipassana, sans avoir développé le calme mental. C'est une discussion bien plus importante. Sans un certain calme mental il est impossible de reconnaître la nature de l'esprit.

Le minimum de calme mental est que vous soyons capable de percevoir les mouvements d'esprit, pensées. La capacité de percevoir l'esprit pas seulement de manière vague, mais de manière précise : l'apparition d'une émotion, d'une pensée, est indispensable puisque c'est seulement ainsi que nous pouvons regarder dans la nature du mouvement de l'esprit. C'est la condition.

Pour pouvoir regarder à l'intérieur, diriger la conscience dans le centre de l'expérience, il est important que nous puissions percevoir l'expérience comme un phénomène dans lequel nous pouvons sentir ou regarder. Cela correspond à la description de Shamata – il y a les trois exemples du calme mental comme être assis près d'une cascade, le calme mental comme un fleuve tranquille et le calme mental comme un lac totalement calme sur lequel brille le soleil – la forme plus profonde, avancée du 2^e exemple où nous vivons un calme mental comme le courant tranquille d'un fleuve dans lequel nous percevons et distinguons précisément les perceptions différentes et les pensées. Cela nous rend possible de regarder à l'intérieur de la nature des mouvements mentaux. Voilà concernant l'explication.

Parfois on entend qu'il y a besoin des Dhyânas, des absorptions méditatives de l'étape 'aussi calme qu'un lac non agité, limpide et clair comme au soleil de midi', mais il y a des personnes qui ont réalisé la vue directe sans jamais avoir développé ce calme mental. Ceci pour clarifier la question qui préoccupe encore certains.

Maitre *Jñānagarbha* dans son *commentaire du Sutra du dévoilement de la signification profonde* écrit concernant le calme mental et la vue :

Puisque sur le chemin du calme mental nous considérons exclusivement l'esprit qui est observé également dans la méditation de la vue, l'objet et le sujet qui sont observés ne sont pas différents, mais de la même nature – ils ont la même nature de l'esprit.

Cela fait sens, ce qui est observé et ce qui observe se déroule dans le même esprit et a la même nature – et cela peut être reconnu. Cela peut particulièrement être reconnu dans l'unité de calme mental et vue.

Ensuite Tashi Namgyal écrit :

Si pendant le temps que nous passons dans l'Ainsité, nous continuons à analyser, nous provoquons une saisie à la vacuité ou la non-existence. Aucune école tibétaine ou indienne évoque cela comme la signification essentielle, le véritable sens de la pratique. Une telle approche n'est pas acceptable ou recevable.

Si l'esprit demeure dans l'Ainsité, il est contre-productif de l'agiter par une analyse permanente et de stimuler les anciens schémas d'une saisie intellectuelle à travers une vue dualiste du sujet qui rappelle la vacuité dans la mémoire.

Nāgārjuna écrit dans *la louange des Dharmadhatu* :

Abandonnez toutes les pensées et idées concernant les objets que l'esprit considère comme important. Puisqu'ils sont sans nature inhérente, méditez sur l'espace des phénomènes.

Pour la méditation nous laissons tomber toutes les pensées concernant ces sujets que nous tenons pour importants. La vacuité en fait partie, la pensée à tout ce que nous avons appris dans le Dharma. S'il s'agit d'une méditation profonde, nous laissons tomber tout cela et permettons à l'esprit de s'unifier à l'espace des phénomènes.

Notre pratique consiste à développer la confiance avec cet état de non-saisie, dans lequel tout devient si vaste que nous pouvons nous oublier nous-mêmes, ce qui est le plus important puisque sinon nous pensons beaucoup.

Saraha dit :

La nature – de l'esprit – n'est pas voilée, cachée par des imaginations extrêmes – par les idées des vues limitantes décrites. Elle est d'origine pure, au-delà de l'analyse. L'analyser est comme si nous excitions un serpent vénéneux.

Le serpent vénéneux représente, dans un sens figuré, les poisons de l'esprit. Et analyser veut dire pour *Saraha* que nous provoquons continuellement le poison de la saisie dualiste, c'est-à-dire les schémas de la saisie intellectuelle, dualiste.

Je résume : Nous analysons l'esprit, nous le regardons, l'examinons pour écarter des idées erronées, non pas pour prendre un point de vue – mais pour libérer l'espace. C'est cela le sens de l'ensemble. Le moins je suis chargée avec ces idées automatiques qui s'enclenchent concernant la réalité, mieux je peux reconnaître ce qui est vraiment. Nous ne produisons pas une vue, mais nous libérons la vue des œillères. C'est le sujet de l'analyse. La vue – parfois appelée non-vue parce qu'il ne s'agit pas d'une vue d'un objet – a lieu quand nous expérimentons sans préjugés. L'expérience sans préjugé avec une lucidité totale nous amène à cette connaissance, cette reconnaissance.

Puisqu'une analyse avec des concepts, des idées est faite par l'esprit conditionné – dualiste – et confus, une telle analyse de l'esprit pur et véritable est impossible.

Shantideva explique :

L'ultime n'est pas le champ d'expérience de l'intellect. L'intellect est considéré comme relatif – conditionné.

Même si l'esprit est performant, ainsi que les nombreuses capacités discriminantes, il procède quand même dans la discrimination intelligente, habituellement dans le domaine dualiste : sujet-objet, mettre en relation ...

Il y a une compréhension qui n'est pas dualiste. Il y a aussi la possibilité d'utiliser les capacités de leur intellect – pour ceux qui expérimentent la vue directe profondément à l'intérieur – sans enflammer l'illusion de la dualité. Je voulais vous envoyer cela en avance, nous allons apprendre plus à ce sujet dans les instructions du Mahāmudrā.

Ce n'est pas parce que nous utilisons l'intellect que nous retombons dans la présomption d'un sujet et d'un objet existants réellement. Mais tant que l'on n'a pas encore réalisé la vue pénétrante et qu'elle n'est pas stabilisée, c'est automatiquement le cas. Il n'y a rien d'autre. L'intellect ne peut pas nous sortir de là.

Ces capacités intelligentes de l'esprit sont à ce moment des forces de sagesse. Ces forces de sagesse peuvent être utilisées pour s'exprimer par le langage, pour répondre à des questions, pour faire ce qu'on a à faire dans le monde, sans retomber dans l'hypothèse erronée d'un *JE*. Il me semble important de clarifier cela par avance, sinon ces passages pourraient être entendus comme s'ils excluaient la compréhension, l'intellect. Comment pourrait-on faire dans ce cas après ?

Comment le Bouddha a pu répondre aux questions pendant 45 ans, comment font les maîtres éveillés ? N'ont-ils pas de raison, ni d'intellect ? Les capacités de comprendre, comprendre les autres, de répondre, tout ce que l'on appelle l'intellect et la raison, se sont libérés des voiles du « croire réel » et sont davantage à notre disposition qu'avant. Ils sont comme libérés des suppositions compliquées, confuses, des pensées rajoutées concernant le *JE*.

La raison peut enfin s'épanouir avec une précision et finesse incroyables, mais aussi imprégnée par l'amour et la compassion. Elle se montre toujours davantage comme un trésor incroyable.

La capacité que nous appelons raison aujourd'hui peut donc aussi être utilisée à partir de la connaissance ou la conscience non-duelle et devient de plus en plus fine et précise. Les plus beaux exemples pour cela sont les traités comme ici où la raison est utilisée finement. Je pense également aux ouvrages par exemple du 8^e Karmapa qui m'inspirent beaucoup ; c'est profondément touchant que chaque phrase ouvre la porte vers une compréhension de l'ultime.

Je me suis perdu un peu dans la remarque entre parenthèses. Nous continuons après la citations de *Shantideva*.

Il est erroné de croire qu'une saisie intellectuelle du sens de la nature des phénomènes ne serait pas une fixation sur les caractéristiques.

On se fixe à ce moment sur les caractéristiques de l'absence d'une nature véritable ou la caractéristique de la vacuité, etc. – si c'est né dans l'intellect.

En effet, on lit dans *la forme abrégée du Prajñāpāramitā Sūtra* :

Quand le Bodhisattva pratiquant pense : les agrégats - les facteurs de l'existence – sont vides, il montre son manque de confiance dans le non-né du champ des caractéristiques.

Je voudrais l'exprimer différemment : Si quelqu'un repose dans la certitude de comment se passent les choses, on appelle cela la confiance. C'est la confiance avec la qualité de la certitude, une confiance née de l'expérience qui est immuable. Cette personne ne doit pas se dire : 'les phénomènes sont vides' ou 'ils n'ont pas de consistance'. Tant que ces phrases apparaissent, cela montre que la confiance profonde qui permettrait de se détendre réellement dans la nature des phénomènes n'est pas encore acquise.

Cette confiance totale qui permet par exemple d'entrer sans aucune hésitation dans la mort, dans le grand passage ou la méditation où l'on ne contrôle plus rien, l'état d'être libre de points de références. Plus aucune retenue – nous disons à partir de notre vue : pleine confiance, mais la personne elle-même ne vit même pas cela comme confiance, mais elle se relâche tout simplement dans cet état.

Méditation - exercice de base²⁴

Peut-être vous est-il possible d'adresser une petite prière ou une demande à l'univers, dans la dimension éveillée des Bouddhas, des Éveil lés, où qu'ils séjournent, pour qu'ils nous envoient le soutien, pour qu'ils nous permettent de sortir de l'illusion. Il nous faut pratiquer à partir du Soi. Nous pouvons imaginer que nos prières sortent comme des rayons de lumière dans l'univers et créent un lien avec les Éveil lés dans toutes les dimensions.

Nous laissons agir cette connexion sur nous. La bénédiction revient vers nous puisque cette connexion existe de toute façon, elle est la nature de l'esprit elle-même. Notre propre esprit est dans sa profondeur identique à l'esprit des Éveil lés. Nous nous ouvrons à cela et l'admettons.

Cela peut être ressenti comme si la bénédiction coulait en nous. Il est seulement important de laisser complètement tomber le sentiment que nous devrions faire quelque chose.

Nous pouvons nous détendre totalement, comme un enfant heureux, être simplement, sans tâches à accomplir ...

Cela continue, mais il n'y a rien à faire ...

Si nous examinons l'esprit, si nous désirons le connaître, une condition essentielle est d'apprendre en même temps à ne pas le manipuler. Bien sûr que nous pouvons vouloir connaître l'esprit manipulé, mais cela n'amène pas la libération, puisque nous sommes constamment en train de faire, changer et vouloir et ainsi nous ne pouvons pas voir comment l'esprit est réellement quand nous ne faisons rien.

L'exercice de base de toute pratique est de laisser l'esprit inchangé, le laisser tel qu'il est, à l'aide de cette visualisation de bénédiction à laquelle nous nous relions. Ainsi il devient un peu plus facile de sortir du faire. Nous appelons cela le "petit guru-yoga".

C'est l'exercice de base. Ne pas intervenir. Laisser. Nous sommes parfois agités, parfois calme. Ne pas intervenir. Laisser, connaître, regarder. Si dans cette base du calme mental nous arrivons dans un état

²⁴ Fichier audio 7-4_04

d'être plus détendu, de calme, où il n'y a plus rien à faire, là il devient possible de regarder de plus près.

Cela doit devenir votre exercice de base le plus important : s'entraîner dans l'état d'être sans manipulation. Cela développe la vision. Vous pouvez vous aider un peu en regardant de manière un peu plus dirigée, comme nous l'avons évoqué. C'est cela l'exercice de base.

Petite indication pour un/e participant/e : tu aimes prendre la position des sept points. Malheureusement, elle n'est pas complète, tu ne la prends qu'avec les bras et la tête se baisse. Il est important de prendre la posture complètement, sinon tu n'auras aucun bénéfice car les énergies ne pourront pas circuler jusqu'en haut. C'est valable pour tout le monde. Si vous voulez prendre cette posture, gardez la tête droite, comme si elle était suspendue par le point le plus haut, la fontanelle. Il est important de sentir cela. Le menton est reculé légèrement, juste un peu. Dans aucun cas se plier là, ou sur le côté. Mettez-vous droit complètement et détendez-vous là-dedans.

S'attacher aux caractéristiques

Dans le texte de la *Prajnaparamita*, il est dit :

Quand nous considérons les choses de façon dualiste depuis la perception de la forme jusqu'à des sentiments - des tonalités de ressentis au travers des agrégats - jusqu'à l'omni-conscience parfaite d'un Bouddha – quand nous les pensons éternelles ou éphémères, vides ou non vides, dotées ou dépourvues de soi – nous nous occupons des caractéristiques – nous nous complaisons dans le domaine des caractéristiques et de l'attachement aux caractéristiques.

Les personnes qui ont tendance à philosopher mais qui ne réussissent pas à être dans le « rien faire », il faut qu'elles regardent si elles n'ont pas un certain goût, une complaisance pour le domaine des caractéristiques.

Pour être vraiment heureux, il faut qu'il y ait un lâcher-prise dans ce « rien faire », dans cette non manipulation, dans la non-pensée sur les choses, juste dans l'être. Cela, c'est le début du chemin où on n'est plus des chercheurs éternels, mais où enfin, nous arrivons et acquérons cette confiance profonde totale qui peut se montrer en nous.

Saraha écrit à ce sujet :

Si l'esprit qui dit « j'aime ça » s'y abandonne avec passion, il ne rencontrera que tourments et douleurs, fusse-t-il aussi fin que la peau d'un grain de sésame.

Chaque fois qu'il y a des préférences, même si c'est la préférence pour la méditation, en fait, on ne fait que s'agiter en permanence, on n'arrive pas à se calmer. Même si le stress qui est né de cela est à peine perceptible, même si c'est quelque chose de très fin comme stress, il ne faut pourtant pas se laisser abuser. On ressent toujours cette troisième forme de souffrance liée au fait que l'existence est conditionnée.

Saraha conclut :

Si tu es attaché à quoi que ce soit, lâche prise !

Mais, mais mais...qu'est-ce qui va se passer si je ne tiens plus rien ? Est-ce que cela veut dire que mon partenaire va partir ? Si je ne suis plus attachée à mes enfants en tant que mère, est-ce que je deviens

une mère horrible ? Non, c'est à ce moment-là, c'est à partir de là que l'amour peut se développer. Quand cet amour se développe sans esprit de possession, c'est là que les qualités se révèlent.

La saisie est une garantie de souffrance et pas du tout une garantie de bonheur. Nous confondons les deux. Nous nous disons qu'avec plus de saisie nous serons plus heureux. Faites-le autant que vous en aurez envie, je n'ai rien à dire contre cela, mais pour moi, j'ai remarqué que cela ne m'avait pas rendu heureux. Quand je saisis, quand je suis dans le désir, l'attachement, mon esprit est tendu et je ne suis pas heureux. Je peux essayer de me convaincre tant que je veux. Regardez si ce n'est pas la même chose pour vous par hasard.

Bien d'autres citations vont dans le même sens. Il est exagéré d'affirmer que tous les états non-conceptuels où le discernement n'est pas à l'œuvre relèvent forcément du système de méditation de Hashang.

D'après *le Commentaire de l'esprit d'Éveil* :

L'absence de concepts dualistes est vacuité. Comment pourrait-il y avoir compréhension de la vacuité là où un concept dualiste apparaît ?

C'est plutôt sensé, non ? Les vues dualistes et la vision de la vacuité s'excluent mutuellement car les vues dualistes sont bien la saisie d'un concept d'une soi-disant existence. Comment pourrait-il y avoir là-dedans une compréhension de la vacuité ? Tashi Namgyal nous remet encore une couche là-dessus pour clarifier ce dont il s'agit ici. Il cite les Maîtres anciens, ici, Shantideva dans le Bodhicharyavatāra.

Il cite encore *Nagarjuna* dans *L'introduction à la Voie médiane*.

L'arrêt des concepts, tel est, disent les sages, le fruit de l'analyse.

L'analyse a comme fruit que cette pensée conceptuelle s'épuise d'elle-même et s'arrête.

A propos de la méthode de placer l'esprit selon les instructions orales de la Voie médiane, le seigneur *Atisha* explique :

Absorbé en méditation, on ne conceptualise pas et on ne saisit rien.

On ne réfléchit sur rien et on ne s'attache à rien.

Tous ces passages qui incitent à poser l'esprit dans un état non-conceptuel correspondrait alors au système de méditation de Hashang (d'après ceux qui critiquent la méditation non-conceptuelle).

Ce qui n'est naturellement pas le cas. Tashi Namgyal écrit que "de dire qu'à partir du moment où on est dans le calme mental, c'est systématiquement la méthode de Hashang", cela ne peut pas être le cas tout le temps, même quand Nagarjuna et Atisha recommandent justement de faire ça, c'est-à-dire de placer l'esprit dans le calme mental.

Selon les enseignements de Maitreya, la sagesse qui saisit la vacuité de la réalité est une conception éternaliste (une conception venue de la croyance en l'existence).

Il y a une sagesse mais à ce moment-là, après, il y a une saisie qui se met en place et cela nous conduit à nouveau à la croyance à l'existence.

Puisqu'elle doit être écartée au moyen de la conscience intemporelle non-conceptuelle, ce n'est pas la vue pure. Même en l'asseyant sur le cheval du calme mental, comme cela est recommandé,

ce ne deviendra pas une méditation de la vue pure. Selon cette vue, où le calme mental est nécessairement non-conceptuel, la vision profonde se perd donc lorsque l'esprit est libre de pensées. L'analogie avec le cheval et ce qu'il porte est donc erronée. Lorsque, comme il l'explique à la fin de l'analyse, la discrimination se dissout aussi dans l'absorption méditative, alors la vision profonde se perd et la méditation s'apparente à celle de l'école de Hashang. Bien que l'on puisse réfuter cette position en recourant au raisonnement et aux textes, nous ne nous y attarderons pas de crainte de trop nous étendre.

Les points essentiels concernant l'application des méthodes

Je vais résumer pour vous quels étaient d'après moi, les points les plus importants. Je vais parler surtout de mon expérience, ce n'est pas juste mon opinion.

Je vous conseillerais, au début, d'apprendre ce « rien faire ». Il est au début – j'en suis conscient - marqué par tous les voiles, par de l'épuisement, mais je voudrais vous encourager à commencer par cela. Dans votre méditation, d'abord, laissez tomber tout le « faire », simplement pour mieux vous connaître et de ne pas intervenir dans ce qui se passe dans l'esprit.

Il y en a beaucoup d'entre vous qui méditent le soir, l'esprit est souvent agité le soir à cause des choses qu'on a faites dans la journée et il faut un certain temps pour digérer tout cela. On peut se donner dix, quinze minutes pour juste laisser passer les choses de la journée, sans méditer de façon formelle. La seule chose que l'on fait et qu'on peut appeler méditation, contrairement à ce qu'on fait dans la journée, c'est de se donner beaucoup d'espace, autant d'espace qu'on peut pour que tout puisse se montrer.

Puis, à la fin de cette période, on se dit ok, comment est mon esprit ? Est-ce qu'il est agité ? est-ce qu'il est calme ? De quoi est-ce qu'il a besoin là, maintenant ? Et nous appliquons une méthode qui nous fait du bien pour peut-être être encore plus détendu, trouver un calme mental plus profond. Si l'esprit est déjà calme, nous pouvons diriger l'attention avec de petites impulsions sur un examen de la nature de la réalité. Et là, nous n'exagérons pas non plus, ni dans une direction, ni dans l'autre, que ce soit le calme mental ou l'insight, nous travaillons, méditons sans effort extrême.

Si nous pratiquons avec effort, par exemple pour couper des chaînes de pensées qui n'en finissent pas, nous pouvons dire : là cela suffit ! je reste sur le souffle, je reste sur la visualisation. A ce moment-là, nous faisons cela pour un petit moment, peut-être cinq à dix minutes, et puis de nouveau nous revenons à la détente.

Il s'agit surtout là de casser les tendances habituelles et d'orienter l'attention. Le chemin consiste à utiliser, trouver le degré d'effort qui est le minimum, pas le maximum d'effort mais l'effort minimum, juste ce qui est nécessaire pour sortir des schémas habituels, sortir de la saisie pour devenir plus clair. Nous remarquerons que plus nous devenons familiers avec cela, moins il y a besoin d'efforts. Bien sûr, je ne parle pas des moments où nous sommes très agités ou très émotionnels car là, pendant quelques temps, il y a besoin d'un vrai effort.

Il est important de regarder de façon répétée s'il faut que j'accentue plus le calme mental ou s'il faut que je donne des petites impulsions à l'esprit pour stimuler l'insight. Cela, c'est quelque chose que vous devez apprendre vous-mêmes. C'est à vous d'apprendre à voir ce dont l'esprit a besoin là, dans l'instant et ce qui vous ferait du bien.

Quand l'esprit est agité, vous utilisez les instructions pour diminuer l'agitation de l'esprit, et quand l'esprit est dans la torpeur, vous appliquez aussi les instructions. Vous le trouverez dans les instructions de « *l'Océan du Sens Ultime* » du IXème Karmapa. Nous en avons parlé de manière détaillée la dernière fois.

Quand l'esprit s'ouvre, laissez tomber toutes les méthodes. Quand l'esprit est ouvert, fluide, clair, ne le dérangez pas, retournez de nouveau dans le « rien faire », cette fois-ci, à un autre niveau, avec un esprit clair, calme, fluide.

Vous verrez que ce non-faire revient en permanence jusqu'aux étapes les plus élevées du Mahāmudrā, jusqu'à ce que cela devienne quotidien. Le non-faire des Éveil lés, c'est de n'avoir aucune intention et de vivre de la spontanéité de l'être sans qu'il y ait une volonté liée au soi qui joue, qui ait la moindre importance. C'est une forme géniale du non-faire.

En fait, du début à la fin, la pratique de base, c'est ne rien faire. En faisant cela, l'esprit devient de plus en plus clair, de plus en plus ouvert, de plus en plus souple. Et seulement si cela ne se révèle pas de soi-même, nous utilisons les méthodes. Seulement quand l'esprit se bloque, qu'il y a une fixation, une saisie, nous utiliserons les méthodes.

Mais en fait, il n'y a pas besoin de méthodes. Mais si on n'utilise pas de méthode, à ce moment-là, il est possible que les schémas habituels reviennent en permanence. Nous passons d'une pensée à l'autre sans qu'il y ait quoi que ce soit qui change en profondeur, parce que nous passons juste notre temps à renforcer nos schémas émotionnels. La méditation, c'est être clair, présent, avec un esprit clair, ouvert, fluide.

Questions

Participant/e : j'ai commencé la méditation après le dernier stage et j'ai fait ça le matin, juste après m'être levée et moi, je m'étais donnée un quart d'heure et je me suis rendu compte que je méditais jusqu'à ce que mes jambes s'endorment et c'était en fait une demie heure/trois quarts d'heure. Et là, je me suis rendu compte qu'il s'est passé relativement peu de choses. Je pense que je suis encore dans beaucoup de confusion, aussi à cause du travail quotidien et pour moi, c'est une certaine contradiction. Je remarque qu'il y a des choses qui se sont passées au niveau du corps, mais pas plus que ça en fait. Et j'en parle parce-que je remarque ici qu'il est probable que je n'accède pas à cette ouverture du cœur, c'est pour ça qu'il se passe si peu de choses. Même si je me connais moi-même comme ayant un esprit assez vif.

Bien sûr, c'est possible que tu contrôles encore très fort et c'est pour cela que l'ouverture du cœur ne se révèle pas, mais je pense plutôt que là, maintenant, tu es dans une phase où tu commences à savourer le début de la détente et tu n'as pas commencé à percevoir toutes les pensées, les petites impulsions qui sont actives dans cet état que tu connais comme étant de la détente.

Cela est un processus complètement normal après les premières expériences de soulagement et de calme. A ce moment-là, il pourrait être souhaitable de lâcher le contrôle, mais aussi de placer ton attention de façon plus subtile pour voir ce qu'il y a, ce qui se passe encore dans cette détente et quels sont les signes de tension qui sont plus profonds. Et je pense que ça va se montrer très rapidement.

Méditation²⁵

Si je dis : nous allons méditer je pense en fait : prenons simplement un moment d'être simplement, de sentir comment il est d'être...

Peu importe ce que ressens, ce que cela peut être. Cela a le droit d'être ...

L'esprit reste dans le vécu, sans commenter ...

²⁵ Fichier audio 7-4_06

Dans ce courant de vécu apparaissent par-ci par-là des impulsions du JE : moi, mien ... Mais tout cela ne fait qu'apparaître et n'a pas besoin de réponse....

C'est déjà une compréhension naissante quand nous remarquons que ces impulsions n'ont pas besoin que nous nous en occupions ...

Nous nous détendons dans ce vécu avec toutes ces impulsions ou ce qui est là, directement dedans et tout réveillé, vif ...

Il est superflu à l'instant de réfléchir à quelque chose. La sagesse discriminante en nous remarque ce qui se passe quand nous ne donnons plus d'attention aux pensées ...

Chaque fois que nous remarquons que quelque chose se dissout, nous continuons à nous détendre. Dans ces moments-là, la sagesse discriminante est silencieuse et nous restons dans l'ouverture de l'être, tel qu'elle se présente à cet instant ...

Ensuite quelque chose de nouveau apparaît et nous lui consacrons notre attention. Nous nous ouvrons, nous détendons, voyons, la sagesse discriminante est active et ensuite elle se dissout à nouveau.

Les bases de l'approche Mahāmudrā de l'école Kagyu²⁶

Avec la motivation que les enseignements nous aident à contribuer au bonheur et bien-être de tous les êtres, je vous invite à écouter à nouveau. Cela me fait plaisir de procéder à chaque fois comme le faisait Guendune Rinpoché, avec la motivation de la Bodhicitta. Jusqu'à présent, je n'ai pas procédé selon la tradition, mais c'est plaisant. En fait, il s'agit de tout faire avec la Bodhicitta et bien sûr, nous écoutons le mieux avec les oreilles de la Bodhicitta.

Nous en sommes aux bases de l'approche du Mahāmudrā, telles que pratiquées à l'école Kagyü. Ces bases ont beaucoup en commun avec d'autres approches telles que le Dzogchen...Vous le découvrirez.

Développer la vision de la compréhension de la vacuité et la maintenir

Les explications précédentes de la vision intuitive nous permettent de reconnaître (d'expérimenter) et maintenir la vue. Nous allons également comprendre les textes de base et les compréhensions logiques qui dissipent progressivement les doutes. Ils étaient déjà expliqués un peu. Il est dit que la réalisation directe de la vision de la vacuité a lieu lorsqu'on accède aux terres des pratiquants sublimes - quand nous entrons dans le domaine des pratiquants réalisés.

Pour le traduire et l'exprimer différemment, en réalité, la compréhension intuitive s'ouvre à nous quand nous arrivons dans le premier Bhoumi, le premier stade du Bodhisattva ou, dans la langue de Theravada, quand nous entrons dans le fleuve. C'est là que la vision s'élève vraiment. Ce sont les pratiquants nobles qui ont la vision de la nature de l'esprit. Nous laissons de côté les différences entre "entrée dans le fleuve" et "le premier Bhoumi". Ce sont fondamentalement des détails insignifiants dont nous n'avons pas besoin de nous préoccuper.

Ici, nous nous limitons à expliquer la vue pour des pratiquants non réalisés (pas encore réalisés). Soulagement C'est de nous qu'il s'agit.

²⁶ Fichier audio 8-2_02

Peu importe si nous procédons avec l'aide de la méditation analytique ou avec la méditation de placement - calme mental, les deux ayant déjà été expliqués. Il est très important d'établir la vue de la vacuité - d'avoir une vision de la compréhension de la vacuité. Les sutras - les instructions du Bouddha - disent que sans cette vue, aucune "bonne" vue ou méditation ne pourra trancher le devenir à la racine - n'aura la force de trancher la racine des forces du devenir.

Les forces du devenir : vous vous en souvenez encore ? Dans le cycle des 12 liens de l'émergence du devenir, ce sont les forces de devenir de la transition vers la prochaine existence. Les forces du devenir sont aussi ce qui nous conduit d'une situation dualiste vers la perception dualiste de la prochaine situation. C'est ce qu'on appelle les forces du devenir.

Ce sont des forces karmiques. Karmique signifie ici des forces qui apparaissent en raison de notre identification au moi, de la saisie et de l'attachement. Elles sont appelées les forces qui modèlent l'existence, qui cocréent. Les forces du devenir provoquent toujours le devenir dans le processus de l'expérience suivante.

Ces forces dualistes du devenir sont désamorçées par une compréhension du non-soi. Elles seront coupées à la racine. C'est ce dont il s'agit. Alors seulement là, il est possible de sortir du cycle samsarique. Sans une vue véritablement pénétrante, une vision qui élimine cette idée fautive, les forces du devenir continuent à agir en permanence et modèlent les situations suivantes. Par exemple, au moment où le corps et l'esprit se séparent, pendant le processus de la mort, les moments suivants de la conscience feront que nous intégrerons à nouveau une existence empreinte par la saisie dualiste.

Le commentaire de l'esprit d'Éveil explique :

Ceux qui ne connaissent pas la vacuité ne peuvent pas s'appuyer sur la libération. Ignorants, ils tournent en rond dans la prison des six sphères - domaines - d'existence.

Tant que l'on n'a pas encore découvert- réalisé - la vue irréversible (ou immuable en nous), la pratique n'est pas - encore - stable.

En d'autres termes, tant que nous n'avons pas atteint le premier stade du Bodhisattva, avec une réalisation stable de la nature de l'esprit ou, dit autrement, une entrée stable dans le fleuve, notre pratique reste fragile.

Pour ceux dans la salle qui se sentent motivés, il serait logique de dire : la meilleure chose que je peux faire avant de mourir, c'est d'atteindre cette stabilité, de la réaliser. Cela me donne une confiance totale, une certitude totale au moment de quitter ce corps.

Je me rends compte que beaucoup de personnes écoutent cela, trouvent bien de l'imaginer, mais pensent qu'il est impossible, ou ne voient même pas, comment libérer le temps dans leur vie pour pratiquer aussi intensément.

Parce que, avouons-le, pour aller aussi loin, il faut pratiquer à temps plein. Il est clair qu'à temps partiel c'est difficile, bien qu'il y ait des pratiquants à temps partiel qui aient réussi, mais pendant 20, 30 ans avec une pratique intense, des retraites courtes (un mois ou deux). C'est également un chemin. Il y a cette possibilité. Et bien sûr il y a toujours des exceptions, des pratiquants qui réussissent dans un temps relativement court, mais ils sont très rares.

Si nous nous prenons pour un pratiquant relativement normal et que nous prévoyons cela, il fait sens de se dire : je ne sais pas quand je vais mourir. Pour moi, le plus important dans ma vie, c'est d'obtenir cette réalisation stable de la nature de l'esprit. C'est pourquoi, peu importe mon âge, je vais tout mettre en œuvre pour me consacrer à cela.

Je vous parle clairement quand je l'évoque ainsi. Je ne vous fais rien miroiter. Plus nous y mettons d'énergie et moins nous sommes distraits, plus les chances sont élevées que notre esprit s'ouvre réellement. Le problème du temps partiel n'est pas le temps partiel lui-même, mais le fait que pendant le reste du temps nous avons tellement de défis à relever qu'ils nous préoccupent à chaque fois que nous arrivons sur le coussin.

C'est l'avantage d'une retraite car nous laissons de côté beaucoup de choses et nous arrivons dans une situation où la pratique sans distraction sur des périodes longues est possible. En effet, nous ne sommes plus impliqués par tout ce qui préoccupe notre esprit, les finances, la famille, la situation professionnelle....

Les hypothèses erronées sur la réalité

Dans *la forme abrégée de la vue*, Nāropa explique :

Grâce à une vue sans erreur (faillie), méditation et action sont en harmonie avec la réalité et l'éveil est accompli - se réalise, tel un cheval auquel on montre le champ de course. Si la vue n'est pas vraiment en harmonie - avec la réalité, méditation et action seront erronées et ne produiront pas de bons résultats - n'auront pas d'effet bénéfique, tel un aveugle sans guide.

Reprenons la citation de Nāropa lentement. Rien n'est fondamentalement nouveau. En fait, vous la comprenez déjà. Ce que nous appelons la vue, c'est une compréhension : c'est une façon de regarder, de vivre ; une attitude qui ne repose plus sur des croyances erronées, qui ne repose plus sur des idées inexacts concernant la réalité.

Les postulats sont : la conviction que j'existe de manière séparée de l'autre ; l'autre existe aussi comme définissable, substantiel, avec une essence fondamentale. C'est l'erreur de base. Nous construisons sur cette base de nombreuses autres hypothèses erronées, celles-ci incluent, par exemple le passé, le présent et le futur et leur existence réelle, qu'il existe des moments dans le temps. D'autres hypothèses sont qu'il y a effectivement des objets existants réellement dans le monde matériel, qu'il y a des moments d'expérience délimités dans notre vécu etc. Ce sont toutes des hypothèses erronées découlant de la racine des hypothèses erronées, de se prendre pour un être ou un Moi séparé avec un vis-à-vis limité également.

Par conséquent, si ces hypothèses erronées sont dissoutes, notre vue et notre perception sont, de par leur nature et sans devoir créer une nouvelle vision, en harmonie avec l'état des choses : processus, dans un flux, dans une dépendance réciproque, se conditionnant mutuellement, sans limites. Le présent n'est pas saisissable comme des moments séparés, le passé est bien fini, rien ne peut plus agir à partir du passé, le futur n'est pas encore arrivé. Tout cela, ce ne sont que des idées, des représentations.

En fait, la vie n'a toujours lieu que dans cet indéfinissable maintenant en tant que corrélation entre les champs de force : un courant d'esprit est un champ de force, un autre est un champ de force différent, tous en interaction avec la nature, avec notre environnement.

Lorsque nous sommes en phase avec la réalité, si nous ne construisons plus rien d'artificiel dans notre méditation comme projections séparées (ou qui séparent), nous n'agissons plus en fonction de ces idées fausses. Nos actions seront en accord avec ces champs qui interagissent constamment les uns avec les autres et où nous savons qu'au fond, pour tous les êtres vivants, il s'agit de se libérer de cette prison de la perception erronée pour enfin se libérer de la souffrance. C'est si clair. Action et méditation se nourrissent de cette vision claire de la nature de l'être. Ainsi, l'éveil se réalise.

Voici l'exemple du cheval qui doit parcourir un parcours pour lequel une vision claire de ce qui l'attend est importante afin de maîtriser tous les obstacles. Si la vision n'est pas vraiment en harmonie

avec la réalité, le cheval trébuche. Il se perdra, il sous-estimera les obstacles ou les surestimera, il ne sera pas en harmonie avec le terrain dans lequel il avance, mais trébuchera. Nous sommes ainsi dans le samsara : des êtres qui échouent constamment à cause d'hypothèses erronées dans la recherche du bonheur et qui ne trouvent ni bonheur ni paix auxquels ils aspirent.

Le fait que nous ne trouvions pas le bonheur, la paix intérieure, l'ouverture, dépend de notre raisonnement erroné. L'hypothèse de base, par exemple, que vouloir maintenir des moments heureux ou des relations heureuses contribuent au bonheur, l'idée que plus de saisie pourrait contribuer à plus de bonheur, c'est dommage d'avoir cette conception erronée. La motivation est bonne, on ne souhaite rien de mauvais à quelqu'un d'autre, mais saisir et bonheur ne vont pas ensemble. La joie disparaît au moment où vous commencez à vous y accrocher, identifier.

Où la supposition que si je me bats avec ce que je n'aime pas, je pourrais devenir plus libre, alors que ce avec quoi je lutte devient toujours plus fort dans mon propre esprit ! Le démon se renforce encore et encore, parce que notre projection du désagréable devient si forte que je ne peux plus la laisser tomber. Cela aussi est une hypothèse erronée très compréhensible, pas en harmonie avec la réalité.

Une troisième supposition erronée est de penser que les difficultés vont me laisser tranquille si je me cache et ne les regarde pas. C'est la technique de l'autruche, à savoir que les affaires s'arrangent toutes seules. Erreur, tout me rattrape. Peu importe ce que j'essaie de me cacher ou d'ignorer, cela agit quand même. Cela affecte ma vie, détermine mon être. Je ne peux y échapper en prétendant que je ne l'ai pas vu ou en utilisant des techniques habiles, afin d'avoir un esprit plutôt voilé (dans la torpeur) que vif qui rencontre ces peurs inconfortables.

Ce sont les trois idées de base, fausses, qui ne sont pas en accord avec la réalité et pour cette raison, ni la méditation ni l'action ne sont en harmonie avec la réalité. C'est pour cela que Nāropa écrit que cela ne produit pas de bons effets, des résultats, si on agit ainsi, comme un aveugle sans guide. Nous n'avons pas une vision claire de ce qui peut nous guider. Nous sommes aveugles et pataugeons dans le Samsara.

L'exemple est juste un exemple. Il n'y a rien de dévalorisant concernant les aveugles. Les aveugles ont d'incroyables compétences qui dépassent souvent de loin celles des voyants, et ils s'orientent très bien dans le monde. Ils ont un radar interne qui est beaucoup plus développé que le nôtre, et ont donc souvent une ouverture du cœur incroyable et une très grande sensibilité. L'exemple de la cécité ne concerne que la vision physique. Je veux juste ajouter cela pour éviter les malentendus.

Pour établir correctement la vue, seulement la sagesse issue de l'étude et de la contemplation ne suffit pas. Il est essentiel de s'appuyer sur la sagesse issue de la méditation (donc de la vision non conceptuelle, intuitive, le ressenti de la réalité) pour expérimenter et comprendre son propre esprit.

L'esprit non-conceptuel ne peut pas être expérimenté par le mental, ne peut pas être perçu par les fonctions conceptuelles. L'être non conceptuel est en réalité beaucoup plus important pour l'éveil et l'illumination que le conceptuel. Dans la mort également, ce n'est pas l'esprit conceptuel qui continue et qu'il faut connaître pour rester conscient, mais c'est la conscience non conceptuelle qui continue. Les termes conceptuels sont laissés derrière.

Diriger la conscience vers l'esprit lui-même

Tous les sutras, tantras et instructions orales s'accordent à dire qu'au stade ultime de la méditation, pour la réalisation on doit prendre l'esprit lui-même comme référence.

En d'autres termes, l'attention doit être portée sur l'esprit lui-même. Toutes les autres références, peu importe combien de belles visualisations, ou des méditations sur la respiration, le corps ou des marches méditatives – tout cela ne suffit pas. Dans la mort, nous ne visualisons plus rien, nous ne

respirons plus, nous n'avons plus de conscience corporelle : il faut la capacité de rester avec la conscience de l'esprit lui-même - et d'y demeurer sans aucune crainte. Toutes les méthodes doivent finalement être abandonnées.

Ainsi, il est dit dans *le Tantra de l'Assemblée secrète* :

Si nous examinons l'esprit, nous y trouvons la source de tous les phénomènes, la source de tous les dharmas. Ce Dharma - cette expérience - est l'espace Vajra, l'espace indestructible – de la conscience – libre des dharmas - des phénomènes - et de leur nature.

C'est un jeu de mots. Nous regardons dans l'esprit et nous découvrons que notre esprit est la source de tous les Dharmas. Ici, les Dharmas sont utilisés dans le sens de phénomènes. Nous pourrions aussi dire que c'est l'espace des phénomènes, Dharmadhatu. Mais cet espace, cet espace indestructible, qui est toujours là, cet espace Vajra, nous le découvrons comme libre, comme non entaché par tous les dharmas, par tous les phénomènes. Il est indépendant de l'apparition de phénomènes, il en est libre et donc libre aussi de leur nature. Le Dharmadhatu, donc l'espace des phénomènes, est le Dharma à réaliser. C'est cet espace de conscience qui n'est pas affecté par quoi que ce soit, libre de tout.

Nous ne découvrons cela que lorsque l'attention, c'est-à-dire la prise de conscience, se tourne vers elle-même. Si elle repose en elle-même, nous faisons la découverte que la conscience est indépendante des phénomènes, de tous les vécus qui pourraient former cette conscience.

Cette citation se trouve à cet endroit pour souligner que nous devons en fin de compte apprendre à laisser l'esprit reposer en lui-même, conscience en soi, consciente d'elle-même.

Le Dome de Vajra, le Dome adamantin le dit ainsi :

Inspiré par cet esprit précieux, méditant l'esprit lui-même, on devient Bouddha.

C'est également une très belle citation. La nourriture pour notre pratique vient de l'esprit lui-même, se forme à travers tout ce que nous expérimentons. Toutes nos expériences sensorielles, tous nos mouvements mentaux sont stimulation pour la pratique. Regarder et reconnaître encore et encore la nature de l'esprit. Dans la reconnaissance de la nature des phénomènes, nous reconnaissons la nature de l'esprit. Nous méditons l'esprit en soi. Et cela c'est le chemin de l'éveil. C'est ainsi qu'on devient Bouddha, qu'on s'éveille.

L'Ainsité comme référence, laissant l'esprit derrière

Dans *le sutra de l'Entrée à Lanka, Lankavatara Sutra*, il est dit :

En s'appuyant sur l'esprit lui-même – cet esprit unique – aucune réalité extérieure n'est plus perçue. En choisissant l'Ainsité comme notre référence, nous laissons même l'esprit derrière nous. Laisant l'esprit – cet esprit unique – derrière nous, nous accédons à la non-apparition – dans la dimension libre de toute apparence. Le yogi qui demeure dans la non-apparence, voit le Grand Véhicule.

C'est un langage difficile à comprendre au début – surtout parce que vous n'avez pas de texte devant vous. Nous allons le revoir encore une fois.

On joue ici avec l'expression “Mind only”, “esprit seulement”. Le sutra de Lankavatara était l'un des Sutras essentiels dans lesquels ce nouveau courant du Bouddhisme s'exprimait : l'expression « esprit seul » fait référence à la prise de conscience quand le yogi réalise qu'il n'y a aucune perception de la réalité externe : c'est en réalité l'esprit.

Je vous ai déjà montré cela dans de nombreux exemples. Bien sûr, nous percevons des objets et des personnes et nous parlons d'une réalité extérieure que les autres perçoivent aussi, et il y a une convergence des perceptions, un consensus, un domaine sur lequel nous sommes d'accord. Mais même si nous sommes tous d'accord pour dire qu'il doit y avoir quelque chose comme cette chaise qui se tient ici, c'est pour chacun de nous l'esprit, une perception mentale. Peu importe le sens par lequel nous percevons, il est toujours conscience : conscience du toucher, conscience de la vision, conscience de l'odeur, etc. Puis la conscience qui nomme, les pensées à ce sujet... .. et cela crée notre monde.

A partir de cette compréhension, on peut dire : oui, je vis dans un monde qui n'est qu'esprit. C'est cela que je veux vérifier. Quel que soit ce que perçois, cela revient toujours à une expérience spirituelle.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a rien à l'extérieur, mais ça souligne que tout ce qui est à l'extérieur, je ne pourrai jamais dire autre chose que ce que je pense dans ma conscience et ce que j'en perçois dans ma conscience.

Cette approche est connue sous le nom de « Ecole de l'Esprit seulement », Cittamatra et le sutra de Lankavatara, dont est tiré la citation ici, était l'un des enseignements importants que le Bouddha a donné sur la vacuité.

Ainsi, en nous appuyant sur cet esprit unique, nous ne percevons plus aucune réalité externe. Nous la percevons, mais nous l'expérimentons comme des phénomènes dans l'esprit. Si nous regardons les phénomènes dans l'esprit, ils ont tous le goût de l'Ainsité. Dès que nous ne nous attachons plus au contenu, et nous tournons vers la nature de l'expérience, se révèle à nous ce que nous appelons l'Ainsité, appelé aussi l'être en soi.

Ils ont tous ce goût du vécu vide, tangible, transitoire, comme un processus, clair, lumineux et radieux. Toutes les expériences, qu'elles soient de panique ou de joie, ont cela en commun, aussi toutes les expériences sensorielles.

En prenant cette ainsité comme référence, ce goût de toutes les expériences, comme notre objectif principal dans notre méditation, nous laissons l'esprit derrière nous. Nous laissons aussi l'idée que tout est seulement esprit derrière nous. Parce que cela aussi c'est juste une idée. Dans l'Ainsité, il n'y a plus de dénomination qui dit : je suis l'esprit. Il n'y a plus que l'être, tel qu'il est. C'est comme si l'on pouvait parler de quelque chose qui ne serait pas esprit. Cela contient toujours le goût, qu'il y aurait l'esprit séparé de quelque chose d'autre.

En fait, dans l'expérience, il n'y a pas de séparation entre esprit et non-esprit : il n'y a que l'expérience, le vécu. Ce n'est pas comme si on pouvait trouver entre le sens du toucher, de l'odorat, du corps etc., une séparation entre l'expérience et la conscience. Cela n'existe pas parce que quelque chose qui n'est pas la conscience, n'est pas expérimenté. Tout est conscience, tout est esprit.

C'est pourquoi lorsqu'on entre dans l'Ainsité ces désignations artificielles de l'esprit et de la matière, intérieur, extérieur, esprit et non-esprit disparaissent. Cela devient sans objet, non-pertinent. Le yogi ne pense plus en termes de concepts tels qu'esprit et non-esprit. Il se libère également de cela.

C'est pourquoi la citation dit : on dépassera, on laisse derrière soi, même "l'esprit seul". Cette vue, cette idée de 'l'esprit seul' était utile pour ouvrir un nouveau domaine d'expérience. Nous laissons cela derrière nous.

Nous laissons cela derrière nous, en arrivant dans l'Ainsité. Nous laissons derrière nous toute désignation, le fait de nommer les apparences, les manifestations. Ça n'existe plus. Il n'y a plus rien qui apparaît. De quel point de vue pourrions-nous considérer les apparitions ? Du point de vue de la non-apparition ? Parler des apparitions, des phénomènes, cela a de nouveau ce goût dualiste. Nous

différencions entre l'esprit tranquille et l'esprit dans lequel il y a des apparences. Mais dans l'état de l'être en soi, l'Ainsité, il n'y a pas un goût différent.

Ce n'est pas un autre état d'être clairement délimité, différent.

Parler des apparences devient non-pertinent, inutile quand nous faisons l'expérience de ce que nous appelons encore provisoirement l'Ainsité. On y entre avec cela - bientôt les concepts vont nous abandonner - on rentre dans le domaine du non-apparent, ce qui veut dire : il n'y a plus de distinction entre une conscience plus calme ou une conscience avec plus d'apparitions. Tout a le même goût de l'état d'être.

Ce serait en allemand le dernier terme qu'on pourrait utiliser ici. Être, conscience mais pas non plus en différenciation avec quelque chose d'autre, pas en l'opposant au non-être, ou à la non-conscience. C'est pourquoi il est désigné dans ce texte simplement par 'sans apparence'.

C'est alors seulement que l'on comprend ce qui est le sujet du Grand Véhicule, la voie du milieu : l'expérience au-delà de tous les points de vue, où il n'y a plus de différence entre être et ne pas être, apparences et non-apparences, soi et non-soi, esprit calme et esprit actif, esprit seul, non-esprit. Tout cela, vous l'avez laissé derrière vous pendant ce voyage.

L'esprit, c'est-à-dire le pratiquant, n'a plus de termes aussi distinctifs qui se montrent. Il ne fonctionne plus avec toutes ses convictions dualistes – il agit en harmonie parfaite avec le champ complet, total, de ce qu'on appelle la réalité. Ainsi, on ne voit qu'une fois arrivé là-bas, ce que Mahayana, le Grand Véhicule, veut dire vraiment. C'est ce qui est évoqué également avec le terme Mahāmudrā.

Avez-vous remarqué à quelle profondeur Tashi Namgyal nous entraîne dans ce petit chapitre à la fin de celui de la vision intuitive – et cela va continuer dans cette profondeur. C'est là que commence la pratique du Mahāmudrā.

Si vous pouvez me suivre dans cette explication, je suppose que vous réalisez qu'il n'y a que cela qui a du sens. Toutes les autres catégories : nommer, avoir un avis, ce qui est juste et faux, tout cela n'a aucune solidité dans le vécu des choses telles qu'elles sont vraiment.

Dans *l'ornement des sutras du Mahayana*, il est dit :

Le savoir – la compréhension – de l'intellect n'existe pas en dehors de l'esprit. Et même l'esprit n'existe pas vraiment.

Tout ce que l'intellect comprend n'existe pas en fait, pas plus que l'esprit qui croit comprendre et ne se laisse pas trouver finalement – puisque cela repose à nouveau sur une distinction entre esprit et non-esprit. Et l'être n'est pas cela.

Saraha dit :

L'esprit tendu s'embrouille. S'il se relâche, il n'y a plus de doute.

Méditation²⁷

Laissons simplement reposer notre conscience dans ce que nous venons d'anticiper ou de comprendre – sans le nommer de façon conceptuelle - simplement le laisser reposer dans cette dimension qui s'est ouverte intérieurement....

²⁷ Fichier audio 8-2_03

Appliquer une sagesse discriminante²⁸

C'est presque dommage de rajouter encore des mots à tout ça – après que nous sommes arrivés dans l'Ainsité, mais le texte continue encore un peu.

En se fondant sur ce raisonnement, cette vue, le sutra de *Lankavatara* et les approches des deux grands précurseurs Nagarjuna et Asanga, comme aussi les *Étapes de la méditation* de Kamalashila et les instructions orales sur la Prajnāparamita, tout cela explique que les points de référence des yogis sont l'esprit seul, l'Ainsité, et le sans apparence. Ce dont nous parlions tout à l'heure. Toutes ces sources importantes évoquent qu'il s'agit justement de demeurer dans cela. C'est ce que font les yogis.

Quelles que soient les étapes de la méditation des sutras, des tantras et des enseignements oraux : au début, quand nous essayons encore d'établir la vue - quand nous la recherchons encore - la sagesse discriminante est indispensable.

Au début, nous devons faire un effort pour dissoudre les idées fausses avec l'aide de la sagesse discriminante. Cela fait référence aux fonctions dualistes de l'esprit. C'est une observation profonde que nous abandonnons quand elle n'est plus nécessaire.

Hier, dans la méditation – l'avant-dernière – j'ai essayé de vous montrer à deux endroits ce que cette sagesse discriminante veut dire.

C'est une reconnaissance subtile de ce qui ouvre l'esprit et de ce qui le ferme, de ce qui est vrai et de ce qui n'est pas vrai. C'est presque trop subtil pour le signaler en tant qu'enseignant, mais comme c'est mentionné si souvent, je voulais vous le montrer : “Aha” ! “c'est ça” ! Ce n'est pas une sagesse qui arrive avec de grands concepts, mais c'est cette distinction subtile de savoir ce qui nous entraîne dans un stress supplémentaire et ce qui nous en sort dans une véritable ouverture.

Ainsi, il est dit dans *les étapes de la méditation (III) de Kamalashila* :

Même si vous comprenez et que vous suivez cette vue que tous les phénomènes sont vides de nature propre, vous ne reconnaîtrez pas la vacuité – sans cette sagesse discriminante – et ainsi il n'y aura pas de réalisation.

Les raisons pour lesquelles il est important d'utiliser la discrimination – la sagesse discriminante –, sont indiquées dans beaucoup de textes. Cependant il est également nécessaire que cette analyse par la discrimination se dissolve – cela veut dire ici se pacifie – pour faire place à la pleine conscience, non-conceptuelle.

Comme nous le lisons par exemple dans le chapitre des questions de Kāśyapa : Kāśyapa, le feu qui s'élève sous l'influence du vent, lorsque nous frotons les deux morceaux de bois, finira par brûler les deux morceaux de bois. Ainsi, Kāśyapa, la sagesse des êtres réalisés produite par la discrimination pure, consommera cette même discrimination pure.

Avec nos propres mots : les différences subtiles entre ce qui s'ouvre et ce qui ferme, entre ce qui est juste et ce qui ne l'est pas ; entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas, conduit à une connaissance, qui devient finalement si claire que la distinction subtile n'est plus nécessaire – et se calme. Ainsi, nous pouvons demeurer dans l'Ainsité, sans devoir faire d'effort avec cette discrimination subtile.

²⁸ Fichier audio 8-2_04

Le feu de la sagesse finit par consumer les phénomènes dualistes qui, à l'origine, l'ont allumé. Les phénomènes dualistes, poussés par le vent du karma, tout cela va se dissoudre finalement, ainsi que toute discrimination dualiste – et ainsi l'esprit s'ouvre complètement dans la conscience non-duelle.

Les étapes de la méditation (II) disent :

Le Bouddha a dit que lorsque le feu de la Connaissance suprême de la réalité ultime naît de l'investigation correcte, il consume les concepts, comme le feu produit par le frottement de deux morceaux de bois - les consume.

Tashi Namgyal poursuit :

Pour une telle analyse – de l'être –, il ne suffit pas d'une analyse avec la pensée conceptuelle, mais nous analysons pendant que nous demeurons dans une méditation apaisée. De manière non-conceptuelle.

Ainsi, il est dit dans un sutra :

Dans la méditation apaisée, on comprend complètement les phénomènes tels qu'ils sont.

Kamalashila dans *les étapes de la méditation (I)* :

Après avoir stabilisé l'esprit dans le champ de référence du calme mental, nous l'examinons avec sagesse, et ainsi l'illumination de la conscience intemporelle, pure, se révèle.

Cela signifie la même chose que ce que vous avez déjà entendu. Dans la méditation du calme mental nous dirigeons notre attention sur l'esprit lui-même, l'examinons avec sagesse, jusqu'à ce que la conscience repose en elle-même – et ainsi se montre la conscience intemporelle, non-duelle.

Dissoudre la sagesse distinctive

En regardant ainsi et en analysant de cette façon, la discrimination qui analyse se pacifie elle aussi, et une conscience non-conceptuelle émerge, qui ne prend plus rien pour réel – ou pour le dire plus précisément – qui ne crée plus aucune existence solide – crée dans le sens de faire miroiter, d'entraîner une entité, une conviction conceptuelle. A cet instant il s'agit de la pratique authentique de la vision.

Un sutra le dit ainsi :

La non-vision de tous les phénomènes est la vision pure.

Ainsi, si nous ne voyons plus les phénomènes, les apparences comme quelque chose de délimité, des objets, alors il s'agit de la vue pure.

Et *les étapes de la méditation (I)* disent :

Quelle est la vue de l'Ultime ? C'est la non-vision de tous les phénomènes.

La non-distinction des phénomènes face aux non-phénomènes. Tout est le courant de l'être, le courant de l'Ainsité, sans toutes les distinctions artificielles qui sont toujours vue à partir du point de vue d'un observateur.

Questions

Participant/e : Qu'est-ce qui rend notre monde significatif ? Nous sommes nés dans ce monde, devons vivre dans ce monde et l'éveil ou l'illumination a lieu seulement dans « un cas pour mille » - tout le Tibet a été poussé hors de son nid dans le monde matériel, pour ainsi dire. Notre monde matériel doit bien avoir un but, nous y vivons. J'é mets la thèse que les personnes illuminées s'éclipsent.

Tu é mets simplement cette thèse. C'est fort.

Oui, il y a beaucoup à dire à ce sujet : nous ne vivons que dans un monde en trois dimensions, nous ne sommes qu'au début du développement de la vie humaine. Et l'illumination n'est possible que si le monde matériel fait sens.

Aucune idée, je dois y réfléchir, je te répondrai plus tard.

Alors, pourquoi sommes-nous dans ce monde matériel ?

C'est la première hypothèse : si nous sommes nés ici-bas, cela doit avoir un sens.

Sinon, l'illumination ne serait pas possible.

Pourquoi pas ? Pourquoi un monde supposé matériel doit-il avoir un sens pour que l'illumination soit possible ? Je ne comprends pas tout à fait le lien.

Quand nous nous éveillons, sortons de ce monde, allons jusqu'au corps arc-en-ciel. Sinon nous ne serions pas nés dans ce monde

Parce qu'il y aurait un tel plan secret. Nous sommes nés ici-bas pour nous réveiller ?

S'il y a un corps arc-en-ciel et que nous pouvons nous dissoudre dans la mort, pourquoi sommes-nous nés en tant que matière alors ?

Ah, alors c'est une question de sens.

Oui, même le monde spirituel au Tibet a bien été expulsé dans ce monde matériel.

Pensez-vous qu'il n'était pas matériel avant cela ?

Oui, mais très spirituel. Toute la connaissance de notre esprit vient de là.

Je pense que j'ai compris maintenant. Il y a beaucoup d'hypothèses dans tout cela. Tout d'abord je veux répondre à ta question. La question que je crois entendre est la question du sens. Je ne sais pas si le sens est inhérent à ce monde, - peu importe comment nous le décrivons - ou si c'est nous qui donnons un sens au monde.

J'ai tendance à croire à la deuxième solution. Je crois que nous pouvons donner à ce monde matériel, comme tu le dis, ce monde dans lequel nous sommes piégés dans de nombreuses conditions, un sens. Il est logique de dire : ok, nous utilisons notre être dans ce monde pour réellement aider tout le monde, en devenant plus libre, plus heureux, et en percevant de mieux en mieux les lois selon lesquelles se créent bonheur et souffrance, l'emprisonnement et la libération. Nous donnons ce sens à notre monde.

Si nous ne lui donnons pas de sens, cela se présente comme si les humains et d'autres êtres vivants tournent juste dans un cercle vicieux sans fin ou une roue de hamster, car ils n'ont aucun sens qui pourrait les guider pour utiliser positivement cette situation.

C'est à peu près le sens que nous pouvons donner à cette vie, et de manière plus spécifique, individuelle, chacun de nous donne à la vie le sens de vivre les qualités qui lui tiennent à cœur.

Si je chéris des qualités comme la liberté et l'amour, l'amitié, la connaissance de l'être, l'authenticité, la simplicité - peu importe lesquelles - individuellement, je peux donner à ma vie un sens en les servant précisément. Toute situation peut me servir à déployer ces qualités de plus en plus.

Mais je n'ai pas besoin d'imposer aux autres le sens que je donne à ma vie. Ils sont libres de donner à leur vie le sens qu'ils veulent lui donner. Sommes-nous d'accord jusque-là ?

Oui.

C'est l'essentiel de ce que j'entends dans la question. Je voudrais souligner que cette merveilleuse tradition spirituelle que nous avons, n'est pas originaire d'un espace spirituel, mais dans des conditions environnementales les plus difficiles, où les personnes sont constamment confrontées à un danger mortel, avec des variations de température jusqu'à des degrés extrêmes avec la difficulté de trouver de la nourriture pour survivre avec les prédateurs qui les menaçaient. Pas de pratique subtile, détachée du monde, mais du travail avec les éléments pour survivre sans murs solides, seul à travers la puissance du Toumo, par la chaleur interne, c'est-à-dire être dominé continuellement par les éléments.

C'est-à-dire que cette doctrine, que je vous ai transmise, a subi l'épreuve de l'endurance, pour ainsi dire. Elle a fait ses preuves dans l'Inde chaude comme dans le Tibet froid. Elle a été éprouvée par les rois comme les plus pauvres qui n'avaient qu'un morceau de tissu autour d'eux. Donc, elle a réussi le test de résistance, elle n'a pas été créée à partir d'un monde abstrait.

Tu as raison, les croyants tibétains – c'est devenu une religion populaire –, lors de l'invasion chinoise, ont été tués, ou sont restés, ou ont fui. Certains sont restés, ont continué à pratiquer secrètement, et il est aujourd'hui possible de reconstruire de nouveaux centres de pratique. D'autres sont venus dans le nord de l'Inde et nous avons ainsi pu nouer le contact avec eux.

Les croyances populaires des Tibétains ont pu survivre malgré toutes ces difficultés, mais les jeunes générations qui sont arrivées en Inde, il faut bien le dire, ont succombé à l'attrait du monde moderne. Pour eux, le téléphone portable, la voiture et l'argent sont en réalité plus importants que la voie spirituelle

Mais entretemps, nous avons rencontré ces maîtres. Pour nous, nous en avons déjà marre de cette civilisation et de cette abondance de biens matériels, nous ne sommes plus en accord avec cette vie stressante. Nous savons que ce n'est pas la possession qui nous rend heureux, que mais c'est seulement notre façon d'être avec les autres, dans l'ouverture du cœur, etc. Nous nous tournons vers cet enseignement, qui a déjà passé avec succès tous ces tests depuis deux mille cinq cents ans, mais aussi depuis des périodes plus courtes, passage au Tibet, etc.

Dans cet enseignement, aucune distinction n'est faite entre une existence matérielle et une existence spirituelle. Il n'y a pas de distinction avec laquelle le bouddhisme vit : que le monde spirituel est différent du monde matériel. Cela vient du christianisme et n'a rien à voir avec le Dharma. Pour le bouddhisme, tous les arguments, toutes les pratiques, devaient être totalement compatibles avec la vie, aussi bien dans des conditions de pauvreté que de richesse, exactement de la même façon. On ne s'enfuyait pas dans un monde spirituel.

Tu as dit que les éveillés s'éclipsaient du monde – veux-tu en dire encore un peu ou est-ce sans importance ?

[Inaudible]

Là, tu accumules les spéculations. Tu peux croire cela – mais je ne sais pas si nous sommes au début ou à la fin de l'évolution de l'humanité, si tout se construit sur le huit, ou si nous sommes dans la troisième ou dixième dimension. Tout ça n'est pas l'objet d'une expérience personnelle.

Ok, pour en revenir à ma spéculation initiale qu'on se débarrasse de ce monde quand on atteint l'illumination ?

C'est vrai, et puis notre chemin est caractérisé par la décision de constamment revenir dans le monde, d'y rester. C'est pourquoi nous disons que les maîtres réalisés se manifestent encore et encore et ne partent pas justement, mais s'exposent à nouveau à ce stress.

Alors il devrait y avoir beaucoup d'éclairés maintenant

Oui, il y en a toute une série et il est étonnant que cela continue encore.

Participant /e : Hier après tes enseignements, j'ai vécu une expérience enrichissante. Je t'ai suivi dans la détente et pensé que j'avais compris les explications et finalement j'ai ressenti une résistance : pourquoi je devrais travailler sur les textes de ces anciens maîtres, c'est ennuyeux. Je me suis assis dehors et j'ai pensé, Tilmann pourrait discuter plutôt de ce livre de Guendun "Herzensunterweisungen".

Cela se passe à Beatenberg

Oh. D'accord. J'ai pensé à ma mère qui est décédée, avec qui je n'ai jamais ressenti de la proximité, et qui était l'élève de Lama Guendune. Et j'ai pensé, peut-être que la connexion à travers Lama Guendune et ce livre m'amènerait à m'approcher d'elle ? J'étais complètement bouleversé, je n'ai pas de mots pour le dire maintenant, c'était une expérience physique forte, et comme si Lama Guendune s'en mêlait, comme si son énergie m'atteignait.

Cette hypothèse, je l'ai toujours aussi ...

J'ai aussi le sentiment avec ces grands maîtres que tu nous lis, qu'ils sont également parmi nous.

Merci. Mais alors encore – qu'est-ce que c'est comme événement ? Cela me lie tellement, je n'aime pas cela.

Tu as l'impression que quelque chose te lie ?

Oui, je dois y penser tout le temps, comment puis-je m'en défaire ?

Tu peux le laisser. Ils ne veulent pas que nous y pensions spécifiquement. Si tu penses à elle - comme hier à Guendune Rinpoché, ta mère, les enseignements du cœur – tu établis immédiatement une connexion. Lorsque nous nous y ouvrons, nous pouvons faire l'expérience de la bénédiction et n'avons absolument pas besoin d'y penser.

C'est très étonnant pour moi de voir la fréquence avec laquelle Lama Guendune influence sur le quotidien. Parce que des personnes qui ne le connaissaient même pas se sentent tellement liés à lui. Parfois il leur parle et leur sourit, il est apparu ici à une participante dans la salle, et l'a soutenue dans sa méditation ! Il fait parfois des choses drôles, c'était quelqu'un de très drôle et de très ludique.

Je laisse cela se passer. Il n'y a pas besoin de réfléchir à cela. Ils n'y pensent pas eux-mêmes non plus.

Participant/e : Plus par curiosité sur l'interaction entre le corps et l'esprit. La détente musculaire est très favorable pour le calme mental, et aide certainement à dissoudre les blocages physiques. Cela soutient certainement aussi la méditation, cela me semble clair. Comment la détente mentale affecte-t-elle le corps et vice versa ? Est-ce parallèle ou est-ce qu'on peut être très tendu au niveau du corps et détendu dans l'esprit ?

Veux-tu que je passe quelques minutes à parler du lien entre le corps et l'esprit ?

Volontiers, ma question à l'arrière-plan : avant-hier, il a été dit, rien faire et tout laisser. De cette manière je voudrais souvent m'endormir.

C'est pour cela que je dis que nous devrions être des pratiquants à plein temps. Dans ce cas nous pourrions nous permettre de nous endormir occasionnellement, parce que tu sembles être fatigué. La vie t'a rendu fatigué et tu as besoin de sommeil.

Si nous nous permettons de dormir, nous nous réveillerons aussi à un moment. Ensuite, nous ne pouvons plus dormir. Nous remarquons que l'esprit revient naturellement à son état de vigilance. Il ne dort pas tout le tour du cadran, jour après jour. A un moment, c'est fini. Ensuite, nous sommes réveillés, vigilants sans effort.

Lorsque nous restons détendus pendant cet état de veille, même le sommeil devient plus détendu et un peu plus léger. Nous faisons de nouvelles expériences mais nous devons d'abord sortir de l'épuisement. C'est ce que tu sens actuellement, cela se manifeste tout le temps. C'est dommage, je ne peux pas vous dire : dormez autant que vous voulez parce que nous avons les instructions tout le temps. Mais je dis à tous ceux qui viennent à la retraite : dormez autant que vous voulez, après quelques jours, l'esprit se réveillera tout seul.

Concernant l'interaction du corps et de l'esprit : tant que nous sommes dans ce champ, notre corps, le corps et l'esprit formeront une unité. Tant que nous vivrons, ils formeront une unité indissociable. Nous ne pouvons pas séparer artificiellement le corps et l'esprit.

Si nous essayons de sentir finement, nous remarquons que chaque mouvement mental, aussi petit soit-il, est un mouvement subtil de ce que nous appelons Prana – énergie subtile – et elle conduit à un changement subtil dans le ressenti, dans le domaine du corps. Chaque mouvement mental fait ça.

Sans parler des mouvements mentaux émotionnellement forts, des émotions, de la saisie, des attachements. Mais même la pensée abstraite entraîne un changement dans le vécu énergétique du corps. Nous appelons cela en tibétain : *lung sem yerme*, ce qui signifie, une fois traduit : Prana - esprit - inséparable.

Du point de vue du Dharma, ce corps est du Prana. Ce corps, que nous considérons comme matériel, est en réalité un champ d'énergie. Chaque cellule est un champ d'énergie au sein du grand champ d'énergie. Nous savons de la biologie que c'est réellement ainsi, Tout est force, champ énergétique, avec des potentiels des membranes, avec l'osmose – qui désigne les courants qui entraînent des forces dans un sens ou dans l'autre, l'échange de molécules qui représente chacun à nouveau un champ d'énergie.

Les anciens maîtres savaient déjà cela, ils l'ont expérimenté. Vous pouvez découvrir par vous-même que l'ensemble du corps est un seul champ d'énergie vibrant, où toute activité mentale est représentée sans délai au même moment.

Ceci peut être utilisé dans les deux sens. Nous pouvons utiliser l'activité dans l'esprit pour influencer le champ corporel, et nous pouvons influencer l'esprit par le corps, le champ d'énergie physique. Il est également vrai que rien ne peut avoir lieu dans le corps sans avoir d'effet sur l'esprit. Comment je m'assois – donc seulement l'attitude – ce que je mange, comment je respire, où je regarde, tout ce que

j'entends. Tout a une influence sur la conscience. Tout est perçu dans la conscience, modifie le degré de vigilance, de torpeur, etc.

Donc, une coexistence constante, une imbrication indissociable de ce qui est artificiellement séparé en occident. Nous utilisons cela en méditation. Nous l'utilisons et c'est pourquoi j'ai dit déjà au début : écoutez simplement avec le corps pour ne pas trop fatiguer l'esprit ! En raison de cette imbrication, il est possible d'être présent d'une manière différente et de récupérer des informations autrement que par les canaux habituels. Ça te va comme ça ?

Participant/e : Pour le passage à la mort, tu disais que la pensée conceptuelle n'est plus disponible à ce moment-là, mais qu'on est dans la perception non-conceptuelle. Tu as également dit que toutes les méthodes ne sont plus utiles. Là je suis consterné et étonné, parce que jusqu'à présent, j'ai pensé que, surtout dans la mort, le Dharma peut encore nous soutenir, que nous pouvons encore visualiser des divinités comme Tchenrézi, avec qui nous avons un lien et qui peuvent apparaître.

En mourant, ce ne sera plus possible, mais après cela oui, lorsque nous reprendrons conscience, et que l'esprit retrouve une activité, ce que nous appelons le début du Bardo. A ce moment, ces capacités reviennent. Pas dans le processus proprement dit de la mort, mais dans ce qui vient après.

Alors seulement après cette période de perte de conscience ?

Oui, dans les phases de dissolution, dans l'inconscience, les visualisations et les concepts ne fonctionnent pas. Seulement après. Mais c'est suffisant.

Participant/e : Je me réfère à ma question d'avant-hier. Tu as dit que je ne devrais pas me sentir une avec l'environnement, mais plutôt dans un lien, une connexion avec. J'ai essayé, ce n'est pas facile pour moi. Tu as dit aujourd'hui - c'est ce que j'ai compris - que la vision pure est celle qui montre que nous ne sommes pas séparés les uns des autres, pas des entités indépendantes, mais tous connectés. Cela me trouble.

Je recommande, intérieurement, de rentrer dans cette perméabilité sans point central. Être relié, c'est comme si nous avons ici et là quelqu'un, qui sont reliés. C'est ça ton problème. Unité c'est la même chose, parce que de deux entités, on en fait une. Et une unité postule quelque chose alors qu'il y a surtout une non différenciation, une non-séparation. Ce qui est important, c'est d'abandonner cette perspective du point central, ce qui, au niveau relatif, n'exclut pas du tout qu'on puisse se percevoir différent des autres. On n'est pas identiques. C'est une perméabilité, dans le meilleur des cas, sans point central.

Pour moi, la connexion est un sentiment, une qualité, comme l'amour. Si j'ai créé la qualité à travers ce ressenti du lien et que je reste dans cette qualité, est-ce utile ?

Oui, c'est totalement utile. L'exemple est bon car il peut illustrer ce que je veux dire. Nous pouvons nous ouvrir complètement dans l'amour, nous sentir reliés à tous, sans nous sentir séparés. Cela ne veut pas dire que le mauvais gars de l'autre côté serait aussi dans une forme d'unité ou d'amour et qu'il se sente relié. Lui, il ne se sent pas du tout relié.

Cela montre ce que je veux dire : que nous ne soyons pas dans une illusion d'unité, où tous en quelque sorte seraient dans le même état d'esprit, mais nous nous ouvrons – il y a de l'amour qui rayonne, dans le meilleur cas sans centre, mais nous préférons ne rien dire de l'état d'esprit dans lequel se trouvent les autres.

Laisser l'esprit demeurer dans la nature des phénomènes²⁹

Nous laissons reposer l'esprit, libre de toute agitation, libre de toute somnolence, sans penser à quoi que ce soit et sans saisie, sans attention dualiste et sans donner une tâche quelconque à l'esprit. Ainsi, l'esprit repose exempt de complications - exempt de projections -.

Ce serait la description de ce dont on peut se passer en méditation. Cela devient de plus en plus facile : sans cela, sans cela, sans cela, regardez ce qui reste.

Dans un *sutra*, il est dit :

Quand l'esprit est posé sur la nature des phénomènes, qui est comme lui-même, une expérience indescriptible s'élève, appelée absorption méditative.

Samādhi. Samādhi est donc le fait de demeurer dans la nature des phénomènes. C'est du vrai Samādhi. C'est l'absorption méditative qui amène à l'Éveil.

Atisha dit :

Dans la sphère des phénomènes dépourvus d'élaboration, laissons demeurer l'esprit libre de prapañca, libre de complications.

Cette prapañca, cette pensée dualiste excessive, peut être traduite par « complications » ou "élaborations" : toutes les boucles inutiles et compliquées de la pensée dualiste qui se réfère au moi, à la saisie de soi. La première étape, le premier espace de la pratique dans lequel nous entrons avec la reconnaissance de la nature des phénomènes, s'appelle *tscheu dreul*, libre de complications - traduit par Trungpa Rinpoché, par « simplicité » : lorsqu'on est enfin libéré de toutes ces complications liées au moi, la division dualiste de l'être.

Atisha continue :

L'espace des phénomènes n'a ni centre ni limites. Regardez très finement sans penser, avec l'œil de l'esprit et sans être perturbé par la somnolence ou l'agitation.

Donc, vigilant. Présent. Laissez-nous regarder avec cet œil de l'esprit et ressentir cette forme d'être sans centre et sans périphérie, sans limites.

Dans l'instruction orale du chemin du milieu,

dit :

Ainsi l'esprit du passé n'est plus là – il n'existe plus – l'esprit du futur n'est pas encore là et l'esprit du présent est extrêmement difficile à analyser. Sans substance, comme l'espace, l'esprit n'a ni forme ni couleur. Il n'est ni un – une chose – ni multiple – composé par des éléments divers. Non-né, il est de nature rayonnant et clair. Si nous l'analysons à l'aide de la logique, nous comprenons qu'il n'existe pas réellement.

Tashi Namgyal continue :

Ainsi l'esprit analysé n'existe pas parce qu'il n'a pas l'essence d'une chose - qu'il n'est pas un objet que nous pourrions examiner. Et la sagesse qui reconnaît tout ce que nous analysons, n'existe pas non plus comme dans l'exemple du feu, causé par le frottement de deux bâtons, ce qui consomme le bois, créé par lui-même, et ensuite le feu s'éteint.

Donc, tous les mouvements mentaux dualistes qui ont inspiré et facilité la compréhension sont donc consumés par le feu de la conscience intemporelle non-duelle, dissous. Ils sont percés à jour, et on voit qu'ils n'ont pas de substance.

²⁹ Fichier audio 8-4_02

Et donc cette sagesse qui nous semble si importante, que nous ressentons comme l'essentiel sur le chemin : cette sagesse n'a pas de substance non plus. Elle est vide d'un noyau d'être. Si l'esprit lui-même ne peut être trouvé et n'a pas de substance, comment la sagesse pourrait-elle avoir une substance ?

Il est clair que cela est impossible, et pourtant nous pensons secrètement : tout le reste peut-être illusoire, mais la connaissance : elle existe. Mais aussi la connaissance que quelque chose est expérimentable et nous transforme, cela n'a pas de substance non plus.

Par conséquent, il est clair qu'une réalisation ne peut être stable. Il n'est pas possible que quelque chose apparaisse dans l'esprit – une compréhension, un savoir, une réalisation – qui resterait là. Parce que d'elle-même, elle n'a aucune substance, d'elle-même, elle ne peut pas continuer d'exister tout simplement. La seule chose qui est possible, c'est que cette reconnaissance se fasse à nouveau, à nouveau, à nouveau. Et cette connaissance se fait à chaque fois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'illusions à percer à jour. A ce moment, nous parlons de connaissances stables, mais ce n'est pas quelque chose qui serait réellement stable. Le processus de regarder à travers l'illusion est devenu superflu, puisqu'il n'y a pas de nouvelles illusions créées.

Ceci est très important à comprendre afin de dissoudre la saisie après un éveil stable. L'éveil est un processus mais cela ne signifie pas qu'il y aurait entretemps absolument une non-conscience. Il y a un éveil où on ne retombe pas dans la saisie. Mais c'est malgré tout un processus. On ne s'éveille pas plus, tout simplement, parce qu'on n'est plus dans l'illusion. A ce moment-là, le terme d'Éveil n'a plus d'importance en fait. On ne peut pas retomber dans le sommeil de l'ignorance, donc il n'y a pas à s'éveiller. A ce moment-là, il y a simplement un vécu non-voilé qui se renouvelle. C'est ce qu'on appelle la bouddhité.

De même, la sagesse qui établit les réalités de tous les phénomènes individuels et généraux, avec leurs caractéristiques, est lumineuse. Elle n'existe pas non plus sans manifestation. Elle n'existe pas en tant qu'essence de quelque sorte que ce soit.

Cette compréhension profonde dont on vient de parler, si nous la comprenons parfaitement, à ce moment-là, nous cessons d'aspirer à quoi que ce soit. Nous arrêtons de rechercher cette connaissance, cette sagesse comme si elle était quelque chose qu'on pourrait obtenir. Il s'agit de libérer l'esprit de tout cela, de lâcher toute saisie, tout ce qui nous empêche d'être tout simplement, avec la pleine conscience. Cette ainsité sera toujours dynamique, vivante, ce n'est pas une stabilité quelconque où soudainement il n'y a plus de mouvement.

Cette sagesse se trouve au-delà de l'agitation, torpeur et de tous les autres obstacles – qui voilent notre esprit. Si elle se manifeste, notre conscience ne pense à rien, ne s'attache à rien, et abandonne tout souvenir que nous devrions être vigilant et diriger l'esprit vers un but.

L'Ainsité est libre de tâches à accomplir. L'Ainsité est libre de l'attention. L'Ainsité est aussi libre d'attachement. Et l'Ainsité est libre de tout ce qui perturbe l'esprit, l'obscurcit, l'opacifie, le voile. C'est pourquoi l'Ainsité est sans effort. Il n'y a plus d'effort. Le meilleur chemin pour y pénétrer c'est de nous habituer dès maintenant le plus possible à être sans effort, sans tension.

Tant que nous remarquons que l'esprit est frais et clair, nous le laissons comme il est. Nous le laissons continuer à se détendre dans sa propre fraîcheur, sa propre clarté.

Plus nous nous y habituons tôt, plus vite notre chemin sera parcouru. Si nous donnons constamment des tâches à faire à notre esprit et pensons qu'il devrait faire quelque chose, que nous devrions faire un effort, lutter et exiger ... nous sommes comme les parents avec un enfant qu'ils ne laissent jamais en paix. Et le désastre est programmé. Nous pouvons déjà organiser les rendez-vous avec le psychologue.

C'est ainsi que nous procédons avec notre esprit : toujours en action – et cela est en fait inutile.

Si l'esprit pouvait tout simplement s'ouvrir, être juste comme ça – car il n'est pas toujours agité, ensommeillé, ou voilé. Il y a aussi d'autres moments. Percevez ces moments et n'intervenez pas trop vite. Laissez tomber tout cela au milieu d'une sadhana, d'une pratique formelle, et demeurez juste – je le dis de cette manière – dans le flot de la bénédiction. Demeurez dans l'Ainsité, où d'un coup personne ne médite plus. Cela peut se manifester à tout moment.

Notes importantes concernant le placement

Nous devrions demeurer de cette manière dans la conscience non-conceptuelle, tant qu'il n'y a pas d'attachement aux signes et pas de pensées dualistes – comme si des ennemis ou des voleurs cambriolaient notre maison.

Nous remarquons cela tant que nous sommes assis de cette manière et totalement ouverts et détendus : il y a ces mouvements dualistes fins et subtils qui arrivent – c'est l'exemple des voleurs qui s'infiltrent dans notre conscience. Si nous les percevons : soit nous réussissons à nous détendre immédiatement, puisque c'est notre propre attachement qui produit cela, ou nous disons : ok, c'était cela et je continue ma pratique ou ma méditation avec point de référence. Nous ne les laissons pas s'installer. Soit nous réussissons à lâcher l'attachement ou nous dirigeons l'esprit d'une manière sensée à nouveau. Ceci est très important, s'il-vous-plaît, emportez-le chez vous à la maison.

Cet état d'ouverture peut se manifester à tout moment et nous y demeurons tant que cela est naturel et sans voile. Si nous remarquons que les voiles reviennent, nous regardons ce qui peut être utile. Dans tous les cas nous ne restons pas dans l'état voilé à rêvasser le reste du temps, à suivre les pensées dualistes, les schémas habituels etc. – cela ne sera d'aucune utilité. Ce serait une perte de temps.

Pour le dire encore plus facilement : si nous cherchons cette vue – cette compréhension – nous analysons dans notre esprit tous les phénomènes de sujet, objet – toutes les expériences dualistes. Nous les examinons, nous découvrons qu'elles n'ont pas de substance, pas de noyau d'être.

Les découvertes que l'esprit n'existe pas dans les trois temps - donc ni dans le passé, ni dans le présent, ni dans le futur - qu'il n'existe pas comme une chose ou comme une chose multiple, qu'il est libre de naissance, de durée, et de cessation, qu'il est naturellement vide et lumineux. Donc toutes ces découvertes permettent à l'analyse utilisant des raisonnements d'aboutir à la conclusion que l'esprit ne possède pas nature essentielle.

Tout cela est important. Vous avez probablement tendance à toujours trouver cela génial quand l'esprit demeure dans l'Ainsité et détendu autant que possible. Le calme mental détendu plaît en principe à tout le monde.

Mais si ce n'est pas le cas, nous avons du matériel pour travailler. Nous voyons qu'il y a des schémas de saisie dualiste actifs en nous. Donc, nous avons besoin de cette analyse, ce regard très subtil qui cherche à comprendre comment l'esprit fonctionne, quelle est la nature des phénomènes, quelle est sa propre nature. Nous ne pouvons pas nous passer de cela.

Il serait stupide de rester simplement dans ces voiles sans regarder de près. Là nous perdrons beaucoup de temps.

S'il n'y a rien à faire et que l'esprit reste frais et clair, alors il suffit de s'y ouvrir et, bien sûr, la reconnaissance intuitive et subtile est spontanément à l'œuvre.

Et quand l'esprit est voilé, nous regardons de plus près. Là, nous examinons : quelles sont les impulsions qui produisent ces voiles ? Quel type d'attachement est au travail en profondeur ? Quelle est la nature de ce qui se manifeste à l'instant ?

Et nous faisons beaucoup de découvertes qui nous rendent de plus en plus libres, de sorte que ces illusions qui émergent ne nous entraînent plus à saisir. C'est grâce à l'analyse, parce que nous les comprenons, les perçons à jour et regardons toujours de nouveau. Quand on perçoit que ce qui se manifeste là n'est pas saisissable, à ce moment-là, on ne va plus saisir. C'est inévitable.

Automatiquement : là où il y a reconnaissance de la nature non-saisissable des phénomènes, toute saisie, tout attachement s'arrête. Si nous saisissons, cela veut dire que nous n'avons pas compris. Vous pouvez vous fier à cela. C'est vrai à cent pour cent. C'est impossible autrement.

Dans le moment où nous réalisons que quelque chose n'est pas saisissable, nous ne saisissons plus. Comme vous ne couriez pas après un arc-en-ciel pour le saisir. Nous avons déjà compris qu'un arc-en-ciel ne peut être touché, qu'il va se soustraire à notre prise.

Quelque chose en nous reconnaît également que les nuages ne sont pas stables ; on a l'impression qu'on pourrait s'étaler comme sur un matelas, mais aucun de nous ne le ferait. Nous savons : ils n'ont pas de substance. Nous tomberions dans le vide.

C'est la même chose avec les apparences dans l'esprit quand nous voyons vraiment qu'elles n'ont pas de substance - alors nous ne les saisissons pas. Tant que nous ne comprenons pas vraiment cela, nous saisissons – soit avec l'attachement, soit avec le rejet. Les deux sont appelés la saisie. Prenez cela comme un miroir pour votre propre vision. La mesure de notre saisie est complètement égale, proportionnelle, à notre compréhension, ou à notre manque de compréhension. C'est facile, nous avons l'enseignant à la maison. Nous n'avons besoin de demander à personne, nous le savons. Et nous remarquons aussi que notre perspicacité, notre compréhension augmente lorsque nous recourons moins à la saisie, si naturellement nous ne nous attachons plus. Cela se fait tout seul, puisqu'il y a la compréhension. C'est aussi simple que cela.

Quand je ne suis pas détendu, c'est un exemple de saisie, c'est ce que le corps me montre alors - je sais : regarde dans l'esprit, quelque part doit être un attachement. Un miroir direct, très simple. Là nous savons où nous en sommes et nous constatons également les progrès de la pratique, nous remarquons comment le corps et l'esprit sont dans cette unité que j'ai décrite ce matin, toujours plus détendue plus ouverte.

Nous vieillissons, nous avons nos douleurs diverses, nous pouvons aussi parfois être vraiment malade, nous pouvons aussi mourir : nous pouvons nous détendre totalement en vieillissant, être fragile et mourir totalement détendu. Autour de la maladie et des douleurs tout est détendu. L'esprit reste calme, heureux, joyeux et ne saisit pas.

Il est important de comprendre ce lien : entre la vue de la nature non-saisissable de toute chose, de tous les phénomènes et le non-attachement, qui en est la conséquence immédiate. C'est notre accompagnateur permanent de pratique. Pour moi, c'est la seule chose avec laquelle je pratique : regarder s'il y a des signes de tension, de saisie, etc., et ensuite regarder où je suis dupé par une illusion : cette réification, cette solidification, elle se situe où ?

Grâce à ces nombreuses prises de conscience, le sujet et l'objet ne sont plus considérés comme des entités, - quelque chose - alors la discrimination cesse également - elle n'est plus là. Comme dans l'exemple, où le feu consume les bâtons qui l'ont allumé, et qui s'éteint ensuite, la sagesse discriminante devient une luminosité sans apparences qui n'existe pas en tant que quelque chose. Une fois que nous avons trouvé la vue, nous devrions simplement laisser l'esprit se poser, sans glisser dans les erreurs de la somnolence, l'agitation etc., libre de pensées, libérés de

l'attachement. Nous abandonnons les rappels de vue d'une conscience dualiste tant que les défauts de la saisie de caractéristiques ou des pensées dualistes ne s'élève pas de nouveau.

Ceci est une sorte de résumé de tout l'essentiel dont nous avons parlé au cours de la semaine. Est-ce clair, pouvez-vous suivre ? Maintenant avec l'expérience mais aussi avec l'intellect : cela fait-il sens ou est-ce qu'il y a des questions ?

Questions³⁰

Participant/e : Comment suis-je censé avoir la vue quand mon esprit est agité et qu'il y a des pensées? Quand j'essaie de voir à travers, alors j'ai aussi plus de pensées.

Pas nécessairement. Si tu vois à travers, cela s'arrête immédiatement.

Mais le processus de cette vision a encore besoin de pensées chez moi.

Alors abrège, il suffit de regarder.

C'est-à-dire que je perçois simplement : ce sont des pensées. Est-ce alors déjà le « voir à travers » ?

Je comprends ce que tu veux dire. Le raisonnement analytique nécessite beaucoup de pensées. Cela peut t'agiter. Le « voir à travers » c'est de regarder : est-ce que ce qui m'agite a de la substance ? Et ensuite tu regardes. Une question est : où est-ce ? Ou : qui c'est qui s'énerve ? Tu regardes un aspect important de ce processus. Si tu as appris ça un peu, c'est juste une phrase que tu diriges vers l'esprit et tu regardes. Mais il faut apprendre cela, sinon tu te perds en pensées et tu essaies de te convaincre de quelque chose – ce n'est pas cela le 'regarder à travers'.

Je regarderais, je réfléchirais, pourquoi est-ce que je pense cela maintenant ? D'où vient cette pensée ? Où y-a-t-il une saisie ?

Cela, c'est une réflexion, un bla-bla-bla. Au début cela peut être utile, mais tu as déjà remarqué que l'inconvénient de cela s'est de se perdre dans un manège de pensées. Il faut rester vigilant. Trouver en quoi nous sommes empêtrés n'est pas si difficile. Tu peux te poser la question par exemple : Qu'est-ce qui est important pour moi à cet instant ?

Je sais que les pensées viennent par hasard, qu'il n'y a pas besoin d'une action de ma part. Mais de le savoir n'aide pas pour arrêter ce flux de pensées. L'esprit est si agité à ce moment.

Regarde à ce moment : d'où vient ce désir de penser ? Je te recommande d'arriver peu à peu à une démarche plus structurée. Jusqu'à présent, tu as médité par l'inspiration, ce qui était bien, mais tu as besoin de quelques bases dans ta pratique. Si tu étais jeune, tu travaillerais le livre "*Mahamoudra, l'Océan du sens ultime*", cette œuvre de base du 9^e Karmapa, cela serait d'un grand bénéfice pour toi parce que tu pourrais éclaircir progressivement des questions et que tu entrerais rapidement dans une vision très directe et efficace.

D'abord, tu peux peut-être faire l'impasse sur l'étude d'un tel œuvre, mais étudie les instructions, par exemple dans le transcript des enseignements de Mōhra. Tu les trouveras sur Internet, la forme abrégée du livre y est étudiée. Cela te donnera une base dans ta pratique afin de mieux comprendre ce que tu peux faire pour toi dans la méditation.

³⁰ Fichier audio 8-4_02 à partir de 32'30

Rester détendu, cela tu sais déjà le faire et tu as une bonne idée de ce que c'est la détente – mais quand tu es agité, tu as besoin d'un peu d'aide pour savoir à quoi il faut faire attention.

Participant/e : Tu as dit : quiconque veut obtenir une réalisation stable dans la nature de l'esprit avant sa mort – et c'est important avant la mort – a besoin d'années de pratique à plein temps. Et tu as ajouté que cela concerne la plupart, même s'il y a quelques exceptions. Je ne me vois pas avant ma mort dans une pratique à plein temps. Est-ce qu'il y a de l'espoir pour des personnes « normales » comme moi ?

Oui, pour les gens normaux, je suggérerais que vous pratiquiez toujours autant que vous le pouvez, et que vous vous dirigiez vers Dewachène, pour que dans la mort grâce à votre confiance et la force développées par votre pratique vous puissiez aller dans un domaine de l'esprit dans lequel vous pourrez continuer ce chemin. C'est une bonne alternative. As-tu déjà entendu parler de Dewachène ?

J'avoue que non !

Ok, devrais-je dire quelques mots à ce sujet ?

Volontiers.

En raison de notre attachement et du désespoir qui se répand dans notre esprit lorsque nous quittons ce corps parce que nous n'avons plus de foyer stable – notre esprit est incroyablement agile –, généralement on saisit une prochaine existence. Il y a une possibilité de ne pas être poussé par la force de saisir, mais par le pouvoir de confiance dans les Éveil lés – dans ce cas Tchenrezi, Amithaba, le Karmapa etc. – qui nous donnent une certaine stabilité dans le domaine de l'esprit que nous appelons « la terre de grande félicité », Sukhāvātī en Sanskrit, Dewachène en Tibétain.

Dans ce domaine, nous ne vivons pas une naissance humaine, nous ne naissons pas dans un des six domaines de l'existence. Nous avons un corps de lumière et notre confiance et Bodhicitta, que nous avons développés pendant cette vie, se stabilisent dans la présence des éveillés. Nous vivons dans une atmosphère du Dharma en étant rappelés continuellement à l'essence du Dharma. Nous pouvons continuer à nous développer avant de reprendre des activités dans un monde très agité comme celui des humains. C'est un peu comme un camp d'entraînement de Bodhisattvas, pour les gens normaux.

Dewachène est après la mort. Ne serait-il pas souhaitable d'entrer déjà avant même de mourir dans ce pays de la grande Joie ?

Oui, c'est très souhaitable. C'est aussi possible, mais il faudrait pratiquer à plein temps.

Quand cela m'est arrivé, je suis allé voir Guendune Rinpoché et j'ai demandé : on parle toujours de Dewachène, qu'on peut y arriver – Dewachène est déjà ici ! Il a dit : c'est vrai mais ne le dis pas à tous !

Cela a à voir avec la vue qui est libérée d'une croyance au Soi. Quand cette vision se met en place, s'étend, on se trouve déjà dans Dewachène. C'est précisément l'entrée dans cette vue, grâce à la confiance dans le Dharma, dans le Bouddha où cet état d'être subtil - qui arrive après la mort – peut être utilisé pour glisser dans cette dimension. Mais il faut la force de la confiance et de la compassion, et une vraie aspiration pour que cela se réalise. Dans ce cas, on peut, dans cet état entre-deux que nous appelons Bardo, être guidé – les Éveillés nous aident pour trouver cette voie par leur présence, leur champ de force. C'est possible si on ne l'a pas réalisé dans cette vie, de le trouver au moins dans la mort.

C'est une merveilleuse opportunité. Si cela vous intéresse davantage : il y a une explication détaillée d'un cours d'une semaine que j'ai donné en France. La transcription est également disponible en allemand : "Instructions sur le long soutra du pays pur de la joie", Le Bost, 2005. Dans ce texte vous

pourrez comprendre davantage sur Dewachène. C'était un stage très détaillé. J'explique qui est Amitabha, j'explique tous les textes, et tout ça fait partie d'un cycle de 7 ans sur la pratique de Tchenrézi.

Le cours actuel vise à vous transmettre ce qui vous permet, même dans cette vie d'entrer dans Dewachène et ensuite approcher calmement la mort. Cela ne prend pas si longtemps, cela nécessite seulement la personne entière.

Participant/e : : Mon expérience a-t-elle été juste ? Tu as souvent parlé de processus. J'étais très détendu dans la méditation et soudain est venu : oui, c'est vrai, c'est un processus. Ensuite la pensée : mais mon esprit n'était pas intéressé à saisir cela. Après-coup j'ai réfléchi. Si j'avais saisi la pensée, est-ce qu'elle m'aurait amené vers la souffrance à nouveau ? Cela a provoqué lorsque je l'ai reconnu une première fois, une profonde joie, la deuxième c'était moins exubérant, mais une joie qui s'étendait, surtout un soulagement dans le corps et l'esprit. Est-ce que tu voulais dire cela dans les instructions ?

Oui, cela reflète très bien ce dont je parlais. Cette expérience que tu décris est accessible pour nous. Tu peux construire ta pratique sur cela. Cette reconnaissance est encore la fonction duelle de la sagesse, vraiment processuelle, dans le domaine dualiste, et a déjà cet effet que tu ne saisis plus ce qui apparaît ensuite.

Au fil du temps, si tu t'y habitues, les commentaires dualistes vont devenir superflus et cette sagesse, cette connaissance, va tomber de plus en plus profond. Tu vas arriver dans une connaissance ni dualiste ni conceptuelle, et cette sagesse, à un moment, va arriver petit à petit à être dans une conscience non-duelle intemporelle.

Et ainsi je le réussis dans cette vie ?

Tu peux le faire dans cette vie, à coup sûr ! Tu dois juste continuer ainsi. Tout ce qui est superflu, tombe. Tu sais bien, la phrase qui tombe : "C'est comme ça", et dans cette reconnaissance "insight", il y a cette distance qui devient de plus en plus fine, petite, où tu es en plein dans le cœur de l'événement, du vécu. Puis notre esprit sort de tous ces processus dualistes, duels.

Comme c'est rassurant ! Je veux toujours savoir – et là, je ne voulais plus savoir. Très agréable.

Oui, exactement. C'est intéressant. Tu es une personne qui veut toujours savoir et tu as déjà glissé si profondément, que le désir du savoir s'est déjà dissout. Super, quel soulagement ! Et la joie qui se révèle à ce moment, est parlante. Quel soulagement.

Le chemin de la bénédiction - remarques de Lama Tilmann

Il y a encore des questions, mais je veux ajouter quelque chose avant. Il y a un moyen très rapide. Bien que vous ayez besoin d'être un praticien à temps plein, vous n'avez pas besoin de changer votre vie. Vous pourrez continuer à vivre dans les mêmes conditions. Vous devez être quand même un praticien à temps plein. L'un n'exclut pas l'autre, car les activités que vous exercez, vous pouvez les exercer, quel que soit votre degré de conscience. Même la vie de famille etc. C'est possible, en principe.

Cette voie rapide est la voie de la bénédiction. C'est le moyen de s'ouvrir constamment à la bénédiction, de s'ouvrir à la dimension du Non-soi. La bénédiction vient de ce que nous appelons le Dharmadhatu, la sphère des phénomènes. Ça vient de la conscience non duelle. Toutes bénédictions, tout ce qui nous ouvre malgré notre attachement si fort au Je, est appelé la bénédiction et cela vient de la nature même de l'esprit.

Nous pouvons imaginer que les médiateurs sont les Bouddhas, les Éveil lés, le Gourou dans lequel nous avons particulièrement confiance, comme Milarepa ou à Lama Guendune. Nous pouvons même les invoquer avec notre esprit dualiste et nous nous ouvrons ainsi à ce qui est stimulé en nous par cette dévotion et cette ouverture. C'est comme si, au sens figuré, un flot de bénédictions nous pénètre.

Ce chemin de la dévotion, dans lequel nous entrons chaque fois de manière répétée dans la bénédiction est extrêmement rapide et en quelque sorte un raccourci. C'est quand nous n'avons pas le temps de lire tous ces traités et que nous parvenons juste à nous rendre à ces enseignements et rien de plus. En fait, tout est là, et il faut ensuite la dévotion du cœur sincère. Avec cela, de vrais miracles sont possibles.

Ainsi il n'est pas nécessaire que vous entriez dans une retraite de longue durée, mais il s'agit de la force de la dévotion. Et toute la journée ! Vous devez quand même devenir un pratiquant à temps plein. Rien ne passe à côté de cela. C'est le dharma ou rien. Et si Dharma, alors tout le tour de l'horloge.

S'intéresser aux choses telles qu'elles sont, et puis être ailleurs : "Ah oui là je saisis ! Là je saisis comme avant, et puis là, il n'y a rien qui rentre ! Non, ce n'est pas possible ! Ça ne fonctionne pas. Il n'y a que la pratique à plein temps quand on prend ça au sérieux. Si vous pratiquez une heure par jour sérieusement, cela veut dire que vous essayez aussi le reste de la journée de développer une conscience bienveillante, pleine d'amour – peu importe ce que vous faites ou ce qui est votre tâche.

Vous ne pouvez pas construire un être séparé, coupé en deux. Ce serait le cas si vous disiez : je ne suis pas un pratiquant à plein temps – mais que suis-je alors ? Est-ce que je suis à un moment un pratiquant du Dharma et ensuite non ? Cela ne marche pas. Nous devons tout inclure dans la pratique

La voie de la dévotion, c'est la super-solution pour ceux qui ne peuvent pas tout lire, faire tous les exercices. Il y a la prière, l'ouverture, l'invitation et se fondre dans le Gourou, dans cette dimension au-delà du Soi, au-delà de la saisie du Soi. Et ça va se développer. Les expériences du soi qui se mettent en place, elles évoluent. C'est génial, même en tant que père ou mère de famille on peut pratiquer cela.

Participant/e : J'ai une période d'examen très épuisante devant moi et également le prochain stage dans la psychiatrie fermée. Situation d'apprentissage chez des personnes gravement malades et en parallèle l'étude pour 30 examens partiels. Comment puis-je devenir là un pratiquant à plein temps ?

Tu peux. Facilement. Tu reviens juste du Karmapa. Tu as eu une expérience de la bénédiction énorme. Pour tout ce que tu fais, pose Karmapa dans ton cœur. Tout le temps. Toujours. Et tout sera plus facile.

[Le début est manquant]

... la bénédiction ne me quitte plus jamais. Avant l'étude je prie et me relie à la bénédiction, quand je contemple je prie, m'ouvre, me relie à la bénédiction, je m'ouvre à la bénédiction en méditant, de toute façon, quand je médite, je laisse méditer le Bouddha en moi – on ne peut pas aller plus vite. Tout va bien ensemble, et nous le prenons à cœur autant que nous pouvons.

Au début de mon chemin, la voie de la dévotion était si étrangère pour moi, que je ne pouvais pas suivre ce chemin. Ceci a nécessité quelques années. Au début, j'étais trop sceptique en raison de mes expériences de vie que j'avais faites jusque-là. Ensuite la petite porte s'est ouverte et c'est devenu plus facile.

Bien que je n'en parle pas beaucoup, en fait c'est ma pratique principale. D'aller avec la bénédiction. Et c'est cela qui rend tout ça possible. Cela rend possible que quelqu'un comme moi puisse comprendre cela. C'est vraiment la bénédiction. C'est vraiment incroyable cette force de la lignée de transmission qui rend possible, qui permet de sortir les gens de ces projections dualistes.

Donc c'est quelque chose que je vous propose de prendre à cœur. Et de relier tout ça, et de pratiquer tout ça comme une unité. Il n'y a rien qui s'exclue. Tout ça va bien ensemble. Vous pourrez continuer à

pratiquer le Mahāmudrā en Dewachène. Et quand vous reviendrez, aussi. Qu'est-ce qui pourrait nous empêcher de pratiquer Mahāmudrā toute la journée ? Est-ce qu'il y aurait une raison ?

Nous pouvons tester cela, aller dans la direction du calme mental et de la vision intuitive et nous regarderons s'il y a des effets négatifs, si nous perdons d'une manière désagréable notre Moi avec des conséquences graves pour l'environnement et nous-mêmes. S'il y a des objections quelconques, laissez tomber. Mais s'il n'y a aucune objection, continuez, avec confiance. Et cela avancera très vite.

Conclusions générales

Tashi Namgyal écrit :

Ce qui a été dit jusqu'à présent, c'est l'instruction inconditionnelle qui est présentée ainsi également dans *les étapes de la méditation* de Kamalashila : Contemplez comment tous les phénomènes n'ont pas de nature propre. Avec la sagesse pure, les pensées nous lâchent, elles n'ont pas de nature propre. Alors méditez sans points de référence dans la conscience que tous les objets, comme la conscience elle-même, sont au-delà de l'existence et de la non-existence, totalement libres de tout ça.

Ceux qui le souhaitent - comme cela a été enseigné plus haut - maintiendront la vision avec une certitude née de l'analyse de la vacuité, l'absence de nature propre ou le Non-Soi, et s'appuieront sur un calme mental bien stable, et ainsi acquérir la certitude de la vue. Puis, une fois que la vue est établie, comme décrit dans de nombreux traités, il est important de continuer avec des méditations non-conceptuelles.

À la fin du chapitre, tout est résumé encore une fois. Ce qui me paraît important ici c'est de dire qu'il est nécessaire, à tout moment, de cultiver le calme mental en tout temps. Quand les visions intuitives commencent à apparaître, quand on commence à deviner un peu, ce qui permet de les approfondir, c'est quand l'esprit devient de plus en plus clair - c'est-à-dire quand il devient de plus en plus calme. Il s'agit de détendre l'esprit pour qu'il voie mieux, devienne plus calme et plus clair et ça c'est quelque chose qu'il ne faut jamais sous-estimer. Le calme mental ça vaut la peine. Il approfondit l'insight, la compréhension, la vue. Quelqu'un qui pense qu'il peut aller uniquement avec le chemin de la vue, et qui n'a pas le calme mental, peut être certain qu'il s'agit de visions intellectuelles.

S'il n'y a pas de calme mental qui se met en place, alors ce n'est pas une vision pénétrante, un insight vraiment profond. Puisqu'à l'évidence il y a une saisie qui fait que notre esprit doit penser sans cesse. Cette pensée compulsive est l'expression d'une saisie importante, même si l'on pense avoir compris beaucoup intellectuellement. S'il y a une compréhension profonde, notre esprit se détend et demeure toujours dans le non-conceptuel lorsqu'il n'est pas nécessaire de penser.

La pensée, c'est une fonction de l'esprit pour remplir des missions particulières, pour remplir certaines attentes ou tâches. Prendre des notes, communiquer des choses. La pensée a une fonction et on l'utilise à ce moment-là. Les Éveillés pensent également quand ils parlent, ils utilisent par exemple plusieurs des langues – et cela se fait naturellement grâce à la pensée.

Si l'esprit a un projet, par exemple de construire une armoire, une maison, il pense – c'est un penser sensé, qui a un vrai sens. Mais sinon, lorsque la tâche est terminée : C'est fini. On n'a pas besoin de continuer à penser. C'est fait. Si on continue de penser, ce sont des schémas habituels compulsifs. Une indication concrète que les attachements cachés derrière ne sont pas dissouts, libérés.

Tout ce qui a été dit sur la non-pensée, sur le non-conceptuel, ne veut pas dire que penser en soi est néfaste, ce n'est pas le cas. C'est une possibilité merveilleuse, en particulier pour la communication – et également pour certaines formes de résolution de problèmes, lorsqu'il s'agit par exemple d'un projet.

Dans ce cadre, cela fait sens, mais pas dans son propre objectif, penser pour penser. Cela n'a pas de sens en soi.

Ce serait comme si votre ordinateur, bien que vous ne travailliez pas sur lui, se créerait sans arrêt des problèmes insensés et chaufferait. Vous commenceriez à vous faire du souci. Parfois, nous faisons cela. Ceci est notre esprit compulsif. Si nous observons cela, nous savons que nous devrions nous en occuper et trouver le chemin pour en sortir. Cela a été décrit en détail ici.

Ainsi dit le *Samadhi Raja Sutra - le sutra du roi du recueillement* :

Par leur compréhension du conditionné et du non - conditionné, les sages vont éliminer toute notion de caractéristiques et demeurer dans l'absence de caractéristiques. Ainsi connaîtront-ils en permanence la vacuité de tous les phénomènes.

Vous comprenez cette phrase, maintenant ? En fait, tout a été expliqué. Le conditionné et le non-conditionné, se réfèrent à toutes les apparences qui naissent des conditionnements – et la nature des phénomènes de l'esprit qui n'est conditionnée par rien, ne change pas en raison de conditions, c'est cela qu'on veut dire.

Si nous reconnaissons que les caractéristiques, c'est-à-dire les contenus de nos perceptions, sont sans substance, à ce moment-là, nous ne sommes plus dans la certitude de leur existence. Ce ne sont pas des caractéristiques durables. Nous demeurons dans cet état libre de caractéristiques intrinsèques, existant réellement, et dans le même instant, nous reconnaissons la vacuité de tous les phénomènes, l'absence d'un noyau d'être, l'absence de nature existentielle dans tout ce dont nous faisons l'expérience.

Kamalashila cite dans *les Etapes de la Méditation (II)* le *sutra du nuage des trois joyaux* :

Si on cherche partout la nature essentielle de l'esprit, qui examine tout, on se rend compte qu'il est vide – insaisissable, introuvable. Cette réalisation permet d'accéder au yoga du sans caractéristiques.

Si, à la recherche de l'esprit, nous réalisons que ce que nous appelons l'Esprit, n'a aucune caractéristique et qu'on ne peut pas le trouver, alors nous entrons dans le yoga, la pratique libre de caractéristiques. Et dans le même sutra :

Réaliser que l'esprit n'a pas de nature essentielle - pas de nature propre – lorsque vous l'avez examiné à l'aide de la vision profonde, cela veut dire que vous entrez dans l'état “libre de caractéristiques”.

Kamalashila dans *Les étapes de la méditation (II)* :

Lorsque suite à une analyse complète à l'aide de la sagesse, le méditant – yogi, yogini – ne saisit plus une nature essentielle ultime de quelque chose, il – ou elle – entre dans l'absorption méditative non-conceptuelle.

Et pendant que Kamalashila commente le Dharani de l'entrée dans le non-conceptuel, il écrit simplement :

A la fin de l'analyse on devrait entrer dans le non-conceptuel.

Atisha à la *lumière du Sentier de l'illumination* :

Une fois que vous vous êtes assurés, par les enseignements et les raisonnements, qu'il y a effectivement sans exception une absence de nature propre à tous les phénomènes, pratiquez une méditation non-conceptuelle.

Demeurer dans la connaissance non-conceptuelle des choses, telles qu'elles sont.

Tashi Namgyal conclut ce passage et dit :

Avec le désir de clarifier les nombreuses méthodes qui permettent de réaliser l'absorption profonde selon les soutras, tantras et instructions orales, j'ai expliqué ici de manière générale comment clarifier les questions sur la vue et la méditation.

Ceci conclut le chapitre sur la vue intuitive.

Pour finir, dans les dernières citations, Tashi Namgyal voulait préciser que ce que l'on désigne par insight ou Vipassana, vue intuitive, essentiellement, c'est non-conceptuel. En s'y préparant avec l'analyse, avec les pensées conceptuelles, on ne crée pas une nouvelle vue, mais on remet en question les vues qui ferment. Tout ça s'est assoupli, et ça permet de regarder de façon fraîche.

On regarde juste. Comment les pensées s'élèvent, quelle est leur nature, comment les idées qu'on peut avoir sur les choses se densifient, comme si on était complètement pris dans un film. Comment ça peut se dissoudre en un instant. Et on arrive de plus en plus à des insights. Compréhension sur la nature des expériences. Ces insights sont des moments de "ah" qu'on fait encore dans la conscience duelle, c'est ce qu'on appelle la sagesse. Et petit à petit avec le temps, avec cette compréhension sage de la nature de l'être, du soi, du non-soi, et des phénomènes, ça devient une telle évidence, qu'il n'y a plus besoin de commentaires. Il n'y a besoin de plus personne qui répète cette compréhension intérieurement, qui se répète ça, et avec le temps, la fonction d'observation passe à l'arrière-plan, et à un moment, elle disparaît pour un instant. Il n'y a pas de fonction de sagesse à ce moment-là qui vérifie. Cette sagesse, elle s'est rendue d'elle-même indispensable, superflue. Et c'est ainsi qu'on rentre dans l'Ainsité. C'est comme ça que l'Ainsité s'ouvre spontanément à nous, de façon très simple, parce qu'il n'y a plus de vérification, d'analyse, de contrôle. Il n'y a plus besoin de tout ça. On va méditer un peu.

CONCLUSIONS FINALES³¹

J'espère que malgré les nombreuses paroles et la comparaison avec les autres approches, il est devenu clair que l'effort de Tashi Namgyal et des nombreux maîtres cités n'est pas de créer un nouveau système de vision nouvelle, mais de nous aider à nous libérer de toutes les visions, spécialement de la vue : 'c'est ainsi' et 'ce n'est pas ainsi', ou 'cela est' ou 'cela n'est pas' ou d'une combinaison de ces éléments – de se libérer de tout cela, de devenir plus naturel, de laisser être de plus en plus ce qui est. Bien entendu, les processus dualistes jouent d'abord un rôle. Nous sommes donc habitués à examiner le monde. Nous les utilisons également au début pour regarder, enquêter, analyser. Et puis, cela devient toujours plus facile. De moins en moins de ces processus quelque peu artificiels sont nécessaires, jusqu'à ce que nous nous trouvions dans un état d'être complètement naturel.

On pourrait penser : maintenant, où cela devient évident, le livre est terminé. Mais c'était juste l'introduction générale au calme mental et à la vision intuitive. Nous avons un septième du livre derrière nous.

Maintenant, le voyage continue dans cet être naturel : comment cela fonctionne-t-il ? Comment peut-on y rentrer encore et encore, comment en sort-on, quelles sont les impasses ? Et ainsi de suite. Ce sera totalement passionnant. Maintenant, il va être décrit ce qui est si difficile à trouver, parce que c'est aussi difficile à décrire. Il décrit le voyage de l'éveil ; comment procéder quand vous êtes arrivé jusque-là.

³¹ Fichier audio 8-4_04

C'est le cadeau très spécial que la tradition bouddhiste fait à l'humanité :

Qu'ils ne s'arrêtent pas là, que le chemin continue après les grandes expériences libératrices qui nous libèrent déjà. Comment cela continue-t-il ? Comment fonctionne l'intégration avec toutes les situations dans la vie ? Comment pouvons-nous étendre cette compréhension à chaque rencontre, chaque tâche, toute action ? Quel genre de difficultés nous rencontrons ? Comment les traitons-nous ? Comment pouvons-nous les dissoudre ? Laquelle s'élèvera en suivant ? Comment pouvons-nous la dissoudre ? Comment se développe alors la réalisation ?

Autant que je me souvienne de notre étude commune du texte, cela devient toujours plus simple. Ce ne sont pas ces concepts dualistes tout le temps. Ce n'est pas ça qui est la partie la plus inspirante du livre. Il a décrit là les bases communes de ce qu'il faut pratiquer, pour préparer cela, et puis après, il va nous montrer quel est vraiment le chemin du Mahāmudrā. Tout cela a été une préparation, Cela nous a calé un peu avec le Mahāmudrā, et cela va continuer de façon très inspirée. Cela va continuer à nous inspirer pour les années à venir. Cela ne va pas nous préoccuper, nous occuper, mais nous inspirer. On pourra toujours venir faire le plein, et la voie de la bénédiction sera de plus en plus ouverte, facile, évidente. Maintenant qu'on a posé les bases, le fondement, on voit que chaque petite indication ouvre le cœur, ouvre l'esprit. On peut se laisser tomber là-dedans. Il n'y a pas de sol.

Je vous remercie pour votre attention. C'est grâce au fait que vous êtes là que ces instructions nous sont rendues possibles. J'en dirai un peu plus demain. je voulais juste ce soir dire merci à Tashi Namgyal, merci à vous.

Méditation

Et avec la prochaine respiration, nous sommes déjà dans la conscience pleine. Nous savourons le fait d'être, simplement, et d'inspirer, d'expirer consciemment.

....

Au début, il nous faut peut-être faire un peu plus d'efforts pour rester placés sur la sensation de la respiration.

....

Lorsque nous sommes bien reliés avec le souffle, nous pouvons élargir notre conscience à tout le corps... c'est tout le corps qui respire.

....

Nous pouvons prendre le souffle comme un symbole de la souplesse de l'esprit. De la même façon que nous nous ouvrons à chaque inspiration, nous ouvrons aussi l'esprit. Et avec chaque expiration, nous laissons les choses couler. Et nous laissons toutes nos expériences dans leur flot, dans leur flux naturel.

....

Le corps reste aussi très souple, comme dans la danse... Et nous nous ouvrons à toutes les autres expériences des sens, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût, la vue... ainsi que le monde intérieur des mouvements mentaux et des humeurs.

....

Et dans tout cela, nous restons détendus, fluides, comme si toute notre expérience de la respiration était traversée par la respiration pour s'ouvrir, pour laisser couler... Totale souplesse de l'esprit.

....

Et nous sommes posés dans l'être, les sens ouverts, parfaitement fluide. Et puis il devient évident de voir à quel point tout est processus... Il n'y a pas besoin de quoi que ce soit de plus. C'est là que se dissolvent les derniers attachements. Je voudrais vous laisser méditer maintenant sans instruction.

.....

Pour conclure cette méditation, je voudrais revenir sur la semaine.

Et donc, qu'est ce qui était le plus important dans ces huit jours ? Quelle expérience est-ce que j'ai faite ? Qu'est-ce que j'ai compris ? Qu'est ce qui nous a particulièrement touchés ? ... C'était comment au début ? Au début de ce stage, comment est-ce que je me suis senti à ce moment-là ? Comment est-ce que je me suis senti au milieu ? Comment est-ce que je me sens maintenant ? ...

Avec quel sentiment est-ce que je rentre chez moi ?

Et de tout cela, quelles sont les choses que je voudrais apporter dans le groupe, pour montrer quelque chose de moi, ou pour offrir quelque chose de moi aux autres ?

Rappelez-vous aussi qu'après, l'espace est à disposition, après cette petite pause.

Fin du stage

ANNEXE

Instruction donnée par Heiko concernant la pratique de Tchenrézi³²

Tilmann nous a annoncé que demain soir, il y aurait une pratique de Tchenrézi autour du feu et donc, ce que j'avais prévu, c'est de vous expliquer un peu cette pratique. Mais je ne vais pas vous donner les explications complètes de la pratique de Tchenrézi, ce serait beaucoup trop. Il y en a beaucoup d'entre vous qui connaissent déjà cette pratique.

Ici, par exemple, il y a un commentaire de la pratique de Tchenrézi qu'on peut acheter ici en allemand. C'est une transmission traditionnelle, c'est le commentaire et le texte de pratique et le déroulé est exactement celui de la pratique normale. Je ne vais pas utiliser ce texte, mais je vais donner quelques explications de ce commentaire. Et on peut le prendre comme base, on peut prendre pour ça les prières d'introduction que vous avez déjà récitées tous les jours. Dans ce cahier, il y a la courte prière à Tchenrézi, dans le même cahier que celui des récitations d'introduction, qu'on peut aussi acheter ici.

Après le refuge, c'est l'appel, l'invocation d'Avalokitésvara. Donc là, dans le cahier, vous pourrez déjà voir comment visualiser Tchenrézi et puis, il y a la courte prière à Tchenrézi. Et d'une certaine façon, dans ce cahier, il y a toute la pratique de Tchenrézi : il y a le refuge, la Bodhicitta, la prière à Tchenrézi et à la fin, la dédicace. On peut donc le pratiquer comme une pratique à Tchenrézi. On peut utiliser ce cahier pour la pratique de Tchenrézi.

Donc, dans cette pratique de Tchenrézi, on fait toujours le même déroulé. Au début, on prend refuge. Pour ceux qui ne connaissent pas du tout, dans ce stage-là, vous avez déjà fait connaissance avec ce refuge. Donc, devant nous, on laisse venir cette image du refuge (dans ce cas ici c'est Tchenrézi ou Avalokitésvara). C'est la même divinité : Tchenrézi en tibétain, Avalokitésvara en sanscrit, c'est-à-dire que c'est une forme de Bouddha que nous imaginons devant nous, dans l'espace, dans la pièce et qui symbolise l'ensemble du refuge. Ce n'est pas une divinité supplémentaire séparée du refuge. Dans ce cas, nous imaginons que la forme de Tchenrézi inclut tous les aspects du refuge et de l'esprit éveillé. Il représente tout ça. C'est l'unité de tous les objets de refuge. Et dans la pratique de Tchenrézi, on médite sur le corps, la parole et l'esprit de Tchenrézi.

Tchenrézi est blanc. Dans cette pratique, il a quatre bras : les deux bras de devant sont dans la position de la prière, les mains jointes devant le cœur avec un joyau dans les mains, dans la main droite il a un mala de cristal et à la main gauche, un lotus blanc qui s'ouvre au niveau de son oreille. On peut voir ça sur des Thangkas, sur des peintures. Je n'ai pas de grande image là, maintenant, mais on pourra en trouver certainement s'il y a besoin, si vous voulez voir...

Ce qui est important là-dedans, c'est que dans cette forme de Tchenrézi s'exprime ce jeu d'apparence et de vacuité. C'est tout ce dont on a parlé jusqu'à présent, c'est la même chose. Cette visualisation nous aide à rentrer dans cette nature insubstantielle des phénomènes. Et donc, on s'imagine que Tchenrézi est complètement transparent, il n'a pas de substance, mais il apparaît pourtant de façon très claire, dans tous les détails, et en même temps c'est une forme qui est transparente, une forme de lumière qui n'a rien de solide et on médite là-dessus. Donc, on crée le lien pour que la compréhension s'élève dans notre esprit, grâce à cette représentation. Donc, on médite sur le corps de Tchenrézi, ça nous aide à lâcher la saisie d'un corps concret, fait de chair et d'os. On peut essayer, voir ce que cela donne. Cela crée en fait le pont pour entrer, pour arriver dans un lâcher-prise.

Nous allons faire cela ensemble et je vais expliquer un peu plus au fur et à mesure.

³² Fichier audio 4-5_01