

Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal
Semaine 3

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

Du 28 avril au 4 mai 2018

Traduction : Fabienne Hourtal

Table des matières

Introduction	6
LIVRE DEUX : EXPLICATION DETAILLEE de la tradition du Mahāmudrā	8
Partie Une : Les Exercices Préparatoires.....	8
Les explications pour éveiller la confiance	8
Définir le mot Mahāmudrā – le Grand Sceau.....	9
Méditation.....	13
Questions	15
Signification du mot Mahāmudrā (2)	16
Remarques concernant les trois prières avant un enseignement	17
Signification du mot Mahāmudrā (3)	18
Les cinq Skandhas	20
L'unité de compassion et sagesse.....	21
La connaissance de soi, la Grande Mère	22
La nature de l'esprit habite toutes les manifestations.....	25
Tous les voiles se libèrent d'eux-mêmes.....	26
Les pensées qui saisissent les caractéristiques	27
Synonyme pour la nature de l'être.....	30
Comprendre l'essence du Mahāmudrā	30
La qualité essentielle de l'esprit est comme l'espace	30
Méditation.....	32
Mahāmudrā, la grande compassion.	36
Le Mahāmudrā de la base.....	38
Le Mahāmudrā du Chemin.....	40
Le Mahāmudrā du fruit.....	42
Questions	43
Subdivisions suivantes.....	46
L'utilité de comprendre le Mahāmudrā et l'inconvénient de ne pas le comprendre	50
Devenir comme Vajrasattva	50
Comprendre la vacuité.....	52
LE MAHĀMUDRĀ DANS LES SUTRAS (1)	56
Questions	59
Le Mahāmudrā dans les Sutras (2)	62

Questions	65
Méditation.....	67
MAHĀMUDRĀ DANS LES TANTRAS DU MAHA-ANUTTARAYOGA.....	68
Éclaircir la question s’il y a trois ou quatre sceaux	68
Résumé de Lama Tilmann.....	72
Méditation.....	74
Rester détendu dans l’activité.....	75
Ce que nous avons entendu jusque-là.....	76
Explication du Mahāmudrā extraordinaire	78
Comprendre la vacuité avec l’excellence de tous les aspects.....	78
Mahāmudrā de base – la conscience intemporelle	81
Le Mahāmudrā du chemin – la conscience de soi-même.....	82
La désidentification	83
Lâcher tout effort.....	85
Le Mahāmudrā du fruit.....	87
La force de rayonnement de l’esprit.....	88
Mahāmudrā est la mère de tous les Bouddhas.....	90
Questions	91
Méditation.....	95
QUESTIONS (en Français).....	95
Mahāmudrā – la vue de la sagesse libératrice	101
Clarifier les opinions erronées d’autres écoles concernant le Mahāmudrā ²⁴	107
Le Mahāmudrā Kagyu et le système chinois de Dzogchen sont les mêmes	107
Tashi Namgyal : mélange de deux sources	108
Hashang : pas de lien entre cause et effet.....	110
Les arguments de Kamalashila contre les vues de Hashang	111
Méditation.....	115
Concernant l’attitude du pratiquant.....	115
Abandonner toute pensée et création mentale – rester conscient sans distraction	118
Concernant la vue	123
Méditation.....	125
Annotation à l’enseignement du karma.....	125
Concernant le fruit.....	128
Méditation.....	132
Questions	133
Questions (en Français)	139

Le Mahāmudrā comme expression du sens profond de soutra et tantra.....	140
Déterminer l'essence du chemin	140
Trois sortes de pratiquants.....	142
Classification du Mahāmudrā par rapport aux différents véhicules.....	143
Trois chemins	146
1. Le chemin des conclusions logiques	146
2. Puis il y a le chemin des <i>bénédictions</i> :.....	147
3. Le chemin de la <i>révélation directe</i> , c'est le Mahāmudrā de la nature innée.....	148
Suite des explications par rapport aux trois chemins	148
Méditation.....	154
Résumé des déclarations profondes sur les sutras et les tantras	155
La pratique des six paramitās	158
La générosité	160
Comportement vertueux	160
La patience.....	161
La persévérance joyeuse.....	162
Stabilité méditative	163
La sagesse.....	164
Questions	166
Méditation.....	168
Les aspects centraux du chemin des Tantras	169
Phase de création et phase d'accomplissement	169
Le sens de toutes les pratiques : entrer dans la non-conceptualité	172
Méditation.....	176
Questions	178
Les grandes qualités des pratiquants du Mahāmudrā	185
Les origines de la lignée de l'ultime en Inde.....	186
Instructions par visions.....	186
SARHA – l'origine de la lignée de l'ultime	188
Explications de Lama Tilmann concernant le Corps d'arc en ciel	191
Transmission par une lignée de maîtres du Mahāmudrā	192
TILOPA	193
NĀROPA.....	195
Questions	199
MILAREPA.....	207
GAMPOPA.....	209

éditation	213
CONCLUSION DU STAGE.....	214
Méditation.....	216
ANNEXE.....	218
Explications sur le refuge.....	218

INTRODUCTION¹

Je vous souhaite à tous un accueil chaleureux pour ce troisième stage sur *les Rayons de lune du Mahāmudrā*. Ce texte a été écrit au XVIème siècle par Dakpo Tashi Namgyal. C'est un texte de base sur la méditation du Mahāmudrā. On pourrait le décrire comme la pratique de l'état d'être naturel ; ce texte traite du contexte d'enseignement de ce type de pratique. Pourquoi cette pratique est enseignée de cette manière et pas autrement ? En fait, c'est un texte spécial pour les pratiquants avancés. Mais pour l'instant, nous avons réussi toujours à l'enseigner de manière intéressante pour les débutants et pour les pratiquants avancés.

Je vous donne une vue d'ensemble. Dans le premier stage, nous avons regardé les raisons pour lesquelles nous méditons sur la nature de l'esprit. Pourquoi est-ce que nous regardons la nature de l'esprit. Pourquoi nous voulons le comprendre ? Si nous ne comprenons pas comment notre esprit fonctionne, nous répétons toujours les mêmes erreurs et les mêmes schémas émotionnels.

Nous avons commencé avec ce qu'on appelle le livre 1, et celui-ci a rempli les deux premiers stages. Ce livre 1 est la première grande partie dans *Les rayons de lune du Mahāmudrā* et couvre la manière de méditer telle qu'elle est pratiquée dans toutes les écoles.

Dans **le premier stage**, nous avons regardé et exercé la pratique fondamentale du calme mental. Nous avons compris la nécessité du calme mental, comment nous le pratiquons, qu'est-ce qu'il y a comme obstacle, comment nous pouvons les dissoudre et comment nous pouvons traverser les différentes étapes du développement du calme mental.

Ces bases sont aussi valables pour le Mahāmudrā. Seulement, avec la vue du Mahāmudrā que nous allons connaître ici, l'attitude sera un peu différente dans la pratique.

Pour vous donner un exemple clair pour le calme mental, il sera pratiqué avec une attitude qui consiste à dire qu'il se met en place naturellement si on le laisse arriver. Il n'y a pas besoin de le créer, de le cultiver. Nous nous préoccupons juste de détendre dans notre esprit les forces qui empêchent l'installation du calme mental. Le calme mental lui-même, c'est une qualité naturelle de la nature de l'esprit.

Il y a un petit changement dans l'attitude qui peut s'installer par la compréhension des enseignements du Mahāmudrā et qui a des effets importants sur notre pratique.

Pour vous donner un deuxième exemple - qui rend évident que nous n'avons besoin de rien faire pour limiter les pensées ou les dissoudre : quand nous comprenons la vision du Mahāmudrā et comment fonctionne l'esprit - ce qu'on appelle le calme mental - et que nous pratiquons avec confiance, tout se dissout de soi-même. C'est ce que nous appelons la qualité auto-libératrice de toutes les manifestations, des pensées, de tous les phénomènes, donc de tous les contenus de l'esprit.

Ce sont deux exemples, vous vous en souvenez. Pour les autres qui arrivent, cela donne une petite idée du contenu du premier stage.

¹ Fichier audio 1-1_2

Dans le **deuxième stage**, nous avons surtout vu la vision profonde, intuitive, la méditation de la vue profonde, ce qu'on appelle Vipassana ou Lhak tong en tibétain. Nous avons vu les bases de la méthode pour cultiver la vision profonde. Comment y accéder.

Nous avons approché les différentes méthodes des différentes écoles, avec les instructions sur le non-soi, l'absence d'un noyau d'être, de quelque chose que nous pourrions appeler un *JE* solide.

Nous avons beaucoup parlé du caractère processuel de l'état d'être, de l'être. Nous avons parlé, médité et échangé là-dessus. Et nous avons sans cesse tourné le regard vers l'intérieur, là où il y aurait cet observateur, où il y aurait ce *JE*.

Nous avons examiné ce phénomène *JE* dans l'esprit, et nous avons vu, ou peut-être même dissout quelques vues erronées sur le sujet. Nous avons également, dans un chapitre ultérieur sur la méditation de la vue profonde, vu la différence entre la méditation contemplative et analytique.

Dans l'approche contemplative, nous laissons l'esprit se poser lui-même, pour faire en sorte qu'il devienne clair de lui-même. Dans la méditation analytique des questions ciblées sont posées pour dévoiler les erreurs et arriver à une compréhension plus profonde.

Nous sommes arrivés à une compréhension qui montre qu'il est suffisant de laisser l'esprit s'ouvrir et se détendre, en lui donnant de temps à temps une petite impulsion pour voir ce qui n'est pas visible, sans se perdre dans des pensées supplémentaires dans cette analyse.

Nous avons clôturé ce chapitre, avec une vue d'ensemble des différentes écoles tibétaines et comment rentrer déjà un peu dans la tradition du Mahāmudrā de l'école Karmakagyu, et le Mahāmudrā en soi.

Et maintenant, nous arrivons déjà à notre **troisième stage**. Et pour ce stage, j'ai retraduit le texte en allemand et en français²

Je n'ai pas traduit les deux premiers chapitres directement, mais j'ai retravaillé la traduction de Christian Charrier. J'ai modifié un peu chaque phrase, mais ce n'est pas moi qui ai tout traduit.

Pour les germanophones il y a deux versions anglaises. Celle de Traleg Rinpoché qui a enseigné ce texte en Australie et qui avait visiblement le texte devant lui. Il a traduit librement et cette traduction est devenue un livre. En ce qui concerne l'esprit, le contenu est excellent. Il a saisi l'essence du texte, mais ce n'est pas vraiment une traduction. Il manque des passages et parfois c'est imprécis.

L'autre traduction en Anglais de Lhalungpa est bien plus ancienne. Elle est plus proche du texte, un travail de pionnier et mériterait d'être améliorée. Pour avoir une vue d'ensemble en tant que germanophone ou anglophone, le livre de Traleg Rinpoché est conseillé. Lorsqu'il enseignait ce texte, il avait probablement aussi l'œuvre de Lhalungpa. Il me semble aussi que ceux qui ont travaillé sur ce livre, après son décès, ont regardé aussi le livre de Christian Charrier et s'en sont inspirés.

Je vous encourage à acheter le livre de Christian Charrier, notamment parce que c'est une très bonne traduction. Je le connais personnellement, c'était aussi un étudiant de Guendune Rinpoché. Il a fait une

² Pour les français : Tilmann a retraduit le texte. Tilmann s'excuse de son français. Cela a été traduit par lui et vous trouverez certainement des erreurs, parce qu'il n'est pas parfait en français. Si vous remarquez des erreurs, n'hésitez pas à le signaler. Et moi Fabienne, je vais l'aider à retravailler le texte...

retraite de trois ans et demi au Bost, en Auvergne, et son travail est vraiment tout à fait très appréciable.³

Ainsi vous pourrez avoir une vue d'ensemble de ce qui se passera au cours de ces six années qui restent.

J'ai décidé d'enseigner ce texte parce que Guendune Rinpoché nous avait conseillé de faire cela pour compléter *l'Océan du sens ultime* du neuvième Karmapa, et pour élaborer les fondements de notre tradition avec cette œuvre de base. C'est aussi pourquoi le neuvième Karmapa a enseigné le Mahāmudrā dans son livre de cette façon.

Les deux livres se complètent. Pour ceux qui veulent pratiquer à la maison avec la méditation, vous pouvez consulter ce livre de Karmapa Wangtschug Dordje, neuvième Karmapa, "*Mahāmudrā, l'Océan du sens ultime*". Ce sont des instructions pour la pratique et non pas les explications détaillées.

LIVRE DEUX : EXPLICATION DETAILLEE DE LA TRADITION DU MAHAMUDRA

Partie Une : Les Exercices Préparatoires

Notre troisième stage a un seul sujet. C'est le titre du livre deux.

Il ne s'agit plus des bases générales qui sont communes à toutes les traditions mais de l'approche spéciale de la tradition Mahāmudrā⁴

Partie une : les exercices préparatoires – nous n'en sommes pas encore aux exercices.

Les explications pour éveiller la confiance

Il s'agit d'explications de base afin d'éveiller la confiance pour cette approche : pourquoi elle est enseignée de cette manière.

Ici, il y a beaucoup d'informations qu'on ne trouvera nulle part ailleurs de façon aussi claire et précise. Et je vais ajouter des moments de méditation. Il s'agit cette fois-ci des bases du Mahāmudrā, et non pas des instructions de méditation. Je rajouterai des méditations à différents moments.

A partir de maintenant, nous parlons du Mahāmudrā. Avant, le livre parlait plutôt des bases communes.

³ Comme nous avons encore plusieurs années d'enseignement avant d'arriver à la fin du livre, ce serait bien que vous ayez aussi tous ce livre en une seule fois. Et Tilmann nous dit qu'il n'a pas rajouté les notes de bas de page pour ne pas être accusé de plagiat. Si vous achetez le livre "Rayons de lune du Mahāmudrā", il faudra vérifier l'éditeur. Vous aurez aussi toutes les notes de bas de page faites par Christian Charrier, qui sont très bonnes.

⁴ Pour les Français : si vous feuillotez le livre, vous arrivez à la page 51

Définir le mot Mahāmudrā – le Grand Sceau⁵

D'abord, Dakpo Tashi Namgyal veut définir le mot Mahāmudrā et expliquer la signification du mot.

Le mot Sanskrit Mahāmudrā veut dire grand sceau". (En Tib. *phyag rgyan chen po*). C'est un sceau avec lequel on met une empreinte dans la cire. **Moudra**, la deuxième partie du mot, a de nombreuses significations telles que : **le sceau, le symbole, le signe et le trait (ou la caractéristique)** - tout cela sera expliqué au fur et à mesure. **Tout comme un sceau impose sa marque sur les objets** - par exemple sur la cire, sur un certificat ou une lettre - **ce moudra façonne tous les phénomènes du Saṃsarā et du Nirvāṇa**.

Tout dans le monde de l'attachement et dans la conscience des êtres libérés, éveillés, porte ce signe, ce sceau qu'on appelle le Mahāmudrā. Donnons-lui déjà une première signification. Tout ce que nous expérimentons, de manière libérée ou pas, porte la marque de la nature de l'esprit, cette qualité de base de ne pas être saisissable, dynamique, etc. Tout cela sera expliqué.

Ces qualités fondamentales sont dans tous les mouvements mentaux de tous les êtres vivants, dans leurs vécus - que ce soient des bouddhas ou des personnes marquées par la dualité. Il n'y a pas de différence. Cette nature véritable de l'être ou nature de l'esprit décrite ici par le terme de Mahāmudrā, est inscrite dans tous les phénomènes. Et on désigne par cela tous les phénomènes de l'esprit, tous les mouvements mentaux.

Comme les symboles et les armoiries sur un uniforme indiquent l'identité ou le rang de leur porteur, ainsi, ce moudra révèle la vraie nature de toute la réalité.

Pour le porteur d'uniforme, c'est assez clair. Il y a un insigne quelque part qui montre par exemple que celui-là est pompier volontaire, ou qu'il est général. Ce qu'on veut dire ici, c'est que chaque moment de notre vécu, de notre expérience - là maintenant par exemple, dans cette salle, lorsque nous voyons, entendons, sentons le corps... Dans chaque instant d'être, il y a cette nature de l'esprit. C'est cela qui rend cela possible, comme un sceau, un tampon d'authenticité qui est à l'intérieur de chaque moment, valide quasiment comme un contrôle technique de l'éveil (comme si quelqu'un évaluait ce phénomène) qui dirait : "Caractéristiques testées, tout cela est adapté pour atteindre l'éveil". Tous les moments d'être sont aptes pour l'éveil. C'est le message dans cette phrase.

Ce vécu, cette expérience là-maintenant, porte le sceau, le label de l'éveil. Ce moment du vécu a potentiellement tout ce qu'il faut pour reconnaître la dynamique non duelle, insaisissable, claire, pour réaliser cette nature de l'être. Il n'y a besoin de rien d'autre.

Déjà dans ces premières phrases, Dakpo Tashi Namgyal clarifie le fait que du point de vue du Mahāmudrā, chaque moment du vécu est marqué par la même qualité fondamentale. Qu'on fasse une expérience désagréable ou merveilleuse, ces qualités fondamentales, que j'ai citées là-maintenant, sont toujours là.

Et si nous pouvons entrer là-dedans, à ce moment-là, tout s'ouvre. La saisie se dissout et ce qui se révèle, c'est la véritable nature de l'être. C'est un message incroyable. Nous pouvons utiliser toute situation pour nous éveiller.

Encore une fois une dernière phrase : ce moudra révèle la nature véritable de toute réalité dans chaque phénomène, chaque moment du vécu.

⁵ *Chagya chenpo* (tibétain)

C'est un 'grand' sceau car aucun phénomène ne fait exception.

"Phénomènes" est la traduction du mot Dharma, ou *Tcheu* en tibétain. Dharma en sanskrit veut dire tout ce que l'on peut décrire, tout ce dont on peut faire l'expérience. Et il n'y a rien de ce que l'on expérimente, que ce soit le bonheur ou la souffrance, la douleur, etc. qui fasse exception : tout cela porte le sceau de la véritable nature de la réalité. C'est grand parce que cela englobe tout. Il est très grand au point de tout englober. Il comprend tout sans la moindre exception.

Tout comme l'autorité d'un empereur lie tous les sujets, la réalité ultime est aussi omniprésente. Il y a un pouvoir absolu sur tous les phénomènes dans Saṃsarā et Nirvāṇa.

Ce serait aussi une possibilité de méditer là-dessus, d'explorer un peu, pour vous donner un peu une idée de cette nature de l'être dynamique, insaisissable et de voir s'il y a la moindre exception à cela.

Si je suis vraiment coincé dans l'émotion, est-ce qu'une dynamique est perceptible ? Ou est-ce que ce *JE* est une exception, est-ce que c'est différent ? Dans les états mentaux les plus stagnants, comme par exemple la dépression la plus profonde où on a l'impression d'être mort, est-ce que tout cela porte aussi le sceau de la réalité du Mahāmudrā ? Mais c'est comment précisément ?

Et si nous continuons à explorer, à investiguer - il s'agit de voir à nouveau cette base du Dharma, ce que j'expérimente - voir que cette expérience est impermanente. Est-ce qu'on peut encore percevoir une dynamique ? Ou est-ce que j'expérimente-là est éternel ? est-ce que c'est quelque chose qui va rester ? Est-ce que je perçois un changement, y a-t-il du changement, est-ce immuable, constant ? Est-ce que dans la profondeur de l'expérience, il y a quelque chose de solide, un noyau, quelque chose qui va rester toujours ainsi ?

Intellectuellement, vous connaissez déjà la réponse, vous l'avez déjà entendue si souvent que là il n'y a rien à trouver. Mais la certitude que c'est ainsi, que le Mahāmudrā marque vraiment tous les phénomènes du Saṃsarā et du Nirvāṇa, cette certitude vient quand on examine tout ce dont on fait l'expérience. Tout le vécu. Sans cesse. Parce que parfois, notre vie nous apparaît très solide, surtout les problèmes.

Le soutra requis par *Gaganagañja* (ce que *Gaganagañja* avait demandé au Bouddha d'enseigner) ce soutra dit donc :

“Le sceau des Ainsi-allés (c'est-à-dire les Bouddhas) imprègne tous les phénomènes. C'est le sceau de l'Ainsité : indissociable, indivisible, indestructible, immuable et inébranlable. Les mondes des dieux, des demi-dieux et des humains ne peuvent le faire trembler. Pourquoi ? Parce que les mondes des dieux, des demi-dieux et des humains - mêmes, sont façonnées par ce sceau.”

Ici, on introduit un nouveau terme, l'ainsité. (« Soheit » ou « Sosein » en allemand). C'est de cela qu'il s'agit dans le Mahāmudrā : être ainsi, le vécu tel qu'il est. L'ainsité est aussi un synonyme de la conscience non duelle, synonyme du Dharmakaya - le corps de vérité - et un synonyme de l'ultime.

Mais c'est beaucoup plus près de la vie, beaucoup plus près de ce que nous ressentons véritablement. Comment est-ce que nous pouvons faire cette expérience de l'ainsité ? C'est la grande question du

Mahāmudrā. Le Mahāmudrā, c'est le chemin qui mène dans l'ainsité. A ce moment-là, on deviendra un Ainsi-allé, un Tathāgata, un Bouddha. ⁶

Tattvatā – Ainsité (Sosein) et Tathata (Soheit) sont cités en deux termes différents, mais les différences sont négligeables. Les Indiens, à l'époque, ont essayé de nommer des aspects qu'on ne peut pas vraiment décrire en mots. Ainsité décrit en fait ce qui reste quand tout ce qui est artificiel, qui manipule, est détendu, quand nous n'intervenons plus, ne saisissons et ne rejetons plus rien. Quand nous sommes juste Ainsi : - comment la nature de l'être se révèle à cet instant. Juste ainsi. Être ainsi.

Lorsque toute saisie est lâchée, à ce moment-là, l'Ainsité se révèle comme un vécu non duel, un vécu dans lequel il n'y a plus de séparation sujet-objet. C'est le vécu direct immédiat, naturel, sans médiation, clair, dynamique, insaisissable. Insaisissable dans le sens : on ne peut pas saisir de noyau d'être. C'est tout ce que j'ai déjà dit. Apparition sans obstacle : tout apparaît de lui-même suite à des facteurs, conditions, changements permanents, mais tout est clair – c'est ce qu'on appelle vide : vide d'un noyau d'être, c'est très précis mais non saisissable.

Tout cela ce sont des mots que l'intellect a trouvés pour décrire ce qui est tellement simple. C'est tellement simple qu'on l'a simplement nommé "Ainsité". C'est ainsi. C'est de cela qu'il s'agit ici, et cette Ainsité se trouve dans toutes les expériences. C'est le sceau de l'Ainsité.

Je vais maintenant reprendre la liste de ces mots ici. Dans la première citation, inséparable, indivisible veut dire que l'on ne peut pas le diviser en deux aspects de l'Ainsité, par exemple sujet et objet. On ne peut pas trouver de séparation comme cela. L'Ainsité, ne peut pas être éloignée de l'expérience et on ne peut pas créer la moindre expérience qui ne serait pas du Mahāmudrā. Cela est impossible. C'est toujours là et immuable en tant que qualité du vécu.

La nature dynamique de l'être est donc la seule chose qui ne change pas, que nous trouvons toujours. C'est toujours là. Nous pouvons vraiment nous reposer sur le fait que tout est un processus et que cela est immuable.

C'est encore plus stable que notre terre. Notre terre, elle peut disparaître, il peut y avoir une éruption d'un volcan, un tremblement de terre et elle peut changer, être ébranlée. La nature de l'être est inébranlable, un état d'être sur lequel on peut se reposer complètement.

Peu importe que ce soient des dieux, des demi-dieux ou des humains, personne ne peut l'influencer, ne peut la changer. Car notre vécu, notre propre pensée est marquée aussi par ce sceau de la vacuité, de l'ainsité. Il faut beaucoup de mots pour décrire quelque chose de très simple en fait.

Dans la deuxième partie de la citation, il est dit :

Le sceau des Ainsi-allés et le sceau du non né - ce qui n'a jamais connu de naissance, parce que cela a toujours été là, le sceau de la vacuité parfaite, le sceau de l'absence complète des attributs, le sceau de l'absence totale des désirs, le sceau du non-conditionné, le sceau de la libération, du désir et de l'attachement, la réalité actuelle, le sceau de la pureté originelle, le sceau de l'espace.

Vous remarquez déjà que le Bouddha, dans sa réponse à *Gaganagañja*, joue avec le mot "sceau". Il utilise toujours de nouveaux termes pour exprimer la même chose, pour décrire cette nature de l'esprit.

⁶ Vous trouverez ces termes-là dans le texte allemand. Il y a un glossaire avec la traduction en sanskrit et en tibétain dans le texte allemand page 26 des termes utilisés

La citation peut être traduite de la façon suivante : L'esprit est non-né. C'est sa nature. Ce n'est pas quelque chose qui est causé par des conditions et qui pourrait mourir. S'il est non-né, il ne peut pas non plus mourir.

Cet esprit, la nature du vécu, est parfaitement vide, parfaitement sans le moindre noyau d'être, sans quoi que ce soit de solide. C'est le sens des termes de vide ou vacuité.

Cette véritable nature de l'être, de l'état d'être, que nous appelons l'esprit, nous ne pouvons pas la saisir, ni lui accorder de caractéristiques. Nous ne trouvons pas de forme, de couleur, de lieu. Toutes ces caractéristiques habituelles des objets sont absentes. Il y a une absence totale de caractéristiques.

C'est comme si on essayait de décrire le phénomène du courant électrique, ou de la météo ou même ce qu'on appelle l'amour. Tout cela c'est des termes qui décrivent des forces. L'électricité, c'est une force insaisissable, mais elle a un effet. Et c'est cela qui permet ici que tout le monde puisse entendre la traduction etc. Mais essayer de saisir ce courant électrique : où est-il ? A quel endroit, est-ce qu'on peut le toucher ?

C'est de l'énergie, on la reconnaît grâce à ses effets, exactement comme l'esprit. Nous pouvons noter que cela nous sert pour la compréhension, pour la pensée, pour les processus de perception, des sentiments etc.

Nous pouvons voir beaucoup d'effets de l'esprit, mais où se trouve l'esprit lui-même, cela n'est pas clair pour nous. La même chose avec le temps qu'il fait tous les jours et qui nous préoccupe. C'est de la pure dynamique, beaucoup de forces sont en action. On donne un nom à une somme de forces qui sont toujours différentes : alors que le mot temps est toujours le même, que ce qui est décrit est en changement permanent. C'est une somme de forces dans un domaine particulier. Et c'est la même chose avec le terme « amour ». C'est une somme de forces qui agissent. Même si le mot amour est toujours le même, tout ce qu'essaye de décrire ce mot est insaisissable, mais en même temps, cela s'expérimente très nettement. Vous pouvez prendre tous les concepts aussi abstraits soient-ils : le mot reste constant, alors que ce que cela décrit n'est pas saisissable ; pourtant, on peut en faire l'expérience.

Saisissable veut dire que l'on peut le saisir et que cela reste stable suffisamment longtemps pour que l'on puisse dire c'est telle forme, c'est tel lieu, etc.

On ne peut pas faire cela avec l'esprit, avec le vécu présent. Est-ce que le vécu de maintenant peut être solidifié ? Là maintenant, ce moment où on se pose ces questions, où on cherche ?

Nous tous l'expérimentons de façon très nette. Nous expérimentons clairement comment c'est d'être là maintenant. Mais le saisir et le rendre solide, c'est impossible. C'est cela la signification, quand on parle d'absence de caractéristiques.

L'Ainsité est aussi sans besoin de changement. Il n'y a rien en elle qui aspire à être autre chose. Elle est comme elle est. C'est ainsi. Il n'y a pas un quelqu'un. Ce n'est pas une personne qui aurait des souhaits, des désirs. C'est un vécu, une expérience libre de désirs.

A partir de sa qualité, elle n'est pas conditionnée. Les contenus du vécu sont tous conditionnés, mais les qualités que j'ai décrites, elles, ne sont pas conditionnées. Elles ne changent pas non plus. Elles sont toujours là. Si nous regardons demain matin ou ce soir, quel que soit le moment où nous regardons, les qualités de notre vécu seront toujours les mêmes, insaisissables.

Dans l'Ainsité, nous pouvons trouver le sceau de la libération, du désir et de l'attachement. Quand nous arrivons dans l'Ainsité ou dans 'l'être ainsi', toute saisie, tout désir trouve son terme.

Ici, c'est aussi une indication que ce chemin mène à la libération de la souffrance. Il n'y a plus de saisie et d'attachement.

C'est le sceau de la véritable réalité actuelle. Le sceau de la pureté originelle. Pureté ici, dans le texte bouddhiste, c'est toujours libre de sujet et d'objet. C'est ce qui est exprimé par vacuité. A l'origine, notre vécu est toujours libre de sujet et d'objet, dépourvu de sujet et d'objet.

Ces sentiments de *JE*, en eux-mêmes, sont aussi libres de sujet et d'objet. Ce sont des boucles supplémentaires qui ne s'élèvent plus dans l'Ainsité, dans l'être ainsi. Et quand nous regardons leur véritable nature, la nature de cette saisie de soi, cela se révèle aussi comme étant sans substance et insaisissable. Même là, il n'y a pas de noyau d'être. Et c'est pour cela, que cela s'appelle le sceau de l'espace. Parce que chaque fois que nous regardons là-dedans, nous découvrons une grande vastitude, un vaste espace.

Méditation⁷

Installez-vous vraiment confortablement dans une attitude corporelle qui vous permet de garder un esprit clair, vif, éveillé. Et puis on décide nous-mêmes si je suis plus détendu en étant appuyé, allongé, assis très droit... voir ce qui est juste pour moi, là, maintenant.

...

Nous ressentons encore le corps, la position du corps. Peut-être découvrons nous encore une tension cachée quelque part. Il suffit de regarder là-dedans pour la détendre.

...

L'attention se déplace dans tout le corps. Et je vous invite particulièrement à porter votre attention sur le ventre pour lui laisser la place de se détendre, regarder comment c'est dedans.

...

Et quelles que soient les sensations corporelles, intérieurement, c'est très aidant de dire simplement « oui », de s'ouvrir complètement. Tout ce vécu, l'autoriser. Laisser être toutes ces sensations corporelles...

...

Et la même chose avec les perceptions auditives... nous nous ouvrons complètement... à tous les bruits... les sons... le silence.... à tout l'espace des perceptions auditives...

...

Puis nous nous ouvrons aussi au vécu visuel, à l'expérience visuelle. Regardez... sans fixer... sans regarder quoi que ce soit. Essayez de voir tout le champ visuel, tout ce qui est à voir... toute la lumière, toutes les couleurs...

...

Voir. C'est comment de voir, simplement ? Avant de regarder... De la même façon que nous entendons sans nous fixer en particulier sur un son ou un autre...

...

De la même façon nous pouvons ressentir le corps entier... sans s'arrêter en particulier sur une sensation ou une autre...

...

Peut-être il y a quelque chose à sentir ou à goûter. Nous nous ouvrons aussi à ces sens-là...

⁷ Fichier audio 1-1_03

Et nous nous ouvrons aussi... pour le vécu intérieur... les images intérieures, les pensées... les humeurs...

...

Et partout, nous ressentons l'espace... l'espace dans lequel cette perception s'élève...

...

Toutes ces expériences sensorielles constituent d'elles-mêmes des vécus toujours nouveaux... des expériences toujours nouvelles... Cela coule... librement...

...

Probablement il y aura ici et là des pensées, de la pensée conceptuelle. A ce moment-là, vous pouvez utiliser cela et penser à l'ainsité. C'est comment, en fait, d'être ?

...

C'est comment, en fait, d'être... simplement... comme cela ?

Ce que nous venons de pratiquer, c'est l'exercice de base de l'ouverture des six sens.⁸

Le principe, c'est d'ouvrir les sens et de rentrer dans la détente avec cette ouverture, pour se détendre encore plus dans cette ouverture des sens et lâcher toutes les saisies autant que possible dans cette vivacité.

Donc pas tomber dans la torpeur comme on la connaît quand on s'endort, mais se détendre dans la fraîcheur. Cela se fait de lui-même, nous pouvons nous détendre, cela se libère aussi de soi-même. S'il y a quelque chose qui coince quelque part, si nous saisissons brièvement, cela aussi se dissout. Nous n'avons pas besoin de faire quoique ce soit. Cela suffit ... d'être comme cela, d'être ainsi.

C'est l'exercice de base. C'est super si vous pouvez le faire fréquemment. On peut le faire n'importe quand.

On pourrait dire que c'est une bonne entrée, mais ce qui se passe, c'est qu'il n'y a pas grand-chose d'autre après non plus. Sauf que par la suite nous ne pensons pas consciemment à ouvrir les sens, parce que cela se fait spontanément ; nous pouvons nous détendre, tout se manifeste par lui-même, le vécu continue sans notre intervention - et se libère de soi-même également. Et s'il y a une accroche, si nous saisissons – cela se dissout également. Nous n'avons besoin de rien faire. Il suffit d'être tout simplement.

L'attitude de base, c'est de se dire : « Laisser être, laisser faire, laisser, laisser ». Ne pas penser : « il faut que je crée la méditation ». Nous corrigeons uniquement quand c'est indispensable, quand il y a vraiment un obstacle particulier ou un voile. Il y a des méthodes, des façons de faire, mais à la base, il faut juste laisser.

Si nous avions continué à méditer, certains auraient été plus agités, d'autres auraient été plus dans la torpeur. À ce moment-là, nous aurions eu besoin de petites aides, soit en voyant la nature de cette agitation ou de cette torpeur soit en apportant peut-être quelque chose qui calme ou réveille l'esprit. Pour le cas habituel, juste cela, rien d'autre.

⁸ Fichier audio 1-1_04

Questions

Participant/e : J'ai une question brève concernant le texte. Pourquoi n'y a-t-il que les dieux, demi-dieux et humains qui sont mentionnés et non pas les autres domaines de l'existence ?

C'est lié au fait que les domaines d'êtres inférieurs n'ont pas la possibilité de changer quoi que ce soit dans la nature de l'être, la nature de la réalité. Cette supposition n'existe que pour les êtres puissants, qui ont de l'influence. C'est pourquoi dans le texte l'énumération s'arrête ici. Mais je me suis également posé la question lors de la traduction.

Que veut dire le mot puissance quand il est dit : « a le pouvoir absolu sur les phénomènes ? »

Le pouvoir est toujours mentionné dans la comparaison : avec le souverain et ses sujets. Dans le royaume d'un empereur, tous doivent suivre les ordres de l'empereur. Et c'est pareil avec la nature des choses. Rien ne peut échapper à la nature des choses, aucun phénomène ne peut décider de ne plus être fluide par exemple, ne plus être processus. Rien ne peut décider d'être autre que la nature de la réalité, c'est cela qu'on veut dire quand on parle de pouvoir.

Donc ce n'est pas quelque chose d'actif, mais plutôt une qualité passive.

C'est un fait. C'est une réalité, de la même façon que les objets ne peuvent pas se soustraire à la puissance de la gravité. Tout ce qu'on lâche retombe. Point. Tout ce dont on fait l'expérience, est insaisissable de nature.

Participant/e : Qu'est-ce que cela veut dire, un état sans pensée ? Tu dis que les images font partie des pensées, pas seulement des pensées conceptuelles. Mais si la conscience devient plus rapide et précise, on peut percevoir bien mieux ce qui se passe dans l'esprit. Est-ce que tu appellerais pensée également tout ce qui vient de l'Alaya, toutes ces informations ?

Exactement.

Mais dans ce cas, l'état sans pensées est l'état de la mort.

Non, non ! Ce que nous appelons pensée *tokpa* en tibétain ou dans une forme plus négative *namtog*, ce sont tous les mouvements mentaux. La pensée conceptuelle est juste une catégorie de la pensée. La pensée en images, toutes les perceptions, tout ce qu'on ne peut pas traduire en concepts, les émotions, les humeurs, ce sont des mouvements dans l'esprit et ils sont appelés *tokpa*.

Et quand nous parlons d'états de non-pensée, il y a deux possibilités. Il faut voir dans le contexte ce que cela veut dire.

Il y a la non-pensée qui contient - comme tu l'as supposé - ce qui vient toujours de l'Alaya, c'est-à-dire des tendances karmiques, des contenus. Sauf que chez les méditants, grâce à leur détente, cela ne génère aucune réaction. Cela reste des événements dans le mental qui ne deviennent pas des chaînes de pensées.

C'est la non-pensée qui vous est accessible au début. Vous remarquez qu'il se passe beaucoup de choses, mais il n'y a rien qui donne une chaîne de pensée, une rêverie, etc. De cela vous pouvez faire l'expérience assez facilement.

Et puis, il y a des formes plus profondes de non-pensées où ce feu d'artifice karmique se calme petit à petit et il y a de moins en moins d'impulsions, d'images, d'impressions jusqu'à un point où il n'y a plus d'impressions de cette sorte qui s'élèvent.

La conscience est toujours là, vibrante, active, mais sans avoir de contenu. C'est l'état de non-pensée dans lequel la conscience peut se percevoir elle-même, parce qu'elle n'est plus du tout préoccupée par les contenus.

Cela peut s'expérimenter au début entre des impressions précises. C'est la phase 'entre', on peut dire la phase entre deux mouvements mentaux. Ultérieurement, cela peut s'allonger - jusque dans le sommeil profond, où l'esprit n'est plus préoccupé par tous les mouvements mentaux. Ils sont tous inactifs, on ne rêve pas non plus ; on est juste dans un état d'esprit vif, sans contenu. C'est ce qu'on appelle la « claire lumière ». C'est une expérience très claire. C'est la forme la plus profonde de non-pensée. C'est le Mahāmudrā sans pensée particulière.

Signification du mot Mahāmudrā (2)

Jusqu'à présent, nous avons eu l'explication de Moudra. Maintenant nous passons au mot "Maha" qui signifie grand. Maha est appelé grand, ce qui signifie que ce Dharma n'est dépassé par rien. C'est le grand sceau parce qu'il contient tout et n'est surpassé par rien.

Le texte *La réalisation secrète* dit :

Il n'y a rien qui surpasse la méditation Mahāmudrā du quatrième Tantra, le plus élevé qui mène véritablement à l'illumination.

Cela présuppose quelques connaissances à ce sujet. Tantra veut dire continuité, il y a quelque chose qui continue en permanence. Le Tantra comprend le travail avec tous les états mentaux et utilise des exercices pour nous faciliter le travail avec toutes les sortes d'émotions, de projections, d'images, etc. Il y a quatre étapes : Kriya tantra, Charya tantra, Yoga tantra et Anuttara-yoga-tantra. Il n'est pas forcément nécessaire pour comprendre cette citation que je vous donne des explications détaillées sur les quatre.

Kriya tantra, c'est le Tantra de l'activité où il y a beaucoup de pratiques de purification pour dissoudre les voiles et les doutes qui font que je ne crois pas totalement que j'ai vraiment la nature de Bouddha.

Charya tantra : il s'agit de l'attitude, du comportement. Il s'agit de développer une présence dans le monde avec la confiance d'avoir en soi le potentiel d'être un Bouddha.

Yoga tantra : c'est une unification plus avancée de notre conscience dualiste avec la conscience d'être potentiellement un Bouddha, ou disons mieux : d'être vraiment un Bouddha, mais sans l'avoir réalisé complètement encore. Et yoga, ici, c'est l'union, et Charya veut dire comportement.

Anuttara-yoga-tantra : c'est le yoga tantra insurpassable dans lequel on arrive à une certitude absolue d'être un Bouddha. On remarque que toutes les qualités de l'esprit en soi qui font un être éveillé, sont actives et sans saisie. Dans l'Anuttara-Yoga, il y a des paliers sur lesquels nous utilisons d'abord des méthodes intenses, mais ensuite nous rentrons dans une forme de pratique où nous n'avons plus besoin de méthodes, visualisations.

Et c'est ce qu'on appelle le Mahāmudrā de l'essence. C'est le Mahāmudrā comme forme suprême de la continuité de la vie, d'un vécu éveillé, sans avoir de doute sur la nature propre de notre esprit. C'est ce qu'on appelle aussi Ati-yogchen dans le Dzogchen.

Et c'est pour cela que cette citation dit que le Mahāmudrā est vraiment la forme suprême des pratiques tantriques et qu'il prétend aussi être la forme suprême de pratique du Dharma parce qu'il s'agit de pratiquer cette dynamique de l'état d'être sans support, quel qu'il soit. Nous, nous allons utiliser bien sûr des méthodes, des techniques, parce que ce n'est pas aussi simple que cela de rentrer dans la conscience non duelle, intemporelle. Et c'est pour cela qu'un peu d'aide est bienvenue.

La sphère essentielle du Mahāmudrā, dit :

Dans Mahāmudrā, (*phyag rya tchenpo*, *phyag*)⁹ est la conscience vide et intemporelle ; *rya*¹⁰ la libération des phénomènes samsariques et *tchenpo*, leur unité.

Il faut ici comprendre un petit peu les Tibétains, les Indiens ; ils donnent des significations un peu arbitraires à certaines syllabes. Ce qui nous intéresse, ici, c'est la signification globale. *Phyag rya tchenpo*, c'est le terme pour Mahāmudrā.

Il s'agit ici de cette conscience intemporelle, dont vous avez certainement déjà entendu parler ; ce terme vient souvent dans les enseignements. C'est cet état d'être non duel ; c'est conscient, donc pas inconscient. C'est un état d'être conscient. Et vu que la conscience ne distingue pas un sujet/objet, elle ne s'attache pas, elle est accompagnée de l'expérience de l'intemporalité. Elle ne distingue pas de façon artificielle le passé, le présent et le futur. C'est cela que conscience intemporelle veut dire.

Puisque nous parlons beaucoup de cette conscience intemporelle, nous pensons qu'elle existe. Mais elle non plus, elle n'existe pas en tant qu'un objet. C'est une expérience, un vécu dynamique. Elle est aussi vide et insubstantielle que tout le reste.

Ce qu'on dit ici : l'expérience de l'éveil est aussi insubstantielle. Ce n'est pas une chose éternelle, quelque chose qu'on peut obtenir, atteindre. C'est très important. Il n'y a pas d'exception.

Cela implique que ce vécu est complètement libre, dépourvu de tous les phénomènes samsariques, tous les phénomènes de saisie, la fixation en sujet/objet, être pris dans les émotions, la souffrance, etc. Tout cela se libère. Cet « être » que nous appelons le Mahāmudrā, est complètement libre de toutes ses forces karmiques.

Et *tchenpo* signifie l'unité dans cette conscience intemporelle, ces phénomènes samsariques. Il n'y a pas de séparation, rien ne doit être rassemblé, c'est originellement UN. Tout vécu, dans sa propre nature, est un vécu uni. Il n'y a pas besoin de faire quoi que ce soit en plus quand on est éveillé, il ne s'agit pas de rassembler deux choses que seraient séparées dans la dualité, il n'y a pas besoin de faire le moindre effort, la nature est ainsi.

L'unité, cela veut dire beaucoup de choses, ce terme va revenir souvent. Personne n'a besoin de faire un effort pour rassembler sagesse et compassion. Cela serait dualité, mais elles sont déjà une en elles-mêmes. On va y revenir.

Remarques concernant les trois prières avant un enseignement¹¹

Ces prières que nous chantons avant de commencer sont en fait des contemplations. Nous contemplons dans la 1ère prière, celle qui commence par *Palden tsawä* ce qu'on appelle le court

⁹ Prononcer tchak

¹⁰ Prononcer guia

¹¹ Fichier audio 2-2_02

gourou yoga. Nous contemplons le fait que nous pouvons recevoir le Dharma uniquement grâce à une longue lignée de pratiquants engagés, qui remonte véritablement à 2500 ans. Ils se sont tous engagés à transmettre ces connaissances à leurs disciples dans une chaîne continue jusqu'à aujourd'hui.

Nous nous représentons l'essence de cette transmission en tant que Bouddha Vajradhara au-dessus de notre tête, l'essence de tous les gourous hommes et femmes.

Puis nous nous tournons vers le Bouddha, le Dharma et la Sangha, qui commence par *Sangye tscheu dang* et nous répétons cette prière 3 fois. Nous nous tournons intérieurement vers l'éveil, vers la compréhension de la réalité, nous demandons à être guidés par nos soutiens sur le chemin, et dans la phrase suivante nous disons que nous sommes prêts à aider et soutenir les autres. C'est le développement de la **Bodhicitta** où nous disons : jusqu'à l'éveil, je vais pratiquer les qualités éveillées et accompagner les autres sur le chemin.

Avec la 3^{ème} prière que nous répétons également 3 fois *sem tschen tham tsche dewa dang nous* contemplons les quatre Illimités : l'AMOUR, la COMPASSION, la JOIE et l'EQUANIMITE. Nous laissons rayonner ces qualités-là, comme à partir d'un soleil dans toutes les directions, vers le haut, vers le bas ... et en faisant cela, nous pouvons imaginer que cet amour et ces autres qualités reviennent également vers nous. Cet amour et la compassion ont pour effet que tous les êtres sont touchés dans ces qualités profondes et grâce à notre lien du cœur cela revient aussi vers nous. Ce n'est pas seulement quelque chose qui s'écoule, c'est vraiment un échange.

Ceci est l'essence de ces trois prières.

Cette attitude d'esprit, la gratitude pour la lignée de transmission, cette orientation tournée vers le Bouddha, Dharma, Sangha, l'esprit de l'éveil, les qualités du cœur, la **Bodhicitta**, c'est la base du Mahāmudrā et sans cela il n'y a rien qui est possible.

Ce n'est pas mentionné davantage dans le texte ici, puisque l'on part du principe que c'est la base qui est connue de tous. Il faut juste avoir cela à l'esprit.

Nous allons entendre parler beaucoup de la nature de l'esprit, et très peu de la compassion. Cela vous étonnerait si vous ne saviez pas que les autres textes de la tradition sont remplis à ras bord d'instructions sur la compassion. Ce texte en particulier a été écrit pour clarifier comment on doit explorer l'Esprit ainsi et pas autrement. C'est l'objectif de ce texte qui implique ce choix.

Portez cela toujours dans votre cœur. Le chemin le plus rapide pour réaliser le Mahāmudrā, c'est le chemin de la grande compassion : que notre cœur devienne très ouvert, très vaste et que nous ne cherchions plus du tout notre propre bienfait, notre propre avantage. Nous savons que cette saisie de soi va se dissoudre d'elle-même, quand nous cultivons toujours la compassion.

Signification du mot Mahāmudrā (3)

Nous allons retourner au texte sur cette base, en français, c'est à la page 51 à la phrase qui commence par *phyag*.

Phyag est la première syllabe de *phyag rgya chenpo*, et c'est le mot tibétain pour Mahāmudrā.

Ici Dakpo Tashi Namgyal écrit :

***Phyag* a le sens de la conscience intemporelle qui est consciente d'elle-même de la vacuité.**

Ainsi est écrit dans **les cinq étapes** :

***Phyag* est la vision subtile, la vérité intemporelle auto-consciente ou consciente d'elle-même.**

Il y a là quelques indications intéressantes. J'ai parlé hier de la conscience intemporelle, elle est consciente d'elle-même, auto-consciente. Nous n'avons pas besoin de déclencher la conscience. Dès que nous laissons tomber tous les efforts, même les efforts les plus subtils, les plus légers, les plus petites tensions qui sont par exemple maintenues dans cette relation de sujet-objet, une fois que nous relâchons tout cela, que nous détendons tout cela - la conscience continue. La conscience, c'est la grande continuité. C'est ce qui continue toujours. Elle est consciente par elle-même, en elle-même.

En tibétain ici il est dit que c'est une vision subtile. Cela veut dire que cette conscience intemporelle qui est consciente par elle-même perçoit de façon très fine, différenciée, ce qu'est la nature de l'état d'être, la nature de l'Esprit. C'est une perception très fine parce qu'elle est très précise, et en même temps, sans aucun observateur - sans avoir le sentiment ou la supposition qu'il y aurait quelqu'un qui perçoit tout cela.

Mais cela a des conséquences importantes sur la façon dont on peut faire partager cette expérience de l'Éveil. On ne peut pas la communiquer comme les autres expériences perçues à partir de la perspective « sujet-objet », quand on perçoit par exemple une plante ou quelque chose que l'on entend, avec un observateur.

C'est une connaissance qui s'installe avec une clarté, une certitude inébranlable et en même temps on ne peut pas dire précisément d'où vient cette certitude, comme dans le domaine dualiste. Elle s'installe, nous porte, tout à fait solide, tout à fait stable, dans des situations où il y aurait normalement beaucoup de peur. Même là, la certitude est stable. Mais pourtant on a du mal à décrire exactement de quoi il s'agit, parce que nous utilisons la langue depuis notre perspective dualiste.

C'est cela qu'on veut dire quand on parle de vision subtile qui conduit à cette compréhension, cette certitude totale, mais sans fonctionner sur les rails habituels. Tout cela se fait sans point de référence. C'est pour cela qu'il n'y a pas non plus les traces habituelles de la mémoire et on ne peut pas en parler comme on le fait habituellement. Voilà ce qu'il y a à dire concernant la syllabe *Phyag*.

***rGYa* [kia] la deuxième partie du mot qui veut dire Moudra ou sceau - représente la libération des phénomènes samsariques, de la saisie dualiste, qui imprime toutes les expériences.**

Il est dit dans *le Tantra de la réunion secrète* :

Sans aucune réalité substantielle et au-delà de la saisie dualiste des agrégats, base des sens et champs sensoriels, Mahāmudrā est l'égalité du non-soi des phénomènes.

Pour la plupart de ceux parmi vous qui n'ont jamais fait ce genre de stage, tout cela est certainement une grande salade.

Ici ces 2 parties vont ensemble : les phénomènes de la saisie dualiste peuvent être traduits par le vécu dualiste, là où il y a toujours une saisie, un attachement à un sujet-objet.

Et toute cette saisie dualiste a cette qualité du non-soi, c'est presque le dernier mot dans la citation. Ici, le non soi, cela veut dire que le vécu, cette expérience, n'a rien en elle qui pourrait être un noyau, quelque chose de solide, qui resterait indépendamment des conditions.

Les cinq Skandhas

Nous avons une liste : Tout ce qui appartient au monde de la saisie dualiste, au monde dualiste. On parle ici d'agrégat, en sanskrit on dit skandha (il y a 5 skandhas). Vous n'avez pas besoin de les apprendre mais je vais les expliquer rapidement.

-Le premier skandha veut dire que toute notre perception des formes, les formes visuelles, les impressions auditives, les impressions du goût, les impressions odorantes et toutes les images de pensées, tous ces mouvements intérieurs, toutes ces formes qui sont perçues n'ont pas de substance intrinsèque, de noyau d'être. Il n'y a rien qui leur donne une existence séparée (ce qu'on appelle un SOI). C'est exactement ce qu'elles n'ont pas et c'est pourquoi on parle de NON-SOI. Il n'y a pas de noyau d'être.

Les impressions visuelles passent, les sons passent etc. et même les expériences de pensées passent, tout passe, il n'y a rien qui reste, il n'y a jamais une seule pensée qui est restée d'elle-même. Il faut la recréer sans cesse pour qu'on ait l'impression qu'elle reste. Mais d'elle-même, elle ne reste pas, c'est ce qu'on appelle le NON-SOI du 1^{er} Skandha.

-2eme skandha : Même les ressentis, les sensations agréables ou désagréables ou ni agréable, ni désagréable, n'ont pas non plus de substance.

-3eme skandha : Nous nommons, faisons des différences, des catégories, comparons. Il y a des représentations de nos expériences. Nous différencions entre les formes, les animaux, les plantes, les gens etc. Cela vient de nos expériences. Tous ces processus de différenciation se font avec la même dynamique que les autres processus, ils n'ont pas de substance non plus, il n'y a rien qui reste.

-4eme skandha : Les processus de la formation. C'est-à-dire nous posons notre attention sur une personne par exemple, nous stabilisons cette attention, et puis il y a toutes les réactions qui se mettent en place, bénéfiques ou non bénéfiques. Cela se déroule dans notre courant d'être, le flux du vécu avec la même dynamique que les autres processus. Ils n'ont pas de substance non plus, pas de SOI.

-5^e skandha : La somme de ces 4 premiers skandhas conduit à ce que dans les différents domaines de notre vécu ; la vue, l'odorat, le goût, la pensée aussi nous expérimentons des états de conscience différents qui s'assemblent pour un ressenti global de « Maintenant ». C'est toujours l'expérience de maintenant qui est composée de toutes ces informations. Cela non plus, n'a pas de substance. Le maintenant est déjà reparti. Il y a toujours quelque chose qui change quelque part.

C'étaient les agrégats qui n'ont pas de substance, toutes ces impressions sensorielles n'ont pas non plus de substance et passent également.

Les champs sensoriels sont aussi dynamiques. Les yeux en tant qu'organe, avec la rétine, le nerf optique, le cerveau visuel et toutes les connections dans le cerveau. Ils sont processus, sont toujours en train de recevoir de nouvelles impulsions, il y a des cellules actives, etc.

Les objets de la perception, par exemple les objets visuels, tout cela change au niveau moléculaire, subatomique, tout le temps. C'est un processus perpétuel.

Et la conscience sensorielle est elle-même perpétuellement en processus. Chacune de ces parties : organe, objet et conscience de la perception, conscience des sens, tout cela est dynamique. Et bien sûr le résultat de la perception sensorielle est dynamique. Rien de tout cela n'a de substance susceptible de rester ; pas de SOI, pas de noyau d'être.

C'est de cela qu'il s'agit quand on parle des 12 bases sensorielles et des 18 champs sensoriels – c'est la même chose : les six sens avec leurs trois aspects.

Tout cela inclut l'expérience du Mahāmudrā. C'est-à-dire nous n'avons pas besoin de travailler avec autre chose que ce qui est là maintenant. Tout est équilibré, identique et du même niveau dans le fait qu'il n'y a rien de solide, que tout est processus. Ce sont des forces en actions. Tout est pareil. Même si un état d'esprit est très fort ou très doux, très puissant, très bénéfique ou très nuisible, ce n'est absolument pas important à ce niveau-là. Là-dedans tous les aspects du vécu sont identiques. Même le vécu des éveillés et des non-éveillés est exactement le même, quel que soit la confusion dans laquelle nous sommes.

C'est avec cela que nous allons méditer. Nous méditons toujours dans l'expérience du maintenant. Il n'y a jamais d'autre tâche à accomplir. Juste regarder ce qui se passe là maintenant.

Pour cela, sauf si nous en décidons autrement – nous ne nous intéressons pas au contenu, mais toujours à la qualité du vécu. C'est comment de penser, c'est comment de voir qu'il y a un sentiment qui s'élève et disparaît. C'est cela qui nous intéresse. Ce n'est pas ce que je pense, ce que je ressens qui m'intéresse. Quand je suis dans le quoi, je suis dans l'analyse, l'exploration etc. Cela peut être très utile, mais cela ne va pas nous faire sortir de l'illusion qu'il y a éventuellement quelque-chose de solide, qu'il y a quelque-chose à quoi nous devons réagir.

Nous voulons emprunter le chemin de la libération. Et là, il ne s'agit pas de voir les contenus de ce que l'on vit, mais plutôt la qualité du vécu.

Ceux qui sont déjà venus à mes stages, savent que j'appelle cela : aller du quoi au comment. Au lieu de me demander ce que je ressens, pense, perçois, nous allons dans la direction de : comment est-ce de penser, de sentir, de percevoir ?

Ce changement est décisif dans la pratique de la méditation. C'est ce changement qui est au cœur de la pratique lorsque nous voulons avoir une compréhension de la nature des objets et de la nature de l'esprit. La qualité du vécu n'a rien à voir avec le contenu.

Heiko et moi allons parler de cela dans nos méditations régulièrement. D'abord il s'agit de cultiver le calme mental, et dès que l'esprit est un peu plus calme, nous pouvons mieux regarder, percevoir.

Tout cela est dans cette citation, c'est la signification de la citation.

L'unité de compassion et sagesse

Il est grand – le sceau, Mahāmudrā – parce qu'il est l'unité ou l'union de la méthode et de la sagesse, la plus haute de toutes les méditations.

Dans [les explications de la huitième strophe] de *Maitreya* sur l'Ainsité nous trouvons :

Le yogi qui unifie la méthode et la sagesse, pratique la plus haute méditation, le yoga du Mahāmudrā.

Nous devons au début du stage définir à nouveau quelques concepts. En tant qu'Occidentaux nous ne parlons pas de méthode quand nous parlons de compassion. Méthode veut dire ici compassion.

C'est un choix de mot qui vient d'une perspective éveillée. Si l'esprit est libre de la saisie de soi, la pensée et la perception ne tournent plus autour de nous-mêmes. Un processus actif, créatif se

déclenche lorsque la situation l'exige, quand elle présente un défi quelconque. : des questions sont posées, il y a quelque chose à solutionner, il y a des humains, animaux ou d'autres êtres qui souffrent – la conscience éveillée s'occupe à ce moment de cet aspect.

C'est ce qu'on appelle **les moyens habiles**. La conscience éveillée utilise les compétences de l'esprit de manière très habile pour donner les réponses justes, agir de manière juste, faire ce qui est utile dans cette situation. On appelle cela : les moyens habiles de la compassion.

Ce terme s'est imposé, même s'il semblait un peu maladroit, mais une fois que l'on comprend que la seule intention de l'esprit éveillé est d'être aidant dans la situation quelle qu'elle soit. Il faut agir de façon habile, c'est une compassion – avec sagesse – pour savoir ce qui est nécessaire. Ainsi ces gestes, paroles, etc. sont des moyens habiles de la compassion. La sagesse y est déjà.

Il s'agit ici de toujours pratiquer cette compassion et la sagesse en unité. L'auteur a utilisé les deux mots *souchok tchaoua*, union et unité. Union et unité sont la perspective de l'éveil. Depuis la perspective de l'éveil, elles sont : unité fondamentale inséparable. Il s'agit juste d'une compréhension sage ressentie pour voir ce que nécessite la situation. On peut appeler cela compassion ou sagesse, c'est la même chose, c'est de là que vient toute action.

De notre perspective à nous, quand nous parlons sagesse, nous parlons de cet aspect de connaissance et nous parlons de la compassion quand notre cœur est touché. Pour une personne éveillée, c'est la même chose. Quand le cœur est vraiment éveillé, on comprend ce qu'on est dans notre être, et notre qualité de compréhension est aussi compassion. De notre perspective, on parlerait de l'union de cette méthode de compassion et de sagesse, alors que du point de vue ultime, il n'y a pas lieu d'en faire deux aspects que l'on réunit. Ils sont déjà un.

En tant que yogi ou yogini, on pratique la compassion et la sagesse, l'ouverture du cœur et la connaissance profonde de façon équilibrée. C'est la méditation suprême du yoga du Mahāmudrā. Nous pouvons prendre cela avec nous à la maison, quoi que nous pratiquions, il y a toujours la compassion et la sagesse. Beaucoup de maîtres l'ont dit, Lama Guendune également. On marche toujours avec au moins deux jambes. Compassion – sagesse, compassion – sagesse ...

Si nous marchons avec plusieurs jambes, plus que deux, c'est bien aussi, mais au moins ces deux-là... Pensez toujours concrètement pour la pratique à la maison : si j'ai une pratique à la maison où j'ai l'impression qu'elle simule plutôt la compassion, je dois surveiller à un moment que l'aspect de la sagesse soit nourri également. Et si j'ai une pratique qui renforce surtout la sagesse, avec le temps, je dois surveiller à prendre mon cœur sur le chemin également. Les deux doivent toujours aller ensemble. Dans les différentes traditions spirituelles dans ce monde, il y a parfois des évolutions univoques. Certaines vont plus en direction de la sagesse, et d'autres plutôt dans l'amour et la compassion où il n'y a presque que cela et cela conduit toujours à des difficultés.

La connaissance de soi, la Grande Mère

La détentrice du Lotus, un commentaire *du tantra du Kālachakra*, explique :

Le grand sceau - Mahāmudrā - est la sagesse libératrice. La mère de tous les Bouddha qui produit tout dans le passé, le présent et futur. C'est un sceau parce que comme le Nirvana qui ne demeure nulle part, il scelle la joie avec une joie inaltérable et il est grand parce qu'il surpasse le sceau d'activité – Karmamudrā – et le sceau de conscience et il est exempt de schémas samsariques.

C'est certainement une citation qui va générer beaucoup de questions pour vous. Si vous étudiez ce texte tout seul, cela serait probablement impossible car il faut avoir des informations préalables pour le comprendre.

Nous allons commencer au début, le grand sceau : c'est le Mahāmudrā, la sagesse libératrice : c'est la prajnaparamita. La connaissance de l'être qui est libératrice, est la mère de tous les Bouddhas. Aucun Bouddha n'est devenu Bouddha sans connaissance de l'être. C'est pourquoi la connaissance de l'être est appelée la mère. Tous les Bouddhas sont des enfants de la même connaissance, c'est pourquoi elle est appelée la Grande Mère, la prajnaparamita, la sagesse dont il est question dans les textes de Dharma.

Tous ceux qui sont entrés dans l'ainsité, les Tathāgatas, le passé, le présent et le futur, peu importe le temps, dès qu'ils sont dans cet état d'être non-duel, tous font l'expérience de la connaissance de la nature de l'être, de la Grande Mère.

Il est très touchant de faire l'expérience de la vérité de cette affirmation quand on rencontre des pratiquants d'autres traditions qui sont allés dans ce niveau de connaissance de l'être et qui ont acquis la même compréhension de la nature de l'esprit que dans le chemin bouddhiste. Puisque c'est la nature de notre esprit, cette nature de l'esprit peut être expérimentée avec ou sans chemin, partout dans le monde. Et parfois on arrive à la stabiliser même sans avoir d'accès à des enseignements bouddhistes, c'est pourquoi il est important de ne pas être arrogant et croire que nous aurions un avantage, il est possible de faire l'expérience partout.

Lorsque l'on a un ressenti fin, on la remarque au-delà des mots. Les mots qui sont utilisés pour la décrire, peuvent sonner différemment. Celui qui sent lui-même de quoi il s'agit peut percevoir l'expérience véritable derrière les mots. C'est merveilleux. C'est aussi très libérateur puisque cela montre que l'on peut faire l'expérience sans les mots. Les mots ne servent qu'à ouvrir une porte pour nous.

Donc, tous les ainsi-allés des trois temps ont pour mère cette connaissance de l'être. Il est exact de désigner le Mahāmudrā comme un sceau puisque c'est une liberté, le Nirvana. Nirvana veut dire ici la paix : c'est la paix qui s'installe quand il n'y a plus de saisie. Cette paix, ce nirvana, ne réside nulle part, il n'est trouvable nulle part. Elle ne demeure pas dans la saisie des phénomènes, ni dans la dualité et non plus dans la saisie de la vacuité. Il n'y a plus aucune saisie de quoi que ce soit.

Nirvana est dynamique. C'est un état d'être ouvert, fluide sans point central, sans sujet et donc sans rapport sujet-objet.

Grâce à cette expérience de l'état d'être totalement ouvert, un autre aspect de l'esprit va vivre que nous appelons la joie inébranlable, une joie inaltérable qui est toujours présente. Toujours, quand l'esprit s'ouvre dans ce domaine, cette joie subtile non conditionnelle est ressentie.

C'est cela qui est appelé le sceau. Cette joie inaltérable appose le sceau sur toutes les joies que nous vivons dans le quotidien dans notre esprit dualiste, le sceau. Elle imprègne aussi les joies dualistes.

C'est une très bonne nouvelle. Nous ne devons pas éviter les joies du quotidien, diaboliser, ni croire que nous devons y renoncer. Il s'agit plutôt de reconnaître leur vraie nature et de trouver au travers de la joie conditionnelle, la joie inaltérable. Cela est Mahāmudrā. Toute expérience porte le sceau de cette joie inaltérable.

Elles ont ce label de qualité en elles-mêmes. Comme pour les réfrigérateurs ou les voitures par exemple. Ils ne sont pas bons parce que l'on appose le sceau de qualité, ils étaient déjà bons avant. C'est leur qualité. C'est la même chose avec les expériences. Ce ne sont pas des expériences de l'éveil parce que l'on y appose quelque chose, mais elles sont bonnes par elles-mêmes et à un moment, on se rend compte que l'on n'a pas besoin de les éviter. On se rend compte que l'on peut utiliser toutes les expériences pour le chemin de l'éveil. C'est ce qui fait sa force. Toutes, elles portent en elles cette qualité de pouvoir être une porte d'entrée pour l'éveil.

C'est pourquoi on dit que c'est un sceau, un sceau de qualité. Et un grand sceau parce qu'il dépasse tous les autres sceaux. Peu importe les sceaux qui existent dans le monde, ils sont dépassés par le Mahāmudrā. C'est ce qui inclut toutes les expériences et peut mener dans l'éveil parfait sans d'autres auxiliaires.

On parle de deux sceaux. Sceau d'activité – Karmamudrā en sanskrit et le sceau de la conscience, Jñānamudrā en sanskrit.

J'évoque les termes sanskrits pour certains dans la salle qui en ont l'habitude – il n'y a que peu de traductions dans les livres allemands et cela pourrait varier bien que le terme d'origine reste toujours le même.

Ces deux formes de pratique, le sceau de l'activité et le sceau de la conscience, utilisent les méthodes. Karmamudrā, le sceau de l'activité utilise la méthode d'expérimenter avec un ou une partenaire une joie suprême dans l'union sexuelle. Au début c'est une joie conditionnée, duelle, mais en méditant pendant, on peut découvrir dans cette joie la joie inaltérable toujours présente. C'est une façon de transformer le désir, peut-être le plus grand moteur du Samsara : cette force qui rapproche les hommes et les femmes – pour reconnaître dans cela la véritable nature de la joie.

Jñānamudrā est la même chose sans partenaire. Nous avançons davantage et travaillons avec la représentation d'une telle union sexuelle dans laquelle nous nous engageons totalement. C'est une pratique de visualisation, reliée à la pratique des canaux d'énergies subtiles intérieures. Ainsi se manifeste également une joie conditionnée par la pratique qui est constamment examinée pour trouver sa véritable nature. Pour le dire mieux, nous nous détendons toujours davantage en elle. Ainsi, il y a un chemin à disposition sans partenaire pour arriver à cette connaissance. Ce sont des pratiques intenses de visualisations qui sont enseignées dans le tantra bouddhiste.

La pratique du Mahāmudrā fait suite à cela et surpasse les deux exemples mentionnés. Ceci sans stimuler ou visualiser quoi que ce soit, en allant directement dans la perception profonde de ce qui est. Sans stimuler par la visualisation ou un contact interhumain, et qui sera reconnu, mais en prenant toujours ce qui est là à l'instant. Mahāmudrā peut se passer de méthode, mais c'est plus compliqué à pratiquer. C'est un peu plus subtil.

L'avantage des deux premières méthodes est que nous stimulons une participation émotionnelle forte et donc l'expérience dans laquelle nous pouvons regarder est forte.

Une de mes premières expériences convaincantes de la nature de l'esprit était une forte colère : le jaillissement de la colère et ensuite le regard posé sur l'intérieur. Il est plus facile de reconnaître la nature de l'esprit dans la colère ou le désir que dans des états d'esprits moins extrêmes. Comme déjà évoqué, dans le Mahāmudrā nous prenons tout ce qui apparaît. Il y aura de temps en temps des sentiments plus forts. La plupart de nous n'en sont pas complètement libérés.

C'est pourquoi il est dit que la Mahāmudrā est grand, puisqu'il dépasse les deux sceaux nommés en tant qu'exemple et qu'il est libre de schémas samsariques. Cela veut dire que pour arriver à ce point, nous ne cultivons pas en plus un attachement à un/une partenaire ; nous ne cultivons pas subtilement une identification avec des déités de méditation non plus. Ainsi nous sortons de toutes identifications, des pièges quels qu'ils soient.

Participant/e : Quelle est la différence entre savoir, connaissance, sagesse et conscience ?

Il est toujours un peu compliqué d'utiliser ces termes. Il y a des formes de sagesse que nous pouvons acquérir, que nous offre notre vie dualiste. Nous devenons avec le temps de plus en plus sage – dans le sens de : comprendre mieux, devenir plus raisonnable. On dit que l'âge rend sage – parfois ce n'est pas l'âge mais l'expérience de vie si on l'intègre bien.

Ce n'est pas cette sagesse qui est évoquée ici. La sagesse dont on parle ici, ne se laisse pas croître ou acquérir par la lecture. Elle vient avec la pratique intérieure.

D'abord il y a cette sagesse que nous expérimentons quand nous écoutons des enseignements. Déjà maintenant, quand vous écoutez, quelque chose est compris et mène à une connaissance de l'être qui reste toujours dans le domaine conceptuel, intellectuel.

Ensuite, vous l'amenez dans votre contemplation personnelle, dans votre expérience, vous le comparez à votre expérience de vie. Par exemple, vous contemplez : quand je m'ouvre, est-ce que la compassion apparaît de manière automatique ou dois-je faire quelque chose pour cela ? Vous contemplez, vous investissez.

Chaque fois que vous prenez une telle question avec vous dans la profondeur, une sagesse supplémentaire apparaît par la contemplation. Ainsi nous explorons le domaine de tout ce que nous pouvons explorer avec nos pensées dualistes, conceptuelles et sensibles.

Ensuite, il y a un autre processus lorsque nous avons épuisé cela et que nous arrivons aux frontières de ce qui peut être compris par la contemplation et l'étude. Nous lâchons ces processus et nous nous ouvrons à l'état d'être. Les analyses et contemplations nous ont aidés -à arriver à ce point où nous pouvons nous abandonner – et laisser être tout simplement.

A partir de cet état d'être, ce rien faire très vif, d'autres compréhensions sont réalisées. C'est ce qu'on appelle « la sagesse qui grandit grâce à la méditation ». Le terme « comprendre » est très bien. On peut comprendre avec le cœur, avec l'intellect, on peut comprendre de manière non-conceptuelle, non dualiste. C'est un mot qui résume très bien cela.¹² C'est une compréhension profonde qui s'installe. Je parlerai plutôt de compréhension que de connaissance. La connaissance de ce qu'on connaît décrit plutôt ce qu'on peut dire, on sait que cela existe, on connaît quelqu'un qui connaît, mais on n'a pas fait l'expérience profonde.

La nature de l'esprit habite toutes les manifestations

Maître Gampopa dit concernant la définition du Mahāmudrā (*phyag rgya chenpo*):

¹² Note de la traductrice : je ne suis pas certaine que le terme français « connaissance » exprime cela de la même manière. Je ne pense pas. C'est plutôt une compréhension profonde qui s'installe. La connaissance ce qu'on connaît décrit plutôt ce qu'on peut dire, on sait que cela existe, on connaît quelqu'un qui connaît mais on n'a pas fait l'expérience profonde. Fabienne cherche depuis 10 ans des termes en Français

Ainsi *phyag* signifie la compréhension du fait que le monde apparent manifeste – tout ce qui apparaît et devient – le Saṃsarā comme le Nirvāṇa dans leur vraie nature, ne sont jamais autre chose que le non-né. *Rgya* représente la reconnaissance que l'essence de tout ce qui existe ou qui apparaît, est toujours inhérente. *Chenpo* – grand – représente la reconnaissance de cette vraie nature en tant que libération complète.

C'est une explication différente qui nous dévoile un peu plus de quoi il s'agit ici, quelques soient les syllabes auxquelles cela est attribué. Nous n'avons pas à nous préoccuper de cela. Nous n'avons pas besoin d'apprendre quelle syllabe a quelle signification, il s'agit de la signification en elle-même.

Il s'agit donc de cette reconnaissance, cette compréhension que tout ce qui apparaît dans l'esprit de l'être éveillé ou dans l'esprit d'une personne non éveillée, tout ce qui a l'air d'exister - mais se trouve dans un processus de devenir - tout dans le Saṃsarā comme dans le Nirvāṇa est dans sa véritable nature rien d'autre que cette qualité de l'être, toujours identique, non-née, non-conditionnée. Non née et qui ne mourra pas, ce sera toujours ainsi. Et cela comprend aussi la reconnaissance que l'essence de tout ce qui est ou qui apparaît, est toujours inhérente ; sa véritable nature dont nous parlons est toujours présente en nous, inhérente de la façon la plus naturelle qui soit.

Un pratiquant du Mahāmudrā part du principe qu'en lui-même et dans chacun/e qu'il rencontre, il y a déjà cette véritable nature de l'esprit. Il ne s'agit pas de créer quoi que ce soit de nouveau.

Ce voyage que nous faisons ensemble ici pendant ces stages nous amène vers ce qui est déjà en nous. Nous n'avons pas besoin de créer quelque chose. Nous allons nous ouvrir à cela. Les mots utilisés pour cela nous aident à générer la confiance qui rend le lâcher prise plus facile. C'est cela l'important : comprendre intellectuellement assez pour pouvoir nous engager. Il s'agit toujours de ce qui est inhérent, naturel, qui a toujours été là.

Il est grand, *chenpo*, maha, parce que nous reconnaissons que cette véritable nature, l'ouverture dans l'ainsité, contient la libération totale. Il n'y a plus de souffrance, c'est la libération complète de la souffrance. Nous n'avons pas besoin de chercher ailleurs. Nous aimerions trouver l'accès à cette joie et être libre de souffrance. Il est présumé que c'est cela notre souhait. Nous ne cherchons pas à l'extérieur, mais nous trouvons cela dans la nature de l'être elle-même si nous ne nous occupons plus des contenus, mais de la qualité de l'être.

Tous les voiles se libèrent d'eux-mêmes

Serlingpa dans *Le flambeau du véhicule* –la lampe du chemin de tous les véhicules de l'éveil l'explique de manière similaire :

La signification précise de *phyag rgya chenpo* (Mahāmudrā) est : c'est appelé *phyag* parce que par l'union de l'esprit et le corps de vérité, les voiles karmiques et émotionnels se libèrent d'eux-mêmes. C'est *rgya* car il est impossible que les pensées attachées aux caractéristiques -puissent la dépasser. Et puisqu'il est plus grand que le véhicule des caractéristiques, du [Sūtra], et plus grand que tous les véhicules tantriques comme Kriya, Caryā, etc., on appelle *chenpo* – grand.

Je vais à nouveau prendre mot par mot pour expliquer. Serlingpa, Dharmakīrti dont il est question ici, était le maître d'Atisha, un des très grands maîtres indiens qui sont venus au Tibet et qui ont largement diffusé dans une seconde vague l'enseignement du Dharma au 11^e siècle

Serlingpa disait donc que l'esprit dualiste et le corps de vérité – le Dharmakaya, représentant ici la dimension de la vérité, la reconnaissance de l'ainsité – se rencontrent et libèrent ainsi les voiles karmiques et émotionnels.

Ceci est notre instruction de pratique. Nous avons assez de voiles karmiques et émotionnels. Ils sont en permanence actifs, empêchent l'instant d'être complètement dans le sens de ce que nous entendons. Ils sont toujours présents quand la dualité en nous est active.

L'unification de ce qui est séparé en nous de manière dualiste, avec la dimension ouverte de l'être que nous appelons le corps de vérité, est libérateur.

Si je me détends dans mon désir, ma peur ou une autre émotion, m'ouvre à cela, il y a cette unification. Ainsi je découvre que la nature véritable de ces états confus de l'esprit est l'espace ouvert de la conscience de tous les éveillés.

C'est cela qui est spécifique à la procédure du Mahāmudrā, même en comparaison avec le Tantra. C'est la raison pourquoi des pratiques fortes sont utilisées comme avec un/e partenaire ou de regarder dans la colère, dans l'orgueil, tout ce qui apparaît. Prendre le taureau par les cornes et de dire : voyons comment tu es vraiment.

Réfléchissez à ce qui est votre plus grand obstacle, là où les voiles les plus forts sont actifs. Quelques-uns auront à voir avec le deuil, d'autres avec la solitude, encore d'autres avec l'ennui, des peurs... d'autres sont en colère et l'expérimente ; encore d'autres n'arrivent pas à sortir de comportements d'addiction et d'avidité. Quelques-uns ne voient que de l'orgueil en eux, peu importe où ils sont, l'orgueil est toujours là. Ou la jalousie qui en tourmente d'autres. La liste s'arrête ici, mais on pourrait la continuer de manière infinie.

Peu importe quel sujet nous préoccupe en ce moment, nous nous ouvrons à ce qui nous désespère normalement ; nous regardons sans utiliser les yeux ; nous investiguons la nature véritable de cet état d'esprit, cela nous ouvre un espace de conscience ouvert dans lequel nous découvrons que ce qui était si bloquant n'a pas de substance et se dissout à l'instant même.

C'est une véritable instruction de pratique. C'est le sujet. Dans les instructions détaillées de la méthode nous pouvons apprendre petit à petit.

Mahāmudrā est le chemin de l'expérience, toujours dans l'expérience actuelle. Nous nous détendons et ne nous éloignons pas de l'expérience. Nous nous détendons dans le vécu, nous nous ouvrons dans la perception présente, nous ne nous éloignons pas : toujours à l'intérieur. Ainsi nous perdons la peur des formes diverses du vécu. Nous ne devons pas chercher cette méditation ailleurs que dans le maintenant.

Nous découvrons que chaque fois que nous avons pu nous ouvrir dans l'expérience, tout ce qui était voilé avant, se dissout à l'instant même. Et nous sommes dans une présence claire et vive. Une découverte qui soulage incroyablement. En dehors d'apprendre le processus intérieur de se détendre dans quelque chose de menaçant, qui nous embrouille, nous n'avons besoin de rien d'autre.

Les pensées qui saisissent les caractéristiques

Deuxième partie de la citation.

Il est important de noter ce qui suit : lorsqu'il est question de pensée, ce sont tous les mouvements de pensée – mais ici où il y a une définition plus précise qui indique des pensées qui saisissent les caractéristiques – il s'agit de mouvements de pensées qui sont fixés, qui s'occupent de quelque chose et qui saisissent – c'est cela les « caractéristiques ».

Pour vous donner un exemple : si vous pouviez faire comme moi : laisser glisser le regard sur les personnes présentes et ralentir assez pour arrêter le regard sur quelqu'un. Quelque chose ou quelqu'un a suscité votre attention. Une caractéristique attirante ou familière ou qui vous déplaît – on reste sur cela et on regarde. Les raisons ne sont ni bonnes ni mauvaises. Il y a des raisons qui amènent que l'on filtre des caractéristiques de l'ensemble et on s'en préoccupe davantage.

Nous avons besoin de cela pour une pensée constructive ou pour reconnaître des personnes ou un objet – nous avons besoin de cette procédure. Mais elle s'est solidifiée. Et la plupart du temps elle advient avec un ressenti : *JE* perçois quelque chose avec des caractéristiques, la couleur, la forme, le nom, etc. C'est cela les mouvements mentaux qui s'attachent aux caractéristiques, empreints d'un ressenti : je suis dans le centre, là-bas est ce qui est perçu.

Cela concerne aussi nos propres pensées et ressentis qui se déroulent à l'intérieur : ah là il y avait quelque chose, j'ai senti l'impulsion. Nous nous occupons du contenu de l'impulsion, nous saisissons, nous avons peut-être même honte de cela, il y a des réactions – et toutes elles viennent de l'attachement à ces caractéristiques.

Toutes ces pensées qui décrivent en fait comment se crée le Samsarā, notre monde embrouillé, toutes ces pensées, mouvements mentaux ont la même nature de l'esprit, la nature de l'éveil. Si nous pouvions noter quelle qualité illusoire ils ont : ils n'ont pas de substance, il n'y a pas de centre en réalité, il n'est pas nécessaire de s'occuper de tout et de rentrer dans des réactions. Si nous nous rendions compte de cela, ce seraient des mouvements mentaux libérateurs.

Il est impossible pour les pensées qui saisissent les caractéristiques d'aller au-delà de cette auto libération, au-delà de la qualité sans substance. Elles ont toutes la caractéristique d'être ainsi. Elles ne peuvent pas s'échapper, il n'y a pas une seule pensée qui pourrait se rebeller et dire : « non, je ne suis pas processus. Je fais cela différemment, je reste. Je ne me dissous pas tout seul. Je reste et tu dois m'écouter. »

Il n'y a pas de mouvement mental qui pourrait rester. La pensée est recrée tant que nous avons de l'intérêt et rien ne reste, tout est processus. Il n'y a pas de pensée qui peut dire : « non, je ne suis pas processus. Si tu veux me faire disparaître, essaie-le ! » Cela n'existe pas.

Nous n'avons pas à ranger nos pensées, elles ne sont pas solides. Peu importe combien de milliards de pensées nous avons eues dans notre vie, il n'y a pas de poubelle pour les pensées. Elles se dissolvent simplement, disparaissent. Les pensées contiennent les émotions, etc. Elles produisent des forces, les forces continuent à agir, mais se modifient sans cesse. Il est clair que nos expériences dans l'enfance et les expériences d'hier produisent des processus, que les processus continuent, mais le processus n'en est plus où il en était avant. Cela s'est dissout depuis longtemps, c'est passé.

Si nous pouvions reconnaître cela, cela serait l'Eveil. La connaissance intellectuelle ne suffit pas, c'est l'expérience directe.

C'est aussi pourquoi cette approche est plus grande que le véhicule des caractéristiques. Le véhicule des caractéristiques est un autre nom pour Sūtrayāna de l'approche par les Sutras. Je vais expliquer cela.

Le véhicule des caractéristiques, Sūtrayāna et Pāramitāyāna, le véhicules des qualités libératrices, sont ici à comprendre comme synonymes. Il s'agit d'une approche qui est suivie par beaucoup de personnes et qui est utile parce que l'on a le sentiment : je suis ici, confus et embrouillé, mais si je m'exerce dans l'amour, la compassion, la générosité, la patience et l'éthique, donc si j'ai un comportement vertueux et m'entraîne à la méditation, avec persévérance et si je développe de la sagesse, je serai un jour un Bouddha, je vais m'éveiller un jour.

C'est cela le véhicule des caractéristiques, le véhicule des qualités libératrices, comme c'est enseigné dans la plupart des Sutras du Mahayana. C'est l'enseignement courant et il décrit un chemin graduel où l'on prend conscience des caractéristiques des voiles, on cultive la vertu, perçoit les progrès des caractéristiques... on continue de cultiver et on suit son chemin.

C'est le fameux chemin graduel, progressif – même si nous ne le voyons pas directement – qui est traversé par le sentiment qu'il y a un *JE* qui parcourt ce chemin. A la fin cela n'est pas tenable. Mais au début cela nous fait du bien, puisque nous ne sommes pas directement confrontés à la profondeur du Non-soi. Nous avons le sentiment de parcourir un chemin, devenons de bonnes personnes et ensuite un Éveillé. Cela nous fait du bien, nous calme. Mais ce n'est pas la vérité.

Ce chemin se parcourt, c'est vrai. Mais il n'amène pas de A à B, d'ici – notre état voilé – dans une autre personne que je deviens et qui est l'Éveillé. Mais ce chemin est une ouverture pour ce qui nous habite déjà, ce qui est déjà la nature de l'être. Il mène de A à A.

Ce n'est que mettre à jour ce qui est déjà là depuis toujours. Et cela peut arriver dans un instant. Il n'y a pas besoin de chemin. Cela peut arriver à n'importe quel moment qu'il y ait un lâcher-prise et que nous puissions faire l'expérience de l'éveil – même si ce n'est pas une expérience stable de l'éveil – cela peut arriver à tout moment.

Il y a toute une série d'exemples de vie et cela nous arrive tous d'une manière inconsciente, par exemple quand nous nous endormons. Il n'est pas nécessaire de parler d'un chemin graduel. Le chemin est toujours un chemin instantané. C'est l'expérience instantanée qu'il n'y a pas de saisie et que tout se montre tel que c'est.

C'est une expérience instantanée. Mais puisque cette méthode instantanée se montre plus facilement lorsque certaines méthodes sont utilisées, si on est détendu globalement et puisque cette expérience se généralise ensuite dans d'autres domaines de la vie, on peut parler d'un chemin. Mais il n'y a pas de *JE* qui parcourt ce chemin.

C'est pourquoi cette approche qui affirme qu'il n'y a pas de *JE* qui parcourt le chemin, qu'il n'y a pas de pas progressifs, mais seulement des moments ; le moment ne demande pas quel a été le chemin jusqu'alors parcouru ; qu'au moment de l'éveil tout s'accomplit, peu importe la longueur ou brièveté du chemin auparavant : c'est cela la vue du Mahāmudrā. C'est la compréhension sur laquelle se base ces instructions.

C'est pourquoi cette approche, cette description est plus proche de la réalité, plus précise que les véhicules tantriques qui sont mentionnés – comme Kriya, Charya et Yoga Tantra et aussi le Anuttara Yoga Tantra, tant qu'il travaille encore avec des méthodes -, parce qu'ils nous font tous encore croire qu'il y a un chemin que l'on devrait purifier et développer, faire l'une ou l'autre visualisation – et ensuite tout arrive.

Mahāmudrā est une vue encore plus profonde de l'être. Si nous utilisons les méthodes avec cette vision, nous sommes dans un autre état d'esprit que si nous croyons que seulement les méthodes

provoquent notre arrivée quelque part. Si nous savons qu'en fait nous n'avons pas besoin des méthodes parce que c'est inhérent, et que nous utilisons les méthodes uniquement pour que ce qui est inhérent puisse se montrer mieux, nous voyageons différemment. Nous avons une confiance profonde dans l'état d'être et ne tombons pas dans le malentendu que nous devons modifier quelque chose dans ce qui est.

Tout cela était contenu dans la citation de Serlingpa.

Synonyme pour la nature de l'être

Ainsi dit Dakpo Tashi Namgyal :

Les termes synonymes suivants ont la même signification : l'ultime, la conscience intemporelle insurpassable, l'excellence universelle, le grand sceau et le corps de vérité.

Tous ces mots sont des créations qui désignent la même chose. D'ailleurs le terme l'excellence universelle est étymologiquement presque la même chose que Dieu – ce qui est bon, les qualités de création, sans saisie d'un *JE*, unité de compassion et sagesse – tout est compris. Des mots simplement. Même le mot chinois TAO, connu comme le taoïsme, a reçu la même signification, du moins pour beaucoup de pratiquants taoïstes.

Il s'agit de l'ultime. De la nature de l'être. Vous pourrez certainement trouver bien d'autres expressions. Une qui m'est venue par la philosophie, est ce qui est « numinos » en Allemand, l'absolu dicible. Pour certains c'est une tentative de décrire ce qui ne se laisse pas appréhender par des mots.

Nous cherchons à élargir notre compréhension pour toutes les expressions que nous allons encore rencontrer. Ce ne sont pas les expressions qui sont importantes. Nous devons essayer de ressentir ce qui est exprimé ici quand ce terme est utilisé. Il veut renvoyer vers quelle expérience ?

Indrabodhi écrit dans le texte de pratique (Sadhana) *Réalisation de la conscience intemporelle* :

C'est l'ultime, l'insurpassable conscience Vajra intemporelle et cela est appelé également l'excellence universelle ou Grand Sceau. C'est ce qu'on doit comprendre par corps de vérité - Dharmakaya, essence de l'éveil.

Dans le Yoga septuple il est dit :

Sans nature propre, ainsité, nature véritable, égalité des phénomènes, l'ultime – tout cela sont des synonymes pour ce qui est sans nature propre.

Ici apparaît pour la première fois le terme nature propre. Cela veut dire un noyau d'être indépendant, quelque chose comme un soi. Nature propre et Soi sont également des synonymes. Il n'y a pas de noyau d'être.

Cela clôt le petit chapitre qui définit le mot Mahāmudrā – ce qui est une procédure très soignée. Il est possible que cela vous paraisse un peu long, mais c'était important. Il est nécessaire de comprendre de quoi nous parlons.

Comprendre l'essence du Mahāmudrā

La qualité essentielle de l'esprit est comme l'espace

L'essence du Mahāmudrā est comme l'espace : espace veut dire ici univers, l'espace du ciel, tout l'espace ouvert. De quoi s'agit-il ? L'espace est le meilleur exemple pour rendre visible comment est

notre esprit : une dimension fondamentale, la qualité de base de l'esprit est comme l'espace. On ne peut pas fixer l'espace, l'espace ne se laisse décrire que par l'absence de caractéristiques. C'est ce qui reste, ce qui donne l'espace pour tout le reste, mais il n'y a pas de texture, odeur, goût, couleur, forme. C'est ce qui rend possible le reste. Comme nous percevons l'espace, il serait une catastrophe s'il n'y avait pas d'espace puisque tout se collerait ensemble et imploserait. Il est indispensable d'avoir de l'espace pour pouvoir se déployer, espace entre les objets. L'espace est toujours ce que nous ne pouvons pas décrire, mais qui est essentiel.

Regardons dans l'esprit. Comment est notre esprit ? Nous sommes toujours occupés avec les contenus – mais c'est de l'espace. Sinon nous ne pourrions pas percevoir les contenus. L'espace ne peut se décrire qu'avec une certaine distance. S'il n'y a pas d'espace, je ne peux pas voir ce qui est devant mes yeux. La distance est bonne.

Espace – tout se déploie et passe, mais dans un espace de conscience. Nous ne parlons pas d'un espace à trois dimensions – il est l'exemple pour l'espace de la conscience qui rend possible l'apparition et la disparition.

L'apparition et la disparition sont impossibles sans espace. Imaginez qu'une plante voudrait grandir et il n'y a pas d'espace. La plante ne pourrait pas croître, se montrer, se déployer, se manifester. Sans espace, rien n'est possible.

Mais ce qu'est l'espace, sauf qu'il produit de la place – mais il n'y a pas de place, c'est LA place. Il n'y a personne qui donne de la place. C'est simplement ainsi, c'est un fait de base de l'être qu'il y a de l'espace. Même dans nos cellules, molécules, dans les atomes comme dans l'univers, entre les planètes, dans les planètes, partout il y a de l'espace. C'est incroyable.

Ce qui est arrivé en premier, c'est que nous percevons les sons, les compréhensions comme une danse. Le jeu des phénomènes s'accomplit comme une danse. C'est comme si nous étions reliés à la scène d'un théâtre – et il se passe quelque chose et nous sommes dans la perception de l'espace, comment se manifeste le jeu là-dedans ? C'est ce qui arrive en premier : nous percevons l'espace et comment l'espace est rempli avec la danse des manifestations ?

Dans un deuxième temps, nous regardons dans les manifestations elles-mêmes. Les expériences de son sont excellentes pour cela. Il y a des bruits, et entre les bruits : silence. Mais le silence n'est pas absolu, seulement moins de bruit. Et l'espace du son est toujours présent. Il est là pendant que des bruits plus forts apparaissent et quand moins de bruit se manifeste, c'est l'espace de l'écoute, l'espace pour la conscience de l'écoute.

Nous pouvons faire cela aussi avec l'espace de la vision. Comme je l'ai montré à l'instant, la vision n'est possible qu'avec de l'espace. Il y a l'espace visuel et l'espace de la perception visuelle, du sens de la vision. Dans ce sens de la vision peut se manifester quelque chose à tout moment, il y a l'espace pour tout mouvement, couleur, forme.

Ensuite, il y a l'espace de vision intérieure, là où nous visualisons. Nous pouvons sans aucun problème voir avec notre sens intérieur de la vision des oiseaux qui traversent la salle, y tournent, pendant que nous regardons la salle. C'est l'espace de tous les possibles. C'est l'espace de la conscience dans lequel tout est possible. Vous pouvez aussi les laisser ressortir rapidement, à travers la vitre si vous voulez. Avec des oiseaux imaginés, c'est tout à fait possible.

Je vous ai déjà amené dans le sixième sens : l'espace de la conscience sans les sens extérieurs. Tous les possibles peuvent y apparaître. Et l'espace n'est jamais perdu, il ne se réduit jamais, peu importe ce qui apparaît. C'est un espace infini.

C'est cela Mahāmudrā – **libre de toutes les caractéristiques et présent partout**. De nombreuses citations renvoient à cela.

Indrabodhi dit :

Tout comme l'espace ne subsiste, l'ultime qui imprègne tout est libre de fonctionnalités.

Méditation¹³

Pour le début de cette méditation, j'aimerais bien faire la contemplation sur les quatre pensées qui tournent l'esprit vers le Dharma ; c'est un standard du Mahāmudrā, la façon dont nous pouvons aussi commencer notre journée.

Bien sûr, au début, nous prenons du temps pour nous asseoir de façon détendue de façon à pouvoir rester une bonne demi-heure., bien sûr, nous pouvons changer de position à tout moment, mais l'idée, c'est que la position nous convienne de façon générale. ...

Nous sentons tout le corps. La respiration coule naturellement. ...

Et en premier nous adressons à notre esprit la question : pourquoi est-ce que je peux avoir de la gratitude, là, maintenant ? ...

Il y a beaucoup de raisons d'avoir de la gratitude. Il y a les conditions extérieures, les circonstances qui me permettent de me consacrer au chemin du développement de la conscience. ... Il y a peut-être les personnes qui me remplacent au travail, ou qui m'ont libéré à la maison.

il y a des circonstances telles que le fait de vivre dans un pays dans lequel il y a des salles qui peuvent être mises à disposition pour l'enseignement du Dharma. Il y a tellement de circonstances extérieures, qu'il n'y ait pas de guerre ici. ...

Il y a des circonstances qui sont liées à la transmission du Dharma, qu'un Bouddha soit apparu, qu'il ait enseigné, qu'il y ait des élèves, des disciples qui ont pratiqué, qu'il y ait des sangha qui sont apparues, qu'il y ait eu des générations et des générations qui ont transmis cette compréhension de la libération jusqu'à notre temps présent, où il y a encore beaucoup, beaucoup de gens qui se dévouent et qui s'engagent pour que cette connaissance, cette compréhension se répande.

Il y a des circonstances intérieures, que j'aie un esprit, qu'il y ait de manière générale une conscience qui rende possible le fait possible d'entendre, de contempler, de méditer.

Et au niveau de ma santé, que je sois en mesure de me rendre à un endroit où je peux entendre, écouter le Dharma.

¹³ Fichier audio 2-3_01

Il y a tellement de raisons d'avoir de la gratitude. ... Nous résumons cela sous le terme de la précieuse existence humaine dont nous faisons l'expérience là, maintenant. ... Voir à quel point c'est précieux. ... Et de voir combien de personnes n'ont pas ces circonstances-là. ...

Mais pour nous, ce n'est pas non plus une certitude que ces circonstances se maintiennent. Les conditions extérieures peuvent changer à tout moment. Les conditions familiales, professionnelles, l'âge, la maladie peuvent nous rendre un peu plus difficile la pratique du Dharma. ... Et il est même possible qu'on ait un accident, qu'on ait une maladie grave qui arrive, ou qu'on meure. Nous ne savons même pas si nous pourrions être là demain matin dans la salle. ...

C'est la contemplation sur la non-solidité, l'impermanence de l'être.

Dans les anciens textes, il est dit : nous ne savons même pas avec certitude ce qui viendra en premier, la journée de demain ou notre dernier souffle.

Mais les chances sont assez bonnes pour que nous soyons tous là demain. Mais comment est-ce que nous voulons utiliser ce temps ? Aujourd'hui, cette session de méditation, comment est-ce que je veux la pratiquer ? Comment est-ce que je veux être là ? ...

Et si je considère ce manque de solidité, ce manque de stabilité de l'existence, qu'est-ce qui est particulièrement important pour moi ? ...

Quelle sont les qualités que je veux absolument vivre avant de mourir ? Les qualités comme peut-être l'amour, l'amitié ? Ou un état d'être détendu, fluide, authentique. Qu'est-ce qui vient avant tout ? Sur quoi en particulier je veux diriger mon attention ?

Est qu'est-ce qui m'empêche de faire cela ? ... Où est-ce que je pourrais me prendre les pieds dans le tapis, m'embrouiller ? A quoi est-ce que je veux faire attention aujourd'hui pour ne pas me prendre les pieds dans le tapis ? Poursuivre ce chemin de l'état d'être détendu. ...

Et c'est vers cela que je me tourne entièrement, complètement. C'est ce qu'on appelle se tourner, s'orienter vers le refuge, vers les qualités de l'éveil qui m'inspirent particulièrement. ...

Et en même temps, j'élargis mon attention à tous les autres. Je leur souhaite aussi le bonheur et la libération. Je réveille en moi une grande disponibilité à les aider, à leur apporter mon soutien.

C'est comme si nous disions aux êtres autour de nous : si vous avez besoin de moi, je suis là. Je vais m'occuper de vous comme si vous étiez mes invités personnels. ...

Et avec cette attitude, de suivre le chemin pour tous, c'est avec cette idée, cette attitude d'esprit que nous méditons. ...

L'esprit reste aussi vaste que l'espace, ... L'espace que nous ressentons partout, et pourtant que nous ne pouvons pas saisir. ...

Cette conscience de l'espace représente dans cette méditation un aspect de la sagesse, de la connaissance. Cette conscience de l'espace, ce jeu des apparences, qui apparaît, qui disparaît, sans que nous n'ayons besoin de faire quoi que ce soit. ...

Nous le ressentons avec le cœur. Nous découvrons la liberté qui ferait du bien à tous. Et dans ce vécu, frais, nous laissons couler tout cela de façon très libre, de façon à pouvoir la partager. ...

Et c'est avec ça que je voudrais vous laisser méditer pendant les 15 prochaines minutes. Compassion et sagesse, en unité.

Nous prenons conscience pendant un moment de la motivation que nous avons exprimée dans les prières, que nous recevons les enseignements non seulement pour pouvoir emprunter le chemin de l'éveil et de la libération nous-mêmes, mais pour pouvoir soutenir tous les autres, pour que les fruits de notre pratique profitent à tous ceux que nous rencontrons, qui apparaissent dans notre esprit, maintenant ou dans des vies futures.

C'est la meilleure attitude pour recevoir un enseignement, une instruction de Dharma : le recevoir pour le bienfait de vous. Cela ouvre notre esprit, notre cœur et rend plus facile de comprendre le Dharma – puisque nous nous enclenchons dans la motivation des maîtres qui ont donné une première fois ces instructions du Dharma et des maîtres qui sont cités ici : ils étaient tous motivés par la Bodhicitta, le souhait de transmettre cela pour le bénéfice de tous. Personne parmi eux n'a eu une joie personnelle de dire beaucoup de mots, d'écrire des textes ou de traduire. Ce n'est pas un loisir qu'on fait parce que cela nous plaît – et les maîtres que je connais, ils préféreraient le silence et de n'échanger qu'un minimum avec les personnes en fonction de la situation. Se donner la peine de transmettre les instructions vient uniquement de leur compassion. Ils voient précisément que la situation nécessite cette transmission pour que d'autres puissent prendre confiance dans ce chemin et comprendre le Dharma véritablement afin que cela porte aussi ses fruits dans leur esprit propre. Espacement des lignes

L'unité au-delà des notions conceptuelles ¹⁴(p 28 brochure allemande)

Peut-être pour un instant, on prend conscience de la motivation qu'on a exprimé avec ces prières, c'est-à-dire de recevoir ces instructions non pas pour suivre simplement le chemin pour nous - chemin de la libération - mais pour soutenir aussi tous les êtres là-dedans. Que les fruits de notre pratique profitent à tous ceux qui nous rencontrent, qui s'élèvent dans notre esprit, et maintenant, et dans les vies futures.

Cela est la meilleure attitude pour recevoir une instruction, un enseignement du Dharma. De le faire pour le bien de tous. Cela ouvre notre esprit, ouvre notre cœur, et cela nous rend la compréhension beaucoup plus facile, parce qu'ainsi, nous nous raccrochons à la motivation des maîtres qui ont commencé à donner les instructions du Dharma. Les maîtres qui sont cités ici étaient mus par la Bodhicitta, ils étaient tous mus par ce souhait de les donner pour le bien de tous les êtres. Aucun d'eux ne ressentait une joie personnelle à faire de grands discours, de grands textes, ou à les traduire. Ce n'était pas un passe-temps, quelque chose qu'on fait parce que cela nous fait plaisir. La plupart des maîtres, ceux que j'ai connu en tout cas, préféraient se taire et parler le moins possible avec les êtres, juste ce qu'il faut pour la situation, et se donner la peine de donner ces instructions, etc.

Tout cela, ils ne le font que par compassion, parce qu'ils voient que c'est nécessaire pour les êtres. Ils ont besoin de cette fiabilité de la transmission pour que les autres puissent développer la confiance dans le Dharma et dans le chemin, pour qu'ils puissent développer les fruits dans leur propre esprit.

Et c'est avec cette motivation que nous allons continuer à écouter certains mots. Des mots qui seront très nombreux cette semaine.

¹⁴ Fichier audio 2-5_02

Dans un extrait de Maitrīpa. Maitrīpa était le maître de Mahāmudrā de Nāropa et de Marpa. Un maillon très important dans la chaîne des maîtres de Mahāmudrā. C'est Marpa qui a apporté les enseignements au Tibet. Le traducteur Marpa a prié Nāropa de recevoir les transmissions de Mahāmudrā. Nāropa a dit oui, je vais te les donner comme je t'ai donnée le reste. Mais toi-même, il faut que tu ailles voir mon maître Maitripa pour recevoir ses instructions directement de lui. Donc Marpa les a reçues deux fois de ses deux maîtres, Nāropa et Maitrīpa.

Maitrīpa dit dans le texte, (bas de la page 52).

Mahāmudrā est la sagesse non duelle au-delà de l'intellect, limpide, non-conceptuelle, comme l'espace. Vaste et omniprésente est la grande compassion. Les phénomènes sont dénués d'existence propre comme le reflet de la lune dans l'eau. Lumineux et indéfinissable, n'ayant ni centre, ni périphérie, ni souillure, ni défaut. Ils sont libres d'espoir et de peur, ineffable, comme le rêve d'un muet.

Cette citation résume encore une fois l'ensemble et apporte quelques nouveaux aspects. Nous allons le repasser mot pour mot. Mahāmudrā, c'est l'union au-delà de l'intellect – c'est-à-dire de la pensée dualiste. L'union des moyens habiles et de la sagesse et de la compassion veut dire en fait : unité de compassion et de sagesse.

Mais il y a d'autres significations de ce mot unité. Il s'agit de l'unité inséparable. Dans le Mahāmudrā, il y a toute une suite de quatre aspects de l'être qui sont un, tous inséparables de la vacuité du non-soi, de cette absence de noyau d'être. Le premier c'est *nang tong*. *Nang* c'est apparence, et *tong*, la vacuité. Les phénomènes, les apparences, sont inséparables de la vacuité, ont toujours la qualité d'être non saisissables, d'être sans noyau, d'être processus. Toutes les expériences, tout ce qui apparaît à cette nature.

La clarté de l'esprit lui-même est vide aussi. Elle est sans noyau d'être. On appelle cela *sal tong*. La clarté-vacuité, la vacuité claire. Cette clarté de vacuité de l'esprit est aussi un processus.

Et aussi la joie qui vient de là. Faire cette expérience d'être libre de souffrance, cela crée cette joie naturelle, non-conditionnelle. C'est *de tong*. *Dewa* : *de*, la joie, *tong*, la clarté, la vacuité. C'est un autre aspect de cette unité.

Et *rig tong* la conscience elle-même : processus également. La conscience elle-même, le fait de pouvoir être conscient de percevoir quoi que ce soit, cela non plus n'a pas de noyau d'être. Tout à cette nature. Même l'éveil est sans substance, il n'est pas solide. Ce n'est pas quelque chose qu'on peut trouver. Cela aussi, c'est un vécu continu, permanent, dans lequel il n'y a plus de fixation, de saisie, plus d'identification. Même l'éveil est vide d'un noyau d'être.

Tout cela est ce qu'on veut dire quand on parle d'unité. Il y a l'aspect de sagesse qui est toujours relié à cette compréhension que tout est processus. Cette compréhension, on la trouve partout. Dans ces quatre termes que je vous ai donnés - les apparences, la clarté, la joie et la conscience - renvoient tous à différents domaines de notre être où on pourrait imaginer qu'il y ait quelque chose de saisissable. Et ces instructions-là ont été données pour dissoudre également ces illusions-là.

C'est cela qui résonne quand Maitrīpa dit : le Mahāmudrā est unité au-delà de l'intellect.

Alors en fait, c'est sagesse non-duelle qu'il faut remplacer par "unité".

Mahāmudrā est limpide, clair. C'est une expérience claire.

Mahāmudrā est non-conceptuel. Ce n'est pas quelque chose qui peut apparaître dans les concepts, dans des phrases comme une compréhension intellectuelle. C'est une compréhension intuitive.

Mahāmudrā est comme l'espace. Nous l'avons déjà expliqué.

Mahāmudrā transperce tout. Il est la véritable nature de tous les phénomènes.

Mahāmudrā est vaste - c'est une autre qualité de l'espace omniprésent et vaste. C'est la grande compassion.

Mahāmudrā, la grande compassion.

Je vais rester un peu là-dessus et expliquer davantage. Qu'est-ce qui se passe quand nous saisissons, fixons moins ? Nous devenons plus flexibles. Quand il y a moins de saisie, nous sommes plus ouverts. Quand nous sommes plus flexibles, plus ouverts, nous sommes aussi plus sensibles. Nous résonnons avec les situations, avec tout ce que nous rencontrons. Nous n'avons pas de réserve, et nous percevons tout ce qui est. Nous sommes en résonnance avec les situations, avec tout ce que nous rencontrons.

Et dans cette résonnance, s'il n'y a pas de saisie de soi intérieurement qui bloque et qui résiste à cette résonnance, à ce moment-là, tout résonne comme tout ce qui est dans la nature. Nous sommes dans cette apparition codépendante, un courant d'esprit qui est marqué par les conditions, influencé par les gens, etc. Dans la pièce ici, si nous laissons faire, nous sommes complètement en résonnance avec les personnes, avec les conditions de lumière, ce que nous percevons du temps dehors, du vent, de la température ... Tout cela est une partie de notre vécu en résonnance. Parfois, notre regard se pose sur quelqu'un. Nous percevons cette personne et sommes plus en résonnance avec elle. Si nous fermons les yeux nous sommes en résonnance avec toute l'atmosphère.

Imaginez que nous pourrions être en résonnance ainsi, sans nous préoccuper de nous-mêmes. -Quelles perceptions seraient possible qui ne le sont pas actuellement parce que tout tourne autour de nous-mêmes ? Et cette résonnance naturelle d'un cœur complètement ouvert, sans point central, sans saisir un soi, c'est ce qu'on appelle la Grande Compassion.

Grand veut dire non-duel - c'est-à-dire sans fixation de sujet et d'objet - et que nous résonnons complètement. Il ne s'agit pas du tout de nous ; sentir – et parfois cela déclenche une réaction, une action pour voir si on peut soutenir cette situation. Cela génère une compréhension spontanée, nous ne sommes pas préoccupés par nos propres sentiments, ils ne sont pas actifs, et c'est pour cela que nous pouvons percevoir beaucoup plus clairement ce qui se passe chez les autres. Et tout cela, c'est le Mahāmudrā.

Et comme cela n'a pas été dit assez souvent, j'aimerais le souligner ici. Mahāmudrā, c'est la grande compassion. C'est la compassion de tous les bouddhas. Ce n'est pas l'aspect de sagesse ou de la compassion, c'est toute la gamme de résonnance d'un être éveillé, avec une compréhension complète de l'être. Cette ouverture du cœur, c'est ça le Mahāmudrā.

C'est pour cela que vous lisez dans la littérature du Mahāmudrā que la Bodhicitta et Mahāmudrā sont un. L'esprit de l'éveil, où nous pensons surtout à l'amour et à la compassion est un avec le Mahāmudrā. C'est exactement la même chose.

Et pour ce qui est de la compréhension, Maitrīpa dit : les phénomènes sont dénués d'existence propre, ce qui les rendrait indépendants des autres phénomènes, comme le reflet de la lune dans l'eau.

Le reflet de la lune dans l'eau est un exemple souvent cité dans les textes du Mahāmudrā. C'est parce qu'à l'époque, les miroirs n'existaient pas. Si on voulait voir son reflet, il fallait le voir dans de l'eau calme. On pouvait ne voir que de cette manière. Ou on regardait dans l'eau la nuit et on voyait le reflet de la lune, dans l'étang, dans une flaque. Et la lune dans l'eau, si vous avez déjà vu cela, la lune a l'air très vraie. C'est vraiment trompeur. On pourrait penser que la lune est dans l'eau. Nasrudin a essayé de sauver la lune qui était tombée dans le puit, c'était une belle histoire !

Cette illusion qui n'est qu'un reflet nous concerne tous en fait. En ce qui concerne les perceptions dans notre esprit, nous n'avons pas la perception directe à disposition. Quand nous voyons quelque chose, ce n'est pas ce que perçoit notre rétine. Nous combinons immédiatement la vision des deux rétines dans le cortex visuel avec toutes nos expériences, nous voyons des couleurs, formes, humains, nous avons les noms pour ce que nous percevons.

Ce que nous voyons est une image de représentation de ce que notre processus intérieur combine comme image du monde. Nous pensons que c'est le monde, mais en réalité, chacun le voit un peu différemment. Et l'entend un peu différemment. Nous ne percevons pas les ondes, les petites ondes qui arrivent au tympan, ni les variations d'ondulation du liquide dans l'oreille intérieure qui seront captées par les récepteurs. Le tout arrive comme un vécu de son que nous interprétons, combinons dans l'espace, cela nous oriente ; les impressions des deux oreilles se combinent, l'expérience participe. En écoutant la parole, nous n'avons pas de mal à comprendre le sens – alors que ce sont juste des ondes de son.

Tout cela c'est écouter, mais cela nous donne une image d'un monde qui n'existe pas en tant que tel. Nous lui donnons du sens. Un oiseau dans la pièce entendrait complètement autre chose alors que les ondes sonores sont les mêmes. Prenez les chats, les chiens : ils percevraient un autre monde sonore.

C'est pourquoi il y a toujours cet exemple de la lune dans l'eau. Un miroir donne une image trompeuse, mais ce n'est pas du tout ce qui est là.

Il y a un exercice de Mahāmudrā que vous pouvez faire à la maison. Vous le trouverez dans *"l'Océan du sens ultime"* du neuvième Karmapa Wangtshug Dordje, c'est le manuel de méditation qui peut accompagner ces instructions ici. Les deux vont ensemble. C'est l'œuvre que j'enseigne habituellement. *"l'Océan du sens ultime"*.

Dans cet exercice, on met une bougie derrière soi sur une étagère et on met un miroir devant, la bougie se reflète dans le miroir. Nous méditons sur la bougie dans le miroir. Nous percevons toujours une bougie. Mais elle est dans le miroir et est dans notre esprit. La vraie bougie est derrière nous, nous ne la voyons pas. C'est passionnant de méditer sur un reflet comme celui-ci. Mais c'est une illusion de la vérité. Ce n'est pas seulement une méditation du calme mental, c'est aussi une méditation de la vue profonde, parce que nous comprenons mieux le processus, la façon dont s'élèvent les images intérieures, comment la perception de la réalité se montre comme si elle était véritablement la réalité alors que ce n'est pas du tout le cas.

C'est tout cela qu'on veut dire quand on dit : "les phénomènes sont dénués d'existence propre, comme le reflet de la lune dans l'eau". Toutes ces apparences sont très nettes, mais en elles, il n'y a rien qui serait le bord, ou la limite, ou le centre du vécu et le reste. L'expérience, est dépourvue de centre et de limitations de sujet-objet. Il n'est limité par rien. Sans souillure, ni défaut. Cela veut dire que la

perception dans le Mahāmudrā, n'est plus marquée par l'erreur, par la souillure de la projection du *JE* du *MOI*.

C'est pour cela qu'on expérimente "libre d'espoir et de peur". Les situations sont vécues comme elles sont et il ne se colle pas de suite un souhait de comment cela va évoluer, ou une peur de ce qui pourrait arriver, , etc. Ces réactions habituelles sont absentes de ce vécu libre de saisie de soi. Et c'est pour cela que ce vécu est dépourvu de stress et de dukkha, de souffrance.

Cette expérience, bien que nous l'ayons décrite par quelques mots, dit Maitrīpa, est ineffable. Elle est indescriptible. On a l'impression d'être un menteur si on essaie de délimiter cette expérience, de la décrire avec des mots. On ne se rapproche pas plus que ce qui est écrit là, et ce qui est écrit, ne l'est pas encore. Il faut dans tous les cas d'abord en faire l'expérience.

La tentative de la décrire, c'est comme la tentative que ferait un muet de décrire son rêve. C'est impossible. Vous pouvez imaginer, qu'un muet aimerait bien décrire son rêve. Mais il n'a pas la possibilité de s'exprimer. Et exactement de la même façon il nous manque la possibilité d'exprimer cette expérience de l'éveil. La langue ne peut pas rendre cela.

Et c'est ainsi dans toutes les traditions, quelles que soient les traditions mystiques. Vous pouvez regarder, cette expérience ne peut pas être communiquée.

Le Mahāmudrā de la base

On peut distinguer trois aspects dans le Mahāmudrā. La base, la voie, et le fruit du Mahāmudrā. C'est de la théorie. C'est très utile de s'y référer. Ce qui sera expliqué : La base, la voie, et le fruit.

Le Mahāmudrā de la base est la véritable nature de tous les phénomènes primordialement libres de complications, dans son essence vide et éclairante. Cette véritable nature imprègne tout dans le Saṃsarā et le Nirvāṇa, et ne peut pas être définie ou décrite. Cette véritable nature est aussi l'état naturel primordial à la base de notre esprit qui ne peut pas être capturé par des mots et des pensées.

Il s'agit ici de la base. Il s'agit de ce que nous portons tous en nous. La véritable nature de tout vécu, de toute expérience. Le vécu-expérience en lui-même, est dépourvu de complications. Pour le dire simplement : il n'y a pas de commentaire. Dans le vécu, il n'y a pas de complication inhérente. Quand je vois, quand je sens, quand je ressens, dans la perception, il n'y a pas de boucle supplémentaire : Je, et qu'est-ce que je veux faire avec ? Non, c'est libre de tout cela. Le vécu en lui-même est direct, immédiat. Juste comme il est. Il est comme il est, totalement sans problème.

Les problèmes ne sont pas inclus dans le vécu, c'est important de le comprendre clairement. Une expérience sensorielle agréable ne vient pas avec un désir inhérent. Non : Elle est comme elle est. C'est notre interprétation, nos complications qui en font quelque chose qu'on désire, qui font qu'on veut avoir cette expérience de façon répétée.

Une expérience par exemple : si je fais l'expérience d'un gouffre, elle n'est pas liée à une peur inhérente. Dans cette expérience visuelle de gouffre, la peur n'est pas dedans. Elle n'est pas non plus dans l'expérience tactile. Elle n'est pas dedans. Elle se rajoute à cela. Moi et le gouffre. Et si je tombe, qu'est ce qui se passe ? etc.

Et c'est pareil pour toutes les expériences. Il n'y a rien qui serait inclus, qui nous obligerait à une quelconque réaction émotionnelle.

Dans les expériences, il n'y a pas de dualité inhérente. Voir, cela se produit simplement. Entendre, cela se fait tout seul. On peut penser sans dualité, même très bien. Toutes ces boucles supplémentaires : et moi, et qu'est-ce que cela fait de moi - par exemple quand je suis très préoccupé par ce que vous pensez de moi et est-ce que je fais tout comme il faut. Si je pensais à cela tout le temps, je ne pourrais pas continuer à un moment donné. Toutes ces boucles supplémentaires ne sont pas au départ dans cette implication personnelle. Dans la réalité, c'est beaucoup plus simple. Il s'agit de communiquer quelque chose, et on le fait du mieux qu'on peut. La crainte et l'espoir ne sont pas nécessaires. Ce sont juste des complications.

Et c'est la même chose avec tous les processus dans la vie. Nous avons toujours tendance à rajouter des complications qui ne sont pas incluses. Et tout le processus du Dharma, quelle que soit la tradition, consiste à détendre ces complications et regarder ce qui se passe. Et si cela fonctionne, nous restons comme cela. Et si c'est mieux avec des complications, nous pouvons toujours les introduire...

Se libérer de *prapañca* (sanskrit) de *tröpa* (tibétain) – ce sont toutes ces complications, toutes ces boucles, pensées supplémentaires – c'est ce que nous recherchons. Le chemin du Dharma est un chemin de simplification pour aller vers ce qui est vraiment censé. Qui a vraiment du sens. Cela a du sens, que je parle clairement actuellement, que je suive le fil de l'enseignement, mais cela n'a aucun sens que je me fasse du souci en enseignant, ou de l'espoir ou quoi que ce soit. Tout cela serait complètement superflu. Je peux m'éviter tout cela. Ce n'est pas nécessaire.

Nous pouvons faire tellement de choses avec beaucoup moins de tensions, et beaucoup mieux. J'aime bien donner cet exemple : un pont suspendu pour les piétons, au-dessus d'un gouffre ou d'une vallée. Il y a peut-être quelques planches et juste une corde. Le genre de pont qu'on n'aime pas traverser. Mais si on a forcément besoin de traverser, de passer de l'autre côté, quelle est l'attitude conseillée dans ce cas-là ? Détendu et attentif. Plus on est détendu, moins on va trembler, et moins on va se bloquer intérieurement. Donc plus ouvert, détendu, non distrait, et que chaque pas soit bien à sa place, et à ce moment-là, cela se passe très bien.

Et c'est la même chose pour toutes les situations. La peur n'est pas du tout une bonne conseillère. Quand la peur arrive, elle amène avec elle une tension intérieure.

La sagesse, c'est beaucoup mieux. La sagesse elle dit : oui, là, il pourrait arriver quelque chose. Je dois traverser, je veux y aller. Et peut-être la compassion dit aussi que c'est pour le bien de tous. Et puis : aussi détendu que possible. Tout ce que nous disent la sagesse et la compassion, nous le traduisons avec une détente le plus grand possible. D'abord, cela économise beaucoup de forces, et deuxièmement, nous sommes en pleine possession de nos moyens, parce que nous ne sommes pas freinés par la crainte et l'espoir.

Faire tout de façon aussi ouverte et détendue que possible, cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas y mettre de l'énergie. Au contraire, nous pouvons mettre beaucoup de forces et d'énergie dans tout ce que nous devons faire, juste ce qu'il faut, mais en étant parfaitement détendu. Donc une puissance détendue, une puissance qui n'est pas attachée à un soi. C'est cela qu'il faut avoir, cela apporte de vrais bons résultats.

C'est tout cela qui est sous-entendu quand on dit que c'est libre de complications. C'est un terme très important. Il se retrouve dans toutes les traditions. Dans le Zen, le Theravada, le Bouddhisme tibétain etc. Il s'agit toujours de l'état d'être naturel, simple, sans extra. Pour certains extras nous remarquons qu'ils nous tendent, et donc nous voulons les laisser de côté. Nous commençons par là et nous voyons, une fois qu'ils sont mis de côté, qu'il y en a d'autres qui apparaissent. Et le travail continue alors.

Nous détendons toujours ces processus supplémentaires qui nous apportent du stress, et nous regardons si cela nous fait du bien, et puis le chemin continue...

Et puis finalement, nous avons tout détendu, nous continuons à vivre mieux qu'avant, beaucoup mieux qu'avant - en pleine possession de nos forces, de nos capacités. Et là, on ne voudrait pas revenir en arrière dans le monde de la saisie de soi, dans le monde du *prapañca*, de ces boucles en plus, de toutes ces complications.

C'est un chemin progressif, c'est clair, il faut s'habituer à faire les choses sans stress.

Et donc le Mahāmudrā de base, dans sa nature est déjà ainsi : dans son essence vide, éclaircissant, sans substance, une clarté qui illumine, la claire lumière. Cette nature véritable imprègne tout dans le Saṃsarā et le Nirvāṇa – tout le vécu - et ne peut – malheureusement - pas être définie ou décrite. Elle est l'être naturel ou primordial – c'est mieux que de parler d'un état – c'est la base de notre esprit et ne peut pas être capturé par des mots ou des pensées.

Le Mahāmudrā du Chemin

Comment est-ce que nous pouvons l'expérimenter ? C'est le chemin Mahāmudrā.

Le Mahāmudrā du chemin, c'est la reconnaissance du fait que tous les phénomènes du monde apparent, - tout ce qui apparaît et devient, tous les phénomènes - le samsara et le nirvana, sont primordialement vides, clairs, éclairants, sans nature propre, comme émergence et présence et dissolution. Cette compréhension vient quand nous pratiquons sur le chemin l'écoute, la contemplation et la méditation, mais surtout par la méditation particulière basée sur une vue qui est fondée sur l'expérience directe.

Dans ce paragraphe, il faut être attentif. Ce paragraphe nous dit ce que nous devons pratiquer. Il s'agit du chemin. Quel est maintenant mon chemin dans le Mahāmudrā ?

Il s'agit de comprendre ou de reconnaître. De reconnaître quoi ? Que tous les phénomènes, tout le vécu, toutes les expériences, tout ce qui apparaît, qui ressemble à notre monde, tout ce qui est généré par les tendances karmiques, et même tout ce qui apparaît dans l'esprit éveillé, fondamentalement, primordialement, est vide. Cela l'a toujours été, et cela sera toujours sans substance, sans noyau d'être. Ce n'est pas solide. Tout est processus.

Et tout ce vécu, toute cette expérience, est marquée, imprégnée par une clarté. Sinon, nous ne pourrions pas du tout l'expérimenter. C'est clair, évident, et puisque c'est sans voile, c'est comme éclairé de l'intérieur, sans l'obscurité de l'esprit. Et c'est cela qu'il faut reconnaître. Le Mahāmudrā du chemin, c'est un chemin de reconnaissance. On reconnaît que tout est sans noyau d'être. C'est ce qu'on appelle le non-soi de la personne et des objets, des phénomènes.

Quand quelque chose n'a pas de nature propre, quand ce n'est pas un objet qu'on peut limiter et tenir, à ce moment-là, cela n'a pas de naissance. Cela ne demeure nulle part. Si cela pouvait être stable l'espace d'un instant, nous pourrions le décrire, parce qu'il y aurait un moment de stabilité. Mais nous ne trouvons rien qui interrompe le processus ne serait-ce qu'un instant.

Et si un vécu qui ne peut être stable ne serait-ce qu'un instant, on ne peut pas dire non plus qu'il meurt parce que pour dire qu'il meurt, il faut qu'il soit né, et il faut qu'il ait existé un instant de manière stable. C'est comme cela que tous ces termes sont définis philosophiquement.

Quand nous portons un bébé dans le ventre, à quel moment est-ce qu'il est né ? A quel moment est-ce qu'il naît ? Est-ce qu'il naît déjà au moment où les parents ont le souhait d'avoir un enfant ? Ou par l'attraction qu'ils ont entre les deux ? Est-ce qu'il naît au moment de la conception ? Est-ce qu'il naît au moment où la conscience se développe ? Est-ce qu'il naît au moment où il sort, ce qui est déjà un processus ? La naissance se déclenche, mais ce n'est pas un point, c'est un processus. La naissance serait impossible SANS ce processus antérieur, Est-ce-ce que l'enfant ne naît pas à nouveau quand il est déjà dehors. Est-ce que la naissance ne continue pas, tout le temps lors de cette arrivée dans l'humanité ? Quand on réfléchit à cela de cette manière, la naissance est un processus. Et on ne peut pas du tout dire où il commence et où il se termine.

Et pendant cette naissance, il y a déjà le vieillissement qui se met en route. Les débuts de ce qu'on appelle la mort. C'est toujours en processus. Dans le processus de venir dans la vie, il y a aussi le processus de vieillissement, c'est simultané.

Il n'y a pas d'instant dans la vie d'un être humain dans lequel le processus s'arrête ou se suspend. Où on pourrait dire, maintenant, le Tilmann il est vraiment là. Quand je suis né, je n'étais pas vraiment là, c'est l'impression. Est-ce qu'à vingt ans, à quarante ans, bientôt j'aurais soixante ans, est-ce que j'étais vraiment là à ce moment-là ? le processus continue toujours. A quel moment est-ce que je peux vraiment dire que Tilmann est vraiment là maintenant ? Ce n'est pas possible. Appliquez-le sur vous-même. Où est le vrai Christophe ? C'est du processus. Et cela vaut pour toutes les choses. Pour les plantes, pour les animaux, pour tout. Tout est processus, toujours.

Nous le savons mieux aujourd'hui parce que nous avons eu des cours de chimie, de physique à l'école, où ces processus au niveau moléculaire et atomique ont été décrits. Tout est processus.

Et il y a deux mille cinq cents ans, ils parlaient déjà de cela. : Que tout, jusqu'au niveau le plus subtil, n'est que processus. Il n'y a rien qui ait la moindre véritable nature propre et qui soit pour un moment stable, indépendamment des circonstances. C'est pour cela : sans nature propre avec le devenir, la manifestation et la dissolution – ce sont les signes distinctifs de la nature propre. Si quelque chose avait une nature propre, cela naîtrait réellement pour un moment. On pourrait dire dans ce cas : cela est apparu à tel instant et c'est là qu'il s'arrête. Ce n'est pas possible.

Cette compréhension vient quand nous pratiquons sur le chemin l'écoute, la contemplation et la méditation. Là-maintenant, nous sommes en train d'écouter et il y a déjà une contemplation qui se met en place. Vous êtes déjà en train de comparer cela avec votre propre expérience. Puis il y a les moments où grâce à cette expérience nous pouvons lâcher prise encore plus profondément et glisser dans l'être naturel. C'est ce qu'on appelle la méditation. C'est ce dont il s'agit ici sur le chemin. **En particulier, ou surtout par la méditation particulière basée dans une vue fondée sur l'expérience directe.** C'est une phrase importante.

Dans le Mahāmudrā, la méditation, c'est le vécu direct de ce qu'on a compris. Cela s'appelle la vue. La compréhension immédiate de ce qui est déjà là est traduit directement dans la méditation. Le premier maillon comme dans le noble chemin octuple : c'est la compréhension de ce qui est là, et puis tout le reste suit.

Ce que je fais là avec vous c'est de clarifier la vue. C'est ce que nous faisons avant tout. Ce n'est pas spécialement un stage de méditation, c'est principalement un stage, une retraite, dans laquelle on vérifie notre vision sur la réalité, on la met au défi, et on la clarifie.

Quand nous comprenons en profondeur, la simple compréhension de tout ce que j'ai dit jusqu'à présent, nous remarquons déjà : ah oui ! Moins je m'implique dans les choses, plus tout est libre de complication, plus le vécu est direct. Peut-être devrais-je arrêter de manipuler ma méditation tout le temps. C'est la conséquence d'avoir compris que l'esprit est conscient par lui-même, et que tout se libère par lui-même. À ce moment-là, je suis superflu.

Ce n'est pas facile à avaler pour notre saisie de soi, mais en fait, c'est tout à fait sensé. Parce que jusque-là, je n'ai pas tellement récolté de fruits de ma saisie de moi, de soi, dans la méditation. Chaque fois que je suis plus dans la saisie de soi, je remarque que l'esprit est plus animé, plus agité, plus fatigué. Ou il résiste, etc. Ou il est dans la torpeur, etc. Je remarque toute une série de complications. À chaque fois que je me détends, que j'ai moins d'espoir, de crainte, dans l'esprit, il se détend, il se clarifie, et puis il y a la confiance qui vient.

Cela c'est la vue. C'est ce que nous avons compris jusque-là, et cette compréhension est clarifiée par la confrontation avec les instructions. Ensuite c'est avec cette vue que nous rentrons dans la méditation. Cette vue se nourrit de nos expériences. Nous faisons l'expérience de voir à quel point cela fait du bien de détendre l'esprit, où tout devient plus simple. Cette expérience renforce la vue. Et nous suivons de plus en plus la voie pour nous ouvrir totalement. Nous faisons de plus en plus confiance puisque cela repose sur l'expérience. La vue se clarifie, l'auto libération de tout phénomène s'éclaircit, nous vérifions avec notre expérience : est-ce vrai que tout change de soi-même, se dissout dans le suivant ? Et c'est cela qui inspire notre méditation.

Le Mahāmudrā du fruit

Le Mahāmudrā du fruit est quand seulement la conscience intemporelle, libérée de tous les voiles et pourvue des deux puretés est présente. Il se manifeste par le fait de se familiariser avec le Mahāmudrā de base—grâce au Mahāmudrā du chemin qui dissipe même les plus fines apparences dualistes—ce qui rend l'esprit aussi clair que le ciel sans nuages.

Donc le fruit, c'est l'éveil. L'éveil se montre, se révèle en tant qu'éveil complet, bouddhité, lorsqu'il n'y a plus que la conscience intemporelle libérée de tous les voiles, seulement la conscience non-dualiste. Tout le temps, seulement cela. C'est l'éveil total.

De temps en temps, la conscience de la non dualité, c'est un éveil partiel. Libéré de tous les voiles, libre de toute saisie de soi à tout moment, pourvue des deux puretés. La pureté qui est inhérente à l'esprit, qui est primordiale, libre de tous les voiles, et puis la libération qui est acquise par la pratique, c'est la pureté qui vient de la pratique. Elles se nourrissent mutuellement.

Et quand nous dissolvons nos voiles, nous sommes toujours plus en relation avec l'esprit, la base de notre être. Le fruit, c'est finalement cette base qui se dévoile complètement. Nous sommes arrivés à la maison. Nous sommes rentrés dans ce qui a toujours été notre véritable nature, mais que nous n'avons jamais reconnue. C'est cela le fruit.

Et là, vous pouvez comprendre la phrase : ce fruit se manifeste par le fait de se familiariser avec le Mahāmudrā de base, grâce au Mahāmudrā du chemin. Le chemin nous aide à nous familiariser avec la base, avec ce qui existe déjà – et le fait que cela se montre complètement, c'est le fruit. Ainsi, même les plus fines apparences dualistes ou fixations sont dissipées dans ce qui rend l'esprit aussi clair que le ciel sans nuage.

Questions

Participant/e : Si on dit que tous les phénomènes sont processus, est-ce que je peux dire aussi que l'être, c'est aussi un processus ?

Tu peux dire en même temps : La vie est un processus, l'être est un processus. Les phénomènes et la vie. Sinon ce serait la mort. Et la mort n'existe pas non plus parce qu'elle aussi est processus.

Participant/e : Je vais parler en français. Donc en fait, personne n'a jamais vécu l'éveil ?

Non, personne n'a jamais vécu l'éveil. Vous comprenez ce qu'on veut dire là ? Il n'y a pas de *JE* et s'il n'y a pas de *JE* on ne peut pas vivre l'éveil.

Oui, c'est ce que je voulais dire. Il n'y a pas de JE donc personne ne peut dire qu'il a vécu l'éveil !

Personne n'a jamais vécu l'éveil. Pas de *JE* – qui pourrait l'expérimenter ? C'est cela le grand problème : nous ne serons pas présents à notre propre éveil. Il n'y a pas de "propre" non plus du coup. C'est impossible à dire. Ce serait bien si nous pouvions inclure un petit quelqu'un qui applaudirait au moins un petit peu. Mais non, cela ne marche pas.

Participant/e : Sur le dernier paragraphe sur le fruit, qu'entend-on par les deux puretés ?

Les deux puretés, par la nature de notre être, notre propre esprit et grâce à la pratique qui purifie petit à petit nos voiles.

Participant/e : Tu as parlé de la propre nature

La nature propre qui n'existe pas. -

Ma question, c'est : quand on parle de la nature de la réalité, est-ce que cela est aussi processuel ?

La nature de toutes les choses, c'est la processualité si on peut dire. L'essence, la nature, les qualités, les choses qu'on peut observer, c'est ce qu'on peut observer quand on parle de nature.

Participant/e : Tu dis que dans le texte on parle surtout de la vue, pas tellement de pratique. Est-ce que cela viendra dans les années à venir ?

Oui, cela viendra largement. Au début de ce troisième stage, c'est le début des instructions du Mahāmudrā. Cela pose d'abord le fondement, les bases, et je vais m'assurer que cela apporte quelque chose aussi pour la pratique. Mais il s'agit d'avoir une compréhension profonde de tous les liens, et au fur et à mesure, avec le temps, on comprend mieux pourquoi on médite précisément ainsi. Au bout du bout, c'est très simple. Il s'agit de ne rien faire, en étant pleinement conscient, et pleinement détendus. C'est ce que j'appelle en français le "farniente". Et ce farniente, ce "rien faire", il continue dans l'activité. Mahāmudrā, c'est l'activité. Quand un yogi du Mahāmudrā est actif, c'est comme s'il ne faisait rien.

On pourrait le traduire ainsi : un yogi ne travaille pas. Ce n'est pas du travail, ce n'est pas un faire avec *JE*, "je dois", "je vais", etc. C'est une activité fluide pour le bien des êtres, si possible sans effort. Si possible sans effort. Autant que possible sans effort. C'est le "farniente", le "ne rien faire" dans l'action. Et c'est aussi le rien faire dans la méditation.

Dans l'exercice c'était : S'ouvrir à ce qui est présent, les peurs, les ressentis, peu importe quoi. Et j'imagine qu'il y aura des instructions, indications là-dessus : comment s'ouvrir si je suis dans la tête, et maintenant il faut que je m'ouvre, etc.

Comment on s'ouvre ?

Oui, s'ouvrir – ma tête dit dans ce cas : maintenant je dois m'ouvrir

Ah ma chère tête, tu peux maintenant te détendre ! Ma chère tête, tu m'as toujours été très fidèle. Tu t'es toujours bien occupée de moi. Mais maintenant, tu peux prendre des vacances. Tu peux venir voir de temps en temps si tout va bien, chère tête. J'ai certes besoin de toi, pas de souci, pas d'inquiétude, mais tu peux venir aussi avec moi dans ce voyage. Si tu veux faire l'expérience dans le silence, alors tu peux venir.

Et c'est ainsi que nous détendons toute cette activité mentale exagérée. Tout ce qu'il faut faire, tout ce qu'on veut faire. Toute cette tension du surmoi. Et – comme dans toutes les traditions – nous allons d'abord au plus simple : respirer. Ce qui se fait de toute façon. Là où on n'a rien besoin de faire pour que cela se fasse. Et cette respiration est un maître merveilleux : laisser s'ouvrir, laisser rentrer et s'ouvrir – laisser sortir. Laisser faire tout simplement. Autoriser, laisser. C'est cela que veut dire ouvrir, m'ouvrir. Le souffle est un bon exemple. Ce que nous faisons avec le souffle, nous le faisons avec le cœur. Inspirer, et laisser faire. Rentrer en résonance. Expirer. Laisser faire. Être avec les autres. Laisser rayonner la résonance. Aussi simple que ça. Tu as encore une autre question ?

Un exemple : je ne vais pas très bien en ce moment. Ici par exemple, les fenêtres sont ouvertes. Certains souhaitent les voir fermées d'autres ouvertes. Et je sens que ce n'est pas bon pour moi. Si je veux m'occuper de moi malgré tout, est-ce que l'inquiétude se dissout, si je dis voilà ok, les fenêtres sont ouvertes, et demain je ne serai peut-être pas bien ?

C'est comme ce matin. Je me préoccupe de moi, dans la détente. Je m'occupe de moi, c'est-à-dire je fais ce que je peux faire, je remets le pull, la couverture, et si je remarque que ce n'est pas possible, je regarde si mon environnement peut faire un compromis avec moi, et cela de façon aussi détendue. On s'occupe des autres de la même façon, toute aussi détendue. Si je remarque et si j'entends que cela ne te fait pas du bien, je vais regarder bien sûr si on ne peut pas maintenant refermer les fenêtres. Peut-être on peut alterner ainsi, pour qu'il n'y ait pas de courants d'air trop longtemps, parce que cela ne fait du bien à personne. Le tout en détente. C'était une proposition, une suggestion... (rires).

Participant/e : si nous voulons transposer cela sur des réactions instinctives – tu as dit que pour l'abysse la peur n'est pas forcément incluse, mais parfois nous réagissons avec le principe : fuite – attaque-tétanisé. Est-ce que tu peux ajouter quelque chose ?

Là où nous réagissons avec les réactions fuite-attaque-paralysie, il y a aussi des schémas de fonctionnement qui sont plus difficiles à détendre. Tu parles d'un domaine où nous allons dans la réaction liée à un traumatisme - c'est déjà beaucoup plus difficile. Nous pouvons détendre cela et remplacer par des réactions plus bénéfiques. Les trois sont des réactions utiles, mais il y a peut-être plus sensé encore.

Donc : s'approcher doucement des domaines où se déclenchent ces réactions, regarder comment s'approcher, si on peut être plus conscient, ne pas forcer. Avec le temps, le domaine où nous ne sommes plus déclenchés, devient plus vaste. Ce qui est essentiel là-dedans, là je vais rentrer dans quelque chose de très général, mais c'est vraiment l'essentiel, c'est que quand notre saisie de soi n'est plus déclenchée, là, on a vraiment retiré la prise. Et le reste, ce sont des exercices dans différents

domaines : ne plus être déclenché par les bruits, les critiques, etc. Dans tous ces domaines, nous pouvons apprendre à nous détendre, apprendre d'autres points de vues, même pour l'abysse : nous approcher doucement ...

Nous ne pouvons pas nous préparer à tout ce qui va nous déclencher. Mais au fond, quand nous expérimentons cette attitude vraiment détendue, cela aide dans tous les domaines. C'est vraiment tout un chemin et je suis encore en plein dedans, à apprendre tout cela.

Participant/e : La question sur la pratique dans la douleur. D'un côté le ressenti profond de comment cet enseignement est précieux et je comprends à un certain niveau la détente, mais d'un autre côté dans le corps c'est tendu, même quand je change de position c'est difficile à détendre. Je suis en lutte avec moi-même et cherche un chemin praticable.

Il s'agit de la position assise, d'attitudes ?

Juste la douleur dans le corps, le dos ...

Il s'agit de trouver la position dans laquelle tu peux être aussi libre de douleurs que possible. Le corps a parfois des douleurs en raison d'autres processus et nous cherchons la meilleure position de départ. Nous expérimentons un peu pour changer la position : tu pourrais t'étirer, détendre épaule et nuque. N'aie pas peur de t'installer comme c'est bien pour toi.

Et puis, il y a toujours un reste de douleur où il n'y a rien qu'on peut faire. Et là, il s'agit juste de dire intérieurement : "Ok, c'est comme ça, j'accepte". Et avec cela, je continue aussi détendu que possible.

Mais ce corps, il va se dissoudre. C'est un super modèle, mais bon, déjà un peu dépassé. Il y a peu de pièces détachées aussi. Il faut faire avec. Dans les années qui viennent, on va pouvoir se raconter plein d'histoires à ce sujet. (Rires)

Participant/e : Ce matin tu as mentionné le mot intérêt – cela reste toujours collant pour moi. Qui a de l'intérêt vraiment ? D'où cela vient ?

Que l'intérêt nécessite toujours quelqu'un qui a de l'intérêt – je ne partage pas cette hypothèse implicite. Avoir de l'intérêt, cela veut dire qu'il y a des forces - on va laisser ouvert desquelles il s'agit - qui dirigent l'attention et la maintiennent sur un objet. Il peut s'agir de forces de compassion qui dirigent notre intérêt. Cela peut être un intérêt d'explorer, de vouloir comprendre quelque chose plus profondément. Mais ce n'est pas forcément un *JE* qui a l'intention de relier cet intérêt à un ressenti qui veut que *JE* en tant que centre du monde, -place mon attention sur quelque chose.

On peut aussi avoir un intérêt qui se dirige spontanément, sans qu'il y ait ce sentiment de point central. Tu te réjouiras certainement quand tu découvriras cela. Parce que c'est l'intérêt, qui forme notre monde. Et c'est pour cela que ta question s'adresse exactement au point essentiel. Parce qu'au final, notre monde, il se forme en fonction de notre intérêt.

Et maintenant, dans le sens du Mahāmudrā, si nous plaçons notre intérêt sur le fait d'être de plus en plus intéressé par cette sensation de liberté qu'il peut y avoir dans l'expérience, là nous découvrons des mondes où il y a de moins en moins de saisie de soi, grâce à cet intérêt qui va dans la qualité d'être.

L'intérêt, c'est la condition de base pour *sati*. Se rappeler l'essentiel, toujours, ce qu'on appelle la "*mindfulness*", la vigilance. C'est le fait de revenir à l'essentiel, et nous ne le faisons que vers là où se porte notre intérêt. Ce n'est que grâce à cela que nous pouvons stabiliser notre attention.

Quand j'utilise la langue, évidemment, je suis obligé de faire des phrases sujet, verbe, objet. Je ne pourrais le dire sans dire : "je m'intéresse à", "il s'intéresse à ", mais en réalité, ce n'est pas ainsi.

Quand Bouddha répond à une question, et qu'il s'intéresse vraiment au sens de la question formulée, ce n'est pas pour autant qu'il tombe dans la saisie de soi. Le reste, il faut l'investiguer soi-même.

Participant/e : Tu as parlé de la prise de la saisie de soi qu'il faut retirer. Je me demande si c'est un point spécial dans le processus de la reconnaissance, où on pose un jalon, où on ouvre ou ferme un livre et où un nouveau chapitre commence.

C'est juste.

Comment peut-on remettre la prise ?

Ce n'était pas une très bonne image, d'accord. Le domaine dans lequel on tire cette prise de la saisie de soi, c'est le domaine de nos peurs existentielles. Là où nous commençons à vouloir exercer du contrôle, où nous devenons un peu inquiets, car l'ouverture, la fluidité de l'être nous fait peur, parce que nous ne savons qui nous sommes si nous lâchons complètement.

C'est dans cette profondeur, quand cette peur lâche, il y a ce vécu, la clarté, la certitude que cette ouverture est complètement, absolument sans danger : cela veut dire que cette prise a été retirée pour la première fois de manière correcte. Cela ne veut pas dire qu'à l'avenir, quand nous retombons dans les voiles, dans les tendances, que quelqu'un ait remis la prise. C'est juste que cette expérience n'était pas tout à fait bien installée dans certains domaines. Et il peut y avoir à nouveau des moments de saisie de soi très forts.

Mais avoir fait l'expérience très nettement que c'est possible, cela permet de revenir plus facilement dans cet état. C'est comme si on ouvrait un livre tout neuf ou qu'on commençait un nouveau chapitre de notre vie.

La première compréhension qui déclenche cette certitude de base, c'est ce qu'on appelle, dans le Theravada : rentrer dans le courant. En tibétain, dans la tradition du Mahayana, on appelle cela la première étape du Bodhisattva de la joie suprême. C'est seulement le début d'un chemin qui se poursuit avec l'expérience claire de l'éveil qui se révèle de plus en plus souvent, et qui s'étend. C'est le début d'un processus qui reçoit une autre qualité.

Je n'ai encore rencontré personne qui ait connu l'éveil en une seule fois, d'un seul coup, cet éveil que l'on souhaite si ardemment : vu une fois, vu pour toujours. Sans aucune saisie de soi, dans aucun domaine de la vie. Cela, je ne l'ai jamais rencontré. Cela n'existe pas de cette manière. Et même les grands maîtres ne racontent pas cela, même eux ont vécu leur processus sur plusieurs jours, mois, années.

Subdivisions suivantes

Nous avons déjà vu le Mahāmudrā de la base, du chemin et du fruit.

Ces trois (base, chemin et fruit) peuvent encore être subdivisés. Ainsi, Asanga décrit, dans *La continuité insurpassable* dans le *Kylama*, trois sortes de Mahāmudrā de base selon la nature de l'individu.

Impur, pas encore entièrement pur, et complètement pur, correspondant au niveau des êtres ordinaires, bodhisattvas, et bouddhas.

En fait, c'est l'accès à la base qui est encore soit complètement voilé, soit pas complètement voilé, ou complètement dévoilé. Cela correspond au vécu des êtres ordinaires qui n'ont pas d'accès à leur base, et c'est pour cela qu'on dit que leur esprit est encore impur, c'est-à-dire plein de dualité. Puis il y a les bodhisattvas qui sont sur les bhoumis - les étapes du bodhisattva -, ils ne sont pas tout à fait des Bouddhas, ils ne sont pas encore tout à fait purs, détachés des schémas dualistes, et puis il y a les Bouddhas qui ont un esprit parfaitement pur.

Le tantra *Mahāsaṃvarodaya* distingue la voie du calme mental et de la vision profonde.

Comment nous entrons dans l'éveil peut être distingué en fonction de la distinction entre la pratique du calme mental et de la vision profonde.

Quand la vacuité est différenciée, elle devient stabilité méditative et sagesse.

C'est ainsi que c'est écrit, mais ce que cela veut dire, c'est : quand nous examinons ce processus de reconnaissance de la vacuité, nous voyons qu'il est basé sur la stabilité méditative et sur la sagesse. Et cela, je vais vous l'expliquer.

La vacuité, là-maintenant, vous l'avez comprise intellectuellement, c'est cette processualité, toute cette nature sans obstacles des phénomènes.

Le calme mental, c'est la capacité de voir, de sentir ce qui se passe dans l'esprit. Un esprit clair dans lequel les choses ne se déroulent plus de manière inconsciente. Nous avons besoin de cela. Plus il est clair, plus il est conscient, mieux c'est. Un esprit agité qui saisit toutes les expériences ne voit pas clair.

Vous pouvez encore avoir l'impression que vous n'êtes pas sûr de voir ce que c'est une pensée. Que les pensées, elles viennent en bloc, et que vous ne percevez pas que le vécu est constitué de plein de petits mouvements mentaux.

Mais cela est vraiment la condition pour comprendre l'esprit : détendre l'esprit suffisamment pour voir l'esprit clairement, comment il fonctionne, percevoir les mouvements mentaux qui s'élèvent dans l'esprit et de les examiner. C'est le calme mental comme condition à la reconnaissance de la vacuité. Sans cela, c'est impossible. Parce que sinon nous sommes perdus dans un vécu écrasant, et nous ne savons pas où regarder. Nous ne savons pas ce qu'est cette pensée ou ce mouvement mental dont il s'agit. Nous avons besoin de ce calme.

La sagesse est cette capacité de percevoir de manière différenciée, discriminante, comment c'est, et voir comment ce n'est pas. C'est cela la discrimination. Cette sagesse est active sur tout le chemin de la méditation qui est basé dans la vue. C'est ce que nous avons vu tout à l'heure.

Une méditation basée dans la vue se montre dans les deux aspects de calme mental et de la sagesse croissante. Reconnaître de plus en plus clairement ce qui est bénéfique, ce qui ouvre, et ce qui n'est pas bénéfique, ce qui ferme. Reconnaître de plus en plus clairement ce qui conduit à la joie, ou dans la souffrance ou le stress.

Et pas seulement de façon globale : "Ah oui, cette façon d'être, cette façon de parler, elle mène à un état d'être plus joyeux", mais jusqu'aux mouvements mentaux les plus subtils, comment nous pouvons laisser être les choses ou comment nous fixons, de voir comment tout est lié au bonheur et à la souffrance. Le bonheur et la souffrance sont le produit de ce que nous faisons avec notre esprit. Comment notre esprit se positionne face à ce qui se passe. C'est cela, la sagesse discriminante.

Et pour examiner cela et pour le comprendre, il faut que l'esprit soit déjà un peu entraîné au calme mental.

Je vais vous donner l'exemple de la tasse. Guendune Rinpoché disait toujours, si vous voulez bien reconnaître votre esprit, arrêtez de l'agiter. C'est comme une tasse que vous n'arrêtez pas d'agiter. Comment voulez-vous voir clairement ? Laissez l'esprit se calmer, comme l'eau dans la tasse. Une fois que l'esprit est clair, là vous pourrez voir plus clairement tout ce qui est dans la tasse, tout ce qui s'y passe.

C'est ce vieil exemple avec l'eau de l'étang agité. Si l'eau est agitée, la vase qui est remuée, nous ne voyons pas les poissons. Et si tu laisses l'eau se calmer, tu verras tous les poissons, pas seulement les grosses carpes, mais les petites aussi.

Ainsi cela se déroule dans notre esprit. Au début, nous ne voyons que les grandes pensées qui arrivent avec les concepts, cette pensée conceptuelle. Et nous pensons que c'est tout. Et en fait il y a tellement plus de mouvements mentaux plus fins dont la manifestation est la pensée conceptuelle. Mais tous ces mouvements mentaux sont déterminés par des mouvements pré-conceptuels que nous ne percevons pas vraiment si l'esprit n'est pas un minimum clair. Dans le calme mental, il s'agit toujours de développer la clarté.

Dans le tantra *Essence de la conscience intemporelle* Indrabodhi distingue le chemin Mahāmudrā en quatre sceaux :

Indrabodhi était un yogi exceptionnel. Pendant sa vie, il était Maharaja, roi d'un état de l'Inde. Il a toujours accompli son activité, tout en ayant son activité de Maharaja. Il ne s'est jamais retiré en retraite. Indrabodhi distingue le chemin Mahāmudrā ou le Mahāmudrā du chemin en quatre sceaux. On peut faire ce chemin de quatre façons différentes.

Le Mahāmudrā se différencie en un sceau d'activité, un sceau d'engagement, un sceau de conscience intemporelle, et un sceau de phénomènes.

Cela fait beaucoup de nouveaux termes... Le sceau d'activité, vous connaissez déjà, car Mahāmudrā, c'est la pratique avec un partenaire ou une partenaire, on peut le prendre comme chemin, stimuler non seulement les désirs, mais aussi la joie dans l'union sexuelle ; examiner la véritable nature de cela. Diriger la conscience dans tous ces processus qui sont déclenchés dans ces pratiques avec partenaire.

Un sceau d'engagement, c'est le *samayamudrā*. En sanscrit, *samayamudrā* C'est le sceau du lien intérieur. Cela veut dire se visualiser soi-même intérieurement et extérieurement comme la divinité de méditation dans l'initiation tantrique. C'est appelé samayamudrā parce que dans l'initiation tantrique, la transmission de bénédiction, nous expérimentons un renforcement de notre confiance : qu'au fond, nous sommes des Bouddhas. Et nous renforçons cela en nous visualisant comme des bouddhas-divinités de méditation comme nous l'avons appris dans l'initiation tantrique. Ceci est l'engagement, le *samaya* que nous recevons dans une telle initiation. : maintenir en permanence ce lien intérieur. C'est pour cette raison que cela s'appelle le *samayamudrā*.

Il ne s'agit pas de pratiquer avec un partenaire imaginaire. C'est la prochaine étape. Après avoir appris à se voir comme un bouddha, vient le Jñānamudrā, le sceau de la conscience, où on se visualise en plus en union sexuelle avec un ou une partenaire. Ainsi on apprend à voir tout ce qui nous manque peut-être, ou tout ce qu'on espère que notre partenaire complète là où on ressent du manque, alors que tout est déjà dans notre esprit. C'est avec cette pratique qu'on apprend à voir que toutes ces expériences d'hommes et de femmes sont déjà en notre conscience, que toutes ces qualités d'homme et de femme

sont déjà en nous. Nous utilisons pour cela ces visualisations, d'abord de nous-même en union sexuelle. Et à l'étape suivante dans cette pratique, nous sommes les deux en même temps. Pas seulement le côté masculin ou féminin, mais les deux en même temps. Et ainsi ces qualités se révèlent complètement en nous.

Et puis **le quatrième**, c'est le sceau des phénomènes. **Dharmamudrā**, c'est ici dans cette citation la pratique de la Bodhicitta comme feu intérieur, chaleur intérieure ou feu de sagesse. En tibétain, c'est la pratique du *tumo*, le *chandali*. Il ne s'agit pas de faire fondre la neige, de générer la chaleur en soi, mais il s'agit, en reconnaissant la nature des phénomènes, reliée à une compassion infinie, d'entrer dans une grande fluidité. Et cela qui crée comme un sous-produit, que les énergies intérieures sont si fluides que les phénomènes de chaleur et de froid nous préoccupent beaucoup moins. Et lorsqu'on a besoin de cela comme au Tibet, on peut, comme Milarepa ou comme Guendune Rinpoché, vivre dans les montagnes enneigées sans être habillé, sans avoir plus qu'un voile de coton sur son corps.

Cette pratique est en fait la pratique du feu de sagesse. Notre esprit devient tellement vif, éveillé que la saisie dualiste ne peut plus du tout s'installer. Les schémas émotionnels qui ne sont pas la compassion ne peuvent plus s'installer. Il n'y a plus de saisie de quelque chose qui serait soi-disant réel. Cette conscience intérieure est tellement forte, qu'elle brûle comme un feu tout ce qui est jeté dedans, - qu'elle dévore tout ce que les tendances karmiques produisent.

C'est la pratique du Dharmamudrā. Pour ceux d'entre vous qui ont lu ou entendu beaucoup d'enseignements du Dharma, vous remarquerez que ces explications sur les noms des mudrās, *samaya moudra* et *dharma moudra*, parfois, sont inversées. Les définitions ne sont pas exactement attribuées, mais concernant les processus décrits sont pour les maîtres très clairement définis.

Le Mahāmudrā, d'après Indrabodhi, pourrait être pratiqué, soit avec partenaire - avec la visualisation de soi-même comme un bouddha, comme divinité de méditation, avec la visualisation de soi-même comme divinité de méditation en union sexuelle - ou simplement rentrer dans ce feu de sagesse, dans cette conscience vive qui ne laisse pas s'installer les voiles.

Dans le texte de pratique, "Réaliser la conscience intemporelle", Indrabodhi distingue cinq aspects de la conscience intemporelle, et trois corps de bouddha dans le fruit Mahāmudrā :

Donc en tant que bouddha, il y a cinq aspects de la sagesse intemporelle, et trois corps de bouddha. Ces cinq aspects de conscience intemporelle sont :

La conscience éveillée qui est vécue vaste comme l'espace. C'est **la conscience du Dharmadhatu**.

Elle est vécue comme semblable au miroir, non-obstrué, de la même façon que le miroir montre de façon non-obstruée tout ce vers quoi il est tourné. Peu importe dans quelle direction il est tourné, le nouveau apparaît immédiatement, de façon non-obstruée. A l'instar, l'esprit de l'éveillé qui ne saisit pas, est totalement fluide et non-obstrué.

La conscience intemporelle a un goût d'égalité. Toutes les expériences sont vécues dans la même nature non substantielle, vide, non-solide.

La qualité conscience éveillée est finement discriminante, elle perçoit les plus petites nuances sans tomber dans la saisie. Les éveillés perçoivent de façon beaucoup plus fine que nous, parce que leur esprit n'est pas bloqué. La finesse de la perception augmente dans tous les domaines, même dans les

expériences sensorielles les plus grossières : des nuances de goût beaucoup plus fines ; les nuances visuelles, les nuances atmosphériques, les humeurs des humains et êtres sont perçues de façon beaucoup plus fine. Donc une perception et une discrimination très fine. Et ils voient très nettement où il y a de la tension qui s'installe, et là où l'esprit s'ouvre. Nous nous demandons parfois : "Est-ce qu'il faut que j'aile dans cette direction-ci ou cette direction-là, comment dois-je me comporter ? Les éveillés ne réfléchissent plus de cette façon, mais ils percevraient directement ce qui mènerait à la saisie.

Et puis dans la conscience éveillée, il y a encore une cinquième qualité, c'est que le vécu de maintenant est vécu comme parfait dans sa nature en tant que vécu. C'est un moment parfait d'éveil : rien à ajouter, de rien à enlever. Exactement là comme c'est maintenant. Comme nous sommes là dans une pièce avec l'air un peu étouffant, c'est un moment parfait d'éveil. Pour s'éveiller, nous n'avons besoin de rien changer. Pour nous sentir mieux nous pouvons changer quelque chose, mais pour nous éveiller, il n'y a besoin de rien.

Ce sont les cinq aspects de la sagesse intemporelle.

Les trois corps de bouddha : Dharmakaya, Sambhogakaya, et Nirmanakaya. Je les ai expliqués un peu cet après-midi au moment de l'explication du refuge. En parallèle de la trinité dans la chrétienté.

Dans le Dharmakaya, il s'agit de cette dimension fondamentale ouverte de l'être. Dharmakaya, c'est le corps de vérité.

Et dans le corps de joie, Sambhogakaya, il s'agit de la dimension ouverte de la conscience qui a une dynamique, elle est pleine de vitalité, de force de vie : elle n'est pas morte, mais vivante. Ce n'est pas juste un espace abstrait, mais c'est tout à fait marqué par la vitalité.

Et il y a les manifestations, Nirmanakaya, c'est ce qu'on appelle le corps d'émanation de tout ce qui apparaît dans l'esprit.

Et pendant 24 heures par jour, faire l'expérience de cela, c'est faire l'expérience des trois corps, des trois kayas.

Et Indrabodhi cite encore :

De même que dans un miroir des reflets apparaissent d'eux-mêmes, se manifeste la conscience intemporelle dans le corps de vérité qui est appelé "miroir des phénomènes".

Chaque jour j'ai une certaine quantité de texte à passer, et une fois que c'est fait, on peut se détendre encore plus.

L'utilité de comprendre le Mahāmudrā et l'inconvénient de ne pas le comprendre¹⁵

Devenir comme Vajrasattva

Nous allons continuer dans le texte français en milieu de la page 53.

¹⁵ Fichier audio 3-2_02

Si nous ne comprenons pas et ne réalisons pas l'état naturel - tels que nous sommes réellement - Mahāmudrā, nous n'atteindrons pas le fruit le plus élevé de la libération complète, même si nous pratiquons des milliers de pratiques spirituelles. D'un autre côté, si nous comprenons et réalisons l'état naturel Mahāmudrā, nous comprendrons tous les phénomènes et nous serons un Vajrasattva, un être dont la nature est identique à celle du diamant, un être parfaitement pur.

Ce qui est important ici, d'abord, c'est que le Mahāmudrā en essence est décrit comme étant l'état d'être naturel. Bien sûr il n'y a pas d'Éveil sans cet état d'être naturel, peu importe la tradition dans laquelle nous sommes. Si l'Éveil était quelque chose d'artificiel, il s'effondrait sur lui-même, si les efforts pour le maintenir artificiellement n'étaient plus maintenus. Il faut que ce soit l'état naturel total parce que c'est impossible autrement.

Si l'Éveil était comme un château de cartes où il faut construire quelque chose, où on crée de l'amour artificiellement, qui est ensuite soutenu par la compassion, une troisième carte de sagesse pour stabiliser tout cela nécessite des efforts pour le maintenir. Et là, il suffit d'un courant d'air, d'une situation difficile dans la vie et tout s'effondre.

Et c'est exactement ce qui se passe pour les personnes qui ont une pratique spirituelle mais qui n'ont pas trouvé cet état d'être naturel. Vis à vis de la mort, en cas de maladie grave, cela ne tient pas. Cela ne supporte pas les crises, parce qu'il faut toujours un effort intérieur. Et une fois que nous n'avons plus la force de faire cet effort, à ce moment-là tout se délite. A ce moment-là, on voit des personnes complètement désespérées, au bout de vingt, trente ans de pratique spirituelle, il ne reste rien du tout, un désespoir total.

Ce n'est pas le cas quand nous avons trouvé la confiance dans l'état d'être naturel. Car cela peut être toujours pratiqué, même dans un état d'épuisement complet. Il n'y a rien de plus fatigant que tout ce qui est artificiel. Pour un état d'être artificiel, il faut toujours faire un effort, jouer un rôle, essayer de correspondre à un format, d'accomplir des pratiques formelles, un peu d'effort ici, serrer un peu la vis ici – ce n'est pas fiable.

Quand nous sommes malades et tout se délite, nous avons toujours l'état d'être naturel et cela reste jusqu'à notre dernier souffle.

Dans le processus de la mort, quand nous mourrons de vieillesse où la faiblesse domine, nous ne pouvons plus faire le moindre effort. L'état d'être naturel, c'est cela le véritable refuge. Naturel veut dire ici : libre de l'effort de se sentir toujours comme un *JE*, un sujet séparé du processus de vécu. Cet effort aussi doit tomber. Sinon ce n'est pas un état d'être naturel du point de vue des Éveillés.

Si nous comprenons cela et le réalisons, nous atteignons le fruit suprême de la libération complète. Cela devrait être un conseil pour nous sur la méthode que nous utilisons : toute méthode doit nous conduire à davantage d'état d'être naturel.

Par exemple, si voyons cet exercice impressionnant : se prosterner 111 000 fois, se jeter par terre, s'étendre, prendre refuge, se relever ... En fait, c'est un exercice pour rentrer dans l'état d'être naturel, même si cela a l'air fatigant. Comment est-ce possible de se laisser couler librement dans cette dévotion, cet amour et cette compassion ? Nous nous entraînons dans le mouvement, dans l'effort physique, à être tout à fait détendu et à ne pas laisser surgir la motivation de la volonté, mais de la dévotion, de la joie, de la compassion.

Et cela vaut aussi pour toutes les prières, les visualisations, les mantras, pour tous les pèlerinages, quel que soit la pratique spirituelle qu'on peut envisager. Plus c'est naturel, mieux c'est, c'est à dire, plus c'est près de l'Éveil.

Parce que l'esprit s'éclaircit, il devient de plus en plus clair pour nous comment cela fonctionne. Nous comprenons comment cet état artificiel génère des tensions dans notre esprit, comment vouloir réaliser tel but génère des tensions dans notre esprit. Nous voyons clairement comment cela se dissout et comment ce n'est pas un problème à partir du moment où nous lâchons vraiment.

Et nous comprenons dans cet état d'être naturel que tout ce qui s'élève n'a pas de substance, que cela se libère de soi-même et que c'est d'une nature illusoire. Et finalement nous nous libérons aussi de ce qui nous rend non naturel, quand nous sommes pris dans la crainte et l'espoir de tous ces schémas de saisie de soi. Où nous devenons tout serrés, et ne sommes pas nous-mêmes.

Et à la fin de ce processus, nous serons un Vajrasattva. Ici l'auteur, joue avec le nom d'un bouddha. Un Vajrasattva, c'est le Bouddha sur lequel nous méditons pour avoir accès à notre nature de base pure. Il est l'incarnation de la pureté, on dit que c'est le Bouddha qui réunit en lui toutes les familles de Bouddhas - donc l'incarnation de l'Éveil. Et alors, chacun, chacune de nous, nous sommes au fond Vajrasattva si nous poursuivons ce chemin jusqu'au bout, jusqu'à la Bouddhité complète.

Et dans le texte - *la sphère essentielle du Mahāmudrā*, il est dit :

Celui qui ne comprend pas Mahāmudrā, peut être un Bouddha, mais il n'est pas un yogi. À celui qui ne comprend pas vraiment cette sphère essentielle de Mahāmudrā, même s'il connaît 100000 tantras des yogis et yoginis, ne se montrera pas le fruit le plus élevé. Celui qui connaît complètement tous les phénomènes est vraiment un Bouddha. Celui qui connaît complètement Mahāmudrā devient le Seigneur Vajrasattva, son essence et la conscience intemporelle également appelée Mahāmudrā.

Même si dans notre nature essentielle nous sommes vraiment Bouddha : si notre pratique spirituelle ne nous relie pas à l'état d'être naturel, à ce moment-là, nous ne pouvons pas vraiment nous nommer yogi ou yogini. Car l'essence du yoga c'est de nous relier à l'état d'être naturel, authentique, véritable ; c'est de cela dont il s'agit. Le sens originel de Yoga, c'est arriver dans cette unité, l'unité de l'esprit éveillé et de l'esprit personnel.

Et cela ne nous aide pas d'être très cultivé dans la pratique spirituelle, et pouvoir décliner plusieurs traditions. On est peut-être un érudit à ce moment, quelqu'un qui sait beaucoup.

Ce dont il s'agit, c'est de connaître vraiment l'esprit. Si on ne connaît pas la condition fondamentale de l'esprit, comment il est quand il est parfaitement libéré, sans aucun artifice, alors nous ne savons pas comment la souffrance s'élève, et comment elle se dissout. Nous ne connaissons pas le chemin complet de l'éveil.

Cet état d'être naturel est aussi appelé la conscience intemporelle. Ce sont des synonymes que nous avons déjà évoqués.

Comprendre la vacuité

Dans le commentaire de *l'esprit d'Éveil*, il est dit :

Celui qui ne comprend pas la vacuité, n'obtiendra pas la libération. Sans le savoir les êtres des six domaines d'existence, tournent dans la prison des existences.

Quand vous entendez parler de vacuité, vous savez maintenant de quoi il s'agit, vous pourrez l'expliquer à quelqu'un, vu que vous avez entendu les explications pendant deux jours ?

Donc : c'est toujours vide de ce que l'on s'attendait à y trouver, pas vide en soi, pas vide comme ce verre là, ce n'est pas cela la vacuité. D'ailleurs ce verre est juste vide de liquide, mais il est plein d'air, il n'est pas vide du tout, il est juste vide de ce que l'on y met habituellement.

De la même façon, notre esprit est vide de ce que l'on suppose qui devrait y être, c'est à dire un *JE* et cela on ne le trouve pas.

Notre esprit est plein de vécu, il y a la conscience, il y a les perceptions sensorielles, etc. Mais ce que nous pensions y trouver c'est à dire un *SOI*, un noyau de soi, une âme, quelque chose qui me distingue moi pour toujours en tant qu'individu, cela on ne le trouve pas. C'est dans ce sens-là que notre esprit est vide.

J'utilise toujours le même exemple, si on recherche quelqu'un, par exemple, on est au Grüner Baum et on cherche Tilmann et on entre dans la chambre de Tilmann, on ouvre, non la chambre est vide. La chambre n'est pas vide bien sûr, la chambre est plutôt pleine même, de plein de choses, mais elle est vide de ce que l'on s'attendait à y trouver. Elle est vide de la personne que l'on s'attendait à y trouver.

C'est cela que l'on veut dire avec vide : pas de substance, pas de *JE*, pas de noyau d'être, mais tout un ensemble d'expériences. C'est dans ce sens que l'expression en sanskrit *shūnya*, *Shūnyata* la vacuité est utilisée.

Est-ce que vous l'avez compris au point de pouvoir l'expliquer à quelqu'un d'autre, là maintenant ? Donc vide d'un soi, d'un noyau d'être, quelque chose de saisissable, de solide, de quelque chose qui resterait toujours inchangé.

Ce courant d'esprit n'est pas vide de forces qui ont pour effet que l'on va reconnaître cette personne-là demain aussi. Cette personne a une continuité et des forces qui se maintiennent et qui font qu'elle aura les mêmes préférences qu'aujourd'hui, les mêmes rejets qu'aujourd'hui. Dans le processus il y a quelque chose de fiable, sur quoi on peut s'appuyer. Les forces ne changent pas aussi radicalement que l'on ne reconnaîtrait plus les personnes. Au fil d'une vie, il peut y avoir des choses qui changent vraiment très fortement, de sorte que nous pourrions ne plus reconnaître une personne à une rencontre de la classe de lycée après trente ans sans l'avoir vue.

Même extérieurement les choses peuvent changer, évidemment, et à l'intérieur aussi. Et tout cela, c'est encore dans cette vie. Et de penser qu'il y aurait quelque chose qui serait l'âme et qui continue ce noyau d'être inchangé, cela serait le noyau d'être immuable. C'est ce noyau d'être qui serait assis à la droite de Dieu. Et toujours inchangé, toujours le même. Cela n'existe pas.

C'est un vécu dynamique qui va changer. Cela serait terrible, si la présence de Dieu à côté de nous ne - changeait rien.

Cela c'est le vécu. Ce sont des vues erronées de supposer quelque chose de constant. Nous aimerions bien qu'au fond de nous-même, il y ait quelque chose qui s'ouvre, qu'il y ait quelque chose qui se libère, etc... Ne croyez pas que les schémas individuels karmiques restent dans ce processus d'Éveil, de notre sauce karmique : il ne reste rien de tout cela.

Et s'il ne reste rien de nos impressions karmiques, qu'est ce qui reste alors ? Ce sont les différentes forces qui continuent : amour, compassion, les prières que nous avons faites et où nous nous sommes dit en tant que Bodhisattva : « je vais m'engager pour la guérison dans le monde, je serai comme le Bouddha de médecine, je m'engagerai pour qu'il n'y ait plus de maladies, pour que les êtres trouvent la libération. Et et et ... »

Sur le chemin nous faisons des souhaits et la force de ces souhaits continue à agir, mais ce n'est pas individuel et ce n'est pas stable. Cela aussi continue à évoluer. Cette aspiration, ces souhaits, les choses pour lesquelles on a souhaité s'engager, tout cela est libéré de la saisie de soi et va toujours plus dans cette dimension dans laquelle il n'y a plus aucune stabilité du Soi.

C'est extrêmement important de comprendre cela.

Vous pouvez tout à fait traduire le terme vacuité comme insaisissable.

Si je dis que l'esprit est vide, cela veut dire que l'esprit n'est pas saisissable comme une chose, comme quelque chose que l'on pourrait saisir. Vous pouvez le traduire de façon positive en disant : vide, signifie, processus tout est processus. Mon âme aussi, c'est un processus, elle n'est pas stable, elle n'est pas délimitée. Tout est processus, le *JE* est processus, le *JE* est vide, et il est processus. Ce sont toutes ces forces qui agissent en nous et qui ne nous caractérisent comme personne, mais c'est une personne en évolution, qui ne s'arrête jamais.

C'est cela que l'on veut dire quand on parle de vacuité

Et celui qui ne comprend pas la vacuité, ne connaîtra pas la libération totale. Dans l'ignorance, - sans comprendre cela, avec une conscience voilée - les êtres des 6 domaines d'existence tournent dans la prison des existences.

Dans les enfers, dans les esprits avides et les animaux, les humains, les demi-dieux et les dieux, ce sont les 6 domaines d'existence classiques, mais il y en a beaucoup plus. Et ils tournent en rond là-dedans, il y en a qui vont plus ou moins bien, il y en a qui montent et qui descendent - aussi longtemps qu'ils sont pris dans cette ignorance, dans cette erreur fondamentale.

Maitrīpa dit :

Pour celui qui comprend cela réellement, le monde apparent est Mahāmudrā, le corps de vérité, la grande étendue omniprésente.

Cette vastitude de l'espace dont nous avons parlé hier. Tout est le jeu des apparences et pour rien ne se manifeste l'erreur qu'il y aurait quelque chose de solide.

Faisons un petit exercice d'imagination. Imaginons que toutes les personnes ici dans la pièce resteraient toujours comme elles sont là maintenant. Ce n'est pas très encourageant comme idée. Ce serait, probablement rapidement très ennuyeux, c'est la première chose, mais c'est complètement absurde surtout.

Et maintenant, imaginez, le contraire, ouvrez votre œil du cœur, regardez autour de vous et imaginez que toutes les personnes ici dans la pièce sont des processus.

Qu'elles peuvent nous surprendre en se révélant dans leur nature éveillée et parfois, elles sont complètement dans la confusion. Tout est possible. Parfois, elles ressemblent à ce qu'elles étaient la veille et à d'autres moments, on voit la nature processuelle tout à fait évidente.

Si vous ressentez la nature processuelle de chacun d'entre vous, qu'est-ce que cela fait pour vous ?

Je vais parler pour vous, mais je ne vais pas être véritablement dans un dialogue.

D'un côté, on peut avoir l'impression de n'être plus jamais sûr ; il peut arriver des surprises de tous les côtés.

Mais à ce moment-là, cela devient très intéressant également, cela devient très vivant. On devine les possibilités qui surgissent, de changement, de forme.

Nous nous sentons aussi très liés avec les autres, parce que nous même, nous sommes aussi un processus fluide dans lequel les choses se mettent en place, parfois plus ouvert, parfois plus fermé. Cela crée une compassion incertaine, vous sentez cela ? Une compassion dans laquelle on ne part pas de quelque chose de fixe. Ce n'est pas, je suis fixe et clair et les autres ne sont pas non plus dans un état fixe.

C'est une compassion dans laquelle tout est en mouvement, tout est fluide. On est nous-même en fluidité, les autres aussi sont des processus, là cela nous fait tomber toute arrogance.

Nous devenons très conscients, prudents dans création des situations, parce que d'un seul coup, nous nous rendons compte de tout ce qui est possible. En fonction de la façon dont nous agissons cela peut se passer tout à fait mal aussi.

Ce sentiment de compassion un peu incertain est excellent pour la pratique. C'est beaucoup mieux que de pratiquer depuis un *JE* et de rayonner de la compassion pour faire du bien au monde, ce n'est pas cela, ici l'idée.

La compassion c'est : on est soi-même toujours en résonance, toujours en processus et tout ce avec quoi on résonne est aussi un processus. « La grande étendue omniprésente », résonante, qui vibre avec..... (cela c'était la citation de Maitrīpa) **mais celui qui ne comprend pas, celui-là ne trouvera pas de libération des formes de l'existence.**

Qu'est ce qui pourrait enchaîner ceux qui comprennent cela ? Quand il n'y a pas d'identification, qu'il n'y a rien qui est solidifié, comment est-ce qu'il pourrait y avoir une prison à ce moment-là ? Ces prisons émotionnelles, sont créées par les vues, les avis, les fixations, les identifications.

En fait, il n'y a que nous qui pouvons-nous enchaîner. Rien ne peut nous enchaîner, entraver dans le monde. C'est très difficile à appliquer, évidemment, quand nous vivons dans des conditions de vie très difficiles, mais il y a aussi des exemples pour cela. Je pense aussi à Garchen Rinpoché qui, pendant vingt ans, trente ans était dans une sorte de camp de concentration, chez les chinois, et qui a continué à développer la compassion. Il n'y a rien qui pouvait l'enchaîner.

Il y a aussi des témoignages de pratiquants chrétiens qui étaient dans les camps de concentration nazis et qui ne se sont pas laissés emprisonner intérieurement, c'est possible.

Nous ne sommes pas dans des situations aussi extrêmes, il devrait être plus facile pour nous de ne pas nous enchaîner par nos représentations figées.

LE MAHĀMUDRĀ DANS LES SUTRAS (1)

Les Sutras ce sont les enseignements du Bouddha. Il y a deux grands recueils des Sutras (en Pali, on dit *Sutta*) qui ont été écrits en Pali, du bouddhisme Theravada. Et puis il y a eu les enseignements, notés en sanskrit dans la tradition du Mahāyāna.

Ils ne sont pas tout à fait d'accord sur la reconnaissance mutuelle de ces Sutras parce, qu'ils ont une origine un petit peu différentes.

Ce que nous pouvons supposer, c'est que les enseignements Pali sont très proches de la façon dont le Bouddha a vécu et enseigné. Ils sont très authentiques, ils sont très proches de ce que les gens ont entendu.

Les Sutras du Mahāyāna traitent des mêmes sujets, mais, d'une certaine façon, c'est comme si c'était traversé par un autre courant. Comme si ces enseignements oraux avaient été donnés par des visions où le Bouddha est apparu à ses disciples pour les enseigner. Ce n'est pas forcément quelque chose qui s'est passé sur la terre réellement.

Certains de ces Sutras sont écrits de telle façon que l'on voit très clairement que cela n'a pas pu se passer sur la terre. C'est un message visionnaire.

Ces Sutras du Mahāyāna sont plus des messages de vision, ils ont les mêmes contenus que dans les Sutras en Pali du bouddhisme Theravāda, mais ils nous amènent vers une vue un peu plus vaste. Ces Sutras sont cités ici. Ne pensez pas que vous trouverez ces enseignements dans le canon Pali, ils sont dans le recueil en sanskrit, dans les textes tibétains.

C'est pourquoi, on dit ici :

Les discours (*sūtras*) du Mahāyāna donnent à l'expression grand sceau (Mahāmudrā), les différentes significations de sceau (*mudrā*). Comme si le terme voudrait dire simplement sceau.

Dans le Sutra requis par *Sagaramati*, (signification du nom : c'est l'océan de l'intelligence éveillée) nous lisons :

Sagaramati, tous les phénomènes portent le sceau de la libération complète, non duels et parfaitement purs.

Tout notre vécu en lui-même est foncièrement non duel, c'est un vécu non duel. Dans toutes les formes du vécu, on peut être libre complètement, libre de saisie de soi. Et donc parfaitement libre. Le vécu en lui-même ne contient pas de dualité, ne contient pas de saisie de soi en lui-même.

Dans le même enseignement, on trouve :

Puisque tous les phénomènes - tout vécu - sont exempts de caractéristiques tel que le milieu du ciel, tous les phénomènes portent le sceau de l'égalité.

Où est le milieu du ciel ? cela n'existe pas. Lorsqu'il dit c'est comme le milieu du ciel, il entend que cela n'existe pas. Le milieu du ciel, c'est comme le milieu de l'esprit, où est le milieu de l'esprit ?

C'est obligé que ce soit *MOI* ! Et alors oui, où ? Et toi, cher moi, où es-tu dans cet espace de la conscience ? Impossible à trouver. Ce n'est que du processus. Des phénomènes apparaissent, c'est déjà là et ce n'est plus là

Comme l'univers n'a pas de centre, l'esprit n'a pas de centre non plus. Dans la perception de l'espace, quand il est vraiment complet, il n'y a pas de limite, ni de centre. C'est juste l'espace.

Et ainsi l'esprit est juste ce phénomène de l'être conscient, sans limites, puisque tout est là. Il n'y a pas de limites ni centre.

Essayez de sentir un peu comment cela peut être.....

Vous remarquerez peut-être que, dès qu'une pensée s'élève, pendant un moment, on a l'impression, que cela serait le centre. Chaque fois qu'une pensée est autour du *JE*, sur le moment on a l'impression que c'est le milieu de l'univers.

Mais c'est déjà passé. Il n'y a pas un centre qui reste. C'est juste le centre de notre attention. Et comme notre attention est souvent dirigée sur nos propres besoins, nous avons l'impression que le *JE* c'est le centre de l'Univers. Quand une mère porte son attention sur les besoins de son enfant, elle a l'impression que cela, c'est le centre de l'Univers.

Partout, là où va notre attention, nous avons l'impression que c'est le centre. C'est le cas, mais de façon provisoire. Ce n'est pas un véritable centre, c'est juste le centre de notre attention. Vous remarquez, on confond le centre de l'attention avec le centre du monde. Si nous sommes toujours au centre avec nos besoins, nos peurs, inconsciemment nous faisons l'hypothèse que nous sommes - au centre de l'Univers. Et que svp, tout le reste doit tourner autour de nous. Mais ce n'est pas le cas.

Si vous voyez un lièvre ou un renard dans les prés, vous ne trouveriez pas fou que lui aussi se prenne pour le centre du monde ? Il le croit probablement d'ailleurs. Exactement comme nous. Les deux sont aussi absurdes l'un que l'autre. Deux courants de perceptions qui se rencontrent, des courants d'être.

Tous les phénomènes portent le sceau impeccable de la pureté complète de l'attachement à l'Ego.

C'est le sceau de l'égalité, le sceau de la grande pureté dont nous avons parlé. Le sceau de la libération complète. Sceau de l'égalité, sceau de la pureté de la saisie de soi – tout vécu a cette caractéristique.

Dans l'ensemble le Sutra parle de vingt sceaux différents

Il parle de vingt qualités différentes qui ont le sceau de la qualité : cette qualité t'indique que ce vécu est une porte d'entrée possible dans l'éveil. Ce dont tu fais l'expérience, c'est non duel, totalement pur, libérateur, libéré en lui-même, libre de saisie de soi, etc.

Les phénomènes sont impeccablement purs et sains - les phénomènes en eux-mêmes sont bénéfiques et pas néfastes en eux-mêmes, ils apparaissent et ils se libèrent d'eux-mêmes. Qu'est ce qui peut être néfaste là-dedans ? **une clarté lumineuse dans sa substance** – donc un vécu clair avec cette conscience qui éclaire, cette conscience lumineuse - **Les phénomènes sont égaux et primordialement non nés, comme le ciel. Comme ils ne sont pas nés, ils n'apparaissent pas, demeurent nulle part et ne cessent pas - c'est le sceau immuable et inébranlable des vainqueurs** - c'est-à-dire des Bouddhas.

En fait tout cela ne sont que des instructions sur la nature de l'esprit, on parle de sceaux, mais c'est un prétexte pour nous introduire à ce qu'est la nature de l'esprit.

Tout ce qui apparaît est primordialement non né. Hier, je l'ai déjà expliqué assez clairement, que quelque chose ne peut naître que s'il existe de façon stable, ne serait-ce que pour l'espace d'un instant.

Et cela, on ne peut le prouver pour rien, cela ne s'applique à rien. Cela ne s'applique à rien, tout est en processus, tout est processus.

C'est la même chose pour la table que ce que j'expliquais pour le bébé. A quel moment est-ce que cette table a commencé à exister ? Est-ce que c'est au moment où l'ébéniste a eu l'idée de la créer, est ce que c'est au moment où l'arbre a commencé à pousser ? Est ce que c'est au moment où les outils ont été construits ? Est-ce que c'est au moment où le plateau était là et au moment où on a vissé les pieds ? A quel moment la table n'a pas été, l'espace d'un instant un processus ? Nous savons aussi que ce que l'on appelle le bois, c'est toujours un processus, on connaît la structure moléculaire, on sait que cela respire, bouge, sèche, se rétracte. Les processus de vieillissement commencent avec la croissance de l'arbre et ils continuent avec ce bois qui a été travaillé pour faire une table. Un changement permanent.

Même quelque chose d'aussi stable qu'un produit en bois, ou même comme les grands rochers ou les grandes falaises sont soumis aux conditions météo, aux forces, c'est valable pour tout. C'est cela que l'on veut dire lorsque l'on parle de primordialement non-né. C'est pour cela que l'on ne peut pas dire qu'elles apparaissent comme une chose et demeurent puis, après qu'elles aient été stables un certain temps, qu'elles disparaissent alors.

Pour le dire de façon très claire, nous avons déjà commencé à mourir depuis longtemps. C'est ainsi. Ce processus de naissance continue encore – peu importe quand il a existé et il n'a pas existé – et déjà nous sommes aussi dans le processus de vieillir, et donc de mourir, de disparaître. Ce sont des processus simultanés.

Quand nous avons commencé ce stage, il avait déjà commencé à se terminer. C'est simultané, ce n'est pas possible autrement. Avec chaque inspiration et expiration, nous sommes plus proches de la mort d'une respiration. C'est comme cela pour tout.

Je perds beaucoup de mots pour cette chose toute simple et pour que cette chose simple arrive vraiment chez vous et pour que vous puissiez vous détendre au-dedans : tout est changement, tout est processus. A ce moment-là, cela ouvre une porte énorme pour comprendre la nature de l'Être. A ce moment-là, on peut tout comprendre.

On peut comprendre les différents facteurs qui sont actifs dans ce changement. Comment est-ce possible que les personnes confuses comme nous puissent atteindre l'Éveil ? Nous voyons où sont les erreurs et fixations principales, nous comprenons la souffrance des autres, à quel point elle est inutile et que cela pourrait être plus simple. Une compréhension infinie s'offre à nous.

Cela c'est le sceau immuable et inébranlable des vainqueurs – les vainqueurs ce sont les Bouddhas. Ce qui vient d'être expliqué est ce que tous les Bouddhas enseignent. C'est l'enseignement inébranlable des Bouddhas parce qu'ils décrivent tous la nature de l'Être. Cet état d'être est processus, toujours. Tous les éveillés décrivent cela.

Dans le discours *l'approche à Maitreya*, le Bouddha parle d'une quinzaine de sceaux.

Fils, noble famille tous les phénomènes portent le même sceau de la vacuité.

Au fond, cette absence d'un noyau d'être est ce qui est commun à tous ces sceaux.

Questions¹⁶

Participant/e : Je suis très reconnaissant de pouvoir être ici et t'écouter. Cela vaut la peine même s'il y en a beaucoup, puisqu'ils encerclent l'indicible. Et ensuite : si j'ai bien écouté tu as dit : » Croire qu'il y a quelque chose qui est assis à la droite de Dieu... », et tu as continué dans cette description de la vacuité. Dans cet instant, j'ai eu comme un éclair de compréhension et j'apprécierais si tu pouvais encore dire quelque chose là-dessus ?

En réalité Dieu, il est en nous, est et nous ne sommes pas assis à la droite de Dieu. Et même si Dieu est en nous, nous ne sommes pas quelqu'un, rien de stable. Tu as besoin de poser d'autres questions ?

La simplicité est certaine.

Oui, exactement.

Participant/e : Quand Mahāmudrā, quand l'Ainsité est libre de caractéristiques et en même temps on le décrit comme quelque chose de clair, semblable à l'espace, comment est-ce que je peux le percevoir, alors qu'il n'y a pas de caractéristiques ?

Oui tu as tout à fait raison. La nature commune à tout ce qui a des caractéristiques, c'est cette absence de caractéristiques. Dire c'est comme l'espace, c'est juste une tentative désespérée de se rapprocher de cette nature illimitée avec une image. Lorsque l'on dit c'est clair, c'est juste une tentative pour dire que c'est quelque chose dont on fait l'expérience nette, mais que ce soit clair sans qu'il y ait une source de lumière. En fait, on ne peut pas le décrire, on ne peut pas même s'en approcher, on ne peut pas le percevoir.

Cela veut dire que nous parlons de quelque chose que nous ne pouvons pas décrire et pourtant j'ai une compréhension de cela et cette compréhension, cette connaissance ne m'est pas étrangère.

Tu n'as pas la connaissance dans le sens qu'au moment où cela arrive tu te dis « ah ah ! » comme pour d'autres expériences, mais ce qui se passe, c'est que cette expérience nous transforme. Cela libère en nous une force et cette certitude qui s'élève, c'est le changement de notre attitude dans le monde, c'est à cela que nous et d'autres remarquons que quelque chose s'est passé. Il y a des conséquences dans la manière d'être dans le monde.

Pendant ce temps, il n'y a pas de pensée qui décrit, pas de pensée qui observe et qui le décrit comme étant une expérience mais les effets sont très nets. Les personnes viennent me voir et quand ils me disent qu'ils ont fait une expérience d'éveil, je ne regarde pas l'expérience, je regarde si les conséquences sont là. Parce que là, on ne peut pas se mentir, les effets sont évidents s'ils sont là.

Est-ce que je me raconte une histoire ? Par exemple au moment où je remarque une pensée, elle se libère d'elle-même, et quelque chose reste. Du moins, j'imagine que je perçois quelque chose qu'on pourrait peut-être nommer espace.

Il y a encore une conscience observante alors que toutes ces pensées sont déjà dissoutes. Il y a une activité d'observation encore active. Ce n'est pas encore cette conscience non duelle dont nous parlons bien que tu vois déjà comment tout se dissout. Mais parallèlement, ton esprit crée une certaine activité venant d'une inquiétude et qui contrôle, observe et qui veut vérifier que tout est à sa place.

¹⁶ Fichier audio 3-2_02

J'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui est juste témoin de ce qui se passe et ce n'est peut-être pas la même chose qu'observer.

Oui, effectivement, il n'y a pas de témoin dans la conscience non duelle, nous n'en avons pas besoin.

Participant/e : Nous sommes tous dans des processus et, d'une certaine façon nous sommes tous là pour développer notre esprit dans une certaine direction. C'est le but. Avec ces processus ont lieu des changements qui s'en prennent à l'ego et la structure du JE et qui ainsi entraînent des changements à l'extérieur et à l'intérieur. J'ai l'impression que c'est un processus douloureux et je me demande si c'est normal qu'il y ait de la douleur ?

Oui, c'est normal. Quand on s'attaque à ce qui est conservé, c'est au moins comme le réveil douloureux d'une illusion qui nous importait beaucoup.

Ce sont aussi des douleurs provoquées à l'extérieur de nous chez d'autres personnes.

Cela peut être le cas s'ils ont été dans la même illusion que nous. J'ai peut-être eu une image de moi-même, et le réveil rend possible de voir quelles sont les forces actives. A partir de ces forces d'auto-illusion, je suis rentré en relation avec les personnes, j'ai transmis une image de moi-même qui était soi-disant vraie, mais ce n'était pas totalement vrai non plus. Pour l'autre personne cela peut-être très douloureux, quand tout cela se délite et se réorganise. Rien ne dit que les partenaires peuvent continuer à évoluer ensemble et si ce nouveau qui apparaît peut-être vécu ensemble.

Participant/e : mon vécu concerne le processus, je remarque qu'il y a cette détente qui s'installe réellement. C'est comme le sentiment d'être à la maison et en même temps, il y a des allers retours qui secouent. D'un côté, il y a une saisie très forte comme une saisie dans le vide, de mettre beaucoup de force dans le fait de construire quelque chose, ce qui donne un sentiment de pilier, de soutien. Mais cela ne promet pas ce soutien vraiment, parce qu'il se dissout à nouveau et donc c'est un aller et retour, un processus. Il y a beaucoup de panique là-dedans. Cela me coûte beaucoup d'énergie. Le fait de mettre tout cela en place, peut-être cette construction du JE ou de mon monde, de mon histoire, de reconstruire tout. Cela me coûte et en même temps il n'y a pas de tenue là-dedans. Je me sens vraiment impuissante. J'entends les mots, je pourrais me détendre davantage, avoir plus de confiance en ce processus, je peux juste le sentir mais cela bascule toujours dans l'autre côté. Comment est-ce que je peux faire avec cela ?

Je pense que tu parles de quelque chose que beaucoup de monde partage avec toi. C'est vraiment très lié à ce que disait le participant.

Ce que nous construisons : D'un côté nous nous construisons nous-mêmes aussi vis à vis des autres, parfois ce sont des projets professionnels ou avec un groupe.

Toute cette construction peut être très fatigante et cela tu le décris très bien. Cela devient fatigant quand nous pensons qu'il faut construire quelque chose - et protéger ce que nous construisons contre le processus de changement. C'est de là que provient ce qui est fatigant car tout est processus et sera toujours processus et dynamique et nous voulons le protéger contre la dynamique qui est autour de lui.

Qui que nous soyons, quoi que ce soit que nous vivions dans nos relations, vouloir construire quelque chose et vouloir le tenir, c'est très fatigant. Nous pouvons juste rentrer dans ce processus de continuer

à former les choses¹⁷. Ce sont les paroles que je voudrais te donner : au lieu de construire – former. Simplement dans le sens de l’être, du changement, toujours continuer à former, jamais avec le sentiment d’arriver à un plateau, de quelque chose de stable, bien. Cela est fatigant, tu ne pourras pas le protéger ou préserver. Cela n’existe pas, il n’y a que la formation.

Si nous accomplissons cette formation continuellement avec un esprit ouvert, un cœur ouvert, quand on forme pour le bien des autres, cela détend. Et là est la détente. Ce n'est pas que toi tu te détends et que tu fais moins de choses mais c'est que toute cette forme, toute cette action vient d'une vue plus vaste dans la compréhension que ces formes, elles vont changer tout le temps.

Former veut dire que nous mettons des forces dans ces processus. C’est ce que l'on appelle former, nous donnons une certaine direction. Nous parlons, nous comportons et pensons d'une certaine façon et ainsi nous formons notre propre vie et les choses que nous vivons avec les autres, les projets, les partenariats, etc...

Cela n'arrêtera jamais. Toute situation est formée en continu. C'est cela la vie. Quand nous pouvons former les choses comme cela, de façon fluide, ouverte pour le bien des autres êtres, sans vouloir atteindre quelque chose de précis en particulier, cela se passe tellement bien et cela nous détend, nous donne de la joie.

Mais à chaque fois que nous essayons de limiter les autres forces et de créer quelque chose de stable ce sera toujours fatigant et là les gens s'épuisent dans leur projet. Cela, c'est l'épuisement dans le Saṃsarā à cause du manque de compréhension du processus de l'être.

Participant/e : Il s'agit de la conscience du JE. J'ai bien compris que c'est quelque chose de fluide, quelque chose qui change en permanence et je pense que je le vis comme cela maintenant aussi. Je ne fais pas l'expérience directe de cette conscience naturelle ; mais - j'en ai une intuition. J'ai l'impression que c'est une source en moi qui nourrit aussi la conscience de moi, mais je le ressens comme quelque chose qui me divise. Parce qu'avec mon attention, par exemple dans la méditation, ce que j'imagine comme une source de ma conscience naturelle, cela va vers le JE puis cela revient et en ce moment, j'essaye de laisser être cette conscience de soi en essayant de l'unifier avec cette conscience fondamentale pour le dissoudre là-dedans.

Ma question : cette dualité que je sens en moi, elle me fatigue parce que je me demande tout le temps ce qu'il faut que je fasse avec cela. Je ne sais pas si je peux unifier les deux, parce qu'au fond je veux garder ma conscience du JE. J'aimerais bien résoudre ce sentiment de dualité.

Tu as déjà fait un chemin important. Cette image de la source qui bouillonne en nous, je la trouve plutôt bien, j'ai l'impression que c'est une bonne image, c'est comme une source qui jaillit en nous, elle pourrait couler très librement en fait.

Ensuite, il y ces forces qui sont actives – on pourrait dire qu'elles font partie de la source -, qui cherchent la sécurité, la stabilité et ce sont elles qui créent cette conscience du JE.

Ce sentiment du JE en fait, tu n'as pas besoin de l'unifier. Une façon de voir c'est que lorsque nous rentrons dans la conscience de ce JE, il se révèle aussi comme un processus et à ce moment-là, il se dissout dans la conscience naturelle.

¹⁷ Note de la Traductrice : le mot » Gestalt » en allemand : on donne forme à quelque chose, on forme, on informe, on continue à donner forme à quelque chose

Ce qui est fatigant pour toi là maintenant, c'est que tu es encore dans une lutte, dans un rejet de ce qui se révèle comme un *JE*, « je suis cela », « j'ai peur ». Et ce qui crie ainsi « je, je, je » tu ne l'as juste pas encore reconnu comme étant sans substance.

Tu n'as pas besoin de lutter contre cela, tu as juste besoin de le reconnaître comme une manifestation momentanée d'un certain souci, d'un besoin de sécurité, d'un besoin de point central. C'est cela qui fait que cette illusion s'élève de *JE*. Cela entraîne cette illusion provisoire que nous appelons *JE* – mais tu ne dois pas lutter contre. Il faut juste le reconnaître comme une autre manifestation dans le jeu des manifestations.

Si tu arrêtes de le suivre, c'est comme tu as dit, cela va se dissoudre complètement dans cette conscience intemporelle. Parce qu'en fait, c'est déjà la conscience intemporelle, c'est juste que nous ne le remarquons pas.

Lutter contre *JE*, c'est comme Don Quichotte qui veut se battre contre les moulins dans le brouillard parce qu'il croit que les ailes du moulin dans le brouillard sont ses ennemis. Le brouillard de notre conscience nous fait supposer qu'il y aurait un *JE* que nous devrions abandonner sur le chemin et nous luttons donc contre. Alors que cela se dissout tout seul.

Participant/e : Je suis à un âge où on n'a plus besoin de travailler autant, j'ai mes revenus et maintenant c'est facile de me retirer et de méditer. Mais cela n'a pas toujours été le cas. J'ai eu une vie intense avec beaucoup de travail comme certainement beaucoup dans cette salle. Pourquoi avons-nous besoin de cette vie ordinaire ?

Tu as vécu ta vie, éduqué tes enfants et beaucoup travaillé. Cette vie, tu l'as déjà vécue et formée. Tu en as certainement eu besoin d'un certain point de vue, ce n'est pas possible autrement. Nous n'avons pas besoin de nous poser la question après coup. Mais maintenant, il y a d'autres possibilités de formation. Tout ce que nous appelons dualité, a aussi la nature de la conscience intemporelle.

Je suis dans un métier aidant et les personnes viennent me demander comment elles devraient se comporter avec les enfants. Il est important pour moi de pouvoir transmettre cela dans le monde.

Tu peux aider les personnes qui viennent te voir, mais aussi toi-même, -à former cette vie qui est changement, processus. A la former de la manière la plus sensée. Sans s'identifier - avec tout ce qui entraîne la souffrance. Donc une manière de former légère, venant de la compassion, sans s'identifier constamment avec les étapes intermédiaires de la formation. Ainsi tu peux être utile. Ils sont parents et tu les aides - à faire cela bien, mais bientôt ils ne seront plus parents et ... cela continue simplement. Ce sont les forces du cœur, de la conscience. Si nous pouvons nourrir cela, le processus de la formation s'accomplira à travers tous les stades d'une manière belle, sans créer encore plus de souffrance. C'est cela le sujet.

Le Mahāmudrā dans les Sutras (2)

« Dans *le discours demandé par Gaganagañja*, le Bouddha mentionne 10 sceaux,

Dans *les questions de la fille Ratna*, il répond :

Tous les phénomènes ont la caractéristique d'être égaux à l'espace. Tout ce qui porte ce sceau est irréversible c'est à dire infaillible.

Cette liste des sceaux, des caractéristiques, des qualités que possède l'être, l'état d'être, elle est longue, parfois il y a 10, 15, ou 20 sceaux, il y a un sceau essentiel. Mais tous les phénomènes finalement ont la caractéristique d'être insaisissables comme l'espace.

Tout ce qui porte ce sceau est irréversible. On ne peut pas faire quelque chose de solide à partir de quelque chose qui est semblable à l'espace, c'est irréversible dans ce sens-là. Il est aussi peu saisissable que l'esprit.

De nombreux sceaux sont mentionnés, dans le *Sutra de la Bonne Ere*, il parle des sceaux des phénomènes (Dharmamudrā), du sceau de la conscience intemporelle (Jñānamudrā). Il mentionne également le sceau des phénomènes et d'autres, dans le *Sutra de l'Armure*. Dans les tantras inférieurs, comme le *Tantra racine de Manjusri*, les gestes de la main sont appelés le Grand Sceau (Mahāmudrā). *L'Éveil manifeste de Vairocana* décrit les attributs des divinités de la méditation, - ce qu'ils ont dans les mains, par exemple un lotus, un Vajra, c'est ce que l'on appelle déjà, le Mahāmudrā des formes. Et le yoga tantra décrit les différents gestes des mains, comme quatre mudrās, il y a donc beaucoup de mentions de ce mot : mudra ou sceau.

Le Mahāmudrā de base, selon les Sutras et les Tantras, en somme, la nature de Bouddha (Tathāgatagarbha) qui est pour toujours inhérente à l'esprit des êtres sensibles, c'est la nature de l'esprit, la clarté lumineuse etc.... l'état naturel qui est inhérent à tout.

Là, cela devient vraiment intéressant pour nous. Jusqu'à maintenant c'était comme si Dakpo Tashi Namgyal se donnait la peine de nous dire : les mudrās, on en parle tellement, il y a des sceaux, les caractéristiques de l'être, on en parle beaucoup.

Mais là, il ouvre l'esprit et il dit : la façon dont on définit les mots, rassemblait déjà beaucoup d'approches dans le passé, dans la littérature sanskrite. Et maintenant voyons sur quoi, nous pouvons nous reposer vraiment. C'est maintenant le résumé qu'il nous donne. Pour nous ce résumé est très important, très fiable.

Le Mahāmudrā de base, c'est donc, en bref, la nature de Bouddha qui est en nous tous - le potentiel d'atteindre l'éveil parfait. C'est la nature de l'esprit, c'est cette clarté qui est inhérente à l'esprit, le jour, la nuit, tout le temps. Cet état naturel qui est la base de tout cet état d'être naturel, est le sujet ici. C'est ce que l'on appelle la base.

Et le Mahāmudrā du chemin sont tous les enseignements qui permettent au potentiel inhérent à la nature de bouddha de se développer et d'expérimenter tous les phénomènes dans leur égalité et unité, comme libres de complication, vides de diverses façons irréelles, sans soi.

Le Mahāmudrā du chemin, c'est donc ce qui nous permet de faire l'expérience de la base.

Le Mahāmudrā du fruit est décrit comme la conscience intemporelle (jñāna) de l'Éveil, conscience de tous les aspects possédant les quatre corps du Bouddha (kayas) et les cinq aspects de la conscience intemporelle.

Le fruit, c'est lorsque la base se révèle complètement, grâce au chemin, le chemin que nous parcourons. Quand le fruit se révèle parfaitement, la base se révèle comme étant la conscience des Bouddhas. Ce

n'est pas juste une nature de Bouddha qui est en nous comme potentiel, mais c'est la Bouddhité manifeste.

Donc : la personne X qui est assise ici sur la chaise, me parle, et elle ne sait pas vraiment ce qu'est ce chemin spirituel. À cette personne X, on pourrait dire : « en toi, il y a le potentiel de t'éveiller complètement, tu pourrais en fait être un Bouddha » « comment ? moi ? » « Oui, pas le *JE*, mais pas toi en tant qu'humain existe la possibilité d'être totalement libre, avec toutes les qualités d'amour, de compassion sans limites.

C'est ce que l'on appelle l'instruction de la base. Ce potentiel, tu l'as en toi, ce que l'on appelle la nature de bouddha Tathāgatagarbha.

Et là, monsieur X pose la question suivante : « qu'est-ce que je dois faire ? » Puis vient l'instruction sur le chemin : « parcours ce chemin pour entrer toujours plus dans cet état d'être naturel. Parcours-le chemin pour voir que ce que tu expérimentes en soi, est déjà en soi libre. Parcours le chemin pour accéder à cette Ainsité. À ce moment-là, tes qualités inhérentes vont se révéler, et de plus en plus. Fais le chemin de la pratique, détends-toi, calme-toi, pratique le calme mental. Et puis tu constateras que tu verras de plus en plus clairement comment sont les choses, c'est cela le chemin de la vue profonde. Tu découvriras toujours plus cet état d'être naturel en toi. C'est l'instruction sur le chemin, le Mahāmudrā du chemin.

C'est l'instruction du chemin, le chemin du Mahāmudrā.

Puis monsieur X me demande : « Oui, et puis, que va-t-il arriver une fois que j'aurai parcouru ce chemin jusqu'à la fin ? » A ce moment-là, il y a l'instruction sur le fruit :

« Si toi, monsieur X, si tu parcours vraiment le chemin jusqu'au bout, à ce moment-là, ton sentiment de *JE* va se séparer de toi, mais ce que tu es vraiment va se montrer de façon non voilée. C'est comme si on t'appelait Bouddha X. Dans le Bouddha X, il n'y a plus de sentiment de *JE* mais il y aura certainement les cinq aspects de la sagesse intemporelle.

Ceux qui les ont bien notés, ils auront certainement pris les notes sur les cinq aspects de la conscience intemporelle. C'est également noté dans le livre de la Psychologie bouddhiste.

1. La conscience intemporelle semblable à l'espace,
2. La conscience semblable au miroir
3. la conscience intemporelle de l'égalité, parce que tous les phénomènes sont égaux, sont semblables, identiques dans leur nature.
4. la conscience intemporelle discriminante, qui fait les différenciations fines, discriminant dans le sens positif.
5. c'est la conscience intemporelle qui accomplit perfectionne.

Tout cela c'est la même conscience intemporelle : c'est vaste comme l'espace, si on le regarde différemment, c'est comme un miroir qui montre tout sans hésiter. Si on le regarde différemment, cette

conscience dans laquelle on fait l'expérience de tous les phénomènes comme étant égaux, mais ils ne sont pas juste égaux, cette conscience intemporelle des Bouddhas distingue et discrimine très finement les différentes nuances du vécu. Toute la conscience qui toute perfectionnante reconnaît que tous les instants du vécu sont comme des instants parfaits pour l'Éveil. Ce sont cela les cinq aspects.

Monsieur X, c'est cela que tu vas expérimenter sans te sentir comme *JE* c'est ainsi que tu vas rentrer dans cette conscience.

Bouddha X n'est plus collé dans ce sentiment du *JE* Bouddha X. Jour et nuit, il a en lui actifs ces cinq aspects de la sagesse intemporelle. Il agit pour le bien de tous les êtres, il agit pour le bien de toutes les situations. La pensée, la communication.

Si monsieur X est d'accord et convaincu, il pratiquerait immédiatement le Mahāmudrā du chemin. Ainsi la base se révélerait de plus en plus, jusqu'à devenir le fruit.

C'est cela que je vous demande de retenir. La base, le chemin et le fruit comme indiqué dans les derniers paragraphes. C'est la compréhension de base dont vous avez besoin, la somme de toutes les citations que Dakpo Tashi Namgyal a indiqué. Ainsi cela devient très simple. Le chemin consiste à révéler complètement l'état d'être naturel avec toutes ses qualités qui sommeillent déjà en nous.

Là, il y a encore quelque chose sur les quatre corps de bouddha.

Le corps de vérité : le Dharmakaya en tant que dimension stable de cet état d'être ouvert. -

Le corps de joie : Sambhogakaya, c'est la qualité stable d'être toujours relié à la joie et de démontrer cette nature toujours dynamique.

Le corps d'émanation : Nirmanakaya, c'est la qualité fiable de -cet être, de générer toujours des émanations dans l'esprit, des manifestations.

La quatrième dimension, la quatrième qualité, Svabhabikakaya, le corps d'essence, indique juste que les trois précédents sont inséparables. Cela décrit les qualités qui apparaissent, qui sont comme l'espace etc.... C'est cela l'Essence que tout cela apparaît ensemble. C'est cela que l'on voulait dire lorsque l'on parle de devenir complètement Bouddha. Ces quatre-là, ou les cinq de la liste précédente, tout cela apparaît toujours simultanément.

Questions

Participant/e : Pour revenir à ces trois aspects : nature de bouddha, le chemin et le fruit, donc ce que je comprends bien, c'est qu'en soi tout est dynamique.

Oui, ainsi tu es sûre de ne pas te tromper !

D'accord, la nature de bouddha est en nous, le chemin c'est là où nous utilisons les aspects pour laisser grandir cela et le fruit, finalement c'est que l'essence se révèle à la fin, parfois j'ai l'impression que c'est comme une ligne.

Oui, je remarque cela.

Par exemple, si j'ai une expérience où je remarque qu'il y a une douleur très profonde et qui sort par des larmes, et dans l'instant suivant, il y a juste un sentiment de bonheur, est-ce que ce bonheur c'est comme le fruit ? Ou c'est le changement ? Ou que le changement n'existe pas, de voir qu'il y avait d'abord cela et cela et puis en fait que c'est un seul.

Tu n'es plus en route de manière linéaire comme avant.

Il m'a fallu des années pour pouvoir expliquer cela aux autres, tu comprends ce que je veux dire ?

Je pense, j'espère. Ce que tu décris, je pense le connaître, je vais te décrire une autre image où cela semble un peu plus se retrouver. Cette nature de bouddha est quelque chose qui est plutôt à l'intérieur et c'est très voilé, très enveloppé, comme s'il y avait une couche épaisse tout autour qui empêche que l'on puisse sentir vraiment les qualités merveilleuses qui sont en nous.

Et que le chemin ne consiste pas à aller quelque part, mais laisser se dissoudre ces couches qui voilent, pour que ces qualités puissent se révéler de plus en plus.

Dans ce processus de dévoilement de ces qualités inhérentes, on peut avoir l'impression qu'il ressemble à des nuages très noirs, beaucoup de douleur, beaucoup de larmes etc... Et c'est dans ces larmes, après la douleur, qu'il y a quelque chose qui se passe où ces nuages, où ces voiles peuvent se dissoudre et là, il y a plein de qualités, ces qualités qui se révèlent.

Peut-être, il y a un petit mélange d'identification de soi, d'attachement de soi, mais il y a aussi beaucoup de joie, beaucoup de vie et on est étonné de voir comment cela peut s'enchaîner aussi vite. C'est comme si l'accumulation de conscience qui rentre là-dedans et la dissolution où nous ne nous identifions plus aussi fortement, est la condition pour que cela puisse se révéler si clairement.

Donc ne t'inquiète pas s'il y a des moments où cela se densifie, tout cela sont souvent des crises nécessaires pour pouvoir lâcher un peu plus dans ce qui est de toute façon et cela peut se révéler alors d'une façon très belle.

Participant/e : Ce que tu as dit tout à l'heure, concernant le fait de former, m'a beaucoup touché. Quelque chose se montre et ensuite il y a un moment de vide. Et puis il y a quelque chose d'autre qui apparaît et le fait de former, cela se fait au moment où cela apparaît, où je donne mon accord, je suis d'accord, est-ce que j'ai bien perçu ?

Cet accord est très important. Je dois accepter le processus pour pouvoir le former.

Ensuite, c'est à nouveau vide et il y a ce moment et puis cela revient....

Ce que tu décris comme phase vide, en fait, c'est une phase où nous ne continuons pas de former, mais ce sont simplement les moments où les forces sont assez stables pour que nous n'ayons plus besoin de faire quoi que ce soit. C'est cela que tu décris comme cette phase vide, en fait c'est une phase pleine, le vécu continue mais il n'y a pas besoin de former quoi que ce soit, de faire quoi que ce soit. L'espace d'un instant, les forces sont si actives que cela continue tout seul. On a l'impression qu'il y a quelque chose de stable, mais en fait c'est juste que dans les forces il n'y a pas grand-chose qui change. Cela continue, tout simplement.

Nous sommes dans ce processus, l'accompagnons, et si on sent que cela pourrait aller dans une direction qui ne serait pas vraiment bénéfique, à ce moment-là, on agit un peu, de façon très habile

pour donner une direction bénéfique à tout l'ensemble. Ce qui n'est pas toujours possible. Donc nous, en tant que processus, participons à la formation d'autres processus.

J'ai souvent l'impression que ce qui se révèle a une forme aussi. Je me traduis cela comme quelque chose qui vient du karma, parce que je me surprends toujours à faire des choses que je ne voyais pas venir.

Oui, exactement. Ces forces qui peuvent former, qui se déroulent en nous aussi inconsciemment, ce sont des forces karmiques, elles viennent d'impressions karmiques et d'expériences antérieures.

Mais en même temps, c'est le fait d'être ici à la maison, on se sent très bien.

En général, dans nos tendances karmiques, nous nous sentons bien à la maison, c'est presque confortable.

Méditation

Et encore une fois, nous nous installons pour pouvoir rester une bonne demi-heure dans la détente. Mais avec ce corps dont la nature est le changement, c'est toujours un peu risqué. On ne sait pas exactement ce que va produire la prochaine demi-heure.

...

La seule chose que nous puissions faire, c'est de nous abandonner, au moins de ne pas résister au processus du changement. Dans une attitude ouverte, on pourrait même dire curieuse pour rentrer dans cette demi-heure. Voyons ce que ça va donner.

....

Déjà, tout est ouvert. Nous nous ouvrons dans tous les sens. Et le petit reste que nous continuons à former, à agir, c'est juste que nous dirigeons notre attention de façon intéressée sur l'expérience de maintenant. C'est comment, maintenant ?

...

Et cette petite action, le fait de former, d'agir, cet intérêt, cette curiosité, je vous prie de l'amener dans le présent, dans ce présent, dans cet instant insaisissable,

...

Cet état d'être, maintenant, maintenant, maintenant... ne peut pas être saisi. Quand on essaie de le saisir, c'est comme un goût creux, une fade impression de ce qui était, mais maintenant, c'est toujours frais.

... ..

Quand on décrit le vécu du maintenant comme frais, nous sommes déjà positionnés depuis une distance observante. Et c'est comment, si nous sommes juste dans le vécu, sans le décrire ?

.....

C'est comment quand nous ne restons scotchés nulle part dans le vécu, quand nous sommes sans cesse dans un nouveau vécu frais, sans le décrire ? C'est comment ?

.....

C'est comment si maintenant, il y a des pensées qui viennent ? Est-ce qu'elles ne sont pas aussi, maintenant, un vécu frais ?

.....

Si des images du passé s'élèvent, est-ce qu'elles ne sont pas aussi un vécu frais ? C'est comment de faire l'expérience de ces images ? Laissez venir des images, des impressions de ce matin ou d'un autre moment passé.

.....

Et c'est comment quand on crée des images, des idées concernant l'avenir ?

.....

Et c'est comment quand nous revenons au vécu direct, immédiat des sensations, des sens extérieurs ?

.....

C'est comment toutes ces différences expériences, passé, présent, futur ? Qu'est-ce qui les différencie, qu'est-ce qu'elles ont en commun ?

.....

MAHĀMUDRĀ DANS LES TANTRAS DU MAHA-ANUTTARAYOGA¹⁸

Nous avons eu une petite vue d'ensemble sur les soutras et maintenant nous allons voir les tantras. Les tantras sont une classe à part dans des instructions Bouddhistes, qui ont été donnés sous la forme de visions. Des pratiquants bouddhistes ont eu des visions dans lesquelles les différents aspects de l'enseignement Bouddhiste leur ont été expliqués. Les visions dans lesquelles des Bouddhas leur sont apparus sous forme de corps de lumière en tant que Yidam, en tant que divinités de méditations et ils ont donné des instructions très détaillées. Il existe beaucoup de ces Tantras.

Éclaircir la question s'il y a trois ou quatre sceaux

Tout d'abord, - l'auteur veut voir s'il y a trois ou quatre sceaux. Je ne pense pas que cela nous préoccupe tant que ça, mais je vais essayer de le passer assez rapidement autant que possible.

Le Tantra *roue du temps Kālachakra* dit :

Ayant examiné le sceau d'activité et, en connaissance, laissant complètement derrière le sceau de la conscience intemporelle (Jñānamudrā), pratique le Grand Sceau (Mahāmudrā), l'union avec l'insurpassable immuable.

Ici on a l'impression qu'il y a une série et c'est souvent enseigné ainsi. D'abord, nous pratiquons le Karmamudrā avec un ou une partenaire et essayons de transpercer cette pratique par la conscience. C'est le sceau d'activité.

Ensuite nous pratiquons avec le grand sceau de la conscience, donc la visualisation d'un bouddha en tant que partenaire, jusqu'à ce que nous laissions cela derrière nous.

Et enfin nous pratiquons le grand sceau - Mahāmudrā, où il ne s'agit plus d'être en union avec une divinité imaginée ou avec un partenaire, mais il s'agit d'une union avec l'insurpassable immuable, c'est-à-dire la nature immuable des choses elles-mêmes, c'est-à-dire la sagesse suprême.

Dans le *Kālachakra Tantra*, il est dit aussi :

Quand l'union intime avec le Karmamudrā et le désir de la Jñānamudrā sont unis dans le Mahāmudrā, l'immuable grandira.

Par la pratique de l'union avec un ou une partenaire, la capacité mûrit d'amener tout sur le chemin, même s'il y a un attachement subtil à une personne qu'on croit séparée, qui se dissout ; à ce moment-là nous sommes prêts pour l'union dans le Mahāmudrā avec l'immuable. À ce moment, notre conscience avec cette union va grandir.

¹⁸ Fichier audio :3-4_02

Vous n'avez pas besoin de pratiquer tous ces mudrās. Le texte explique plus loin qu'il existe un chemin direct qui mène dans le Mahāmudrā. Mais pour ceux qui veulent étudier le Mahāmudrā en profondeur, c'est bon de savoir comment c'est apparu historiquement. Cela clarifie que les instructions du Mahāmudrā ne sont pas tombées du ciel, elles se sont constituées petit à petit, comme instructions sur l'essence.

Padmavajra dans *l'Accomplissement secret* écrit :

Le Karmamudrā se met en colère et trompe et la Jñānamudrā aussi. Abandonne les nombreuses idées et médite le Mahāmudrā.

Il a visiblement fait l'expérience de la pratique avec partenaire et il dit : fais attention, tu peux obtenir plus de difficultés que tu ne crois. Même en imagination, cela peut te tromper aussi. Abandonne ces nombreuses idées et va directement au Mahāmudrā.

Manjusri dans *l'Enseignement qui résume l'aspiration à la vue* :

Le Karmamudrā est trompeur et surnois et la Jñānamudrā aussi. Laisse les nombreuses idées derrière toi et pratique Mahāmudrā.

La Jñānamudrā, l'imagination, peut tromper aussi parce que souvent l'imagination d'une partenaire, est une pure projection. Nous croyons l'illusion et sommes encore dans nos schémas karmiques. Dans la pratique aujourd'hui, on fait très attention de ne pas accentuer cet aspect de la pratique avec un ou une partenaire et on insiste sur l'union de **yab et yum**, du masculin du féminin, en nous.

Beaucoup d'autres grands accomplis parlent aussi de ces trois sceaux : sceau d'activité, sceau de conscience intemporelle et grand sceau.

Aussi le quatrième chapitre du *Flambeau radiant* parle de trois sceaux :

Il y a trois sceaux (mudrās) : le sceau des phénomènes (Dharmamudrā), le sceau des attributs (Lakṣanamudrā), et le grand sceau (Mahāmudrā)

Mais ce sont d'autres sceaux que les trois mentionnés jusque-là.

Le Tantra explicatif *Guirlande Vajra* mentionne quatre sceaux (mudrās).

Le Vainqueur Adamantin explique : il existe d'innombrables types de sceaux. Les authentiques sont le sceau des phénomènes, le sceau d'activité, le sceau de l'engagement intérieur et le grand sceau.

Les mêmes quatre se trouvent dans la *Sphère secrète de la lune* :

Le premier sceau est Dharmamudrā, le second Samayamudrā, le troisième Mahāmudrā et le quatrième Karmamudrā.

Le tantra *Essence de la conscience intemporelle*, concernant le Mahāmudrā, parle de quatre types de sceaux – Karmamudrā, samayamudrā, Jñānamudrā et Dharmamudrā¹⁹.

Et Garab Dorjé parle aussi dans son commentaire Unité des Bouddhas de quatre :

Mahāmudrā, samayamudrā, Dharmamudrā et Karmamudrā.

Maître Abhayākara mentionne dans son commentaire du tantra *Calotte crânienne des bouddhas*, des sceaux qui sont pratiqués dans la phase de génération, d'achèvement et au moment du fruit.

¹⁹

Il faudra que j'explique cela un petit peu. Il y a des pratiques dans la phase de génération de création, dans les pratiques tantriques où on visualise. Par exemple, il y a la pratique du Jñānamudrā où nous nous visualisons en union ou la pratique du samayamudrā où nous nous visualisons nous-mêmes comme Bouddha.

Dans la phase d'achèvement, où nous dissolvons la visualisation, il y a aussi une phase de dissolution avec caractéristiques où nous pratiquons avec une forme très réduite. Dans la phase d'achèvement total, nous pratiquons le Mahāmudrā, la dissolution de toute représentation, de toute idée.

Et chacun de ces sceaux porte les quatre sceaux : **Karmamudrā, Jñānamudrā, Mahāmudrā et Samayamudrā.**

Dans son commentaire sur le *Hévaṃja Tantra*, Nāropa énumère également quatre sceaux :

Karmamudrā, Jñānamudrā, Mahāmudrā et Samayamudrā sont, pour la clarté rayonnante, les quatre : cause, pratique, réalisation et indestructibilité.

Ces quatre, cause, pratique, réalisation et indestructibilité sont liées à ces quatre sceaux

Cela signifie que nous pratiquons d'abord comme cause de la réalisation, avec toutes les situations de la vie, avec partenaire et union sexuelle. Tout cela est amené sur le chemin du Dharma, donc toutes nos activités.

Et ensuite nous remarquons que tout cela se reproduit intérieurement, un travail avec les représentations. La représentation est importante pour tout, comment nous percevons notre activité, notre partenaire... tout cela se déroule au niveau intérieur. Le désir se nourrit d'idées, de représentations, le rejet aussi.

On arrive là au niveau du Jñānamudrā, où nous apprenons à transpercer ces représentations et nous rendre indépendant des différentes formes d'activités.

C'est la pratique avancée : de reconnaître que dans tout ce que nous faisons, ce sont des forces, des représentations, des images intérieures. La façon dont je suis ici dans la pièce, ce sont des images intérieures, ce que j'aime, ce que je n'aime pas et je fais référence à cela. A chaque fois, je peux voir que tout cela n'a pas de substance.

Les représentations du bonheur, de la souffrance, sont liées aux perceptions sensorielles. Ce sont toujours des idées, des perceptions intérieures et quand la conscience commence à transpercer ces représentations, elles se révèlent toutes comme étant cet espace dynamique, espace dynamique qui apparaît mais toujours la nature des choses, la nature de l'être.

Dans le Mahāmudrā, nous pouvons raccourcir ce processus. Nous allons dans la vue directe de la nature des choses et y demeurons, nous reposons, nous posons dans cette vue.

Samayamudrā, ce n'est plus ce qui était expliqué précédemment mais ici c'est de maintenir ce lien avec l'ultime, de le garder toujours actif dans cette vue de l'ultime. C'est l'incorruptibilité, le lien incorruptible avec l'essence et la véritable nature de l'esprit.

Maitrīpa, dans sa *Clarification des quatre sceaux*, énumère les quatre sceaux comme **Karmamudrā, Dharmamudrā, Samayamudrā et Mahāmudrā**. Ainsi, tandis que les traités canoniques des grands accomplis listent souvent quatre sceaux, ils donnent des définitions différentes et des listes différentes. Il y a beaucoup d'autres exemples, mais évitons trop de détails.

Là on remercie Dakpo Tashi Namgyal de ne pas vouloir nous donner trop de détails.

Un maître affirme :

Quels que soit le Mahāmudrā de Nāropa et de Maitrīpa, c'est le karma, dharma, samaya et Mahāmudrā, tels qu'ils sont enseignés et généralement acceptés dans les tantras du mantra secret.

Mais c'est une erreur. Ces deux Mahāsiddhas - ces deux grands réalisés Nāropa et Maitrīpa - enseignent les quatre sceaux dans leurs explications des tantras avec des listes, des définitions qui ne sont nullement fixées.

Cela fait référence à une discussion du XVIème siècle et même du XIVème, XVème siècle, qui ne nous concerne plus, non plus. Ce qui est important pour nous, c'est de sentir comment toute cette saisie des mots, de définitions, existait déjà avant.

Celui qui veut vraiment suivre un chemin de l'éveil, laisse derrière lui les définitions parce qu'elles sont artificielles et va directement dans l'expérience. A ce moment-là on peut nommer l'expérience en fonction des circonstances et on n'a pas besoin de s'en tenir aux définitions. Il s'agit de faire l'expérience directe.

Même un maître comme Nāropa ou Maitrīpa utilise les définitions différemment et donne les différentes listes. Même là ce n'est pas figé. Et pourquoi devrions-nous penser que c'est figé ainsi ? C'est ce que nous pouvons tirer de cela. Cette discussion n'a pas besoin de nous préoccuper.

Mais comme je donne une transmission de ce texte, je ne laisse aucune phrase de côté, il faut vraiment tout passer. Cela nous donne une petite impression de tout ce qui a joué un rôle dans l'histoire.

Vraisemblablement, ce maître – qui a écrit la citation ci-dessus et je ne vous dit consciemment pas qui c'est, pour ne pas continuer la discussion - **ne connaît pas leurs autres écrits sur le Mahāmudrā de l'être naturel, où la liste est différente de celle citée. Ce maître n'est pas cité ici parce que justement, on ne veut pas entrer dans la discussion. Il semble penser qu'ils n'ont rien écrit d'autre sur les quatre sceaux. Cependant, ils enseignent de nombreuses variantes dans l'ordre et la définition des sceaux et il n'y a pas de norme acceptée. [Par ailleurs l'affirmation ci-dessus soutient l'hypothèse que la pratique de Mahāmudrā -est une pratique tantrique, ce qui n'est pas le cas.]**

L'auteur va revenir là-dessus un peu plus tard. Le Mahāmudrā et le tantra sont parfois très liés mais il y a aussi des pratiques du Mahāmudrā sans pratique tantrique et c'est cela qui nous intéresse ici. Nous voulons savoir comment on peut rentrer directement dans la pratique du Mahāmudrā et voir ce qui est nécessaire pour cela.

Il y a toujours eu les deux transmissions mais parfois, pour certains, l'intrication du Mahāmudrā et la pratique tantrique était si fort que l'on ne puisse pas imaginer le Mahāmudrā sans le tantra. Il y a de bonnes raisons pour cela. Dans notre pratique nous devons juste veiller à révéler les qualités qui d'habitude sont stimulées par la pratique tantrique.

Nāropa –ce maître indien qui avait Marpa, le traducteur tibétain, comme disciple–**Nāropa avait une parfaite connaissance de l'Océan des sutras et des tantras.**

C'était un des quatre professeurs de l'université de Nālandā où grâce aux écrits de visiteurs chinois, il semblerait qu'il y aurait eu entre 80 000 et 100 000 moines en même temps, qui étudiaient. C'était une université énorme.

Nāropa, était un des dirigeants de cette université, pendant la période où le Bouddhisme s'est épanoui au Tibet. Il y avait encore une deuxième université, Vikramashila qui n'avait « que » 40 000 étudiants. Il faut juste imaginer ce que cela représentait à l'époque. Imaginez juste la situation des toilettes, de la nourriture, de l'eau, tout cela, sans oublier toutes les salles d'enseignements et les bibliothèques, c'était juste énorme. C'était l'époque la plus florissante du Dharma du Bouddhisme dans le Nord de l'Inde. Nāropa était une des personnes les plus habiles, intelligentes de son époque.

... il ne se donnait pas satisfait. **II** – laissait sa chaire de professeur derrière lui et – **se confiait à Tilopa** - un pauvre hère pourrait-on dire, qui se faisait passer pour un mendiant, pour un proxénète dans un bordel, ou pour un pêcheur, des positions, des métiers pas très considérés. Et cet érudit Nāropa est allé étudier auprès de Tilopa qui l'a soumis **à douze épreuves difficiles,**

Une grande épreuve par année - et entre les deux pas une parole parce que Nāropa savait déjà beaucoup. Tilopa n'a pas beaucoup parlé avec lui, mais il l'a toujours provoqué et mis au défi pour tester sa dévotion et sa compréhension. Il y avait une courte explication après l'examen. Avec ces instructions clé, Nāropa devait se taire pendant un an de plus aux côtés de son maître., et un jour, il y avait une autre épreuve, une situation catastrophique dans laquelle il était mis à l'épreuve. Ainsi, Tilopa a un peu assoupli l'esprit de cet académicien Nāropa, jusqu'à ce qu'un jour, il lui file un coup de sandale sur la figure.

qui l'ont conduit – indépendamment de l'approche des tantras – il ne pratiquait pas du tout les tantras, juste la méditation silencieuse -, à reconnaître de manière libératrice la signification secrète des enseignements oraux sur l'essence du Mahāmudrā.

Il recevait de Tilopa cette instruction essentielle du Mahāmudrā pour continuer à méditer.

Maitrīpa - ce maître du Mahāmudrā que j'ai déjà évoqué, chez qui Nāropa enverra ultérieurement son étudiant Marpa - n'était **pas satisfait de sa connaissance approfondie de l'océan des sutras et des tantras** - c'était aussi un grand érudit - et suivit Śavari, le roi béni parmi les accomplis.

Extérieurement, c'était un chasseur - et ce n'était absolument pas bouddhiste d'être chasseur. Mais apparemment il avait l'air d'avoir la capacité de chasser les animaux et de les ressusciter après. Il s'agissait juste de montrer la nature illusoire des choses, je sais pas du tout comment c'était possible : je vous raconte juste la légende telle que je l'ai entendue.

Il a reçu les instructions orales sur l'essence du Mahāmudrā par lui et a obtenu la libération sans appliquer les enseignements des tantras.

Ainsi, parmi les textes de référence à Mahāmudrā, il y a les chants Vajra de Tilopa et de nombreux autres textes de ce genre, tels que le fameux *Enseignement sur les rives du Gange de Tilopa* - où il donne les instructions à Nāropa sur le Mahāmudrā. **Nāropa a écrit lui-même de nombreux ouvrages, y compris *Mahāmudrā en un mot*, *l'Explication de la conscience intemporelle* et le *Résumé de la vue*. Maitrīpa a écrit également beaucoup de textes sur la compréhension des sūtras et tantras, y compris son *Résumé du Mahāmudrā*. Si l'affirmation ci-dessus était correcte - c'est-à-dire que le Mahāmudrā devrait toujours être du tantra et donc les quatre sceaux évoqués ci-dessus -, alors tous ces textes n'existeraient pas. Même le glorieux et puissant maître Śavari n'était pas satisfait avec l'approche des tantras, mais cherchait les enseignements sur l'essence du Mahāmudrā, à travers lequel il obtenait la libération sans compter sur les tantras ou se reposer sur les tantras. Parmi les enseignements de l'essence du Mahāmudrā figurent les chants Vajra du Grand Saraha -donc le célèbre Saraha qui a probablement vécu au IIème, IIIème siècle après Jésus Christ - et le Petit Saraha (Śavari), qui a vécu quelques siècles plus tard. L'affirmation ci-dessus que le Mahāmudrā de Nāropa et Maitrīpa correspond aux quatre sceaux des tantras est sans fondements s'ils sont les auteurs de ces œuvres sur le Mahāmudrā.**

J'ai passé le programme d'aujourd'hui rapidement, parce que ce sont des discussions qui ne nous préoccupent pas tellement. A part Heiko, je pense que personne ici dans la salle n'a entendu parler de ces discussions. Pourquoi il faudrait se faire des nœuds dans la tête avec cela avant de connaître la pratique elle-même. Nous pouvons prendre du temps pour pratiquer un peu ce dont il s'agit là ici.

Résumé de Lama Tilmann

Il s'agit de développer la conscience : une perception, une vue intuitive, profonde des choses telles qu'elles sont. Il s'agit d'un état d'être naturel, tout à fait conscient, vivant. Il s'agit de n'exclure aucun phénomène dans le Samsara et le Nirvana, de tout inclure sur notre chemin, tout, sans exception.

Et il y a eu une exception importante dans le Bouddhisme monastique, une relation sexuelle qui faisait exception. Elle n'était pas incluse dans la pratique. Il y avait des pratiquants intendants qui avaient des

familles mais c'était comme une pratique inférieure. Et puis, s'est développé un contre-mouvement en Inde et ailleurs qui incluait consciemment tout ce qui était exclus dans la pratique, toutes les activités et même les relations sexuelles. Mais comment est-ce possible, comment on fait cela ?

Cela signifie que la conscience qu'on développe dans la méditation continue à être cultivée dans ces activités-là. On ne s'arrête pas à ce moment-là mais on reste de façon détendue, naturelle, sans saisie, sans identification. C'est un très grand défi.

C'est difficile à imaginer comment cela peut être d'imaginer l'union sexuelle sans être dans la saisie ? Eh bien oui, c'est justement de cela qu'il s'agit. Une pratique avec les énergies intérieures, avec un état d'esprit ouvert, de renoncer à l'orgasme absolu nécessaire. C'est cela en ce qui concerne la pratique sexuelle.

Mais cela a lieu aussi dans les activités du quotidien. Comment est-ce que je peux faire mon travail, mon métier, sans chercher des avantages personnels ? Comme **Indrabodhi** par exemple, est-ce que je peux être un roi qui règne sans tomber dans les identifications ? Il y avait des potières, des potiers, des tenancières de bordels, c'était un métier assez réputé à l'époque, tous les métiers en faisaient partie. Dans la manière bouddhiste, il y avait toutes les castes et surtout les sans castes, les intouchables avec leurs métiers, les lavandières, etc. Tous les métiers, toutes les activités étaient incluses dans la pratique.

Et pour qu'il soit possible de pratiquer cela, le plus souvent, on utilisait la méthode de se visualiser soi-même comme Bouddha dans l'activité, sous forme de corps de lumière et d'être dans l'activité sans attachement, rempli de Bodhicitta, d'esprit d'éveil. Et tous les autres que nous rencontrons dans ces activités, que ce soit notre partenaire ou les personnes avec qui je fais du commerce, la personne que je traite en tant que patient, je les vois aussi comme des Bouddhas.

Et c'est uniquement ainsi qu'il est possible, de maintenir une égalité avec le même respect pour tous les êtres. C'est l'élément tantrique, cette visualisation de soi-même et d'autres en tant que Bouddha ou sous forme de corps de lumière et d'utiliser des mantras. C'est une aide très importante pour rentrer dans cette conscience détendue qui nous permet de réduire notre identification et de continuer ainsi à pratiquer nos activités.

J'ai vécu cela à l'époque, quand je travaillais comme homéopathe avant mes retraites. J'ai financé mes études avec ma pratique homéopathique et à l'époque, je connaissais déjà la pratique du Bouddha de médecine et à chaque fois pendant mes consultations, je me voyais comme Bouddha de médecine et les patients aussi, comme Bouddha de médecine avec la confiance que par ce lien interne, avec ces énergies guérisseuses en moi et en l'autre, cela ferait venir ce qui était juste. C'était vraiment une grande aide pour les consultations, afin de ne pas tomber dans une plus grande identification mais d'être dans la confiance, que tout cela est en nous.

Bien sûr, il fallait que je donne des médicaments, que je regarde mes documents, etc. mais c'était beaucoup plus rapide, avec une guidance intérieure. Les consultations et les traitements avaient souvent un effet très positif, sans que cela ait pour conséquence que je m'identifie à cela, parce que je savais que tout cela venait de la confiance, du refuge, du courant de bénédictions qui nous relie avec notre être véritable et nous fait rentrer en résonance.

C'est un exemple très pratique de mon expérience, pour voir comment la pratique tantrique de visualisation de soi, de la visualisation de l'autre en tant que Bouddha, aide à rentrer dans des espaces d'esprit plus vastes. On peut comprendre que la pratique de Mahāmudrā, qui est l'état d'esprit naturel est souvent en relation avec ces exercices tantriques. Mais on peut aussi accéder à l'état d'être naturel directement. On n'a pas forcément besoin de ce pont de la visualisation.

Méditation²⁰

Est-ce qu'on peut peut-être méditer directement dans l'état d'être naturel ?

Pourquoi est-ce que vous bougez là maintenant ? J'ai parlé de l'état d'être naturel : est-ce que vous remarquez maintenant que vous étiez dans quelque chose d'artificiel ou est-ce que vous mettez maintenant en place quelque chose d'artificiel pour méditer de façon naturelle ? Essayez de ressentir là maintenant. Est-ce que là vous étiez tendus et que maintenant, vous corrigez cela ? Ou est-ce que maintenant vous rentrez dans la tension pour être naturel, ce qui est contreproductif.

L'état d'être naturel se pratique pas, avec une tension physique. Regardez ce qui maintenant vous amène le plus proche de l'état d'être naturel.

Voilà, étirez-vous, appuyez-vous, installez-vous droit, installez-vous tordu. L'état d'être naturel, le découvrir, c'est vraiment un grand voyage d'exploration. Comment est-ce que je suis quand je suis naturel ? Souvent, nous ne le savons pas.

D'une façon très naturelle, je peux faire des efforts, c'est possible. Je peux aussi m'installer de façon très droite, très naturelle, tout cela c'est possible.

L'état d'être naturel, c'est quand on peut s'oublier soi-même. Qu'est-ce qui vous permet maintenant d'être, simplement.

.....

L'état d'être naturel est lié à la détente car normalement la tension vient quand on poursuit des buts. Mais il y a une tension naturelle qui n'est pas liée à une identification, par exemple, quand on veut être assis droit, ne pas laisser tomber la tête, cela reste fluide mais il y a un petit peu d'effort musculaire à faire. Et il ne dérange pas, cela ne dérange pas l'état d'être naturel, cela en fait partie.

Il est naturel de tenir la tête. Mais là pour cela, les épaules n'ont pas besoin d'être tendues, par exemple. Le ventre n'a pas besoin d'être tendu non plus. Et quand on est assis ou allongé, le bassin et les jambes n'ont pas besoin d'être tendus non plus.

.....

Et puis il reste les muscles du visage, ils n'ont pas besoin d'être tendus non plus.

.....

De manière générale, on n'a pas besoin d'être qui que ce soit.

.....

Peut-être que cela va nous aider de repartir en arrière comme si nous étions ce courant de conscience, avant même qu'il y ait même la conception, avant qu'on soit fixé de façon génétique, d'être un homme ou une femme. C'est comment d'être juste conscient, sans accomplir le moindre rôle ?

.....

L'état naturel d'être, c'est aussi qu'intérieurement nous restions fluides sans rien bloquer.

.....

La conscience, juste ainsi, sans s'emmêler, s'embrouiller dans les sujets de notre vie

.....

Est-ce que vous pouvez vous détendre encore un peu, faites-le...

....

On va faire une petite pause en silence, aussi naturellement que possible. Sans parler, sans contacts avec les autres, sans tomber dans un rôle. Et on continue dans l'état d'être naturel.

²⁰ Fichier audio 3-4_03

.....

Rester détendu dans l'activité²¹

Il est possible que certains d'entre vous, en se détendant, vous ressentiez de la fatigue mais en continuant, quand vous continuez à vous détendre et bien sûr si le temps est assez long, vous remarquerez que l'esprit accède à une clarté naturelle même si vous êtes, si vous restez allongé. Une clarté sans effort. Et pour certains d'entre vous, c'est déjà le cas.

.....

Il n'est plus nécessaire de parler du caractère auto-libérateur des mouvements mentaux, parce que l'esprit ne s'attache pas et donc c'est évident. Rien ne se solidifie.

.....

Dans la méditation, l'esprit et le corps sont détendus. Dans l'activité, on a besoin d'avoir du tonus dans le corps. Dans une activité simple par exemple on s'occupe de notre jardin, c'est le printemps, il y a beaucoup à faire, le corps travaille. On fait notre métier. Est-ce que vous, est ce que l'esprit peut être aussi détendu que là maintenant peut-être ? Est-ce que c'est possible de faire ce qui est nécessaire ? Est-ce que ce serait ça la transition pour passer dans l'activité ? Et en ce qui concerne le corps, juste aussi autant de tensions que nécessaire, pour atteindre le but.

Silence

Le corps peut être complètement performant sans que l'esprit soit tendu pour ça.

C'est pour ça que je fais autant de vélo parce que je peux bien m'entraîner à cela.

Regardez, faites un petit exercice avec moi. Prenez une main, un bras et maintenant, serrez le poing, plus serrer, serrez, serrez, serrez, tout en gardant l'esprit détendu... c'est possible, non ? C'est possible. Et maintenant retendez tout le bras entier. C'est un peu plus difficile là de garder l'esprit détendu, plus le corps est impliqué, mais c'est possible encore. Bien que dans le bras tout soit tendu. Est-ce que tout le reste est détendu, tout le reste qui ne sert à rien, on n'a pas besoin de tendre le ventre, juste le bras, les épaules non plus, on n'a pas besoin. Et maintenant, on relâche. Et on retend. Est-ce que ça a changé quelque chose dans l'esprit ou pas ? On n'a pas besoin de changer quoi que ce soit, on peut lâcher.

C'est ça tout l'art de l'activité, d'amener de l'attention, juste de la tension là où c'est nécessaire et tout le reste le laisser détendu, tout le reste. Pour enseigner, j'ai juste besoin de faire travailler ma langue, ma bouche et puis un peu de pensées. Et le reste peut être détendu. Et même dans l'esprit, y a pas besoin de quoi que ce soit de compliqué. Et à ce moment-là, c'est tout simple.

Un des défis des plus importants de ces dernières années, c'était le travail sur l'ordinateur, de rester détendu là-dessus dans le corps et dans l'esprit mais cela aussi, c'est possible. Mais c'est déjà une pratique assez avancée, je trouve. Même de rester détendu dans les entretiens, dans les conversations ce n'est pas -p facile pour la plupart des gens. On a des attentes, -, de vouloir le faire, que l'autre - a aussi des attentes, etc... là aussi, on n'a pas besoin de s'approprier les attentes des autres, ce sont les siennes. Peut-être cela peut être notre pratique principale, d'être détendu, d'être ouvert et puis ça va bien se passer avec les entretiens si on reste ouvert dans le cœur, que le cœur soit ouvert, le corps est détendu. C'est pour ça qu'on a besoin de la méditation, -. Parce que si on ne médite pas, on ne comprend pas les petites différences. Si avant on n'avait pas médité cet état naturel, vous n'auriez pas

²¹ Fichier audio 3-4_04 et 3-4_05

compris si facilement ce que je veux dire quand je parle d'être détendu dans l'activité. Mais là maintenant, la méditation continue à agir, c'est super.

C'est comme ça qu'on peut vivre l'activité et si vous êtes habile, vous pouvez faire attention, voir que vous méditez avec Heiko, voir de rester le plus souvent détendu dans l'état naturel, que les temps d'activité sont plus courts que les temps dans lesquels vous ne faites rien consciemment. C'est comme ça qu'on peut apprendre au mieux d'être détendu aussi dans l'activité. Si on remarque que dans l'activité, on arrive bien à ça, à ce moment-là, on peut élargir un peu, agrandir un peu les phases d'activités, mais en faisant attention de revenir toujours dans la détente totale. La détente totale, ça veut dire que je médite un peu pendant la pause déjeuner par exemple, ça veut dire à la pause déjeuner, au boulot, je prends un temps dans lequel je ne suis plus personne qui fait son métier ou qui a quelque chose à faire ou qui doit correspondre à des attentes comme j'ai dit tout à l'heure, avant la conception.

Tout juste sortir complètement de tout, avant d'être le fils ou la fille de quelqu'un, ou le père ou la mère de quelqu'un, etc... ou d'avoir ce rôle professionnel de payer le crédit, juste avant tout ça.

Il ne s'agit pas de voir si avant la conception, on était tout à fait détendu mais c'est juste une idée : sortir de tout ce qui nous pèse, qui nous charge. N'être personne et ne rien faire, ça c'est l'exercice de base. L'être à l'état d'être naturel et puis rentrer dans l'activité et vous savez ce qu'on a fait avec le poing et le bras tout à l'heure, c'est exactement comme quand on rentre dans un rôle.

Certains d'entre vous sont par exemple professeurs, ils enseignent. Vous êtes devant des classes. A ce moment-là, vous n'avez pas besoin de rentrer avec tout votre être dans ce rôle. Juste la partie qui a besoin, restez détendu, le cours doit se dérouler, les élèves doivent comprendre, c'est cela qui est important. C'est cela le rôle sain. On prend ce rôle-là mais dès que la porte est fermée, dès qu'on sort de la salle de classe, on n'a plus besoin d'être dans ce rôle. Nos contemporains seraient probablement aussi très ravis qu'on ne soit plus dans le rôle du professeur à ce moment-là. Même les rôles sont l'utilisation ciblée de toutes nos forces, que ce soit en tant qu'employé, que parent, juste l'état d'être naturel. Et puis, juste l'effort dont il y a besoin et on verra qu'on a toujours besoin d'encore moins d'efforts. Faire la même chose qu'avant, toujours de moins en moins d'efforts. Il y a tellement d'efforts intérieurs sur tout, mais tellement pas nécessaires. Dans l'esprit, le plus fatigant, ce sont ces craintes de pas faire les choses comme il faut, bien sûr associées avec l'espoir de faire les choses comme il faut ou d'être vus, d'être félicités pour ça, etc... ou récompensés, toutes ces complications-là.

Ce que nous avons entendu jusque-là²²

Dans les instructions, nous sommes toujours dans les bases du Mahāmudrā. Nous avons clarifié le terme de Mahāmudrā comme Grand Sceau. Nous avons entendu que, au cours de l'histoire de l'évolution de ces instructions, d'autres formes de mudrās ont été ajoutées au Mahāmudrā. Également d'autres pratiques comme Karmamudrā, Jñānamudrā, Samayamudrā, Dharmamudrā. Parfois on les ajoute au Mahāmudrā, parfois le Mahāmudrā est présenté comme ce qui couronne cette pratique.

Nous prenons simplement connaissance de cela. Pour ceux et celles qui veulent prendre cela comme chemin de vie, ce sont des informations utiles, cela ouvre des possibilités : comment nous pouvons pratiquer le Mahāmudrā dans différents domaines.

²² Fichier audio 4-2_02

Nous avons reçu les explications concernant la base, le chemin et le fruit. Celles-ci sont importantes.

La base c'est la nature de Bouddha qui est inhérente en nous, toutes les qualités de l'éveil, la conscience intemporelle présente naturellement avant qu'on la découvre.

Le chemin, la libération de cette nature de Bouddha grâce à la pratique du calme mental, de la vision profonde, de la Bodhicitta - tout ce qui clarifie les voiles est le chemin. Et bien sûr, il nous sera encore expliqué de façon très détaillée pour savoir tout ce que nous pouvons faire.

Et sur le chemin il est important de développer la vue - et nous sommes tout à fait actifs dans ce sujet. Nous développons la vue et ensuite, à partir de là, nous rentrons dans la méditation.

Et vous avez vu à quel point cela peut être fluide dans les deux dernières méditations que j'ai faites avec vous. Ou vous avez peut-être eu l'impression de demeurer simplement dans l'être naturel, que tout cela était très simple.

Et c'était simple parce qu'avant cela, la première partie de la matinée, nous sommes restés sur la vue et au début de la méditation je vous ai rappelé cette vue, cette confiance, qu'il s'agit vraiment de confiance, de détente, que tout se fait de soi-même, que l'esprit est conscient de lui-même, que l'on n'a rien à faire... que toutes les pensées, les nœuds dans la tête se dissolvent d'eux-mêmes quand on laisse faire, là non plus il n'y a rien à faire.

Il y avait plein de rappels, de cette attitude, de cette vue. Et puis après, une fois que nous nous sommes rappelés de tout cela, c'était tout à fait simple de méditer. C'était justement ce que vous avez vécu là, la transition de la vue à la méditation, quand la vue est claire, il n'y a pas besoin d'effort à partir du *JE* et à ce moment-là on trouve que c'est facile de demeurer dans l'état d'être naturel et puis on passe de la méditation à l'activité, à l'action.

Nous avons fait de petits exercices avec le poing, tendre un bras, un muscle, sans que le reste du corps soit tendu. C'est la même chose pour toutes les activités qui nécessitent de la concentration, des efforts. Le reste du corps et de l'esprit peut être détendu de sorte que l'on peut faire des efforts de façon détendue.

Ainsi nous avons déjà vu la voie, la méditation et l'action. Ce sont les éléments essentiels du chemin : la base c'est la nature de Bouddha, le chemin c'est la vue, la méditation, l'action et le fruit c'est la bouddhité. Le fruit c'est que cette conscience intemporelle se dévoile dans tous ces différents aspects. On a cité les 5 aspects de la conscience intemporelle et les 4 corps de Bouddha.

Ce sont juste des structurations de ce qui serait trop difficile à décrire sinon. Il ne s'agit pas de les connaître par cœur, il s'agit d'en faire l'expérience petit à petit, de faire l'expérience comme de voir comment notre esprit est espace de conscience et espace pour tous les possibles. Et que ces possibilités peuvent se révéler de façon non obstruée, sans être empêchées. Elles ont toutes le même goût, le même aspect d'être insaisissables.

Même si elles sont insaisissables, elles sont perçues de façon très précise. En soi c'est parfait, chaque moment de perception a ces qualités.

C'était les 5 aspects de la conscience que je viens de repasser en revue pour vous. C'est juste une manière de décrire l'esprit d'une façon assez complète dans sa véritable nature.

Explication du Mahāmudrā extraordinaire

Tashi Namgyal écrit :

Beaucoup des textes cités ci-dessus, qui mentionnent trois ou quatre sceaux, parlent de Mahāmudrā comme extraordinaire. Quelque chose qui dépasse ces autres pratiques ou qui représentent leur essence. **Même dans la Roue du temps (Kālachakra), le Mahāmudrā est l'extraordinaire Mahāmudrā. Il y est expliqué que dans le Mahāmudrā, la vacuité possédant l'excellence de tous les aspects devient la même saveur avec la joie immuable. Il dit : « Mahāmudrā est joie immuable » et cela est expliqué comme joie naturelle co-émergente qui est plus qu'une conscience intemporelle conceptuelle basée dans une joie, comme elle est expliquée dans la pratique Karmamudrā, Jñānamudrā etc.**

Donc je vais passer ce petit paragraphe étape par étape.

Comprendre la vacuité avec l'excellence de tous les aspects

Tashi Namgyal parle de la vacuité possédant l'excellence de tous les aspects. Ici il s'agit de reconnaître la nature insaisissable du vécu. C'est donc une traduction de vacuité, la nature insaisissable du vécu libre de tout noyau d'être, mais possédant l'excellence de tous les aspects. Ce qui veut dire abondance. En fait, on met en équivalence la vacuité et l'abondance.

Les aspects dont on parle ici, ce sont les qualités éveillées, la reconnaissance que le non soi nous libère de la saisie de soi, de cette illusion et grâce à cela les qualités inhérentes de l'esprit se révèlent de façon excellente et parfaitement dévoilées : l'amour, la compassion comme racine de ces qualités, puis les paramitās : la générosité, la patience, la persévérance joyeuse, la sagesse et également la gratitude, la confiance, la dévotion. Toutes ces qualités se révèlent de façon parfaitement dévoilée.

Cette expression « vacuité possédant l'excellence de tous les aspects » est un terme technique qui a été introduit pour agir directement contre une compréhension nihiliste de la vacuité. Il ne s'agit pas de dire que la vacuité c'est un rien, un vide de tout ce que l'on aime, de tout ce qui est précieux, parce que ces qualités qui rendent l'existence si précieuse sont présentes de façon excellente quand on entre dans la fluidité, quand on n'est plus dans la saisie, quand on reconnaît que rien n'a de la substance et que l'on ne cherche plus à saisir la soi-disante solidité de l'expérience. C'est là que se révèlent ces qualités. C'est cela le sens. Dans le texte allemand, il y a une note de fin (NdT : peut-être la prochaine fois, on pourra rajouter les notes dans le texte français).

Et quand on reconnaît cette véritable nature de toutes les expériences, comme vide et pleine, vacuité et abondance, cela va toujours avec le même goût. Pas un goût dans la bouche, mais comme le goût d'une expérience intérieure. Et cela est toujours présent, que l'expérience soit extérieurement agréable ou désagréable, très subtile ou très intense. Ce goût, en fait, c'est la nature processuelle de l'être, cette fluidité, cette dynamique insaisissable. Et puis la conscience dans laquelle il n'y a pas de saisie va avec ce sentiment de liberté intérieure totale.

Pas de souffrance, pas de prison, et une joie très subtile qui n'a rien à voir avec une joie de quelque chose, mais qui est juste la joie naturelle d'un esprit sur lequel il n'y a plus rien qui pèse. Cette joie que l'on peut deviner dans des instants sans le moindre souci, sans devoir planifier quoique ce soit, rien du tout, frais et complètement léger.

Imaginez-vous que cette expérience de légèreté que vous connaissez est encore plus libre, dépourvue d'un observateur ou d'être au centre de cette expérience ; et là vous avez une idée de ce que c'est cette joie inébranlable.

Elle s'élève toujours quand l'esprit est libre de saisie, dans la non dualité et cela c'est le Mahāmudrā. Le Mahāmudrā est appelé aussi la joie interchangeable, inébranlable, c'est l'être naturel.

Certains d'entre vous m'ont déjà dit que hier dans la méditation qu'ils sont rentrés dans quelque chose de très détendu avec le sentiment de : ah enfin, comme rentrer à la maison. C'est un avant-goût de ce dont il s'agit ici. C'est dans cette direction que nous continuons. Là c'est une joie que certains d'entre vous ont connu et de là, cela continue pour que cette joie soit de plus en plus légère, avec encore moins de saisie, et libéré de ce qui pourrait compliquer l'expérience de cette joie lorsqu'il y a saisie.

Et cette joie est expliquée comme la joie naturelle. Naturelle parce que c'est ainsi. La nature de notre esprit est ainsi. C'est la meilleure nouvelle du monde que nous avons un esprit si merveilleux au fond de nous, que nous sommes sains dans la profondeur et que toutes ces qualités se montrent.

Il y a le terme 'co-émergent' – un terme technique. Cela veut dire que la possibilité de la joie, la possibilité de la liberté, de l'être ouvert, détendu, est toujours présent avec toutes nos saisies. Cela se montre en même temps, c'est toujours une possibilité présente.

Pendant que nous essayons de comprendre ce qu'on nous raconte, en même temps avec ces nœuds dans la tête que l'on est en train de se faire, il y a la possibilité d'avoir la plus grande ouverture. En même temps qu'un mal de tête, il y a la possibilité de connaître cette joie naturelle. Quand on est dans la torpeur, la nuit par exemple, on a la possibilité d'être conscient, d'être dans cette conscience intemporelle. C'est toujours là en même temps.

Et c'est aussi un processus, ce n'est pas quelque chose qui est fixe, c'est une possibilité de l'éveil qui est toujours présente avec ce que nous vivons.

C'est comme si l'on parlait d'une feuille ou d'une pièce de monnaie, on ne peut pas enlever l'autre côté, on ne peut pas avoir une feuille de papier avec un seul côté, cela n'existe pas. C'est impossible ; à ce moment-là, il n'y a plus de papier du tout !

Chaque fois qu'il y a du vécu, qu'il y a de l'expérience, il y a toujours la possibilité de saisir, de s'attacher ou de vivre de façon détendue. C'est simultané. La possibilité de l'éveil et du vécu avec la saisie sont toujours présents en même temps. Cela veut dire que là, pendant que nous sommes assis, nous avons tous la possibilité d'avoir l'esprit aussi vaste que l'espace, détendu au milieu de toutes ces expériences sensorielles.

C'est ce que l'on appelle le Mahāmudrā co-émergent, ou parfois on appelle le Mahāmudrā "le co-émergent", tout ce qui apparaît qui est présent simultanément.

On m'a posé la question hier. Est-ce que cela répond un peu mieux à ta question ? Tu étais arrivé à cela tout seul, qu'il y avait cette possibilité simultanée et c'est cela.

C'est la deuxième meilleure nouvelle du monde ! Que, à tout moment, c'est accessible. On n'a pas besoin d'attendre que, un jour, grâce à un long chemin, on soit arrivé au bout, qu'un jour on puisse faire l'expérience du Mahāmudrā : c'est une possibilité présente à tout moment et parfois il y a vraiment des gens qui spontanément en font l'expérience.

Même si les saisies sont très, très fortes, très ancrées, très puissantes, complètement pris dans nos saisies, dans nos schémas, cela arrive à certaines personnes. Nous sommes tellement convaincus que c'est complètement impossible d'être ouvert complètement dans l'esprit.

Mais parfois, il faut juste une petite surprise qui nous fait lâcher quelque chose, où nous nous oublions et puis c'est là, tout de suite, immédiatement, sans transition, tout de suite là, comme si l'on tournait la pièce.

Si je l'illustre un peu, c'est aussi surprenant que si j'avais là ce côté de la feuille, recouvert de plein de problèmes, de soucis et de « il faut payer le crédit », et les inquiétudes et tout cela. Tous nos problèmes de relations, tout cela, tout cela, tout cela... mon passé, ce n'était pas terrible, et l'avenir ce n'est pas forcément beaucoup mieux. Tout est là, tout est là et nous sommes complètement préoccupés par cela.

Nous ne remarquons même pas qu'il suffit juste de tourner la page. C'est ouvert, rayonnant de qualités, c'est insouciant et fluide avec des qualités rayonnantes.

Et qu'est-ce qui se passe quand on commence à reconnaître que c'est Mahāmudrā, et qu'on ne peut en sortir – qu'est-ce que c'est maintenant ?

Avec le temps, on comprend que ce qu'il y avait sur le recto - ces choses qui apparaissent de façon conditionnée sur la base des tendances karmiques - tout cela, c'est complètement impermanent et que l'on peut réécrire par-dessus ce que l'on veut. On peut en faire ce que l'on veut avec plus ou moins d'efforts, de tension, de souffrance, de bonheur.

Mais la qualité fondamentale que nous avons rencontrée au verso de la feuille est toujours là. Cela se révèle de façon fraîche à chaque fois, mais c'est toujours là, ce n'est pas une histoire personnelle. C'est juste ce que nous sommes déjà, cela vient à notre rencontre.

Nous nous habituons à cela pendant la pratique : lâcher prise de façon radicale pour accéder à cette autre possibilité. Et c'est un tel délice que cela puisse être là d'un coup au milieu de notre état brouillé. C'est ce que l'on veut dire quand on parle de co-émergent.

C'est plus qu'une conscience intemporelle qui nomme les choses où l'on dit : alors c'est vide et c'est comme cela, et c'est non obstrué, cela a toujours le même goût de la vacuité. C'est comme un étiquetage intérieur, comme attirer l'attention : cela devrait être ainsi. Mais ce n'est pas cela.

Cela n'a rien avoir avec un étiquetage. Il est inutile tout comme la pratique du Karmamudrā, Jñānamudrā pour faire venir cette joie. Elle n'est reliée à aucune méthode ni religion, à un passeur de bénédiction, quelqu'un qui serait responsable de nous l'offrir.

C'est le cadeau avec lequel nous sommes nés. On n'a besoin de rien et de personne, c'est toujours là, c'est toujours possible, cela ne dépend d'aucune pratique même s'il y a des pratiques, des méthodes, des prières, des yogas, des visualisations, des formes pour regarder dans l'esprit, etc. Il y a aussi des formes de dialogue pleines de possibilités pour trouver, pour avoir accès à cela.

Mais ce n'est pas grâce à ces méthodes que ce à quoi on accède existe. Ce sont juste des ponts. Toutes les méthodes sont des ponts, des aides pour y accéder. De bonnes méthodes ont cette fonction de ponts, bon - c'est-à-dire bonne méthode pour moi. Elles sont bonnes parce qu'elles m'aident à trouver l'accès à cet état d'être naturel.

Les méthodes qui n'ont pas de sens pour moi, ce sont les méthodes qui m'éloignent de l'état d'être naturel. Il y en a beaucoup aussi. Et il faut apprendre à faire la différence, il faut sentir en nous, alors voilà c'est comment là, la façon dont je pratique ? Est-ce que cela m'ouvre, est-ce que cela m'amène plus dans l'état d'être naturel ou est-ce que cela m'en éloigne ? Et puis nous laissons tomber ce qui nous en éloigne ou nous prenons un autre chemin, avec la même méthode et une approche différente pour pouvoir entrer plus facilement dans l'état d'être naturel.

Mahāmudrā de base – la conscience intemporelle

Ainsi dans le 46^{ème} chapitre du tantra explicatif de la guirlande *Vajra* on dit du Mahāmudrā de base

Maintenant le Mahāmudrā devrait être expliqué, sa signification et ses caractéristiques, ainsi que la paix qui est le fruit de ce grand yoga. - il y a trois citations qui expliquent à nouveau la base, le chemin et le fruit :

En bref il s'agit de la grande conscience - grand cela veut dire ici non dual - **grande conscience intemporelle, dont la grande joie apporte** - la joie non duelle - **la grande bénédiction** - grande c'est de nouveau non dual – **une bénédiction** - qui ne va d'une part vers nulle part mais qui est juste expérimentée, connue - **de posséder la grande suprême saveur** - c'est à dire le goût, la saveur de la non dualité.

C'est la grande illusion, elle est vraiment grande, elle est énorme, mais même cette illusion est non duelle pourtant.

C'est important de comprendre cela aussi. Quelle que soit l'illusion dans laquelle nous sommes, cette véritable nature est aussi au-delà de la dualité. C'est la même conscience intemporelle que tout le reste. Si je suis amoureux, je suis vraiment dans la dualité, dans une projection totale, mais cette expérience a aussi la nature de la conscience intemporelle. Même si je suis dans la haine, que je veux tuer quelqu'un, cette expérience aussi a la nature de la non dualité. C'est cela que l'on appelle la grande illusion. Elle est grande parce qu'elle est partout dans le Saṃsarā et elle est grande parce que, en elle-même, elle contient la possibilité de l'éveil. C'est pour cela que c'est mieux de ne pas remplacer ce terme de « grand » par quoique ce soit d'autre.

Je pense que c'était Trungpa Rinpoché - j'espère que je donne la bonne citation - qui sur le lit de mort du 16^{ème} Karmapa versait des larmes ; c'était un de ses maîtres les plus importants et il est mort aux USA où vivait également Trungpa Rinpoché. Il y a un de ses disciples proches qui lui a dit « mais maître, cela aussi doit être une illusion ! ». Il a répondu « oui, oui, c'est une illusion, une très grande illusion ».

Cela veut dire : oui être touché dans le cœur, oui être tout à fait touché, mais on peut transpercer cette illusion de la perte. Il ne pleurerait pas sur leur relation, il pleurerait à cause du fait que c'est un être important qui quittait ce monde et qui ne serait plus à la disposition des êtres.

Il était en train de mesurer ce que perdait le monde, en perdant le 16^{ème} Karmapa. Cela le touchait beaucoup et cela peut nous toucher – et nous pouvons en même temps transpercer cette maha-illusion, voir à travers.

Et c'est donc la grande illusion, la plus subtile- moins évident, ce n'est pas comme un simple mensonge facile à dévoiler. On a l'impression que c'est réel, quelque chose de réel. Mais l'illusion du sujet/objet est subtile et en fait, c'est le grand espace. **C'est plus grand que grand**, c'est illimité.

L'espace illimité, c'est un espace de conscience. Cela n'a pas grand-chose à voir avec l'espace en trois dimensions. C'est juste la meilleure métaphore que l'on ait trouvée.

Le sceau ou le mudrâ de la conscience intemporelle des ainsi-allés, de tous ceux qui sont allés dans l'ainsité. Les ainsi-allés, ce sont les Bouddhas qui sont allés dans l'ainsité, les tathāgatas. C'est le Mahāmudrā de la base, la conscience intemporelle de tous les Bouddhas qui est déjà en nous.

Le Mahāmudrā du chemin – la conscience de soi-même

Pratiquer le niveau de l'être non conceptuel, l'esprit indivisible de Vajrasattva, la grande joie libre de concepts, égale à l'espace sans fabrication.

C'est la transition de la base du Mahāmudrā au chemin, il s'agit déjà d'une instruction de pratique. On pratique la base. Le mot niveau peut aussi être traduit par dimension. L'être non conceptuel.

Ce n'est pas si difficile que cela. Peut-être l'avez-vous expérimenté un peu. Heiko et moi faisons en sorte de vous en donner l'accès. Un état d'être sans constituer de concepts de ce que nous venons de faire. Nous n'avons pas besoin de nommer, juste être, sans complication.

Ainsi nous rentrons dans l'esprit de tous les bouddhas, qu'on appelle ici Vajrasattva, l'être de diamant, indestructible esprit véritable. Il est indivisible, il n'y a pas de sujet/objet ; non divisible, dépourvu de dualité.

Et c'est la grande joie non duelle, libre de représentations, de concepts, de complications, juste comme cela, comparable à l'espace. Et tout cela sans rien faire, sans avoir à changer notre expérience, sans la manipuler. Sans faire veut dire sans manipulation.

Et là, on est déjà dans le chemin.

Concernant le Mahāmudrā du chemin la *Guirlande Vajra* dit :

Tout le yoga - c'est-à-dire toute la pratique de l'unité, de l'unification de notre propre esprit et avec l'esprit des Bouddhas, de moment à l'esprit naturel, tout cela, - **c'est auto-conscience, sans nature propre, sans base, non duelle, sans soi, inexprimable. Arrête complètement l'examen analytique des agrégats, facteurs sensoriels et champs sensoriels, ne médite plus, ne cultive plus quoique ce soit, ne pratique même pas, les deux phases** – phase de création et phase d'accomplissement - **sont complètes. Sors de distinctions telles que la conscience dualiste et intemporelle, - et surtout toi-même - abandonne les mantras et les pratiques de rapprochement.** – les Yidam, les divinités de méditation.

Je vais reprendre tout cela un peu plus lentement. Tout le Yoga est auto-conscience, cela c'est le plus essentiel.

Pour moi, cela fait partie des deux mots les plus importants concernant la vue : auto-conscient et auto-libérateur. Ce sont les termes clefs. C'est ce que nous avons pratiqué hier.

Quand nous laissons l'esprit comme il est, il est conscient par lui-même. Peut-être au début, nous allons nous endormir un peu, mais normalement, après 12h de sommeil minimum, nous finissons par nous réveiller, parfois plus tôt. L'esprit se réveille de lui-même, nous ne faisons rien. Si vous ne mettez pas de réveil, vous vous réveillez de vous-même.

Je laisse de côté pour le moment qu'il y a aussi une forme de vigilance dans le sommeil. La plupart d'entre vous ne le perçoit pas. Il s'agit pour le moment juste de ce que vous pouvez pratiquer maintenant.

L'esprit se réveille de lui-même quand je le laisse comme il est. Depuis l'enfance, je n'ai rien fait pour que mon esprit soit conscient par lui-même. Il l'a toujours fait par lui-même. C'est incroyable de voir que l'on n'ait jamais réalisé cela et nous pensons toujours qu'il faut faire quelque chose pour être conscient, attentif.

En fait, ce que nous exprimons ici, c'est être sans distraction, parce que conscient, nous le sommes déjà. C'est juste que notre conscience vagabonde partout, elle se préoccupe de-ci, de-là et ce que nous appelons les exercices de conscience, c'est juste une orientation de l'intérêt sur les domaines qui nous paraissent particulièrement bénéfiques.

Mais l'esprit est toujours conscient. Si nous avons le courage de nous détendre assez pour que l'esprit redevienne frais par lui-même – ce que nous devons faire régulièrement, prendre le temps, de dormir et de se reposer – nous voyons que l'esprit revient de lui-même, tout seul.

Dans la pratique de la non-distraction, il y a deux grandes voies, deux grands chemins : le chemin avec les méthodes concentratives, de se réorienter, de se focaliser sur quelque chose, là où on veut mettre notre attention. Cela, c'est une voie assez fatigante. Il faut de la volonté, il faut se rappeler de l'intérêt pour orienter l'esprit.

C'est une des raisons pour lesquelles j'ai retraduit le livre français. Le livre français parle souvent de concentration, alors qu'en fait il parle de recueillement méditatif. Et dans les textes allemands, on retrouve souvent le terme de concentration alors qu'il s'agit de recueillement au terme concret de « recueillir ».

La désidentification

C'est lié à la deuxième façon d'accéder à ce recueillement, c'est-à-dire que ce qui nous distrait habituellement, nous ne le prenons plus véritablement au sérieux, nous ne lui accordons plus cette importance contre laquelle nous luttons en permanence.

Quand, petit à petit, nous détendons tous les domaines où notre saisie de soi se colle, à ce moment-là, nous remarquons le phénomène que l'esprit de lui-même vient dans une forme de recueillement. On n'a pas besoin de faire des efforts pour cultiver ce recueillement. L'esprit reste juste ce sur quoi il tombe, là où tombe l'attention si on peut dire.

Une fois que tous ces intérêts qui nous paraissent si importants n'existent plus, qu'ils n'ont plus cette force de nous faire sortir de cela, à ce moment-là, la lutte s'arrête. Il n'y a plus besoin de méthode de concentration ; nous appelons cela le chemin du recueillement par les désidentifications aux domaines qui sont habituellement les sources de nos flux de pensées, toutes nos distractions.

Émotionnellement, c'est un processus un peu difficile, parce que tous les domaines de nos identifications contiennent beaucoup de nos peurs et de nos craintes. Par exemple, je dirige un projet maintenant et, dans ma perspective, cela pourrait être mon projet ou mon entreprise. Vous avez aussi des postes honorifiques dans les associations, vous êtes bénévoles. A partir du moment où c'est ma chose, à ce moment-là, cela peut générer beaucoup de pensées, de chaînes de pensées dans la méditation.

Et si ce projet n'est pas lié à *MOI* et à *JE*, cela ne nous amène pas dans les mêmes schémas de pensées névrotiques. Cela devient clair, il faut que je m'occupe d'une tâche, je m'en occupe, point. Pas besoin de plus, cela se fait. Il n'y a pas de préoccupations névrotiques qui se rajoutent.

C'est la même chose dans les relations avec notre partenaire. Si c'est un projet du *JE*, cela me préoccupe tout le temps : ce que mon partenaire pense, ressent, comment il faut que je sois responsable, comment il va, comment elle va etc...tout ce que je dois faire... Mais on peut faire cela de façon beaucoup plus détendue ;

Ou être parents, être fille/fils. Cela peut être beaucoup plus détendu. On n'a pas besoin que cela déclenche tous ces films intérieurs là.

Quand vous remarquez de quoi il s'agit dans ce domaine – il s'agit de tout ce qui est important dans notre vie, au niveau des occupations et des relations. Tout doit être pénétré par la conscience. Partout il faut que l'esprit ne s'identifie pas personnellement, juste agir par amour-compassion et sagesse. Apprécier les échanges que l'on a avec les autres, mais ne pas construire son bonheur là-dessus.

Et ce processus de désidentification, c'est ce que l'on dit en terme bouddhiste « renonciation », c'est comme cela qu'on l'a traduit, mais il s'agit en fait de sortir des attachements.

Ce n'est pas la même compréhension que les chrétiens pouvaient avoir, ou la mécompréhension que certains chrétiens pouvaient avoir : j'ai entendu des enseignements chrétiens où cela était transmis de la même manière qu'ici : de renoncer là où il y a la plus grande joie, cela n'a aucun sens de faire cela.

La joie, c'est un facteur mental très libérateur, cela fait vraiment du bien. On peut se dire : là où est la joie c'est là que passe le chemin spirituel.

Nous renonçons là, nous nous détachons de l'identification là où il y a la plus grande souffrance. Là où les identifications génèrent du stress, de la souffrance, c'est là qu'il y a besoin de cette attitude d'esprit détendue et dans la joie. Tant que l'on n'est pas attaché à la joie, on peut se réjouir, on peut savourer des moments délicieux, des moments de vie dans le corps, d'amour, d'amitié etc...Il n'y a rien à quoi il faudrait renoncer parce que ce ne sont pas des sources de souffrance. C'est juste là où il y a des attachements, des saisies.

Cette pratique de l'état d'être détendu, c'est encore une bonne nouvelle, pas quelque chose qui génère des associations malheureuses comme le mot « renonciation », « renoncement ». Cela veut dire la même chose mais c'est un autre domaine. Il ne s'agit pas de se pourrir la vie. Grâce à cela, la vie sera toujours plus belle, toujours plus libre. Nous pouvons la savourer encore plus et nous apprenons à savourer sans saisir et c'est comme cela que nous pouvons savourer encore mieux. A ce moment-là, cela devient vraiment un délice.

C'est ce qui est dans cette auto-conscience sans nature propre, toujours dans le flux du vécu, sans saisir, libre d'une base. Ce n'est pas que le vécu aurait encore une base ; le Mahāmudrā de base, ce n'est pas le fondement sur lequel il y aurait autre chose qui s'élève, il n'y a pas de base ; la base, c'est la conscience intemporelle que nous découvrons à ce moment-là.

Arrête totalement l'analyse des agrégats, facteurs sensoriels, champs sensoriels. Les cinq skandhas, les cinq agrégats, qui examinent les processus sensoriels dans les cinq domaines sensoriels, c'est bien pour clarifier qu'à la base. Il n'y a pas de *JE* du tout parce que, au fond, cette analyse doit être abandonnée également, c'est clair. C'est juste temporaire pour ouvrir le chemin, qu'il n'y a rien, il n'y a pas de *JE*. Puis nous nous détendons dans cette compréhension du non-soi.

Nous devons franchir encore une étape de plus. Nous devons aussi arrêter la méditation et la -culture de la conscience ; cela aussi, il faut le lâcher. Disons que ce serait aussi habile si on pouvait laisser tomber tout cela.

Maintenant ne pensez pas : ah c'est un enseignant intéressant, il ne veut même pas que l'on médite ! Est-ce que cela aussi, nous pouvons le laisser tomber. Est-ce que l'on peut faire encore plus simple ?

Milarépa avait déjà fait cette erreur-là. Au XII^{ème} siècle, Milarepa a entendu un grand maître Dzogchen parler de cette rigpa, conscience spontanée, que l'on n'ait rien à faire, que tout est déjà en soi, que l'on a juste besoin de se détendre. Milarépa s'est juste couché et a passé ses journées à dormir plus ou moins, jusqu'à ce que le maître l'ait remarqué : il comprend totalement de travers, il n'est pas au bon endroit. Et il l'a envoyé chez Marpa. Il a d'abord passé différentes épreuves jusqu'à ce qu'il remarque, - c'est cela le point où je voulais arriver -, c'est que cette non-méditation, c'est une méditation sans vouloir et sans saisie de soi.

La non-méditation ici, c'est qu'on n'a pas d'intention liée à *MOI*, à *JE*, nous ne créons pas une méditation, rien d'artificiel.

Ma proposition c'est que vous passiez autant de temps que possible avec cela. Il n'y a pas de limite supérieure. La seule limite naturelle, c'est que l'on ne peut pas méditer 24 heures par jour. Donc : rester dans cette conscience détendue en toute situation et reconnaître de mieux en mieux comment c'est d'être si détendu. Qu'est-ce qui se passe ? C'est comment ? Qu'est-ce qu'il y a comme émotions qui s'élèvent, qui se dissolvent à nouveau, et puis ... ? A ce moment-là, il y a d'autres choses qui vont se libérer, des schémas karmiques qui ne sont pas encore libérés. Nous avons besoin de temps, d'espace pour que cela puisse se faire.

Et ne me posez pas la question combien d'heures par jour il faut méditer. Ce n'est pas important. On m'a posé la question aujourd'hui déjà deux ou trois fois. Je peux juste vous dire le plus possible et sans stress. Et si ce n'est pas possible, utilisez votre travail comme pratique, reste malgré l'effort aussi détendu que possible et à ce moment-là, on fait son travail aussi bien que possible et on en fait sa pratique. Et malgré les efforts, on reste aussi détendu que possible et on se réjouit peut-être de pouvoir faire quelques retraites en hiver. Il faut trouver des solutions. Une mère qui a un nouveau-né, elle ne peut pas choisir non plus quand elle médite. Elle peut méditer tout le temps.

Il y a des situations dans lesquelles on ne peut pas méditer de façon formelle sur le coussin, mais on essaie de mettre tout sur le chemin et de faire en sorte que tout devient notre chemin de méditation et de pratique.

Lâcher tout effort

Pour ceux d'entre vous qui font des pratiques de mantras et de visualisations, la phrase suivante : **ne pratique même pas les deux phases**. Quand tu pratiques l'état naturel d'être, à ce moment-là, ne continue pas à visualiser, ne continue pas à réciter, ne pense pas qu'il faille continuer à faire quoique ce soit. Reste juste dans l'état d'être naturel.

Il faut juste vous représenter cela ainsi : Ces pratiques tantriques, ce sont des ponts qui passent au-dessus du grand gouffre du Saṃsarā. Ce sont des pratiques dans lesquelles nous nous visualisons comme Bouddha, où nous acquérons confiance dans notre nature de base éveillée ; nous apprenons à communiquer à travers les mantras d'une manière éveillée. Nous passons le pont.

Par le pont, nous arrivons à l'état d'être naturel et là, ce serait bête, une fois après avoir passé le pont, d'y revenir. Ce n'était pas le sens de la chose. Le pont nous amène de l'autre côté et une fois que nous sommes dans l'état d'être naturel, nous y restons.

Nous laissons toute méthode derrière nous, une fois qu'elle a rempli sa mission. A la méditation suivante, nous repassons le pont, parce que dans notre saisie, nous sommes revenus sur l'autre rive. Nous avons besoin à nouveau de pont et nous le repassons. Mais à chaque fois, quand l'esprit s'ouvre, que d'un seul coup il n'y a plus d'effort à faire, nous n'en faisons plus. Nous relâchons tout effort.

C'est très important. C'est valable pour toutes les méthodes sans exception.

Avec le temps, nous n'avons plus besoin de passer des ponts. D'abord, le pont, c'est parfois très long. Et nous n'arrivons même pas à l'autre rive. Nous allons sur le pont et l'acceptons. Nous restons dans cet état dual et cela ne fonctionne pas. Mais à un moment donné : oui, cela fonctionne. Et là, l'esprit est tout ouvert, détendu, mais c'est toujours un long voyage.

Nous pratiquons notre sadhana. Nous prenons au début les quatre contemplations de base, prenons refuge, développons Bodhicitta, faisons des offrandes, des louanges, nous visualisons comme Bouddha, comme divinité de méditation, arrivons dans la phase de mantra. Tout cela nous aide de trouver la vue, dans l'état d'être détendu, et l'esprit se détend. Il se détend vraiment. Et puis, il y a la phase de dissolution où nous visualisons, laissons tout se dissoudre. La phase de perfectionnement, deuxième phase, deuxième étape et puis là, enfin, nous sommes dans l'état d'être naturel.

Ce grand voyage, ce grand pont, avec ces différentes étapes qui nous amène à chaque fois un peu plus loin, petit à petit, il est vécu comme de plus en plus court. C'est comme si le chemin devenait plus court. Cela vient seulement du fait que le lâcher-prise en nous est plus facile, que nous nous détendons plus rapidement. Nous avons l'impression que les méthodes que nous utilisons pour accéder à l'état d'être naturel, d'un seul coup, fonctionnent mieux ou plus vite. Et un jour, nous n'avons plus besoin de méthode du tout.

A ce moment-là, nous découvrons que nous n'avons jamais eu besoin de pont. C'était juste une image, parce que la façon de vivre toute embrouillée, toute emmêlée, et la forme de vie éveillée sont deux façons de vivre très différentes. Ainsi nous passons de l'une à l'autre de plus en plus vite.

Et un jour, nous découvrons : oui, c'est cela que l'on veut dire quand on parle de co-émergent ! Il n'y a pas besoin de pont, c'est toujours là ! Je n'ai pas besoin d'aller où que ce soit. J'ai juste besoin de m'ouvrir dans ce qui est déjà là, dans l'expérience de maintenant. Et, il n'y a plus besoin de pont ; à ce moment-là, on peut mettre en pratique ce qui est écrit dans les textes. **Laissez aussi tomber cette phase de création et de dissolution** parce que, en fait, ce que tu vis là, c'est déjà cela. **Abandonne donc les pratiques de mantras et les pratiques de rapprochement.**

Participant/e : Tu as utilisé plusieurs fois le terme 'volonté' en comparaison à la pratique de méditation dans la forme de concentration ou conscience. Qu'une volonté doit être manifestée pour diriger par exemple l'attention sur la respiration continuellement. Qui a cette volonté ? et cette volonté est-ce une reconnaissance ? et le fait d'aller de plus en plus dans cette voie qui fait du bien d'une certaine manière est-ce quelque chose comme une volonté libre ?

Au début, j'ai l'impression que j'ai une volonté et que je dirige mon attention sur quelque chose. Si on détend cela de plus en plus, c'est juste des forces de sagesse qui sont actives. Le fait de reconnaître,

de voir où est-ce que ce serait bien que se pose l'attention. Ce n'est pas une instance de *JE* qui décide cela. Pour un éveillé, c'est finalement les nécessités de la situation qui décident où poser l'attention. Toi tu as pris la parole, et l'attention de tous se dirige vers toi. Mais personne parmi nous n'a dû prendre la décision de diriger son attention à cet endroit. Cela se passe et on reconnaît : d'accord, j'y reste, mais c'est sans intervention du *JE*.

Le Mahāmudrā du fruit

Ici, la *Guirlande Vajra* dit :

Par un dévouement total à la grande conscience intemporelle, qui dépasse toutes les choses, la compréhension de la grande réalisation se manifesterait, le Mahāmudrā insurpassable.

Ce qui est magnifique pour nous, c'est que, ici, la dévotion est importante et nous allons directement au niveau le plus profond de la dévotion. Ce n'est pas la dévotion à quelque chose d'extérieur, mais la dévotion envers l'éveil, envers la conscience ouverte, fluide, cette conscience qui ne demeure pas dans les différents temps, passé/présent/futur. La conscience intemporelle, non duelle. Grande veut dire non-duelle.

Ceux d'entre nous qui viennent d'un chemin de pratique chrétienne doivent sentir là : C'est cela, la dévotion, cela pourrait être Dieu dont on parle ! Cette conscience de Dieu, la laisser se révéler complètement, c'est ce que l'on veut dire profondément ici.

C'est important de ne pas trop le personnifier, que nous ne commençons pas à parler en termes de : oui la conscience intemporelle ou Dieu m'a dit ceci ou cela. Sinon, nous créons à nouveau une nouvelle dualité. La conscience intemporelle est la nature de tout. Ce n'est pas quelque chose qui serait une instance indépendante qui pourrait nous parler.

Quand nous parlons de dévotion, c'est toujours avec de la perspective de la conscience du *JE*. Et qu'est-ce que nous dédions, abandonnons, ce qui nous rend si étroit. Nous nous abandonnons nous-mêmes. Au fond, nous abandonnons notre propre importance. Et dit plus subtilement : nous abandonnons une illusion. Il n'y a pas d'action d'un don de soi-même. C'est la fin d'une illusion.

La dévotion que nous apprenons avec les personnes extérieures, c'est juste un pont pour accéder à cette dévotion-là. Les vrais gourous n'ont pas besoin de la dévotion de leurs disciples ; c'est complètement superflu. Qu'est-ce qu'ils auraient réalisé s'ils avaient besoin de la dévotion de leurs disciples ?

Les personnes réalisées n'ont pas besoin de disciples du tout. Ils ne se sentent pas mieux avec cela. Ce n'est pas nécessaire. La dévotion pour le gourou, c'est toujours un pont pour ressentir la dévotion envers l'éveil, envers les qualités, pour pouvoir s'oublier et s'ouvrir. C'est de cela dont il s'agit. Et un jour, la dévotion elle s'installe envers le gourou intérieur et on la ressent très clairement, et c'est cela la pratique réelle. La dévotion envers la grande conscience intemporelle non duelle, c'est de cela dont il s'agit vraiment. 'Cela se révèle comme la grande réalisation, comme le Mahāmudrā, l'insurpassable'.

Des explications concernant les mots de ce passage peuvent être trouvées dans le commentaire de la *Guirlande Vajra* de Pandita Alakakalāsa. Une description similaire du Mahāmudrā de base se trouve dans la *Sphère essentielle de Mahāmudrā* :

Bhagavan (c'est un titre du Bouddha), **les dakinis de la conscience intemporelle ont révélé tous les secrets, qui dissipent comme le soleil les ténèbres du manque de conscience. Mais elles n'ont pas enseigné le Mahāmudrā. Qu'est-ce que Mahāmudrā ? Puissant Victorieux, s'il vous plaît, pourriez-vous nous l'expliquer ?**

Apparemment, celle qui pose la question est une femme, apparemment c'est une Devi, une déesse non humaine. Visiblement, elle a reçu beaucoup d'instructions de la part des Dakinis, des messagères, mais elles n'ont pas parlé de Mahāmudrā. Elle en a entendu parler et elle voudrait demander directement au Bouddha.

A cette demande, le Bouddha répond : écoute Devi, Mahāmudrā est le plus élevé de toutes les formes de joie complète, complète, c'est-à-dire tout englobante et aussi non entachée d'attachement, de saisie.

Mahāmudrā est un grand mystère. C'est secret parce qu'il n'est pas facile à avoir à voir ou à avoir ?, c'est la nature cachée de notre être.

Mahāmudrā est **inexprimable, inépuisable et non-né. Tout a sa forme ;** on peut dire aussi que toutes les formes ont Mahāmudrā comme nature, comme qualité(s) essentielle(s) **et lui-même n'a pas de forme.** On peut le dire encore différemment : Mahāmudrā, cette conscience intemporelle, génère tout mais n'a elle-même aucune forme. Toutes les formes qui apparaissent, sont en essence Mahāmudrā et Mahāmudrā en lui-même n'a pas de forme.

Sa forme est sans forme – c'est sa nature véritable, suprême. Il n'a aucune forme, aucune taille, et ne peut pas être mesuré. C'est une luminosité parfaitement pure qui ne s'attarde nulle part, n'augmente jamais et ne diminue jamais ; c'est quelque chose qui brille mais qui n'a pas de source, qui ne demeure nulle part. Cette lumière est la clarté naturelle de notre esprit, qui nous permet de percevoir, **toujours présente dans l'étendue la plus grande, au-delà de l'espace et du temps** (Mahāmudrā est au-delà du temps et au-delà de l'espace) et il a pour **cause la naissance et la désintégration.** C'est la qualité intrinsèque qui fait tout naître et disparaître.

On ne peut pas être plus près de la définition de Dieu dans la chrétienté. C'est ainsi que l'on décrit Dieu dans la perspective mystique. C'est là que les chemins profonds se rencontrent et c'est bien de l'entendre de temps en temps. Justement parce qu'ici, il y a beaucoup de personnes qui sont venus nous voir et qui ont commencé leur chemin dans la chrétienté. C'est pourquoi je fais régulièrement des comparaisons. Mais c'est tout, on n'a pas besoin d'en dire plus.

Ils parlent d'un Dieu créateur. Mais bien sûr ce n'est pas un Dieu assis quelque part et qui crée quelque chose. C'est cette conscience intemporelle qui génère toutes ces apparences, une force dynamique qui fait naître tous les mondes, mais en tant que processus, qui inclut déjà toute la disparition/désintégration de ces mondes.

La force de rayonnement de l'esprit

Il n'y a pas grand-chose de nouveau dans ce paragraphe, sauf peut-être le terme de « lumineux » que je n'ai pas trop expliqué. Dans le canon pali du Bouddha, il y a 2500 ans, on parlait déjà de l'esprit qui brille, qui est lumineux par lui-même.

Et ceux qui ne le connaissent pas d'expérience personnelle, ne comprennent pas comment l'esprit pourrait être source de lumière. C'est encore plus simple que cela. C'est une comparaison avec nos yeux, comment la vision a lieu. Dans l'obscurité totale, nos yeux ne peuvent plus rien distinguer.

Quand la clarté augmente, nous commençons à différencier et voyons de plus en plus clairement ce qui nous entoure.

Et cette capacité de différenciation, elle est inhérente à notre esprit, à tous nos sens. Pas seulement au niveau visuel (les couleurs etc.). Nous pouvons aussi faire la différence entre les sons, distinguer les sensations du corps, du toucher, les différentes humeurs, les différentes pensées, faire la distinction entre les mots, les langues. Et cette capacité de distinction, de discrimination augmente, d'autant plus que l'esprit est « clair », détendu. Et l'esprit se révèle dans cette luminosité naturelle, dans cette discrimination naturelle.

Un esprit confus, qui s'endort, qui est dans la torpeur... c'est comme lorsque l'on ouvre les yeux et qu'il fait noir, nous ne pouvons plus distinguer. C'est aussi simple que cela. La luminosité naturelle de l'esprit, c'est en fait une comparaison avec la conscience visuelle, où on voit tout nettement quand la lumière est bonne.

Et dans les consciences habituelles, les conditions lumineuses ne sont pas claires. Parfois, nous ne voyons même pas combien de pensées traversent notre esprit. Quand nous commençons à nous détendre, nous remarquons tout ce qui se passe là-dedans et parfois nous sommes complètement désespérés. Mais c'est juste que notre esprit devient plus clair et donc, nous pouvons percevoir un peu plus clairement. Avant, nous étions comme dans le brouillard et ne voyions pas tout ce qui se passait.

Cette capacité de discriminer de façon très fine augmente continuellement jusqu'à ce que, dans le sommeil profond, nous puissions voir que l'esprit continue à fonctionner et ne dort pas. C'est une illusion que l'esprit nous donne l'impression d'être inconscient dans le sommeil. En réalité, il n'est pas du tout inconscient. C'est ce que notre conscience embrouillée nous fait croire.

En profondeur, l'esprit continue à être conscient. Cela se montre dans les phases du rêve, en plein milieu du sommeil. Sans avoir besoin de se réveiller, il peut générer les films les plus incroyables et continuer à dormir. Ce n'est pas que la conscience soit interrompue. Il est juste moins actif et il ne génère plus de rêves. Cela aussi, vous pourrez le découvrir vous-mêmes. Ce sont les - expériences personnelles que j'ai faites et qu'ont fait tous les yogis et les yoginis. C'est dans le domaine de ce que vous pouvez vérifier par vous-mêmes, vous n'avez pas besoin de le croire. C'est cela que l'on veut dire quand on parle de luminosité.

A la suite de cette explication du Mahāmudrā fondamental, le Bouddha explique les méthodes pour réaliser le Mahāmudrā, les avantages de le comprendre et les inconvénients de ne pas le comprendre, et les fruits et les caractéristiques de sa réalisation. Des explications détaillées de tous ces points peuvent être trouvées dans le commentaire de Maître Gambhiravajra sur ce texte. Si on veut connaître ces détails, on peut aller vérifier ce texte et sinon, on peut juste attendre et cela va venir de toute façon dans ce livre.

La Sphère essentielle de la conscience intemporelle déclare :

Dix mille fois plus exalté que le monde de Brahma, tu imprimes ton sceau merveilleux sur les choses innombrables et ainsi tu es connu comme le Grand Sceau.

C'est une louange au Mahāmudrā, à la conscience intemporelle.

Le commentaire à ce sujet, l'*Ainsité* secrète, dit :

Grâce à la pratique de la lumière de la conscience intemporelle, le feu intérieur du Mahāmudrā sans complications, les différentes étapes de la joie naturelle se manifestent - donc toujours de plus en plus de joie, au début encore avec un peu de sujet/objet, d'attachement - jusqu'à ce que nous entrions dans la joie naturelle sans complications, la vraie nature de Mahāmudrā.

Le chemin, c'est un chemin qui mène à la joie et cette joie se libère de tout ce qu'elle voudrait posséder.

Mahāmudrā est la mère de tous les Bouddhas

Mahāmudrā est la nature des Bouddhas, que tous les êtres possèdent, la mère de tous les vainqueurs. C'est la Grande Mère. « Imprimer le Sceau » signifie en vérité que la cause et le fruit sont identiques en essence ; tu es donc connu comme le Grand Sceau.

Revenons à ce paragraphe. Mahāmudrā est la nature de Bouddha que tous les êtres possèdent. Et comme il n'existerait pas de bouddhas s'ils n'avaient pas la nature de Bouddha, on dit alors de la nature de Bouddha, de Mahāmudrā, de cette conscience intemporelle, qu'elle est la mère de tous les Bouddhas. La bouddhité, c'est le fruit ; la nature de Bouddha, c'est la cause. Et les deux sont en fait identiques, seulement avant, elles n'étaient pas révélées ; elles étaient présentes mais cachées.

Pour la plupart d'entre nous, ce n'est pas évident de voir à quel point nous sommes tous des Bouddhas merveilleux. On peut le deviner un petit peu parce que la cause dont on a besoin pour être un jour un Bouddha parfait est déjà présente. Et une fois qu'on y est, on peut dire : ah oui, c'était toujours là, ce n'est rien de nouveau. La cause et le fruit, c'est en fait la même chose. C'est juste qu'au milieu, il y a un chemin qui révèle tout cela.

Ce passage explique Mahāmudrā comme libre de complications (prapañca), - libre de toute cette pensée qui commente et qui va dans tous les sens - comme joie naturelle et comme vraie nature de base.

Dans son commentaire sur la *Coupe crânienne des Buddhas*, Sahara explique l'expression « ceux qui sont disposés à comprendre le Mahāmudrā » :

Qui peut comprendre le Mahāmudrā ?

La nature de la grande vacuité a imprimé son sceau sur tous les ainsi-allés ; elle est donc le Grand Sceau.

Ce sont ceux et celles qui sont entrés dans l'ainsité, qui comprennent le Mahāmudrā. Ils ont accédé à une compréhension que l'on appelle la grande vacuité, l'expérience non duelle qui est toute englobante.

Mahāmudrā est ainsi expliqué comme la grande vacuité dotée de l'excellence de tous les aspects.

Je vous ai déjà expliqué ce terme, la grande abondance, libre de toute saisie de soi. Cette grande abondance, libre de toute saisie de soi, nous l'appelons aussi la grande vacuité avec l'excellence de tous les aspects.

Questions

Participant/e : Je suis restée sur une phrase d'hier, qui continue à agir en moi et cela m'a beaucoup parlé : s'entraîner, dans le quotidien, à la conscience intemporelle, en pensant à notre nature de Bouddha en toutes choses. Je trouve cela très beau et très touchant. Mais je devine déjà que je vais arriver à mes limites, parce que je ne peux pas supposer que l'autre voit ma nature de bouddha également.

Il n'a pas besoin, toi tu la vois, c'est ce qui compte. Est-ce qu'il faut que l'autre la voie ? Ce serait bien, je suis d'accord avec toi, ce serait plus facile mais, est-ce qu'il y a besoin de cela ?

J'ai l'impression que je souhaite bien sûr que l'autre n'ait pas besoin de la voir mais si je suis honnête, j'ai des doutes.

Si notre interlocuteur ne voit que la personne embrouillée ou le Tilmann confus, cela ne revient qu'à notre saisie de soi, en fait. C'est plus difficile de ne pas réagir à cela. C'est-à-dire que cela nous fait du bien quand quelqu'un s'adresse à nous tel que nous sommes, en profondeur. Cela nous facilite les choses, parce que si nous nous relions à la personnalité problématique, à ce moment-là, cela fait réagir la personnalité problématique et c'est cela qui rend la chose un peu difficile.

Donc cela a beaucoup à voir avec la résonnance, l'attitude que j'ai dans la situation.

Oui, cela a beaucoup à voir avec la résonnance, exactement. Disons que tu es maintenant en couple, et tu es celle des deux qui pratique de façon intense, et tu fais toujours attention à la nature profonde de ton partenaire. Lui, cela va lui faire du bien et cela va aussi avoir pour effet qu'il se lie à tes qualités mais il va peut-être retomber dans quelque chose de névrotique et cela va peut-être déclencher des choses névrotiques en toi etc.

Ce qui aide dans ces situations qui déclenchent cela, ce sont ces pratiques tantriques où on se stabilise autant que possible, où on se visualise comme Tara ou un autre aspect de Bouddha pour ne pas être déclenché rapidement, pour que l'autre n'appuie pas sur les boutons. Mais en fait, nous ne pouvons pas rendre notre pratique dépendante du fait que l'autre aussi pratique. Cela n'est pas nécessaire et ralentirait notre chemin incroyablement. Quand est-ce qu'on trouve quelqu'un qui veut pratiquer en même temps que nous ?

Participant/e : Ces deux pages m'ont beaucoup touchée. Le côté du JE et le côté de la nature de Bouddha. Et je me suis demandée par exemple je reconnais, très concrètement dans le quotidien, quand je suis attrapée dans mon moi, je m'énerve, et je remarque en cet instant que cela ne me fait pas du bien, que cela me rend toute étroite, que là je suis attrapée dans cette illusion. Et là je fais le chemin de voir l'illusion, de voir les choses comme elles sont, et dans l'instant où je comprends que c'est un vécu qui apparaît en fonction de la situation, et que cela disparaît dans le même instant et que, si je ne saisis pas, à ce moment-là, je n'ai besoin de rien faire d'autre car cela s'est dissout et je retombe dans ma nature de bouddha. J'imagine que c'est comme cela.

Jusque-là, tu l'as représenté parfaitement, je n'ai pas besoin de dire quoi que ce soit. Et maintenant, la question ?

C'est le détour par l'illusion que je vois. Est-ce qu'il n'y aurait pas un chemin plus direct où je n'aurais pas besoin de repenser à cette illusion, où je pourrais me relier à ma nature de Bouddha ?

Mais bien sûr, il y a un chemin plus direct, c'est quand le pont devient de plus en plus court, jusqu'à ce que tu n'aies plus besoin de pont.

Le chemin le plus direct, c'est d'être complètement dans la conscience ouverte pour que l'illusion ne puisse pas s'installer. Il n'y a pas du tout de saisie qui pourrait générer une illusion. L'étape suivante, la plus rapide, c'est : dès que l'illusion s'élève, elle se dissout d'elle-même, elle n'est pas nourrie. Pour le premier point, il n'y a plus d'illusion qui s'élève, parce que les schémas traditionnels n'existent plus, et sinon, cela apparaît et cela se redissout de soi-même avec toutes les étapes intermédiaires ; cela s'élève, on le voit, on le prend pour quelque chose de réel pendant plus ou moins longtemps et un jour, à un moment, on comprend : ah oui, cela aussi, c'était juste une illusion.

Donc, pour l'instant, je fais ce chemin long, mais, au bout d'un moment, je me rends compte de cela. Je ne retourne pas au départ, mais je m'en rends compte à la moitié du chemin. Si je continue à m'entraîner à cela, un jour, je n'en aurai plus besoin. J'ai l'impression que, dans l'instant, je ne ressens pas ce moment précis : là je suis dans l'illusion. Je vais d'abord sur le pont et après je suis obligée de revenir en arrière.

Tu peux partir du principe que ce sera comme tu le dis là ; c'est dans la nature des choses. Ce dont tu as besoin, là, maintenant, c'est que tu sois aussi claire et présente pour sentir le plus tôt possible que tu es dans l'illusion. Et cela est valable pour tout le monde ici.

La base et le fruit sont ensemble. Est-ce que c'est aussi une grande illusion ? Je crois que j'ai la réponse, suite à la question d'avant.

Oui c'est la grande illusion de ne pas voir que la base est déjà dans ce qui apparaît là, maintenant. Et quand on reconnaît cela, que cette conscience intemporelle imprègne déjà notre vécu de maintenant, c'est cela le fruit.

Participant/e : Tu as parlé que l'esprit pouvait être conscient dans le sommeil, qu'est-ce qui se passe avec l'esprit quand la personne est dans la démence ? Est-ce qu'il y a des pratiques spéciales que quelqu'un pourrait faire pour éviter cela ?

La première réponse de Tilmann est qu'il adorait savoir s'il y avait un moyen.

Cela me concerne personnellement. Mon père est mort d'une démence rapide et dégénérative et génétiquement je suis très proche de lui. Donc cela pourrait me saisir aussi. En tout cas, cela est une possibilité. Comment est-ce que je pourrais éviter cela ?

Première partie de la question : dans la démence, la conscience est toujours là mais moins consciente, très en retrait, très en confusion, très agitée. Différentes formes de saisie sont actives. La conscience, elle, est toujours là, il n'y a pas de doute sur le fait que, une fois que le corps et la conscience se sont séparés, qu'après, dans le bardo, dans l'état après la mort du corps, l'esprit récupère toutes ses capacités. C'est sans aucun doute le cas.

Mais est ce que l'on peut éviter cela, prévenir cela ? Nous ne pouvons rien en dire de manière définitive. L'accompagnateur le plus proche de Guendune Rinpoché, lama Pourtse, son serviteur personnel, est mort de démence. C'était un homme très détendu. Il est mort il n'y a pas très longtemps à Dhagpo en France. Il avait accompagné lama Guendune en occident, mais il n'avait plus besoin de s'occuper beaucoup de lui car il y avait beaucoup d'étudiants occidentaux. C'était quelqu'un de très détendu, un pratiquant. Il aimait jouer des cymbales. Il était très ouvert, nous enseignait les pujas et il passait beaucoup de temps de sa vie en retraite avec des millions et des millions de mantras *Om mani*

padme houn, un pratiquant de Tchenrézi. Et il a développé la démence, il avait la maladie d'Alzheimer, et il est mort comme cela. Et c'était comme pour tous les autres.

C'est grâce à cet exemple de pratiquant très intensif que je connais, que je peux savoir que la pratique du dharma n'est pas une garantie d'éviter la démence. Mais on peut partir du principe qu'on a moins de démence quand on s'entraîne à ne pas refouler les choses, à les laisser monter (les traumatismes, les émotions etc.), les laisser monter, les traiter et les laisser partir, être moins dans la saisie.

Et cela, apparemment, a aidé aussi. L'idée aussi c'est de n'exclure aucun domaine de notre vie et de rester dans une grande variété. On ne peut pas dire plus que cela. Il y a très peu de cas de démence dans le domaine des grands pratiquants.

Il y a une étude connue sur une trentaine de sœurs religieuses qui auraient dû révéler des signes de démence mais cela ne s'est pas révélé. Les scientifiques ont été très surpris. Comment cela a pu être bien compensé, que le cerveau commençait à dégénérer sans qu'il y ait vraiment ces signes de démence ?

Probablement nous sommes justement dans ce domaine où on ne peut pas empêcher la dégénération de notre cerveau. Mais grâce à notre présence fluide, un état ouvert, - cela peut offrir beaucoup de possibilités de compensation. Et cela, c'est la véritable chance qu'on a d'être ouvert, d'être dans la fluidité pour que, à ce moment-là, au niveau des cellules grises, il y a de la dégénération, mais elle est compensée par d'autres secteurs. Le cerveau est plastique jusqu'à la fin, jusqu'à la mort ; il y a des mécanismes de compensation qui se mettent en place. C'est là que je vois une chance.

Participant/e : Je voudrais revenir sur cet exemple de la feuille de papier. Cet exemple, pour moi, il est un peu trop fort, équivoque, alors que dans mon expérience, c'est plus quelque chose de fluide, une transition fluide, je ne suis pas complètement ceci ou complètement cela. Mais c'est plutôt quelque chose d'un peu entre les deux. Ce n'est pas que je suis d'un côté, et après d'un seul coup je suis de l'autre. C'est plutôt quelque chose de processuel. C'est plutôt une transition fluide dans l'autre dimension. Le recto ne disparaît pas quand je passe au verso. Ce n'est pas que le recto ou le verso est plus fort ou quoi. Quand je suis sur le recto, je ne vois plus le verso.

Je reprends ton image. Je pense que c'est tout à fait correct par rapport à ce que tu vis. Mais ce n'est pas comme cela que les éveillés le connaissent. Le recto n'existe plus, le film est complètement fini. Il n'y a plus que le verso, la nature fondamentale. Il n'y a plus de transition progressive. C'est typique des processus qui se font dans shamata, dans le calme mental où il y a une illusion qui se dissout petit à petit. C'est comme cela que tu décris cette transition alors que dans cet accès direct à l'éveil, c'est juste un moment de la perception, sans transition.

Dans l'instant où je ne vois plus que le verso, j'ai l'impression qu'il n'y a jamais eu de feuille de papier.

Et oui, c'est tout à fait cela, il n'y a jamais eu de feuille de papier.

Participant/e : Si en réalité, il n'y a qu'une feuille, non pas le côté qui saisit, mais le côté détendu, Cela peut paraître arrogant aux personnes normales ?

Pas du tout. Celui-là est la personne la plus naturelle du monde, simple, sans complications. On peut vivre sans les complications du recto. Nous n'en avons pas besoin.

C'est comme quand on rencontrait Guendune Rinpoché, on ne voyait pas que c'était quelqu'un d'éveillé. Au supermarché, on le prenait pour quelqu'un de sympathique et détendu. Il allait se balader avec ses béquilles et son chapeau et chaque fois que les gens le rencontraient, ils disaient que ce n'était pas quelqu'un d'arrogant, qui brillait etc., un Bouddha, mais juste un petit vieux détendu, très sympathique, pas du tout arrogant. Il s'intéressait à ce qui se passait pour nous ; il regardait les plantes, les animaux, tout cela. Il avait sa propre perception qui n'était pas évidente pour nous, quelque chose de très fluide, de très libre, mais pas du tout arrogant.

Et cela, c'est un signe des grands maîtres que j'ai rencontrés. Ils ont vraiment une présence super simple et [ils ne sont] vraiment pas sur un nuage. Si je vois quelqu'un d'un peu arrogant, comme cela, je me dis que sa partie spirituelle ne marche pas comme il faut. Il y a des clignotants qui s'allument, chez toi aussi visiblement – arrogant n'est pas Mahāmudrā. Quelqu'un qui est assidu, qui s'est attaché aux rituels, aux dogmes ou qui ne veut regarder les choses que d'en haut, puis en roulant les yeux au ciel... Tout cela non, non, non. Nous faisons attention à cela, si cela nous arrive, nous pouvons nous donner des indications mutuellement.

Participant/e : Je pense que j'ai deux questions. Première question : je ressens le désir de transmettre ce qui a été clarifié pour moi, la sagesse, le Mahāmudrā.

Tu te sens le souhait ou même la responsabilité de le transmettre ?

Une responsabilité, mais seulement le souhait. J'aimerais bien avoir ton avis là-dessus. La deuxième question essentielle, c'est que, comme on n'est plus dans une époque où les sorcières sont brûlées, où les gens sont brûlés pour ce qu'ils savent, on a déjà pas mal avancé dans la transmission de tout cela. Mais il y a toujours des gens qui ne sont pas ouverts à cela. Et ma question, c'est sur la confiance, de faire la différence où est-ce que la graine va tomber sur un terrain fertile ? Comment est-ce que cette confiance peut naître dans le fait de distinguer et à qui on peut en parler ou pas ? Et comment cultiver cela ?

Oui, je comprends les deux parties de la question. En fait, c'est l'ancien esprit du dharma qui est là. Quand nous recevons des instructions qui sont libératrices, et quand nous voyons que cette pratique nous libère, ce médicament, cette médecine, nous ne voulons pas la garder pour nous. Nous voulons la transmettre et faire en sorte qu'elle soit mise à disposition des autres.

Nous avons une responsabilité pour nos contemporains, pour les générations suivantes. C'est bien si tu sens cette responsabilité et c'est bien de la vivre. Et pour le fait de donner, de transmettre cet enseignement, ces pratiques, cela se fait uniquement s'il y a un souhait.

Dans le bouddhisme, il y a une interdiction de prosélytisme. On considère que ce n'est pas éthique d'enseigner quelqu'un qui ne l'a pas demandé. Le pas suivant des instructions ne se fait que s'il y a vraiment une demande d'être enseigné. Si quelqu'un pose des questions honnêtes, c'est la bonne personne à qui il faut apporter de bonnes réponses. La profondeur de la question permet de voir où en est la personne et elle a besoin de recevoir une réponse correspondant à son niveau.

Et c'est pour cela que le dharma continue son chemin dans le monde par la recommandation personnelle, que les gens se disent les uns les autres : viens là, là c'est intéressant. Et nous, nous faisons attention à ce que cela ne soit pas du prosélytisme.

Et maintenant, les portails internet sont merveilleux. On peut chercher simplement avec des mots-clés et avoir des réponses. C'est comme une question. On suit son propre chemin, mais nous ne portons pas de publicité de maison en maison et n'en parlons pas si nous n'y sommes pas invités à nos parents, à

notre famille. La seule exception, pour en parler sans que ce soit demandé, c'est si quelqu'un a déjà montré son intérêt par le passé, dans les mois ou les années passées, et a dit : cela m'intéresse, tiens-moi au courant. Dans ce cas on dire : fais attention à ceci et cela, même s'il n'a pas posé la question, mais juste parce qu'il a déjà montré une base de confiance. Nous n'envoyons pas des missionnaires bouddhistes dans les régions où il n'y a pas encore le dharma. Il faut toujours qu'il y ait une invitation. Il faut toujours qu'il y ait une invitation et des personnes qui fassent la demande et qui disent : tu peux habiter chez moi.

Méditation

Vous avez déjà adopté une attitude de votre corps convenable.

Vous avez peut-être vérifié également si vous pouvez détendre votre corps encore davantage ou si vous pouvez vous redresser d'une manière adaptée, que l'esprit s'éclaire.

....

L'attitude corporelle est un moyen pour laisser couler librement les énergies dans le corps, ce qui entraîne que l'esprit se libère également, s'ouvre et devient clair.

...

Si nous détendons maintenant aussi le 'vouloir méditer' et admettons que le Bouddha en nous médite, c'est déjà

....

Être dans la bénédiction, la confiance, la dévotion ...

QUESTIONS (en Français)²³

Participant/e : J'aimerais bien comprendre : s'il n'y a pas de noyau d'être ni d'âme, comment peut-il y avoir du karma et des renaissances ?

Normalement, on pense que pour qu'il y ait quelque chose qui renaisse, il faut qu'il y ait quelque chose, cela paraît évident.

Mais en fait, quand on regarde le vécu ici et maintenant, on ne trouve rien qui est né, qui existerait, comme je l'ai expliqué déjà plusieurs fois, tu t'en rappelleras certainement. C'est un processus continu d'apparitions, de changements, tout le temps. Ce sont toujours des forces qui sont en action. Et c'est exactement comme ça que cela continue.

De notre point de vue, cette séparation du corps et de l'esprit est certainement quelque chose de très brutal. Cependant, pour la continuité de la conscience, c'est juste un petit truc en fait, c'est comme si on s'endormait, ou un manque de conscience pendant un instant. On peut faire des expériences hors du corps pendant des opérations chirurgicales par exemple, c'est la même chose. Ce sont les mêmes forces qui continuent en fait.

Mais si je prends ta question à un autre niveau, il n'y a rien. Il n'y a rien qui renaît ni rien de fixe qui existerait là, maintenant, et qui se révélerait dans l'existence suivante. C'est juste la continuité de ce même processus. Ce qui est étonnant, c'est ce que ces forces tiennent ensemble, de sorte que tout cela continue dans un courant. On peut le comprendre aussi dans l'expérience. Ces forces du devenir, ces forces karmiques sont actives. On peut en faire l'expérience lorsqu'il y a de la saisie de soi. Et

²³ Fichier audio 4-4_02

maintenant, dans cette vie, quand on entre dans l'état de non dualité, à ce moment-là il n'y a plus de karma là-dedans. Il n'y a plus de tendance karmique. Cela veut dire que dès que l'on entre dans la conscience non duelle, il n'y a plus de tendances qui sont actives, dont on pourrait dire que c'est cela qui va se poursuivre dans la vie suivante. Ce qui est tout à fait surprenant, c'est que bien que ce soit comme cela dans la conscience, c'est pourtant à l'œuvre quand nous sommes dans la conscience duelle.

Lorsqu'on revient à la saisie de soi, ces schémas sont encore actifs, mais ils sont un peu affaiblis par cette expérience d'ouverture totale que l'on a pu faire. Il y a des tendances qui s'amenuisent. On a l'impression qu'apparemment, ce que l'on appelle l'état non duel dans notre conscience actuelle, ce n'est pas encore la dissolution totale des tendances les plus souterraines dans ces courants de conscience. Et c'est cela qui fait que l'illusion continue à se révéler, même si elle se révèle de façon affaiblie. Et même pour les tendances les plus fines, les plus subtiles, ce n'est que lorsque ces schémas-là sont dissous que nous sommes dans un état où l'on n'est plus du tout dans les voiles.

L'un d'entre nous peut décider de revenir prendre naissance pour le bien des êtres en tant que bodhisattva, en disposant déjà d'une certaine compréhension, ayant déjà une expérience de l'éveil. Par exemple quelqu'un comme Guendune Rinpoché, qui était déjà allé aussi loin que l'on peut décrire, à la 10e étape de bodhisattva, ce n'est pas encore tout à fait la bouddhité. Ces êtres-là, au fur et à mesure de leur processus de mûrissement, remplacent leur saisie de soi par la Bodhicitta. Là où ils se faisaient du souci pour leur « je », c'est remplacé par la force centrale d'être actif pour le bien de tous les êtres.

Et apparemment, c'est comme un aimant qui agit sur toutes les autres forces et qui leur permet, malgré une absence presque totale de saisie de soi, de se manifester sous forme de courant d'esprit. Mais cela aussi, au bout d'un moment, c'est terminé. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut continuer de façon illimitée.

Là non plus il n'y a pas de soi solide, ni d'âme qui se poursuivrait sous la forme de la Bodhicitta ou quelque chose comme cela. Il y a beaucoup d'autres phénomènes qui sont très intéressants mais dont je ne vais pas parler maintenant, et qui nous indiquent qu'il ne s'agit pas d'un soi solide et continu. C'est juste cette dynamique qui continue à se mettre en forme. J'espère que ces explications ont pu te servir un peu.

Participant/e : peux-tu dire quelque chose sur les vœux ?

Tu penses à quel type de vœux ?

Les vœux de bodhisattvas

Ce sont des vœux bouddhistes classiques. Vous savez que j'ai pris de nombreux vœux et maintenant je n'ai plus que les quatre vœux de base, les vœux de base laïque :

- ne pas tuer, ne pas altérer la vie,

- ne pas voler, ne pas prendre ce qui n'a pas été donné et, au contraire, pratiquer la générosité, - ne pas mentir et parler de façon sincère

- ne pas entrer dans une relation avec une personne qui est déjà en relation. Protéger aussi les relations et ne pas tromper dans les relations.

Voilà les quatre vœux classiques de base.

On peut prendre en plus le vœu de ne pas prendre de stupéfiants, d'alcool etc. qui modifient un peu l'esprit. Ça sert aussi à s'assurer de pouvoir garder les autres vœux.

Moi j'ai pris ces vœux lorsque j'étais moine. Pour les moines c'est tout à fait naturel. Je n'ai pas forcément besoin d'y réfléchir car ce comportement est déjà complètement normal.

Et maintenant je regarde comment c'est au Grüner Baum. Je n'en ai pas parlé jusqu'à maintenant mais c'est une éthique de base d'être lorsque l'on est dans une communauté de pratiquants. Tout cela c'est un peu inutile d'en parler car tout le monde s'y tient, tout le monde se comporte naturellement comme cela. On ne ment pas, on ne trompe pas les gens, il n'y a rien qui a été volé, et bien sûr pas d'assassinat etc. On traite aussi les insectes avec respect etc. c'est pour cela que j'en parle très peu.

Ce qui est important, c'est le vœu de refuge. Certains l'ont pris hier pour que la direction soit claire, et ce comportement éthique fondamental, c'est cette conduite bénéfique qui vient déjà de cela, elle va déjà avec. Ce qui me semble important, c'est le vœu de bodhisattva dont tu as parlé. Cependant, pour ce vœu-là, j'attends qu'on me le demande et ce n'est pas parce que vous me le demandez que je vais vous le donner tout de suite. Je vais attendre que ce soit vraiment mûr en vous, parce qu'on peut le prendre auprès du Bouddha comme cela, on n'a pas besoin d'une cérémonie. Parce que prendre la résolution de suivre le chemin en tant que bodhisattva et de revenir, c'est comme si on s'offrait en cadeau à tous les êtres, c'est ça le message. Et cela il faut que cela mûrisse. Je suis un jeune lama, mais les grands maîtres donnent ce vœu dans toutes les villes où ils passent. Vous pouvez le prendre aussi, je trouve que cela est important. Cela a changé toute ma vie aussi. À l'époque, j'avais 24 ou 25 ans, je les ai pris auprès de Kalou Rinpoché. Je suis très content de ça. Je les ai pris plusieurs fois auprès de nombreux maîtres. Et pour moi c'est presque le plus important en fait. Mais cela n'a pas forcément besoin que ce soit un vœu. En nous, il y a quelque chose qui grandit, ou le souhait de donner sans frein, avec évidemment une sagesse. Il ne s'agit pas de se laisser mener par le bout du nez mais d'être vraiment là pour le chemin d'éveil de tous. C'est la plus belle chose qui soit. Cependant, il n'y a pas forcément besoin d'une promesse formelle. Un jour cela va mûrir et cela va tomber comme la pomme de l'arbre. Ce sera juste évident.

Intervenant/e : C'est une question qui pourrait aller dans un entretien individuel. C'est personnel et assez basique. J'ai eu une grande peur par rapport à un projet professionnel. J'ai peur que mon projet ne soit pas accepté en fait. Et je n'arrive pas à gérer cette peur parce que j'ai l'impression que c'est quelque chose dans lequel je suis très engagé/e et il y aurait quelque chose en moi qui se... je ne sais pas... je perdrais ma confiance.

Qu'est-ce que tu as peur de perdre dans ce projet ?

Participant/e: je crois que j'ai peur de perdre la reconnaissance des autres et ma confiance en moi.

La reconnaissance des autres, même si elle nous est très chère, ce n'est pas la peine de s'en occuper. Mais il ne faut jamais perdre la confiance en soi-même.

La confiance en soi-même doit grandir, doit s'approfondir, toujours, toujours plus, dans nos qualités inhérentes.

Est-ce que tu tiens à ce projet ? Est-ce que tu penses que ce projet est bon ?

Participant/e : Oui.

Oui, ok et tu penses juste que les autres vont te critiquer ?

Participant/e : non, c'est un projet avec une institution, un partenaire. Donc j'ai peur qu'il n'accepte pas. Parce que aussi je travaille avec eux depuis un certain temps et que mon travail n'est pas parfait. Et j'ai fait des erreurs aussi.

Regarde, maintenant avant de changer le projet, d'entamer ce nouveau projet, parle avec eux en expliquant : « Il y aura des erreurs, je vais faire des erreurs. Soyez préparés. C'est un bon projet, mais il faut que j'apprenne, c'est la tâche ». On a le droit à l'erreur. Mais il faut un peu expliquer ça d'avance, que tu aies un peu plus d'espace pour t'épanouir dans le projet.

Participant/e : j'ai un agenda papier à la maison, où je note mes rendez-vous. Il y a des jours où je n'ai rien, des jours où j'ai deux rendez-vous. Et ce que j'ai observé, c'est que je dois m'assurer deux ou trois fois par jour si j'ai un rendez-vous ou pas. Et s'il y a des gens qui me demandent « qu'as-tu fait hier ? », il faut vraiment que je réfléchisse : qu'est-ce que j'ai fait hier ? Et là je me demande, est-ce que c'est lié à la pratique du lâcher prise ou est-ce un début d'Alzheimer ?

Je ne sais pas non plus faire trop la différence. Il m'arrive aussi la même chose parfois. J'arrive à faire la différence pour moi : c'est quand je fais l'effort que je peux que ça me revient facilement. Si je reste avec cela et que je lui accorde une certaine importance. Mais ne me demande pas en détail ce qui s'est passé hier. Là, maintenant, c'est impossible et en plus ce n'est pas important pour moi. C'est effectivement lié au lâcher prise.

Si tu as la même chose dans plusieurs domaines, c'est peut-être bien de vérifier que tout va bien. Comme ça a priori, on ne peut pas vraiment dire s'il y a une différence. Si tu regardes plusieurs fois quelque chose qui est important pour toi et que tu viens déjà de le regarder, ça peut effectivement être mauvais signe. Mais ce n'est pas forcément obligé. C'est peut-être juste le fait d'oublier simplement les choses, lié à l'âge, etc.... Ce n'est pas forcément tout de suite directement un Alzheimer.

Participant/e : C'est la première fois que je viens dans un stage de Mahāmudrā. Les deux premiers malheureusement je n'ai pas pu y venir. Il faut que j'admette que je suis assez perplexe, un peu confus/e et que tous ces mots, ces concepts me causent une certaine agitation, une inquiétude et je n'ai pas les instructions, ni le mode d'emploi. Je ne suis pas un/e débutant/e, j'ai fait beaucoup de stages sur la conscience, j'ai eu beaucoup de confusion. Quelles seraient les étapes suivantes ?

Je te connais déjà un peu, et comme pratiquant/e. Tous ces mots etc., c'est là, car on travaille sur un texte qui essaie de créer de la clarté dans tout un tas de débat philosophique etc.

Deux fois, j'ai déjà donné des indications de pratique concrète, alors je reprends.

Tu viens de la pratique de Vipassana et la pratique de la Mindfulness et elles continuent. Tu n'as pas besoin de changer quoi que ce soit. Simplement, à chaque fois que tu remarques quelque chose de superflu, à ce moment-là tu fais sortir l'effort, tu enlèves l'effort.

Pour d'autres personnes dans ton cas, ça pourrait être par exemple lorsqu'on a fait beaucoup de méditations de vigilance sur le souffle, quand on a développé la conscience là-dessus, on fait attention de développer la confiance et que l'esprit se détende au lieu de le concentrer sur quelque chose. Dans cette conscience, on va de plus en plus loin dans la direction de l'état d'être naturel. Là aussi, dans le corps et dans l'esprit, on laisse de côté ce qui n'a pas besoin d'être, pour être présent. On expérimente d'autres postures pour méditer de façon détendue : on peut être en appui ou allongé etc. Toutes les postures corporelles. On s'entraîne aussi davantage à être présent sans focus particulier. C'est ce qu'on

appelle, dans le Vipassana, la méditation sans objet. On regarde tout ce qui se lève dans l'esprit et le laisser apparaître puis disparaître, ce serait l'étape suivante.

Et puis, on regarde s'il y a quelqu'un qui médite, que dans le « je », dans l'être, il y a une sensation d'espace qui s'installe à la place de ce qu'on pensait être le « je ». Là, en profondeur, on développe une compréhension que « ah oui, tout cela se fait de soi-même ». Il n'y a pas besoin de « je » pour être, pour être conscient, pour méditer. Ça c'était encore un résumé.

Probablement tous les jours je vais vous refaire un de ces petits résumés. Fais attention à cela ce sera des moments où ce sera un peu plus facile. On a beaucoup de mots, c'est la raison pour laquelle cette œuvre n'est pas très répandue, même si ceux qui le connaissent le considèrent comme un des trois manuels de méditation les plus importants de la tradition Mahāmudrā. Donc deux ouvrages du IX^{ème} Karmapa, *L'océan du sens ultime* et la version intermédiaire que j'ai enseigné à Möhra, (il y a toutes les transcriptions et les audios en allemand). Et ici c'est le troisième, et c'est, au niveau philosophique, le plus difficile.

Participant/e : Hier tu as parlé de compassion incertaine. Ça a beaucoup résonné en moi. Cela a apporté une expérience assez révolutionnaire en moi parce que j'ai l'impression de devoir être très sûr/e de moi, très solide, si je veux ressentir la compassion. Alors je me suis demandé : comment puis-je me laisser arriver dans cette compassion incertaine et surtout pour pouvoir aider aussi, même si on attend de moi que je sois solide ?

La question est profonde, la réponse est courte. Il s'agit de prendre une attitude de non savoir. Toujours, encore et toujours, ne pas savoir, toujours frais, toujours nouveau. Ne pas savoir ce qui fait du bien à ton client. Sentir, ressentir, s'il y a des questions. Ressentir ce qui préoccupe les gens. Ne pas savoir. Faire venir des réponses qu'on a travaillé etc. mais toujours frais et ne rien savoir et sentir : qu'est-ce qui pourrait être là maintenant, la chose qui peut aider ?

Participant/e : Je rebondis sur la question précédente. Je viens d'une tradition qui travaille beaucoup sur le souffle. Tes explications m'ont beaucoup aidé et j'essaye de sentir là-dedans. J'ai entendu que si le je ne bouge pas... Puis j'ai entendu que lorsque l'observateur n'est pas là, c'est un bon signe. Donc j'ai essayé de rentrer là-dedans et en fait j'ai remarqué, lorsque je suis concentré sur quelque chose, j'ai l'impression d'avoir cet observateur, c'est ce que fait mon esprit. Puis j'ai senti que là il y a des pauses.

Ah oui tu as remarqué ?

Participant/e : Ce qui est intéressant jusqu'à maintenant, c'est que lorsqu'il y a des pauses, j'ai remarqué : là il va y avoir des mots et là j'en ressors...

C'est intéressant

Participant/e : Est-ce que c'est une bonne chose d'essayer d'élargir ces pauses ?

Cela va arriver mais ce n'est pas quelque chose que tu peux faire. Quand il y a une pause comme cela, c'est qu'il y'a un petit truc, une petite peur, une petite inquiétude qui vient : alors, est-ce que tout va bien ? Tu ne peux pas faire partir cette inquiétude.

Ce que tu peux faire, c'est de prendre conscience que tout s'est bien passé. L'observateur n'était pas présent mais tout s'est bien passé. Et il y a la possibilité de se laisser tomber. Et cela permet que ces phases d'absence de l'observateur s'allongent, s'agrandissent.

Et j'aimerais bien te donner quelque chose à toi et aux autres : Il existe ce phénomène que cette observation se glisse dans un coin de la conscience. Ce témoin, cet observateur se glisse dans un coin et devienne très, très discret et ne fasse plus de commentaire, il regarde juste, sans se faire remarquer par le moindre mouvement mental. C'est une petite force en arrière-plan. On le remarque mais... Et ça vous le trouverez. Ce que vous appelez des pauses, ce ne sont pas vraiment des pauses totales ou l'observateur est complètement absent. Il est juste suffisamment détendu et il n'a pas besoin de se manifester. Il est juste en train de s'assurer très subtilement que tout va bien. Donc faites attention à cela.

Participant/e : Question sur les qualités. Aujourd'hui dans la méditation tu en as déjà beaucoup parlé : « Quelle est la qualité de l'expérience ou les qualités de l'être, ou du vécu ? » Est-ce que tu veux dire par exemple, quand je ressens une douleur dans la méditation, de ressentir « ah, ok, ça vibre, ça pulse, comment se ressent la douleur ? Est-ce que c'est ça la qualité du vécu ?

Pas encore. C'est comment de ressentir la douleur ?

Participant/e : Peux-tu dire quelque chose là-dessus ?

Oui bien sûr. La question fondamentale des qualités c'est : « c'est comment d'être ? ». Et lorsqu'on la pose ainsi, elle ne veut pas dire qu'il faut répondre par des concepts : c'est bien d'être, c'est agréable, ou c'est fluide ou etc.... Mais ces questions sur le comment, elles sont là pour nous aider à ressentir plus finement et rester dans la sensation sans répondre par des concepts et des mots. Par exemple dans la douleur, c'est comment d'avoir cette sensation corporelle ?

Là, ce que tu ferais c'est d'aller dans ce vécu qu'on ne peut pas vraiment décrire, de voir comment c'est quand il y a des expériences intenses et qui apparaissent. Ce n'est pas vraiment possible de trouver des mots pour cela. C'est présent de façon intensive. Je travaille là par exemple quelque chose dans mon genou gauche, ce n'est pas vraiment douloureux mais c'est juste pratique pour l'exemple.

C'est comment de ressentir une telle intensité ? Et l'espace dans lequel cela se produit c'est tellement nuancé, c'est très clair, et en même temps tout à fait insaisissable. Quand j'essaye de décrire ça, c'est tout cela dont je veux parler. Et toujours ces qualités d'être et tu vas arriver dans ces sensations semblables à l'espace, quelque chose de fluide, quelque chose que l'on peut percevoir nettement. Et tout cela ce sont juste des mots qui nous permettent de tâter un peu, d'avancer. Alors la sensation, oui, ça tire, ça pulse... Mais ce n'est pas ça l'idée. La question c'est : comment c'est d'être vivant ? À quoi tu remarques d'être vivante ? Une conscience vive, vivante.

Participant/e : je le remarque justement quand ça vibre, quand ça pulse ou ça va ça vient, ça grince, ça gratte, ça chatouille etc.

On le remarque quand on est en colère, quand on est amoureux, quand on a de la gratitude... Là-dedans, on est dans les manifestations un peu plus extérieures de l'être. Et il s'agit de sentir cette qualité intérieure de l'être qui relie toutes ces expériences en elles-mêmes. Par exemple quel est le lien, le point commun, entre la douleur qui tire et la douleur qui pulse ? Quel est le point commun entre la compassion et la colère par exemple ? Et c'est là que l'on arrive à ces qualités d'être plus profondes, qui constituent la conscience fondamentale. Il s'agit de sentir ce que cela peut être la nature de l'esprit. On remarque que là, il n'y a pas de soi dans cette expérience. Ce n'est pas quelqu'un qui fait l'expérience de cette vibration ou de cette colère. J'espère que j'ai pu t'aider un petit peu

Participant/e : Y a t'il une traduction française de L'océan du sens ultime ?

Mon collègue au Bost a traduit les passages de L'océan du sens ultime mais dans un français « sanskritisé » qui est difficile à comprendre. Il n'a pas publié, c'était pour l'utilisation interne dans le centre de retraite. Je suis désolé de ne pas pouvoir le mettre à disposition. C'est une traduction qui existe mais qui n'est pas vraiment très utile car elle complique les choses plutôt.

Participant/e : Je ne suis pas sûre de savoir ce qu'est la confiance. J'ai la différence entre confiance et foi. J'ai l'espoir de réaliser quelque chose grâce à la pratique mais tu parles toujours de développer la confiance et je ne suis pas sûre de savoir ce que c'est.

C'est bien que tu en parles. La plupart des gens ne remarquent même pas en général. Et là je suis de nouveau dans le non savoir et j'essaie de sentir de quoi il s'agit pour toi...

La confiance c'est le contraire de devoir faire attention. On n'a pas besoin de se faire du souci et on a donc la confiance. Par exemple tu as la confiance que le sol ne va pas s'écrouler sous ton poids. Jusqu'à présent la terre a tenu, tout cela ça tient.

Dans l'esprit c'est un peu la même chose. D'abord on a l'impression de devoir faire attention pour ne pas devenir fou si on se détend. On a peur qu'il y ait des émotions qui passent comme ça et qui prennent la main. Si moi je lâche le contrôle, ce sont les autres émotions qui vont prendre la main. Avec le temps, il y a une certitude qui s'installe que la détente n'est pas dangereuse. Je n'ai pas besoin de faire attention. Il n'y a personne d'autre qui prend la main de façon débile ou autre. Mais c'est juste cela se fait bien et cela continue très bien. L'esprit on peut lui faire confiance, il est fiable quand il est détendu. Ce sentiment de pouvoir se lâcher, c'est ça que l'on appelle la confiance. C'est cette confiance dont on a parlé plusieurs fois.

Il y a d'autres formes de confiance. Il y a par exemple cette confiance que l'on traduit par aspiration ou inspiration. Tu rencontres quelqu'un et cette personne t'inspire. Et tu as l'impression que tu voudrais un jour être comme cette personne-là. Je peux lui faire confiance, elle est fiable, elle est authentique. Cela aussi on l'appelle la confiance. Et cela conduit à ce qu'on a confiance dans ce que dit cette personne, ce qu'elle fait, ce qu'on a lu dans les textes du Dharma.

Et puis, il y a la confiance d'aspiration : ah oui, c'est pour ça, ça vaut le coup de mettre mon énergie là-dedans. Cela aussi c'est une forme de confiance. Mais ce dont il s'agit ici, c'est de lâcher, lâcher le contrôle, sentir que tout est bien. Cela dissout la peur. Là où il n'y a pas de confiance, il y a la peur et l'inquiétude et là où il y a la confiance il n'y a pas de peur. Voilà, on peut se laisser couler, se laisser glisser dans la situation

Mahāmudrā – la vue de la sagesse libératrice²⁴

On continue dans le texte page 57 au milieu :

Mahāmudrā est ainsi expliqué comme la grande vacuité dotée de l'excellence de tous les aspects.

Le commentaire sur le tantra *Roue du Temps*, le *Détenteur du Lotus*, explique :

Ce qu'on appelle « Mahāmudrā » est la sagesse libératrice (prajñāpāramitā), qui engendre tous les Tathāgatas du passé, du présent et du futur.

²⁴ Fichier audio 4-4_02

Encore une fois une confirmation que cette compréhension, cette sagesse libératrice qui fait que quelqu'un s'éveille parfaitement, c'est ce qu'on appelle le Mahāmudrā.

Mahāmudrā est ainsi expliqué comme la vue de la sagesse libératrice.

Ramapāla écrit dans son commentaire de *l'Enseignement définitif sur l'initiation* :

Parce qu'il imprime son sceau aux trois autres sceaux, Mahāmudrā est à la fois grand et un sceau. L'analyse ne peut pas le saisir, sa vraie nature ne demeure nulle part. Par une pratique pleine de dévotion et ininterrompue de la conscience intemporelle sur le chemin, elle se révèle comme insubstantielle et libre de tout voile cognitif, etc. C'est la base de toute excellence sans exception. En cela, le devenir (Saṃsarā) et l'au-delà de la souffrance (nirvāṇa) sont un en raison de leur vraie nature. Incarnant la compassion libre de points de référence, Mahāmudrā est le corps unifiant de la grande joie (mahāsukhakāya).

Ces trois sceaux, ce ne sont pas seulement Karmamudrā, Jñānamudrā et Samayamudrā, mais ici cela pourrait être aussi la base, le chemin et le fruit (remarque de Christian Charrier); c'est seulement une interprétation alternative.

Les autres citations nous ont dit que le Mahāmudrā appose son sceau sur tous les autres sceaux, sur toutes les pratiques ; le sceau ici c'est le label de qualité qui comporte les qualités qui permettent d'atteindre l'éveil. Il s'agit toujours d'une pratique.

Mahāmudrā, l'état d'être naturel, c'est certes une pratique mais c'est aussi la nature fondamentale de notre esprit, et en tant que telle, son sceau s'applique sur toutes les autres pratiques. Il n'y a aucune autre pratique qui puisse se dérouler sans l'état naturel d'être et toutes les pratiques du Dharma conduisent à cet état d'être naturel, ou en tout cas, elles devraient car Mahāmudrā est présent dans toutes les pratiques. Donc il est grand et comme il imprègne toutes les pratiques, c'est un sceau.

On ne peut pas vraiment analyser Mahāmudrā, ce n'est pas quelque chose qu'on peut prendre dans la main ou le tourner devant son œil intérieur pour l'examiner.

C'est la véritable nature de celui qui essaye d'analyser, c'est la véritable nature de la conscience, de l'esprit lui-même qui essaie d'examiner quelque chose. Cela ne se laisse pas analyser ; sa véritable nature est telle, qu'il ne demeure nulle part. Cela veut dire que Mahāmudrā n'est nulle part en tant que chose, il ne se trouve nulle part, c'est la véritable nature de tout.

Par une pratique pleine de dévotion et ininterrompue de la conscience intemporelle sur le chemin (de la pratique), elle se révèle comme insubstantielle et libre de tout voile cognitif. C'est la nature véritable de tout.

Par la pratique ininterrompue, dévouée de la conscience intemporelle sur le chemin de la pratique, notre chemin, elle se révèle comme sans substance et libre de voiles. Nous avons déjà entendu cela. Ce qui est important encore une fois, c'est la dévotion, de se laisser aller complètement, de lâcher tout le contrôle et d'être plein de dévotion envers la conscience intemporelle, de s'ouvrir complètement là-dedans et ceci de façon ininterrompue jour et nuit, rien d'autre. Grâce à cela, elle se révèle dans sa dimension véritable comme non substantielle, non solide, comme une dimension de l'être qui se révèle dépourvu de tout voile.

Dans le Dharma, nous faisons la différence entre les voiles émotionnels et les voiles cognitifs. Les voiles cognitifs sont appelés aussi les voiles de la conscience parce qu'ils voilent la connaissance de ce qui est. Les voiles émotionnels, c'est toujours lorsque nous sommes pris dans une émotion. À ce moment-là, nous voyons le monde à travers les lunettes de la colère, de la jalousie, de la peur etc... C'est ce qu'on appelle les voiles, on est pris dans une certaine vision.

Parmi ces kleshas, c'est-à-dire ces voiles émotionnels fondamentaux, il y a aussi les voiles du manque de conscience, de l'ignorance ; ce groupe de voile est appelé voile cognitif de la conscience. Ils ont pour effet que, même lorsque nous sommes sans la moindre émotion, nous avons l'impression qu'il y a un sujet qui perçoit des objets ; cette séparation sujet-objet, c'est le voile de conscience le plus important.

Et c'est bien entendu le cas, lorsqu'il y a reconnaissance du Mahāmudrā, que ce voile de conscience, comme tous les autres, sont absents. Pour atteindre l'éveil, il faut qu'il n'y ait plus aucun voile actif !

En étudiant ce texte, nous avons l'inconvénient de ne pas avoir la formation de base du Dharma. C'est pour cela que je dois vous expliquer chaque nouveau mot qui apparaît. Nous n'étudions pas seulement le texte comme les Tibétains, mais nous faisons aussi un cours de rattrapage du Dharma pour au moins comprendre les termes. C'est cela qui vous le rend sans doute un peu fatigant par moment.

En fait quand on le lit, c'est totalement clair lorsqu'on a les connaissances préalables. Mais il faut savoir rassembler les pièces, c'est la mission que je me suis donnée.

Mahāmudrā se révèle par la dévotion à la conscience intemporelle, à l'état d'être non-duel, naturel. Mahāmudrā est la base de toute l'excellence sans exception. C'est à partir de cet état d'être naturel, la conscience intemporelle, que naissent toutes les qualités de l'éveil. Comme insubstantiel et libre de tout voile cognitif en tant qu'état d'être naturel. C'est la base de toute excellence sans exception. Tout enseignement du Dharma vient de cette conscience intemporelle, de cet état d'être naturel.

La véritable générosité, l'amour etc. sont diminués quand nous sommes dans un état artificiel, dans la saisie, tout cela est très logique et très clair. Bien sûr que c'est ainsi : toutes ces qualités de fluidité et d'ouverture viennent de l'état d'être ouvert. C'est répété seulement parce que les gens, les pratiquants, ont l'impression de devoir devenir de meilleures personnes. Et c'est contre cette erreur de croire qu'il faille travailler sur soi pour devenir un être humain meilleur, c'est pour contredire cela que ces phrases sont écrites.

Vous n'avez pas besoin de faire de vous-même de meilleures personnes, mais simplement d'arrêter de maintenir l'erreur de la saisie de soi. Nous sommes toujours en train de maintenir quelque chose d'artificiel sur la base de la crainte ou de l'espoir. Nous freinons nos propres qualités, et c'est cela qu'il faut arrêter de faire. Nous n'avons pas besoin de créer le bon en nous, c'est pour cela que ces points sont toujours abordés en détail parce que cela fait des millénaires que les pratiquants font cette erreur de croire qu'il faut créer le bon en eux-mêmes.

Alors qu'en fait c'est la dévotion dans l'état d'être naturel qui révèle tout le bon en nous. Et c'est comme cela qu'il y a des millions de pratiquants spirituels qui pensent qu'ils doivent

parcourir leur chemin sous le signe de l'effort, c'est une erreur ! Le chemin se fait par la détente, le lâcher prise, le laisser-faire, se détendre avec dévotion dans ce qui est déjà là, ce qui est.

C'est pour cela que l'on dit que cet état d'être naturel est la base de toute excellence, sans exception. En cela, Saṃsarā et Nirvāṇa sont un. Pour certains d'entre vous, c'est encore une autre nouvelle. Ce cycle des existences, du devenir, du conditionnement perpétuel, marqué par la souffrance et le nirvāṇa, être libéré de toute souffrance, la paix ultime, seraient Un. Oui et la raison c'est leur véritable nature.

La vraie nature de toutes illusions, de toutes les souffrances, de toutes les émotions dont nous faisons l'expérience, c'est cette conscience, rien d'autre ! Dans le même instant où cela apparaît, nous pouvons tourner le regard vers l'intérieur sur la nature de cette expérience pour découvrir exactement cette conscience intemporelle et avec cela nous découvrons alors que le Nirvāṇa - la Paix qui est cachée dans ce monde tout agité de la souffrance, l'Essence, la véritable nature - c'est la même chose.

C'est pour cela que je vous ai dit au début de la retraite que nous n'avons jamais besoin de regarder ailleurs que dans le maintenant ! Cela vous a déjà un peu éclairé à l'époque, mais la raison de cela, ce n'est pas une philosophie compliquée, ou quelque chose d'inventé, c'est une véritable sagesse. La sagesse consiste à reconnaître que la véritable nature de tout ce qui peut se révéler dans notre esprit, c'est la nature de l'esprit.

Et cela veut dire que notre Samsara personnel, nos films ont toujours cette nature de l'esprit ; nous avons juste besoin de voir à travers, cela est important par contre. Si nous ne regardons pas à travers et que nous les prenons au pied de la lettre, c'est comme si nous nous perdions complètement dans une pièce de théâtre ou dans un film, que nous ne remarquons pas que c'est juste un jeu d'apparences.

Saṃsarā, Nirvāṇa dans le vécu sont Un. Ils ne sont pas identiques pour autant : Saṃsarā c'est la souffrance et Nirvāṇa est libre de souffrance mais, dans la véritable nature, ils sont toujours cette même conscience intemporelle.

Dernière phrase de la citation : **Incarnant la compassion libre de points de référence, Mahāmudrā est le corps unifiant de la grande joie (mahāsukhakāya).**

Mahāmudrā signifie que nous sommes dans la grande ouverture, cela résonne avec tout, sans fixation sur moi et les autres. C'est ce qu'on appelle être libre de points de référence, une résonance non duelle.

Connaissez-vous ce tambour tibétain, constitué d'une peau de chaque côté, qu'on utilise dans les Pujas ? Vous tapez sur une peau et l'autre peau va vibrer avec. Mais si vous créez un point de référence en appuyant avec un doigt sur la peau, à ce moment-là, elle ne peut plus vibrer. C'est comme si elle essayait de vibrer, elle pourrait vibrer, mais cette fixation fait que la vibration est freinée.

C'est ce que nous faisons dans notre conscience. En fait, nous avons une capacité de résonance énorme, mais dans ce processus, nous mettons toujours le doigt quelque part et

disons : me voilà, qu'est-ce que cela fait avec moi et je dois faire attention et j'espère qu'ils ne me demandent pas trop ... etc.

Il y a toujours cette saisie de soi, ces complications, c'est comme si cela freinait tellement fort que nous ne ressentons plus rien, parce que sinon nous aurions peur ; peut-être des peurs justifiées par notre biographie. Peut-être peur de rentrer trop fort en résonance, de ressentir trop et d'être dépassé.

Nous maintenons donc un point fixe, et à cause de cela, nous limitons notre capacité de vibration et de résonance. Quand ce point de fixation n'est plus maintenu ou se détend, à ce moment-là, nous vibrons dans toute notre personne. Cela ne veut pas dire que nous sommes forcés de nous comporter de telle ou telle façon, nous sommes toujours complètement libres, mais, nous le vivons complètement comme ce qui est.

C'est ce qu'on appelle la joie, la compassion libre de point de référence. Cela vous donne une idée de la direction. À peine il y a une pensée de saisie de soi, on remarque – si on perçoit la différence - à quel point, le moindre mouvement mental de saisie de soi gâche la compassion et cette capacité de vibrer avec.

Vous ressentez la compassion, l'amour, il y a déjà une bonne capacité de vibration mais, ce n'est rien comparé à la façon dont nous pourrions vibrer si nous étions dans cet état d'être naturel. Il y a encore beaucoup plus à découvrir.

Moi, je ne suis pas encore au bout du chemin, j'ai encore beaucoup de choses à découvrir. C'est tellement réjouissant et beau de faire encore d'autres découvertes, comme on peut vibrer encore plus, plus librement, sans crainte, sans espoir, en étant complètement perméable.

Et, contrairement à l'exemple du tambour, l'émotion forte ou la peur de quelqu'un ne nous met pas en vibration très longtemps. Le fait de frapper fort le tambour ne provoque pas une vibration longue de l'autre tambour. Dans l'esprit, il n'y a pas de substance qui vibre, on perçoit les choses et puis cela disparaît. Ce n'est pas une résonance qui reste longtemps. C'est la différence avec l'exemple du tambour, une différence importante.

C'est pourquoi on n'est pas écrasé par le poids des choses que nous racontent les gens quand ils viennent nous voir. On perçoit, on entend, mais cela ne résonne longtemps après. C'est vécu totalement dans l'instant. C'est une différence importante.

C'est pourquoi la compassion est la description de l'univers. Cette vibration est tout ce que fait l'univers. Tout est en résonance avec tout ce qui est autour. Tout est en codépendance mutuelle.

Et, si nous nous ouvrons à cela en tant que personne au niveau de la résonance émotionnelle, la résonance de la conscience, nous sommes complètement vivants. C'est là qu'on ressent la totale fraîcheur de l'être. Cette fraîcheur complète, c'est ce qu'on appelle aussi la grande joie. C'est une légèreté libre de toute souffrance, libre de toute saisie.

Cette grande joie, Mahāsukha, s'appelle le mahāsukhakāya, le 5ème corps. Nous avons déjà vu les 4 corps, kayas et là on rajoute le cinquième. Après, la liste est terminée.

Donc :

- L'éveil est authentique, ouvert, semblable à l'espace, c'est le Dharmakaya.

- L'esprit éveillé est toujours dynamique, communiquant, c'est le Sambhogakaya, le corps de joie.
- L'esprit éveillé grâce à sa compassion, génère des manifestations, c'est le corps d'émanation, le Nirmanakaya.

Ces différents aspects de l'esprit éveillé sont inséparables, c'est leur essence, c'est le Svabhāvikakāya, Leur essence véritable est l'inséparabilité.

L'expérience de cet état d'être, c'est la grande joie, la grande liberté, Mahāsukhakāya.

Si nous pouvions parler en sanskrit, ce serait encore plus simple, mais, là pour l'instant, nous devons jongler entre plusieurs langues.

Dynamique, semblable à l'espace, qui apparaît Un, c'est-à-dire inséparable et joie. Voilà, c'est aussi simple que cela.

C'est une magnifique citation que nous venons de regarder. vous pouvez la réécrire en termes plus simples, pour mieux la comprendre par vous-mêmes.

Dakpo Tashi Namgyal a inséré cette citation parce qu'elle intervient comme conclusion de cette partie.

Ceci termine les explications des définitions et de la nature véritable qui aident à déterminer la base, le chemin et le fruit du Mahāmudrā. Des explications similaires se trouvent dans les tantras *Union de tous les bouddhas, Source de joie, Dôme Vajra, Hévajra, Samputa* et dans les œuvres des grands accomplis comme les *Sept Corbeilles de l'accomplissement* - regroupement de textes des Mahāsiddhas. Il y a beaucoup de telles œuvres, mais nous n'entrerons pas dans plus de détails ici.

En bref, les tantras et les traités des grands accomplis expliquent Mahāmudrā comme l'état naturel, la base de tous les phénomènes, vide par nature, Co-émergente - donc toujours une possibilité présente à tout moment - égalité, joie immuable, grande joie, libre de naissance, durée et cessation (donc non née, qui ne meurt pas et ne disparaît pas), profonde, paix et simplicité (sans complications) – c'est ce que tous les enseignants expliquent.

Maintenant, si j'ai tout fait correctement, vous devriez tous comprendre tous les mots de cette liste, car tous ces mots ont déjà été expliqués.

Cela était le résumé de Dakpo Tashi Namgyal, la description et l'explication de la véritable essence du Mahāmudrā.

Cependant, si quelqu'un croit que ce Mahāmudrā n'a pas été enseigné dans les tantras et ne serait donc pas authentique, c'est parce qu'il n'a pas suffisamment étudié et analysé les déclarations des sūtras et des tantras.

Je ne vous ai pas encore dit dans ce stage que ce livre a été écrit pour mettre fin à une discussion qui durait depuis 200 ans et Dakpo Tashi Namgyal a réussi avec cette œuvre à mettre un terme à cette discussion.

Il y avait une dispute entre 2 écoles dans lesquelles on émettait des affirmations qui ont été ici évoquées et réfutées. Dakpo Tashi Namgyal a saisi cette occasion pour représenter ce qu'est vraiment le Mahāmudrā. C'est quelque chose que les maîtres du Mahāmudrā n'avaient pas essayé de faire jusque-là, parce qu'ils pensaient que les mots étaient superflus.

En fait, cela a beaucoup aidé à apporter de la clarté. C'est une œuvre géniale qui a certainement demandé beaucoup d'efforts, mais cela a permis de se débarrasser de beaucoup de doutes.

Et pour qu'ici en Occident, on ne puisse pas dire « oui, c'est juste l'état d'être naturel, détends-toi et tout ira bien » en croyant que c'est le Mahāmudrā, c'est bien de démontrer en profondeur ce qui constitue le Dharma, à quel point c'est différencié, et à quel point c'est important de différencier cette intelligence du non-soi, du non-faire.

Ce n'est pas le rien-faire, le farniente où on s'adonnerait à ses impulsions hédonistes – ne rien faire dans le sens : faire ce qui est agréable et ce que je ferais de toute façon. Ce n'est pas un rien-faire de paresse.

C'est le fait d'être complètement ouvert et de ne pas interagir avec cette conscience intemporelle, comment se crée la souffrance, comment elle se dissout, de voir comment l'esprit est très ouvert et comment il se resserre. Percevoir tout cela avec finesse et sans l'ombre d'une incertitude, de doute.

Clarifier les opinions erronées d'autres écoles concernant le Mahāmudrā²⁴

Le Mahāmudrā Kagyu et le système chinois de Dzogchen sont les mêmes

Je vais partir avec vous en croisière et essayer de rendre cela le plus indolore possible : je vais parler uniquement de ce qui est important pour notre pratique et non pas rentrer dans ce vieux débat qui a été clarifié depuis lors.

Quand nous, les lamas, avons reçu ces explications – nous avons déjà accompli deux fois trois ans de retraite et beaucoup parmi nous enseignaient déjà - notre enseignant a beaucoup insisté sur ces chapitres et il a passé beaucoup de temps pour nous expliquer ce sujet.

Mais pour la pratique, cela n'était pas très pertinent. Je voudrais procéder autrement. Je veux insister là où je ressens que cela peut être utile pour la pratique. Si nous entendons maintenant d'autres opinions, j'indiquerai juste par-ci par-là que ces vues existent encore aujourd'hui, elles n'ont pas totalement disparu du monde.

Le même critique - déjà mentionné - dit :

Le Mahāmudrā actuel [des Kagyu] - comme enseigné au 14^e et 15^e siècle - et le système chinois du Dzogchen, sont les mêmes. Les mots ont été changés, le sens reste le même. Ainsi ils utilisaient pour le processus de la connaissance au lieu des expressions 'descendre du haut' et 'monter du bas' les mots 'en une fois' et 'progressivement'.

Ici, je veux juste expliquer – cela est pour les initiés – qu'il y a très peu de pratiquants qui obtiennent une connaissance soudaine, 'en une fois'. Parmi les rapports qui sont à notre disposition des grands maîtres de notre siècle, il semble s'agir pour Dudjom Rinpoché, le chef de l'époque de la lignée Nyingma, d'un tel maître qui a obtenu en une fois la connaissance. Cela veut dire qu'il est entré 'en une fois' dans l'éveil. Il était bien entendu la réincarnation de pratiquants antérieurs, et ensuite, son état était stable et il n'est plus sorti de la conscience intemporelle.

Cela m'a été raconté hier. Je ne connaissais pas cet exemple, parce que par ailleurs, les plus grands maîtres ne parlent que du fait que chez eux, cela ne se fait que progressivement, qu'il y a des processus qui s'étalent sur des semaines, mois, années et jamais d'un seul coup. Cet éveil en une fois n'est pas ce que l'on entend habituellement.

Ainsi, dans l'autre pratique, il y a aussi des termes comme 'descendre du haut' ou 'monter du bas'. Mais cela veut dire autre chose. C'est-à-dire on peut à partir de la compréhension globale de la vue comme descendre dans l'expérience concrète du maintenant – ou on peut à partir du maintenant aller dans la vue de l'ultime. Ce n'est pas la même chose que les deux autres termes. Je vous explique cela uniquement pour que vous ayez une explication brève de ces paroles.

Tashi Namgyal : mélange de deux sources

En ce qui concerne la citation du critique évoqué, Tashi Namgyal écrit :

Ici le seul désir de critiquer semble être la motivation principale. Dzogchen, le grand accomplissement, en Sanskrit Ati-Yoga (*Mahāti* ou *Mahāsamdhi*) est l'instruction ultime du Mantrayāna, alors que la méditation du [maître chinois] Hashang Mahāyāna repose sur 80 sūtras.

Pour la compréhension ici : au Tibet pendant le 8e siècle, il y a eu une discussion de 7 ans. Le roi du Tibet était enthousiasmé par le Dharma et voulait diffuser le Dharma dans son pays, qui n'avait que des enseignements chamaniques et un peu de Dzogchen ; et il avait par conséquent invité des enseignants venant de l'Inde. L'enseignant qui menait les débats, était Kamalashila. Il était accompagné de Śāntarākṣita et plus tard s'était joint Guru Rinpoché, Padmasambhava. En face était un grand maître chinois de nom Hashang Mahāyāna. Ce débat a dû être très intéressant. Hashang Mahāyāna représentait une direction que nous trouvons encore aujourd'hui dans le monde du Dharma - tout à fait justifiée – que le chemin du Dharma se passe toujours dans un éveil instantané, que l'éveil se passe dans le maintenant – et qu'il est ainsi un non-sens de parler d'un chemin graduel parce que cela arrive toujours dans le maintenant. Vous vous rappelez peut-être des lectures diverses, des enseignants que vous avez déjà rencontrés qui parlent de cette manière. Cela a ses justifications.

Kamalashila, l'enseignant indien, représentait l'option : oui, cela se peut, mais cela ne concerne pas la majorité des personnes. 99 % des personnes ont besoin d'un chemin graduel qui les introduit dans la pratique de l'éthique, le calme mental, la vision, et progressivement ils trouvent l'état d'être naturel. C'est un chemin sur lequel ils doivent être guidés progressivement.

Ce débat a duré sept ans. Lors de chaque discussion de ce débat, le roi était présent personnellement avec ses ministres. Le débat n'aurait pas duré si longtemps, si l'un ou l'autre - avait été stupide ou – avait représenté un point de vue sans intérêt. Le roi voulait vraiment décider en connaissance de cause laquelle des formes du Dharma il voulait introduire au Tibet. Après sept ans, il s'est décidé pour la version indienne du chemin graduel.

Cela renvoie à ce débat. Ce qui s'est passé ensuite, n'était pas très juste, mais cela arrive partout dans le monde. Le perdant du débat Hashang Mahāyāna – il était considéré à partir de là uniquement comme un perdant - et son point de vue, continuait à être présenté dans tous les rapports des débats comme le point de vue erroné, celui qui n'avait pas trouvé la bienveillance du roi et des ministres et donc n'était pas adapté au Tibet.

Les points positifs dans sa démonstration ont été négligés. Puisqu'ils étaient si dévalorisés, cela représente au Tibet, dans la langue tibétaine, jusqu'à aujourd'hui même une insulte quand on dit de quelqu'un qu'il représente une vue Hashang, ou un Dharma Hashang.

En tant qu'observateur neutre de l'histoire cela n'est pas vraiment compréhensible. S'il avait été si mauvais, le débat aurait été clair et terminé au bout de quelques mois. Mais il s'agissait de points très subtils.

Ces accusations que le Mahāmudrā serait le même que le système chinois et ce que Hashang aurait enseigné, est une accusation sévère au Tibet, même une insulte.

Cela juste pour que vous puissiez suivre tout ça.

Le deuxième point qui est mentionné ici : il y a un Mahāmudrā des Sutras, un Mahāmudrā des Tantras et un Mahāmudrā de l'essence. Je n'ai pas encore expliqué cela. Il a déjà été dit qu'il y a des sources dans les Sutras qui alimentent le Mahāmudrā. Il y a des sources dans le Tantra et il y a les chants essentiels de maître concernant l'essence, le Mahāmudrā de l'essence qui ne reposent ni sur un Sutra ni sur un Tantra. C'est de cela qu'il s'agit dans ce texte. C'est ce Mahāmudrā qui est critiqué.

La première controverse est que le critique confond quelque chose. Hashang le Chinois se référait à 80 Sutras différents, des Sutras du Mahayana de Bouddha. Il ne se référait pas aux Sutras du Tantra, alors que le Dzogchen ne vient pas de Chine, mais de l'Inde et par exemple à Padmasambhava, Guru Rinpoché, qui était un représentant de Dzogchen. Les sources du Dzogchen sont dans les Tantras. Donc, ici il y a le mélange de deux différentes sources, d'attitudes d'esprit différentes, qui sont exprimées dans cette citation.

Tashi Namgyal écrit :

Non seulement leurs manières de procéder dans la méditation sont différentes, mais également leurs sources. En outre, aucune autorité fiable – donc aucun maître fiable – Dzogchen et le système chinois - représentés par Hashang - n'a considéré les deux comme égaux – ce qui est une nouveauté complète. Mettre sur un pied d'égalité le Dzogchen et la méditation de Hashang voudrait dire de dénigrer le Dharma comme un non-Dharma- parce que cela était devenu une insulte.

Le critique érudit ne semble pas connaître la signification de Mahāmudrā comme elle est expliquée dans la *Trilogie Dohā* – la collection de trois grands chants du vajra - , *les huit trésors de Doha, le cœur de la réalisation, non créé par l'esprit* et d'autres. Il a également rédigé une histoire de la genèse de ces écoles qui commence avec les paroles : « En ce qui concerne la création de cette tradition de Dharma ... » - par cela Tashi Namgyal veut nous dire que cela se réfère à cet ouvrage qui commence avec cette phrase. Mais ses spéculations contredisent les explications authentiques des étudiants de Kamalashila dans la préface de ses *Étapes de la Méditation*.

Kamalashila a écrit, pour le débat ou après, un ouvrage qui décrit le chemin graduel et c'est pour cela qu'il s'appelle les Étapes de la méditation car il procède par étapes. C'est un ouvrage en trois tomes, qui a été publié ultérieurement par ses étudiants en impression sur bois et qui contient une préface dans laquelle ils décrivent à nouveau les débats.

Le critique ajoute :

Bien que leur système {du Mahāmudrā Kagyu} repose sur les écrits de l'auteur chinois [Hashang], ils le cachent et l'appellent Mahāmudrā. Ce qui est appelé aujourd'hui Mahāmudrā est principalement le système chinois. – ce qui veut dire au Tibet « non fiable » et qui n'est pas autorisé au Tibet. Ce n'est pas un véritable Dharma.

Cette affirmation erronée montre clairement l'opinion basée sur l'aversion et le désir de l'auteur, mais nullement la vérité. Affirmer que ce système s'appuie sur les écrits de l'auteur chinois et qu'il a été baptisé ultérieurement Mahāmudrā, est dénué de toute base. De nombreux érudits et réalisés utilisent ce terme bien avant [l'époque de Hashang] puisqu'il apparaît déjà dans les Tantras [indiens] et leurs commentaires – qui ont été rédigés antérieurement à ces débats. Le critique cache sa propre ignorance des Tantras qui parlent de Mahāmudrā et il a relié arbitrairement les deux systèmes. Répandre sans une connaissance solide ces affirmation n'est pas la manière de procéder de véritables érudits non partisans.

Petite remarque intermédiaire : ces passages que je parcours rapidement avec vous, ont été pour moi les plus difficiles à traduire. Là où j'ai passé le plus de temps, j'avance le plus vite pour vous épargner du temps et pour m'éviter de passer du temps à trouver la bonne traduction.

Pour moi, il est seulement intéressant que l'on puisse en fait échanger les deux côtés. De telles affirmations et torsions arrivent fréquemment.

Quand Benedict, le dernier pape a été nommé, il a vraiment expliqué que l'ennemi premier de l'église catholique est le Bouddhisme et il a refusé toute rencontre et échange. De tels processus arrivent couramment. Là où il y a des luttes de pouvoir des institutions, tout est volontiers utilisé et tordu pour ces besoins. Il est important de savoir que c'est courant. Notre école n'est pas libre de cela non plus. Personne n'est libre tant qu'il y a des intérêts institutionnels en jeu : le pouvoir, l'argent, le nombre d'étudiants etc. C'est pour cela que la discussion ici est intéressante. Sinon, nous pourrions nous désintéresser de tout ce qui est discuté ici.

Hashang : pas de lien entre cause et effet

D'autres - critiques - disent que le chinois Hashang n'a accepté aucun lien entre cause et effet en ce qui concerne l'action, et qu'il s'appuie dans la vue et la méditation sur 80 Sutras, qui enseignent de ne créer aucune pensée bonne ou mauvaise, et que pour lui le fruit de la bouddhité se trouve uniquement dans la réalisation de l'esprit [sans action pour le bien des autres].

Ces points sont intéressants pour nous. Il y a des courants dans le Bouddhisme dans lesquels l'enseignement de cause et effet est négligé : on ne parle pas de Karma. Il y a des courants dans le Zen par exemple, qui n'enseignent rien à ce sujet.

Il faudrait investiguer cela soi-même. Je ne veux pas simplement affirmer le contraire. Cela voudrait dire que nos actions n'ont pas d'effets sur ce qui a lieu maintenant. Mais ceci n'est pas tenable. Les actes ont des effets, influencent notre esprit et celui d'autres personnes au-delà de la situation actuelle.

Il faudrait étudier à quel point les attitudes de l'esprit, les actions mentales, communicatives et physiques au-delà de la mort, influencent les forces qui sont actives dans un courant de pensée. Cela a été affirmé par Hashang et contredit immédiatement.

Aujourd'hui encore, il y a des approches méditatives dont le but semble être de ne créer aucune pensée bonne ou mauvaise, donc de rester sans pensées. On pense que d'être libéré des pensées est la libération. Ce malentendu est encore enseigné par-ci par-là et il y a des écoles où c'est la doctrine.

Il y a aussi la vision que quelqu'un peut obtenir la libération de la souffrance, qu'il appelle cela Bouddhité et qu'il suffit de connaître la nature de son propre esprit alors que les actions pour le bien des autres et de la situation dans laquelle on se trouve, ne sont pas incluses.

- Le terme de Bouddhité tel qu'il a été utilisé par Bouddha Sākyamuni inclut bien l'action pour le bien de tous : la compassion naturelle sans identification qui s'exprime concrètement dans des actions.

Cela peut être intéressant pour vous : en effet il y a à l'intérieur des traditions bouddhistes de telles visions. Vous pouvez vous comporter à ce propos comme vous le voulez, vous êtes libres. Il est juste bon de savoir que tout n'est pas figé, et que l'on peut le voir d'une manière ou d'une autre. Peut-être pourrions nous éclaircir certains points par notre propre expérience et d'autres nous convaincront quand nous les entendons et y réfléchissons.

Ce qui est important pour Tashi Namgyal :

Ces critiques affirment qu'aujourd'hui – au 14/15^e siècle – les pratiquants du Mahāmudrā suivent ce système et quelques érudits ne répètent pas – sans arrogance – ces affirmations sans les vérifier.

Cette phrase m'a fait sourire. Les affirmations souvent sont répétées avec une certaine arrogance et auto-conviction sans avoir été vérifiées, simplement parce que l'on les a lues et qu'on les prend pour la vérité. C'était déjà ainsi à l'époque. Il est très important de faire cela le moins souvent possible.

Cela va encore quand nous répétons le rapport de la météo et que nous croyons que cela arrivera de cette manière. Mais quand nous nous approprions des opinions politiques, philosophiques ou religieuses sans les examiner, cela devient difficile. Cela entraîne des disputes entre les hommes et les groupes humains. Cela peut même mener à des guerres. C'est très délicat.

En tant que pratiquants du Dharma, nous devrions vraiment prendre à cœur de vérifier les affirmations. De vérifier autant que nous pouvons, et ce que nous n'avons pas vérifié, nous devrions l'annoncer comme « non vérifié, seulement lu ou entendu ».

Les affirmations calomnieuses ne résistent à aucune vérification et montrent un manque de connaissance des points essentiels de la méditation concernant la vue comme des enseignements qui définissent le Mahāmudrā.

Ce Mahāmudrā d'essence dont nous parlons dans ce stage, est la méditation dans ou sur la vue. Donc avec la compréhension que nous avons déjà acquise, nous allons de plus en plus en profondeur. La méditation est le fait de demeurer dans la vue. C'est une manière de décrire le Mahāmudrā.

Les arguments de Kamalashila contre les vues de Hashang

Dans le 3^e tome des *Étapes de la méditation de Kamalashila* il est dit :

Nous citons donc Kamalashila qui a mené les débats avec Hashang. Il est possible que sa version des théories de Hashang soit un peu colorée, mais elle suffit pour démontrer que ce que dit l'autre critique, n'est pas vrai.

***Kamalashila* dit :**

Certains [comme Hashang] pensent que des êtres en raison d'actions bénéfiques et non bénéfiques – créés par la pensée discursive (vikalpa) – expérimentent des renaissances agréables ou désagréables et qu'ils errent dans le cycle des existences et que s'ils s'abstiennent de toute pensée/action bénéfique ou non-bénéfique ils obtiendront une libération complète du Saṃsārā. C'est pourquoi ils stoppent toute pensée, ne s'exercent pas à la générosité, etc. puisqu'ils pensent que les instructions pour ces pratiques - générosité et similaire - ne sont que pour les imbéciles.

Cette vue rejette entièrement le Grand véhicule (Mahayana) – où il s’agit de l’action bénéfique des Bodhisattvas. Puisque c’est la base de tous les véhicules [c’est-à-dire de toute pratique du Dharma] – l’action empathique est la base de tous les véhicules, pratiques du Dharma – il rejette tous les véhicules – procédures [de l’éveil], qui enseignent de ne rien penser, manque de sagesse pure distinguant de fines caractéristiques et qui est la racine de la conscience intemporelle pure. Abandonner ces distinctions fines détruit la racine [de la conscience connaissante] et rend impossible d’obtenir la sagesse pure, libératrice Et qui enseignent de ne pas effectuer d’actions de générosité et autre, rejette les moyens habiles [de la compassion], comme la générosité.

Ainsi, Kamalashila réfute les vues de Hashang.

Avant de continuer le commentaire de Tashi Namgyal, nous allons passer encore une fois en revue ces deux paragraphes et regarder si nous avons bien compris ce qui est dit.

Dans le passage ci-dessus il est dit : les êtres expérimentent des renaissances douloureuses en raison d’actions bénéfiques et non bénéfiques.

Oui, nous savons que dans le Dharma les actions sont divisées en corps, parole, esprit, que nous agissons avec l’esprit, donc avec la pensée, avec la parole et le corps. Selon si cette manière de penser et le comportement est bénéfique ou non, se manifestent le bonheur et la souffrance. Ceci est le Dharma général.

Et en effet c’est connu dans le Dharma général que toutes les sources des actions du corps et de la parole sont dans l’esprit. L’esprit est le précurseur de toutes les actions et dans l’esprit les pensées discursives sont responsables – ces pensées discursives qui ne s’occupent que de notre propre *JE* et ses désirs et peurs – pour toutes les actions avec langage et corps qui s’ensuivent. Jusque-là, c’est clair. En raison de cette manière de penser, de parler ou d’agir, les êtres s’empêchent dans le cercle de l’existence.

La conclusion qu’on disposerait de la solution si l’on s’abstient de toute pensée, s’impose. Combien parmi n’ont pas déjà pensé combien ils seraient heureux si les pensées s’arrêtaient ? Nous nous sentons comme sous la contrainte des pensées névrotiques obsessionnelles. Cela est clair. Mais cela veut dire que nous jetons le bébé avec le bain.

Si nous nous abstenons de toute pensée, donc également des pensées bénéfiques, la pensée autocentrée bénéfique et la pensée non bénéfique – que reste-t-il de l’existence humaine ? Comment allons-nous entrer en relation avec les autres ? Comment pouvons-nous nous occuper de ceux qui sont bloqués dans la souffrance ? Comment s’exprime la compassion ? Cela engendre beaucoup de questions.

Il ne reste qu’un état d’esprit calme, sans pensée, mais où il n’y a plus ni échange, ni relations. Puisque tout cela aurait comme conséquence des mouvements, des pensées comme conséquence.

Si on pense que l’on peut obtenir ainsi la libération du Samsara et suspendre les pensées, il est clair que l’on donne à ces étudiants l’instruction : laissez tout cela, ne vous exercez pas dans la générosité et les actions bénéfiques. Il ne s’agit que d’un lâcher prise total de toute activité mentale.

Il semble que Hashang Mahayana a été compris de cette manière : c’était cela le point de vue ou il s’en approchait du moins. On se demande comment il a réussi à discuter sept ans si c’était cela son point de vue. Quelque chose ne colle pas.

Mais même aujourd'hui, il y a encore l'attitude spirituelle qu'un engagement dans le monde de l'illusion - où il y aurait soi-disant des êtres qui existeraient véritablement - ne serait que pour les imbéciles et on regarde d'en haut des personnes qui s'engagent avec compassion dans ce monde.

Vous devez comprendre que la générosité est synonyme d'action avec compassion, parce que la générosité veut dire donner aux pauvres tout ce qui peut les aider pour sortir de la pauvreté, de donner aux affamés à manger, à ceux qui sont poursuivis de la protection, de soigner les malades, de donner le Dharma à ceux qui ne le connaissent pas. Tout cela, toute action mue par la compassion est de la générosité. Nous donnons notre temps, notre énergie, nos moyens. C'est très violent quand on dit, ne pratiquez pas la générosité, cela n'est plus important. Il s'agit d'aller uniquement vers l'éveil.

Cette vue rejette toute l'attitude du Mahayana, des Grands Véhicules qui se fondent sur la compassion des Bodhisattvas, de se sentir totalement relié avec la grande famille de tous les êtres desquels nous prenons soin par la pratique des six paramitās, en débutant par la générosité inspirée par la sagesse.

Un des problèmes est donc d'avoir exclu l'action compatissante. On pourrait penser à ce moment que le chemin cultive au moins la sagesse, que par le fait d'arrêter de penser, une véritable libération s'installe. Et c'est le deuxième point qui a été évoqué ici.

Qui enseigne de ne plus penser du tout se prive de la sagesse pure et jette par la fenêtre la sagesse qui nous libère, parce que c'est une caractéristique de la sagesse de distinguer finement les aspects de l'état d'être.

C'est une caractéristique de la sagesse de savoir quand l'esprit est vaste et quand il est étroit, resserré. Où se produit la saisie – et donc la souffrance ? Et comment se dissout la saisie et donc la souffrance ? Comment se révèle la liberté et comment l'esprit reste emprisonné ? Tout cela – et cela va jusqu'aux domaines subtiles de notre vie – ce sont les mouvements mentaux de la sagesse discriminante subtile.

La reconnaissance discriminante, c'est-à-dire la compréhension du chemin de la libération n'apparaît uniquement que parce que nous percevons les différences. Si je pense et me comporte de telle manière, cela sera le résultat et si je pense et me comporte différemment, le résultat sera différent. Tout cela doit être perçu.

Et en effet, les personnes qui utilisent dans leurs arguments de telles vues, utilisent la sagesse discriminante en tentant de convaincre, de se rendre compréhensible. Tout cela sont des mouvements mentaux, c'est la pensée qui est utilisée pour trouver le chemin.

La doctrine qui est représentée ne décrit donc pas ce qui se passe réellement, c'est-à-dire qu'on utilise cette sagesse finement discriminante avec les mouvements mentaux.

Ainsi, dans le Bouddhisme japonais par le Dogen réputé qui était extrêmement cultivé et qui connaissait les Sutras et beaucoup de Tantras, une doctrine a été diffusée dans laquelle il disait : il s'agit dans l'essence de devenir totalement simple, d'arrêter toutes les pensées compliquées. Cela ne sert à rien d'étudier les Sutras.

Mais en fait, tous les Dogen lisent des écrits, les citent et apprennent par eux. Cela continue : la conscience finement discriminante, la sagesse finement discriminante est utilisée pour parcourir le chemin, mais on fait comme si l'on n'avait pas besoin ni d'enseignements, ni de textes de base, mais on apprend des instructions du maître précédent. Et c'est cela qu'on appelle la sagesse discriminante, peu importe si cela s'appuie sur des instructions orales ou écrites.

Il est très important d'étudier que ce qui est présenté comme doctrine, n'est parfois pas ce qui est pratiqué réellement. Il y a une différence entre une attitude philosophique, le point d'appui et ce que la personne pratique à ce moment où elle explique cela ou comment elle a trouvé son chemin.

Je dois maintenant, pour vous expliquer tout cela, utiliser sans arrêt la sagesse discriminante et comparer sans cesse avec mon expérience, ma connaissance. Ceci est essentiel pour pouvoir communiquer.

Cela veut dire que si l'on ne pensait pas du tout, on ne pourrait pas distinguer quand l'esprit se trouve dans un état réellement libéré ou dans un état voilé. Tout cela implique des mouvements mentaux. On serait sans pensée comme la table ici devant moi. On aurait l'état d'un légume. Une 'tête de chou' comme on dirait chez nous.

Abandonner cette fine discrimination, écrit ainsi Kamalashila, détruit la racine de la conscience qui reconnaît et rend impossible d'obtenir une sagesse libératrice, non mondaine.

Voilà pour que vous compreniez toutes les implications qui résonnent dans cette description de Kamalashila.

Le commentaire de Tashi Namgyal face aux débats de Hashang et Kamalashila

Il me semble également que cette référence à la vue et la méditation rejette la sagesse et dans le même temps la pratique de ce qui est bénéfique comme la générosité.

Tashi Namgyal s'exprime de manière prudente. « Il me semble » - c'est écrit en Tibétain – oui, cela donne cette impression.

Mais cela ne justifie pas d'affirmer que cela rejetterait cause et effet [en entier].

Comme l'explique **Kamalashila** dans les *Étapes de la méditation*

L'argumentation de Hashang commence avec les effets karmiques des actions bénéfiques et non-bénéfiques puisqu'il dit qu'en raison des actions bénéfiques et non-bénéfiques, les humains s'empêchent dans le cercle des existences – ce qui montre une connaissance de la doctrine du karma, probablement à cause des 80 sutras mentionnés ci-dessus.

La discussion du critique mentionné ci-dessus – avec lequel a commencé le chapitre – du débat entre Kamalashila et Hashang n'est pas crédible pour cette raison. Elle est pleine de contradictions et diffamations et manque son but – car il est affirmé simplement que Hashang rejette le karma en totalité. Mais c'est la compréhension un peu erronée du karma qui est la cause que l'on veuille sortir de la pensée. Elle ne contient même pas une réfutation précise de la thèse de Hashang et montre la méconnaissance des écrits de Kamalashila à ce sujet – et c'est l'autorité à ce sujet, puisque c'était finalement lui qui a mené les débats pendant sept années.

Affirmer que la Mahāmudrā de l'être naturel soit la même chose que le système de Hashang, peut être réfuté de bien des manières comme inapproprié, mais je crains que cela entrerait trop dans les détails et je ne voudrais pas rester sur ce sujet plus longtemps. Mais pour dissoudre complètement cette idée fausse, il faut expliquer brièvement les différences entre le système de Hashang et le Mahāmudrā.

Il procède de manière brève et précise. Dans le reste du livre, il décrit de manière détaillée le Mahāmudrā et son but. Il nous rend un grand service avec cela. Si cette discussion n'avait pas existé,

ces maîtres de Mahāmudrā se seraient peut-être seulement assis pour décrire cela de manière détaillée car ils n'ont pas beaucoup de plaisir à évoquer les concepts.

Et si vous pensez maintenant qu'il y a déjà beaucoup de concepts dans ce que nous étudions, cela n'est pas juste. Le bouddhisme en tant qu'enseignement demande une étude immense. Dix ans d'études à l'université ne sont rien. Nous faisons un mini-stage en Mahāmudrā. Ne pensez pas que ce soit un effort immense d'avoir écouté pendant deux heures ce débat. C'est uniquement pour avoir une petite idée de la manière différenciée dont ils procèdent. Mais vous ne devez pas tout retenir.

Ce que nous allons retenir, c'est notre propre expérience dans la pratique. Mais comme je vous donne une transmission complète, nous étudions le texte complet.

Méditation

Méditation

Allons méditer un peu pour détendre l'esprit.

Nous allons faire une méditation Hashang : laissez tomber toute pensée – c'est ce que vous avez souhaité depuis toujours ...

Après ce grand bain de concepts, nous pouvons nous détendre simplement. Mais ne suivez pas mon invitation qui est une blague – laissez tout être comme c'est...

N'essayez pas de supprimer toute pensée, cela entraîne une lutte. Laissez votre esprit vaste et ouvert ...

C'est bien si les pensées se calment – mais s'il y a du mouvement, ce n'est pas un problème non plus. Restez seulement vaste et ouvert – comme l'espace ...

Concernant l'attitude du pratiquant

Comme je l'ai déjà indiqué hier, notre débat ici, avec Hashang et le critique, et Tashi Namgyal vit ses derniers instants. Il ne reste plus que deux pages, même si le débat en lui-même est terminé, il y a ici des indications précieuses pour la pratique.

Je vous rappelle la dernière phrase : l'intention de Tashi Namgyal est de tirer un trait final et de dissoudre totalement l'idée erronée qu'il pourrait s'agir de la même approche.

En ce qui concerne la conduite - c'est-à-dire la façon de se comporter dans la pratique - **Hashang pense qu'agir pour accumuler de la force positive et pour purifier de la négativité était pour des imbéciles qui ne comprennent pas l'essentiel, et qu'une telle accumulation et purification tuerait l'essentiel.** Donc que cela démolirait la vue, la compréhension de l'ultime...

Cette idée se défend. Nous connaissons en nous la suractivité. Nous connaissons aussi des personnes dans les cercles bouddhistes, qui, dans leur chemin spirituel, ont tendance à vouloir faire toujours beaucoup de bonnes choses, ou qui veulent accumuler beaucoup de mérites. Nous savons aussi que la tentative de purifier les négativités est liée à l'idée qu'on est quelqu'un qui a quelque chose à purifier, et cela peut être contreproductif, puisque cela nous empêche de lâcher les choses du passé, ce qui nous aurait - à nous ou quelqu'un d'autre – été non bénéfique.

Et donc on pourrait le représenter ainsi : c'est quelque chose pour les débutants, on le fait tant qu'on ne comprend pas vraiment. Si je comprends correctement, je demeure simplement dans le Mahāmudrā, dans l'ultime.

Ce n'est totalement faux. Quand quelqu'un demeure dans l'ultime, c'est contreproductif de vouloir accumuler beaucoup de mérites, de vouloir se purifier. Oui, c'est aussi mon opinion. Au fond, on ne peut rien opposer à cela. Cela dépend de la radicalité de cette vue.

Dans le Mahāmudrā cependant, - écrit Tashi Namgyal – il est important de continuer par des actes compassionnés, de s'engager avec ferveur dans l'origine dépendante, même si par la réalisation de la vacuité, causes et effets des actes se montrent comme vide.

Là, il faut regarder vraiment précisément ce qui est dit ici. Tashi Namgyal se réfère directement aux pratiquants qui ont déjà atteint l'éveil. Pour eux, dans l'action, il n'y a plus personne qui agit. Il n'y a plus d'identification avec soi en tant que centre. Et aussi dans le vis-à-vis, on ne fixe (réifie) plus.

Nous percevons tout l'environnement comme processuel, toutes les personnes que nous rencontrons, ce sont aussi des processus. Nous voyons que même l'action n'a pas de substance. Donc celui qui fait l'action, l'action elle-même et celui qui reçoit l'action, sont vus comme vides et insaisissables. Il n'y a plus de fixations du tout.

Mais pour autant, ce n'est pas une raison d'arrêter d'agir. Nous agissons sans identification. Nous agissons sans fixer ces trois aspects de l'action. Nous continuons à agir dans ce monde de l'apparition conditionnée et dépendante puisque de nombreux facteurs conduisent à de nouvelles situations. C'est ce qu'on appelle l'apparition conditionnée. Tout dépend de facteurs et de conditions. C'est la nature du processus.

Nous continuons à agir, parce qu'il y a dans cette situation des êtres qui continuent à souffrir, qui sont toujours embrouillés, qui ont besoin que nous ne les laissions pas seuls dans ce manque de conscience, qui ont besoin qu'on leur dise qu'être n'est pas forcément lié à la souffrance. Ceci comprend la communication, que nous partageons cette vie avec eux, que nous leur montrions, très concrètement, comment cela fonctionne.

C'est cela l'approche du Mahāmudrā. L'approche du Mahāmudrā apporte au point où on est soi-même sorti de toutes les complications, l'importance de la compassion. Il est important de voir à cet instant que les autres ne sont pas encore sortis de cela.

Même si je ne réifie pas les autres et si je vois que cette personne est un processus, il y a quand même encore beaucoup de stress, d'attachement et de souffrance. Et là, je ne ferme pas le cœur, je suis réceptif à cela, et je suis là. Et comme le sujet, l'objet et l'action sont sans substance, je peux donc m'engager, sans hésitation.

Et pour préciser : en fait, c'est le test de notre réalisation réelle. Si on ne peut pas agir sans se perdre dans des complications, ce n'est pas encore l'éveil. C'est-à-dire si on a encore peur de rentrer dans l'activité de ce monde, si on a peur d'être dans ce monde, de communiquer, et si on pense qu'on a besoin de se protéger, pour protéger soi-disant l'éveil, alors celui qui a peur de cela, il n'est pas parfaitement éveillé. Ce n'est que dans l'interaction avec ce monde d'apparition conditionnée et dépendante que se révèle si la réalisation est aussi profonde que ce qu'on espère. Voilà, c'était ce que j'avais à dire là-dessus.

C'est la signification de cette phrase. Dans le Mahāmudrā cependant, il est important de continuer par des actes compassionnés de s'engager avec ferveur dans l'origine dépendante, mais aussi par la réalisation de la vacuité, causes et effets des actes se montrent comme vides.

La raison pour cela réside dans des différences subtiles, [avec d'autres approches], comme par exemple que nous réalisons la même saveur de la diversité, résultant de l'origine dépendante, et que nous voyons à travers le relatif et le maîtrisons, et que nous voyons comment les graines d'un corps d'émanation sont plantées.

Il y a certainement beaucoup d'expressions où vous vous dites « mais que veut-il dire par là ? » Alors reprenons pas à pas. Comme toute langue spécialisée, c'est très condensé. Pour ceux qui connaissent, c'est très clair, et pour ceux qui ne connaissent pas, c'est juste incompréhensible.

Il y a des différences subtiles, et c'est bien que Tashi Namgyal exprime cela de cette manière. Les différences avec Hashang ne sont pas aussi grossières – comme je le disais au début déjà, sa position est aussi compréhensible.

Mais, la même saveur de la diversité résultant de l'origine dépendante se montre quand nous acceptons de rentrer dans cette diversité. Diversité, cela désigne les diverses expériences que nous faisons dans le monde. Quand nous sommes engagés dans le relatif, c'est-à-dire dans le monde, à ce moment-là, il y a plein d'expériences qui arrivent. C'est différent que si nous étions assis dans notre caverne, dans notre salle de méditation sombre et retirée du monde.

Là nous sommes dans le monde, avec des gens, il y a la faim, la soif, il y a des inconforts physiques. Il y a le temps, la météo, des problèmes, il y a des gens qui nous posent des questions, etc. C'est ce qu'on appelle la diversité. La diversité du vécu, des expériences, dans ces processus dépendants les uns des autres.

Dans cette origine codépendante va se montrer si nous avons déjà réalisé le goût unique. La même saveur de la nature insaisissable des choses, qu'on appelle aussi vacuité. Est-ce qu'il y a encore une saisie, sommes-nous encore en train de réifier ? Est-ce que nous continuons encore à nous identifier ou pas ? Est-ce qu'il y a encore des identifications de *JE* ? Est-ce qu'il y a encore quelqu'un qui saisit ? Est-ce qu'il y a quelqu'un qui se défend contre cette diversité du vécu. ? Est-ce que c'est trop pour moi ? Ou est-ce que j'ai encore des sentiments de manque, qu'il me manque le calme ? Tout cela ne se montre que dans l'interaction, cela ne se révèle que dans l'interaction.

C'est-à-dire cette même saveur de la diversité. Cette saveur de la vacuité. Cette saveur de la nature insaisissable du vécu, elle se révèle, et elle est testée par le fait que nous nous engageons dans le monde et par le fait de pratiquer avec cela. Et elle continue à mûrir grâce à cela aussi. Parce que bien sûr, de temps en temps nous allons remarquer : « Oh c'est une saisie, une identification ! ». Et c'est justement là que notre pratique va continuer à grandir. Donc, c'est très avantageux une fois qu'on a atteint une certaine réalisation, de vraiment rentrer dans le monde, et de pratiquer avec cela.

Et tout en faisant cela, nous voyons à travers le relatif. Le monde conditionné est ici appelé le relatif. On voit ce qu'il y a dedans. Et c'est dans le relatif que se montre l'ultime. Nulle part ailleurs. Dans l'origine dépendante, se montre la nature sans substance, semblable au miroir, semblable à l'espace.

Et si nous pouvons voir à travers toutes les expériences, nous maîtrisons la vie. Ce n'est pas quelqu'un qui maîtrise, mais nous n'avons plus peur de rien. Il n'y a plus aucune situation qui peut générer un attachement ou un rejet. C'est cela la maîtrise. Mais cela ne veut pas dire que quelqu'un est devenu un

maître, mais ce courant d'esprit ne saisit plus. Il n'y a plus de « Je suis un maître », mais un état d'être sans crainte dans le monde permet un engagement dans toute situation imaginable...

Nous savons beaucoup de choses sur le Bouddha, mais il y a aussi beaucoup de projections. Il a marché pendant quarante-cinq ans à travers l'Inde - pieds nus probablement, il n'avait pas de sandales de cuir, le plastique n'existait pas, peut-être des sandales de bambou, je ne sais pas. C'était sûrement poussiéreux et chaud. En ces quarante-cinq ans d'activité, il a répondu à d'innombrables questions, il a rencontré tellement de gens, il a accompagné tellement de processus.

C'est notre modèle - et il y a plein de maîtres qui ont fait la même chose. On pourrait citer plein d'autres exemples. Mais c'est cela que veut dire « l'activité ». Rentrer dans toutes les situations sans crainte.

Et si on comprend ce que j'ai expliqué jusque-là et qu'on le met en pratique, on comprend comment les graines d'un corps d'émanation sont plantées. On comprend le corps d'émanation – Nirmayakaya - c'est un synonyme du Bouddha dans ce monde. Le Bouddha dans ce monde qui se révèle concrètement parmi les gens, est appelé le « Corps d'émanation ».

Cela veut dire que quand on comprend qu'il s'agit de l'action compatissante dans le monde, à ce moment-là, on s'y prépare. Ce sont des graines qu'on plante pour pouvoir revenir et continuer ces actions en tant qu'Éveillé. C'est cela les graines d'un corps d'émanation.

Chaque fois qu'intérieurement, nous lâchons prise ou quand nous rentrons dans les défis par compassion ou sagesse, nous préparons déjà ce que nous allons continuer à faire en tant qu'Éveillé pour le bien des êtres - et ne nous retirons pas dans un éveil partiel que nous devrions protéger des problèmes de ce monde.

C'était le sens de ce paragraphe, où il s'agit de comportement, de conduite. Et vous voyez qu'il y a cette unité fondamentale entre la vue, la méditation et l'activité. On parle d'activité, mais vous voyez déjà que la vue consiste en ce que l'ultime EST la véritable nature du relatif. Si on veut réaliser l'ultime, il faut s'engager dans le relatif, dans cette diversité, et il faut accepter complètement. C'est cela que nous apprenons dans le laboratoire de la méditation, et ensuite nous l'appliquons en grandeur réelle dans l'activité.

Abandonner toute pensée et création mentale – rester conscient sans distraction

En ce qui concerne la méditation - c'est ce que nous voulons savoir plus précisément - Hashang recommande de s'abstenir de toute pensée et de toute création mentale. Donc, il a une posture dans laquelle il voudrait qu'on laisse tomber toute cette action reliée au soi. Il le met en relation avec toute pensée et toute activité créatrice. **Alors qu'il est important dans le Mahāmudrā, que les méditants restent, dès le début du calme mental, en pleine conscience (smṛti) – c'est ce mot mindful, conscient – sans se laisser distraire de l'objet [de la méditation] et d'éclaircir avec vigilance (samrajanyan) les mouvements mentaux de l'agitation et torpeur.**

Pour vous, ce n'est pas forcément évident comment cela peut être une objection au premier. Je vais essayer de faire le lien.

Dès le début, - cela nous concerne - quand nous pratiquons le calme mental, nous restons conscients. Cette « sati », en pāli, « **smṛti** » en sanscrit, la mindfulness, est une conscience qui est dépourvue de saisie. Cela n'a pas été redit ici, parce que c'est dans le concept lui-même.

C'est-à-dire que dès le début, nous apprenons que des mouvements mentaux peuvent s'élever, sans devenir des objets de la saisie, sans construction de chaînes de pensées sur la base de cela. Et ainsi, ils ne sont plus un problème. On n'a plus besoin de les refouler.

Le résultat est identique, il y a une paix profonde qui s'installe comme chez Hashang. Mais cette paix ne repose pas sur le blocage des contenus de pensées. Il ne s'agit pas de refuser ou de refouler. Tout est perçu, et la tentation d'apporter de l'importance à cela, est détendue également. Les tendances karmiques qui sont derrière la saisie, sont détendues, affaiblies, jusqu'à ce qu'elles se dissolvent complètement.

C'est donc une paix plus profonde, dans le mouvement, avec le mouvement. Nous n'avons pas besoin de refouler ou de renoncer au mouvement, et pour vous tous ici, dans la pratique du calme mental, c'est une instruction essentielle. C'est ainsi que nous arrivons dans la véritable paix. Nous laissons monter, percevons, laissons ; laissons couler, laissons passer, et la prochaine chose est déjà là le prochain mouvement est déjà là.

C'est ce qui permet d'accéder à un état d'esprit très détendu, où il n'y a rien à éviter. Nous rentrons déjà en amitié avec la diversité.

Parce que si nous nous engageons activement dans le monde pour les autres, avec les autres, il va se passer exactement cela, il va y avoir plein de choses qui vont passer dans notre esprit. A ce moment-là, nous avons besoin d'avoir cette capacité de le percevoir sans nous y attacher. Être très perméable, très détendu.

Et ainsi, l'essentiel, c'est d'être sans distraction, et de ne pas nous laisser distraire par notre préoccupation ou l'objet de méditation. Si par exemple, notre préoccupation de base c'est d'être dans l'ouverture, la compassion, pendant que je parle avec mon père, ma mère, - quelle que soit la situation, à ce moment-là, ma préoccupation principale, c'est d'être ouvert, d'être dans la compassion, de rentrer dans la compréhension de ce qui se passe chez l'autre.

Si à ce moment-là mes émotions s'élèvent, et si je suis perturbée par les paroles de mes parents qui déclenchent mes schémas, à ce moment-là, ma vigilance m'aide à revenir à mes préoccupations de base : je n'ai pas besoin de me défendre, ce que je veux c'est comprendre. Je veux juste voir comment cela se passe à l'intérieur de l'autre. Je reviens sans cesse. Et pour cela je dois pouvoir laisser de côté ce qui apparaît entretemps, sans rentrer dedans. Sinon, il y a les tendances habituelles qui s'élèvent tout le temps et cette conversation se déroule comme toutes les autres. Et à priori, cela va mal se passer puisqu'il y a des schémas - connus. C'est déjà préprogrammé.

Mais si je reviens sans cesse à l'essentiel, ce qui vient en moi, je le perçois, mais je ne rentre pas dedans, et je le laisse, je le lâche.

Et cette deuxième capacité, de rester sur quelque chose avec vigilance, cela veut dire que pendant que je suis dans cette attention, je ne suis pas juste vigilant seulement pour ramener l'esprit sur la préoccupation principale, mais je remarque aussi où il y a peut-être des distractions en moi : je pourrai rentrer là-dedans, mais cela ne me fait pas du bien, donc, je n'y vais pas.

Vous remarquez déjà, cette vigilance est tournée vers l'intérieur pour remarquer : là il y a une impulsion en moi qui me détourne de ma préoccupation principale - et je fais attention à ne pas tomber dans cette zone un peu délicate. Quand ce domaine en moi est stimulé, il m'est difficile de maintenir ma direction principale, c'est pour cela que je suis très vigilant, vigilante, pour que ces schémas ne soient pas activés.

Ce sont deux forces mentales différentes. Il y en a une qui nous ramène quand nous avons déjà été distrait, et l'autre fait attention à ce que nous ne tombions pas dans cette distraction. Ces deux forces, en fait sont activées simultanément dans la pratique de la conscience. La première nous ramène à l'essentiel, et l'autre, c'est une vigilance qui m'empêche d'aller dans une certaine direction que je ne veux pas.

Et nous nous entraînons à cela avec des exercices de méditation simples. Également avec la conscience de notre motivation, dans toutes les formes de la pratique : que ce soit la prière de refuge, ou les visualisations, ou la respiration, etc. Avec toutes ces méthodes nous renforçons les deux forces.

Et ces forces, une fois renforcées, nous pouvons rentrer dans la dynamique. Parce que cette dynamique ne va pas nous distraire de l'essentiel. Nous avons appris à rester sur l'essentiel.

L'essentiel, pour un pratiquant avancé, c'est, dans tout ce qui s'élève, de reconnaître la véritable nature et de revenir toujours là-dedans ; et de reconnaître la nature véritable, processuelle, insaisissable etc. De revenir toujours à cela. Et quoiqu'il arrive, ne pas se laisser distraire. De remarquer déjà : là il y aurait déjà typiquement des schémas de saisie qui pourraient s'activer, donc je fais attention.

Par exemple dans cette conscience semblable à l'espace, dans cette conscience de la nature dynamique de tous les processus, on reste également dans l'interaction avec le monde. Cela entraîne à la fin une attitude totalement différente dans le monde.

C'est la condition pour que l'on puisse rentrer dans le monde différemment de la manière de Hashang. Parce que sinon Hashang aurait raison. Il faudrait arrêter de penser, et toutes ces interactions aussi, pour être sûrs d'aller vers l'éveil. Mais si on a cette capacité de rester dans l'essentiel et d'éviter les pièges de façon prudente, à ce moment-là, on peut rentrer dans le monde. Au final, ça donne une posture complètement différente dans le monde.

Vous remarquerez déjà qu'en profondeur on parle du dilemme de celui qui est actif socialement et de l'ermite. Même si ce serait un peu trop superficiel de le dire de cette manière. La plupart des gens qui sont actifs socialement se perdent tout le temps dans ce qu'ils font. Ils n'ont pas développé le lâcher-prise, et ils veulent déjà rentrer dans l'action. Ils auraient besoin d'une bonne dose de pratique en retraite, dans le laboratoire de la méditation, pour apprendre ce lâcher-prise., cette non-identification.

Même si dans ces pratiques de retraite, nous ne pratiquons pas du tout comme Hashang, mais nous laissons surgir, être, cette dynamique de l'esprit, et nous nous entraînons à ne plus nous identifier à ce qui s'élève. Parce que la pratique de la méditation est la préparation à l'activité.

Et cela fait du bien quand dans ces phases de méditation intensive, il y a toujours des phases d'activité. Par exemple le fait de prendre des repas avec les autres. En général cela suffit comme stimulation pour les tendances émotionnelles. Ou entre différentes phases de retraite, d'avoir une activité dans le monde, on voit où en est notre pratique. Cela peut nous apporter beaucoup de motivation pour continuer à travailler sur les sujets à propos desquels on continue à s'emmêler.

C'est une forme plus dynamique de retraite qui est la conséquence de cette compréhension. On accepte le fait d'être probablement très souvent très distrait, parce que c'est ainsi qu'on remarque sur quoi on a à travailler. En tant qu'enseignant j'ai souvent des personnes qui veulent se retirer complètement et le plus longtemps possible être en retraite. Mais je ne les laisse faire qu'un certain temps. Puis il y a le défi de la communication, de l'échange. Et ensuite un temps de retraite, et puis de nouveau de communication, etc. Pour apprendre à sortir de l'espace fermé, protégé, pour entrer à nouveau dans l'activité.

Je l'ai déjà vécu plusieurs fois, qu'être seul dans un espace protégé seul conduise à une sensibilité exacerbée, sans la sagesse correspondante, la capacité à intégrer les apparences. Ainsi il y a des personnes après cinq ou dix ans de retraite voire plus, des retraites complètement fermées, avec très peu d'influence extérieure, qui un jour, ne sont plus capables de mener une vie normale. Ils ne sont plus capables d'évoluer dans le monde normal.

C'est complètement différent si on pratique le Mahāmudrā pendant cette période. On remarque – c'est l'expérience classique – qu'après une retraite de trois ans, pour ceux qui ont pratiqué de façon intensive il y a une certaine difficulté à rentrer un peu dans le monde. Mais après six ans de retraite, cette capacité est très présente. Une transition vraiment très fluide entre la retraite et l'activité. Un signe de capacités croissantes de mettre toutes les nouvelles situations sur le chemin.

Dans la pratique du Mahāmudrā, un signe de progrès, c'est qu'on peut gérer toutes les situations de façon fluide, et qu'on n'a pas besoin de tenir le monde à distance. Et pendant tout le chemin depuis le premier calme mental, il s'agit de mettre en place un bon rapport avec le monde des apparences, de sorte qu'il peut se passer de plus en plus de choses tout en ayant de moins en moins de saisie et de moins en moins de blocages.

Hashang considère de se poser dans la simple liberté de pensée comme neutre, ni erreur, ni qualité, mais dans le Mahāmudrā, nous appelons cela une léthargie sans pensées, et nous la considérons comme une erreur.

Dans le Mahāmudrā, nous n'essayons pas d'aller dans des états sans pensées. C'est très agréable, certes, c'est comme si on était garé dans un état sans pensées. Mais cela n'apporte rien au monde, et cela n'apporte rien pour notre propre réalisation. Je vous dis cela de ma propre expérience, parce que je me suis aussi garé là pendant quelques temps.

Hashang n'effectue aucune étude ou analyse pendant la méditation, alors que dans le Mahāmudrā, il est important, en temps opportun - c'est-à-dire pas tout le temps, mais quand cela est nécessaire et utile -, avec une sagesse discriminante, d'examiner et d'analyser la méditation concernant sa véritable intention.

Pour le dire de façon concrète, nous allons apprendre bien plus dans les chapitres à venir. Dans le dernier stage nous avons déjà parlé beaucoup de cette analyse de la vue intuitive. Il s'agissait de la vue intuitive, au moment opportun.

La préoccupation de la méditation, c'est par exemple de réaliser la liberté, ou de comprendre la nature de l'esprit. Cela veut dire que dans l'état d'être méditatif, bien sûr, nous posons de temps en temps le regard sur : est-ce qu'il y a une saisie, comment cela se fait ? comment cela se dissout pour parcourir le chemin de la libération ?

Quand la nature de l'esprit nous intéresse, nous regardons si nous trouvons un esprit, s'il y a quelqu'un là, s'il y a un *JE*. Si oui, et si oui où ? Si non c'est comment ? Comment est-ce possible de vivre sans un *JE*, etc. Nous regardons. Nous regardons quelle est la nature de l'expérience sensorielle.

C'est une méditation dans laquelle la clarté et le calme sont utilisés pour examiner la nature de l'être et regarder jusqu'à ce qu'on comprenne. Ce n'est pas une analyse intellectuelle, mais cette sagesse discriminante qui se nourrit de cette expérience directe. Et ce n'est pas des conclusions qu'on met en place etc. C'est juste regarder ce qui nous intéresse, ce qui est notre préoccupation.

Préoccupation au sens positif. Ce qui m'intéresse. Si j'ai par exemple toujours des peurs, je regarde la peur. Je vais avec ma conscience là où je sens la peur. Et c'est ainsi que je rentre dans chaque émotion. C'est ce que j'appelle l'analyse. Ici ce n'est pas une analyse intellectuelle. C'est un examen subtil. Nous avons éclairci cela dans le dernier stage.

Hashang demeure sans acte mental dans un état karmiquement neutre, sans la pleine conscience et la sagesse. C'est cela qu'on lui reproche, même si je ne sais pas si c'était la réalité. Ici, on ne parle pas de cultiver la pleine conscience et la sagesse. Si on n'autorise pas d'action mentale, il reste évidemment peu avec quoi on pourrait être conscient et attentif. On reste dans une forme de dhyāna, de calme mental, où il n'y a rien, où il ne se passe rien de particulier.

Alors qu'il est important dans le Mahāmudrā de rester en pleine conscience et sagesse centré sur l'objet de la méditation, sans distraction.

C'est important à retenir. Pour moi c'est important que vous sachiez quelle est votre intention, votre préoccupation. Est-ce que vous le savez ? Quelle est votre intention, votre préoccupation dans la méditation ? Encore une fois, quand je dis préoccupation, ce n'est pas en terme de souci, c'est en terme de : quelle est mon intention, et qu'est-ce que je veux faire ?

Cela doit être clair, sinon, nous nous s'installons et laissons notre esprit dériver. Mais quelle est votre intention, votre préoccupation ? Ce temps précieux, il doit vous rapprocher de votre intention du cœur.

Là, nous pouvons essayer de trouver un dénominateur commun pour chacun et dire que dans le cours de ce stage, ma préoccupation c'est d'examiner comment est l'état d'être naturel. Par exemple, c'est comment d'être complètement naturel ? C'est comment d'être sans stress, sans tension ? C'est comment l'état d'être naturel ? Cela pourrait être le concept général pour couvrir toutes les préoccupations, les intentions que vous pouvez avoir personnellement.

La pratique du Mahāmudrā ne consiste pas à s'abandonner aux courants intérieurs, mais s'ouvrir et se détendre de telle façon qu'on se rapproche de ce qui est notre intention du cœur. Vous pouvez aussi le dire ainsi : j'aimerais bien savoir si j'ai la nature de bouddha. J'aimerais bien savoir si en moi il y a un éveillé, un bouddha. Vous pouvez le formuler comme vous voulez.

C'est important que la méditation vous aide à répondre à ces questions. En fait - c'était comme cela pour moi, mais maintenant, ce n'est plus aussi fort – la méditation c'est la méthode pour répondre à des questions. Et en l'occurrence des questions vitales : qu'est-ce qui me rend heureux, qu'est-ce qu'est la liberté, comment fonctionne l'esprit, pourquoi est-ce que les gens s'embrouillent l'esprit, pourquoi ils souffrent. Comment est-ce qu'on peut trouver le chemin pour en sortir ?

La méditation, si on la voit de très haut, c'est laisser l'esprit se calmer pour qu'il devienne plus clair. Et avec cette clarté et précision claire et calme, on peut se consacrer aux questions qui nous intéressent. En fait la méditation, c'est une méthode pour résoudre les questions vitales, les questions essentielles de notre vie.

Et si ma préoccupation principale c'est d'être heureux ou heureuse, comment on devient malheureux, nous allons mettre notre attention, énergie sur un côté et nous allons négliger peu à peu l'autre côté. Et ensuite nous verrons que dans le bonheur, nous sommes toujours un peu tendu - et nous essayerons d'enlever cette tension pour être encore plus heureux.

Et un jour, nous atterrissons dans l'éveil, parce que c'est l'état le plus naturel de l'esprit ouvert. Peut-être ce n'était pas forcément clair pour vous que la méditation est la clarification de notre intention du cœur.

Certaines personnes viennent me voir dans la semaine : C'est quoi cette histoire de méditation ? Est-ce que je dois méditer ? Là cela me gêne toujours un peu parce que je ne fais rien d'autre. Mais la réponse que je voudrais vous donner, c'est que vous vous donnez ce temps précieux pour avancer dans la clarification de vos intentions du cœur. Offrez-vous beaucoup de ce temps de qualité. Et puis, suivez la mise en pratique dans l'activité et ensuite, continuez dans la méditation.

L'activité, si c'est vraiment ce genre d'activité-là, elle continue à contribuer à réaliser nos intentions, nos préoccupations du cœur. Et si votre intention du cœur est d'aider les autres à être libres aussi, à ce moment-là la méditation et l'activité sont consacrées complètement à cela. C'est de cela dont il s'agit. À ce moment-là, cela ne nous intéresse plus du tout de savoir si on reste sur l'inspiration. C'est bien d'autres choses qui sont importantes dans la méditation.

Notre façon de méditer, c'est l'expression concrète, directe de notre motivation. Notre aspiration du cœur est aussi notre motivation. C'est notre direction intérieure. Si notre direction est comme dans le refuge, qu'on se dirige vers l'éveil, alors la méditation est expression du refuge. Et parfois on dit : il suffit de rester dans le refuge, dans cette direction. Où parfois on peut dire : la méditation consiste à être dans la Bodhicitta, l'esprit de l'éveil. Toutes ces formules, vous ne les comprendrez que si vous voyez que la méditation c'est l'application directe de notre préoccupation principale.

Et si notre méditation principale c'est d'être tranquille, d'avoir la paix, alors on aura une méditation comme Hashang. On se demande même s'il a vraiment existé ! Oui, il a vraiment existé, mais maintenant, il n'existe plus que comme projection. On ne sait rien sur ce pauvre ou ce brave homme.

Pour Hashang, il suffit de ne rien penser, tandis que le Mahāmudrā le considère comme une erreur et une aberration à corriger.

Concernant la vue

Concernant la vue, pour Hashang, il n'y a pas de sagesse qui vienne de la contemplation, mais une sagesse qui vient de la méditation, alors qu'il est important dans le Mahāmudrā, de clarifier au moyen de ces deux sagesse qui découlent de l'investigation de l'état naturel. (tattvatā - tel que c'est).

Il existe naturellement des approches de méditation dans lesquelles il ne s'agit visiblement pas de clarifier quoi que ce soit. L'esprit est garé quelque part, de préférence au septième ciel, là-haut on a une jolie vue, c'est une bonne place de parking. Mais cela ne nous amène nulle part.

La méditation du Mahāmudrā est un chemin de compréhension et le chemin du bouddhisme a toujours été cela dès l'enseignement du Buddha. C'est un chemin, une voie d'exploration, qui amène une compréhension de l'état d'être. Et donc une compréhension des questions essentielles. Comment naît la souffrance ? comment se dissout-elle ? comment est-ce qu'on peut trouver la vraie libération ?

Et pour permettre cette compréhension, on contemple. La contemplation, c'est un processus avec la pensée conceptuelle. Par exemple, si vous lisez ce texte-là ou si vous écoutez des enregistrements, à ce moment-là, nous contemplons ce que nous entendons, ce que nous lisons. Et nous le relierons à nous-même. Et c'est une forme de pensée très profonde, où nous utilisons toute l'expérience de notre vie. C'est extrêmement aidant.

Combien de sagesse est née par la contemplation des paroles de divers maîtres, Il y en a certains qui lisent la citation du calendrier tous les jours ou la bible, quelque-soit la tradition de sagesse. Et cela nous amène déjà très loin.

Ensuite la méditation continue. Dans la méditation, on lâche la pensée conceptuelle, mais on continue à regarder, il y a toujours un intérêt, un désir de comprendre. Et dans la méditation, nous posons notre regard avec d'intérêt sur l'illusion de sujet et objet. C'est l'essentiel de ce que nous faisons. Nous nous intéressons à ce qui reste des mécanismes de contrôle et posons le regard sur la peur qui se cache derrière ce besoin de contrôler, etc. Tout cela se fait dans la conscience méditative non-conceptuelle

Et de là vient une connaissance, une sagesse, jusqu'à la sagesse la plus profonde qui vient de la vue de la non-dualité, de la sagesse vraiment libératrice. Et ainsi, cela clarifie l'état d'être naturel.

Quand nous nous sommes laissé aller dans cet état d'être naturel, à ce moment-là, la dernière question se résout. Nous résolvons aussi la question de la mort, est-ce qu'il y a encore une mort, etc, toutes ces questions, elles-se résolvent à ce moment-là.

Hashang prend de la distance avec une vue qui reconnaît l'Ainsité –tattvatā - alors qu'il reconnaît l'important dans le Mahāmudrā de préserver la vue véritable de l'être naturel, en tranchant la racine de toute saisie dualiste.

Cette vue de l'Ainsité, c'est un non-voir. Ce n'est pas une vue duelle. C'est pour cela qu'on parle parfois de Non-Vue de l'ultime, de l'Ainsité. Hashang - ou peu importe qui d'autre était en face - le sentait probablement aussi, que toute forme de vue duelle ne pouvait être qu'une erreur. Et il n'a visiblement pas pu dire oui à des formulations ou à des façons de pratiquer où il y avait une vue non-duelle, une compréhension non-duelle.

Et cela est le point essentiel : il y a un voir, un reconnaître sans *JE*. Il y a un « être dans ce monde, un être interactif » sans qu'il y ait un besoin de *JE* ; Il y en a beaucoup, voire presque tous dans notre monde occidental qui pensent que pour qu'il y ait une compréhension, une vue dans ce sens-là, il y a besoin d'un quelqu'un, un *JE* et qu'il n'y a qu'avec un *JE* qu'on peut comprendre.

Et cela est le point critique. Il peut y avoir une vision sans *JE*. Il y a un état d'être dans ce monde, un état d'être interactif, sans qu'il y ait besoin pour cela d'un *JE*. Et c'est là-dessus que repose tout ce malentendu. Quand on a fait la découverte que cela marche aussi sans cette saisie de soi, qu'on peut voir et comprendre sans cette saisie de soi, que cela passe comme tous les autres processus, - les processus sensoriels n'ont pas besoin de *JE* non plus. - à ce moment-là il devient très clair ce qu'on veut dire ici quand on parle de sagesse qui vient de la méditation. Cette vue intuitive. Et cette vue non-duelle intuitive, c'est ce dont il s'agit dans la pratique du Mahāmudrā.

Nous la nourrissons, la préservons, comme dit le texte ici, nous faisons en sorte qu'elle puisse se révéler toujours à nouveau. Nous n'avons pas besoin de créer quoi que ce soit, elle est là de toute façon, lorsque le reste de notre comportement méditatif fait en sorte que tous les processus inutiles se détendent.

A ce moment-là – ce serait probablement votre prochaine question – nous arrivons dans le domaine qu'on appelle la non-méditation, où il n'y a plus personne qui s'occupe de maintenir quelque pratique que ce soit. Et cela, c'est la vue profonde complète. La vue profonde est tellement globale qu'il n'y a même plus les moindres traces d'un méditant qui médite. Cela se dissout aussi.

Au niveau technique, ce sont les huitième, neuvième et dixième Terres de Bodhisattva. On les appelle les étapes de la non-méditation. C'est juste une indication technique.

Ce qui est important pour moi, c'est que Hashang dans cette vue qu'il a proposée, voulait rentrer dans cette non-méditation, mais le chemin proposé était de mettre de côté tous ces processus de pensée alors qu'en fait il y a de la pensée, des mouvements mentaux, l'action compassionnée, etc. Cela peut se faire sans saisie de soi, et c'est ce qu'il faut découvrir. Et cela continue à être transmis dans la transmission. C'est cela l'essence de l'éveil. Cela existe. Un Bouddha, dans ce monde, après son éveil parfait, peut être actif sans continuer à s'embrouiller. Cela est possible.

Méditation²⁵

L'état d'être vif, réveillé, présence naturelle, vive...

Quelque chose d'essentiel dont on se souvient, c'est que de toute façon, cela se libère de soi-même. Ce qui est là. On n'a pas besoin de lutter. Et on peut être complètement ouvert. Tout peut se montrer, se révéler. Tout, tout, sans exception...

...

Méditer dans la vue signifie méditer dans la compréhension que tout ce qui s'élève n'a pas en soi la force, la capacité de rester. Dès sa propre apparition, cela va se dissoudre de soi-même. Cela va changer. Quand on demeure dans cette vue, dans cette compréhension, on est complètement détendu

.....)

On n'évite rien, on ne retient rien. On est parfaitement conscient

.....

Une question typique qu'on peut se poser dans la méditation, c'est : « c'est comment ? », « c'est comment d'être ? ». Juste pour diriger notre intérêt sur la qualité de cet état d'être, « c'est comment ? ».

.....

Parfois on peut demander « qui médite ? », « qui voit ? », « qui sent ? ».

Annotation à l'enseignement du karma²⁶

Les enseignements du Karma du Bouddha amènent souvent des questions. Parce que cet enseignement est souvent mélangé avec l'enseignement sur le karma hindouiste qui ne représente pas une unité. Mais là je voudrais juste reprendre et préciser ce point. Nous devenons ce que nous pensons. C'est cela l'enseignement du karma du Bouddha. Nous devenons ce que nous pensons. Ce « nous » n'est qu'une expression temporaire pour ce courant d'esprit. Ce courant d'esprit se développe en fonction des pensées.

Ce que nous pensons détermine notre parole et notre action physique. C'est déjà clair. La pensée comprend tous les mouvements mentaux, ce qui est conceptuel et surtout aussi le non-conceptuel.

Les émotions en font partie. Notre pensée émotionnelle a des effets très forts, imprègne les schémas, comment nous allons penser dans les prochaines situations similaires.

²⁵ Fichier audio 5-2_03

²⁶ Fichier audio 5-2_04

Chaque fois que nous pensons intensément, nous laissons des traces, une émotion intense laisse des traces fortes et prépare le chemin à penser de la même façon la fois d'après – et cela continue ainsi. Au final, nous sommes l'expression de toutes les forces qui sont créées par nos mouvements mentaux. C'est l'enseignement sur le karma.

Et que les effets du fonctionnement de cet esprit, ne s'arrêtent pas simplement, c'est clair. Ils continuent. Les expériences de notre vie infantile ont marqué les expériences adultes. A soixante ans nous nous préoccupons encore de nos traumatismes et expériences d'enfance. Ce sont des empreintes causées par ce qui s'est passé dans l'esprit, mais ce n'est pas le corps qui pense, qui ressent.

Pour définir précisément l'enseignement du karma : devenir ce que nous pensons.

Participant/e : C'est comment le libre arbitre ? Combien de liberté avons-nous dans ce théâtre karmique, le théâtre des forces karmiques ?

Le facteur décisif pour notre espace libre de manœuvre, c'est là où nous dirigeons notre attention, quelle direction donnons-nous aux mouvements mentaux ? Qu'est-ce que nous pensons ? Où est-ce que nous sommes au niveau de l'esprit ? C'est grâce à cela que nous déterminons ce qui va arriver. Ce qui a été ne peut plus être influencé par nous – cela montre un effet et se montrera dans des formes de pensées typiques, dans les schémas émotionnels. Mais ce que nous en faisons, comment nous continuons avec cela, voire vers quoi nous dirigeons notre esprit, déterminera la suite de l'évolution.

Et le facteur décisif c'est vers où va l'intérêt. Notre esprit ira là où va vraiment notre intérêt. Si nous parlons de distraction dans la méditation, nous parlons du problème que notre intérêt n'est pas ciblé, mais va dans tous les sens. Il y a des images, qui viennent, des pensées de toutes sortes qui éveillent notre intérêt. Et ainsi notre esprit fait un petit voyage. Du point de vue de la partie des forces qui veulent être sur autre chose, c'est une distraction, mais seulement de ce point de vue-là.

Ce qui s'est passé réellement, c'est que nous sommes plus intéressés d'aller ailleurs que de rester sur ce que nous avons consciemment décidé. Et cela nous montre ce qui est le libre arbitre : nous prenons une décision cognitive de rester avec un point – mais notre intérêt réel, il va ailleurs, toujours et toujours, dans les directions les plus variées, il se promène sauvagement dans le monde.

Mais il y a un facteur commun. Ce facteur, c'est tout ce qui m'intéresse. C'est ce qu'on appelle la saisie de soi. La saisie de soi, n'est pertinente que s'il y a quelque chose qui m'intéresse moi : ce dont j'ai peur, ce que je voudrais obtenir, ce que les autres pensent de moi - si je m'en sors bien - si quelqu'un m'aime, etc. : tous les sujets qui nous préoccupent habituellement. C'est là que va notre intérêt, et c'est cela qui va créer notre futur et les forces qui agissent pour notre futur.

Le facteur essentiel dans le karma, c'est donc : quels intérêts, quelles aspirations, quelles tendances donnent la direction à nos pensées, à nos mouvements mentaux ?

C'est pour cela que l'enseignement du Karma est un enseignement sur la motivation. Notre pensée détermine ce que nous sommes et ce que nous serons. Mais qu'est-ce qui détermine notre pensée ? Notre pensée est déterminée par notre motivation. On pense ce qui nous intéresse. C'est cela qui s'élève. Notre intérêt va vers ce qui est important pour nous.

Si nous considérons la question du libre arbitre, ce serait la capacité de maintenir l'intérêt là où est notre préoccupation principale du cœur. C'est cela qu'on pourrait appeler le libre arbitre.

C'est une capacité à l'auto-détermination – et ne pas être soumis à la pensée sauvage, l'intérêt sauvage des tendances diverses et contradictoires. Nous avons toujours la possibilité de nous discipliner et de suivre un chemin spirituel très strict et plein de Sur-Moi. Ou nous avons la possibilité de regarder sans cesse les moments où notre intérêt se pose sur quelque chose qui n'est pas très bénéfique, et le voir avec sagesse, jusqu'à ce que cela se dissolve, jusqu'à ce que l'esprit ne soit plus attiré dans cette direction-là.

Si nous percevons profondément les effets de ce genre d'intérêt, de manière de pensée, d'occupation et si nous sommes assez importants à nos propres yeux pour que le bonheur et notre libération soit un projet important – nous trouverons des chemins pour en sortir. Ils se révéleront tout seuls. Nous laissons tomber ce qui n'est pas bénéfique parce que nous avons compris profondément les conséquences que cela a.

Et après nous être occupés de nous-mêmes ainsi, nous deviendrons plus libres et l'intérêt pour le bien des autres va grandir de plus en plus. La motivation, qui était une motivation tournée vers soi avant – au début c'est très important de prendre soin de son propre bonheur, de sa propre libération – va devenir une attention, un soin, pour le bonheur et la libération des autres des schémas obsessionnels.

Il s'agit de s'éveiller à ce qui est là, à ce qui nous permet vraiment cette liberté intérieure. L'intérêt de quelqu'un qui est plein de Bodhicitta et de compassion va toujours dans la direction de ce qui est utile pour la situation globale. Le reste ne nous intéresse plus. Notre intérêt ne va plus dans cette direction. Notre intérêt va dans la direction de ce qui est le mieux pour la situation.

C'est ce karma qui est plus en plus créé. Un karma éveillé, libre de saisie de soi. L'action continue. La pensée, la parole, l'action continue à avoir des effets. Cela ne s'arrête jamais, mais cela ne tourne plus autour de *Moi*.

Les conséquences sont ressenties de plus en plus comme ce que nous appelons la force positive bénéfique, souvent traduit par mérites. Cette force incroyablement bénéfique, comme s'il y avait un champ bénéfique tout autour de nous. Il vient de ce que notre motivation, notre intérêt concerne le bien de tous les êtres et il s'exprime dans notre pensée, nos actions, notre parole.

Et donc la question était : « Est-ce que le Bouddha vit un libre arbitre ? Est-ce que le Bouddha fait l'expérience du libre arbitre ? Non. Pas dans le sens où la plupart de nous comprend le libre arbitre habituellement. « Je fais ce que je veux ! » Ce n'est pas cela.

Guendune Rinpoché nous l'a dit une fois très précisément : « Quand tu es un Bouddha, tu es l'esclave de tous les êtres ». Pas l'esclave de leurs névroses, mais automatiquement avec tout ton accord et avec tout ton libre arbitre, tu deviens ce qui est au bénéfice, au service du bien de tous. Cela devient ton action spontanée, automatique.

Cela veut dire que l'action d'un Bouddha n'est pas imprévisible. Ce n'est pas imprévisible dans le sens de ce que peut être la spontanéité émotionnelle où on prend un rendez-vous et on ne s'y tient pas, et on fait quelque chose de complètement différent. Cela n'est pas le libre arbitre, c'est la compulsion émotionnelle.

Un Bouddha est engagé vis-à-vis de la vie, engagé vis-à-vis du bien de tous il sera prévisible qu'il serve tous les êtres. Par contre, sa façon de faire, elle n'est pas prévisible, parce que nous ne connaissons pas cette liberté émotionnelle et nous ne savons pas comment se comporte une personne libre dans ses émotions. Nous ne le savons pas.

On peut dire que pour nous un Bouddha c'est quelqu'un d'imprévisible, parce qu'on ne sait pas vraiment ce qui va se passer. Il n'est pas pris dans les schémas émotionnels-sociaux habituels qui nous rendent émotionnellement prévisibles. Mais nous savons qu'il ira spontanément dans la direction « pour le bien de tous ». Aussi loin que va la conscience du Bouddha, il va inclure tous ceux qui relèvent de la situation.

Donc la question du libre arbitre est un peu pré-orientée par ce que nous pensons que devrait être le libre arbitre. Ce n'est pas la liberté de faire tout ce qu'on veut, sans faire attention. Mais la liberté ici, dans le sens des instructions sur l'éveil, c'est la liberté de vivre de telle sorte que c'est au service de tous. Tout, y compris la nature, etc.

C'est la liberté du serviteur, la liberté d'être le serviteur de la situation. Tout à fait libre, sans être au service des schémas névrotiques, mais d'être au service de l'éveil. Une autre forme de service. Un esclavage de la meilleure sorte qui soit.

J'espère que vous avez pu suivre. Cela a commencé avec le karma, et s'est terminé avec l'activité éveillée, déclenchée par la question sur le libre arbitre.

Concernant le fruit

En ce qui concerne le fruit, Hashang croit que l'on peut atteindre la libération en s'habituant simplement à ne rien penser. Alors qu'il est important dans le Mahāmudrā, même si vous avez déjà reconnu l'Ainsité, de s'y habituer tout en restant sans distraction, et de dissiper même les apparences dualistes les plus fines. Et même donc les traces les plus fines de saisie de soi.

Et puis Tashi Namgyal conclut cette discussion de deux cent ans en disant :

Il est inapproprié de calomnier quelque chose d'aussi authentique que le Mahāmudrā avec des spéculations jalouses. Cela peut même avoir comme effet que des personnes qui font confiance à de telles revendications abandonnent le Dharma.

Cela arrive aussi aujourd'hui quand on se calomnie mutuellement. Dans notre lignée, il y a toujours cette histoire de Karmapa, dans la lignée de Karmakagyu : deux Karmapas, il y a beaucoup de calomnies dans les deux sens. Cela peut vraiment nous couper l'appétit du Dharma, au point que certains l'ont abandonné totalement. C'est la conséquence de ces disputes. On devrait continuer simplement le Dharma, puisque c'est cela l'essentiel. Cela nous rassemble.

Ce n'est pas seulement dans les milieux bouddhistes ainsi. Dans les milieux chrétiens, politiques, dans toutes les religions, les traditions, il y a des disputes intenses pour se délimiter des autres, là où les proximités sont les plus grandes, où les vues sont si proches que l'on doit se distinguer absolument. Laissons tomber cela.

Alors, une autre citation. **Dans l'école de ce critique, on dit aussi :**

Pour nous, Mahāmudrā est la conscience intemporelle générée par l'initiation et la conscience intemporelle naturelle, qui découle de l'absorption méditative (Samādhi).

C'est une opinion de certaines écoles tibétaines. Examinons cette vue.

Il ne fait aucun doute que dans la méditation, grâce au Samādhi des phases de la génération de création - par la visualisation - et d'achèvement - c'est-à-dire de dissolution - les quatre sceaux (Mudrās) - et en particulier la réalisation du Mahāmudrā de l'être naturel, peuvent se manifester.

Oui, la conscience intemporelle, oui l'état d'être naturel peuvent se révéler grâce à ces méthodes. **Mais il est inacceptable de penser que Mahāmudrā serait une expérience qui apparaît quand on applique le sceau de la vacuité aux sensations samsariques agréables qui se présentent dans le corps et l'esprit, comme la joie de l'écoulement au moment de la troisième initiation.**

Dans la troisième initiation sur quatre, qui ne se pratique plus ainsi, il s'agissait à l'origine de la joie de l'union sexuelle. Et on ne peut pas juste déclarer que cette joie serait la grande joie, et on ne peut pas dire que c'est lié à la vacuité. Il peut s'agir simplement de l'attachement samsarique aux actes.

Alors Indrabodhi dit :

Des personnes malsaines prétendent que la joie qui vient grâce aux deux organes sexuels serait la vraie joie, la grande joie. Ce n'est pas ce que le sublime victorieux - le Bouddha - nous a enseigné. S'il n'y a pas l'apparition d'une compréhension - que tout ce qui est produit en dépendance est le réel - alors la joie, quelle qu'elle soit, ne réalise pas que tout a cette vraie nature.

Nous n'avons pas besoin de penser à cette histoire d'initiation. Vous connaissez tous ce souhait que dans l'union sexuelle on connaisse cette joie suprême au point qu'on s'oublie soi-même. Dans le meilleur des cas, cet oubli de soi-même, dans cette rencontre, se serait un moment pour entrer dans la conscience non-duelle. C'est possible, cela peut arriver, c'est merveilleux. Et quand nous regardons tout à fait en profondeur, c'est souvent notre souhait de rechercher cette forme d'intimité : parce qu'ainsi nous pouvons, au-delà de la dualité, entrer dans ce lâcher prise, cette ouverture complète.

Prenons comme base que cette expérience de la non-dualité se présente réellement. La plupart des gens, pensent alors que cette expérience non-duelle serait liée à cette joie qu'ils ont connu dans l'union sexuelle et qu'il faudrait toujours cette union sexuelle pour rentrer dans cette expérience. Ce qui rend dépendant de cette pratique et d'un/une partenaire.

Ce que dit ici Indrabodhi, c'est qu'une compréhension n'est véritable et complète, libératrice, que s'il y a aussi la compréhension que c'est exactement la même chose avec toutes les expériences. Qu'elles ont toutes cette graine de conscience non-duelle, qu'elles sont aussi peu saisissables que cette expérience.

La compréhension a comme propriété qu'elle se répand et qu'elle traverse aussi tous les autres domaines de l'existence. C'est une véritable compréhension qui transforme. Sinon, cela reste une expression momentanée, sans que nous ayons besoin d'en discuter davantage.

Le signe d'une expérience momentanée qui n'est pas une véritable compréhension, qui n'est pas libératrice, c'est que souvent elle est causée par l'expérience précédente et qu'elle dépend d'elle. En fait, ce n'est pas le cas. Il y a juste eu un lâcher-prise dans l'union sexuelle, qui a permis enfin que cette conscience non-duelle se révèle, et c'est ce lâcher-prise, non pas la pratique en elle-même qui est décisive. Et ce lâcher-prise peut se faire n'importe où, dans toutes les situations. C'est le point crucial dont il s'agit ici.

Indrabodhi, c'était ce roi qui pratiquait aussi dans l'union sexuelle et qui a suivi le chemin du Mahāmudrā, dans l'activité.

Parce que la conscience naturelle de tous ceux qui sont allés dans la joie, - les sugatas, un autre nom pour les bouddhas, - est la plus haute de toutes les joies, et parce qu'elle reconnaît la vraie nature, la vraie essence, elle s'appelle la grande joie. La grande joie n'est pas impermanente, c'est une félicité constante.

La grande joie est grande, parce qu'elle a cette qualité de la conscience de faire l'expérience de la véritable nature des phénomènes, elle se répand à tous les domaines de la vie et on la découvre partout, comme qualité fondamentale de l'état d'être ouvert, libre. C'est cela qui est dit ici.

Il est donc très important de voir que la compréhension dont il s'agit ici n'est pas dépendante des conditions, mais qu'elle est toujours présente comme possibilité de faire l'expérience de l'instant, du maintenant, sans saisie. À ce moment-là se révèle la grande joie.

Beaucoup d'autres passages corroborent cela et réfutent les affirmations contraires. Ainsi, il est dit dans la roue du temps - le Kālachakra tantra - que la sensation changeante de joie - pendant l'écoulement, dans l'échange des fluides corporels de l'union sexuelle - ne correspond pas à la joie immuable du Mahāmudrā.

Ce n'est pas en soi comme ça que cette joie est la joie non-duelle. **Il est encore plus absurde d'imposer à cette expérience le sceau d'une vacuité reconnue par analyse.** D'en faire donc à posteriori une expérience d'éveil.

Dans la roue du temps, il est dit :

la vacuité réalisée par analyse des agrégats n'a pas de substance, tout comme l'intérieur d'un bananier, ce qui ne va pas de même pour la vacuité dotée de l'excellence de tous les aspects.

L'analyse de la vacuité analyse la croyance dans un *JE* présumé dans les expériences des sens, dans les agrégats, les mouvements mentaux. L'illusion du *JE* est dissoute.

Mais pourtant, ce n'est pas l'expérience de l'abondance des qualités de cette grande ouverture qui se montre une fois que l'expérience s'installe véritablement.

Afin de réaliser la plus haute conscience, échangeable, comme décrite dans le chapitre sur la conscience intemporelle dans la roue du temps, tenez-vous à l'écart d'une vacuité nihiliste, en analysant la nature des phénomènes comme composée de particules très fines.

C'est un autre aspect de l'analyse, que ce qui apparaît peut être analysé en disséquant comme dans la physique aujourd'hui. Mais cela ne nous mène qu'à une compréhension intellectuelle.

En fait, l'expérience directe de la nature insaisissable des choses nous permet aussi, en même temps, de faire l'expérience de l'abondance dynamique de notre être. C'est tout-à-fait différent de cette vacuité qui est décrite comme absence d'un noyau d'être...

La compréhension de la vacuité par analyse des agrégats correspond donc à une vue nihiliste de la vacuité. En outre, dans l'école de notre critique, la joie de l'écoulement au moment de la troisième initiation est présentée comme la conscience intemporelle symbolique – on dit que c'est la conscience symbolique intemporelle - Et la vacuité nihiliste, qui apparaît à la quatrième initiation, - et par instructions avec des mots - est présentée comme la vraie conscience intemporelle libre de complication. Ceci est faux, et correspond à la position réfutée dans la roue du temps et la preuve de la conscience intemporelle. En fait, la conscience intemporelle symbolique et la véritable conscience intemporelle sont similaires, et sont dans une relation de cause à effet, mais notre critique les décrit comme si elles étaient différentes et non reliées entre elles.

En termes très simples, le lâcher-prise momentané et l'ouverture de l'union sexuelle peut nous donner une indication, nous signaler ce que c'est d'être parfaitement libre. Mais ce n'est pas la liberté totale. C'est cela qu'on veut dire quand on parle de libération symbolique, conscience intemporelle symbolique, qui peut indiquer une liberté qui est complètement indépendante des conditions. Cela devient un symbole, comme une étoile qui nous guide vers ce qui va être vraiment.

Cela nous aide à retrouver ça dans les situations tout à fait ordinaires de la vie, sans avoir besoin de quoi que soit de particulier. Comme une rencontre sexuelle satisfaisante dans laquelle nous pouvons nous lâcher complètement.

Dans son œuvre, "*L'intention du mūni* - une autre description du bouddha, le vainqueur, le puissant il affirme que

Mahāmudrā se manifesterait nécessairement par l'initiation, ce qui n'est pas vrai. S'il en était ainsi, il devrait enseigner que même le Mahāmudrā de la base - c'est-à-dire l'état naturel primordial - se développerait par l'initiation. Ainsi, il ne reconnaîtrait pas un tel Mahāmudrā de base. – Cela ne pourrait pas exister puisque ce serait une manifestation par l'initiation. Cependant, pour que le fruit se manifeste, il est nécessaire de se familiariser sur le chemin avec la pratique de demeurer dans la base. Sans base, il n'y aurait pas le Mahāmudrā du chemin ni le Mahāmudrā du fruit. Cela le mettrait en contradiction avec les enseignements de Mahāmudrā dans les œuvres de maîtres tels que Saraha, Shavari, Tilopa, Nāropa, Maitrīpa et beaucoup d'autres textes fondamentaux tels que "*Les sept corbeilles de réalisation*". En fin de compte, cela reviendrait à insinuer que les grands accomplis qui ont écrit ces œuvres ont enseigné une vision erronée.

Voilà ! Qu'a-t-il dit là ? Il est possible de l'expliquer en termes simples.

Imaginez, un maître vous dit : "Viens me voir. Une fois que je te donnerai l'initiation je vais te transmettre le Mahāmudrā". Et il y a certains maîtres qui parlent ainsi, pour de vrai. Qu'est-ce qui se passe là ? On me transmet quelque chose qui n'était pas là avant, ou il y a quelque chose qui est réveillé en moi. Non, le Mahāmudrā ne peut être transmis. Le Mahāmudrā ne peut que se révéler.

C'est-à-dire que dans le meilleur des cas, la rencontre avec un maître réalisé a pour effet que notre nature inhérente se révèle, est expérimentée. Elle n'est pas transmise. Nous ne recevons pas quoi que ce soit de nouveau et rien de nouveau n'apparaît. Ce qui était toujours là se révèle. Et le fruit c'est quand c'est complètement révélé.

Mais dans le bouddhisme tibétain institutionnel on a parfois l'impression que - uniquement grâce à cette initiation du maître - on pourrait accéder au Mahāmudrā. Ce qui n'est pas complètement faux, parce que le plus souvent tout seul on n'arrive pas à y accéder, mais cela n'est pas vrai non plus parce que c'est juste la révélation de ce qui est de toute façon en nous.

Et souvent, cela ne se produit pas dans l'initiation, mais en dehors de l'initiation, en raison des instructions, des situations de vie, grâce auxquelles un jour cela fait clic, et l'esprit s'ouvre. "Ah, c'est cela que voulait dire le maître tout le temps !" Cela ne se passe en général pas dans l'initiation, mais à un autre moment, et souvent aussi, dans la méditation.

C'était la discussion qu'on vient de décrire ici.

Méditation

Encore une fois, notre préoccupation principale est d'accéder à l'état d'être naturel. Et à chaque fois on passe par le même processus. Pas tout-à-fait exactement le même, mais un processus similaire. On fait attention à être assis confortablement ou allongé. Que tout soit suffisamment bien pour qu'on puisse oublier. (Silence)

On fait attention à ce que notre posture de méditation ne génère pas de stress. (Silence)

Puis on s'entraîne - en ce qui concerne l'attitude corporelle - à percevoir les sensations corporelles, à laisser faire, sans réagir.

.....

Et en plus de ces expériences personnelles sensorielles, ce qui nous intéresse encore plus, c'est de voir « comment c'est ? Ça se sent comment d'être vivant ? »

.....

Un vécu très vivant, très vif, dans tout le corps.

.....

Nous étendons cela aux autres domaines sensoriels, aux autres sens. La vue, l'odorat, le goût, l'ouïe....

.....

Jusqu'à ce qu'on puisse sentir comment c'est d'être, de façon tout-à-fait réveillée, vive, vivante, avec tous nos sens en éveil, tous nos canaux sensoriels ouverts.

.....

Et même le monde intérieur, indépendamment des sens, nous laissons tout couler, tout venir.

.....

Nous ressentons peut-être certaines choses, nous percevons peut-être beaucoup de choses...

Mais les contenus ne nous intéressent pas vraiment. C'est plus : « comment s'élèvent de tels mouvements dans l'esprit ? et comment cela se fait qu'il y a le suivant qui s'élève ? et que celui d'avant est déjà disparu ? »

.....

Comment est ce courant de conscience, de vécu ?

.....

Quand il y a une identification avec le vécu qui s'élève, nous la dissolvons, nous la laissons, et si c'est possible, nous lâchons complètement dans le vécu. Nous lâchons complètement, nous oublions complètement dans l'Ainsité.

.....

Même l'Ainsité, nous n'avons pas besoin de la saisir, elle est là, de toute façon

.....

Et chaque fois, nous tournons notre intérêt vers ce qui est vraiment important. Ce qui est important pour nous là maintenant. (Silence)

Puis on peut regarder s'il y a un peu de saisie qui s'est insinuée là-dedans, et puis on amène de la détente à cet endroit-là.

.....

Si vous remarquez des mouvements mentaux d'observation, celui qu'on appelle l'observateur, l'observatrice, celui qui contrôle, ne luttez pas contre cela, mais transpercez-les. Voyez derrière. Ces forces-là aussi elles sont sans substance. Ces forces-là aussi elles apparaissent et disparaissent d'elles-mêmes.

Questions²⁷

Participant/e : C'est comment l'éveil ? Dans l'éveil y a-t-il aussi une évolution ?

Pour la plupart des pratiquants, c'est un processus, un processus d'éveil. Dans les textes, on le compare avec le soleil qui se lève. Avant que le soleil ne se lève, on est déjà dans la clarté. C'est ce qui se passe dans la pratique du calme mental. Même s'il n'y a pas encore la vision profonde, il y a des moments où l'on sent, on comprend, c'est plus clair. Mais ce n'est pas encore du tout stable et cela ne génère pas cette transformation profonde. Il y a des moments de compréhension dans le calme mental.

Puis, la première fois que l'on voit vraiment la nature de l'esprit, c'est comme si on pouvait voir un peu de lumière du soleil, comme le soleil au-dessus de l'horizon. C'est un rayon de lumière très clair. Une fois que l'on a vu un peu le soleil, on sait un peu ce que c'est que le soleil, même si on ne l'a pas vu en entier. Cette compréhension première, très claire, laisse déjà des traces profondes dans l'esprit et une certitude profonde sur la nature de l'esprit.

Et puis on voit de plus en plus souvent le soleil, jusqu'à ce qu'il soit complètement levé. C'est ce qu'on appelle l'éveil global, total. Évidemment, ce n'est pas aussi rapide que le soleil qui se lève. Il faut des années, voire des dizaines d'années pour la plupart des pratiquants, de la première compréhension claire et convaincante, à cette compréhension qui s'élargit de plus en plus.

C'est très touchant. Guendune Rinpoché parlait de ce qu'il avait acquis comme compréhension dans sa première retraite de trois ans, et puis 30 ans plus tard, la compréhension qu'il avait. C'est incomparable. C'est comme un facteur d'un à 1 million. On dit que c'est comme d'une goutte par rapport à l'océan, c'est comme cela qu'il disait. Bien sûr, quand on a le goût de l'océan, même si c'est juste une goutte, on a déjà un peu le goût. Mais toute l'abondance de l'océan, c'est encore autre chose.

Participant/e : J'ai deux questions. Dans la méditation de ce matin, tu as dit, la pensée conceptuelle, on peut la garer dans un coin de la conscience. Et moi, je peux tout à fait facilement me mettre dans l'autre coin, garée dans la conscience ouverte, la grande joie. Là, il n'y a rien qui fait mal, tout va bien. Mais j'ai l'impression que là, je me mens à moi-même. C'est agréable tout cela, mais la nature de cette compréhension... Ces cinq aspects de l'esprit, les cinq aspects de la conscience intemporelle... Là où je me dis que... Et la conscience discriminante semblable aux miroirs etc... Et de comprendre cela au fur et à mesure du vécu en moi, tout ça c'est déjà aussi une compréhension. Il se passe plus de choses... Il y a des moments où ça ne va pas, des choses que je veux... Il y a des choses qui...

Il s'agit ici de reconnaître cette saisie de l'agréable. Apparemment tu l'as déjà perçue. Et puis, de te tourner vers là où tu remarques une tension, en particulier avec les expériences dans le quotidien. Ce n'est pas une conscience ouverte, mais il y a des choses. Mettre la conscience là où l'on coupe un peu, où l'on fait une distinction, une coupure. Donc je place la conscience là où je sens une coupure. Si on connaît cela bien, on peut se détendre un peu mieux. Il s'agit de lâcher cet attachement à l'agréable. Que ça me soit complètement égal que ce soit agréable ou pas, être dans l'instant, être complètement ouvert jusqu'à toucher cette inquiétude existentielle. C'est-là qu'il faut aller.

Ma deuxième question concerne la grande compassion, là où je pense. Cette grande compassion se nourrit de cette compréhension qu'on est tous dans le même bateau.

²⁷ Fichier audio 5-4_02

Non, cela ce n'est pas encore la grande compassion.

À partir de cette compréhension, comment notre esprit fonctionne de façon dualiste. Je n'ai pas de la compassion pour quelqu'un mais je me relie par la compassion car nous sommes tous égaux.

Oui cela est tout à fait correct. Des trois sortes de compassion, c'est celle du milieu. Il y a la compassion pour les autres personnes en tant que personne de référence en raison de leur souffrance. Ce dont tu parles ici, c'est une compassion qui commence lorsqu'on remarque que tout le monde souffre car on n'a pas reconnu la nature de l'esprit. C'est ce qu'on appelle la compassion avec le point de référence qui est la nature de l'esprit non reconnu. Puis, il y a la grande compassion qui est la compassion dépourvue de points de référence. On le sent très clairement dans sa propre évolution.

Participant/e: Ce matin nous avons parlé de pensée conceptuelle et de pensée non conceptuelle. Cette pensée non conceptuelle, tu as parlé d'émotionnel, quelle est la différence entre la pensée émotionnelle et l'émotion ?

Il n'y a pas de différence. Ce qu'on appelle la pensée conceptuelle, c'est ce que la plupart des gens associent à la pensée parce qu'ils ressentent cette pensée sous forme de phrases. C'est comme si on ne voyait que les camions sur la route et que l'on ne voyait pas les voitures. C'est juste un gros truc, un gros paquet. Ce sont les phrases intérieures, ou les demis phrases, il y a quelque chose qui se formule en nous. Cela c'est la pensée conceptuelle.

C'est la dernière formation mentale, lorsque c'est compréhensible, saisissable, il y a des mots intérieurement qui se forment. On a la même chose avec les émotions : « Ah, je déteste ça ! » Peu importe ce qui s'élève, lorsqu'il y a ces mots qui s'élèvent, je veux ou je ne veux pas, c'est déjà très avancé comme processus mental. Et toutes ces impulsions, ces évaluations, ces « j'aime » ou « je n'aime pas », toutes ces images, les associations, etc. tout ce qui se déroule, c'est la pensée non conceptuelle. Cela constitue probablement 90 % de nos processus de pensée.

Je vais vous donner un exemple que vous puissiez comprendre facilement : laissez passer votre regard à travers la salle et regardez, une personne après l'autre, sans rester longtemps. Regardez juste quelqu'un et regardez ce qui se passe en vous... vous voyez au moins 50 personnes différentes. Continuez pendant que j'explique. En regardant une personne ainsi, vous remarquez qu'on perçoit tout sans avoir besoin de faire de phrases. On perçoit énormément de choses. Et s'il fallait décrire tout cela en pensées, en phrases complètes, on ne suivrait pas le rythme. Nous avons l'expression du regard, son humeur, on l'a comprise même avant d'avoir le mot. Comment pourrait-on décrire son humeur, son expression etc. ? Regardez les différentes expressions du visage de deux personnes assises l'une à côté de l'autre. C'est incroyable cette diversité. Et tout ce qu'on perçoit, ce qu'on interprète, ce qu'on ressent, tout ce qui se passe en nous comme résonance en réaction aux visages que nous voyons... Et presque tout cela ce produit dans le non conceptuel. C'est un vécu très clair, très net. C'est tellement net que tu peux regarder quelqu'un, puis quelqu'un d'autre, et en même temps après, faire venir des images de souvenirs, de personnes que tu as vues au début. Et cela c'est non conceptuel.

Maintenant si je regarde P., et que je regarde ailleurs, je peux faire venir l'image de P. sans avoir besoin de décrire cela en mots, en concepts. C'est énorme ! C'est probablement 99,9 % du processus de pensée. Tout ce processus subtil, c'est cela qui nous détermine et qui détermine qui l'on est et où on va.

Ce qui vient au-dessus, le bout de l'iceberg c'est la pensée conceptuelle. C'est le commentaire, l'expression du commentaire de quelque chose qui s'était déjà déroulé, mais que l'on formule à ce moment-là en phrases.

Souvent des phrases intérieures on ne les formule pas jusqu'à la fin car on les laisse en plan et on passe à autre chose. C'est déjà senti et pensé de toute façon. Tout cela est aussi émotionnel. On se déplace là-dedans. Et pour la plupart des personnes, c'est à moitié conscient, voire inconscient. Mais en continuant à méditer, on prend conscience de tout cela. C'est la différence avec quelqu'un qui est tout à fait conscient. Il entend toutes ces petites choses, il sent les petits mouvements d'attachement, de saisie etc. Alors que d'autres sont juste surpris et se retrouvent à agir avant même de l'avoir décidé.

Participant/e: Et si je suis complètement consciente, est-ce que c'est conceptuel ?

Non, quand on est complètement conscient, cela ne veut pas dire que l'on est dans le concept, pas du tout. On peut être parfaitement conscient sans aller du tout dans la pensée conceptuelle. Lorsque je médite, il n'y a pas de pensée conceptuelle qui vienne. C'est juste une conscience parfaite de tout ce qui se passe, mais sans concept.

Si tu devais me décrire tout ce qui s'est passé pour toi en regardant les 50 personnes on n'aurait pas fini en une année. Si tu voulais vraiment décrire en détail, c'est énorme et plein de subtilités. Tu ne t'en rappelleras même pas. Mais si tu pouvais, c'est juste incroyable la subtilité de notre perception.

Tu vas te rappeler de l'essentiel, tu vas te rappeler des gens, des deux ou trois pour lesquels tu auras de l'attachement ou de l'aversion mais il y a beaucoup plus que ça qui reste et qui se passe sur le moment.

Participant/e: J'ai une question sur ma pratique de ces derniers jours en lien avec l'intérêt et l'attention et cela m'a causé des difficultés. Imaginons que je me tourne vers une question avec beaucoup d'intérêt. Par exemple, est-ce vrai que toutes ces expériences ont le même goût et quel est ce goût-là ? Et puis, cela génère une expérience de vastitude qui est une sensation très libératrice. Je me suis dit, tous ces trucs serrés avant, ce n'était pas nécessaire. Et puis d'un seul coup il y a quelque chose de très collant qui s'installe, où j'ai cette pensée discriminante, c'est ça ? Est-ce que c'est là qu'il faut aller ? Oui c'est là. Et de nouveau c'est de nouveau tout serré avec cette pensée discriminante

Oui c'est un peu pénible tout cela.

C'est intéressant cette expérience mais du coup je suis sorti de l'intérêt premier. Donc c'est un peu des allers-retours entre cette saisie dans ce que je remarque et encore une fois, retourner à mon intérêt. Mais quel est mon intérêt ? Et cela je dois le mettre en place par une pensée discriminante qui me tend encore.

Il y a encore beaucoup de choses à apprendre. La plus importante bien sûr, c'est de savoir comment on peut être intéressé et détendu en même temps. C'est très facile quand on n'est pas distrait. Tout en me servant ma tisane, j'étais complètement avec toi sans être distrait. Il s'agit de pouvoir rester sur quelque chose dans la détente. L'intérêt qu'on accorde à quelque chose, c'est-à-dire qu'on le défend, et que l'on met de côté les autres choses qui pourraient être intéressantes. Rester sur quelque chose de façon détendue, cela se fait tout seul. On n'a pas besoin de penser, il s'agit juste de rester sur l'expérience qui nous intéresse. Mais comme tu tombes dans la saisie de temps en temps, tu trouves cela super, tu trouves cela difficile etc., à ce moment-là il y a aussi la pensée conceptuelle. Tout cela, dans cette façon d'examiner, c'est superflu.

Et comment est-ce que je remarque que je suis encore en train d'examiner ?

Tu le remarqueras, tu le verras. Ce que je pense, c'est que tu es dans la saisie des premiers résultats de ton examen. Tu es tellement enthousiaste, tellement fasciné de tout cela que tu n'as pas continué à regarder. Les petites perles étaient déjà parties dans le conceptuel. Cela arrive à tout le monde... Simplement tu te détends, tu continues à te détendre et, petit à petit, tu vas apprendre à conserver tout ce trésor des expériences.

Et donc j'aurai certainement plein d'autres perles, la confiance que cela va continuer à venir ?

Oui tu vas t'entraîner, tu vas savoir faire la différence entre les bonnes perles et les mauvaises perles. Parfois en réalité aucune de nos compréhensions n'a besoin d'avoir de pensée conceptuelle. Cela nous transforme sans qu'on ait besoin de le formuler de façon conceptuelle. Toutes les compréhensions que l'on note dans nos cahiers, ce n'est pas cela qui nous transforme. Soit c'est ce qui était là avant, soit c'est ce qu'on n'a jamais écrit.

C'est une hypothèse que vous pouvez examiner. Les compréhensions que l'on a au niveau conceptuel, c'est juste une toute petite image des compréhensions que l'on a au niveau non conceptuel. En fait, la vraie compréhension, cela se fait dans le domaine intuitif, mais pas dans les images. Puis cela passe de l'intuitif aux images. Cela donne une espèce de représentation et de là, cela passe dans le conceptuel. Dans la conscience, c'est encore un vrai voyage jusqu'à ce qu'une compréhension se soit vraiment installée et qu'elle puisse être communiquée.

Participant/e : Question sur une expérience de méditation d'hier où j'aimerais bien savoir si c'était juste ou pas. J'ai senti à différentes étapes, mais je pense que c'était présent d'un seul coup, que je ne sentais plus vraiment mon corps, mais ça je l'ai souvent. Mon corps est passé au second plan mais le vécu était différent. Tout ce qui était dans l'espace était là, présent en même temps, de façon très différenciée. Une de ces pauses était plus longue que d'habitude et j'ai senti toutes les petites expériences. J'ai senti aussi toutes les odeurs, tous les petits bruits du parquet, un par un. Ce qui était nouveau ou ce qui était différent, c'est que je n'étais pas du tout en relation avec cela. Tout pouvait être là de façon parallèle. Et maintenant quand je regarde ce vase, il y a toujours ce lien. Alors je pense à qui a fait le bouquet, qui l'a nettoyé etc... Et dans cette expérience, c'était par là et c'était tout à fait un soulagement. Maintenant je commence à sentir ce que ça peut être cette pensée artificielle. J'ai l'impression que j'ai reçu un cadeau et maintenant, j'ai l'avidité et je veux l'avoir encore, plus longtemps. A chaque tentative de se rapprocher de cela, il faut que je me moque de moi. Cela devient complètement artificiel.

Il y a deux domaines dans ton expérience. D'abord une expérience claire de calme mental et, dans ce calme mental, on fait l'expérience des choses, comme tu l'as dit, sans être impliqué, avec une clarté étonnante et probablement une simultanéité.

C'est tellement impressionnant. C'est une expérience dualiste mais en général elle génère un désir de vouloir la refaire. Tu vois quelles sont les capacités de notre esprit, c'est incroyable. Imagine, ce que tu as décrit au niveau des sens externes, tu aurais la même chose avec toutes les pensées non conceptuelles et de percevoir tout cela de façon très claire. Là tu es vraiment dans le plus profond du calme mental, cette clarté énorme que notre esprit est capable d'avoir.

L'autre chose que tu décris, c'est voir et puis la pensée qui vient dessus. Cela c'est toute la pensée conceptuelle, tous ces trucs en plus des choses qui viennent, les associations dont on n'a pas l'intention. Tout cela est déclenché par une impression sensorielle, un commentaire etc.

Et en parallèle, il y avait aussi tout ton enseignement qui était présent à ce moment-là. Je pouvais me rappeler de tout, toutes les notes que j'avais prises, dans les deux dernières années, tout était là. Je pouvais supposer ce qui allait arriver après.

Très bien, c'est aussi une expression de cette clarté. La clarté de ta mémoire, cette présence intérieure sans devoir faire d'efforts, c'est incroyable de voir tout ce que l'esprit peut faire.

C'est une expérience très précieuse. Et surtout par ce que j'ai tendance à oublier beaucoup de choses. Et je me rends compte que finalement, non, je n'oublie pas tant de choses que ça. Ma question est : c'était comme un cadeau, c'était juste là. Et je ne peux pas attendre de recevoir un nouveau cadeau ?

Mais pourquoi pas ? Détends-toi,

Je sais mais bon...

Ce matin c'est venu tout seul ?

Pas vraiment. Cela tourne en rond.

Mais hier, c'est venu tout seul, non ? C'est donc toujours là.

Oui, mais j'ai une impatience samsarique génétique.

Eh oui, et c'est le problème ! On sait que ça continue...

Participant/e : Comment est-ce que je peux être intéressé/e et détendue ? Quand je regarde mes expériences émotionnelles, mon regard est un peu comme une perceuse. Il y a beaucoup de tension avec cela. Et derrière, il y a la volonté de vouloir vraiment regarder au fond du fond, précisément. Il faut bien regarder précisément, et même si j'ai la confiance détendue, cela va venir, etc.

Ce regard « perceuse », ce regard insistant, prends l'exemple visuel où tout simplement, tu ouvres les yeux et tu t'ouvres à ce qui est. Juste comme cela et tu regardes comme cela intérieurement, juste ouvrir, laisser venir. Il n'y a pas besoin d'aller nulle part, tout est là. Quand on s'ouvre à cela tout est là. C'est une posture un peu différente. Dans le dernier stage, nous avons évoqué cela. Quand on regarde, ce n'est pas que l'on regarde comme une perceuse, c'est juste que l'on s'ouvre à ce qui est. Tu as rebondi sur la question d'un autre intervenant. Cet intérêt qui est ciblé, ce n'est pas cela dont on parle ici. Il s'agit vraiment de se détendre, de s'ouvrir dans l'expérience. C'est un intérêt qui ne se tourne pas sur un objet précis. Tu ne peux pas zoomer, il n'y a rien. Il n'y a rien de toute façon. C'est juste s'ouvrir à l'expérience. C'est ça que l'on veut dire lorsqu'on parle d'intérêt.

Participant/e : Je suis en train de clarifier comment passer de la dualité à ce que je peux ressentir à certains moments. Par exemple ce matin, j'ai eu une forte expérience à la fin des enseignements. J'avais un sentiment de joie très fort, cela m'a beaucoup touché. Ma question : est-ce que c'est lié à la saisie de soi ou bien est-ce un vécu de lâcher prise et de cette dualité ?

Cette question se trouve dans la dualité. Ce que tu poses, je ne sais pas ce que c'était avant, pour toi. Cela t'a laissé heureux. Il y avait une petite observation, tu étais encore dans la dualité. S'il n'y a plus du tout de trace d'observateur, alors tu es dans le domaine de la non dualité. C'est comme cela que tu peux savoir. La joie dualiste ce n'est pas mal non plus !

Participant/e: Question sur l'expérience quotidienne de la méditation.

De temps en temps j'ai des moments de grand calme. Tant que je peux dire, ce grand calme c'est comme rentrer à la maison. Et là, il n'y a plus de question, c'est bien sans que j'aie besoin de penser à quoi que ce soit. Et avec cela, il y a aussi une joie, un bonheur profond, juste d'être comme ça. Et à un moment il faut que je me lève et que je passe à mes activités du quotidien. Et là, c'est possible, il arrive que j'aie un gros doute qui dit : est-ce que c'est vraiment comme ça ? Est-ce que c'est vraiment sans question ce que tu as vécu là ? Et si je peux rester concentré, je peux dire oui. Et si je passe par cette question surprenante, si je tombe dans une espèce de gros soucis, je me dis : ce n'est pas possible d'être d'accord avec cela, vis-à-vis de ce monde. C'est révoltant !

C'est révoltant d'être, juste simplement ?

C'est révoltant d'être d'accord avec l'état du monde tel qu'il est !

Avec quoi es-tu d'accord finalement ?

Quand j'examine cet état en question, c'est avec cela que je suis d'accord. Mais parfois j'ai cette peur énorme que je ne comprends plus rien. Et parfois je trouve que c'est une illusion.

Oui, c'est une illusion mais une bonne illusion. C'est une expérience dans le domaine du calme mental que tu fais là, une expérience de paix, sans question, sans pensée conceptuelle. Tu n'es pas encore complètement détendu mais c'est déjà bénéfique et sans question comme sont les états du calme mental profond. Mais tu continues à prendre pour réel quelque chose qui n'est pas aussi réel que tu le penses. Il y a des forces qui produisent ces doutes. Ton lâcher prise n'était pas assez profond pour rester dans cet état sans question. C'est bien que tu sois déjà dans cet état de détente aussi profond, mais cela peut aller encore plus loin et plus profondément encore. Et cela va te donner la légèreté de voir que la souffrance dans le monde est exactement de la même nature. Pour l'instant c'est juste que tu es très touché et très détendu. Il y a quelque chose en toi qui le sait, et il y a ce doute névrotique qui reprend cela et qui casse un peu cette expérience. Mais cela fait encore partie des tendances karmiques actives en toi.

Est-ce que là-dedans je peux reconnaître l'illusion ?

Oui, au bout d'un moment tu verras. Ce qui génère la peur, la peur elle-même tu vas le comprendre et tu verras qu'il n'y a plus cette peur.

Participant/e : Ma question est à la fois très personnelle et pas tout à fait personnelle. Avant que le Bouddha se soit éveillé, il y avait des gens qui avaient le même esprit que lui. Et l'on vient nous aussi d'êtres qui se sont constitués au fur et à mesure de l'évolution.

Ma question est, dans la vue du bouddhisme Mahayana, quel esprit accorde-t-on aux autres êtres, les poissons etc. Y a-t-il des étapes ? Y a-t-il des degrés différents (et où sont-ils) qui nous distinguent clairement des autres domaines de vie ou des autres mondes en général ? Est-ce qu'il y a une position particulière de l'être humain dans cette vision ? Est-ce qu'il y a une différence tout court ? Est-ce que théoriquement tout est possible ? Est-ce qu'ils ont vraiment tous la possibilité de s'éveiller théoriquement ?

On ne fait pas de différence principielle entre l'esprit des animaux, des hommes et l'esprit des esprits, des êtres invisibles etc. On ne fait pas de différence de principe, ils peuvent tous atteindre l'éveil. Il y a une définition que le chemin de l'éveil est possible pour tous les êtres qui sont capables de faire des différences et de prendre des décisions. Par exemple la décision d'aller à droite ou à gauche, de se comporter de telle ou telle façon. C'est la condition de base. L'esprit a besoin de cette capacité. Même

si l'esprit d'un insecte est très limité, ou nous apparaît très limité dans son existence en tant qu'insecte, en principe il n'y a pas de différence avec notre esprit, même si dans cette existence nous percevons de façon beaucoup plus différenciée. Les arbres, les plantes ne sont pas comptées comme des êtres vivants qui peuvent prendre des décisions. Que la fleur décide de ne pas s'ouvrir même si le soleil brille, ce n'est pas possible. C'est ce que je sais.

Participant/e : On a appris beaucoup de choses sur les champignons, comment ils communiquent avec les arbres, avec d'autres êtres vivants ou avec les animaux avec lesquels ils sont en contact. Donc je me demande s'il y a une séparation et si ce n'est pas juste une transition fluide, ou peut-être même pas de transition du tout. C'est probablement des transitions fluides entre les deux.

Oui, les arbres ! les phénomènes de comment ils communiquent, comment ils échangent des informations, ce n'est pas forcément arrivé au point qu'ils peuvent prendre une décision. Ce sont des choses qui sont échangées de façon automatique. Cela est parfois un échange d'informations, parfois pas. On a besoin d'un processus concret où l'on peut former, où l'on peut créer, où l'on peut agir, c'est là que l'éveil est possible. Cela n'exclut pas qu'il y ait quelque chose comme un phénomène de conscience, mais ce n'est pas un phénomène de conscience qui forme, qui agit. Mais je ne peux pas l'expérimenter, je ne voudrais pas me lancer dans des explications très longues parce que ce sont des choses que j'ai entendues et que j'ai lues et je ne sais pas vraiment.

Questions (en Français)²⁸

J'ai enseigné pendant des années en français,

Lors des journées de méditation à Lausnedat, notamment sur la base de l'Océan du Sens Ultime. Ces enregistrements sont mis à disposition.

Il y a également 2 stages de Croizet « Qui suis-je » consacrés à la méditation de la vision profonde. C'est probablement la partie la plus importante après la partie sur Shamata, disponible aussi en français sous forme de transcription.

Ceux d'entre vous qui lisent l'anglais, il y a aussi une bonne traduction de lama Henrik, de l'Océan du Sens Ultime qui vous donnera aussi une base fiable. Et on vient de sortir la traduction en portugais, mais, à part Felicia et Thelma, cela ne va pas servir à grand monde. Natacha qui officie en cuisine traduit en ce moment l'Océan du Sens Ultime en grec, elle a presque fini.

Là on est dans la sixième année de la transmission ; donc là ça bouge, il y a plein de belles choses qui se mettent en place autour de ce beau texte de méditation, qu'on a déjà réussi à mettre à disposition de beaucoup de gens. Mais, ce texte que je vous traduis là maintenant, que je vous enseigne, a été jusqu'à présent très peu enseigné ; Shamar Rinpoché en Australie, était le seul que je sache, qui l'a enseigné en public. Rinpoché me l'a enseigné en France, c'était une formation pour les lamas. Mais, on a passé plutôt rapidement car on n'a pas eu le temps de regarder chaque phrase en détail. J'ai pris ce texte avec mon groupe de retraitant en France dont Yoann faisait partie et on a travaillé avec le texte tibétain à côté du texte français ; et là, on a passé phrase après phrase, mot après mot. On faisait une semaine quatre fois par ans, il nous a fallu quatre ans, on a échangé sur nos expériences de méditation là-dessus. C'est le premier processus complet que j'ai fait sur ce livre et ça nous a tellement inspiré que j'ai décidé de vous le mettre à disposition pour qu'il soit enseigné au moins une fois de façon complète, que ça arrive au moins une fois dans le monde. Mon attitude par rapport à cela : ça m'est

²⁸ Fichier audio 4-5_02

complètement égal combien de gens viennent, il faut juste que ce soit fait, que ces bases soient expliquées etc. C'est assez exigeant et je n'avais pas du tout pensé qu'il y aurait autant de monde qui viendrait. Cela montre qu'il y a vraiment beaucoup de gens qui sont prêts à rentrer là-dedans et qui s'intéressent à ce texte. C'est une autre dimension de ce que Daniel a demandé tout à l'heure, cette responsabilité de répandre le Dharma, parce qu'il y a certains textes, certaines transcriptions qui ne sont plus donnés. À ce moment-là, ils disparaissent, ils sont éteints et c'est plus difficile après de les retrouver. Mais quand on a reçu quelque chose de précieux et qu'on a l'occasion de le rendre, de l'enseigner, on doit s'occuper de le diffuser que ce soit comme à l'époque où, dans les groupes de retraite il n'y avait que quatre personnes, mais s'il y a beaucoup plus, cela n'a aucune importance, on le fait pour que ce médicament précieux soit mis à disposition.

Voilà, juste des petites informations d'arrière-plan. Pour moi, il faut vraiment que je pratique le renoncement parce que cela me prend pas mal de temps libre et maintenant, de faire cette double traduction Allemand Français, ce n'était pas prévu comme cela. Et, maintenant que tous ces Français étaient annoncés, j'ai encore mis le texte français à disposition et Cathy m'a dit qu'au mois d'août ils allaient arriver deux fois plus nombreux, car apparemment, c'est un groupe de méditation qui contient plus de 200 personnes. Là ils vont arriver, c'est pour cela qu'il faut qu'on fasse des efforts au niveau du texte et comme à Croizet à l'époque, on aura un nombre de participants français allemand qui sera égal, c'est chouette. C'est quelque chose que Guendune Rinpoché souhaitait aussi. Il disait que les Français et les Allemands pouvait beaucoup apprendre les uns des autres et pratiquer. C'est la meilleure chose qui puisse arriver; là maintenant voilà, on est sur le point que cela se passe.

Le Mahāmudrā comme expression du sens profond de soutra et tantra²⁹.

D'abord, Dakpo Tashi Namgyal essaie de clarifier la question : "Est-ce que la pratique du Mahāmudrā fait partie du chemin des soutras, ou est-ce que le Mahāmudrā est une pratique tantrique, ou est-ce que c'est à part ?

Déterminer l'essence du chemin

Selon certaines collections de Dohās – chants de la réalisation - et textes pour la transmission symbolique du Mahāmudrā, sa présentation du chemin ne fait pas partie du véhicule des soutras (Sūtrayāna), mais du véhicule des tantras (Tantrayāna). Certains maîtres comme Saraha disent que cela appartient aux tantras. etc. Dans le tantra, à son tour, il y a le chemin des bénédictions, le chemin de l'encroisement par des prophéties et le chemin de révéler la nature de l'être. De ces trois chemins, Mahāmudrā, disent-ils, est la voie de la révélation. La révélation de la nature de l'être. Et il est enseigné qu'il faut au moins une initiation courte - une initiation tantrique - pour faire mûrir le potentiel des disciples.

Cela induirait le fait que de ce point de vue, le contact direct avec un maître de Mahāmudrā est nécessaire, qui, dans le cadre de l'initiation tantrique, montre la nature de l'esprit. Et ainsi, elle se révèle au disciple dans cet instant. Et elle est vécue ainsi dans l'instant.

²⁹ Fichier audio 5-5_02

Les autres véhicules - mentionnés ici, par exemple le Sūtrayāna qui est basé sur les enseignements du Bouddha, ce chemin progressif - **préparent ce chemin de révélation comme les premières marches d'un escalier, celles qui doivent être prises en premier.**

Je vais le rendre plus concret, parce que c'est déjà en partie ce que vous pratiquez. Les premières marches d'un escalier. Quand on clarifie sa motivation. On se tourne vers le refuge, Bouddha, Dharma, Sangha. On abandonne les actions nuisibles, néfastes et on cultive le comportement positif, bénéfique, peut-être même on prend des vœux. On pratique le calme mental afin que l'esprit se calme, on développe petit à petit la confiance dans notre propre esprit, et on crée un champ bénéfique autour de nous. Et c'est ce que la plupart d'entre nous ont fait, en tout cas au moins moi, et beaucoup d'entre vous, je sais que vous procédez ainsi également.

Et puis, à un moment ou un autre nous sommes prêts à continuer. Nous arrivons à d'autres marches de l'escalier, où le maître nous montre la nature de l'esprit. Et tout en demeurant lui-même en méditation, le maître nous donne des instructions clés sur l'esprit, qui nous permettent dans l'instant, d'avoir un aperçu direct de cela. Ou au moins, une bonne idée.

Et cela est possible, parce que nous avons été préparés. Parce que déjà, sur les étapes précédentes, nous avons appris à nous détendre. Nous avons appris à ne pas être si tendu alors qu'il se passe quelque chose de particulier. Nous avons appris à nous ouvrir, à avoir confiance, on sait de quoi il s'agit : du bien de tous les êtres. Tout cela, c'est la préparation. Ce sont les autres marches de l'escalier.

Ensuite la première apparition de la nature de l'esprit peut se produire dans l'initiation tantrique. La pratique continue avec cette intuition ou reconnaissance approfondie.

Dakpo Tashi Namgyal continue en disant :

Il est important de pratiquer tous ces véhicules sans mépris.

Et ne pas dire : non pour moi, cela n'est pas important, je veux seulement reconnaître la nature de l'esprit. Que je fasse des actions positives ou négatives, cela n'a aucune importance, moi ce que je veux, c'est cela. On laisse de côté les étapes inférieures. On ne prend pas vraiment refuge, on ne décide pas forcément d'aspirer à l'éveil parfait. On s'intéresse juste à la façon dont l'esprit fonctionne, comment réaliser la nature de l'esprit. On affirme que l'on n'a pas besoin de tout le reste, il s'agit juste de pratiquer l'essence.

Et cela a à voir avec le mépris. On ne voit pas à quel point toutes ces conditions sont préalables pour que la compréhension se fasse et qu'elle soit stable. Chez quelqu'un qui continue à agir de façon négative, la compréhension ne peut pas s'installer de façon stable, parce que ses schémas de comportement, de saisie de soi sont encore très forts, même s'il y a des petits moments de compréhension. Si on n'est pas tourné intérieurement vers ce que nous appelons le refuge – pas forcément le refuge formel - on est comme un récipient qui a des trous, qui fuit et qui ne retient pas les enseignements, parce qu'on est toujours préoccupé par plein d'autres choses. La compréhension a pu être là, mais elle se perd.

Il s'agit de préparer le récipient. Et on compare notre esprit à un récipient propre, bien préparé, bien étanche, qui peut absorber les enseignements. Les explications sont intégrées, font sens, s'agencent dans un chemin très clair.

Et quand il y a des compréhensions, elles sont incluses dans la Bodhicitta, dans la compassion, dans cette intention de parcourir le chemin pour le bien de tous les êtres.

C'est tout cela qui est évoqué quand on dit de pratiquer tous ces véhicules sans mépris : sans un regard condescendant sur les approches avec des méthodes comprenant des engagements, des prises de refuge formels, des récitation de prières, où on pratique la générosité, tout ce qui en fait partie ...

Trois sortes de pratiquants

Puis Dakpo Tashi Namgyal continue en disant :

Les enseignements tantriques sur la conduite secrète - c'est-à-dire le comportement d'un tantrica. Un tantrica, dans ce sens-là, c'est quelqu'un qui pratique la continuité de la conscience intemporelle à l'aide de méthodes tantriques comme la visualisation d'un Bouddha, se voir soi et les autres comme un Bouddha. Ce ne sont pas du tout des pratiques secrètes. Le mantra secret, la conduite secrète, c'est juste un terme standard qui décrit ce chemin qu'on appelle vajrayana. - Et donc là, **on fait la différence entre des pratiquants de capacité moindre, moyenne, et supérieure, et entre le véhicule des caractéristiques –Sūtrayāna, le véhicule des qualités libératrices - aussi appelé le véhicule des qualités libératrices, Pāramitāyāna - et le véhicule de diamant, - simplement Tantrayāna des mantras secrets et tantras, et le véhicule de l'essence insurpassable auquel appartient le Mahāmudrā**".

Ce qui est impliqué ici, c'est que ceux qui ont des capacités moindres, qui ont du mal à comprendre le Dharma, font bien de rester plus longtemps sur les marches inférieures de l'escalier pour apporter de la stabilité dans leur pratique. Et accorder de l'importance à garder ces vœux, avoir le comportement bénéfique, la pratique progressive du calme mental, comme c'est décrit dans le véhicule des caractéristiques ou le véhicule des qualités libératrices.

Développer les paramitās, pratiquer la compassion, parce que cela n'est pas encore naturel pour ces pratiquants. Ensuite, mettre beaucoup d'énergie pour qu'à partir de la compassion et de l'amour, on pratique la patience, l'engagement social et ainsi la joie est associée à la persévérance et nous serons capable de vaincre les obstacles, créer du calme mental, jusqu'à ce que la sagesse se révèle.

Tout ce chemin des paramitās est très important pour progressivement détendre cet esprit instable et le stabiliser. Cela s'applique à beaucoup d'entre nous je pense. Moi en tout cas, c'est le chemin que j'ai suivi et c'était très bien et cela ne m'a pas nui.

Il y a des pratiquants de capacité moyenne, ce qui représente de notre point de vue des capacités déjà assez élevées ; c'est un degré élevé de compassion, une fine compréhension de l'esprit. A ceux-là, dès le début du chemin, peuvent être confié des pratiques tantriques, et on peut les faire entrer directement dans le chemin du vajrayana, et leur expliquer ces pratiques avec les divinités de méditation. Ils le comprennent correctement, cela peut leur être bénéfique, même s'ils n'ont pas été préparés de façon très détaillée au préalable.

Chaque fois que j'ai essayé cela, parce que j'avais un pratiquant que je pensais être capable, cela a échoué, parce que c'était une mauvaise estimation. Jusqu'à présent, je n'ai encore eu aucun disciple qui a pu rentrer directement dans le Tantrayāna, dans le véhicule des tantras.

J'ai essayé plusieurs fois, et chaque fois j'ai remarqué qu'il y a eu un malentendu, ce n'est pas stable ; et donc, nous avons amélioré. A posteriori, il a fallu pratiquer les exercices préliminaires à posteriori. Juste pour vous parler un peu de mon expérience. Ce n'est pas souvent qu'on trouve quelqu'un qui trouve directement une entrée dans ces pratiques tantriques subtiles et que ce soit stable.

Il y en a beaucoup qui commencent avec la pratique de Tchenrézi, *Om Mani Padme Hung*, visualiser Tchenrézi au-dessus de la tête, et peut-être un peu de visualisation de soi, mais cela n'est pas très difficile. Ce n'est pas risqué. Mais les pratiques plus subtiles, du vajrayana subtil, exigent vraiment une bonne préparation.

Les pratiquants supérieurs, très doués, peuvent commencer directement avec le véhicule de l'essence insurpassable. Quand on leur explique la nature de l'esprit, ils la comprennent directement, et ils peuvent prendre cela comme chemin de pratique. C'est-à-dire qu'ils ne font pas ces exercices dans les paramitās, ils ne font pas de pratique tantrique, ils vont directement à la pratique du Mahāmudrā. C'est-à-dire la pratique dans la nature de l'esprit, avec la nature de l'esprit. C'est encore plus rare.

Nous souhaitons tous appartenir à cette catégorie, mais en fait je vous ai déjà expliqué beaucoup de choses sur la nature de l'esprit, et si cela n'a pas encore fait clic, alors à priori, nous n'appartenons pas aux disciples les plus avancés. Il faut peut-être nous occuper de nos bases d'abord.

Il existe ces trois sortes de pratiquants. Les plus qualifiés sont aussi ceux qui, dans leurs vies passées, ont déjà fait l'expérience d'une réalisation de l'esprit. Ils ont juste besoin de la réactualiser dans cette vie pour recourir à une expérience préalable très importante. C'est une réalisation qui vient des vies passées, et qui était un peu dans l'ombre pendant quelques temps, et qui maintenant, avec les explications appropriées, peut être reprise et approfondie. Pour tous ceux pour qui cela n'était pas le cas, il faut une bonne préparation du récipient, l'environnement dans lequel a lieu la pratique et il faut faire des efforts pour parcourir le chemin progressivement.

Classification du Mahāmudrā par rapport aux différents véhicules

Et donc c'était cela le sujet du premier paragraphe. Il continue en disant :

Mahāmudrā n'est pas le véhicule des sūtras - On ne peut pas dire que le véhicule des paramitās n'est pas la même chose que le chemin du Mahāmudrā. Ils se rencontrent quelque part, mais dans le véhicule des sūtras - je vous l'ai déjà un peu expliqué au début - il s'agit toujours de cette idée d'aller de A à B. Là, je suis dans mon état confus, je fais ceci et cela, je cultive les paramitās, et un jour, au bout d'un long moment, je serai un éveillé parfait, un bouddha. Mais ce n'est pas la même chose que de dire : "Tout est déjà là !" La conscience intemporelle est la nature véritable de l'expérience présente. C'est vraiment une approche différente, ce n'est pas contradictoire, mais ce n'est pas la même chose - **il n'est pas en contradiction avec le véhicule tantrique et il coïncide avec le véhicule de l'essence insurpassable – et malgré cela Mahāmudrā, comme on l'appelle, représente une quatrième catégorie spéciale.**

Quand nous parlons de pratique tantrique, cela veut dire que nous nous voyons nous-même comme bouddha potentiel. Nous avons abandonné cette idée d'aller de A à B, mais nous savons que l'éveil parfait d'un Bouddha se trouve là : ici, maintenant, dans cette expérience concrète, présente.

Et c'est pour cette raison qu'il n'y a pas de contradiction avec le véhicule tantrique. Mais dans le véhicule tantrique, nous utilisons encore des méthodes : des visualisations avec phases de création, phase de parachèvement et de dissolution. Il y a beaucoup de méthodes. On récite des mantras, on visualise, on fait aussi des mudrās, des gestes. On s'entraîne aussi avec le corps, le yoga, etc. Il y a tant de méthodes. Cela n'est plus le cas dans le véhicule de l'essence insurpassable.

Donc dans le véhicule de l'essence insurpassable, Mahāmudrā coïncide pleinement puisqu'il n'y a plus de méthodes parce qu'on regarde directement dans la nature de ce que l'on vit – et malgré cela le

Mahāmudrā forme comme on dit une quatrième catégorie spéciale. Le reste du livre va traiter de cela : ce qui est le Mahāmudrā.

Il s'agit de voir que ce n'est pas un chemin qui va de A à B. Ce n'est donc pas dans le Sūtrayāna. Ce n'est pas un chemin sur lequel on est obligé d'appliquer des méthodes tantriques. C'est lié au fait de regarder directement l'essence, de lâcher prise directement dans la véritable nature de l'être. Et pourtant, on le décrit comme une quatrième catégorie. Et nous allons comprendre cela ultérieurement.

Si on accepte la notion que pour la pratique de Mahāmudrā il faut une initiation et une bénédiction brève et détaillée - et puis au bon moment la pratique d'une divinité de méditation - alors Mahāmudrā appartient au véhicule des mantras secrets - du Tantrayāna.

Cela signifierait que pour vous expliquer le Mahāmudrā, il faudrait que je vous donne une initiation tantrique. Sinon, cela ne ferait pas sens. Et il faudrait voir quand serait le meilleur moment pour méditer sur une divinité de méditation.

Et il y a des maîtres qui tiennent à cela, et qui font ainsi. Ils ne donnent aucune explication de Mahāmudrā tant que tout le monde n'a pas pris les vœux de refuge, les vœux de bodhisattva, les initiations de Mahāmudrā et les pratiques tantriques. Et seulement après viennent les explications de Mahāmudrā. Donc si vous rencontrez quelqu'un qui procède ainsi, vous pourrez dire " c'est comme cette approche".

Cependant, l'étude des œuvres du grand brahmane Saraha montre qu'il parle de la voie de l'essence comme d'un chemin par lui-même. Dans les Dohās de Sahara, ce sont ses chants.

Ce chemin de l'essence insurpassable du grand véhicule permet d'amener sur le chemin le fruit qui nous a toujours habité.

Ce fruit, cet éveil complet qui a toujours été présent comme base, est pratiqué comme chemin, est amené sur le chemin.

Complètement au-delà des mandalas - des divinités de méditation - des offrandes de feu, des mantras, des mudras, des consécration, ainsi de suite, la conscience Vajra intemporelle ne peut être réalisée par tous les tantras et leur commentaire. C'est bon de demeurer dans sa nature...

Il chante ainsi et dit : c'est bien de demeurer dans le Mahāmudrā, dans la nature de l'esprit sans avoir besoin de faire toutes ces pratiques tantriques.

Sans tantra, sans mantra, sans contempler quoi que ce soit, sans absorption méditative qui égare nos esprits...

Il critique même et dit : quand vous arrivez avec vos méthodes tantriques et si vous pensez que la conscience intemporelle elle dépend de ces pratiques, vous vous illusionnez. Tout est déjà là.

Saraha était un de ces pratiquants particulièrement doués, qui avait vraiment cet accès direct. Et bien sûr, de ce point de vue, les méthodes sont superflues et le deviennent pour tous les autres qui entrent dans cette connaissance, après avoir pratiqué ces méthodes, elles deviennent de moins en moins nécessaires, voir superflues.

A un moment, les méthodes peuvent même devenir des obstacles et à la fin ces méthodes ne sont plus utilisées pour rendre possible la connaissance, mais restent uniquement des méthodes pour soutenir

les êtres sur leur chemin. Quand un bodhisattva applique ainsi des méthodes tantriques, ce n'est pas pour lui, c'est l'expression de son activité compassionnée pour tous les êtres de l'univers.

Et Sahara continue :

Pourquoi des lumières ou des offrandes de nourriture aux divinités. Pourquoi ces pratiques tantriques ? - Pourquoi installer un autel et y mettre des statues, etc.

Ces citations et d'autres similaires indiquent que le chemin de l'essence naturelle est indépendant du chemin tantrique.

Ce que vous ne pouvez pas savoir sans doute, c'est que Saraha est vraiment l'autorité en ce qui concerne le Mahāmudrā. Quand on cite Saraha, là, il n'y a personne qui contredit, parce qu'il avait une grande réalisation, il était le maître de tous les maîtres du Mahāmudrā (Mahāsiddhas), donc l'autorité indiscutable. Il devient clair que le Mahāmudrā, donc la pratique de l'état d'être naturel, en soi, est indépendante des pratiques tantriques.

Il est expliqué que Mahāmudrā est libre des trois conditions – Mahāmudrā est libre des trois poisons mentaux : ignorance, désir et haine - c'est-à-dire manque de conscience, attachement et rejet, - parce que la présence de ces trois fixations, cet état d'esprit qui fixe, signifie qu'on n'est pas dans la conscience intemporelle. Donc Mahāmudrā, c'est la vision directe de l'ainsité, où on en vient à une ouverture totale, où on n'a plus aucun voile émotionnel. Et les énergies subtiles circulent tout à fait librement.

On dit aussi **que le - Mahāmudrā - dépasse les quatre joies**. C'est la liste classique : la joie, la joie suprême, la joie particulière et la joie co-émergente. Donc on pourrait penser que Mahāmudrā, c'est cette joie co-émergente. Mais en fait, dans le Mahāmudrā, il n'y a plus d'ignorance, il n'y a plus d'illusions. Et c'est pour cela que c'est au-delà même de cette joie co-émergente.

Et - Mahāmudrā - est différent de la clarté rayonnante, provisoire, symbolique.

Ce n'est pas l'expérience de la présence non-duelle, ou de la clarté de l'esprit qu'on appelle aussi la claire lumière, où en dessous il y a encore des traces à peine perceptibles de saisie de soi qui sont actives. Dans cette clarté rayonnante, il n'y a plus de pratique. Dans le Mahāmudrā, en vérité, il n'y a pas une pratique qui continuerait, car même les dernières traces de saisie dualiste se sont dissoutes.

C'est probablement difficile à comprendre pour vous. Dans la pratique de la claire lumière, il y a des préformes de la véritable claire lumière, qui sont déjà des expériences de la conscience non-duelle, mais avec une toute petite proportion de saisie très subtile qui ne peuvent être lâchées, pour la plupart des pratiquants, que dans la mort. Où on dit que la claire lumière du pratiquant se fond avec la claire lumière originelle, fondamentale.

C'est cela le vrai Mahāmudrā. C'est le fruit, c'est l'éveil complet. Et puis il y a la pratique du Mahāmudrā, le chemin qui va dans cet état d'être naturel et à l'intérieur de lui, cette ouverture de plus en plus totale, de plus en plus complète.

Mais dans son Dohā à la reine - (la reine de Zahor a reçu une chanson de la part de Saraha) chanson, expliquant le Mahāmudrā, et **Sahara explique que le Mahāmudrā est connecté de plusieurs façons avec le tantra** - on peut pratiquer Mahāmudrā : **par la pratique avec le Karmamudrā** - un ou une partenaire -, **par la maturation grâce aux initiations, et par la pratique de la conduite yogique**. La

pratique de la conduite yogique abandonne les tabous sociaux et les normes, et permet de tester la stabilité de notre propre réalisation.

C'est-à-dire qu'on se comporte de façon non conventionnelle, et qu'on fait des choses où notre propre esprit est mis sous une telle pression qu'on voit si notre réalisation est stable ou pas.

Par exemple se balader tout nu ! Mais Guendune Rinpoché nous a conseillé d'autres pratiques. Parfois nous asseoir parterre au supermarché, rester assis parterre entre les allées, et voir ce qui se passe. A un moment, il y a quelqu'un qui va nous chasser de là, faire venir la police, ou je ne sais pas. Qu'est-ce qui se passe dans notre esprit quand on nous insulte ou quand on nous fait des reproches, etc.

On n'a rien fait de grave, mais on ne s'est pas comporté comme les autres l'attendent. Et tout cela fait partie aussi de la pratique du Mahāmudrā d'aller dans des domaines où il est fort probable que les schémas karmiques soient stimulés, et qu'ils montent à la surface pour être travaillés. Il faut en prendre conscience.

Tout cela peut être considéré comme la pratique du Mahāmudrā, et c'est connecté au tantra.

Donc ils - tantra et Mahāmudrā - sont connectés.

Trois chemins

On cite maintenant le maître incomparable de Dakpo - c'est-à-dire *Gampopa*. Lui, c'est l'autorité centrale du Mahāmudrā dans la lignée Karma kagyū, et c'est à partir de lui que partent les quatre lignées primaires et les huit lignées secondaires du Mahāmudrā. Parce qu'il a eu beaucoup de disciples très importants.

Gampopa explique :

Généralement, on parle de trois chemins :

1. Le chemin des conclusions logiques

(Partie du chemin des soutras): tous les phénomènes sont analysés pour voir s'ils existent seuls ou comme multiples, jusqu'à ce qu'il devienne évident qu'ils n'ont aucune existence propre. Puis on médite dans la certitude qu'il n'y a rien que ce manque d'existence inhérent.

J'en ai déjà parlé avec vous dans d'autres instructions ou enseignements. Comment est-ce que je peux présenter cela pour que ce soit simple pour vous à comprendre ?

L'exemple qui me vient là-maintenant, vient peut-être des travaux au Grüner Baum. C'est un mur. Un mur, c'est un concept - et nous avons l'impression qu'il y a un mur. Est-ce que le mur existe comme quelque chose d'unique en lui-même, indépendamment des conditions : bien sûr que non. Ce mur il est composé de briques, de ciment, etc.

Et de chacun de ces composants de ce qu'on appelle le mur ou la table, peut être subdivisé à chaque fois. Il n'y a rien qui existe en soi, en bloc, tout seul. Tout est composé.

L'enregistreur ici est évidemment très composé. C'est un thermos, c'est un objet, mais c'est quelque chose de composé. Tout a des subdivisions.

Nous procédons de façon analytique pour tout ce que nous percevons, pour toutes les impressions sensorielles. Par exemple, nous applaudissons et nous disons : c'est un son. C'est ce qu'on appelle applaudir. C'est une somme de plein de petites ondes sonores. Ce n'est pas juste un bruit. C'est un son qui monte et qui descend. Ce n'est pas un bloc. Et si nous examinons ces ondes, elles sont aussi des vagues.

Ce que nous appelons un phénomène, se révèle toujours comme étant composé. Là, il se pose la question : alors si nous ne trouvons rien qui existe en soi, en bloc, en tant qu'unité stable, etc., - vous le savez, on peut descendre jusqu'aux molécules, des atomes jusqu'aux particules subatomiques, il n'y a rien dans l'espace et dans le temps dans lequel on puisse trouver le moindre élément constitutif d'être. Que ce soit matériel, ou une onde, ou une impression visuelle. Il n'y a nulle part cette base stable.

Par exemple la couleur, c'est une excitation de la rétine dans une certaine fréquence. Cela n'existe pas en tant que tel. C'est une excitation des bâtonnets ou des cornées sur la rétine. C'est une chose qu'on peut constater et voir, mais en fait c'est un processus continu.

C'est la même chose avec le ressenti, l'auditif dans la nature. Tout est en mouvement.

Et s'il n'y a pas ces petites briques, ces éléments basiques, alors le monde n'existe pas comme une accumulation de ces petits éléments constitutifs. J'ai fait un raccourci important - à partir de là, on peut dire que quand on analyse cela vraiment - pas aussi vite que ce que j'ai fait là bien sûr, on peut arriver à une compréhension claire, intellectuelle, que ce monde n'existe pas en tant que chose unique, ni en tant qu'accumulation, variété de plein de choses uniques.

Au moment où Albert Einstein a eu sa compréhension – ou d'autres grands esprits - ils ont analysé le monde dans le détail, jusqu'à ce qu'ils aient compris, que ce soit clair, évident, que tout ce monde-là, c'est de l'énergie. Tout ce monde est processus, mouvement.

Et là, sur cette poursuite logique, quand on va vraiment jusqu'au bout du bout de cette logique, dans cette certitude, on peut méditer qu'il n'y a rien d'autre que ce manque d'existence inhérente. Rien qui fait exception.

Ou dit différemment : que tout est processus et qu'il n'y a pas d'exception. C'est un chemin. C'est le chemin des conclusions logiques. Et cela fait partie du chemin des soutras.

Peut-être cela vous aide un peu que je vous résume tout cela. Au moins cela vous rappelle des choses que vous avez déjà entendues. Nous avons déjà entendu cela à l'école, mais sans comprendre exactement ce que cela voulait dire.

2. Puis il y a le chemin des *bénédictions* :

- Sur la voie de la bénédiction, on s'ouvre de façon intuitive à la nature de l'être. **En utilisant la visualisation de nous-même comme divinité de méditation, on s'exerce à clarifier les canaux et les énergies subtiles, etc.**

Ce qui se passe, c'est que nous avons reçu la transmission d'une bénédiction qui nous permet d'avoir l'intuition que nous sommes des êtres en réalité tout à fait libres, des bouddhas. Nous avons un avant-goût de cela, nous le devinons. Et puis nous utilisons ce pont où nous nous visualisons nous-mêmes comme bouddha, nous sommes toujours reliés à cette bénédiction. C'est une inspiration qui vient directement de cette conscience de bouddha. Et nous nous ouvrons de plus en plus à cette bénédiction.

D'ailleurs, pour ceux d'entre vous qui écoutent avec des oreilles chrétiennes, c'est aussi le chemin de la prière et de la bénédiction, souvent appelé la Grâce. Grâce à cette ouverture intuitive, nous comprenons ce qu'est la nature de l'être. Cela peut être un chemin.

Dans le tantra, on l'utilise tout le temps. Il ne s'agit pas du tout de conclusions logiques. Il s'agit de sentir la vérité, qu'en fait c'est vraiment ainsi, et cette ainsité, cette vérité, nous inspire, nous remplit toujours de joie chaque fois que nous sommes en contact avec cela. Être soi-même Tara, ou Tchenrézi, ou Bouddha, nous ouvre l'esprit, nous remplit, nous mène à ce que tout en nous circule de façon harmonieuse. Le corps s'ouvre, s'élargit, les énergies bloquées se débloquent, et nous rentrons dans un processus de clarification des énergies subtiles du corps et de l'esprit. C'est cela le chemin tantrique de la bénédiction.

Puis le troisième chemin :

3. Le chemin de la révélation directe, c'est le Mahāmudrā de la nature innée.

C'est un regard direct. C'est aussi une bénédiction, évidemment, mais il y a quelque chose qui se révèle dans la nature de soi, comme si quelqu'un allumait la lumière d'un seul coup. Nous étions dans l'ignorance, dans l'obscurité, et d'un seul coup, nous voyons clairement comme c'est. Et cette vision est claire, et on ne revient pas en arrière.

Il n'y a aucune autre méthode à utiliser que de regarder. Regarder clairement, sans voiles et ressentir comment cela est..

Tous ces trois chemins sont vraiment de beaux chemins.

Le premier chemin, on m'y a un petit peu forcé. Il faut que je l'avoue. C'est toute une histoire. Je n'ai pas suivi le chemin des conclusions logiques, mais j'ai pris le chemin des soutras, ces marches inférieures de l'escalier.

Ensuite, Guendune Rinpoché, à ma sixième année de retraite, m'a demandé de traduire le texte de Gampopa. Et là il y avait ce chapitre où Gampopa fait ce chemin des conclusions logiques. C'est très concis, mais très précis.

Et pour pouvoir traduire cela du tibétain, il a fallu que moi-même, je suive ce chemin, sinon ce n'aurait pas été possible. Le cadeau, c'est que du coup j'ai compris. Sinon je n'aurais jamais fait l'effort. Mais cela valait le coup vraiment, de poser une base dans la compréhension intellectuelle, d'utiliser un peu l'intellect pour pouvoir ouvrir l'état d'être naturel un peu. Bien sûr, il faut continuer après de méditer dessus. Mais cela, c'est aussi un chemin.

Et certains de nos physiciens scientifiques ont aussi parcouru ce chemin sans s'en rendre compte. Jusqu'à ce qu'ils arrivent à une compréhension qui transforme leur vie. C'est un bon chemin. Beaucoup d'érudits tibétains ont suivi ce chemin-là. C'est par exemple ce qui est enseigné surtout dans les universités Guélougpas dans les premières années.

Ce qui me fait du bien, dans ces explications, c'est que Dakpo Tashi Namgyal ouvre tout un éventail de différentes façons de pratiquer. Tout a une justification. Et on peut l'utiliser quand on en a besoin. Si cela ne marche pas d'une manière, cela marchera différemment. C'est vraiment génial !

Suite des explications par rapport aux trois chemins

Nous sommes toujours avec Gampopa. Il explique encore une fois à partir d'un autre point de vue.

Il continue à expliquer ces trois chemins, le chemin de l'abandon de la base, celui de la transformation de la base, ou le chemin de la reconnaissance de la base. J'ai eu un peu de peine en traduisant cela. Parce que quand on parle de base, apparemment, on parle d'autre chose.

1. Le chemin d'abandonner la base (cela pourrait être la base de la saisie de soi) - correspond à la pratique des soutras, des qualités libératrices (*les paramitās*). Le chemin des *paramitās*. Dans ce cas, ce qui est à abandonner – les émotions, les voiles émotionnels - en appliquant des antidotes et en cultivant les qualités libératrices. [Pour cultiver ce qui est bénéfique]

C'est ainsi que nous abandonnons la base de la saisie de soi. Nous ne la cultivons plus, nous abandonnons ces impulsions-là, et nous cultivons la Bodhicitta, au lieu de cultiver la saisie de soi, nous nous référons au nous, jusqu'à nous dissoudre dans le nous et nous ne parlons plus d'un *JE* et des autres. Nous abandonnons la saisie de soi et la base de la saisie de soi qui est l'illusion qui mène à la saisie de soi, le fait qu'on pense qu'il existe un *JE*.

2. Le chemin de transformer la base correspondant à la **pratique tantrique**. Ici la base de la saisie de soi est transformée. **Le support de la pratique**, - la pratique du Dharma - **c'est notre corps, transformé en le visualisant comme corps de divinité. Le "soutenu" - c'est-à-dire l'esprit - est transformé par le fait que les organes masculins et féminins sont perçus comme Vajra et lotus.** Tout ce qui nous fait tomber dans la dualité, en particulier l'attraction sexuelle, devient les expressions de l'éveil, Vajra et lotus.

Les expériences sont transformées - les expériences dualistes - **en utilisant les émotions perturbatrices comme un chemin** - par exemple le désir, l'attachement, l'attraction, utilisés comme un chemin en exécutant la pratique sexuelle en conscience dans la conscience d'être une divinité, une conscience de bouddha - **et les mouvements dualistes de l'esprit sont pratiqués comme conscience intemporelle. Ainsi, la tache purifie la tache, et la pensée dualiste tranche la pensée dualiste.** C'est un fonctionnement homéopathique en fait.

Je pense qu'il faut que j'explique cela un peu plus clairement, parce qu'il y en a beaucoup d'entre vous qui ne connaissent pas ce chemin des pratiques tantriques.

Cette transformation est une transformation de la vue. Chaque fois que nous sommes distraits, pendant les pauses, pendant le stage par exemple, nous retombons dans nos vieux schémas, et nous nous voyons probablement comme des êtres limités. Et en tant que tel, nous revenons ici dans la pièce.

Et puis il y a quelque chose qui nous rappelle que oui, c'était comment déjà, cette histoire de nature de bouddha ? Et le bouddha potentiel que je suis... Et à ce moment-là, la vue change. Nous sommes toujours la même personne, mais nous nous regardons différemment. Et nous voyons quelles sont les qualités qui sont en nous. Et nous ne nous identifions plus aux limitations et aux difficultés.

C'est vraiment une transformation essentielle de la vue, et en faisant cela, nous ne nions pas d'être plein d'émotion. Dans le vajrayana, tout ce qui est dans notre vie, nous le prenons, et le mettons au service de la transformation de la vue. Ce corps qui est fait d'os, de sang, de muscles, etc. et ce n'est pas très reluisant, et nous essayons de le maquiller un peu tant que possible. Mais à un moment, nous abandonnons, regardons dans le miroir et disons : non, je veux me raser un minimum, histoire que je n'aie pas l'air trop décadent.

Voilà, cela c'est une vue. En fait, on peut se dire aussi dans le miroir : bonjour bouddha ! Et ne pas s'identifier à ce corps de chair et de sang, et d'être dans le monde avec un corps de lumière. Ce corps de lumière qui est expression d'amour et de compassion quelque soient les rides qu'on a, les cheveux qui nous manquent etc. Tout cela n'a plus aucune importance.

On peut se percevoir pour de vrai comme une manifestation mobile de Bodhicitta, de conscience libre. C'est une autre perception de nous-même et nous ressentons notre corps différemment.

On peut vraiment s'aider soi-même en changeant notre regard. C'est incroyable de voir à quel point on peut se sentir plus léger, plus jeune, on peut avoir plus d'énergie si on ne se pense plus avec ces limitations qui d'habitude deviennent des faits, mais si on se concentre sur l'autre réalité : qu'on est vraiment une incarnation de notre esprit et de toutes ses qualités.

A ce moment-là, le fait de vieillir, c'est une super expérience, parce que nous accédons toujours plus à cet état d'être véritable, authentique. C'est le privilège de l'âge. C'est merveilleux de ne plus s'attacher à l'extérieur, si nous développons une vue où nous nous tournons beaucoup plus vers l'intérieur, et nous l'incarbons davantage.

Puis, dans le tantra, cela continue. Les émotions sont portées comme des bijoux, et plus comme quelque chose qu'il faut éviter. Ma saisie, mon attachement, ma colère, la peur, et tout cela devient dans le tantra, des bijoux de la divinité, du bouddha que je suis.

Mais cela ne marche que si je ne m'identifie plus. Et c'est cela l'astuce. Il y a des émotions, mais ce ne sont pas "mes" émotions. C'est une autre vue. L'émotion est perçue, mais personne ne s'identifie. Elle s'est élevée, à cause d'une tendance karmique etc. mais nous disons voilà, ce sont les émotions de la personne libre que je suis en réalité, du bouddha.

Nous ne discutons pas le fait que le Bouddha n'aurait pas de telles émotions, mais il reste que tout cela se passe dans l'esprit de Tchenrézi, de Tara, (en fonction de votre divinité de méditation), et puis il n'y a plus d'identification. Et que se passe-t-il avec une émotion à laquelle personne ne s'identifie ? Elle se dissout d'elle-même au moment où elle apparaît.

Et cela, il faut le pratiquer. Cela veut dire, le problème de ce chemin, c'est que dans nos pratiques tantriques, nous restons coincés au milieu de chemin. Par exemple la sexualité, dont on a parlé souvent, nous la pratiquons de façon tantrique, etc. Et puis l'attachement, le désir etc. est utilisé comme chemin, mais en fait, on aime bien avoir un peu de saisie, d'attachement. Et puis nous nous visualisons comme des bouddhas en union sexuelle, mais il n'y a pas de vraie non-identification parce que sinon, nous aurions peur que le désir s'en aille. Et à ce moment-là, quoi donc ?

Mais c'est cela justement le but de la pratique. Et alors, qu'est-ce qui se fait si nous sommes vraiment en train de méditer tous les deux dans l'union sexuelle ? Qu'est-ce qui se passe alors ? Est-ce qu'il y encore érection ? Qu'est-ce qui se passe ? Découvrir cela. Quand nous faisons cela vraiment sérieusement, et quand nous rentrons complètement dedans.

Y-a-t-il de la colère, si en tant que bouddha, nous faisons l'expérience qu'il y a quelque chose qui ne va pas ? L'agacement est toujours un signe qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Qu'est-ce qui reste de notre colère grâce à laquelle nous pensons habituellement régler les difficultés.

Il reste une conscience discriminante de quelque chose qui n'est pas tout à fait utile, qui devrait être changé, mais il n'y a plus de colère. Peut-être, il y a une intervention résolue qui reste, effectivement,

une compassion résolue, que je dois changer quelque chose, qu'il faut que je mette des limites. Tout cela est possible, mais sans identification.

Le problème, dans la pratique tantrique, c'est que la plupart de ceux qui font cela le maintiennent tant qu'ils sont sur le coussin, mais dès qu'ils sont dans l'activité, la pratique s'effondre, et ils sont juste à moitié mûrs. Être un peu bouddha, c'est bien, mais si veux être un peu en colère, je veux être en colère. Si je veux avoir du vrai désir, je le veux et je ne veux pas me rappeler à ce moment-là que je suis un vrai bouddha.

Et c'est là que la pratique s'arrête. Et cela c'est une pratique tantrique incomplète. Nous imaginons des choses en fait. Ce n'est pas une pratique tantrique pour le dire même clairement.

La transformation de ce qu'on appelle ici le "soutenu", c'est-à-dire tout ce dont notre esprit fait l'expérience, toutes les émotions sont utilisées comme chemin. Chaque fois que j'ai une émotion, je me rappelle qu'il n'y a personne qui la possède. Ce n'est pas mon émotion à moi. C'est juste quelque chose qui s'élève dans l'esprit. Il n'y a pas d'identification.

À ce moment-là, tous ces mouvements d'esprit dualistes, sont pratiqués comme la conscience intemporelle d'un bouddha. Dans ce cas, c'est vraiment le chemin tantrique. Et c'est la signification profonde. Tout le reste, c'est un peu de la danse de salon ! Du tantra de salon. Ce n'est pas la pratique véritable. Il faut faire les choses sérieusement. Et à ce moment-là, c'est vraiment puissant.

Mais dans ce cas, il ne reste pas d'émotions, avec lesquelles on peut se sentir familier comme avant. C'est toujours la conscience de notre Yidam, à chaque fois, dans chaque situation. Le Yidam, c'est le bouddha ou la divinité de méditation.

Chaque fois qu'il y a une émotion qui s'élève, on peut être content parce qu'elle nous donne une nouvelle occasion de faire venir en nous la conscience de Bouddha. Et alors, à chaque fois, les tendances émotionnelles se dissolvent de plus en plus.

Chaque fois qu'il y a un schéma qui s'élève, cela renforce notre pratique. À ce moment-là, la pensée dualiste tranche la pensée dualiste. Parce que l'idée d'être un bouddha, c'est finalement aussi une pensée dualiste n'est-ce pas ? C'est une imagination, une idée qu'on crée de façon concrète. On le crée comme un outil, pour gérer ce qui est là. Mais cet antidote est tellement habile, que cela dissout les identifications dans la saisie dualiste. C'est une façon très habile de gérer son propre esprit.

3. Le chemin de reconnaissance de la base [saisie de soi] - l'illusion, nous reconnaissons sa véritable nature - correspond au Mahāmudrā. Ici, il n'y a rien à abandonner, pas d'antidote. Rien à transformer et rien qui transforme - et personne qui transforme - car tout est le jeu magique de l'esprit. Tout est vu comme étant le jeu magique de l'esprit. C'est le regard direct, la vue directe dans ce qui se passe à l'instant.

Le regard direct, la vue directe dans ce qui se passe **après avoir réalisé que l'esprit lui-même a toujours été dans sa véritable nature le corps de vérité non né**, - le Dharmakaya, la dimension de l'éveil, - **cette compréhension est cultivée jusqu'à la bouddhité.**

C'est le chemin du Mahāmudrā. Cela a l'air facile, mais ce n'est pas le cas. C'est-à-dire que nous nous tournons toujours vers ce qui voile l'esprit là-maintenant, et nous le reconnaissons dans sa véritable nature, dans l'instant. Toujours.

C'était la question de tout à l'heure. On ne s'installe nulle part, mais on regarde sans cesse dans la peur présente, dans les voiles présents, la saisie, là-maintenant. Et on reconnaît toujours la nature profonde. Et là on voit la conscience intemporelle et la liberté. Au moment où cela se révèle, c'est la liberté.

De plus Gampopa explique pour les trois chemins :

1. Ceux qui ont des capacités moindres, prennent le chemin - de développer deux accumulations - la voie des qualités libératrices, - le chemin des sutras, Pāramitāyāna

2. ceux qui ont des capacités intermédiaires prennent le chemin des moyens habiles, de transformer les pensées et les émotions, la voie du mantra secret. Tantrayāna

3. Et ceux qui ont une capacité et une sagesse fine, vont directement dans l'Ainsité, le Grand Sceau.

Là, en fait, je devrais fermer le livre et arrêter d'enseigner. Ou peut-être enseigner le chemin des sutras. Je l'ai déjà fait souvent.

En fait, Guendune Rinpoché nous a toujours enseigné cette vue suprême du Mahāmudrā. Parce que même si nous comprenons juste un tout petit peu, nous pratiquons le chemin des sutras et des tantras avec beaucoup moins de saisie et plus de compréhension.

Cela nous aide pour comprendre le Mahāmudrā, même si nous ne pouvons pas l'appliquer tout de suite. Cela inspire le reste, et nous donne l'idée de ce que c'est vraiment. Cela nous aide pour toutes les autres marches de l'escalier, pour toutes les autres méthodes. Tout est inspiré par cela. Et c'est la raison pour laquelle je ne vais quand même pas fermer mon livre là-maintenant. Il aurait fallu que je réfléchisse à cela avant.

Ces citations montrent que Gampopa considère le Mahāmudrā comme une voie à part des sutras et tantras – c'est évident, toujours la troisième étape, c'est le Mahāmudrā. Elle est aussi appelée par certains le chemin des bénédictions, parce qu'en fait, un maître réalisé peut conduire des disciples karmiquement prêts - qui sont sur le seuil, prêts à s'ouvrir - qui renoncent aux préoccupations de cette vie, à la libération (seulement avec le chemin de Mahāmudrā, sans sutras et tantras, trancher les racines de la confusion). En fait, un maître peut introduire des disciples karmiquement prêts directement à cette vue de l'esprit.

Cependant, plus tard certains détenteurs de pratique - de la lignée Karmakagyu - ont enseigné pour être en accord avec sutras et tantras, qu'une initiation est nécessaire, ainsi que des exercices préliminaires, et des méthodes pour approfondir la pratique.

Ainsi, il y a les exercices préliminaires du Mahāmudrā. C'est donc les quatre contemplations de base, la précieuse existence humaine, l'impermanence, le karma, et les inconvénients du samsara.

Puis il y a les quatre exercices préliminaires spécifiques du Mahāmudrā : le Refuge avec la Bodhicitta, la pratique de Vajrasattva, pratique de purification pour renforcer notre confiance en la nature de bouddha, l'Offrande du Mandala, comme une pratique de générosité, et le Gourou Yoga, créer ce lien avec la bénédiction, le gourou, où nous nous ouvrons à la bénédiction de toute la lignée de transmission.

En général, on rajoute la pratique d'une divinité de méditation, de Yidam, avec en même temps les instructions sur le Mahāmudrā. C'est le chemin classique. Et les détenteurs de la lignée après Gampopa ont introduit cela comme ça. Cela s'est vraiment maintenu au Tibet de cette manière.

Ici, en occident, en France, à l'époque, : Guendune Rinpoché a voyagé dans toute l'Europe aussi, il a trouvé - après avoir essayé lui aussi de donner les explications tantriques - qu'ici en Europe, c'est quelque chose d'un peu particulier. Ce qu'il avait vu en tout cas, c'est que les gens ont une compréhension très différenciée et très fine à cause de toutes ces années d'école. Il l'a expliqué de cette manière.

Pour certains, cela a bloqué un peu, cela crée beaucoup de tensions en nous aussi, mais nous pouvons gérer les concepts de façon très différenciée. Par exemple au Tibet, il aurait été impossible d'enseigner ce texte dans un public. Au Tibet, personne n'aurait compris. C'est seulement pour ceux qui étaient dans les monastères, après des années de formation, etc. Et qui avaient pratiqué de façon intense.

Mais ici, on a beaucoup de personnes qui ont l'habitude de pratiquer la langue, les concepts, et qui peuvent deviner ce qu'on veut dire ici.

C'est pour cela que Guendune Rinpoché est arrivé à la conclusion que cela peut être utile d'expliquer le Mahāmudrā en détail. À ce moment-là les gens comprennent l'essence du chemin, et commencent à pratiquer. À ce moment-là, ils arrivent aux limites du chemin, ils arriveront aussi loin qu'ils peuvent, et là, ils voient qu'ils ont besoin des méthodes.

Et là, cela fait sens. Je vais faire des prosternations. Peut-être je vais prendre vraiment le refuge à cœur. Ou je fais la pratique de Tchenrézi avec une pratique de Yidam facile. Cela fait sens pour moi, quelque chose se passe que je ne peux pas atteindre par le chemin direct

C'est pour cela qu'il a souhaité que ces instructions du Mahāmudrā soient enseignés même sans les exercices préliminaires, parce que toute notre formation scolaire quasiment exagérée, cela peut nous être utile.

Et d'abord, au moins intellectuellement, comprendre de quoi il s'agit en essence, puis, essayer de pratiquer. Et puis enfin, revenir aux méthodes, là où il y en a besoin.

Au Tibet on disait simplement : "Fais cela ainsi". Ils ont pratiqué les méthodes de base etc. et un jour, ils étaient prêts à recevoir les instructions sur l'essence.

Vous comprenez ce que je veux dire ? Imaginez au Tibet, 95% de la population ne savait pas lire. Il n'y avait que les moines, et les nonnes qu'ils pouvaient lire et écrire. Tous les autres - avec de toutes petites exceptions de commerçants - peut-être 90% de la population était analphabète. Ils n'avaient pas appris d'autres langues que le tibétain. Ils n'ont pas appris les concepts, poser des argumentations, etc. Ils n'ont pas appris. Là, il faut enseigner complètement différemment. Et ces enseignements n'étaient donnés qu'en retraite, dans les universités.

Ici, c'est en trois langues. Il est possible de faire cela en trois langues. Oui vous êtes peut-être un peu dépassés par moment, d'accord, mais il reste beaucoup de choses quand même, et cela va vous aider dans votre chemin. C'est l'avantage de notre situation.

L'inconvénient, c'est que nous n'avons pas cette confiance pour nous mettre directement dans la pratique. Nous avons plein de doutes, et devons le tourner dans tous les sens, nous appuyons sur le frein tout le temps. Peut-être nous n'avons pas cet accès facile à la dévotion, à la bénédiction. C'est probablement notre inconvénient. Et nous prenons tout aussi beaucoup trop au sérieux.

Les tibétains, ils n'avaient pas ce problème. Les tibétains n'avaient pas ce sentiment de culpabilité de base. C'est notre privilège d'avoir autant de culpabilité.

Le Dalaï Lama et Guendune Rinpoché ont dit la même chose quand ils sont arrivés en Occident. Quand les gens parlent toujours de ce manque de confiance en soi, ils ne savaient pas du coup de quoi ils parlaient. Il fallait toujours mener des conversations approfondies avec les traducteurs, pour comprendre ce que disaient les gens quand ils parlaient de leur inquiétude. C'est quoi ce doute, et ce manque de confiance en soi ? Et que cette confiance en soi ne s'est pas développée, et qu'est-ce que cela veut dire ? Parfois, il n'y a même pas les mots en tibétain. Cela n'existe pas, parce qu'ils sont nés dans la nature, ils ont grandi dans une famille nombreuse, ils ne sont pas allés à l'école, et tous ces doutes de soi avec cette évaluation, bien faire ou mal faire, n'existait pas.

C'est comme un poison qui traverse toute notre civilisation. Avec les inconvénients et les avantages.

Il semble donc - en ce qui concerne les différentes capacités des pratiquants - ne pas être une contradiction de lier Mahāmudrā avec le chemin commun des sutras, et la voie profonde des tantras. Donc c'est une bonne nouvelle.

Méditation

Dans ces méditations que je fais avec vous, je ne peux pas encore vraiment vous introduire au Mahāmudrā, parce que c'est très lourd pour votre esprit d'utiliser autant de concepts. Et c'est pour cela que pour l'instant, dans nos méditations, l'accent est placé surtout sur la détente totale. Et on a encore à peine regardé dans l'esprit. Je vous ai juste donné des petits rappels tout doux quant à la nature de l'esprit

Nous allons commencer. C'est à vous de voir, de décider. Si vous êtes épuisé/e maintenant, alors laissez l'esprit se détendre simplement.

Allongez-vous ou installez-vous confortablement et tout ce que je vous dis, laissez-le passer.

Si vous n'en captez qu'un petit peu, vous n'êtes pas obligé de saisir quoi que ce soit. Il n'y a personne qui doit faire quelque chose.

Et moi non plus d'ailleurs...

Nous nous détendons dans cette dimension où il n'y a plus personne qui médite. Qui devrait être en train de méditer d'ailleurs ? Nous laissons juste couler cette vie...

Imaginez que votre corps devienne tout léger, comme si vous aviez un corps de lumière.

L'esprit aussi devient tout léger, sans souci, comme un enfant insouciant qui joue...

Quelque part dans la nature, là où cela nous fait du bien, de jouer, insouciant et vif... Rien de particulier en fait...

Et c'est dans cette insouciance que nous nous ouvrons, nous détendons là-dedans.

Dans cet état d'être insouciant, il y a des perceptions sensorielles, des pensées, des impulsions, mais elles se dissolvent à nouveau...

Elles se dissolvent aussi vite que les dessins dans l'eau...

--

Et certaines apparaissent, aussi non-substantielles que des dessins dans le ciel ou dans l'air.

--

La nature insaisissable du vécu se révèle simplement, se montre.

--

Et dans cet insaisissable, il y a une ouverture de plus en plus grande, une détente de plus en plus grande.

--

Peut-être qu'ici ou là il y aurait un sentiment de *JE*, mais cela aussi est juste une vague.

En fait, tout est un peu comme des vagues. Elles sont si courtes qu'on ne peut même presque plus parler de vagues...

Il y a l'apparition momentanée... et puis la suivante, la suivante...

Résumé des déclarations profondes sur les sutras et les tantras³⁰

Nous avons fait la différence entre le chemin des Sutras, le chemin des Tantras et le chemin de l'Essence, le Mahāmudrā de l'Essence.

On dit - dans d'autres commentaires - que tous les enseignements du Bouddha dans les Sutras et les Tantras, sont des moyens de réaliser l'Ainsité, l'état naturel de tous les phénomènes, (expériences).

C'est une phrase très importante. Tout ce que le Bouddha a enseigné vient de cette expérience de l'Ainsité, de l'état naturel, libéré de tous les voiles, et cela sert à nous guider dans cette expérience de l'Ainsité, dans cet état naturel, l'état naturel sans séparation artificielle, sans complication.

Le point central de tous les enseignements est de conduire à l'Ainsité. Toutes les pratiques se rejoignent finalement dans leur intention-clé de l'Ainsité.

Toutes les doctrines profondes et vastes des enseignements visent l'Ainsité. C'est-à-dire qu'avec le Mahāmudrā, nous n'enseignons pas autre chose que ce qui est déjà en soi l'Essence de tous les enseignements du Dharma.

Donc, traduisez cela pour vous dans les pratiques que vous faites. La méditation du souffle nous aide à nous ramener à l'Ainsité. Le body scan, l'attention sur le corps, vise à nous ramener à l'Ainsité, le refuge vise à nous amener dans l'Ainsité, la prière nous amène dans l'Ainsité, les visualisations nous amènent dans l'Ainsité etc...

Vous pouvez remplacer le terme par ce que vous voulez, c'est cela le sens. Parfois on pense que par exemple les prosternations, c'est pour développer la dévotion. Oui, c'est le cas, mais la dévotion nous amène dans l'Ainsité. Les prosternations sont aussi là pour nous amener dans l'Ainsité. On pense peut-être que la pratique de Vajrasattva, avec le Mantra de 100 syllabes sert à purifier les voiles, mais en fait, l'idée, c'est qu'après la purification des voiles, on rentre dans l'Ainsité.

Vous pouvez appliquer cela à toutes les méthodes. Chaque méthode que vous pratiquez à la maison est reliée toujours à l'Ainsité. À ce moment-là, vous allez dans la bonne direction. C'est aussi simple que cela, mais il faut le dire. C'est pour cela que Tashi Namgyal le réécrit ici.

Et il le montre avec une série de citations. C'est la manière tibétaine, indienne classique, on renforce ce qu'on a dit par des citations de source fiable pour dire qu'on n'a pas inventé cela tout seul.

³⁰ Fichier audio 6-2_02

Ainsi, vous trouvez dans *un Sutra* :

Tous les enseignements du Tathāgata mènent à l'Ainsité, se réunissent dans l'Ainsité, visent l'Ainsité.

Aussi dans *les Étapes de la méditation de Kamalashila* il est dit :

Tous les excellents enseignements du Bhagavan, du Bouddha transmettent, révèlent et éclairent l'Ainsité. Ils se rejoignent dans l'Ainsité.

Le Maître Atisha dit :

Tous les 84000 enseignements - du Bouddha - mènent à l'Être Véritable et s'y rencontrent.

Ainsi, dans les Sutras et Tantras, rien d'autre n'est enseigné que des méthodes pour réaliser la vacuité, l'être naturel.

Vous savez maintenant quand le mot vacuité apparaît, vous avez déjà votre traduction en tête. Vous savez ce qu'on veut dire. Essentiellement, c'est l'absence d'un noyau d'être, vide d'un soi, ce qui veut dire insaisissable, ce qui veut dire processus, cet être, cet état dynamique, sans l'illusion d'un noyau d'être, ce qui contient une abondance de qualités dans le vécu. C'est un vide plein.

C'est important que ce soit bien installé en vous après tous ces stages, toutes ces journées d'enseignement. Que vous ayez le réflexe, que vous ne soyez plus gênés, quand vous entendez parler de vacuité. Et donc, la vacuité, c'est un synonyme de l'Ainsité. Quand on reconnaît que tout est en flux, en processus et qu'on ne saisit pas ce qui n'est pas saisissable, on est dans l'état naturel.

Dans *les cinq étapes*, nous lisons :

Ce qui est véritablement enseigné dans tous les Sutras et Tantras est toujours l'Ainsité vide. Rien d'autre n'est enseigné.

Comment est-ce que vous traduisez ce mot « vide » ? C'est l'Ainsité insaisissable, vous pouvez traduire cela de cette manière, ou vous pouvez le traduire comme quelque chose de dynamique, processuel.

Tout ce qui n'a pas de noyau change. Un noyau d'être stable empêcherait les changements. C'est pour cela que c'est super que notre vécu n'ait pas de noyau d'être solide. C'est pour cela que c'est dynamique, que tout peut changer. C'est ce qui rend la vie si belle. Rien d'autre que l'Ainsité vide n'est enseignée.

Nivaraṇaviṣkambhins La louange des Bouddhas :

Vous avez complètement tourné la roue du Dharma et enseigné que tous les phénomènes ont toujours été en paix, non-nés et Nirvana dans leur nature véritable.

Vous pouvez remplacer le mot phénomène par « expérience », « vécu », c'est-à-dire ce qui apparaît, c'est notre monde phénoménal.

Tout notre vécu a toujours été en paix. Le vécu n'a pas en lui-même d'attachement et de rejet. C'est l'attachement et le rejet qui mènent à l'absence de paix. Le vécu en lui-même, il est comme il est. En lui, il n'y a rien comme « je veux », « je ne veux pas », il n'y a pas de lutte dans le vécu, dans l'expérience.

Bouddha a affirmé que le cycle des existences est une lutte perpétuelle, une course perpétuelle. En anglais, on dit « struggle », on n'est pas en paix. Et le sage ou les sages accèdent à la paix en arrêtant cette lutte avec les apparences, mais dans le vécu lui-même, il n'y a pas cette lutte. Celui qui cherche la paix, doit trouver la paix dans le vécu lui-même et il la trouvera réellement.

Supposons que quelqu'un dans la pièce a des maux de tête, par exemple, ou mal au ventre, ou il y a quelque chose qui ne va pas quelque part. C'est le vécu de maintenant, ce n'est pas très agréable.

Et avec cela nous pouvons être en paix. La résistance à ce vécu empire tout. Nous pouvons être parfaitement en paix avec ces maux de tête. Les maux de tête ne nous empêchent pas de faire l'expérience de la paix et du Nirvāṇa, la paix de l'état d'être, de l'état naturel. Et la même chose pour les maux de ventre, la même chose pour les problèmes de couple. Il n'y a rien qui empêche cela. C'est seulement nous qui en faisons quelque chose à quoi nous réagissons avec attachement, aversion. Nous le prenons pour quelque chose de réel, nous ne le reconnaissons pas dans sa véritable nature, ne le percevons pas à jour. À ce moment-là, cela nous rend la vie vraiment difficile.

Il s'agit de cela dans les instructions du Dharma : dans tout ce que nous vivons, de rester dans l'état d'être naturel, sans rentrer dans la séparation sujet-objet, sans aller dans la saisie de soi, « moi et les autres », « moi je veux cela, je suis plus important, je suis le centre du monde... ». Sans toutes ces complications, les voix critiques, les voix qui contrôlent, tout ce qui rend la vie difficile.

C'est le point central de toutes les instructions du Dharma, d'accéder à cet état d'être naturel.

Ainsi, les deux voies, Sutras et Tantras, sont considérées comme des méthodes pour réaliser la vacuité - l'état d'être naturel, la processualité de tout état d'être. Les aspects-clés des Sutras sont : l'écoute (contemplation et méditation) et en particulier la pratique des six qualités libératrices.

Nous pouvons commencer là, maintenant. Nous écoutons, nous étudions. Nous contemplons. Votre contemplation se poursuit entre les enseignements, certains y réfléchissent, reprennent les notes, pensent à ce que cela fait pour eux, ce que cela change dans leur vie, dans la posture, dans les choses du quotidien et c'est ce qu'on appelle la contemplation. C'est le fait de développer une application dans votre vie quotidienne.

Et nous méditons. Méditer ensemble, dans le meilleur cas c'est le fait de s'ouvrir à l'état naturel. C'est aussi une exploration de ce qui nous empêche d'aller dans l'état naturel. Nous plaçons notre conscience là-dessus pour dissoudre, pour dissiper ces obstacles.

Au niveau étymologique, ce n'est pas tout à fait exact, mais j'aime bien traduire méditation par « être au centre, être complètement ouvert, s'ouvrir complètement au centre, au cœur, au milieu du vécu », « médi = milieu, méditation », ce n'est pas la véritable origine étymologique,

mais cela peut être une façon de s'en rappeler.

La pratique des six paramitās

Sur cette base d'étude, de contemplation et de méditation, nous pratiquons les six qualités libératrices, les six Paramitās. Je le répète...

Né de l'Amour et de la Compassion - c'est comme la racine, le tronc -, il y a la générosité comme première qualité libératrice importante.

Puis la conduite bénéfique, donc comportement éthique – mais dans ce comportement éthique, il est surtout important de faire ce qui fait vraiment du bien pour nous-mêmes et pour les autres.

Ensuite, la pratique de la patience, la patience vis-à-vis des difficultés dans la pratique du Dharma et puis il y a une sorte particulière de patience et vous la pratiquez là-aussi, c'est la patience dans l'exploration de l'Ultime. Nous arrivons très souvent à nos limites, où il y a des peurs, où nous sommes incertains, où un lâcher-prise nous inquiète. Il faut une forme particulière de patience pour se confronter aux expériences insécurisantes de perte de contrôle.

Il y a la quatrième qualité libératrice, la persévérance enthousiaste. La définition pourrait être : nous ressentons une telle joie de la pratique bénéfique que cette joie nous donne la force de surmonter tous les obstacles, tout ce qui se met en travers de notre chemin et qui nous ralentit sur le chemin de la pratique de l'Éveil.

La cinquième qualité, c'est le recueillement méditatif, c'est-à-dire le calme mental profond, l'esprit se rassemble dans des états d'esprit bénéfiques, une stabilité profonde, une clarté.

Elle permet que la sixième qualité, la sagesse de la compréhension se révèle de plus en plus. La sagesse comprend une compréhension de tous les liens dans la vie – par exemple entre les actions, quand je pense ceci et cela, c'est ce ressenti qui en ressort ; j'ai tel comportement, il y a telles conséquences, Et cela implique une compréhension de l'Ultime, une compréhension de l'état d'être naturel, de notre véritable nature. C'est la qualité libératrice de la sagesse.

Et cette qualité libératrice de la sagesse, est appelée la Mère de tous les Bouddhas. Ce principe de base est nommé dans le Bouddhisme, au féminin, la sagesse, c'est un principe maternel, c'est ce qui génère tous les Bouddhas. C'est la dimension d'où vient tout l'enseignement du Dharma. Cela est le chemin des Sutras.

Le texte de Tashi Namgyal continue en disant :

Et le point crucial, explique-t-on, est la méditation de l'être naturel.

C'est le lien entre la cinquième et la sixième qualité libératrice, de méditer dans l'état d'être naturel. C'est grâce à cela que la libération peut se faire. Tout le reste, ce sont comme les conditions cadre, les préparations pour accéder à cela.

Le Sutra absorption méditative semblable au Vajra dit :

Si vous ne déviez pas de la vacuité, les six qualités libératrices sont unies

Vous pouvez faire votre traduction rapidement pour le mot « vacuité ». De quoi est-ce-que

nous ne devons pas dévier ? Réfléchissez...qu'est-ce qu'il veut dire par là ? Quand nous ne dévions pas d'une compréhension de la nature de l'être fluide, insaisissable, si nous y demeurons, les six qualités libératrices sont unies. Pourquoi ? Parce-que leur essence commune, c'est qu'il n'y a pas de saisie de soi qui soit active. Et quand on est dans cette absence de soi et quand on y demeure, automatiquement, on est dans les qualités d'amour, de compassion et tout ce qui découle de cela.

L'esprit est calme, il est vaste, demeure dans le bénéfique. Pour pouvoir faire quelque chose de néfaste ou le penser, il faut saisir, il faut être dans la saisie de soi. Sans saisie de soi, on ne fait rien de néfaste.

Si nous n'avons pas d'intention personnelle, comment est-ce-que nous pourrions faire quelque chose de néfaste ? Cela peut se faire de façon non intentionnelle. Mais de manière intentionnelle, non, pour qu'il y ait une intention, il faut qu'il y ait quelqu'un qui ait une intention ! Il ne peut y avoir que les intentions autour de la saisie de soi qui amènent à faire des actions négatives, néfastes, non pas par l'ouverture et le lâcher prise de la saisie de soi.

C'est vraiment très important. Parce qu'il y a toujours des gens qui me disent que quand ils s'ouvrent, qu'ils se détendent, ils ont comme une inquiétude que peut-être des impulsions néfastes prendraient le contrôle en eux.

Dans la détente profonde, ce n'est pas du tout le cas. Même la folie, la psychose se dissout quand on réussit à se détendre. La folie, la psychose, la compulsion, a besoin de saisie. Il n'y a pas de saisie si il n'y a pas d'attachement, quand nous sommes dans un état fluide, toutes ces émotions, ces pulsions émotionnelles basées sur la fixation ne peuvent pas s'ancrer.

C'est essentiel de comprendre cela et développer plus de confiance pour pouvoir petit à petit oser lâcher plus ! Il s'agit, bien sûr, de lâcher prise complètement et pas à moitié. Quand nous soulevons juste un petit peu le couvercle et que d'un seul coup, nous faisons venir toutes nos impulsions refoulées et qu'une fois qu'elles s'élèvent, nous les saisissons, là, c'est autre chose.

Là, il y a la possibilité de passer à l'acte. On enlève le couvercle et on reste détendu...on perçoit et reste détendu. Ce n'est pas juste ouvrir le couvercle et se laisser emporter par toutes ces impulsions émotionnelles qui s'élèvent, ce n'est pas l'idée.

Mais dans la méditation, ne saisissons pas. Nous sommes détendus et continuons à nous détendre de plus en plus et il ne se passe jamais rien de dangereux. Cela ne pourrait arriver que si nous retombions dans la saisie avec ce qui s'élève.

Et puis, encore sur le chemin du Sûtra, on trouve cette citation aussi chez Gampopa dans *l'ornement de la libération*.

Le sūtra demandé par Brahma à Viśeṣacinta :

“Ne pas avoir d'intention est la générosité, ne pas rester dans les distinctions est la conduite bénéfique, ne pas tomber dans des divisions est la patience, ne rien accepter ou rejeter est la persévérance joyeuse, ne pas s'attacher est la stabilité méditative et rester libre de concepts, c'est la sagesse. “

C'est une de mes citations préférées absolues ! Il s'agit d'expliquer davantage cela.

L'important dans cette citation, c'est l'état d'être naturel. Il s'agit de montrer comment l'état d'être naturel unit en lui-même toutes les qualités libératrices et les six paramitas citées ici.

La générosité

La générosité, normalement, dans la générosité, il y a encore une intention. Cela la rend un petit peu impur ou parfois même beaucoup. Si par exemple, mon père me dit : « Mes enfants, je vous offre le permis, seulement si vous ne fumez pas jusqu'au Bac, c'était une mesure d'éducation et pas vraiment de la générosité.

On peut faire de cette manière, mais la générosité qui vient de l'état d'être naturel est différente, c'est autre chose. Elle répond spontanément à une nécessité, il y a quelque chose dont il y a besoin, par exemple, on donne spontanément le Dharma ou on donne spontanément son manteau à quelqu'un qui a froid et il n'y a pas l'intention d'en retirer un quelconque bénéfice pour soi-même. Ce qui est évident, c'est que l'état de nécessité est supprimé, mais cela se fait spontanément. Il n'y a plus d'intention personnelle là-dedans.

Celui qui reste dans l'état naturel et dans cet amour, cette compassion fluide, remarque que parfois il y a des actions spontanées de générosité qui s'élèvent, aussi spontanées et aussi généreuses que parfois, on ne se rappelle même pas après coup d'avoir agi ainsi. Des années plus tard, il y a quelqu'un qui nous remercie : « Tu te rappelles, tu m'as offert ceci et cela... ». Et on ne sait plus, c'était sans identification, c'est magnifique ! De n'avoir aucune intention, c'est cela la générosité.

Comportement vertueux

La suite c'est la conduite bénéfique, conduite éthique : faire le bien et laisser le mal, cultiver le bénéfique et laisser tomber le néfaste, normalement, c'est basé sur la discrimination, la distinction. C'est important de faire la distinction entre ce qui est bénéfique et ce qui ne l'est pas. De pouvoir dire cela va par-là, là j'ai pris des vœux, je me comporte comme ceci, et cela n'est pas possible !

À partir du point de vue de l'état naturel, c'est complètement superflu ! Celui qui est dans l'état naturel, n'a plus du tout d'impulsion de faire quoi que ce soit de néfaste, parce-que l'état naturel est la plénitude en lui-même, il n'y a plus d'intention personnelle.

Être dans l'état naturel, et commencer à différencier, « fais ceci, fais cela, etc.... », cela semble totalement absurde. C'est comme contre-productif pour l'état naturel. L'état naturel n'a pas besoin de telles distinctions. L'action bénéfique, dans l'état naturel est complètement naturelle pour tous ceux qui sont dans l'état naturel. Il n'y a aucune exception et la saisie de règles est contre-productive.

J'ai vécu une situation qui m'a étonné et qui était tellement sensée ! Guendune Rinpoché, notre Maître, qui était toujours dans cet état naturel, me disait, dans une situation un jour :

- « Dis à la personne, ceci et cela... ». C'était un mensonge évident. Je lui ai répondu :
- « Mais, mais... » !
- « Oui, mais, c'est cela qui va aider cette personne maintenant ! »

- « Mais ce n'est pas vrai ! »
- « Cela n'a aucune importance, il s'agit d'aider la personne en question. »

Et là, j'ai compris quelque chose. J'étais dans ma saisie des règles et des accords etc., mais pour lui, c'était juste que cela pouvait aider la personne, ce n'était pas très important, cela ne pouvait pas lui nuire profondément. Et là, j'ai remarqué que toutes les règles ne servent qu'à assurer le bien-être des êtres, c'est l'idée de base, et non pas de respecter la règle !

Vous comprenez ? Ce n'est pas le plus important de ne pas mentir, le plus important c'est de ne pas causer de dommages, de ne pas faire ce qui génère de la souffrance sur le long terme, moyen ou court terme. C'est cela qu'on veut dire : ne pas tomber dans la distinction ouvre la porte de la vraie conduite bénéfique. Tant que nous restons dans la distinction de bien et mal, c'est bien – nous pouvons éviter pas mal de souffrance dans le monde et faire beaucoup de bonnes choses – mais l'état d'être libre, c'est autre chose. Il se libère de ces distinctions et il demeure de façon tout à fait naturelle dans le bénéfique.

La patience

Ne pas tomber dans les divisions ou les subdivisions, c'est la patience. À quel moment avons-nous besoin de la patience ?

Nous avons besoin de patience quand nous voulons autre chose que ce qui est là, présentement. Nous voulons aller plus vite, plus lentement, nous sommes malades quand nous voulons être en bonne santé etc.... Les autres se comportent et cela nous déplaît, là il nous faut de la patience, je me comporte comme je n'ai pas envie d'être.

La patience, c'est toujours quand les choses ne sont pas comme nous voudrions les avoir. Et là-dedans, il y a une division entre : « la vie serait bien comme cela, et telle qu'elle est maintenant, ce n'est pas bien. Il nous faut avoir de la patience avec ce qui n'est pas bien.

La vraie patience, n'est même pas remarquée par celui qui est patient. Dans l'état naturel, c'est l'harmonie parfaite avec l'état d'être et il n'y a pas besoin de générer de la patience.

Nous devons générer de la patience quand nous avons une idée de comment cela devrait être différent, pas seulement dans l'avenir... Nous pouvons agir simplement pour que les choses changent. Même les choses les plus graves du monde vont changer, nous pouvons travailler dans ce sens-là et donner le meilleur de nous-mêmes pour changer les choses qui nous paraissent n'être pas justes. Tout en restant détendu, nous allons faire des efforts pour agir dans cette direction.

Si nous devenons impatients, c'est que cela ne va jamais assez vite.

Par exemple de manière générale : la protection du climat ou les inquiétudes concernant les populismes, d'extrême droite ou d'extrême gauche. Nous nous soucions de cela.

La patience, c'est cette capacité de voir et d'accepter complètement ce qui est et d'en faire une base du travail. Mais sans penser qu'il faudrait que ce soit déjà, différent maintenant. C'est ignorer les forces qui font que c'est ainsi maintenant. Je ne veux pas les voir, je ne veux pas admettre que je suis dans un embouteillage et que je dois patienter. Pourquoi s'entraîner à la patience si je peux accepter simplement la situation ? Je n'ai pas besoin de patience à ce moment-là.

Ce qu'on appelle habituellement la patience, c'était la même chose en Inde, en Chine, au Tibet, c'est toujours quand nous n'avons pas de patience que nous avons besoin de la patience.

Dans l'acceptation profonde de ce qui est, juste accepter que ce soit là, maintenant, cela ne veut pas dire qu'on accepte que cela reste ainsi, cela ne veut pas dire que c'est bien comme c'est. Il ne faut pas confondre. Quand on dit accepter les choses telles qu'elles sont, elles peuvent être mauvaises, mais là, maintenant, c'est ainsi.

Et avec cela, nous pouvons être en paix. Quand nous sommes en paix, la patience est automatiquement présente. Dans l'état naturel, nous sommes automatiquement en paix - même si nous nous engageons à lutter contre des situations intolérables.

Guendune Rinpoché nous a dit - et plus d'une fois - que quelqu'un qui a la compassion n'a pas besoin de patience. Une fois, cela s'est imposé à moi vraiment. Il voulait dire bien sûr, la patience avec les autres. La compassion, cela veut dire que nous comprenons de l'intérieur, que nous pouvons résonner comment quelqu'un peut se comporter d'une façon aussi stupide, qui se crée autant de souffrance ou qui soit aussi agressif vis-à-vis de moi. Si à l'intérieur il y a la compassion, la compréhension, je n'ai pas besoin de patience. C'est superflu, il y a déjà la compréhension, la compassion.

Et dans l'état naturel, c'est déjà le cas. Dans l'état naturel, nous sommes totalement dans la résonance. Toutes les portes sont ouvertes pour comprendre. C'est pour cela que nous ne tombons pas dans la division/subdivision entre moi et les autres, ce que je veux et ce que les autres veulent ; comme c'est maintenant, mais qu'il faudrait que ce soit différent. Ce sont ces divisions de la réalité. La véritable patience, c'est de ne pas tomber dans les subdivisions.

La persévérance joyeuse

Ne rien accepter ou rejeter c'est la persévérance joyeuse. Cette persévérance joyeuse, c'est la force qui nous permet de surmonter les obstacles. Même si je ne vois pas d'obstacle, est-ce que j'ai besoin de persévérance joyeuse à ce moment-là ? Non ! Si je ne suis pas dans l'acceptation et le rejet, dans l'attachement et l'aversion, les situations sont comme elles sont et ce sont des défis. L'énergie continue, s'adapte aux situations : cela ne va pas et cela convient.

Disons, il y a un beau projet. Le permis de construire a été refusé. On pourrait dire : grand obstacle, maintenant j'ai besoin de persévérance, on rassemble son énergie.

Mais en fait, si nous étions dans l'état fluide, le courant d'énergie passerait ailleurs tout simplement. L'eau n'a pas besoin de persévérance enthousiaste, elle coule. S'il y a un barrage, l'eau monte jusqu'à ce que cela déborde du barrage. Il y a des pierres dans la rivière, la rivière continue à couler par-dessus.

C'est la même chose dans l'état naturel. On s'ajuste aux conditions et cela continue toujours de couler.

Tout cela, ce sont des expressions de Mahāmudrā, j'espère que vous le sentez déjà un peu. Il s'agit de l'état d'être naturel. Et c'est une explication de comment la vie peut devenir simple si on est simplement libre d'identifications qui génèrent des blocages ; être dans la fluidité,

toujours être dans l'unité avec la compassion, avec la compréhension de la nature insaisissable.

Celui qui solidifie les obstacles, a véritablement des problèmes. Alors là, j'ai un problème, j'ai des soucis, ensuite j'ai peur et puis cela bloque mon énergie créative, cela ferme mon cœur etc. Tout cela va de travers de A à Z. Et là on a besoin de beaucoup de persévérance, parce-que tout est un problème énorme.

Au niveau relatif, c'est tout-à-fait sensé de parler de persévérance joyeuse. Mais au niveau de l'état d'être, c'est absurde parce-que cela voudrait dire qu'on solidifie une situation et qu'on la déclare comme étant un problème, quelque chose avec quoi on n'est pas d'accord. Il faut que ce soit différemment, c'est la même chose qu'avec la patience.

Et cette solidification ne se produit plus dans l'état naturel. Je n'ai jamais entendu Lama Guendune Rinpoché parler d'un problème dans toutes ces années. C'était toujours : Ah oui ! C'est comme cela ? Bien, on va faire comme ainsi ! Qu'est-ce-que tu ferais toi ? »

J'ai fait une proposition et il m'a ouvert d'autres perspectives qui le rendaient la chose un peu plus facile encore. C'est toujours la question : et maintenant ? Comment allons-nous gérer la situation ?

C'était toujours la question ; « Et maintenant, qu'est-ce qu'on fait ? » Ne pas perdre du temps, de l'énergie avec des lamentations sur la situation actuelle, les problèmes...ne pas perdre de l'énergie avec cela. Juste « bon, une nouvelle possibilité se montrera. Et sinon : nous allons prier encore un peu et attendons une nuit, quelque chose va certainement se révéler.

Stabilité méditative

Stabilité méditative. Là-aussi il y a beaucoup de personnes qui viennent me voir parce-que leur problème, c'est qu'ils n'ont pas de recueillement méditatif ou alors ils pensent qu'ils n'y arrivent pas. Ils manquent de stabilité méditative dans l'esprit.

Maintenant, où personne ne peut le prendre de façon personnelle je peux vous le dire. Le problème, c'est toujours la saisie. Sans saisie...il y a la stabilité méditative avec la saisie, on n'y arrive pas.

Qui ne saisit pas, est automatiquement dans le recueillement méditatif, la stabilité méditative. Rien ne nous attire, repousse, cela reste simplement. Nous sommes libre d'attachement ou de rejet. Donc, l'esprit est calme.

C'est parce-que nous prenons tout comme important. Et cela veut dire : c'est l'intérêt qui tient tout pour important. Nous l'appelons distraction, mais au fond nous le trouvons intéressant et partons en voyage avec... et ensuite le suivant. Nous faisons comme si les distractions nous tiraient quelque part, mais elles n'ont pas ce pouvoir !

S'il n'y n'avait pas de l'intérêt pour ce qui s'élève, il n'y aurait aucune distraction. Cela disparaîtrait dans l'instant. Pas de nécessité de pratiquer la moindre concentration. Combien, de concentration faut-il pour rester sur le souffle ? C'est la mesure de notre intérêt de rester sur autre chose que sur le souffle. La concentration dont j'ai besoin pour rester sur un travail que j'ai à faire, montre précisément la force...avec laquelle je voudrais être ailleurs.

Quand il y a un travail qui nous intéresse, il n'y a pas du tout besoin de concentration : nous

sommes absorbés et oublions de manger, de boire, nous n'entendons rien. Il n'y a pas d'effort, parce-que de façon naturelle l'intérêt est présent.

Le recueillement méditatif, c'est le fait de demeurer dans ce qui est pour nous le plus essentiel, le plus bénéfique, ce qui nous fait vraiment du bien. C'est cela dont il s'agit. Demeurer dans le bénéfique si cela ne nous intéresse pas, nous sommes distraits. C'est aussi simple que cela.

Nous devons donc regarder pourquoi le reste nous intéresse plus que notre propre bienfait et le bien des autres. Il faut peut-être regarder de plus près que de dire « il faut que je me concentre davantage. C'est infini. Nous pouvons faire des exercices de concentration toute notre vie et si nous ne faisons pas le ménage là-dedans, il n'y aura aucun progrès. Le chemin de l'éveil de l'état d'être naturel : si cela nous intéresse, alors l'esprit va demeurer dans cet état. À ce moment-là, il n'y aura plus de distraction.

Et si cela ne nous intéresse qu'à moitié, parfois il y aura un peu de stabilité, parfois un peu de distraction, parfois beaucoup - ce n'est pas encore très clair...si j'ai vraiment envie de cela.

La sagesse

Le dernier : rester libre de concepts, c'est la sagesse - j'entends Hashang !

La sagesse c'est d'être libéré ou dépourvu de ces concepts, de toutes ces complications. La sagesse ne vient pas du fait que nous ayons des opinions sur tout, créons des concepts, et des images.

Cette sagesse vient de l'état naturel, de l'expérience directe de l'état d'être. C'est une compréhension intuitive, cela ne se crée pas par les concepts. Les concepts, les idées, les peuvent seulement représenter les compréhensions. Ils servent la communication, mais ne créent pas cette compréhension

J'utilise des concepts pour vous parler et ce texte les utilise pour parler avec nous, ce ne sont que des ponts. La compréhension ne s'installe que quand les concepts, les mots, déclenchent une expérience en nous. Cette expérience déclenchée nous amène à la compréhension.

Ce ne sont pas les mots qui nous y mènent. Grâce aux mots, il y a quelque chose qui est déclenché en nous, mais cela peut se faire aussi sans mots. C'est ce qu'on appelle la sagesse. Sinon, on appelle cela la connaissance. Vous savez beaucoup de ce qui est dans le texte, mais ce n'est pas la sagesse libératrice.

C'était l'explication des six paramitas telles qu'elles sont dans l'état naturel. Et qui n'ont pas besoin d'être pratiquées en plus.

Le grand Brahmane Saraha chante dans le trésor de Doha :

Lire le Dharma est cela, le saisir et le méditer est cela, retenir les commentaires est aussi cela.

« Cela », bien sûr c'est l'état naturel, Mahāmudrā. Lire, écouter, contempler, méditer, prendre à cœur, tout ceci, c'est cela.

Le tantra demeurer nulle part dit :

Celui qui goûte même une bouchée d'être naturel sans artifice, sera satisfait, indépendamment de tous les points de vue. – satisfait veut dire ici : expérimenter la paix, Nirvāṇa, la fin de toute lutte - **Seuls des gamins qui ne comprennent pas vraiment, s'accrochent à des doctrines qui sont toutes des expressions de leur propre esprit.**

Dans la tradition bouddhiste, l'expression directe et la réalisation sont toujours plus importantes que les doctrines quelles qu'elles soient. C'est pour cela que la tradition bouddhiste est toujours restée jeune ou fraîche, car même s'il y a eu des écoles qui se sont constituées et disputées, les yogis et les yoginis ont toujours pu influencer, remettre cela en place.

Et heureusement, ils ont toujours été écoutés par la tradition. Il n'y a pas eu de « chasse aux sorcières », les ermites n'ont pas été pourchassés. Au contraire ils ont une place particulière dans la tradition bouddhiste. Le Dharma naît et découle de la réalisation et quand les érudits ne sont pas d'accord, ils vont voir un yogi qui est réalisé. C'est ce qui est décisif au bout du compte.

Ma première rencontre avec cet aspect, c'était à l'époque où j'étais encore dans la tradition Theravada, dans la tradition Vipassana birmane. J'ai appris auprès de Mother Sayama avec son mari U Chit Tin. U Chit Tin avait été haut fonctionnaire dans un ministère en Birmanie et Mother Sayama tenait la maison et élevait les enfants.

Puis, il y a un autre membre du gouvernement qui a décidé d'abandonner la politique et de pratiquer la méditation, c'était le célèbre Saya U Ba Khin, le maître de Goenka. Goenka et Mother Sayama étaient tous les deux des disciples de Saya U Ba Khin.

Cette femme au foyer qui s'occupait de sa famille a développé la méditation la plus profonde et la réalisation la plus profonde et elle était la plus réalisée de tous les disciples de Saya U Ba Khin.

Et ce qui s'est passé, c'est que les érudits birmans avaient toujours des questions sur des passages du canon Pāli et ils allaient voir Mother Samaya qui n'a jamais étudié, qui n'avait jamais lu les enseignements, mais qui en avait été guidée par l'expérience directe et son enseignant.

Elle se trouvait une marche en dessous d'un Arhat. C'est une étape déjà très élevée dans laquelle on ne revient pas (dans le cycle des existences). Et elle répondait aux questions des érudits de manière totalement satisfaisante.

Donc, même dans un pays comme la Birmanie, où il y a une tradition monastique établie, ce qui était décisif, c'était ce que disaient les personnes réalisées. Ce respect a préservé la tradition bouddhiste de tomber dans les abîmes du dogmatisme et de la scolastique. C'est ce respect de l'expérience vécue.

Questions

Participant/e : pourquoi nous ne nous intéressons pas à l'essentiel ? pour ceux et celles qui reconnaissent qu'il y a l'Ainsité, pourquoi cela ne devient pas automatiquement la motivation principale et l'intérêt principal ?

Parce qu'ils ne l'ont pas compris complètement. Ce n'est pas profond, c'est un intérêt assez superficiel. Quand tu demandes, est-ce-que tu préfères une jolie fille ou l'Ainsité, là, il hésite un peu. C'est aussi simple que cela.

Participant/e : Hier, tu as parlé de trois sources du Mahāmudrā, tu peux les redire ? Les trois sources de textes.

Donc, le premier c'est ce texte que nous étudions. C'est le plus philosophique parmi ces textes. En complément il y a deux œuvres du IXème Karmapa Wangtschug Dorjé. Le premier c'est ***Mahāmudrā, Océan du Sens Ultime***, on peut trouver le livre en anglais et en allemand ou en pdf print sur demande. Et l'autre, est aussi du IXème Karmapa, il y a une traduction en anglais. Moi j'ai fait une traduction allemande que je n'ai pas encore publiée, mais il y a toutes les transcriptions déjà disponibles sur internet. Cela s'appelle ***Mahāmudrā, dissoudre l'absence de conscience***, dans la médiathèque du site Ekayana, Grüner Baum. Il y a cinq ans d'enseignement sur ce texte.

Ces deux textes du IXème Karmapa se distinguent ainsi : ***l'Océan du Sens Ultime*** donne cinquante exercices en 100 leçons, des instructions pour méditer, parfois c'est très concis. C'est pour cela que j'explique ce texte dans d'autres langues et dans différents stages, en Grèce, au Brésil etc...

Son œuvre ***Mahāmudrā, dissoudre l'absence de conscience*** parle beaucoup des expériences qui s'élèvent dans la méditation.

Le premier explique plutôt les exercices, et ce dont on a besoin pour faire les exercices et l'autre, c'est plutôt comment les expériences et la compréhension se mettent en place petit à petit.

Et le texte étudié ici explique surtout pourquoi on approche la pratique comme cela et pas autrement.

Participant/e : J'ai deux petites questions, si c'est possible. Tu as parlé d'intérêt et j'essaie toujours de compter le souffle et de me concentrer sur le souffle, mais ça ne m'intéresse absolument pas. A ce moment-là, c'est difficile.

Eh bien oui, cela devient difficile.

Cela m'intéresse beaucoup plus d'être assise juste et de m'intéresser à ce qui s'élève, ce qui est là. Ma question maintenant, c'est, est-ce-que c'est un rejet de quelque chose que je dois faire parce-que je dois le faire, mais est-ce-que ce serait bénéfique de le cultiver ou est-ce-que ce n'est juste pas mon truc et je fais autre chose qui me donne plus de joie ?

Oui, ce serait mieux si ta méditation était très proche de ton intérêt principal. Ce n'est pas un

obstacle de méditer sur la respiration, mais si tu médites maintenant sur la respiration, sans compter, prends juste le souffle comme ancre pour stabiliser l'esprit et en étant attentive à tout ce qui s'élève dans ton esprit et se dissout.

Tu le prends juste comme ancrage et non comme intérêt principal. C'est le pas suivant. Pas forcément lâcher la respiration parce-que tu te perdrais peut-être sans cet ancrage, mais ne plus croire que tu dois en faire l'objectif principal de ta méditation. Parce-que dans la méditation sur le souffle, il s'agit d'apprendre comment les apparitions apparaissent et se dissolvent.

La deuxième question, les six qualités libératrices dont tu as parlé...la patience, ce n'est pas ma grande force et cela m'a touchée et activée. Je n'ai pas pu faire la différence : est-ce que c'est quelque chose qui me touche ou est-ce qu'il y a une saisie sur ce que tu dis dans mon esprit ?

Dans tous les cas, cela t'a touchée, je l'ai compris et tu as un peu saisi, effectivement.

Oui, mais oui, justement, je n'arrivais pas à faire la différence.

Tu n'as pas forcément besoin de faire la différence, cela t'a touchée et tu as saisi, cela va très vite. Quand il y a quelque chose qui te touche et quand tu restes détendue avec cela et que tu ne saisis pas, c'est l'Art Suprême !

C'est ainsi et cela peut être simplement ? Je ne dois pas différencier ?

Tant qu'il n'y a pas de souffrance, c'est complètement égal. La saisie, si tu ne sens pas la souffrance et si cela n'entraîne pas du stress...tu peux saisir un peu, ce n'est pas grave !

Participant/e : Quand on est dans l'état d'être naturel, QUI est dans l'état d'être naturel et QUI le remarque ?

Personne, c'est pour cela que c'est naturel !

Participant/e : Hier, tu as parlé de ce Hashang. Ma question, c'est, concrètement : à Heidelberg, il y a un groupe qui appartient à l'autre Karmapa; est-ce-que ça peut nous nuire d'aller là-bas ? J'ai fait Tchenrézi avec eux, il y a encore un stage sur Tchenrézi, j'aimerais bien y aller mais n'est-ce pas néfaste ?

Je connais la directrice du groupe de Heidelberg. C'est du bon Dharma que tu peux apprendre là-bas. Mais malheureusement, ils insistent beaucoup sur la séparation et la division. Si tu y vas et que tu leur dis que tu es de l'autre Karmapa, ils vont peut-être avoir un regard critique. C'est un peu difficile et c'est dommage. Ici tout le monde peut venir quel que soit le Karmapa, ou le Maître, c'est ainsi que nous voulons que ce soit. S'ils te prennent avec ta disposition, tu peux y aller, tu peux apprendre du bon Dharma là-bas. Et sinon, il y a aussi la possibilité de te mettre avec les autres participants de Heidelberg, pour peut-être vous soutenir aussi mutuellement.

Participant/e : Hier, tu as commencé à parler du fait qu'en Occident on a ce perfectionnisme et ce sentiment de culpabilité. Est-ce-que tu peux m'expliquer comment s'élève ce perfectionnisme dans notre esprit et comment je peux le calmer pour voir qu'il n'a aucune base - comme tout le reste ?

Bien sûr, la réponse à cette question peut être très détaillée. Je ne peux pas rentrer dans trop de

détails ici, maintenant. Mais ce qui me paraît très important, c'est que l'on a l'impression de devoir faire tout comme il faut, c'est-à-dire d'être parfait pour être aimé et pour recevoir de la reconnaissance. Pour sortir de ce dilemme, il faut remarquer en moi que je peux être heureux/heureuse dans l'Ainsité, je ne suis pas dépendant.e de la reconnaissance de mes grandes performances.

Et quand nous avons ce sentiment-là que l'Ainsité suffit, je suis heureux/heureuse avec cela. À ce moment-là, l'étape suivante peut être : d'ailleurs, je n'ai pas besoin d'être parfait.e ! Il y a une carte sur ma porte : « je ne suis pas parfait et je ne travaille pas là-dessus ».

Et ainsi nous enlevons le stress de devoir toujours être meilleur, de vouloir et toujours avoir ce besoin de recevoir quelque chose de l'extérieur.

Ce serait super si cela pouvait juste nous être égal. Nous sommes comme nous sommes. Nous nous comportons aussi bien que possible, de manière coopérative et ceux qui m'aiment comme je suis, c'est avec ceux-là que je veux être en relation d'amitié. Et ceux pour qui il faut que je sois plus parfait.e pour qu'ils m'acceptent, à ce moment-là, ils peuvent se passer de moi.

Méditation³¹

Il est toujours bien de ne pas savoir comment méditer. Je vous ai déjà dit le contraire, mais si nous disons : je médite maintenant, il est bien au début de ne pas savoir comment je vais méditer.

En premier, je sens comment je vais. Comment est-ce que je vais là ?

Comment cela se passe-t-il dans mon corps ?

Quelle est mon humeur ?...

Comment je ressens mon esprit, frais ou voilé, fatigué, joyeux – comment est-il ?...

Tu n'as pas besoin d'intervenir, nous le reconnaissons simplement. Peut-être pensons-nous que lorsque l'esprit est voilé, il faut immédiatement utiliser un antidote. Ce n'est pas forcément nécessaire. Même si l'esprit est agité, il n'est pas nécessaire d'utiliser un antidote. L'important est de ne pas empirer la situation par la saisie et l'aversion – donc restez détendus et relâchés, équanime : ah oui, c'est ainsi ...

Souvent il suffit de remarquer comment nous allons, d'être conscient. Cela entraîne que quelque chose change, que quelque chose se dissout. Et ainsi, ce que nous remarquons, cela est le changement...

Nous remarquons ce qui se passe.

Quand nous remarquons ce qui se passe, la torpeur et l'agitation de l'esprit diminuent. Nous sommes arrivés dans la perception directe. Peut-être qu'il y a encore de la torpeur, peut-être qu'il y a des pensées, mais cela ne fait rien parce que nous restons détendus avec cela....

Peut-être avez-vous besoin d'un ancrage pour votre attention, une ancre auquel vous pouvez retourner régulièrement. La respiration s'offre pour cela. Comme Heiko l'a pratiqué avec vous ce

³¹ Fichier audio 6-2_03

matin, la respiration et les mouvements respiratoires dans le ventre, cette présence pleine dans le ventre, le bas-ventre et le bassin ...

Il est facile dans le ventre de ressentir la détente. En laissant s'installer la détente à cet endroit, l'esprit reste également détendu ...

Sur l'arrière fond de la conscience des ressentis de la respiration nous remarquons également tout ce qui se passe dans l'esprit...

L'esprit reste libre de saisie parce que nous reconnaissons la nature insaisissable, non saisissante de toute perception...

Parfois les ressentis de la respiration – détendue dans le ventre – parfois la perception des processus intérieurs – et il devient évident que tout est un processus du devenir permanent, un processus du changement, où nous ne pouvons rien retenir, même si nous le voudrions...

Nous restons libres de l'attachement, devenons le vécu, l'être fluide ...

Les aspects centraux du chemin des Tantras³²

Nous sommes dans le chapitre qui donne un résumé des déclarations profondes des Sutras et des Tantras. En ce qui concerne les Sutras, nous avons un résumé des énoncés profonds qui stipulent que toutes les instructions des Sutras mènent dans l'être véritable, et dans cet état est aussi compris la pratique des paramitās, des qualités libératrices.

Voyons maintenant quelles sont les affirmations du chemin des Tantras.

Phase de création et phase d'accomplissement³³

Les aspects clés de la voie des Tantras sont les deux phases. On dit que toutes les projections compliquées utilisées dans ce processus servent à préparer la réalisation de la conscience intemporelle sans complication, puisque l'intention ultime du Dharma est d'être libre de projections, ou d'être, simplement (la simplicité).

Petit rappel : les phases de création sont les pratiques de visualisation. A chaque fois que nous imaginons quelque chose de façon consciente dans l'esprit, ce n'est pas uniquement le sens visuel intérieur. Ce sont aussi les sons, les impressions sensorielles, les odeurs, les goûts. Tout cela en fait partie.

C'est l'imagination globale d'une situation bénéfique. Par exemple, être soi-même un Bouddha, ou notre interlocuteur, être dans un champ de guérison, dans un mandala. Nous entendons les instructions des Bouddhas, nous communiquons par la lumière et par les mantras, sans nous prendre les pieds dans les concepts ordinaires - donc un monde dans lequel il n'y a pas de saisie, pas de saisie de soi.

Et en même temps, nous gardons le contact avec notre être actuel. Nous n'occultons pas que nous sommes le reste du temps quelque peu perturbés. Mais cet être confus est imprégné par une vue différente. Par exemple nous pouvons nous promener en ville. Nous sommes en train de faire des courses et nous pouvons faire cela en tant que Tara. Nous continuons à marcher en ville, percevons

³² Fichier audio 6-5_01

³³ Texte français page 156

tout ce qui se passe, sommes capables de communiquer – et en même temps nous sommes dans une conscience beaucoup plus légère, nous ne saisissons pas, résonnons beaucoup plus, répétons peut-être un mantra en silence qui soutient ce flux intérieur. Ce sont des aides.

Et quand nous sommes à la caisse, nous avons la possibilité de voir tous les êtres autour de nous comme des bouddhas potentiels. Cela change notre façon d'être en contact avec le monde et d'être avec nous-mêmes.

Et c'est ce à quoi nous nous entraînons dans la méditation assise. Tout ce qui a été imaginé – et cela est un principe de base du chemin tantrique - nous le dissolvons à la fin de la pratique, il n'y a rien qui reste. Tout est dissous, cela devient de la lumière et cela fond en nous. C'est à dire que les projections, sont ramenées à la maison, en nous.

La seule fois où j'ai entendu quelque chose de différent de cela, j'étais au Japon. J'étais délégué d'une conférence bouddhiste internationale. J'étais moine à l'époque. Et là, nous avons rencontré une forme particulière de bouddhisme de la Terre pure. Il s'agit de la Terre pure d'Amitabha. Ces pratiquants visualisaient Amitabha et il restait. Il devenait comme un objet – et on se rendait compte que la foi en ce qui avait été projetée, était vraiment niché dans l'esprit des pratiquants. Cela ne doit pas être.

Ce que nous visualisons nous sert à adopter une autre vue mais c'est tout autant une projection que ce qui traverse l'esprit d'habitude. Cela doit nous aider à transpercer, à traverser ces projections. Et dans la phase d'achèvement, cela doit nous aider à dissoudre toutes les projections, celles de la terre pure, celle d'être un Bouddha, etc.

La capacité de laisser venir et de dissoudre, est renforcée par la phase de création et d'achèvement dans cette pratique d'imagination. Il s'agit donc toujours de dissoudre à la fin.

C'est pour expliquer un peu plus en détail le sens de cela. Et en faisant cela, le texte parle de projection compliquée.

Beaucoup parmi nous trouvent cela très compliqué parce que c'est quelque chose que l'on ne projette pas sur la base des émotions, c'est quelque chose que nous décidons de projeter.

Nos projections émotionnelles sont déjà si compliquées et pointues – et tout ce que nous imaginons. Imaginez tout ce que l'on peut projeter dans un moment de jalousie ! Dans nos projections, tous les mondes qui s'ouvrent à nous, tout ce qui apparaît comme réel. Ou vous planifiez un voyage : vous essayez de voir comment ce sera sur la plage, le chemin ; il faut penser au chapeau de soleil, etc.

Toute cette visualisation créative incroyable pour se représenter quelque chose. Ou bien un nouveau poste de travail par exemple : nous essayons d'imaginer comment sera l'interaction avec les personnes que l'on a rencontrés dans l'entretien d'embauche. Comment je vais faire avec le chef ? Etc.

Tout cela ce sont des processus imaginaires très élaborés. Lorsque l'on fait cela dans une pratique, on a l'impression que c'est très compliqué. Cela montre à quel point l'esprit est lourd quand il n'y a pas d'éther émotionnel. L'esprit est lent, il n'a pas envie et l'on tombe facilement dans des blocages, alors que la projection émotionnelle, elle, se fait toute seule !

Ce qui est très difficile, c'est de dissoudre les projections émotionnelles, c'est très difficile, c'est embarrassant tellement c'est difficile... Lorsque nous sommes pris dans les projections, complètement à côté et que quelqu'un nous le dit ou que nous le reconnaissons, il est très difficile de sortir de ce monde. Il reste toujours une trace de cela. C'est cela que nous devons apprendre.

C'est à cela que servent ces projections très simples. Regardez autour de vous : plein de gens, une salle avec quelques décorations, un autel, des murs etc. Tout ce que nous voyons là, c'est beaucoup plus compliqué à visualiser qu'un mandala avec quatre personnes autour de nous, dans un palais à quatre portes semblables, de la même couleur. Cela nous paraît très compliqué, mais c'est une constellation très simple. Concrètement, en ce moment nous sommes dans une constellation bien plus complexe et en fermant les yeux nous pouvons la reproduire de façon assez simple. Nous avons cette capacité et le bouddhisme tantrique l'utilise pour générer des vues, des représentations mentales bénéfiques.

Mais cela reste quelque chose d'artificiel. Du point de vue de l'état d'être naturel, on peut dire que ce sont des projections compliquées. On introduit quelque chose d'un peu artificiel. L'état d'être naturel est beaucoup plus simple que l'état dans lequel on visualise de façon intense.

En fait, cela doit nous préparer à réaliser la conscience intemporelle sans complication, dans la plus grande simplicité. La compréhension de la conscience intemporelle inclut que tout apparaît dans l'espace de la conscience : cela se montre sans obstacle et cela n'a pas de substance ; pourtant, c'est perçu dans un moment de clarté et c'est un parfait moment de l'éveil. Cela sont les cinq aspects de la conscience intemporelle.

Et c'est cela que la visualisation fait avec nous : espace de la conscience, apparition d'images sans obstacle, tout est perçu comme projections insubstantielles, c'est un moment d'éveil parfait. Nous sommes déjà Bouddha. C'est exactement cela.

Quand on sait ce qu'on fait à cet instant, c'est un excellent moyen, un excellent pont pour accéder à un état d'être très naturel où l'on n'est plus dans la saisie et où l'on voit la danse des phénomènes pour ce qu'elle est.

C'est vraiment un moyen qui peut nous aider beaucoup : Laisser venir, laisser se dissoudre, nous pouvons même lâcher prise pour que cela se dissolve très vite. Nous avons la capacité de laisser aller, nous n'avons pas besoin de saisir.

Nous remarquons lors de la visualisation aussi, qu'elle ne reste pas d'elle-même. Nous nous visualisons nous-mêmes, en tant que Tchenrézi par exemple, et quelques secondes après, la visualisation est déjà partie et il est nécessaire de la recréer. Et nous remarquons qu'en fait, tout part de suite si nous ne nourrissons pas cette image, cette idée.

C'est la même chose avec nos émotions. Une émotion ne dure qu'aussi longtemps que nous la reproduisons, tant que les forces qui ont généré cette émotion au début sont en action en nous. Bien sûr cela change, ce n'est pas toujours exactement la même chose, mais tant qu'il y a la même saisie, cette émotion va rester.

La dépression ne dure qu'aussi longtemps que sa saisie inhérente. La tristesse ne dure aussi longtemps que la saisie inhérente à la tristesse. La colère ne dure aussi longtemps que la saisie inhérente la colère. Vous pouvez élargir cela à toutes les émotions. C'est une instruction un petit peu gênante, parce que je vous mets le miroir devant vous. Mais je l'ai aussi devant moi. Nous souffrons aussi longtemps que dure notre saisie, que nous nous prenons pour important là-dedans, notre identification à nous même etc.

Il n'y a aucune émotion qui nous possède. Elle ne nous possède pas, elle n'a aucune influence sur nous, sauf si nous la prenons pour importante et nous nous référons aux contenus qui conduisent à cette émotion et ainsi la maintenons en vie.

C'est cela que nous apprenons par ces processus de visualisation. Et au final cela nous prépare à être plus détendu avec les phénomènes qui apparaissent : nous restons dans le flux et remarquons que tout se dissout à l'instant où cela apparaît. C'est cela la simplicité. C'est cela la liberté des complications et des projections.

Après ces explications, la suite devrait être un peu plus facile à comprendre.

Le sens de toutes les pratiques : entrer dans la non-conceptualité

Le *Tantra de Vajra Ḍākinī* dit :

Afin de réaliser le yoga du vrai, des méthodes artificielles sont utilisées telles que la fabrication de méditations et de récitation (de mantras). Ensuite, pour réaliser le yoga du vrai, le yoga artificiel extérieur ne devrait plus être pratiqué. C'est le lâcher-prise complet de ces projections artificielles. Tout comme vous laissez le radeau derrière vous après avoir traversé la rivière.

Cela se réfère à une vieille citation du Bouddha qui dit : « Le dharma des mots est laissé derrière soi, comme le radeau avec lequel on a traversé une rivière ». Le Dharma des instructions permet de traverser le fleuve de la souffrance. Ensuite, nous ne continuons pas à porter ces mots qui nous ont aidé. De la même façon que l'on ne porte pas le bateau sur notre dos après avoir traversé la rivière.

Dans l'état naturel véritable, on ne se complique pas les choses avec des concepts et des fixations etc.

La même chose est valable pour le Tantra. Tous ces exercices ne sont plus pratiqués lorsque l'on est dans l'état naturel. Ce serait une erreur. Une fois que la pratique de l'état naturel s'ouvre, plus d'exercices et on demeure dans l'être, on est. Et l'on voit, chez les pratiquants avancés, qu'ils ne font plus leurs pratiques de Yidam, de sadhana, comme ils l'ont fait avant, au début de leur chemin. Ce serait contre-productif. On n'a pas besoin de ces concepts. On peut le faire, mais alors on le ferait pour le bien des êtres.

Le commentaire de l'Essence de diamant Vajra nous dit :

Prisonnier des pensées dualistes et des imprégnations karmiques (schémas habituels), on pratique d'abord des rituels qui utilisent la pensée dualiste

Ce sont les sadhanas et les pujas où l'on utilise la pensée dualiste pour diriger dans une pratique bénéfique.

Quand la vraie nature de la pensée est reconnue - comme apparaissant et vide en même temps - on entre dans la non conceptualité.

Ainsi, on dit que tout le sens des pratiques du Mantrayāna, - c'est un autre mot pour Tantrayāna et Vajrayāna) - est l'ainsité libre de projection. C'est cela, l'ainsité libre de projection.

Le célèbre Hévajra tantra déclare :

Mantra et divinités demeurent complètement dans l'être véritable, libre de projection.

C'est une indication que les méthodes que nous utilisons (mantra et visualisation de la divinité) sont déjà toutes dans la véritable nature de l'être. C'est déjà leur véritable nature. Elles n'ont pas non plus d'existence véritable.

Donc, nous ne créons pas un monde de bouddhas, un monde de dieux qui serait plus réel que notre monde habituel de la confusion. Cette illusion n'est pas créée, elle est évitée consciemment.

C'est une des plus grandes erreurs dans la pratique tantrique de croire que le monde des projections qui s'ouvre, qui se met en place avec l'aide des méthodes tantriques, est plus réel que ce qu'on vit maintenant. Les deux ont la même nature et les méthodes nous aident à reconnaître ce qui est la véritable nature de notre expérience, ici et maintenant.

On peut constater beaucoup de confusion chez des personnes qui s'enfuient dans ces mondes et qui les prennent comme plus réelles – donc comme une fuite ésotérique dans un autre monde, d'une certaine façon.

La récitation de mantras, les pratiques tantriques, les offrandes de feu, les mandalas, et les divinités ne sont toutes que des formes dans l'esprit. Des apparitions mentales : ce qui veut dire qu'il n'y a pas de réalité indépendante, ce sont toutes des perceptions dans l'esprit.

Le Tantra royal du nectar secret dit :

Pour ceux qui ont accédé à la nature de l'esprit, les offrandes de tormas et toutes les diverses activités – de ces pratiques de Yidam - y sont incluses.

On n'a pas besoin de les faire en plus ; il y a déjà eu le lâcher-prise total. Nous sommes dans la conscience non duelle. Il n'y a plus de saisie de soi à lâcher, de projections à transpercer ; c'est pour cela que tout est inclus.

Sans avoir reçu les instructions de Mahāmudrā pour réaliser la conscience intemporelle complètement pure, il est difficile de trouver, uniquement par la voie de sutras et mantras, la réalisation du Mahāmudrā, l'être naturel ultime, (appelé aussi la luminosité éclaircissante).

Imaginez que nous pratiquons le chemin des tantras et sutras, sans avoir été familiarisé avec cet aspect ultime du Mahāmudrā. Nous utiliserions alors ces méthodes avec les mêmes saisies, les mêmes attachements et nos tendances à la réification qu'habituellement. Nous continuerions nos schémas dans la pratique du Dharma, tout simplement.

C'est pourquoi il y a besoin de recevoir les instructions comme ici où l'enseignant nous introduit petit à petit à ce qui est essentiel, pour mettre en pratique cela avec la vision intuitive, la sagesse qui l'accompagne pour que cela puisse vraiment nous aider et que nous ne perdions pas de temps à continuer à entretenir les mêmes schémas.

Cela commence avec les instructions les plus simples. Par exemple cette saisie : Est-ce que l'on fait le body scan ainsi ou autrement. Ou bien, comment passe-t-on le corps en revue, par petit bout, ou comme une douche etc... Est-ce qu'on médite sur la respiration en mettant l'attention sur le nez, la poitrine ? Quelle est la façon de faire correcte et authentique ?

Tout cela n'a aucun intérêt ! Ce dont il s'agit, c'est de voir si cela nous ouvre, si cela nous amène dans l'état naturel ou pas, si cette fluidité se dévoile. Et en fonction de cela, telle ou telle méthode peut être adaptée pour nous.

Et cela n'est pas seulement pertinent pour les pratiques tantriques, c'est valable pour toutes les pratiques sur le chemin du Dharma. Des personnes prétendent : si tu ne prends pas refuge, si tu ne récites pas la prière de refuge, à ce moment-là, ta pratique n'a aucun effet pour l'éveil, Et en plus il s'agit de faire la dédicace après ! Et c'est seulement dans ce cas ...

Et si le fait de chanter ou de réciter la prière du refuge nous ferme, à ce moment-là, l'enseignant devrait dire à la personne : laisse tomber, trouve d'autres chemins pour te centrer intérieurement. Il ne s'agit pas de la méthode ou de la prière, il s'agit de voir que cela nous ouvre pour être présent dans la méditation. C'est cela l'intention principale.

Vous pouvez appliquer cela à tout. Tout doit coïncider avec notre intention essentielle. Cela doit nous aider à entrer dans quelque chose de plus ouvert, de plus naturel, de plus fluide, dans le lâcher prise de soi-même.

Il ne s'agit pas de cocher les cases. Ce n'est pas cela qui nous mène à l'éveil. Pensez peut-être maintenant à des discussions que vous avez déjà entendues. Nous pouvons nous épargner tellement d'efforts si nous nous concentrons sur l'essentiel : est-ce que cela aide à l'ouverture, à être plus fluide ? C'est la question décisive.

Si on a des résistances et qu'on ne suit aucune instruction, c'est bien de suivre des instructions expressément et de faire consciemment tout comme indiqué. C'est un super exercice pour apprendre à lâcher prise.

Mais quelqu'un qui a une grande peur de faire mal, qui suit toujours les instructions de l'enseignant, à lui il faut dire de faire des erreurs, de faire différemment. Toujours ce qui est libérateur, c'est cela l'instruction véritable ! Ne pas juste correspondre à des règles extérieures.

Et cela mène à toute une confusion lorsque l'on pratique différemment les uns des autres, mais c'est cela qui nous mène à l'éveil. Nous avons besoin d'avoir cette ouverture du cœur pour accepter que notre voisin fait la même pratique différemment de nous. J'ai enseigné pendant beaucoup d'années dans des retraites de 3 ans et tous ont toujours reçu les mêmes instructions. Mais tous ont pratiqué différemment. C'est obligatoire, on ne peut pas l'éviter, chacun applique la pratique et la méthode à sa façon.

Donc, ne comparez pas votre pratique avec d'autres, mais regardez quel est l'effet sur vous. C'est important qu'elle nous ouvre, qu'elle ait des effets bénéfiques sur nous maintenant - et pas seulement dans quelques années, où nous espérons qu'un jour nous aurons les fruits de la pratique. Les fruits peuvent se montrer maintenant, pas dans l'avenir !

Et cela sont des instructions essentielles dans le Mahāmudrā qui nous aident à appliquer les bonnes méthodes du Tantra et des Sutras.

Le grand brahmane Saraha chante :

Parmi les anciens vénérés, les novices et les moines qui ont renoncé complètement au monde, quelques-uns sont assis et expliquent les sutras. D'autres s'attachent à la saveur unique de l'esprit, Certains suivent le grand véhicule de la cause et ses traités pour analyser les caractéristiques. D'autres méditent exclusivement sur les cercles de divinité. Dans les mandalas, on explique le sens de la quatrième initiation - l'initiation suprême. Certains contemplent l'élément de l'espace et d'autres font de la vacuité une vue. La plupart d'entre eux vont dans une

direction inutile. Peu importe comment ils méditent sur le nirvana – la libération et la paix - sans le co-émergent, ils ne réaliseront pas l'ultime, même pas un petit peu.

Je n'ai pas besoin de vous expliquer chacun des points de cette citation. La conclusion de cette citation, c'est cela qui est important, nous en avons déjà parlé.

La direction que nous prenons doit être bénéfique, utile. L'aspect artificiel de la pratique, le pont de la pratique, ne doit pas être considéré comme quelque chose d'essentiel. Il est important de savoir que toutes les méthodes, toute les façons de cultiver ce qu'il faut nous emmènent dans l'état naturel.

Ce qui est décisif c'est ce qu'on appelle le co-émergent. Vous le savez par l'explication des derniers jours : Le co-émergent, c'est cette dimension ouverte, non duelle qui est toujours présente. C'est de cela dont il s'agit, il ne s'agit pas de trouver l'accès à autre chose, mais d'accéder à ce qui est toujours là en même temps, même s'il n'est pas évident. Cette liberté, cette paix qui sont présents ici et maintenant.

Si vous avez entendu trop de concepts, maintenant, alors faites cela : sortez de tous les concepts maintenant - ce qui est réel, essentiel est déjà là. Et l'esprit peut être très ouvert. Il ne dépend pas des concepts, il ne s'accroche pas au concept, il est déjà là.

Tilopa dit :

Par la récitation des tantras, par la conduite des qualités libératrices, et en suivant les instructions sur la conduite bénéfique et les autres corbeilles de sutras avec leur traité de base respective et leur texte de pratique, on ne verra pas la luminosité éclaircissante du Mahāmudrā.

Les ponts ne sont que des aides pour accéder à cet état d'être détendu. Et lâcher-prise à la fin du pont, c'est cela qui nous permet de réaliser l'état naturel ultime, le Mahāmudrā.

Ce n'est pas le pont l'essentiel, mais utiliser le pont, les méthodes, pour faire ce voyage - et c'est cela qui nous amène dans ce lâcher-prise qui nous ouvre à ce qui est vraiment important.

J'espère que l'exemple du pont est suffisamment clair, pour qu'il n'y ait rien à dire contre ces méthodes. C'est juste des ponts. Et si l'on a déjà été à côté d'un fleuve où il n'y avait pas de pont pour traverser, vous savez à quel point c'est important d'avoir un pont, ou un ferry pour traverser. Nous ne voulons pas y renoncer. Nous pouvons nager, d'accord, mais bon... on veut juste traverser quelle que soit la façon dont nous arrivons de l'autre côté. Et arrivé sur l'autre rive, c'est ce lâcher-prise, aller dans la nouvelle situation. C'est cela que toutes ces méthodes permettent.

Cependant, en suivant les instructions essentielles au Mahāmudrā du sens véritable il est facile de réaliser l'état naturel ultime.

À ce moment-là cela nous rend vigilant. C'est tout à fait sensé et je pense que tout le monde ici comprend tout à fait ce qui est dit. Quand on attire notre attention là-dessus et qu'on se le rappelle régulièrement, alors c'est facile parce que le point essentiel est très clair. À ce moment-là, on peut s'ouvrir à cela. Et on utilise toutes les situations pour aller dans cette direction et alors, c'est facile.

L'Abhidhanatantra nous dit :

À ceux qui apprécient vraiment le Mahāmudrā, il se montrera à eux dans la méditation. Ainsi que dans la libération complète et l'éveil d'un Bouddha (qui vont se manifester encore dans cette vie, dans cette naissance).

Ce qui est beau dans cette citation, c'est que cela parle de ceux qui se réjouissent du Mahāmudrā, c'est vraiment un chemin de joie, un lâcher-prise, là où on est libre. Celui qui se rend avec la joie dans l'ouverture, dans cette fluidité, à celui-là il se révélera dans la méditation. Dans un moment où l'être est unifié, cela se montrera. La libération complète et l'éveil d'un Bouddha se manifesteront également dans cette vie.

Dans le texte de *Pratique du soleil et de la Lune*, nous trouvons :

On dit que les yogis de capacité Supérieure qui suivent le Mahāmudrā ultime vont expérimenter par la pratique d'une absorption méditative inébranlable conformément à la cause, la méditation profonde de l'unité, et atteindre l'accomplissement suprême en 3 ans et 3 mois.

C'est pour cela qu'il y a des retraites de trois ans, trois mois, et trois jours. Je vais reprendre cette dernière citation.

Si on était un yogi avec des capacités supérieures, et en pratiquant le Mahāmudrā de l'essence, le Mahāmudrā ultime, à ce moment-là par cette pratique d'une absorption méditative inébranlable, le Samādhi profond, la plongée profonde dans l'instant, dans le maintenant, on recueillerait les fruits de la pratique en trois ans.

En trois ans il y a tout un cycle de renouvellement des énergies subtiles qui permet de renouveler l'intérieur du corps, les cellules, tout ce monde intérieur et cela ce produit. Le point essentiel, quand on devient un Bouddha c'est que dans ces trois ans, de façon ininterrompue, la conscience est maintenue par la joie et la vacuité.

Ce n'est pas quelque chose qu'on fait mais la présence méditative est tellement forte en permanence dans cette joie non saisissable qui est le signe de la qualité de la conscience non-duelle - je ne parle pas de mon expérience là - que cela se produit. Cette légèreté et cette joie sans la moindre saisie, c'est cela qui transforme les énergies subtiles et génère une toute nouvelle présence, une présence différente dans le monde.

Lorsque cette conscience est interrompue par des phases de saisie, d'identification, d'attachements etc., cela dure d'autant plus longtemps. Il peut y avoir des rechutes etc. Mais lorsqu' on la maintient en continu, la transformation de notre être peut se faire en relativement peu de temps. C'est déjà arrivé, c'est pour cela que c'est décrit ici.

Méditation³⁴

Parmi les quatre postures classiques de méditation (allongé, assis, debout, en marchant), vous semblez déjà être complètement familiers avec les deux premières. Cependant, il se peut que quelqu'un fatigue et pense : je ne veux pas me coucher, je préférerais être plus vif dans mon esprit. Rester debout aide à ce moment. Je ne peux toutefois pas vous recommander de marcher ici, car le plancher grince terriblement. Mais sinon, ce serait aussi une bonne chose.

...

³⁴ Fichier audio 6-5_02

Se tenir debout est formidable, car cela nous tient (r)éveillés. Il est relativement facile de rester présent. Il s'agit de pouvoir se tenir debout en toute sécurité, avec les jambes un peu écartées où nous nous sentons bien en contact avec le sol, bien enraciné pour ainsi dire.

...

Au fond, nous abandonnons simplement l'idée de faire quoi que ce soit.

...

Le fait de n'être préoccupé par rien nous fait automatiquement prendre conscience de ce que nous ressentons, de comment c'est, comment c'est d'être là.

...

Cet état d'être naturel que nous approchons ne repose en aucune façon sur le fait de devoir fermer nos canaux sensoriels, mais il s'agit plutôt d'un état d'être très naturel, en ce sens que tous les sens sont ouverts, sans qu'il y ait besoin qu'il se passe quelque chose.

...

Je vous rappelle encore une fois cette présence dans l'abdomen, qui est très bienfaisante pour certains.

...

Laissons-nous méditer en silence pendant un moment.

...

De temps en temps, assurez-vous de ne pas fixer cet état détendu, de ne pas vous accrocher à une certaine posture, une attitude mentale, que tout reste vraiment dans la fluidité.

...

Les phases de création et d'achèvement peuvent être vécues ici et maintenant : les images, les pensées, les émotions qui s'élèvent et se dissolvent, disparaissent sans laisser de trace, du nouveau apparaît...

Il n'y a vraiment rien à faire. La conscience se fait aussi tout seul. L'esprit est conscient par lui-même.

...

Que ce soit une observation en silence ou bruyante, tout le commentaire n'a pas à nous inquiéter. Cela non plus n'a pas de substance. Si vous voulez, vous pouvez regarder simplement dans ce soi-disant observateur.

...

Il n'y a personne à trouver là-dedans. Il n'y pas de prison de la dualité. Vous pouvez quitter les chaînes de la pensée dualiste en les laissant simplement fondre comme neige au soleil. Il n'y a plus personne qui croit en sa propre existence, alors personne ne peut être attaché.

...

Encore une fois, je vous encourage à vous détendre et ne pas fixer. La méditation continue. Plus la méditation se prolonge, plus nous remarquons clairement nos schémas : comment nous nous installons là-dedans. Et au bout d'un moment nous voyons que c'est différent, que ce n'est plus aussi agréable. C'est très intéressant. Nous trouvons de nouvelles solutions. Solution, cela veut dire ce qui nous permet d'être dans un état détendu.

Essayez de méditer comme si vous veniez juste de vous asseoir, sans demeurer dans le temps : cela fait combien de temps que je suis là ? Et encore combien de temps à venir ?

Il reste toute l'éternité... Cela ne peut se supporter que si nous sommes dans le présent

Ne soyez pas étonné : l'éternité continue malgré cela.

Questions³⁵

Participant/e : J'ai deux questions rapides. La première, je pense que j'ai déjà la réponse, mais c'est pour une confirmation. Les compréhensions intuitives, est-ce que cela peut être comme recevoir symboliquement, mais recevoir un coup sur la tête, vraiment, l'impression de recevoir un coup sur la tête ou comme un grand tremblement intérieur. Quelque chose où il n'y a pas de pensée, pas de concept. Il y a quelque chose qui se comprend, mais cela reste vraiment comme quelque chose par laquelle je suis attrapée. Cela, c'est la première question.

Les exemples que tu donnes sont trop forts. La compréhension intuitive, il n'y a pas forcément besoin d'événement particulier. Cela se fait dans le silence. Cela peut être très intense, comme un coup sur la tête, mais souvent quand je parle de cela dans la méditation, c'est qu'on s'oublie pendant un moment et après un moment, on revient dans la conscience duelle normale et on a compris beaucoup de choses. Il y a comme une fraîcheur, une compréhension claire de la nature insubstantielle de ce *SOI*, de ce *JE*, et la compréhension que c'est la même chose pour les autres. De l'extérieur, il ne se passe rien de spectaculaire.

La deuxième question : j'ai observé depuis plusieurs jours, dans les méditations, ou dans la vie quotidienne, dans les activités, que je suis pratiquement tout le temps en train de saisir. Cela c'est l'observation que j'ai faite. Et je me posais la question : à un moment donné, j'étais dans la nature, avec vraiment pas de séparation entre moi, autour de moi, quelque chose de très, un peu... comme dans la grâce. Et à ce moment-là, il y a quelque chose qui a jailli, comme un élan, c'est beau, quelque chose comme cela que j'ai eu envie de partager avec la personne qui marchait à côté de moi et la question que je me pose : est-ce que, à ce moment-là, c'est déjà une saisie ? parce que je suis en train de mettre des mots sur ce qui vient d'être vécu avant, ou est-ce qu'il y a quelque chose d'une spontanéité, d'un élan de quelque chose de joyeux et que je peux laisser jaillir ? Parce que c'est mon tempérament. Parfois il y a des choses qui jaillissent. Voilà. Est-ce que saisie, pas saisie parce que je me rends compte que, au quotidien, c'est une prise de conscience très forte depuis le début de la semaine que la saisie, je la pratique pratiquement tout le temps.

Oui tu peux être aussi pratiquement sûre que c'est de la saisie de le partager, et la façon de le partager. Ta réaction de vouloir partager avec les gens avec qui tu es, bien sûr qu'il y a de la saisie dedans. Ce serait un miracle si ce n'était pas le cas. Mais même les éveillés, ils se tournent vers leur compagnon, leur compagne, et ils partagent ce qu'ils vivent dans la nature. Le fait de nommer et de le communiquer, ce n'est pas cela la saisie. C'est l'implication émotionnelle qui montre la saisie. Ce n'est pas le fait de vouloir le montrer ou de le nommer, ce n'est pas cela la saisie. Tu le remarques quand tu es dans cet élan, quand tu es contente dans la nature, et tu remarques que l'autre n'a aucune envie de t'écouter. Et c'est à ta réaction que tu vas remarquer s'il y avait beaucoup de *JE* là-dedans, de *JE*, de *MOI*. Et c'est cela, la saisie dont il s'agit. Ce n'est pas le fait de nommer qui est la saisie.

Participant/e : Aussi deux questions. La première concerne la question : comment vas-tu ? Cette question me dépasse complètement. Les dernières années, les derniers mois, plus je rentre dans la pratique, moins je peux dire comment je vais. Parce que je vais toujours bien et pas bien en même temps. Il y a des belles choses et des choses douloureuses toujours. Et c'est une observation.

Et la question, c'est quoi ?

La question, c'est : comment est-ce que je rentre en contact avec la personne quand on me demande comment je vais ?

³⁵ Fichier audio : 6-4_02 – Questions en Français, pas reprises dans le document allemand

Bien. Ou alors est-ce que tu as plus de temps ? Comment tu vas ? Bien. Ou alors est-ce que tu as le temps ? [Rires] Tu comprends ? Tu peux impliquer qu'il y a un peu quelque chose de plus à dire mais tu n'as pas forcément besoin de faire tout un exposé sur comment tu vas. C'était juste une façon de rentrer en contact : "Salut ! Comment tu vas ?" Et c'est lié à la question si c'est légitime, si je ne peux pas exprimer en quelques mots comment je vais. Tu es vraiment très profond dans ton authenticité. Et c'est tout à fait légitime de dire : "moyen, ça va". Et puis basta. Et tu n'as pas forcément besoin de tout déballer juste parce que quelqu'un te demande comment tu vas.

Et donc la deuxième question concerne la vacuité : tu as beaucoup parlé de processualité, du caractère insaisissable de la vacuité, et pour moi c'est aussi la question de l'émergence codépendante. Est-ce que tu peux dire quelques mots, dans tes mots à toi, sur cette codépendance et émergence codépendante ?

Tu as bien compris que c'est une autre façon d'exprimer la vacuité qu'il n'y a rien d'indépendant, qu'il n'y a rien qui existe en soi de façon indépendante. Tout dépend de conditions. C'est pour cela qu'on ne peut pas parler d'une existence indépendante parce que, dès que la température change, cela brûle. Les conditions dont dépendent nos états d'esprit, notre corps, les pensées qu'on a..., sont tellement diverses et différentes. C'est pour cela aussi qu'on peut dire que tout est vide d'un noyau d'être stable qui caractérise cette chose de façon interchangeable. C'est un accès très important à cette idée de vacuité. Pour comprendre la vacuité et la processualité. Je l'avais déjà expliqué. Cela te suffit, comme cela ?

C'est encore une question : pourquoi tu mets l'accent sur le changement ? La façon dont je l'ai compris, tu parles beaucoup du changement. C'est peut-être plus facile à comprendre.

La raison pour cela c'est ce dont on fait l'expérience dans la méditation de façon directe. C'est que l'émergence codépendante est déjà une conclusion. Le fait que ce soit insaisissable, c'est plus direct à percevoir dans la méditation. Quand c'est insaisissable, tout ce qui est lié au changement, cela demande une comparaison : comment c'était avant ? comment c'était après ?

Et le fait que c'est changeant, on peut en faire l'expérience directe, c'est pour cela que tu mets l'accent dessus

En fait c'est l'insaisissable qu'on peut percevoir de façon directe. Le fait que cela change tout le temps, fait qu'on est déjà un peu en dehors du vécu. C'est cela qui est une comparaison entre avant et après. Ce dont on peut faire l'expérience directe dans la méditation, c'est surtout le caractère insaisissable, et c'est pour cela qu'il met l'accent dessus. Voilà.

Participant/e : quand on est dans l'état du Mahāmudrā, à ce moment-là, il n'y a plus de JE. Les maîtres sont tout le temps dans cet état, pas seulement dans la méditation. Comment cela se passe-t-il avec le souvenir ?

Si je rencontre quelqu'un dans cet état, qui se souvient ? En fait, ce processus de souvenir n'a pas besoin d'un JE pour se souvenir.

Et qui décide s'il va faire un voyage ? s'il mange des spaghettis ou du riz à midi ?

Tout à l'heure, quand on a parlé, est-ce que tu as eu besoin de ton JE pour te souvenir ? Maintenant, là, le JE réfléchit. Mais au début et à la fin de ta phrase, tu n'as pas eu besoin de JE pour dire cela. Il y a beaucoup de processus qui se font sans qu'il y ait besoin d'un JE que c'est le JE qui dit : j'ai besoin de cela. Il n'y a pas besoin de tout cela normalement. Et qui décide ? savoir s'il mange du riz ou des spaghettis à midi ? [Rires. Interprète : elle avait dit du riz ou des spaghettis, il a répondu des spaghettis ou de la purée, elle répond : du riz] Est-ce que c'est quelqu'un qui décide ? Dans la question, il y a déjà l'hypothèse. C'est cela qui est difficile. Comme s'il y avait besoin de quelqu'un. Quand une situation

est telle que le riz fait du bien à cet organisme, il y a des forces de sagesse, comme dans toute situation, qui décident de ce que tu fais, d'aller à droite ou à gauche par exemple. Est-ce qu'il y a besoin d'un *JE* pour décider d'aller à droite ou à gauche ? ou alors ce sont des forces qui voient qu'aller à droite c'est mieux que d'aller à gauche. C'est toujours la même question en fait. Et pour nous, c'est difficile d'imaginer comment on peut prendre des décisions quand il n'y a pas de *JE*. Parce que le *JE* on ne le trouve pas, mais ce sentiment de *JE*, on l'a tout le temps. C'est très facile en fait. C'est de toute façon très rare, tel que moi j'ai pu l'observer en tout cas, que les maîtres éveillés ont besoin de prendre des décisions. Ils prennent beaucoup moins de décisions que nous parce que la situation est tellement évidente que c'est juste clair ce qu'il y a à faire maintenant, pour le bien de la situation globale. C'est tellement évident. Ils sont beaucoup moins souvent que nous dans une situation où ils ont besoin de décider quelque chose. C'est comme une connaissance spontanée de la situation. Et c'est cela qui fait l'action spontanée sans intention, mais connaissant. C'est un point très fin. J'ai pu observer cela avec ces maîtres. Ils ne ruminent pas sur les décisions à prendre. Et s'il y a deux décisions qui sont aussi bonnes l'une que l'autre, ils en prennent une des deux sans se casser la tête.

Et encore une dernière question sur la pratique : ce sentiment de JE, c'est juste une pensée, mais il est plus dense que la pensée d'un arbre, par exemple. Comment peut-on expliquer : est-ce parce qu'on le nourrit en permanence ? parce qu'il y a plus d'énergie dedans ?

Il y a plus d'énergie, oui, parce que cette pensée de *JE* est très chargée émotionnellement alors que la pensée de l'arbre est beaucoup moins chargée émotionnellement ou pas du tout. Dès que tu penses à quelque chose de l'extérieur qui n'est pas *JE* mais qui est très chargée émotionnellement, par exemple ton partenaire, tu pourras sentir la même densité que dans la pensée du *JE*.

Participant/e : Ce qui m'intéresse, c'est : est-ce qu'il y a une conscience collective ?

Par exemple en direction de Jung, tu penses à quoi ? L'inconscient collectif a déjà été formulé. Peut-être une conscience qui s'élève quand on médite ici ensemble dans la pièce. On en parle dans les écrits. Quand on médite ensemble, à partir du collectif, il y a quelque chose qui se passe. Est-ce que c'est un sujet de réflexion ? Est-ce qu'on peut s'adresser à cela quand on médite ensemble par exemple ? Oui, on en parle, mais on ne le réifie pas, on ne le solidifie pas. Ce qui serait la conscience collective qui émergerait quand on médite ensemble, mais c'est sûr que quand il y a des gens qui méditent ensemble, leur force mentale, leur orientation mentale, entre en résonance et c'est plus facile quand les autres marchent doucement par exemple. C'est plus facile pour les autres personnes présentes. Ceci est évident, ce phénomène-là est connu. Dans les visualisations, on rentre là-dedans en imaginant, par exemple dans la pratique de Tchenrézi, quand on récite *Om Mani Padme Houn*, tous les êtres sont en résonance avec nous dans cette vibration d'amour et de compassion, même les plantes, les roches, les animaux, tout est imprégné par cela. On en parle de façon tout à fait consciente, mais cela n'est pas un nom comme la conscience collective, parce que cela n'a pas de solidité au-delà de la situation, cela agit. Bien sûr, il y a des influences mutuelles tout le temps, partout. Mais ce n'est pas une conscience qui agit de façon indépendante, qui peut prendre des décisions, c'est juste cette résonance, cette résonance qui se met en place et que tu as peut-être sentie.

Même si par exemple, des moines qui vivent dans un monastère pendant des décennies, il n'y a pas comme une espèce de culture qui se mettrait en place parce qu'ils vivent ensemble. Cela pourrait donner beaucoup de contenu.

Dans chaque conscience individuelle, il y a les effets de ces empreintes. Elles ne sont pas identiques pour tout le monde, mais dans tous les courants de conscience, ces empreintes du collectif sont présentes. C'est juste les interactions qui se font en permanence quand on est dans un certain environnement donné, on voit des empreintes similaires.

Participant/e : Est-ce que tu peux encore expliquer la différence entre la vigilance et la conscience ?

La façon dont nous, on l'utilise, c'est une question de définition. On peut le faire dans l'autre sens, si on veut. 'Achtsamkeit', la vigilance, c'est orienter la conscience sur un contenu qui nous intéresse, et on reste là-dessus. Et la conscience, ce n'est pas juste le fait de rester dessus, mais d'être conscient de ce qu'est la nature de ce vécu, de cette expérience. Il s'agit de la vérité et on perçoit cela vraiment. J'utilise ce terme de conscience pour parler de cette conscience générale.³⁶

Participant/e : La première question concerne les chemins du Mahāmudrā. Il y a quelque chose qui n'est encore pas très clair pour moi. Au Centre bouddhiste, à Freiburg, on fait cette pratique : développer la conscience. On fait aussi un peu de Rayons de Lune du Mahāmudrā. Et là, il y a des gens qui disent : c'est du Mahāmudrā des Sutras, comme la façon de comprendre la pratique. Les Sutras, ce n'est pas un chemin progressif, mais c'est vraiment d'instant en instant. Et c'est comme cela que cela agit en moi. Et dans les écritures, où il y a des gens qui disent que, d'instant en instant, ce qui est dans les Rayons de Lune, là, c'est pour les gens très capables. Et nous, on ne peut pas dire qu'on en est là. Quand on fait le Mahāmudrā, nous, on a la possibilité de ne faire que du Mahāmudrā des Sutras. Est-ce que tu peux dire quelque chose là-dessus ?

La pratique d'instant en instant, d'être présent, de percevoir, de ne pas saisir, de lâcher, c'est vraiment du Mahāmudrā des Sutras. La vue directe de la nature du vécu, c'est le Mahāmudrā de l'essence. Etre présent, c'est la pratique du Shamata, du calme mental. Il n'y a pas forcément d'élément de vue intuitive. Cela se rajoute, cela fait partie du chemin du Mahāmudrā des Sutras. On cultive les questions. Mais le Mahāmudrā de l'essence se trouve quand il s'agit de la vision directe. On fait directement l'expérience de la nature insaisissable des choses. Mais l'un conduit dans l'autre. Tu n'as pas forcément besoin de les séparer. Cela me fait un peu mal au ventre quand vous avez des discussions comme cela, parce que ce n'est tellement pas important. Il s'agit d'être conscient dans l'instant, et si possible, d'avoir conscience de la nature du vécu. C'est cela l'important. Vous pratiquez cela autant que vous pouvez, aussi bien que vous pouvez. Et si vous en avez besoin, avec des méthodes.

Pour moi, c'est comme cela que je le vis. Je fais cette expérience, et cela me suffit. Je n'ai pas besoin de concept, mais je remarque quand même que, quand on en discute, ça m'insécurise un peu. Qu'est-ce que je fais là, en fait ? Et ma 2e question, c'est : ce que tu as dit aujourd'hui : Guendune Rinpoché a dit qu'en Occident, on pouvait commencer directement par la pratique et le Mahāmudrā des Sutras et le chemin de la logique et pour moi, c'est que, avec la logique, on ne peut rien prouver vraiment. On peut comprendre les concepts comme ci comme ça. Donc pour moi, ce n'est pas solide parce que le truc solide, ce serait ma propre expérience.

Il y a deux malentendus là-dedans. La voie des conclusions logiques, c'est juste une partie de la voie des Sutras. Le reste, c'est le Pāramitāyāna. Il y a beaucoup d'autres choses. Cette progression Shamata, Vipassana, Chiné, Lhaktong, Mahāmudrā, on le trouve aussi dans le Mahāmudrā des Sutras.

La deuxième erreur, j'ai l'impression, c'est la logique : quand on parle de logique, on parle toujours de concepts clairement définis. Je pense qu'avec cela, on peut prouver certaines choses effectivement. Si on peut tirer le tapis sous les pieds de l'intellect et de la logique. Donc prudence, bien sûr, il s'agit de faire une expérience directe. Mais il y a aussi la possibilité de déstabiliser notre intellect par des pensées très logiques sur la nature de l'être.

Un jour tu as dit, dans le stage "développer la conscience", que ce serait ce que tu fais. C'est ce Mahāmudrā de l'essence, sans méthode, sans manipulation, d'instant en instant, l'état naturel ?

³⁶ Note de l'interprète : mais en français, cela ne fonctionne pas vraiment parce que les mots ne sont pas tout à fait les mêmes, il n'y a pas les mêmes implications dans le mot

Donc si c'est cela, c'est le Mahāmudrā de l'essence. Mais comme vous participez en étapes, pratiquez en étapes, et que vous passez différentes étapes avec les différentes méthodes, avec les questions de Lhaktong, en réalité c'est un chemin progressif que vous parcourez.

Je reviens sur ma question d'il y a deux jours, et de mon expérience du Mahāmudrā, j'ai remarqué qu'il reste un observateur. J'ai pu lâcher cela un peu, et ce qui m'a le plus aidé, c'est l'idée où on a médité en disant "ok, là je vais faire une pause". Là, je vais faire une pause, et je regarde juste ce qui se passe.

Oui, pause, et là j'ai pu me détendre beaucoup plus, et pour moi, cela ressemble un peu à l'essence. Oui, c'est un peu des vacances, oui, ce n'est pas mal. Cela m'a beaucoup aidé, mais j'ai encore une question : ce que je remarque, l'observateur qui pense n'est plus là, mais là il y a un sentiment, quelque chose qu'on appelle l'observateur silencieux. Est-ce que l'observateur silencieux est lié à l'identification de soi ? Quand le JE disparaît, à ce moment-là, on entre dans quelque chose de plus profond.

Là ce sont des forces très subtiles de contrôle qui sont encore actives, qui constituent cet observateur silencieux. On n'est pas encore tout à fait prêt pour entrer dans *cette* pause, on n'est pas encore tout à fait prêt pour lâcher prise, pour aller vraiment complètement dans le vécu. C'est encore des peurs subtiles, des peurs profondes. Tu peux les appeler comme tu veux !

Cela, tu l'as déjà dit, et je m'en suis rappelé, et j'ai essayé de sentir cet observateur silencieux et j'ai remarqué quand, si je rentre très subtilement là-dedans, il y a comme une joie intérieure qui vient et là je l'ai laissé faire. C'était tout à fait intéressant.

Oui, c'est une bonne façon.

Dans tous les cas, tu es dans la bonne direction avec ces vacances, cette pause, et de sentir les choses, de sentir des choses qui contrôlent un peu. Tu peux continuer comme cela. Et t'oublier, toujours. Vraiment, la pause, faire des pauses de tous ses soucis sur soi-même.

J'ai encore une question. Tu as dit qu'on est tous, au fond, éveillés. On parle de voiles et ça pourrait indiquer des comportements névrotiques. Mais cette nature éveillée est là et ma question c'est : tu as dit que le Bouddha agit par lui-même, de lui-même, quand il y a des décisions à prendre. Cela se fait de lui-même en fait. Ma question, c'est : cette nature de Bouddha en moi donne une impulsion pour une action, est-ce que l'on a ou pas un contact avec ça ? Tu disais que, quand tu étais thérapeute, tu te visualisais comme Bouddha. Pour moi, c'est comme avoir un accès à ce niveau-là. Est-ce que tu peux dire quelque chose là-dessus ? ou des conseils pratiques ?

Je vais reformuler pour voir si j'ai bien compris ce que tu as dit. Ce que je peux confirmer, c'est que cette nature de Bouddha, ses qualités, ses forces sont toujours à l'œuvre. Elles ne sont pas inactives comme un trésor silencieux qui serait désactivé, elles se révèlent déjà là, maintenant, dans les qualités de l'être humain, mêlées à des peurs, de la souffrance, et toutes ces saisies de soi. C'est pourquoi cette générosité, ce n'est pas la vraie générosité spontanée avec une intention certaine. Notre compassion a toujours un peu la peur que ce soit trop. Mais il y a quand même toujours ces qualités, ces forces fondamentales, même dans la compréhension. Je pense, là où toi tu fais correctement aussi, c'est que cette visualisation de moi en tant que Bouddha de médecine et le patient en tant que Bouddha de médecine, cela m'a facilité l'accès à ces forces, à ces qualités. Cela veut dire qu'elles viennent et se révèlent plus facilement parce que je suis moins au milieu du chemin, parce que je me prends moins au sérieux. La même chose pour l'enseignement : plus je suis dans une attitude ouverte, plus l'enseignement se fait. Et voilà, c'est cela que j'ai compris. Tu voudrais quelques astuces concrètes ?

Pour moi, une astuce, par exemple, c'est de me visualiser moi comme Bouddha, le patient aussi comme Bouddha. Est-ce qu'il y a d'autres possibilités ?

Oui, il y a d'autres possibilités. Tout ce qui contribue à mettre en place un champ de guérison, tout ce qui permet de former et de créer d'une manière bénéfique notre environnement. Quand on doit

enseigner dans une salle de sports, on peut aussi imaginer qu'on est assis dans un palais de la libération. Il y a une perception intérieure qui se fait qui est différente. La prière, cela aide énormément aussi pour avoir accès à ces forces intérieures, parce que la prière génère une ouverture, un lâcher-prise de soi-même, une dévotion et cela c'est un autre chemin important, surtout quand on est dans une session de thérapie où cela n'avance pas et que le *JE* ne sait pas comment faire : prier. Et, en fait c'est complètement égal que ce soit Guendune Rinpoché. Ce n'est pas lui personnellement qui répond si je lui adresse ma prière. Mais il y a quelque chose qui se fait. Il y a une ouverture dans la conscience éveillée, que ce soit Jésus, Marie, Dieu, ou qui que ce soit, notre prière est très importante.

Un autre accès à cela, c'est qu'on s'ouvre à cette bénédiction omniprésente. Ce n'est pas que j'ai besoin de faire tant de choses que cela, mais je peux juste sentir qu'il y a quelque chose qui coule de moi dans mon interlocuteur. C'est comme un rayon, un courant de lumière où on est relié à ces qualités. Il y a quelque chose qui nous touche et, d'un seul coup, il se passe quelque chose. Ce n'est pas facile à expliquer. C'est juste qu'on s'est sorti de son propre chemin. C'est peut-être les choses les plus importantes qui me viennent à l'idée, mais voilà quelques trucs pour nous aider. Pour ne pas nous prendre nous-même les pieds dans le tapis avec cette conscience qui fixe les choses.

Participant/e : En fait, j'ai encore beaucoup de questions, mais je vais me limiter à deux : la première, c'est une question de terme. Tu as parlé de torpeur, qu'est-ce qu'on comprend là-dedans ? Et la deuxième question, c'est sur l'état d'être naturel. On a des impulsions en nous, des pulsions, comme la pulsion de reproduction. Est-ce que c'est aussi de la saisie de soi ? Et si oui, est-ce que c'est quelque chose de naturel ? c'est quelque chose qui est essentiel. Et si cela n'existait pas, on ne serait pas là. Donc cela dépend de la réponse.

Les unes après les autres. Vous avez beaucoup de questions doubles aujourd'hui. C'est spécial !

La torpeur : Dans la torpeur, on manque de clarté. Ce n'est plus possible de penser clairement. L'esprit est comme émoussé. On n'est pas obligé d'être dans la fatigue, l'endormissement, mais l'esprit est comme s'il n'y avait pas assez de lumière. C'est comme une lame de couteau qui est émoussée, qui n'est pas aiguisée. C'est cela qu'on veut dire quand on parle de torpeur. On se sent un peu lourd intérieurement, un manque de fraîcheur. Dans tous les cas, cela manque de précision, de fraîcheur, de clarté, de lumière, de choses comme cela.

Et maintenant cette pulsion de reproduction : que dire ? Jusqu'à quel point l'homme est un animal ? Il y a ces pulsions de reproduction et c'est ce qu'on appelle les relations. Je ne sais pas exactement ce qui te préoccupe. L'être humain est nettement, clairement plus que notre pulsion de reproduction. Tout cela est lié aux hormones, c'est clair. On n'a pas besoin d'en parler plus que cela. Mais cela n'est pas tout. L'être humain est beaucoup plus que cela. Et l'être humain a aussi la possibilité de ne pas suivre cette pulsion de reproduction. Cette capacité, on l'a. Il n'est pas obligé de sauter sur quelqu'un par exemple, ou quelqu'une. Il peut. Mais il n'est pas obligé. Et qu'est-ce qui te préoccupe là-dedans ?

Généralement, cette question des pulsions, la pulsion sexuelle que j'associe au désir. Parce que le désir, c'est un désir sexuel.

Oui, je comprends mieux, là. Là, le langage est un peu trompeur. Pulsion sexuelle, oui, clairement, désir, vouloir avoir, vouloir s'unir. Mais dans la sexualité, j'ai vécu beaucoup d'autres choses. Et je dirais que l'essence de la sexualité, ce n'est pas la pulsion sexuelle, c'est l'amour, c'est le besoin d'échange et de communication et aussi perpétuer l'espèce, mais beaucoup plus que cela aussi. C'est tellement réducteur de réduire la sexualité à la pulsion sexuelle. Tout cela réduit la variété, la diversité de cette expérience. Nos capacités d'évolution en tant qu'être humain sont vraiment là où on prend ces pulsions et qu'on en fait autre chose que si on était des chiens ou des lapins. On peut faire cela différemment, et on peut faire des expériences merveilleuses avec cela. Il n'y a rien qui nous oblige de le vivre comme les gens le vivent habituellement. On a du respect, on ne chope pas quelqu'un comme cela au passage, on a une certaine responsabilité. Cette responsabilité d'avoir des enfants, cela joue au moins sur vingt ans. Ce n'est pas juste, on ne peut pas juste le réduire à la puissance sexuelle. Toi, tu as des enfants, tu sais de quoi il s'agit.

Question inaudible de 46'29 à 49'10

Je vais te répondre un peu plus précisément. Quand tu vas voir un arbre, un chêne de cinq cents ans ou de mille ans, le chêne ne décide pas s'il t'offre cette paix ou pas. Cette énergie est toujours autour de cet arbre. Si on est ouvert, on peut le sentir mais il ne retire pas son énergie si quelqu'un d'autre arrive. C'est cela que je voulais dire quand je parlais de décision. C'est la vie. C'est aussi la vie. C'est une vie dynamique et je comprends qu'on décrit les êtres humains comme des êtres vivants. Mais la deuxième chose : tu ne trouveras pas de chêne pluri centenaire dans lequel il n'y aurait pas plein de petits êtres vivants. Il y aurait aussi un protecteur des lieux, quelque chose comme cela. Et toutes les petites plantes, même les plantes en pot sont habitées. Et évidemment, pour les grandes, encore plus. C'est très difficile de faire la différence entre : est-ce que je communique avec la plante ou avec ceux qui habitent la plante. Qui est-ce que je perçois en fait ? Il faut apprendre à faire la différence très fine avec nos capacités à nous. Et tout cela, cette sensibilité dans la nature, je trouve que cela contribue grandement au chemin d'éveil. C'était ta deuxième question.

Participant/e : Qu'est-ce que c'est le temps ? Et est-ce que le rapport du temps change pour les êtres éveillés ?

J'aimerais bien te demander, toi, qu'est-ce que tu as déjà trouvé. Et c'est quoi pour toi, le temps ?

Je pense que c'est quelque chose que je crée avec mon esprit, avec mon mental. Et je ne peux pas aller plus loin que cela.

C'est déjà énorme. Le temps, c'est vraiment une représentation qu'on crée dans notre esprit et qui se base toujours sur la comparaison. Il y a le sentiment du temps, et le concept du temps émerge quand on compare ce qui est passé à ce qui est présent. Et cette expérience, on la projette aussi dans le futur. Pour nous tous, ce qu'on prend pour le passé, en fait, c'est une représentation dans le présent. Les images, elles émergent dans le présent, et on dit de ces images qu'elles ressemblent à ce qui est passé. On fait la même chose avec le futur. On crée une image du futur et on se demande plus tard si c'est devenu ce qu'on avait prévu. Mais c'est toujours, cela se passe toujours dans le présent, dans l'instant. La sensation subjective du temps est basée sur les choses qui donnent le rythme : le cœur, la respiration, l'organisme. On mesure le temps de façon inconsciente, sans s'en rendre compte. On le mesure à l'intensité de notre respiration et du cœur. On mesure aussi le temps avec la luminosité qui augmente et qui diminue dans la journée. Ce sont des points qui nous permettent de nous orienter un peu, de nous repérer. Dans la conscience éveillée, il n'y a pas cette comparaison permanente entre avant et après. C'est possible, on peut le faire, comme tout le monde. Mais ce n'est pas compulsif. C'est pour cela que les premières expériences de l'éveil sont toujours liées à une expérience d'éternité ou d'intemporalité. On est dans un espace où il n'y a plus du tout le temps. Le temps n'a plus aucun rôle, ne joue rien. Mais, pour autant, les éveillés n'ont pas ce concept du temps. Ils ont toujours cette capacité de percevoir le temps, comme les autres, mais apparemment, leur vécu, leur ressenti du temps n'est pas juste linéaire, avec le passé lointain. Mais le vécu du temps prend une qualité multidimensionnelle où le passé, le présent et le futur sont expérimentés comme simultanément et pas seulement pour leur propre esprit. Mais ils perçoivent aussi pour les autres, d'où ils viennent, où ils vont ces forces qui sont en action maintenant qui viennent du passé et vont agir dans le futur. C'est un ressenti du temps multidimensionnel où les trois temps, soi-disant séparés (passé, présent, futur) se mêlent un peu. J'ai une toute petite impression de ce que cela peut être. Moi aussi, j'explore cela et j'examine cela. De cette conscience du temps multidimensionnelle. Ce n'était pas une question bizarre du tout.

Participant/e : Une question sur la compassion. D'un côté dans l'activité, de l'autre côté dans la conscience.

La question était courte, je le reconnais.

C'est quoi la compassion vraiment, d'un côté dans l'activité, et de l'autre côté dans la conscience ? Si je suis honnête, il n'y a pas de compassion. Dans la conscience ouverte non duelle, il n'y a plus personne qui a le sentiment d'avoir de la compassion. Il n'y a plus ces concepts, il y a juste cet être spontané, naturel, qui a la qualité de vibrer, de résonner et d'être ouvert et de comprendre. Voilà, c'est tout. On ne peut rien dire de plus que cela. Et tout le reste, c'est un peu de la compassion artificielle. Dans l'activité des êtres éveillés, il n'y a pas de compassion parce qu'elle est partout. Il n'y a pas d'état sans compassion non plus. C'est une qualité tellement évidente du soi qu'on ne peut pas distinguer cette qualité du reste, si on est tout à fait honnête. C'est pour cela qu'on parle de compassion et de sagesse comme étant indivisibles, inséparables, pour se préparer à l'idée qu'il n'y a pas de qualité définissable telle qu'amour, compassion, sagesse. C'est juste cet être spontané.

Les grandes qualités des pratiquants du Mahāmudrā³⁷

Nous continuons dans notre texte. Nous arrivons au dernier sous-chapitre de ce stage, dans le chapitre *"Explications : explications pour inspirer la confiance"* et bien sûr les termes ont été un peu techniques, un peu fatigants par moments.

Dans les entretiens individuels, j'ai entendu, quand vous m'avez parlé de votre méditation commune, qu'il y a vraiment une confiance profonde qui s'est installée. Il y a une confiance profonde dans ce qu'est le Mahāmudrā, dans cet état naturel, dans cette ouverture. Il s'agit d'une transmission authentique où dans les siècles précédents les pratiquants ont pris la peine de regarder de quoi il s'agit vraiment et ce n'est pas juste un rien-faire détendu où on se demanderait si ça mène vraiment à l'éveil. Maintenant, avec les instructions, cela a déjà mis une base de travail. Il s'est déjà passé quelque chose. Et déjà essentiellement, les mots ont aidé, cela a déclenché des choses, mais je remarque qu'il y a une confiance qui s'installe. Oui, c'est avec cela que je continue. Cela m'intéresse. J'aimerais bien en savoir un peu plus sur cette approche, sur le calme mental et la vision profonde pour pouvoir les pratiquer, pour que cela amène vraiment à cet état d'être naturel, à cet état naturel complet sans la moindre trace de tension.

Et maintenant pour continuer, pour poursuivre cette dynamique, nous sommes au chapitre qui s'appelle

"Les grandes qualités des pratiquants du Mahāmudrā" page 65

Ici on va parler des origines de la lignée de transmission du Mahāmudrā.

Comment s'est-elle installée ? À quelle famille appartenons-nous ? De quelle lignée de transmission viennent ces instructions ?

Ce texte a été écrit par un Tibétain 300 - 400 ans après l'instauration de cette lignée au Tibet et a guidé beaucoup de personnes à la libération et il s'inspire de beaucoup de siècles d'histoire en Inde.

Il y a eu un changement de pays, ces instructions sont passées d'Inde au Tibet. En Inde, à l'époque, il y a eu malheureusement toute une série d'invasions, notamment musulmanes. Ce n'était pas des conditions vraiment paisibles au XIIe – XIIIe siècle, les grandes universités, les centres de pratique ont tous été détruits, les textes ont été brûlés.

En même temps il y a eu un autre processus où le bouddhisme était devenu trop académique, il avait en quelque sorte perdu le contact avec la population simple. Et cela a contribué également à son extinction, d'une certaine façon et il n'en restait que des traces minimales du Bouddhisme en Inde.

Le plus important, c'était l'occupation des musulmans dans le pays, mais cela n'explique pas tout. Et au Tibet, en Chine ; le bouddhisme s'est diffusé au Japon. Dans les pays du Sud : Sri Lanka, Birmanie, Thaïlande, le Laos, Viêt-Nam aussi, il s'est répandu à cette époque-là.

³⁷ Fichier audio 666667-2_02

Et ce qui concerne notre lignée de transmission, elle commence en Inde, et elle passe au Tibet. Les autres pays ne seront plus beaucoup mentionnés, même s'il y a eu un énorme travail de transmission qui a été fait dans ces pays-là pour mettre à la disposition des générations suivantes ces précieux enseignements.

Les origines de la lignée de l'ultime en Inde

Nous commençons avec **les origines de la lignée de l'Ultime** - c'est une instruction qui nous amène directement dans la vision ultime - **en Inde**

Et dans ces instructions, vous pouvez adopter une attitude très détendue. C'est comme si vous écoutiez un cours d'histoire qui se déroule quelque part entre l'histoire et la légende. Et vous n'avez pas du tout besoin de réfléchir : qu'est-ce qui est vrai ou pas ? mais juste : ah ? oui, intéressant. C'est comme cela qu'il le présente. Et peut-être juste écouter, laisser agir et ici ou là il y aura peut-être quelque chose qui vous inspire encore.

Instructions par visions

Il y a une manifestation de la bouddhité qu'on appelle Bouddha Vajradhara (Dorje Chang en tibétain). Et de ce Bouddha Vajradhara, on dit qu'il est l'origine de notre ligne. Le Bouddha Vajradhara n'a jamais vécu sur la Terre en tant qu'être physique. Il est "seulement" apparu en vision, mais dans beaucoup de visions par contre. Des pratiquants ont eu des visions très détaillées où ils ont reçu des transmissions complètes.

Ce Bouddha Vajradhara bleu, vous le trouvez au centre de l'arbre de la lignée Karma Kagyu, et Kagyu en général. La lignée Nyngma s'y réfère également. Mais chez eux il s'appelle Samanthabadra, le tout bon et il ne porte pas d'ornements, mais c'est le même Bouddha.

Ces deux grandes lignées de pratique du Tibet ont tiré leur inspiration essentielle d'un Bouddha qui est toujours apparu dans des visions mais sinon, il n'habitait nulle part. C'est un Bouddha qui apparaissait et disparaissait, c'est un reflet de notre propre esprit naturel. Nous pouvons le considérer comme expression de notre nature de Bouddha.

Et pourtant, c'est surprenant que dans des visions il y a des choses qui nous soient dites et expliquées, qu'on n'aurait jamais crues possibles avec notre conscience habituelle. Impossibles. Ce n'est pas une projection de l'esprit, comme les visualisations ou comme quelque chose qu'on pourrait imaginer. C'est quelque chose de tellement fort que ceux qui ont vision comme cela perdent connaissance au début. C'est tellement imposant, tellement au-delà de tout ce que nous pouvons imaginer.

Ensuite, quand ils reprennent conscience, commence la transmission. Et cela devient comme un bon ami qui vient en visite et qui continue à enseigner.

Ce principe des visions traverse tout le bouddhisme Mahāyāna, tout le véhicule du Nord et c'est la pomme de discorde entre le bouddhisme du Nord et du Sud. Ce que les bouddhas disent dans des visions, est-ce qu'on peut le traiter exactement comme ce que le Bouddha historique a dit sous sa forme humaine ? Est-ce que cela a le même cadre ? Est-ce que c'est aussi authentique ?

Il y a une attitude qui consiste à dire : il n'y a que ce que le Bouddha a dit dans sa forme humaine qui est authentique et déterminant. Il y a des témoins humains qui restent. Tout le reste, pour nous, c'est une inspiration supplémentaire, au mieux. Et éventuellement, juste pas vrai.

Et puis il y en a d'autres qui disent : oui, nous pouvons comprendre mais ce que le Bouddha a dit dans sa vie, c'était toujours un compromis, une adaptation à son audience. Il y avait des choses qu'il ne pouvait pas dire. Et après avoir quitté son corps, il n'a pas arrêté d'enseigner.

Il y a eu plein de visions où le Bouddha a continué à enseigner. Et ces visions, on pouvait seulement vérifier leur authenticité en les comparant avec les enseignements que le Bouddha donnait de son vivant, s'ils étaient compatibles ou s'il y avait une contradiction. Ils sont tous compatibles, il n'y a pas de contradiction.

Le deuxième critère était : est-ce que ces instructions mènent à l'éveil ? Et ce deuxième critère est respecté également. Ces enseignements ont guidé beaucoup de personnes à l'éveil, dans le même éveil que les instructions qui sont dans le Canon Pali que le Bouddha a données en chair et en os.

Dans le bouddhisme du Nord, surtout dans le Tantra, et en ce qui concerne le Mahāmudrā, nous avons affaire à des instructions qu'on peut trouver certes dans les enseignements du Bouddha historique mais pas sous cette forme, car elles ont été données sous forme de visions.

J'ai soigneusement élaboré le lien entre les instructions du Bouddha historique et le Mahāmudrā dans mes instructions sur le Satipatana Sutta et le Anapanasati Sutta. Ce sont les deux enseignements centraux sur la méditation dans le Canon Pali, donc dans le Canon du bouddhisme du Sud. J'ai fait le lien entre le Mahāmudrā et ces deux sutras. Il n'y a vraiment aucune contradiction, tout est lié.

Dans tous les enseignements du bouddhisme Mahayana on peut faire ces liens, trouver les racines, les identifier dans les textes qui sont regroupés dans le Canon Pali du bouddhisme du Sud.

Cela, il fallait que je vous l'explique, parce qu'on commence directement avec ce Bouddha Vajradhara qui n'est apparu que dans des visions.

Bouddha Vajradhara a enseigné au Maître du secret (Vajrapani) d'innombrables tantras insurpassables - des tantras du Anuttara Yoga dans la forme la plus subtile des enseignements tantriques - **en particulier la *Sphère essentielle du Mahāmudrā*, le tantra de l'Excellence immaculée, le tantra Demeurer nulle part et d'autres, qui démontrent le sens essentiel.**

Il s'agit ici de cet état naturel non dual, de cette conscience non duelle. Son disciple Vajrapani, dans le Mahayana, a la mission de protéger l'enseignement. C'est un des disciples principaux, un grand bodhisattva et il s'est toujours engagé pour protéger les instructions authentiques. C'est son rôle. C'est le protecteur du dharma originel.

Vajrapani a transmis les enseignements dans la terre Oḍḍiyāna aux Ḍākinīs de la conscience intemporelle.

Oḍḍiyāna est un lieu dans la région de l'Himalaya au nord du Cachemire, Pakistan et encore un peu plus au nord dans cette région-là de montagne, du Tibet vers l'Afghanistan, il y a le Ladakh, ensuite au Nord la Mongolie, puis il y a le Pakistan au Sud, puis l'Inde du Nord.

Dans cette région inaccessible au Nord du Cachemire, il pourrait y avoir Oḍḍiyāna. Mais le véritable Oḍḍiyāna, tel qu'on en entend parler ici, c'est une dimension mentale, spirituelle, qu'on peut voir dans le yoga du rêve, ou quand on s'ouvre à des visions. Ce n'est pas un lieu physique sur la Terre même s'il pouvait y avoir des correspondances.

Et surtout les Ḍākinīs de la conscience intemporelle, c'est-à-dire les messagères de l'essentiel de cette conscience non duelle, n'ont pas besoin de lieu. Ce sont des êtres de lumière dont l'intention unique est de guider les autres à l'éveil.

Et les Ḍākinīs sont chacune de nos expressions sensorielles. On les appelle aussi Ḍākinīs de la conscience intemporelle. Chaque impression visuelle, auditive, corporelle, chaque activité mentale est un petit message de sagesse, une petite impulsion : ah tu vois ? tu sens ? réveille-toi ! tu sens la

véritable nature ? Elle n'a pas de substance et pourtant elle est là. Qu'est-ce qu'il y a, là ? Chacun de nos mouvements mentaux est appelé Dākinīs.

Les Dākinīs de la conscience intemporelle attirent notre attention sur le fait qu'il n'y a rien qui se passe dans le niveau de la dualité.

Mais apparemment il y aurait aussi des Dākinīs (féminin) et des dakas (masculin) qui existent en tant que forme de lumière et qui s'occupent de nous et qui attirent notre attention sur certains points du chemin. Et c'est à elles que Vajrapani a donné des instructions dans les terres d'Oḍḍiyāna.

Le roi [indien] Viśukalpa - c'est un personnage historique, un mahārāja du nord de l'Inde - **une émanation** - c'est-à-dire la manifestation d'un réalisé qui avait atteint la réalisation dans des vies passées - **s'est rendu à Oḍḍiyāna** - et probablement pas en tant que voyage corporel avec un cheval, mais plutôt un voyage spirituel - **et a demandé ces instructions avec les explications supplémentaires des Dākinīs de la conscience intemporelle et ainsi il a reçu beaucoup d'enseignements du mantra secret** - c'était donc cette combinaison de Tantrayāna et de Mahāmudrā.

Il a examiné les réceptacles (disciples) possibles - il a regardé : est-ce qu'il y a des réceptacles qui sont déjà prêts ? c'est-à-dire l'esprit de disciples qui seraient prêts à recevoir ces profondes instructions et qui pouvaient les pratiquer et les transformer. - **Il a examiné les réceptacles (disciples) possibles pour voir s'ils avaient les capacités supérieures. Mais il n'en a vu qu'un seul qui possédait le potentiel karmique nécessaire, le Grand Brahmane Saraha.**

SARAHĀ – l'origine de la lignée de l'ultime

Pour absorber ces instructions essentielles et pour les amener parmi les hommes, il fallait qu'il y ait des pratiquants qui aient vraiment cette capacité d'absorption élevée pour pouvoir les transférer de l'instruction aux humains. On ne pouvait pas donner cela aux êtres humains ordinaires, mais il fallait cette capacité d'absorption intuitive extrême pour pouvoir l'amener dans le monde ordinaire des humains. Il y avait là ce grand brahmane Saraha dont on a déjà lu beaucoup de citations.

Il lui a transmis les enseignements, Saraha a trouvé la libération, et il a exprimé beaucoup d'enseignements sur l'ainsité ultime dans ses chants, libérant de nombreux êtres possédant un karma positif. Ici, comme on le sait généralement – au Tibet - la lignée de l'Ultime prend son début.

Saraha a réussi le transfert - et d'une façon poétique. D'abord par sa propre réalisation, avec sa compagne. Ils vivaient à deux. Il était très érudit, et originaire de la caste des Brahmanes.

Le roi et la reine l'ont provoqué - ils voulaient le tuer à cause de son comportement catastrophique. Ils l'avaient déjà condamné à mort car il ne respectait pas la tradition de la caste des Brahmanes. Il a réussi par ses chants de sagesse, et avec ses forces spirituelles à convaincre le roi et la cour des enseignements tantriques, pour qu'ils puissent le laisser agir.

Il fallait vraiment une grande force pour transmettre ces enseignements inconventionnels, toutes ces instructions qui cassent les tabous, pour amener tout cela dans le monde. Saraha avait cette capacité, avec une telle légèreté, une ouverture du cœur - tout à fait comme Milarepa - de sorte qu'il a exprimé ses instructions essentielles par le chant. Il était devenu si fluide.

C'était une mini introduction. Notre transmission parmi les humains se réfère à Saraha. On considère qu'il a vécu au IIe siècle après JC. Il a vécu entre le IIe et le IVe siècle probablement. Il y avait, à l'époque, très peu d'écrits et on sait à quel roi il a enseigné, et en fonction du roi, on peut plus ou moins dater son histoire.

Mais il a pu y avoir deux Saraha. C'est pourquoi il semble parfois qu'il a vécu très longtemps. Cela peut être deux cents ans en tout. Ou alors il s'agit de deux Saraha.

Nagarjuna vivait au II^e siècle et il avait aussi un maître très important qui s'appelait Saraha. C'était probablement celui-là.

Nous allons revenir dans les explications générales :

Comme l'histoire est racontée dans les *Dohās* - les chants spontanés - les *Racines des symboles* et les *Pratiques secrètes* de l'Inde, le Bouddha parfait et authentique - c'est-à-dire Bouddha Sâkyamuni, Gautama - a tourné la roue de la doctrine trois fois en accord avec les capacités des trois sortes de disciples.

La vie du Bouddha est répartie en trois phases. Au début, il a enseigné les bases avant d'y rentrer plus profondément, puis enfin il a donné les instructions les plus subtiles.

Quand il a finalement montré des signes qu'il allait au-delà - qu'il allait quitter son corps - dans le parinirvâna, il a vu que le temps était venu de transmettre l'essence du cœur de tous les enseignements du Dharma. Il s'est rendu à la ville de Vidarbha [près d'Amaravati] en Inde du Sud, où il a enseigné cette essence des enseignements à la demande de Mañjuśrī et Avalokitésvara - deux grands bodhisattvas. Ces trois, Vajrapani en tant que protecteur et bodhisattva de grande puissance, Mañjuśrī, le bodhisattva de la sagesse et Avalokitésvara le bodhisattva de la compassion révélée. Ce sont les trois bodhisattvas les plus connus. Il y en a beaucoup d'autres. Avalokitésvara, c'est Tchenrézi en tibétain. Il a enseigné cette essence des enseignements à leur demande en présence d'innombrables bodhisattvas qui se sont rassemblés là-bas. Il a prédit que dans l'avenir, ces deux (Mañjuśrī et Avalokitésvara) et d'autres bodhisattvas comme le brahmane Saraha, Nāgārjuna et Śāvari allaient se manifester pour enseigner l'essence. Mañjuśrī et Avalokitésvara allaient plus tard prendre naissance en tant que fils des dieux avec les noms Ratnamati « Joyau d'Intelligence » et Sukhanātha « Protecteur de la Joie » pour enseigner à Saraha. Il est dit qu'il atteignit la libération immédiatement (Saraha). Selon une autre source pour la même histoire, Ratnamati était une émanation du Bouddha lui-même et Sukhanātha une émanation de Vajrapāṇi. (Qui était comme on l'a vu dans la première partie mentionnée comme étant à l'origine de la transmission.

Mais cela n'est pas une véritable contradiction, puisque tous ces cinq maîtres parfaits [en commençant par Viśukalpa] ainsi que d'autres - ultérieurement - sont considérés comme des émanations du Bouddha. - en continuité directe de son activité, le Bouddha aurait pris ces différentes formes.

Si j'ai un regard critique historique sur ces histoires, je dirais que, dans les textes palis, on ne parle jamais d'un Mañjuśrī ou d'Avalokitésvara, Vajrapani. Ils n'apparaissent pas du tout. Il y a Ānanda, Cāsiapa, Moggallāna, Śāriputra, les noms de ces disciples sont très connus, mais ces élèves bodhisattvas n'apparaissent pas du tout. Soit il y a eu une séparation plus tard, et on les a retirés, ou ce qui est beaucoup plus vraisemblable, tout cela s'est déroulé dans un monde de vision dès le début.

Si nous regardons les sutras du Mahayana, comme ici la petite remarque que le Bouddha a enseigné à un rassemblement de bodhisattvas innombrables : nous trouvons cette description au début de tous les sutras du Mahayana.

La description du public du Bouddha indique la présence de millions et de millions d'êtres vivants dont beaucoup d'êtres humains. Et tout cela se serait passé au mont des Vautours à Rājgir. Logistiquement, c'est juste impossible. On ne peut pas avoir un million ou dix millions de bodhisattvas à cet endroit-là, sur cette petite montagne. Ce sont des événements qui ont eu lieu en visions.

Il peut y avoir un événement réel, mais ces sutras du Mahayana n'essaient pas de rendre la chose crédible, que cela a vraiment eu lieu comme cela dans notre espace-temps normal. Ils ne font aucun effort pour le rendre plausible.

Ce qui est plausible, ce sont toujours les textes dans le canon pali. On peut comprendre : où, quand, avec qui : cela, c'est tout à fait stable. Cela se passe dans notre espace-temps normal.

Alors que dans les sutras du Mahayana, c'est différent. Et certains sutras qui sont considérés comme les sutras les plus importants, comme le *Sutra du Lotus* par exemple, il est dit que le bouddha était toujours en train d'enseigner tout cela et qu'il n'a jamais arrêté d'enseigner.

Les dimensions temporelle et spatiale sont explosées, par exemple, ce sutra est enseigné dans tous les univers en même temps. Vous pouvez lire ces enseignements de sutras dans de bonnes traductions aujourd'hui et vous remarquerez qu'on ne fait aucun effort de mettre ces enseignements dans un contexte spatio-temporel "normal".

Dès le début, ils font sauter les limites de notre compréhension habituelle d'une réalité supposée. C'est possible si nous n'en faisons pas une lutte entre quelque chose qui serait le vrai maintenant et l'autre côté, mais si nous rentrons dans cette dimension.

C'est une question importante : comment est-ce qu'on peut vivre quelque chose comme cela ? Comment est-ce que c'est possible d'expérimenter cela ? Qu'est-ce qui se passe là ? Et puis là, il y a quelque chose qui s'ouvre en nous. Nous trouvons accès à une bénédiction, une inspiration qui n'était pas facile à contacter avant. Nous passons de quelque chose d'étroit à quelque chose de vaste. Il est toujours possible que cela ait vraiment existé de cette manière, mais pas sur ce petit confetti qu'est la Terre qu'on prend comme point de référence absolu.

J'ai été formé au début dans le bouddhisme Theravada et j'ai vraiment lu beaucoup les enseignements du Bouddha. Au début je ne croyais pas du tout ce qui était dans les tantras du Mahayana, tout ce qui était écrit là-dedans. Pour moi, c'était complètement impossible.

Et puis il y a eu des événements qui m'ont un peu ouvert, qui m'ont rendu curieux. Et aujourd'hui je pense que OK ce qui est historique, c'est probablement ce qui est dans le Canon Pali mais intérieurement, au niveau de la réalisation, ce qui est dans les sutras du Mahayana c'est encore plus vrai d'une certaine façon ; c'est beaucoup plus près - autant que les mots peuvent s'approcher - de la véritable expérience de l'esprit ouvert, sans aucune saisie.

Et c'est vraiment le sens des sutras de nous guider dans l'éveil. Peut-être je peux vous inspirer un peu à voir le cadre le plus vaste possible et ne pas forcément vous référer juste à l'expérience historique mais avec l'expérience réelle, votre expérience personnelle, de voir ce que cela vous fait.

Dans cette dimension, nous évoluons dans ce récit. Nous y arrivons aussi au niveau historique. Mais pour l'instant, nous sommes davantage dans le monde des visions avec ces récits-là.

Ainsi Bouddha Vajradhara a enseigné aux deux bodhisattvas d'émanation et ces deux ont enseigné et amené à la libération l'ancêtre de tous les grands accomplis (Mahāsiddhas) en Inde, le grand brahmane Saraha. Celui-ci a enseigné au protecteur des êtres Nāgārjuna, qui est devenu célèbre comme le « deuxième Buddha ».

L'existence de Nāgārjuna ne fait aucun doute, elle est attestée. Il a laissé beaucoup d'écrits. C'était aussi l'enseignant de personnalités importantes pour lesquelles on a des preuves écrites. Et Saraha et Nāgārjuna sont les pères originaux de cette tradition.

Ces deux-là étaient les maîtres (gurus) de la plupart des premiers Mahāsiddhas.

Il y a un recueil des récits de la vie de 84 Mahāsiddhas, de grands réalisés. Il n'y a pas de doute non plus qu'ils aient existé comme êtres humains sur cette Terre, en Inde. Il y en a beaucoup plus que ces quatre-vingt-quatre, bien sûr, mais ces quatre-vingt-quatre-là sont présents dans ce recueil de biographies. Et beaucoup d'entre eux disent que leur maître était Saraha et Nāgārjuna.

En particulier, Nāgārjuna a conduit un disciple nommé Śri Śavarivara - qu'on connaît sous le terme de Śavari - à la libération. Celui-ci appartenait à la caste des danseurs et avait le potentiel karmique supérieur de faire le chemin « en une fois ».

Il a reçu une présentation de la nature de l'esprit et a eu une compréhension complète immédiate - et dans son cas elle était également stable.

Il y a aussi une histoire selon laquelle Śavari a personnellement reçu les enseignements sur l'essence des deux bodhisattvas (Mañjuśrī et Avalokiteśvara) et de Saraha - c'était probablement des visions. Ces [trois] maîtres (Nāgārjuna, Saraha et Śavari) ont réalisé le corps illusoire, aussi appelé corps d'espace [ou corps d'arc-en-ciel], et il est rapporté que des disciples avec un karma favorable les ont rencontrés plus tard sur la montagne de Śri Parvata dans le sud de l'Inde.

Explications de Lama Tilmann concernant le Corps d'arc en ciel

Ici, je dois vous expliquer ce qu'est le corps d'illusion ou ce corps d'arc-en-ciel. Peut-être me prendrez-vous pour un fou après cela. Heureusement, nous avons pu parler de cela avec Jigmé Rinpoché : corps d'illusion, corps d'arc-en-ciel. Jigmé Rinpoché, vit en France, en Dordogne. Il est responsable de Dhagpo Kagyu Ling et d'autres centres en Europe. Il est arrivé en Occident avec Guendune Rinpoché à l'époque. Et lui a aussi fait l'expérience que, quand il était jeune, (il devait avoir 7 - 8 ans, lui-même est une réincarnation – un tulkou – d'un maître) on l'a amené auprès d'un yogi à l'époque, qui était sur le point de mourir et qui était considéré comme un éveillé parfait.

Et ce yogi avait demandé que son corps, après la mort, ne soit pas touché pendant 7 jours, dans une tente. Et surtout ne pas déranger, ne pas rentrer, mais juste le laisser.

Le phénomène du corps d'arc-en-ciel était connu au Tibet. Il y avait toujours des maîtres qui l'avaient réalisé. C'était apparemment l'intention de Guendune Rinpoché de réaliser le corps d'arc-en-ciel. On ne peut le réaliser que si notre esprit sort complètement du conceptuel, de la saisie, quand on n'est plus du tout occupé de disciples, d'affaires du monde.

Jigmé Rinpoché a vu le yogi, qui avait mené une telle vie. Il l'a vu se retirer, mourir. Il y a eu des signes tout autour, des arcs-en-ciel, et on a gardé cette tente nuit et jour pour que son corps ne soit pas perturbé après la mort.

Après les sept jours, on a ouvert la tente et on n'a trouvé plus que les ongles et les cheveux qui restaient. Tout le reste avait disparu. Tout le reste s'était dissout. Il y avait des phénomènes de lumière, mais il n'y avait plus de corps.

Et c'est ainsi que l'on décrit la réalisation du corps d'arc en ciel depuis deux mille ans. Elle a été décrite de cette façon par Nāgārjuna, Nāropa, et d'autres...

Pourquoi les ongles et les cheveux restent là ? C'est parce que à part la base de l'ongle et la racine des cheveux, ce n'est plus du matériau vivant, ils ne sont pas irrigués par le prana, les énergies subtiles. Ils tombent. Et tout ce qui est imprégné par le prana, les énergies subtiles, est emporté dans ce processus de dissolution et devient de l'énergie pure.

Je crois que ce phénomène a existé, peut-être existe encore. On en entend beaucoup parler, sur la pratique de comment faire.

Imaginons un yogi - disons un Bouddha, un être parfaitement réalisé - qui dissout comme cela son corps, se révèle très fréquemment après sa mort au moyen de visions auprès des pratiquants. Ils ont la possibilité de reprendre forme pour continuer à enseigner. Cela leur permet, sans reprendre une nouvelle existence, sans rester dans cette existence matérielle de continuer à enseigner dans le monde des visions, et parfois aussi comme manifestation parmi les êtres humains.

A Nāropa et Marpa, il est arrivé quelque chose de similaire. Nāropa avait quitté son corps depuis longtemps. Marpa le cherchait dans le Nord de l'Inde et il savait qu'il apparaissait de temps en temps, par-ci, par-là, et puis Nāropa a repris forme pour donner une instruction à Marpa dont celui-ci avait encore besoin et puis il s'est dissout en lumière devant ses yeux.

On parle de phénomènes comme cela. Vous pouvez me prendre pour un fou. C'est complètement ok. Cela a à voir avec le fait que notre monde n'est que de l'énergie. C'est de l'énergie. Tout est prana. Tout est énergie. Mais nous ne maîtrisons pas ces phénomènes.

On ne peut pas les mettre de côté ces dizaines de milliers de comptes rendus dans le monde, en disant que tout cela, ce sont des mensonges. Peut-être qu'il y a vraiment quelque chose de vrai là-dedans, pas seulement au Tibet. Même dans des pays comme en Birmanie, par exemple ces phénomènes sont décrits. Pour l'instant, on va laisser la possibilité ouverte que cela existe.

Apparemment c'est ce qui s'est passé avec ces trois maîtres. C'est la légende. Et puis il y a eu une sorte de phénomène de pèlerinage de yogis très avancés qui savaient que, à Śrī Parvata, dans le sud de l'Inde, ils avaient une chance de rencontrer encore une fois Nāgārjuna, Śavari ou Saraha des centaines d'années après leur vie réelle.

Et c'est là que ces instructions se sont transmises par ces trois maîtres. Tous ces yogis racontent qu'ils ont rencontré Saraha ou Nagarjuna et on l'a mis dans les textes. Mais comment l'ont-ils rencontré ? On ne peut plus le comprendre. Et si on fait comme si Nagarjuna avait vécu dans le sud de l'Inde, sous forme humaine, si on prend tout cela, il aurait vécu quatre cents ans. Et au bout d'un moment, ce n'est plus possible.

Ce phénomène ici, qui est décrit, c'est qu'il ne vivait plus sous une forme de corps humain, mais on pouvait le rencontrer de façon temporaire, avant qu'il ne reparte dans son corps de lumière.

Transmission par une lignée de maîtres du Mahāmudrā

Les nombreux enseignements sur l'essence ont continué à se répandre en Inde à travers une succession de maîtres de Mahāmudrā. Ils ont écrit des ouvrages tels que les *Sept corbeilles de la réalisation*, les *Six cycles sur l'essence*, les 24 cycles d'enseignements de *Sans production mentale* et les collections extensives et brèves des *Chants de réalisation*. Beaucoup d'érudits et d'accomplis avec une capacité de discrimination aigüe de ce temps ressentirent alors un tel attrait et enthousiasme pour ces enseignements sur le sens essentiel qu'ils cherchèrent les maîtres de cette lignée et demandèrent leurs enseignements oraux.

Des textes circulaient, tous écrits à la main, pas imprimés ; ces chants ont été transmis et cela a inspiré des personnes avec une capacité de compréhension fine qui voulaient en savoir davantage. Ils se sont mis en route pour trouver la source de ces instructions.

Ainsi, le savant accompli Maitrīpa entendit parler des enseignements sur le sens essentiel - on est là au Xe – XIe siècle - et de cette lignée impressionnante. Après d'innombrables épreuves, il arriva à la montagne Śrī Parvata au sud. Mais au début il échoua à rencontrer maître Śavarivara. Alors qu'il s'apprêtait à se suicider - de désespoir, Śavari lui apparut. Peu à peu, il reçut de lui les instructions sur l'essence - au cours de beaucoup de rencontres. Il rentra ensuite au pays central [le nord de l'Inde où le Dharma était répandu] et fut connu à Bodhgayā, le siège Vajra où il enseignait, en tant que l'excellent Grand Maître Maitrīpa.

Maitrīpa a ainsi enseigné dans ce lieu qu'on appelle aujourd'hui Bodhgayā. Mais Bodhgayā c'est un tout petit village. Ce n'était pas ce lieu avec des dizaines de milliers de pèlerins, de rickshaws, c'était un tout petit lieu où Maitrīpa s'est installé pour se connecter à la bénédiction du Bouddha et à enseigner l'essence.

Il a écrit de nombreux commentaires sur la transmission orale du sens essentiel. Ainsi, les enseignements sur l'Essence, tels que transmis par Vajrapāni et dans les *Dohās*, les *Racines des symboles* et les *Pratiques secrètes*, se sont largement répandus en Inde.

TILOPA

La lignée de pratique déjà bien connue - la lignée de pratique du Mahāmudrā - est devenue encore plus connue par le Mahāsiddha Tilopa - aussi nommé Tilopa - qui a surpassé tous les autres humains. Certains le voient comme une émanation du Bhagavan Cakrasaṃvara - le Yidam Cakrasaṃvara - pour d'autres il s'agissait d'une émanation du bodhisattva Cittavajra - Esprit diamant. Grâce à sa réalisation du corps illusoire, il est personnellement allé à Akaniṣṭa - un domaine spirituel - où il a entendu de Vajradhara lui-même tous les enseignements profonds et vastes du Dharma - il a donc repris contact directement avec Vajradhara lui-même à l'origine de cet enseignement. Il a atteint la maîtrise complète du Mantra Secret et est devenu comme Vajrapāni - c'est-à-dire aussi réalisé que lui.

Je vais rester un instant avec Tilopa. Tilopa, c'est le premier maître humain de notre (ma) lignée de transmission, c'est une vie assez folle.

Tilopa a commencé comme moine, dans ce qui est aujourd'hui le Bangladesh actuel, près de Calcutta. Un jour il a entendu parler de ces enseignements sur l'essence et il en a été inspiré ; mais il ne savait pas comment sortir du monastère, de ses vœux de moine. Il a commencé à se comporter comme un fou. Il prenait des textes canoniques, s'installait sur le toit de son monastère près du Ganges, puis il répandait les feuilles dans le vent, les jetait dans le Ganges et montrait un comportement tellement marquant et pas normal, qu'on le considérait irresponsable de ses actes.

Cela lui a permis de sortir du monastère. Il a gagné sa liberté comme cela. Puisqu'il était déclaré irresponsable, il n'était plus engagé par les vœux et il a été libre.

Et ensuite il est dit qu'il a pris la décision de réaliser les enseignements sur l'essence dans une méditation profonde. Il disait : si tout cela est juste, je serai en mesure, quand cet éveil se produira, de me libérer de la croyance en la solidité de la matière.

Et puis il a creusé un trou si profond qu'il ne pouvait pas toucher le bord avec la main. Le soleil rentrait et on lui apportait à manger - et il s'est laissé enchaîner au fond de ce trou. Il disait : je vais rester dans ce trou jusqu'à ce que j'aie atteint la réalisation pour pouvoir me libérer de mes chaînes et en sortir sans aide extérieure. C'était sa décision. Et il a pratiqué le Mahāmudrā dans ce trou.

Et on dit que, au bout de douze ans, il est arrivé à voler en dehors du trou, en laissant les chaînes derrière lui.

Là, c'est l'heure du conte, mais il y a certainement quelque chose de vrai là-dedans. Il ne l'a pas fait qu'une seule fois. A ce moment-là, il était libre, puis il a regardé où pourraient être des disciples à qui transmettre ces enseignements. Dans ce trou avaient eu lieu tous les enseignements qu'il recevait de Vajradhara.

Il visitait le pays, recevait des enseignements par des maîtres vivants qui lui ont donné ces mêmes transmissions. Et à Calcutta, il a trouvé une disciple qui était tenancière de bordel. Elle n'avait pas vraiment besoin d'homme, à moins qu'il ne travaille comme proxénète pour elle.

Et pendant un certain temps, c'était la mission de Tilopa de travailler comme proxénète la nuit. Et dans la journée, il produisait de l'huile de sésame. Tilopa, c'est celui qui moule le sésame. C'est de là que vient son nom.

La nuit, il n'était pas seulement proxénète, mais il donnait des instructions à sa compagne. Ils pratiquaient ensemble jusqu'à ce qu'ils puissent s'envoler au-dessus du marché de Calcutta, tout en étant en union sexuelle, ce qui créait beaucoup d'agitation, mais amenait aussi beaucoup de disciples.

Mais, à ce moment-là, il a disparu avec sa compagne. Le bordel était vide. Il n'y avait plus personne. Il ne voulait pas de disciples. Il enseignait dans diverses formes et il allait pendant douze ans s'occuper de Nāropa - un grand érudit - qui allait venir à lui.

Et à ce moment-là, Tilopa s'est fait passer pour un pêcheur, il pêchait ses poissons dans le Gange, les faisait griller, les mangeait, il ressortait l'arête et la jetait dans le Gange et, là, le poisson reprenait vie. Ces histoires circulent.

En tout cas, c'est le fondateur de notre lignée. Tout cela commence avec un bordel et avec un moine qu'on a pris pour un fou. Aujourd'hui, il aurait été probablement interné en psychiatrie. Et ensuite il avait le plus grand érudit de l'Inde comme disciple ; puis il a eu le plus grand traducteur du Tibet comme disciple aussi.

Cela peut nous détendre un peu. Dans cette lignée, il y a de la place pour toutes les folies pour les comportements non conventionnels. On n'a pas besoin de vivre d'après les règles, mais ce qui compte c'est l'éveil, l'essence, l'ouverture du cœur. Et là il y a des petits et des grands miracles qui sont possibles.

Voilà ce dont je me souviens de la vie de Tilopa. Il y a bien sûr quelques biographies traduites entretemps. Ses histoires de vie sont impressionnantes, les unes après les autres. Le livre sur les 84 Mahāsiddhas m'a vraiment beaucoup impressionné. Il y a des femmes parmi eux qui ont continué à exercer leur métier. Elles n'étaient pas toutes prostituées, il y avait aussi des lavandières, des potières, tout est possible. Śavari était un chasseur, Saraha était juste incapable de tout ; il a atteint l'éveil en se faisant taper sur la tête par sa femme. Il fabriquait des flèches, c'était cela son métier. Des histoires vraiment très intéressantes.

Il a reçu tous les enseignements profonds du Dharma directement par Vajradhara. Il n'a pas pu inventer tout cela, car il a donné des instructions très précises, avec une connaissance parfaite de tous les tantras qui lui avaient été enseignés jusque-là.

Il a résumé toutes les phases de génération tantrique en six ou quatre sections - ou étapes -, toutes les phases d'achèvement des tantras père en cinq phases, toutes les phases d'achèvement des tantras mère en quatre mudrâs - quatre formes de pratique - et six sections. - il avait une

connaissance telle qu'on pouvait se demander comment il a pu obtenir cette connaissance et il a eu douze ans de temps dans son trou qu'il avait creusé. C'étaient des transmissions par vision.

Tilopa n'avait, comme il le disait lui-même, aucun maître humain, - est-il dit dans ses textes. Mais cela a fait douter les autres. Qui sont tes maîtres humains ? Tu dois avoir une lignée de transmission. Et en effet, il a fait des efforts de recevoir tout cela encore une fois auprès de maîtres humains. **Mais pour contrer les doutes des autres et les faire taire, il fit apparaître les gourous humains qu'il suivait.** Il avait la capacité pas seulement d'apprendre auprès d'eux mais de leur dire : Nagarjuna ? Ah oui, il m'a enseigné. Et puis d'un seul coup apparaissait Nagarjuna à côté de lui. Il avait cette capacité. Cela fait assez conte de fées. Ne me demandez comment tout cela est possible ou pas possible...

Ceux-ci comprennent les Mahāsiddhas Nagarjuna, Kriṣṇācārya, Lavapa et Ḍākinī Subhāginī comme ses gourous des quatre courants de transmission. Ayant suivi beaucoup d'autres Mahāsiddhas et yoginīs comme Ṭeṅgipa, Dārīka - disciples de Luhipa - et ses frères Vajra Indrabodhi et Vajraghaṇṭa comme ses maîtres, il a manifesté la voie de la libération.

Il y a beaucoup de récits très détaillés sur ces différents courants de transmission, les contenus, les tantras, les pratiques de yogiques ... Il a dû être un maître au-delà de tout ce qu'on peut imaginer. Il a rassemblé l'essence de tout ce qui s'est constitué au fil des siècles précédents. Il maîtrisait parfaitement l'essence et les détails.

Puis il est allé vers l'est au grand royaume de Zahor, au Bengale. Lorsqu'il a instruit des gens au milieu d'une ville, dit-on, des centaines de milliers d'entre eux ont trouvé le chemin vers la terre pure de l'activité de la conscience intemporelle (Katcheu) - ils ont accédé à l'éveil et ils ne s'occupaient plus de ce qu'ils avaient à faire - de sorte que la ville se vidait. Il est également rapporté comment, à travers des miracles, il a convaincu et formé huit accomplis, qui à leur tour ont conduit d'innombrables personnes à la libération. Il est dit que Tilopa restera parmi nous dans son corps illusoire, et continuera l'activité yogique pendant aussi longtemps que les enseignements du Bouddha demeureront. Donc, nous pouvons le contacter également sous forme de visions.

NĀROPA

À cette époque, il y avait aussi le grand maître Nāropa, qui était devenu un expert en sūtras, tantras, sciences et arts et avait atteint l'accomplissement des mantras.

J'avais mentionné rapidement que Nāropa était un des quatre professeurs dirigeants de l'Université de Nālandā. Ces quatre professeurs dirigeants avaient sous leur direction quatre facultés des différents aspects de l'enseignement du Dharma. Lui était un expert des sutras et des tantras et aussi des sciences et des arts qui étaient enseignés dans cette Université bouddhiste.

Un après-midi, Nāropa était assis dans son petit jardin, dans l'Université de Nālandā, et il étudiait un texte. Et tout d'un coup, est apparue une vieille femme dans le ciel, très ridée, très vieille.

La femme s'est approchée de sa table et lui a demandé : "Est-ce que tu comprends ce que tu lis ?" Et Nāropa a dit : "Oui, oui, je comprends". Elle a commencé à pleurer. Alors il lui a dit : "Pas tout à fait. Je comprends les mots, les définitions, mais il y a quelque chose qui m'échappe toujours". Alors le visage de cette vieille femme s'est illuminé et elle a dit : "Ah ! cela me rend heureuse que tu sentes cela. Il y a un maître qui t'expliquera ce que tu n'as pas encore compris. Il s'agit du Mahāmudrā, de cet état d'être naturel. Ce maître s'appelle Tilopa. Il vit à l'est, en direction du Bengale. C'est lui que tu dois trouver."

On dit que Nāropa serait parti tout de suite, mais on ne sait pas comment. Il a marché longtemps avant de le trouver et parfois, il ne l'a pas reconnu non plus.

Ainsi, quand il l'a rencontré au début, Tilopa s'est montré à lui sous différentes formes mais Nāropa était encore trop aveugle pour le reconnaître. Il s'est dit : mon maître, cela ne peut pas être quelqu'un qui mange des poissons comme cela. Jusqu'à ce qu'un jour il se rende compte : oui, c'est lui ! Puis il est sorti de son cadre de référence habituel bouddhiste, il s'est prosterné et il a demandé à recevoir des enseignements.

À la suite des prophéties de Bhagavan Cakrasaṃvara et de la Ḍākinī - la Ḍākinī, c'est cette vieille femme qui est apparue, Nāropa a pris le chemin vers l'est, jusqu'au pays de Zahor, à la recherche du grand roi des yogis (Tilopa). Quand il l'a finalement trouvé, il a été soumis à douze épreuves difficiles et plus d'épreuves encore pour que sa dévotion se développe.

Tilopa ne l'a pas mis dans un trou avec des chaînes, mais il a passé douze ans auprès de Nāropa quasiment en permanence. Mais il ne disait rien. Tilopa n'enseignait pas. Nāropa savait déjà tout. Il recevait de Tilopa une instruction clé à la fois, après une épreuve qu'il avait réussie. Par exemple, il fallait faire des choses du genre qui lui ont beaucoup coûté.

Cela se passait ainsi : Tilopa et Nāropa étaient en train de marcher, lorsqu'arrive un carrosse avec un couple de jeunes mariés, peut-être un Rajah fraîchement marié, avec sa femme et tous les cavaliers, derrière, toute la cour. Et Tilopa lui dit : ah, si j'avais un disciple vraiment plein de dévotion, il ferait mordre la poussière à tous ces faux pratiquants. Et Nāropa se dit : oui, je suis un étudiant plein de dévotion, cela ne peut être que moi. Il court alors vers le carrosse, les fait sortir du carrosse et, bien sûr, est battu par tous les cavaliers qui lui cassaient les os jusqu'à l'inconscience. Et puis Tilopa, comme avec les poissons, faisait "clic" et Nāropa revenait à la conscience. C'était une de ses douze épreuves.

Une autre, c'était : ils arrivaient auprès d'une tour, ou d'une maison. Il regardait en bas. Et Tilopa disait : Ah ! si j'avais un disciple plein de dévotion ! Par confiance en son maître, il sauterait comme cela dans le vide. Nāropa saute, se casse tous les os encore une fois. "clic" et il reçoit son instruction.

Et avec cette instruction, il a dû pratiquer encore une année complète. Douze instructions en douze ans ! Certaines de ces instructions ont été notées par écrit, notamment la célèbre *chanson du Gange*, instruction du Mahāmudrā très importante de Tilopa à Nāropa.

Un jour, ils passent à côté d'un lac. Cet étang ou ce lac était plein de sangsues. "Si j'avais un disciple plein de dévotion, il irait nager dans cet étang." Et encore une fois, plein de sangsues de partout, il perd conscience et puis encore une instruction.

Et comme cela, bout par bout, à chaque fois, après l'épreuve, Nāropa reçoit une instruction encore plus profonde. Tilopa enseignait pendant de courts moments : un jour, deux jours, trois jours jusqu'à ce qu'il remarque qu'il avait tout absorbé. Et ensuite les deux continuaient à marcher en silence pendant des moments ou des mois. Il s'agissait uniquement de pratiquer cela.

Ainsi Nāropa a pu recevoir la transmission du yoga du rêve, la pratique du Toumo de la chaleur interne, l'essence des pratiques de Yidam, la capacité de rester dans l'être naturel, la claire lumière dans le sommeil profond la nuit etc. Toutes ces instructions ont eu lieu dans des formes si intenses, brèves parce que Nāropa était très bien préparé et n'avait pas besoin de beaucoup d'explications. Il s'agissait de la pratique jusqu'à ce que les signes apparaissent.

Ainsi il est dit que Tilopa s'est occupé d'un seul disciple pendant douze ans. Mais il savait quelles seraient les effets car Nāropa n'était pas inconnu en Inde. Il était connu dans tout le pays comme un des personnages les plus lettrés, érudits de son époque. Il a eu de nombreux disciples par la suite.

Il a résumé les enseignements de Tilopa en tant que SIX YOGAS, les six Dharmas. Ils étaient connus comme les six yogas de Nāropa, mais sont en fait le résumé des enseignements de Tilopa.

Il a reçu toutes les instructions sans exception, comme un vase qui est rempli complètement par un autre, puis est retourné dans le pays central (Magadha) - c'est la région de Bodhgayâ, Bénarès - où il a guidé d'innombrables disciples dans la réalisation. Le plus éminent parmi eux était Maitrīpa (le même, qui est devenu un disciple de Nāropa), l'un des sept disciples qui égalaient Nāropa, puis il y avait 108 pratiquants réalisés comme Painḍapa, les 54 yogis pratiquant la discipline yogique, mille yoginīs authentiques – qui ont obtenu la libération complète - ainsi que le Népalais Pamthingpa et le traducteur Marpa du Tibet - ces deux-là ont joué un rôle très important dans la transmission de cette lignée au Népal et au Tibet - et bien d'autres bénéficiaires de son activité. Nāropa a atteint l'éveil complet et a manifesté un corps immortel semblable à l'arc-en-ciel.

Voilà pour les origines indiennes de notre lignée de transmission. Bien sûr, il y aurait encore beaucoup de choses à raconter, surtout au niveau du contenu, mais cela se trouve dans le reste du livre. Et cet après-midi, on va voir la transmission de la méditation au Tibet.

Participant/e : Petite question sur la confiance et la dévotion de Nāropa à Tilopa. Je ne sais pas si cela a été transmis, mais est-ce que Nāropa a vu comment Tilopa ranimait les poissons ?

Oui, il l'avait vu, il savait que cela finissait bien en général. Tilopa savait que Nāropa n'avait plus besoin d'apprendre quoi que ce soit au niveau des concepts. Il s'agissait juste de lui ouvrir le cœur, et que les concepts sautent les limites et les tabous, ce qu'on s'autorise à penser, à ne pas faire pour être dans une activité libre, comme Tilopa l'avait fait lui-même. C'est évident que le proxénétisme n'est pas l'occupation principale des grands maîtres bouddhistes, mais il s'agit ici de sortir des concepts, des tabous et cela, il fallait l'apprendre pour le moins que Nāropa était. Il fallait autre chose pour voir ce qu'est l'essence. C'est quoi la compassion ? et c'est comment quand on est complètement dépourvu de stimulation dualiste ?

Participant/e : J'ai écouté tout cela avec beaucoup d'étonnement. Je peux m'y connecter par l'émotion, mais mon cerveau ne suit pas vraiment.

Oui, je comprends.

Est-ce que tu peux me dire : est-ce que toi, personnellement, jusqu'à présent, tu as trouvé un accès à cela ? Est-ce que tu peux nous dire quelque chose là-dessus ?

Je peux donner quelques exemples. Guendune Rinpoché essayait de ne pas trop nous choquer. Mais lui aussi était au-delà de tous ces concepts. Il y a quelques petites anecdotes dont je suis sûr qu'elles se sont vraiment produites.

Guendune Rinpoché était moine. Autour de lui il y avait un groupe de plus en plus important de moines, de nonnes. Il y avait aussi des disciples laïques et des élèves femmes. Il y a eu beaucoup de centres de retraite qui ont été mis en place ; là où il vivait en France il y en avait dix avec plus de cent méditants en retraite stricte.

Une nonne est venue le voir avec de graves problèmes. Et Guendune Rinpoché l'a écoutée et a remarqué qu'il s'agissait d'un blocage au niveau du centre du cœur. Il a fait venir la nonne près de lui, lui a défait le chemisier et a soufflé avec sa force de mantra directement dans le cœur. Il lui a refermé le chemisier, et le problème était parti. Quelque chose d'assez inhabituel.

Une autre femme est venue le voir et en se plaignant de son propre alcoolisme. Et que cela faisait vingt ans qu'elle n'arrivait pas à s'en sortir. Guendune Rinpoché écoute, va à son autel, prend une bouteille de rhum qu'il utilisait pour ses petits kapalas, une bouteille d'alcool pas ouverte. Il la lui met dans la main et lui dit : bois. Elle rentre chez elle et après avoir bu la moitié de la bouteille, elle ne pouvait plus boire. Elle m'a raconté cette histoire elle-même. Là, il y a eu une bénédiction dans cette

interaction paradoxale, une bénédiction qui l'a libérée pendant plusieurs années de l'alcoolisme. Elle a eu quelques petites rechutes, mais de manière générale, elle n'est pas retombée dans l'alcoolisme.

Puis notre ami T. - qui est venu nous voir il n'y a pas longtemps au Grüner Baum - a vu personnellement comment notre lama Guendune, à la fin de sa vie - il était devenu vieux - marchait avec une canne. T. travaillait au monastère et il était caché par les buissons qui étaient autour de la porte du monastère. Et il a vu comment Guendune Rinpoché, qui ne se sentait pas du tout observé, faisait d'énormes pas, des pas de sept à huit mètres de long, comme s'il flottait en l'air. Et dès qu'il a remarqué T., il s'est remis à marcher comme un petit vieux avec sa canne.

Lama Yeunten, lui, a vu : nous avons acheté des super gyalings. Ce sont des instruments qui ressemblent à des hautbois qui sont très difficiles à jouer et qui ont besoin du souffle continu. A ce moment-là, Guendune Rinpoché devait avoir 78 ans à peu près. Il était déjà très faible au niveau de sa santé. Il est mort à près de 80 ans, donc pas longtemps après. Il a pris ce gyaling où il faut avoir ce souffle continu où on inspire par le nez tout en expirant par la bouche en même temps et, d'un seul coup, il a joué comme cela. Il est allé à la fenêtre, il a ouvert la fenêtre et il a joué ainsi dans le monastère. Tout le monde pouvait l'entendre. Ce que nous n'avions pas vu, c'est que le pipi, la pièce de la bouche, la pièce en roseau était tombée dès le début. Mais Lama Yeunten a vu de loin que cette pièce était tombée. Et une minute après, cet homme-là qui marchait avec une canne, était en bas à récupérer cette pièce avec agilité. Il est descendu, il a repris le morceau et puis il a continué à jouer. Et des choses comme cela, nous en avons vu tout le temps.

On le cherchait à un moment, il était parti. Il était nulle part, ni dans sa chambre, ni aux toilettes, et Lama Yeunten le cherchait partout, et d'un seul coup il était de nouveau sur son coussin de méditation. Il se marrait. De quoi avez-vous besoin ?... Des choses comme cela, tout le temps.

Sa clairvoyance - il pouvait lire nos pensées, nos émotions de façon très précise - ce n'était pas du tout un sujet de discussion. Il connaissait toutes mes expériences de méditation. Quand je ne trouvais pas les mots, il pouvait me décrire précisément ce que j'avais vu dans la méditation.

Un jour, il est rentré de voyage. A ce moment-là, je vivais encore en Dordogne avec ma femme, et j'avais reçu une lettre terrible de mon père, mon père pasteur, pleine de dénigrement, et intérieurement je me suis dit : lui, la prochaine fois que je le vois, je vais lui arracher sa théologie chrétienne. J'étais tellement en colère. J'ai eu ces pensées : celui-là, je vais me le couper en pièces. Lama Guendune arrive, dix jours ou deux semaines après. Il était à mille kilomètres de là. Il était en Allemagne à ce moment-là. Il s'assied devant moi, dans la caravane, devant Hendrik et Walli et il se tourne vers moi et dit : tu ne vas jamais appliquer l'enseignement bouddhiste pour mettre quelqu'un en morceaux – et tu me le promets. Cet enseignement bouddhiste n'est pas là pour vaincre, uniquement pour amener à l'éveil. Et cela tu me le promets. Il n'a pas eu besoin de traduction. Il s'est tourné vers moi directement sans avoir dit bonjour.

Et des choses comme cela, nous les avons vécues en permanence. Voilà, ce sont les choses qu'on a vécues. J'en ai plein d'autres. Mais ce sont les choses les plus simples que je pouvais vous raconter, qui sont faciles à vérifier.

J'étais un jeune lama, j'ai commencé à enseigner à trente-quatre ans et j'ai eu le temps les trois années avant la mort de Lama Guendune, d'être guidé par lui. Je lui ai souvent amené des disciples où moi, je ne savais plus quoi faire, on va dire les cas difficiles. Et cela se faisait avec un traducteur ou avec une traductrice.

Mais Lama Guendune n'attendait pas qu'on lui raconte ce qui se passe. Il commençait directement à répondre à nos questions comme s'il était déjà tout à fait informé de ce qui se passait, comme s'il avait été présent lors des entretiens précédents. Et il se liait directement à ce qu'on allait dire avant même qu'on ne l'ait dit. C'est fou, non ?

Un jour, il m'a pris comme traducteur alors que je ne parlais pas le tibétain. Et je ne sais toujours pas aujourd'hui. Il n'y avait personne qui pouvait traduire à ce moment-là. Et il a dit : Lhundrup - c'était mon nom de moine - viens, tu traduis. Quoi ? Et pendant vingt minutes, j'ai traduit pour lui et il a réussi à mener toute cette discussion. Il s'agissait de blocages dans les chakras avec quelle pratique on pouvait ouvrir cela. Pendant vingt minutes, j'ai traduit pour cette femme sans que j'aie pu lui poser la moindre question. Il m'a utilisé comme canal pour faire passer ce qu'il avait à dire.

Ou le neveu de lama Tsony, c'était un enfant quand il a connu Lama Guendune. Ils avaient une chouette relation de confiance. Lama Tsony, c'était l'abbé du monastère. Encore aujourd'hui, c'est un enseignant célèbre qui enseigne au centre Nāropa aux Etats-Unis et en Europe. Ce neveu a 6-7-8 ans, sortait de la chambre de Lama Guendune et racontait qu'il s'était super bien entretenu alors que Lama Guendune ne parlait pas un mot de français ou d'anglais, à part bonjour. Il n'y avait rien d'autre. Et le neveu ne parlait évidemment pas du tout le tibétain. Et apparemment, ils discutaient très bien et le neveu pouvait raconter de quoi il avait parlé. Ne me demandez pas comment c'est possible. Je ne sais pas. Mais c'est arrivé. Ce n'est pas juste inventé. Il y a beaucoup trop d'exemples comme cela pour que ce soit inventé. Tout cela juste pour raconter des histoires de mon expérience personnelle.

Questions³⁸

Participant/e : Si ce monde est énergie, et peut-être illusion, quel est le but de cette vie, que devons-nous comprendre ?

Alors, si ce monde est énergie, des forces en œuvre, cela ne change rien ! Le monde était déjà énergie avant que l'on comprenne. Ok ? Mais comprendre que tout ce qui se passe sont des forces en opération, que tout est interrelié et interdépendant, cela aide énormément pour pouvoir vraiment donner une direction à notre vie. En toute connaissance que tout cela, ce sont des énergies avec lesquelles on peut travailler.

Si la vie est illusoire, pas d'illusion, la vie n'est pas une illusion ! - cela, souvent, c'est un malentendu - on confond illusoire et illusion.

La vie n'est pas une illusion. C'est juste comme une illusion. La vie n'est pas saisissable. Les pensées ne sont pas une illusion. Les pensées se passent vraiment dans notre tête, dans notre cœur, dans notre esprit. Tout ce que nous voyons, notre réalité, ce n'est pas une illusion. C'est juste, comme une illusion, on lui donne une importance et une réalité que le monde n'a pas...que ces phénomènes n'ont pas. Donc c'est cela qu'il faut apprendre. C'est cela à corriger. De ne pas penser que les choses que nous vivons soient réelles, solides. C'est la chose à comprendre.

Participant/e : Pourquoi devons-nous naître pour vivre ces illusions ?

Je n'en sais rien ! mais si tu veux, on renaît le temps qu'il nous faut pour réaliser que tout cela n'est pas solide et le moi non plus. Donc il y aura une fin aussi à ce besoin de renaître. Le moment où le non-soi, cette ouverture totale de l'esprit, sera réalisée.

Participant/e : Pourquoi la plupart des hommes ne trouvent pas ce chemin ?

³⁸ Fichier audio 7-4_02 Séance de questions en Français

Parce qu'ils ne s'y intéressent pas. La plupart des êtres humains ne trouvent pas le chemin, non pas parce qu'il n'est pas accessible, mais ils n'ont pas de l'intérêt pour cela. Par contre si on leur fait comprendre que c'est vraiment le chemin de la libération pour sortir de la souffrance, cela va les intéresser. Mais il faut quand même être très motivé parce qu'il faut laisser derrière les identifications, beaucoup d'habitudes chères.

Participant/e : Au final, cette vie est-elle une étape pour trouver Dieu ?

Mais pourquoi une étape ? C'est, oui ! si Dieu c'est cette dimension ouverte, créatrice de notre esprit, pleine d'amour et de sagesse, et que toute vie mène à cela. Ok ?

Participant/e : La plupart du temps, quand je médite, quand j'arrive à me détendre, physiquement, etc. - j'ai remarqué cela ce matin, mais c'était déjà là dans d'autres expériences avant - si par exemple je m'aperçois que j'ai oublié mes intentions, et je me mets à penser : bienveillance, bienveillance ! Tout de suite dans l'esprit, dans le corps, c'est là, c'est vivant. Alors je me dis, ce sont des pensées quand même. C'est des pensées de la bienveillance. Donc des pensées. C'est artificiel. C'est une création de mon esprit. Alors après je me dis bon, je ne vais rien faire, et oui, je me mets à penser bienveillance, ouverture, toutes ces choses-là, parce que j'ai peur de perdre ma motivation et mon intention de départ, comme si je l'oubliais. Et quand je laisse cela, sans penser bienveillance, etc, je rencontre quelque chose qui n'est pas très confortable. Si je lui donnais une couleur, je dirais que c'est gris, si je lui donnais quelque chose comme une matière, ce serait une sorte de plaque métallique grise, plutôt un peu comme si c'était du vieux métal qui sent le moisi. Et donc tout à l'heure, je me suis dit tiens, je vais rester avec ça pour voir ce que c'est, et puis dong ! c'était la fin de la méditation, je n'ai pas eu le temps de voir.

Donc ma question c'est d'abord qu'est-ce-que c'est ? Et est-ce que c'est juste d'essayer d'aller me détendre dedans ?

D'abord, j'aimerais expliquer la connexion entre la pensée bienveillance ou amour, et une expérience correspondante qui se lève dans l'esprit. Ce n'est pas si artificiel. Quand tu penses, la pensée est bien sûr une pensée conceptuelle, mais elle nous fait résonner avec toutes les connotations de cette pensée. Quand tu penses amour, tu résonnes avec tes expériences d'amour. Et ainsi de suite.

Chaque pensée nous fait vibrer, résonner avec les expériences connectées à ce genre de pensée. Donc tu peux utiliser cela pour t'ouvrir aussi. Comme là, on se dit ouverture de l'esprit et on laisse un peu d'espace. Tout de suite, cela s'ouvre un peu. Donc ce sont des moyens habiles à utiliser. En fait c'est ce que j'utilise quand je vous guide. Je dis des paroles, et il y a un champ associatif qui s'ouvre et qui vous aide à vous détendre. Maintenant, si tu médites sur une bande métallique grise, grisâtre en train de rouiller, tu vas aussi avoir la résonnance correspondante, et tu vas peut-être penser parce que c'est apparu spontanément, que c'est plus vrai que ce qui apparaît par la volonté. Mais, non, cela aussi ce sont des projections de l'esprit. Mais quand tu te détends dedans, cela aussi va s'ouvrir. Cela va être la même ouverture, la même nature de l'esprit comme avec toutes les projections.

Participant/e : Et ou en fait au moment où je rencontre cela, j'ai tout de suite la peur d'oublier ma motivation. C'est-à-dire de me perdre dedans et d'oublier. Parce que je ne sais pas ce que je vais trouver. Donc j'ai peur d'être dans du brouillard après, et puis de m'égarer.

Mais qui a peur de brouillard ? Ce n'est pas clair, ce n'est pas bon le brouillard ?

Mais ce n'est pas clair. On ne voit pas.

Cela peut être une succession de couches des fois, de voiles, mais pas de raison pour la peur. Ça va s'ouvrir. Tout sera reconnu comme esprit.

Participant/e : J'ai besoin d'aide parce que dans certaines situations, quand je dois prendre une décision rapidement, il n'y a pas vraiment le temps de me détendre, parce que pour moi la détente ce n'est pas aussi rapide pour le moment, voilà, donc je n'ai pas le temps par exemple de m'asseoir pour une heure pour méditer etc.... Et il y a une saisie égoïste très forte, tellement forte que cela me pousse dans la confusion. Et du coup je me pose la question, ok alors dans cette situation, ma priorité, c'est prendre une décision qui ne nuit pas à l'autre, mais je ne sais pas, du coup, parce que je suis dans la confusion, quelle décision ne va pas nuire à l'autre. Parce que dans la confusion, je n'ai pas accès à la sagesse, ou je n'ai pas accès à la détente, et du coup, chaque sortie, chaque décision, a l'air à la fois bonne et pas bonne.

Oui, dans cette situation-là, cela semble contenir une question de faire du mal, de créer la souffrance ou pas. Donc pour des décisions rapides et dans la confusion, c'est pour cela qu'il y a tout ce codex de différents conseils éthiques, qui devrait à ce moment déjà nous aider. Si tu le connais, prends déjà la base. Tu connais les cinq règles d'or de base, mais il y a beaucoup de règles adjointes pour les vœux de Bodhisattva. Beaucoup de conseils. Tous ces conseils et ces règles sont là parce que beaucoup de pratiquants sont souvent dans la confusion et n'ont pas le temps de se détendre, pour qu'il y ait ce comportement naturellement bénéfique qui sorte. Donc on va essayer de s'orienter, tu peux utiliser la pensée : comment mon maître il agirait ?

Oui, je fais ça souvent.

Oui tu fais ça souvent, et ça marche ! C'est comme cela que tu as une petite orientation de quel sera le comportement sûr. Et le comportement sûr, c'est aussi des fois d'attendre, de ne pas trop agir. Attendre d'abord. Tu vois, te taire et attendre. Ne pas trop agir. Mais sinon, cette pensée peut nous orienter. Prendre un grand bodhisattva comme exemple à suivre, cela donne des idées, plus rapidement.

Participant/e : Et est-ce que tu aurais un livre simple à me conseiller par rapport aux vœux des bodhisattvas ?

Le Précieux Ornement de la Libération de Gampopa, donne une belle introduction, et cela existe aussi en français. Traduit par Edition Padmakara. Là tu trouves des chapitres sur la Bodhicitta, les vœux de bodhisattva, les différentes règles et conseils pour maintenir les différents vœux de bodhisattva.

Mais aidez-moi, probablement il y a des livres plus accessibles. C'est un livre classique, standard, qui fait référence. La référence totale, c'est vraiment Jamgön Kongtrul LodröTayé avec son livre qui a été traduit en anglais *Buddhist Ethics*. Et dans ce grand livre, tu trouves énormément de détails sur comment garder les vœux de bodhisattva.

Participant/e : C'est une question par rapport aux retraites à Grüner Baum. Ou avec toi. J'aimerais savoir, est-ce qu'on peut faire des retraites de trois mois ? Parce que pour moi, mon souhait, c'est moins de souffrance, et surtout l'ouverture du cœur. Et j'ai l'impression que les gens qui sont à Grüner Baum un certain temps, il y a vraiment quelque chose de l'ouverture du cœur qui est importante. Mais ma question, comment dire, je suis cet enseignement-là, mais je ne me sens pas vraiment bouddhiste. Ça m'est un petit peu égal que ce soit bouddhiste ou une autre spiritualité. Voilà.

Si une personne comme toi, qui n'est pas particulièrement bouddhiste pouvait venir pour faire une retraite de trois mois dans la Sangha ? On ne demande pas si tu es bouddhiste, mais si tu es pratiquante.

Mais pratiquante bouddhiste ?

Non, d'une voie de Dharma, d'une voie de libération avec la méditation, avec tout ce que nous enseignons ici. On ne demande pas si quelqu'un a pris refuge. Mais il faut que tu puisses passer huit heures et plus par jour dans la méditation, et que tu aies une pratique claire. Une pratique avec laquelle tu peux vraiment rester sur le coussin, et faire un travail sur ton esprit.

Là je vois ton visage...

Participant/e : Oui, il y a des étapes peut-être...

Oui, c'est vrai, ils sont contents à Grüner Baum. Ça rigole beaucoup, et il y a beaucoup d'amour...

Participant/e : Moi je vois que dans la méditation en fait, il s'élève beaucoup d'émotions qui parfois s'associent à des souvenirs ou à des prises de conscience, et je voudrais savoir si un chemin spirituel... enfin j'ai l'impression qu'un chemin spirituel et un travail sur soi en psychothérapie c'est lié. Est-ce qu'on peut faire l'économie de ça, est-ce que certains maîtres - j'imagine qu'au Tibet, ils n'ont pas des psychothérapeutes à tous les coins de rue, enfin je ne sais pas. Dans mon expérience ça se complète. C'est-à-dire que quand je travaille sur moi j'ai l'impression que ça m'ouvre aussi à plus de spiritualité. Et le travail spirituel me permet d'aller aussi plus loin dans la découverte de mes souffrances, mes traumatismes. Est-ce que c'est bien lié ou est-ce qu'on peut faire un chemin spirituel sans vraiment faire de travail sur soi dans le sens psychothérapeutique ?

Je vais prendre bout par bout. Alors, le chemin spirituel vers l'éveil est un travail sur soi. Cela c'est clair. C'est un travail où tu débloques, tu purifies tes voiles et blocages émotionnels, et de perception, de connaissance. Les personnes avec une grande capacité d'auto-interrogation, de regard sur elles-mêmes peuvent faire cela toutes seules. Et quand on est bloqué dans des domaines où l'on n'arrive pas. Cela c'est la tâche du psychothérapeute. Il nous aide, il fait fonction d'un observateur neutre mais bienveillant, qui nous aide à aller dans la direction de nos peurs.

La psychothérapie ne nous aide pas à nous échapper, mais à diriger le regard là où normalement cela fait mal, et où on évite. Et ce que font les pratiquants spirituels normalement, c'est d'éviter. Celui qui nous aide, va gentiment nous amener à regarder et à comprendre, tout en nous aidant à ne pas perdre l'équilibre, à rester bien ancré dans les ressources. Et ce travail sera seulement nécessaire quand on ne peut pas le faire seul. Ou, il est nécessaire pour nous parce que nous sommes un peu plus endommagés par notre biographie.

Déjà il y a eu les grandes guerres, pour nos parents, nos grands-parents, qui ont laissé des traumatismes énormes. Nous vivons dans de petites familles au lieu de grandes familles comme par exemple au Tibet, où il y avait toujours quelqu'un de sage et bien aimable qui pouvait s'occuper d'un enfant. Il y avait toujours quelqu'un pour nous consoler, pour donner des conseils. Ce qui manque des fois, ou très souvent ici. Et nous avons plus de stress par notre système d'éducation, et tous ces facteurs font qu'il y a un développement de plus de comportements névrotiques et de doutes sur soi-même qui nécessitent un accompagnement thérapeutique. Donc on va l'utiliser, mais cela remplace tout simplement le manque de notre capacité de regarder de manière bienveillante, là où il faut ne pas avoir peur de ce qu'on va découvrir.

Donc soutien externe pour cela. Et les lamas au Tibet, ils n'ont pas fait ce travail normalement avec leurs disciples. Les disciples venaient les voir une, deux, trois fois par an pour prendre des conseils pour la méditation, et après ils repartaient pour pratiquer. Il s'agit juste de donner la méthode et les compréhensions de base. Quelques disciples proches vivaient avec leur lama. Dans le cercle proche, dans un monastère, dans une maison, dans une yourte, et accompagnaient les lamas quand ils voyageaient et là des fois le lama était presque comme un thérapeute. Avec un contact quotidien. Donc mon conseil à vous tous, c'est : dès que vous avez besoin, utilisez le soutien thérapeutique, et vous allez voir qu'après quelque temps de bon travail thérapeutique, vous n'aurez pas besoin, mais peut-être plus tard encore dans la vie remonte encore une chose où l'on en a besoin. Par exemple pour moi, il y a peu d'années, après ma sortie du monastère, dans ma relation avec ma conjointe, sont remontés des traces de traumatismes précoces dans mon enfance, où j'ai cherché du soutien thérapeutique pour travailler là-dessus. Cela aurait été difficile de le faire tout seul. Et il faut le faire. Il ne faut pas perdre du temps. Il y a des gens compétents dans ce monde qui ont appris cela.

Participant/e (traduit par Tilmann en Allemand) : La question suivante est sur la résonnance compatissante avec quelqu'un d'autre. Elle donne des cours, elle donne des stages, et elle se demande quelle est la limite, jusqu'où on peut entrer dans la résonnance, où est-ce qu'on va commencer à se perdre dans la résonnance, et comment est-ce qu'on peut, est-ce que c'est bien de peut-être entrer dans la résonnance puis se ressentir soi-même, est-ce que ce n'est pas un peu comme déjà être de l'autre côté, l'autre rive dans la résonnance éveillée, et après se rattraper par un souci pour soi-même. Je peux te répondre en français ?

Ce sont les limites de cette image avec le tambour. Un tambour résonne, et ce n'est que cela qu'il fait. Mais notre esprit est différent. On peut résonner, on peut ressentir l'autre, et rester en contact avec ce qui se vit en nous-même. On n'a pas de choix à faire entre l'un ou l'autre. Cela s'apprend en alternant. Donc, la plupart d'entre nous, nous ne pouvons pas faire cela en même temps. On va être un peu plus avec l'autre personne, et puis plus avec soi-même. On va alterner. Et on va apprendre à faire cela assez rapidement, jusqu'à ressentir la possibilité de rester en résonnance sans se perdre, sans jamais se perdre. Dans le sens d'être happé, d'être aspiré par la situation de l'autre. On n'est pas juste un tambour qui résonne avec ce qui se passe autour. Il y a à tout moment la possibilité de gérer son esprit complètement librement. Avec la résonnance. Donc ce sont les limites de cette image avec le tambour.

Participant/e : On a commencé chaque session avec le Gourou Yoga, et moi j'ai une question par rapport au maître-racine. Qu'est-ce qui va déterminer le maître-racine pour un apprenant, si par exemple je suis plusieurs enseignements, qu'est-ce qui va être déterminant pour le maître-racine, et est-ce qu'il y a une visualisation qui est liée à ça ?

Je commence par la fin, la visualisation, c'est ce Bouddha bleu dont j'ai parlé. Vajradhara, qui est comme le cœur de l'éveil, ce qui donne tous les bouddhas réalisés. Donc tu visualises ce Bouddha bleu qui représente l'éveil au-dessus de toi pendant que tu fais tes prières. Et c'est universel, il pourrait être blanc...c'est juste ce qui représente l'éveil. Le gourou-racine, le maître-racine est un terme qui est utilisé dans le tantra. Racine de bénédiction, dans ce sens. Le maître-racine, c'est le maître (ou au féminin) où on ressent des bénédictions qui ouvrent l'esprit au point d'expérimenter la non-dualité. Dans la définition qui est véritablement notre lama-racine, on entend que c'est celui qui ouvre véritablement mon esprit à l'éveil. Dont les enseignements me conduisent à la réalisation. Celui-là va être finalement notre lama-racine. Un débutant a peut-être envie de choisir un lama-racine, mais on ne peut pas savoir qui va être finalement celui qui va ouvrir notre esprit à ce point-là. Donc ce sont des lamas-racine, gourous-racine provisoires, préliminaires. Et on les choisit avec un regard sur sa propre confiance. Là où s'élève la plus grande confiance, c'est là où comme débutant, je prends comme un

ancrage. La plupart du temps c'est avec qui je chemine maintenant. Ça ne veut pas dire qu'on ne puisse pas en avoir d'autres, mais là c'est ça qui se passe pour moi, et plus tard, je saurai qui est vraiment mon maître-racine.

Moi j'en ai eu deux autres avant Guendune Rinpoché comme maître-racine, mais ce n'était pas ça. Il y avait d'abord Kalu Rinpoché, puis Thrangu Rinpoché. Et ensuite Guendune Rinpoché. Et après un an avec Guendune Rinpoché, le transfert s'est fait. J'ai d'abord visualisé tous les lamas unifiés dans Bouddha Vajradhara, et peu à peu, grâce à cette relation continue et aux réalisations qui se sont élevées, là je savais que Guendune Rinpoché, c'est le lama qui a donné les instructions-clé qui ont débloquent l'esprit.

Participant/e : Tu nous as parlé de l'inter-vie et je me demandais est-ce que dans l'inter-vie, on est uniquement dans la perception de l'état d'être naturel.

Non. Dans l'état intermédiaire, entre deux vies, il y a des passages successifs. Après la dissolution des énergies subtiles, il y a normalement un moment d'évanouissement où cœur et esprit se séparent. A ce moment on peut entrer dans l'état naturel, dans la claire lumière, dans cette non-dualité. De toute façon, on va passer par là, qu'on le remarque ou pas. Mais cela ne durera pas très longtemps. Cela peut durer quelques minutes, une demi-heure. Normalement, ce n'est pas pour très longtemps. Et après commence un état, toujours dans cet état intermédiaire qu'on appelle bardo, où des sensations reviennent, un vécu émotionnel. Peu à peu, cela se développe à nouveau comme des rêves qui prennent place, et cela peut devenir assez turbulent même. Tout cela dans cette phase intermédiaire où on a des perceptions de ceux qu'on a laissés derrière, la vie qu'on a menée. Et puis l'esprit est de plus en plus préoccupé par autre chose qui se passe, les projections de notre karma. Et là où on va saisir plus, là où la plus grande saisie se manifeste, là les tendances d'une solidification vont commencer, qui mènent vers la prochaine existence. Mais ce laps de temps-là peut durer une semaine, deux semaines, et plus, bien plus. Et la phase de rester dans l'état naturel est très brève. Juste au début.

Participant/e : Donc tout ça, ça me perturbe parce que j'ai fait un chemin d'anthroposophie où c'est très différent. Mais du coup, j'ai une autre question. Je me suis beaucoup posé de questions sur : est-ce que ce que je fais est juste ? Et est-ce que j'ai une mission de vie ? Et là je suis en train de me dire mais est-ce qu'on a vraiment une mission de vie, est-ce que ce n'est pas uniquement l'éveil, et est-ce que le reste ça ne serait pas d'aller vers ce qui nous donne de la joie ? Et j'avais toujours eu l'impression que j'ai une mission de vie, et toujours peur de passer à côté.

Ce que des personnes appellent leur mission de vie, en fait c'est une version bénéfique de nos tendances karmiques les plus développées. C'est là par exemple, tu es médecin, et tu as une grande capacité dans les arts, dans les beaux-arts, etc... Donc tu as déjà des domaines où tu es très développée. Prenons là récemment, toute ta créativité. Là on pourrait dire, ta mission de vie pourrait être de donner de la joie par des ateliers d'art, la thérapie artistique etc. On pourrait appeler cela une mission de vie. Mais en fait, c'est juste utiliser les tendances que tu as déjà développé beaucoup et les capacités pour le bien de tous. Mais ce n'est pas une mission de vie avec laquelle tu es née. Que tu devrais accomplir. Non pas du tout. Tu aurais pu développer autre chose. Et tu peux encore aujourd'hui donner une autre direction. Et derrière tout, bien sûr on peut dire que la mission de notre vie sera de s'éveiller. Mais en fait, on peut aussi rester dans l'illusion. Personne ne nous a donné une mission de vie, c'est juste la nature des choses que si on s'ouvre, si on se détend, on va cheminer vers l'éveil. Mais ce n'est pas dit qu'on va se détendre et s'ouvrir.

Participant/e : Donc c'est à nous de choisir notre mission de vie ?

C'est cela. De donner du sens à la vie. C'est à nous de donner du sens. On peut chercher partout pour le sens de notre vie, la mission de notre vie, on ne la trouvera nulle part.

La nature ne nous enseigne pas sur le sens de notre vie. C'est nous qui nous donnons le sens. Oui. Ok.

Participant/e : Je profite de la session française. Donc ma question concerne une expérience dans ma méditation. Quand je médite, il y a des émotions qui montent, et j'ai tendance à les nommer. Voilà, je vois une émotion, ce n'est pas forcément une émotion, mais une pensée qui est liée, et après une émotion, et je me demande si c'est quelque chose à lâcher, cette tendance à nommer, parce que pour le moment, ça me sécurise, ou bien, avec la pratique, ça va se lâcher de soi-même.

Nommer, cela aide pour créer une distance, pour t'aider à te désidentifier. Quand tu dis : ah tien, orgueil, ah tien, désir... Là, cela t'aide, cela fait que tu as un regard un peu plus neutre là-dessus. Et du coup, tu n'es pas prise. Mais avec le temps, tu n'auras plus besoin de nommer. Ça va...parce que tu ne réagis pas, tu ne te laisses pas prendre, tu vois sans nommer. Ça va se dissiper tout seul.

D'accord, donc rien à faire, je continue comme ça et petit à petit ça va se dissoudre.

Oui, la pleine conscience, et cela se dissout de soi-même.

Participant/e : (en allemand, Tilmann traduit) : Sa question est sur la confiance en la nature de Bouddha. Elle enchaîne avec une question de l'autre jour sur la croyance, la foi, la confiance, et là elle a le sentiment de ne pas savoir exactement ce que c'est la confiance en la nature de Bouddha. Comme si elle faisait partie d'une fête, elle y participe, mais elle ne sait pas à quoi elle est vraiment invitée.

C'est comme avec l'autre confiance que tu connais déjà. La confiance dans la nature de Bouddha se développe par expérience. Je lui ai dit qu'en fait elle a besoin des expériences là aussi de la nature de Bouddha. Et elle se forme par la détente, par l'ouverture où on remarque, ah ! tiens ! plus je m'ouvre, plus ces qualités sont présentes, plus elles se manifestent. Et cela donne la confiance. Sinon, c'est la croyance. On croit que tout le monde a la nature de bouddha, mais ce n'est pas encore basé dans l'expérience. Ce sera juste une simple croyance. Donc là aussi on a besoin d'y toucher directement.

C'est pour moi très touchant le travail avec des personnes qui ont des difficultés énormes. Vraiment des difficultés d'un ordre où normalement, on devrait les hospitaliser dans la psychiatrie. Forte dépression, des psychoses, des multiples personnalités. Vraiment des troubles énormes. Et avec tout le monde, on voit des ouvertures, des moments où il y a toutes ces qualités. Et pas du tout endommagées par toute cette maladie qui a déjà eu lieu.

Vingt, trente ans de maladie grave et à des moments, cela sort impeccable. Quel amour, quelle générosité, quelle perspicacité, quelle compréhension, quelle intuition. Pas abîmé par toute cette souffrance de toute une vie. Pour des traumatisés, etc... incroyable ! Et cela me touche, cela me donne à moi, une confiance énorme dans la nature de Bouddha. Elle n'est pas endommagée même par les pires des choses que l'on peut vivre comme être humain.

Donc faites attention à cela, cela nous entoure de partout. On peut voir les signes de cette bonté fondamentale qui est en chacun de nous. Il faut juste avoir les yeux pour voir.

Participant/e : (en allemand, Tilmann traduit) : Il se demande quelle est la source de ces dialogues intérieurs qu'il vit, où il y a beaucoup de sagesse qui s'exprime, où il y a des compréhensions qui se font. Est-ce que cela vient de son propre esprit, ou est-ce que cela vient d'ailleurs ?

La plupart de ces intuitions, de ces compréhensions, viennent de notre propre esprit. C'est une dimension de l'esprit qu'on appelle Alaya, où il peut y avoir accès à des expériences et des compréhensions de vies antérieures. Pas seulement de cette vie-là. A certains moments aussi, des choses que nous avons entendues, lues, sans les comprendre, prennent tout leur sens après. Dans ces dialogues intérieurs, des fois cela surgit. Mais on n'a pas besoin d'avoir un dialogue, seulement, c'est souvent ainsi que cela s'exprime.

Et normalement, ce n'est pas un dialogue avec des êtres éveillés qui nous canalisent des savoirs. Pour la plupart du temps, ce n'est pas cela. Cela vient de notre propre conscience.

La lignée de transmission de la méditation au Tibet³⁹

Le maître accompli Marpa Lotsawa, dit Le Traducteur, s'est rendu trois fois en Inde, où il séjourna longtemps [un total de 21 ans] auprès de nombreux maîtres accomplis, mais surtout avec les nobles maîtres Nāropa et Maitrīpa. Les divers enseignements oraux qu'il reçut devinrent immédiatement son expérience personnelle et terminaient toutes les hypothèses erronées sur la réalité.

Ce n'était pas juste un traducteur qui prenait des notes et qui les transférait au Tibet, mais c'était un pratiquant de capacité supérieure qui réalisait tout ce qu'il entendait. Il n'a pas passé des années en retraite. Il comprenait les choses. C'était vraiment quelqu'un d'exceptionnel, très doué aussi en ce qui concerne les langues.

Marpa maîtrisait parfaitement les langues de l'Inde et du Népal et pouvait directement comprendre les grands maîtres. En raison de sa connaissance intime des instructions profondes et vastes, il est devenu célèbre en tant que maître accompli et comme remarquable traducteur parmi tous ceux du Tibet qui sont allés en Inde.

A cette époque, à la fin du XI^e siècle, il y avait beaucoup de personnes érudites du Tibet au Népal et du Népal en Inde pour apprendre le Dharma. C'est ce qui est appelé la deuxième vague de la traduction.

Pendant le VIII^e ou IX^e siècle, il y a eu une première vague de la traduction, ensuite il y a eu une coupure très dure. Après une centaine d'années au Tibet est arrivé sur le trône un roi qui a tué tous les moines sauf quatre qui ont pu se cacher. Il a pillé tous les monastères et il avait commencé à tuer les pratiquants laïques bouddhistes. C'était vraiment une époque terrible et cette première vague du Dharma n'a pas pu se poursuivre. Il y avait des connaissances qui étaient préservées, mais ce n'était pas assez fondé sur la base des textes.

Et dans ce temps d'Atisha et de Marpa, il y a eu cette deuxième vague où les Tibétains ont essaimé pour faire venir le Dharma au Tibet. Et Marpa faisait partie de cette vague. Il était particulièrement excellent en tant que traducteur.

Je voudrais juste raconter une de ses histoires : il était en train de rentrer au Tibet, après son premier voyage en Inde, et il avait rassemblé du matériel vraiment extraordinaire de textes, ce qui a généré la jalousie de l'autre traducteur qui était avec lui en voyage. Ils échangeaient, et Marpa a partagé tout avec générosité avec cet autre traducteur ; et ce collègue, lors du passage d'un fleuve, a jeté tous les bagages de Marpa dans le fleuve. Et donc toutes les notes ont été emportées, toutes les traductions qu'il avait déjà réalisées. Marpa a juste continué son voyage. Sa mémoire était tellement excellente que, de mémoire, il a pu tout remettre par écrit et dans le deuxième voyage, il a pu vérifier ce qu'il avait noté.

³⁹ fichier audio 7-5_01, texte français page 66

Juste pour vous raconter les talents et les qualités qui étaient présents chez lui. Quelqu'un avec une mémoire aussi quasiment infaillible qui a réécrit d'abord les textes originaux en sanscrit, puis leur traduction. Et tout cela avec la compréhension correcte. C'est difficile à imaginer, mais cela montre la clarté qu'il y avait dans son esprit. C'est pour cela qu'on l'appelle "le grand traducteur". Il n'y en a pas beaucoup de cette sorte-là.

Il a réuni de nombreux disciples. Il avait aussi une femme, un fils et en fait, il n'était pas un propriétaire terrien, mais un fermier. Quand il rentrait au Tibet, il s'occupait de ses champs. Et sinon, il se consacrait à la traduction des textes et à enseigner ses disciples.

MILAREPA

Et de nombreux disciples qui ont trouvé la réalisation, les trois grands Me, Ngog, Ram, ainsi que Tsurton, Goleg et d'autres, en particulier Milarépa Shépa Dordje (Rire Vajra) de Goungthang.

Milarepa a offert son corps au grand maître. Il n'avait rien d'autre à offrir de toute façon.

Le soir de la puja de Milarepa, quand on a fait la soirée de Milarepa, je vous ai raconté un peu sa vie. Milarepa avait réalisé ce qu'il avait fait avec la magie noire : tuer tous ces gens avec la magie noire : 23 personnes, je crois. Et puis il a connu une transformation intérieure, il est allé voir un maître Dzogchen. C'était la seule lignée qui existait au Tibet, un maître Nyingma. Peu de temps après, celui-ci a remarqué, à cause d'un rêve, que le maître qui l'introduirait à la nature de l'esprit, ce serait Marpa. Et il lui a dit : va voir Marpa, c'est lui ton véritable maître.

Une fois qu'il est arrivé là, il ne pouvait rien offrir. Il n'avait pas d'or, rien de valeur et ne pouvait pas sacrifier un mouton comme c'était la coutume au Tibet. On amenait de la nourriture, des peaux, de la nourriture pour recevoir les instructions. Et lui, il avait juste son corps. Il lui a dit : je voudrais absolument apprendre le Dharma. Je peux juste t'offrir mes services.

Mais Marpa n'avait besoin de personne, mais il a fait comme si. Et il l'a employé pour construire une tour dans laquelle Marpa pourrait méditer. Et chaque fois, quand la tour était à moitié finie, Marpa faisait comme s'il s'était trompé : Oh ! mais qu'est-ce que tu as fait ? Ah mais je suis désolé ! Une tour carrée !... Mais il faut que tu fasses une tour ronde. Et puis une tour en triangle. Et puis au final, il y a eu sept tours.

Tout cela pour que Milarépa puisse purifier le karma d'avoir tué autant de gens, et que sa dévotion puisse grandir au fur et à mesure. Pendant cette période, on dit qu'il n'a pas reçu d'enseignement. Mais en réalité, il en a reçu beaucoup. On le voit dans les enseignements qu'il a donnés ultérieurement. Ses enseignements ultérieurs montrent qu'il connaissait très bien le Dharma. Il a dû y avoir un grand écart entre légende et réalité. Il a été mis à l'épreuve durement, certes, mais il a aussi reçu une formation dans le Dharma et puis, à un moment, il a pu faire sa première retraite.

Pour vous donner un peu une impression : la toute première retraite de Milarépa, c'était dans une grotte, pas très loin de chez Marpa. Et pour rester dans la non-distraktion, Milarépa s'est installé une lampe à beurre allumée sur la tête qui allait tomber s'il bougeait. Et chaque session de méditation durait aussi jusqu'à ce que la bougie s'éteigne, sans bouger. Et cela fait à peu près 8 à 12 heures de méditation. Sans bouger. Regarder l'esprit. Et cela, c'était sa première retraite de 3-4 semaines. Et Marpa était très content des résultats de cette retraite. Mais là déjà, vous voyez cette résolution, cette dévotion à la pratique avec laquelle Milarépa pratiquait déjà.

...Milarépa a offert son corps au grand maître en passant d'innombrables épreuves. Ainsi il attira l'estime de Marpa qui l'accepta pleinement. De lui, il a reçu les enseignements généraux

ainsi que les instructions orales spéciales du Mahāmudrā du Sens Essentiel et les Enseignements Spéciaux de la Transmission par écoute. C'étaient des instructions secrètes qui n'étaient pas mises par écrit.

Il a élevé la bannière de victoire - de la Réalisation - confronté à des difficultés et austérités si énormes que tous ceux qui l'entendent sont saisis de crainte révérencielle et d'admiration. Au Tibet, le pays des neiges, il devint célèbre comme le roi des yogis. Parmi ses nombreux disciples les plus accomplis se trouvaient les quatre « grand » yogis [de la première génération] et les huit « petit » yogis [de la deuxième génération], tous vêtus en coton (répas), ainsi que les six maîtres.

Pour ceux d'entre vous qui lisent l'allemand, on a édité deux livres des Chants Vajra de Milarépa. Vous pouvez lire les chants grâce auxquels il a enseigné à ses disciples. C'est un très grand trésor. Il manque encore le troisième volume mais c'est très touchant de lire avec quelle sagesse il chantait.

Il y a eu un élève - le petit Repa, Rechunpa – qui avait un don particulier. Il avait une intuition très développée. Il était venu en tant qu'enfant-berger auprès de Milarépa. Il avait peut-être 14 - 15 ans et il a vécu presque jusqu'à la mort de Milarépa auprès de lui, à part un ou deux voyages en Inde pour quelques mois où il n'était pas là. Quand le maître entonnait une chanson, il pouvait chanter avec lui. Milarépa chantait librement. On ne savait jamais ce qu'il allait chanter, mais Rechunpa était tellement accordé à lui qu'il pouvait chanter à deux voix avec son maître, et en même temps. Et il avait une mémoire fantastique, c'est-à-dire que les chants de Milarépa sont restés imprégnés en lui et il a pu les répéter. Et c'est grâce à lui que d'autres disciples ont pu apprendre et ainsi transmettre de génération en génération.

C'est un phénomène identique comme avec Ânanda, le célèbre disciple du Bouddha Sâkyamuni qui a accompagné le Bouddha pendant 25 ans. C'est une longueur de période similaire pour Milarépa et Rechunpa. Avant Ânanda, d'autres disciples ont fait cela, ils avaient une mémoire parfaite. Mais Ânanda, le soir, répétait toujours pour le cercle de disciples autour du Bouddha les enseignements que le Bouddha donnait aux gens qui lui faisaient l'aumône dans la journée. Et Ânanda avait aussi une mémoire parfaite et, un an après le mort du Bouddha, il y a eu un concile et Ânanda a aidé, il a récité tous les enseignements qu'il avait entendus du Bouddha devant tous les disciples et cela a permis qu'ils restent imprégnés dans la mémoire des disciples éveillés du Bouddha.

Rechunpa avait une mission similaire auprès de Milarépa. Il a transmis les enseignements de Milarépa parce que Milarépa ne chantait jamais la même chanson deux fois. La chanson, c'était l'instruction spontanée de l'instant. Et puis c'était bon. Et quelqu'un d'autre qui était présent se remémorait la chanson et ces chansons ont été notées plus tard.

Jusqu'au temps de Milarépa, dans la lignée de pratique, on méditait principalement les instructions orales sur le chemin des mantras secrets, auxquelles étaient ajoutées au moment propice la pratique de la chaleur interne, la luminosité éclaircissante et d'autres instructions clés de Mahāmudrā.

En fait, des tantrikas - des pratiquants du tantra - par exemple Evajra, le principal Yidam de Marpa et le principal Yidam de Milarépa et Shakrasambava avec Vajra yogini en union avec Dakmema.

Ce sont des divinités de méditation sous forme masculine et féminine en union sexuelle debout. Avec cette aide était pratiqué le Mahāmudrā, et au sein de cette pratique, on pratiquait les six yogas, les six dharma de Tilopa, c'est-à-dire de Nāropa.

On pratiquait aussi le Tumo, la chaleur intérieure, où on développe la Bodhicitta dans le ventre et de là, l'amour, la compassion, la sagesse qui se diffuse dans toutes les directions.

En tant que pratique entre les sessions de méditation, on pratiquait le yoga du corps illusoire où on se visualisait en tant que Bouddha dans l'activité.

Dans les phases de sommeil on pratiquait le yoga du rêve, et pas seulement les rêves lucides, mais la pratique du Dharma dans le rêve, la pratique du Mahāmudrā et de Phowa dans le rêve, pour aller dans d'autres royaumes d'existence. Une pratique très profonde même dans ces moments de sommeil plus actifs pour pouvoir les utiliser également pour le Dharma.

Et dans le sommeil profond, on pratique la claire lumière, la luminosité éclaircissante pour que - quand le corps n'a plus d'expérience sensorielle, qu'il est dans le sommeil profond - l'esprit demeure dans une claire lumière.

Ces pratiques sont encore enseignées aujourd'hui. C'est ce que Guendune Rinpoché nous a donné, ce que nous pratiquons dans les retraites de longue durée.

On peut ajouter deux autres yogas, à savoir le yoga du Phowa, donc la transmission de Phowa, le Phowa du Mahāmudrā. Certains d'entre vous connaissent le Phowa d'Amitabha. Il y a encore quelques autres formes. Et puis le yoga du Bardo, la préparation à l'état intermédiaire entre cette vie, soit l'accès à l'éveil soit l'accès au domaine d'existence pure pour que l'on puisse continuer à pratiquer dans l'état de l'après-mort.

Et toutes les situations, 24 heures sur 24, étaient reliées à la pratique. La pratique de la conscience ne s'arrête jamais. Dans les sessions de méditation, dans l'activité, dans le sommeil profond, en rêve, tout le temps, au moment de la mort, dans la transition et dans la vie suivante. C'est ce qu'on appelle les six yogas de Nāropa, les six Dharmas de Nāropa.

C'était surtout grâce à la visualisation des divinités de méditation donc en se visualisant soi-même et les autres comme divinités de méditation jusqu'à l'époque de Milarépa.

GAMPOPA

Nous pensions que son disciple principal était Rechunpa, mais il y avait un autre disciple. C'était celui qui était le plus près de lui, intime, et le plus longtemps. Mais là, d'un coup, il y a quelqu'un qui est arrivé qui s'appelait Gampopa. Et c'était une surprise totale pour tout le groupe de disciples autour de Milarépa. Ils étaient tous des pratiquants laïques, et d'un seul coup, il arrive un moine. Il est arrivé de la lignée des Kadampa, d'Atisha, et il a apporté une compréhension qui a fait que, en l'espace d'un an et demi - il a passé au maximum deux ans auprès de Milarépa - il a pu tout absorber. Et puis il a été renvoyé par Milarépa pour continuer à pratiquer en autonomie et à enseigner.

Et ce maître extraordinaire, Gampopa, est en fait le début de ce qu'on appelle le Kagyu Mahāmudrā. Et ce grand maître Gampopa, est resté moine pendant tout ce temps qu'il a passé avec Milarépa.

Le disciple principal de Milarépa, le grand maître Gampopa, était saisi d'une immense compassion. Il se disait : ce n'est quand même pas possible qu'il faille d'abord enseigner toutes ces pratiques compliquées, pour un jour peut-être enseigner le Mahāmudrā. Il doit être possible de préparer l'esprit des pratiquants et de l'ouvrir pour ce Mahāmudrā, sans qu'ils soient obligés de pratiquer obligatoirement le tantra.

Pour faciliter leur réalisation, il enseigna à des disciples de toutes les capacités, habilement, les instructions de ce Mahāmudrā du sens essentiel afin de faciliter leur réalisation.

L'accent ici est mis sur "habilement". Il avait besoin d'une grande habilité pour transmettre ces instructions subtiles à des personnes qui n'avaient pas accès à cela et qui n'étaient que peu préparés.

Il faut être très habile pour rentrer en résonance avec ces disciples pour savoir comment toucher leur esprit, l'ouvrir, pour que l'instruction les aide à lâcher prise complètement.

Il a été le premier au monde à faire cela, sans ponts supplémentaires, et cela pas seulement avec les pratiquants avancés, ce qui était déjà le cas avant, mais aussi avec des pratiquants peut-être motivés, mais pas forcément aussi doués. Et Gampopa envoyait des personnes de 15 ans, 16 ans, 20 ans dans des grottes autour de lui.

Lui aussi vivait dans une grotte. Il avait fondé un grand monastère et ordonné 53 000 moines. Toutes ces ordinations ont été enregistrées. Et donc on sait qu'il y en a eu 53 000. Quand on parle d'une deuxième vague du Dharma au Tibet, c'est surtout Gampopa qui a réussi à faire prendre ce feu du Dharma au Tibet.

Il enseignait à tous ces moines et ces nonnes le Mahāmudrā, et les pratiquants laïques - peu importe leur âge - et il les mettait en retraite. Tu vas en retraite, tu comprendras bien. Et il s'assurait qu'ils reçoivent bien les instructions essentielles et puis les pratiques essentielles où ils pouvaient s'entraîner à la dévotion, pouvaient entraîner leur esprit. Et toujours pratiquer le Mahāmudrā.

S'entraîner. S'asseoir. S'entraîner. S'asseoir. Toujours cette alternance entre dévotion et lâcher-prise. C'est cela le Mahāmudrā de la dévotion qui est typique de notre lignée. Et il avait confiance dans ces jeunes gens qui étaient assez peu instruits.

Dans la lignée Kadampa à laquelle il appartenait, il fallait avoir 10 ans d'études intensives avant de pouvoir même commencer à penser de recevoir de telles instructions.

Il a raccourci ce chemin, mais il fallait qu'il s'assure que les étudiants comprennent le point essentiel. Et pour cela, il était un grand maître dans l'art d'ouvrir la conscience et l'ouverture à cette autre dimension.

Il a été très critiqué mais les critiques se sont vite arrêtées parce que ses jeunes disciples sont devenus de jeunes maîtres, et ils ont essaimé partout. Les centres de retraite Kagyu, les monastères ont poussé comme des champignons.

Il a même envoyé son cuisinier : voilà, tu es maintenant aussi capable d'enseigner ! Il était toujours là, il le servait, il lui faisait la cuisine. Il s'appelait Baram Dharma Wangtschug. Et cela, c'est la lignée de Guendune Rinpoché qui remonte au cuisinier de Gampopa. La lignée Baram Kagyu. C'est incroyable, cette force de la bénédiction qui lui a permis de faire comprendre la nature de l'esprit à tous ceux qui l'entouraient.

Et maintenant, on va entendre les explications, comment il est arrivé à avoir cette activité-là. Il y a cette immense compassion. Et il enseigne à des disciples de toutes les capacités dans le Mahāmudrā.

En conséquence, cette tradition s'est énormément répandue et est devenue la voie unique que tous les pratiquants capables Srivaca peuvent emprunter. L'activité de Gampopa semble être liée à des conditions du passé extrêmement favorables, qui seront brièvement mentionnées.

Gampopa, dans sa vie antérieure comme bodhisattva *Lumière de la Lune juvénile* (Candraprabhakumāra) était un disciple dans l'entourage du sublime Buddha.

Plus précisément, il était médecin (Candraprabhakumāra) et a invité le Bouddha à enseigner dans sa maison. Et dans la maison, il s'est passé la chose suivante.

Quand celui-ci (le Bouddha donc) a enseigné le sūtra *Roi de la méditation profonde*, il a demandé au grand rassemblement de bodhisattvas : dans le futur, quand le Dharma sera en déclin, qui

parmi vous serait prêt à expliquer et à répandre le sens de ce sūtra ? Candraprabhakumāra se leva et promit de le faire.

Pendant ce temps-là, Candraprabhakumāra était en Samādhi profond, il a entendu le Bouddha et, à cet instant-là, il a réalisé le sens de cet enseignement. Quand Bouddha a posé cette question, il est sorti du Samadhi, il s'est levé et a promis de le faire, d'enseigner ce dharma dans les temps futurs.

Le Bouddha a placé sa main sur la tête - lui a donné sa bénédiction - et a prophétisé en présence de Ajita (Maitreya) - le futur Bouddha - et la grande assemblée de bodhisattvas, dieux et d'autres habitants du monde : À l'avenir, dans la période de déclin, Candraprabhakumāra continuera toujours dans la conduite pure - c'est-à-dire qu'il sera moine - et répandra cette profonde méditation authentique.

Il s'agit de ce sutra "*Le roi de la méditation profonde*" qui est considéré comme le sutra du Mahāmudrā.

Il ouvrira le trésor du Dharma des sugatas - c'est-à-dire ceux qui sont allés dans la joie, c'est-à-dire les Bouddhas - et rassemblera un entourage d'au moins cinq cents disciples proches. Et puis - après cette vie, en tant que Bouddha « Lumière Immaculée » (Vimalaprabhā) il manifestera la plénitude parfaite. Cela dit, le Bouddha lui a donné la bénédiction, - de sorte - qu'il n'y aurait pas d'obstacles.

Puis le Bouddha a demandé qui voulait bien l'aider et tous les Bodhisattvas présents se sont levés en disant : "Nous allons l'aider dans cette tâche".

En suivant son exemple, huit cents enseignants du Dharma se sont levés et ont promis qu'ils continueront à transmettre le sens du sūtra. Ensuite huit cent millions de dévas, nāgās et yakṣas ont promis de protéger tous ces êtres nobles. Ce récit se trouve dans le sūtra *Roi de la méditation profonde*.

Dans le sūtra *Lotus blanc de la grande compassion* le Buddha a prophétisé aussi pour encourager Ānanda qu'après sa transition en parinirvāna - c'est-à-dire quand il aura quitté son corps - un moine nommé Jīvaka allait se manifester au nord. Il enseignera beaucoup et répandra les enseignements du Buddha au loin... Le Nord de l'Inde, c'est le Tibet, c'est ce qu'on voulait dire ici.

Immédiatement après sa mort, il renaîtra en Sukhāvātī - Deouatchene - la terre pure d'Amitabha, et dans le monde « Orné de toutes les qualités (guṇālaṃkāra) il manifestera la plénitude parfaite comme le Tathāgata « Lumière Immaculée ». Le sūtra déclare en plus que dans le pays des neiges au nord de Bodh-Gayā, sur les rives du fleuve Mahālohita (Brahmapoutre) - qui traverse le Tibet - dans un endroit rocheux avec une forêt dense, un enseignant du dharma apparaîtra, appelé « moine-médecin », avec un entourage de cinq cents disciples, qui jouit de la conscience intemporelle des ainsi-allés - c'est-à-dire des Bouddhas. Il y a d'autres citations similaires ; mais évitons trop de détails. Si vous souhaitez en savoir plus, consultez les sources mentionnées.

Il y a à peu près 15 ans, j'ai passé beaucoup de temps à étudier cinq biographies de Gampopa, et les traduire et il y a une traduction allemande et française de la biographie de Gampopa que j'espère pouvoir publier cette année ou l'année prochaine. J'étais un peu perfectionniste. Il y a encore des choses à corriger là-dessus et je pense qu'au bout d'un moment je vais les publier telles qu'elles sont. Sinon, cela ne sera jamais publié. C'est très inspirant. Il y a toutes ces citations des différents sutras qui font référence à Gampopa.

Le premier livre que j'ai traduit, c'était le livre de Gampopa, *Le Joyau de la Libération*. C'est Guendune Rinpoché qui m'avait demandé cela. Et comme je ne connaissais pas encore assez bien le tibétain à l'époque, il fallait que je prie tout le temps pour que devienne clair pour moi ce que j'avais à

traduire. Guendune Rinpoché m'avait dit que je comprendrais tout, mais ce qui était en tibétain, pour moi, c'était souvent une énigme. J'ai toujours prié Gampopa. Et les réponses arrivaient en permanence, tout le temps. En quatre mois et demi, j'ai pu traduire tout ce texte, alors que je n'y travaillais que quatre-vingt heures par jour. C'est un miracle. C'est un gros livre.

Dans ce temps, j'ai eu un contact très proche avec Gampopa. Après Milarépa avec lequel j'avais eu un contact très proche pendant la première retraite, c'était Gampopa la deuxième grande source d'inspiration pour moi. Il y avait beaucoup de bénédictions qui passaient là et cela m'a montré ce que cela veut dire : lignée. Quand on s'ouvre à la lignée de transmission, on comprend des choses auxquelles on n'a normalement pas accès.

Au Grüner Baum, il y a Franck qui a fait son doctorat en tibétologie et il a fait sa thèse en particulier sur la grammaire tibétaine. Il a écrit un livre de 1000 pages sur l'enseignement du tibétain. Il est venu me voir et il me dit : mais en fait, comment tu as résolu cette structure grammaticale ? Comment tu as pu résoudre toutes ces difficultés grammaticales dans le livre et les traduire ? Et je lui ai dit : je n'ai pas vu de difficulté grammaticale ici. Je n'avais jamais utilisé, étudié de grammaire tibétaine à cette époque. Je l'ai étudiée après. J'ai juste prié, prié, prié. Et à ce moment-là, le sens de ces passages est devenu clair. Herbert von Günther avait déjà fait une traduction en anglais, mais elle n'était pas très bonne. C'est pour cela qu'il fallait la refaire.

Je n'essaie pas de me vanter, mais je ne savais pas, donc j'ai prié et je me suis ouvert. Je n'ai jamais pris de cours de tibétain, je n'ai jamais appris le tibétain auprès d'un maître. J'ai fait cinq après-midis à Berne pour apprendre l'alphabet et quelques mots. Ce n'était rien. Mais sinon, j'ai travaillé avec le dictionnaire et avec les textes de pratique.

C'est possible d'avoir accès à une connaissance intérieure qui n'est pas la nôtre. Et cela, je voudrais juste que vous le sachiez parce que c'est de cela dont il s'agit. Pour vous dire que vous pouvez commencer à prier, quelle que soit la source d'où viennent les réponses, pour que vous ayez un accès aussi. Et tout le monde peut faire cela. Tout le monde peut s'ouvrir à cela et ressentir une guidance intérieure. On n'a pas du tout besoin de savoir d'où elle vient, cette guidance. Vous pouvez la vérifier de toute façon, pour voir si c'est juste, si elle est en harmonie avec ce qui nous fait du bien. C'est pour ça que je parle de cela. Et chaque fois que je parle de Gampopa, cela déclenche des choses en moi où je raconte beaucoup de choses, mais voilà... Il y a une histoire, là, derrière.

D'ailleurs, il y a un petit livre de Gampopa qui peut être très intéressant pour vous, c'est *La Précieuse Guirlande* de Gampopa. Ce sont des aphorismes de sagesse qui sont incroyablement inspirants, qui peuvent vous ouvrir l'esprit comme cela, d'un coup. Un tout petit livre. Je vous le recommande vraiment.

Conformément aux prophéties - que nous avons entendues, **le vénérable Gampopa, nommé “moine-médecin”, est apparu avec un entourage d'au moins cinq cents disciples au lieu Dhagla Gampo au nord de Bodh-Gayâ [sur les rives du Brahmapoutre] près de grands rochers entourés par une forêt dense.**

L'histoire est un peu longue. Gampopa était marié. Il aimait beaucoup sa femme. Il avait deux enfants. Son premier enfant et son deuxième enfant sont morts lors d'une épidémie. Et il ne pouvait rien faire en tant que médecin. Puis sa femme est morte aussi. Il avait vraiment beaucoup de chagrin et il a promis à sa femme, sur son lit de mort, de ne prendre aucune autre femme et qu'il continuerait comme moine.

Il est donc devenu moine. Il avait probablement presque 40 ans. Et puis il s'est consacré intensivement à la pratique du Dharma et il a décollé comme une fusée. Il a eu un accès tellement profond au Dharma qu'en très peu de temps, pendant dix ans peut-être, il est devenu célèbre chez les Kadampa comme quelqu'un qui avait vraiment un calme mental très profond.

Il lui est arrivé de s'installer en méditation, et son regard tombait sur un objet. Je ne sais pas sur quoi il méditait. Et douze jours après, il est sorti de la méditation. Juste pour décrire le recueillement méditatif qu'il avait avant même d'arriver auprès de Milarépa. Il n'avait pas eu encore de réalisation, de compréhension profonde. Cela n'est arrivé que quand il a rencontré Milarépa. Mais avec cette clarté de l'esprit, ce recueillement méditatif, il a pu mettre en œuvre tout de suite tout ce que Milarépa lui enseignait. Et on dit qu'il a dépassé aussi son maître, qu'il a développé encore d'autres qualités que Milarépa et un de ses disciples importants, c'était le premier Karmapa. Et c'est comme cela que commence la lignée des Karmapas et des Shamarpas jusqu'à aujourd'hui.

Il n'est pas juste apparu comme cela, sur ce rocher, auprès du Brahmapoutre, mais il est né là, dans la province du Dhagpo, puis il est allé voir Milarépa aux frontières avec le Népal, après qu'il était déjà actif comme médecin et qu'il ait appris avec les Kadampa. Puis il est revenu dans sa région de naissance et là, il y avait le lieu où il a agi, de l'autre côté du Brahmapoutre, sur ce lieu où est apparu son monastère principal. Il ne vivait pas dans le monastère mais dans une grotte. Il ne voulait pas vivre au monastère. Comme son maître il a vécu toute sa vie dans des grottes. Mais de là, les instructions sont parties, se sont répandues, cela a donné les quatre lignées Kagyu primaires et les huit lignées Kagyu secondaires.

Ils - lui et son entourage d'au moins cinq cents disciples - ont réalisé dans leur propre esprit les instructions sur le Mahāmudrā du sens essentiel, qui correspond au sens du sūtra *Roi de la méditation profonde*. Lui et ses disciples l'ont transmis de manière à ce qu'il soit largement répandu. En agissant en accord avec la promesse prise par les huit cents bodhisattvas, ils ont pris naissance au Tibet, sont devenus disciples de l'Incomparable Dhagpo - l'autre nom de Gampopa, puis ils ont eux-mêmes enseigné des disciples et beaucoup d'entre eux sont devenus des accomplis très connus, qui maîtrisaient, protégeaient et propageaient l'enseignement sur l'essence. Tout le royaume tibétain résonna de leur grande renommée, qui aurait pu ébranler le monde. Aussi dans les pays voisins de l'Inde, du Népal, de la Chine et de la Mongolie, la lignée de bénédictions Dhagpo Kagyu est devenue très célèbre. Comme on peut voir encore aujourd'hui, malgré la dégénération rapide des temps, certains pratiquants se détachent de la saisie envers la vie dans ce monde et vivent dans des charniers redoutables ou se mettent en retraite dans des grottes de montagne et vallées sauvages inhabitées. Là, ces pratiquants extraordinaires, dépassant de loin les autres lignées, méditent dans des lieux de retraite éloignés et lèvent la bannière de victoire dans leur pratique en entrant sur le chemin de la vision complète.

Ceci complète les explications brèves qui servent à renforcer la confiance.

Vous pouvez lire toute l'histoire de cette lignée avec des biographies courtes des maîtres dans le livre *Mahāmudrā, la lumière du sens ultime*. Dans la deuxième partie du livre nous avons inclus toutes les biographies de tous les 44 maîtres, jusqu'au XVI^e Karmapa. Pour moi, c'était important parce que vous pouvez voir comment cela a continué, - je ne sais pas si cela existe en français - voir comment la lignée existe, s'est poursuivie. Il y a des biographies courtes mais elles donnent un magnifique aperçu de la grandeur de cette lignée.

Cela conclut ainsi les explications sur le texte pour cette fois-ci. Et maintenant on va faire une pause et après on va méditer.

éditation ⁴⁰

Cela se fait toujours de soi-même, Auto conscient et auto libérateur...

⁴⁰ fichier audio 7-5_03

...

Nous parlons souvent de l'ouverture des six sens, mais en réalité, nous n'avons pas besoin d'ouvrir quoi que ce soit. Il s'agit juste de les laisser ouverts. Parce que quand nous entrons dans l'activité, ils sont déjà ouverts.

Nous nous calmons. Le calme nous permet de percevoir de façon plus claire, de voir tout ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit. Au début ce qui nous intéresse c'est ce qui se passe, puis on laisse tomber les contenus, et on regarde comment c'est. Comment c'est de faire ce vécu, cette expérience ? Comment c'est de vivre, d'être ? Comment c'est d'être, ici et maintenant ?

...

Et ainsi, dans cet « ici et maintenant », nous découvrons une dimension intemporelle, dépourvue d'un maintenant fixe. Et elle devient très vaste en tant que dimension intérieure : c'est aussi large et aussi vaste que notre compassion. C'est aussi large, aussi loin que peuvent aller nos pensées, aussi vaste que l'espace de l'esprit. C'est cela la dimension dans laquelle nous sommes. Ce n'est pas un lieu fixe ni un temps fixe. Il n'y a personne à trouver au centre de cet état d'être ouvert, un état d'être fluide.

Nous allons faire l'expérience pendant un moment de cet état d'être fluide, sans chercher quoi que ce soit d'autre, sans se saisir de quelque ce soit d'autre : juste savourer la fluidité...

.....

CONCLUSION DU STAGE⁴¹

Je voudrais vous dire encore quelques mots pour conclure ce stage. Comment peut-on continuer avec la pratique ?

Tout d'abord, la première chose à laquelle je pense : vous dire que cette dernière demi-journée est pour moi comme une réserve de sécurité. Je ne sais jamais à l'avance si je vais pouvoir terminer les instructions. Et donc je prévois de finir samedi après-midi, et c'est aussi possible que je ne finisse pas. Et que j'enseigne aussi le dimanche. C'est juste pour que vous sachiez que cela peut arriver que la dernière demi-journée du stage, il y a encore du vrai contenu d'enseignement. Cela dépend de la vitesse à laquelle je vais avancer dans les enseignements pendant la semaine. Juste pour que vous le sachiez à l'avance. Parce qu'il y en a qui prévoient, qui se disent : oui, le dernier moment, je n'ai pas besoin d'y être. Et ils seraient tristes de rater les derniers enseignements. Je ne peux pas prévoir à l'avance si ce sera toujours aussi bien prévu que cela, que dans les deux derniers jours, il y ait moins de contenu et qu'on puisse plus méditer. L'idée, c'est surtout de faire une transmission. Et on apprend aussi la méditation mais ce n'est pas un stage de méditation. C'est assez costaud au niveau du contenu. Il faut faire tout ce texte, mais après nous méditons autant que possible pendant le temps qui nous reste.

Maintenant, quand je pense comment cela peut continuer pour vous avec la pratique :

En fait, vous pouvez tous pratiquer de la même façon que vous avez pratiquée jusqu'à maintenant. Peut-être encore plus d'encouragements à l'état d'être naturel. Encouragements à lâcher encore plus le contrôle, et laisser encore plus cette fluidité naturelle, quelle que soit la pratique que vous faites habituellement. Quelle que soit la méthode que vous appliquez, utilisez-la comme une méthode pour accéder à l'état d'être naturel.

Et pour ceux qui n'avaient pas du tout de pratique de méditation jusqu'à maintenant, vous pouvez prendre les méthodes de méditation qu'on a appliquées ici dans ce stage. Par exemple : arriver dans le corps, passer en revue les sens, ouvrir les sens, être tout à fait présent. Cela nous aide à sortir des chaînes de pensée. Et puis là-dedans sentir la respiration, le ventre, peut-être un peu plus haut aussi là où le souffle est facilement perceptible. C'est cela qui est important.

⁴¹ Fichier audio 8-1_02

Quand on est relié au souffle, le point le plus essentiel, c'est de tout laisser apparaître dans l'esprit, tout ce qui peut apparaître, et de voir comment tout se libère de soi-même, que tout se dissout de soi-même. C'est cela le point crucial. Pour sortir de cette attitude de contrôle, nous avons besoin de comprendre que tout se dissout de soi-même de toute façon, qu'il n'y a rien qui peut nous mettre en danger tant qu'on reste perméable. Et cette perméabilité, c'est de cela dont il s'agit dans la pratique, d'être tout-à-fait ouvert dans le cœur, dans l'esprit pour que tout puisse se révéler sans être réprimé, puisse être perçu et puis que cela continue à couler. Cela, c'est la pratique de base. Et on peut l'associer avec tous les rituels, toutes les méthodes, toutes les prières, toujours après ce lâcher-prise complet dans l'état d'être naturel.

Ce serait bien, jusqu'au prochain stage au mois d'août, d'écouter les enregistrements des stages précédents et ainsi de renforcer la base. Si vous êtes vraiment motivé de suivre cette transmission jusqu'à la fin, c'est comme une continuité du travail. On entend le frais dans les stages, et on travaille avec les enregistrements, avec les notes, ce qu'on a raté peut-être, et notre pratique de la méditation va se développer, évoluer en fonction de cela. C'est de cela dont il s'agit.

Mahāmudrā, c'est la confiance dans cette conscience consciente d'elle-même, ou consciente par elle-même, c'est-à-dire qu'on se détend jusqu'à ce que les qualités inhérentes de l'esprit puissent se révéler et qu'on pose notre attention là où cela bloque, là où il y a l'émotion qui bloque. Et on remarquera que tout ce qui nous fait peur, tout ce qu'on ne veut pas voir, tout cela aussi va se dissoudre, et se libérer comme tout le reste. Et de là, nous rentrons toujours dans plus de fluidité, et cela nous permet de nous ouvrir de plus en plus pour les autres. Et de là, nous percevons, nous vivons de plus en plus intensément, pas seulement notre propre vie mais aussi celle des autres. Et ce que nous remarquons comme émotions, sentiments en nous qui sont déclenchés par les autres, nous les traitons exactement comme nos propres émotions. Nous ne sentons pas l'émotion des autres, mais seulement ce qui rentre en résonance avec nous. Ce qui se passe en nous, on devient tout aussi perméable que si cela se produisait sans contact avec les autres.

C'est toujours la même attitude de base : s'ouvrir, laisser couler. Et avec le temps, nous avons de moins en moins peur des émotions des autres, parce que nous sommes tout aussi ouverts. On est ouvert dans notre interaction avec l'ouverture, avec ce que cela génère en nous, avec ce qui s'élève chez les autres. Et cette fluidité, cette perméabilité nous permet d'être en mesure de nous ouvrir vraiment aux autres et d'être à leurs côtés et de passer les difficultés avec eux, sans être chargés par cela, sans prendre du poids à cause de cela. Parce que cela reste dans un esprit qui ne saisit pas. Il n'y a rien qui reste. L'instant d'après, on est à nouveau frais. Il ne reste rien. S'il reste quelque chose, c'est juste parce qu'on saisit. Et cela, c'est la pratique fondamentale de la non-saisie : rester perméable. Percevoir et laisser couler. Percevoir et laisser couler. Et la perception se fait d'elle-même quand on est ouvert. C'est de toute façon la nature de l'esprit de percevoir. Et peut-être la qualité la plus importante dans tout cela, c'est l'équanimité. Une détente profonde. Détendu avec tout ce qui s'élève. La détente, l'équanimité, c'est ce qui s'installe quand on n'est plus dans l'attachement et le rejet. C'est cela l'équanimité : la détente. Et quand on voit qu'il n'y a rien contre quoi lutter, ou rien à quoi s'attacher, on est à ce moment-là dans l'absence de rétention, d'attachement et de rejet. Les expériences agréables ne sont pas plus agréables quand on s'accroche. Au contraire. Et les expériences désagréables sont encore plus désagréables quand on s'accroche. En gros l'attachement et le rejet empirent tout. Reconnaître cela permet de se détendre vraiment en profondeur.

C'était juste un petit résumé des points essentiels de la pratique.

Et maintenant je voudrais vous parler d'une petite chose qui m'amuse. Apparemment, il y a des gens qui pensent que si je les prends dans mes bras ou pas, que je les accepte ou pas. Tout le monde peut être embrassé par moi. Ce n'est absolument pas un problème. Parfois si je ne le fais pas dans un entretien individuel par exemple ou quand je m'en vais, c'est juste parce qu'il n'y a pas eu d'impulsion sur le moment dans cette direction-là. S'il n'y a pas d'impulsion, peut-être des deux côtés, cela n'arrive pas. C'est tout. Mais ce n'est pas une qualité d'acceptation ou de rejet là-dedans. Donc pour ceux qui

veulent, ils peuvent recevoir encore un câlin pour que le sujet soit clos. Et oui ! on ne sait pas tout ce que cela signifie ! Oh ! un grand maître comme cela...

Je suis juste un pratiquant du Mahāmudrā. Je ne suis pas un maître du Mahāmudrā. Cela me semblerait tellement absurde de me considérer comme un maître de quoi que ce soit. Je m'efforce de vivre ce que je vous enseigne. Cela, je vous le promets. Je vis aussi bien que possible. Et en tant que pratiquant, je me sens vraiment enrichi de la semaine qu'on a passée ensemble. Moi aussi, elle m'a fait avancer. Pas seulement vous. Et là j'ai beaucoup de gratitude pour cela. Merci aussi à la bénédiction - de qui d'ailleurs ? Peut-être de Guendune Rinpoché ? Mais c'est peut-être aussi une imagination de ma part. Dans tous les cas, on ressent vraiment une grande bénédiction pour que tout coule aussi bien. Pour cela, je voudrais tous vous remercier, tous ceux qui sont dans la pièce et tous ceux qui ne sont pas dans la pièce. Tout le monde a contribué à ce que cela se passe aussi bien. Chacun d'entre nous a contribué, chacun d'entre nous a contribué avec son cœur, son respect, avec les offrandes aussi, merci pour cela, avec les méditations, un sourire, un contact visuel, tout le monde a contribué. Maintenant je pense bien sûr à cette super équipe que nous formons avec Heiko, depuis de nombreuses années déjà. Cela fait déjà quelques années.

Méditation⁴²

On peut continuer là où on s'est arrêté. Est-ce que la méditation est toujours là ? Est-ce que le ventre est toujours chaud ? détendu ? Sentez là-dedans pour voir. Vous pouvez ouvrir le bouton du pantalon pour que le ventre puisse se détendre complètement.

....

C'est clair qu'on ne respire pas dans le ventre. Mais ces sensations se font par l'intermédiaire du diaphragme. Le diaphragme descend. Le ventre gonfle. Quand le diaphragme monte, le ventre rentre un peu. Et d'abord on est sur le ventre. On a un contact avec les vêtements. Et peut-être on va sentir que, dans le ventre, il y a des petites sensations subtiles. Quelque part en dessous du nombril, là où l'espace du ventre rejoint l'espace du bassin, il y a un centre énergétique important. Et cela se révèle de soi-même, ce centre énergétique-là. Et là, on ne fait rien. Simplement on se détend là-dedans.

.....

Et imaginez que la compassion prendrait sa place dans le ventre, dans l'espace du bas ventre. Et toute votre sensibilité, vous la laissez être dans le ventre. On est très détendu, tout doux, comme un nouveau-né qui a assez mangé, comme il est dit dans les textes du Mahāmudrā.

.....

L'amour est là aussi, bien sûr. (Silence) Accompagné de la non-saisie, l'amour fluide, la compassion fluide. Peut-être comme si on avait là une lumière chaude, qui rayonne... qui remplit notre corps de l'intérieur, qui le remplit de lumière, et qui rayonne de notre corps dans toutes les directions, dessus, dessous, devant, derrière, à droite, à gauche...

.....

Et cette lumière rayonne vers tous les êtres. Et vers tout ce qui vit aussi. Toutes les plantes. Et aussi les profondeurs de la terre, les rochers, partout, partout, ... Et l'univers répond et renvoie de la lumière en réponse. Et cette lumière, on la reçoit dans le ventre, comme une bénédiction qui revient

.....

Si vous voulez, vous pouvez le visualiser en même temps : une lumière qui rayonne et qui revient. Comme si on avait une Bodhicitta très vivante dans le ventre, l'esprit d'éveil. Comme si l'amour et la compréhension de l'être avaient glissé dans le ventre

.....

Et ce qui reste d'effort, on se détend là-dedans. L'état naturel, juste ainsi. On n'a pas besoin d'imaginer quoi que ce soit. Mais on peut réactiver cette imagination, cette image à tout moment si elle nous fait du bien.

⁴² Fichier audio 6-2_03

....

Et ainsi je vous laisse méditer un instant en silence.

FIN DU STAGE

ANNEXE

Explications sur le refuge⁴³

Dans la tradition bouddhiste, on prend refuge dans les trois joyaux : Bouddha, Dharma et Sangha. Normalement on devrait expliquer le refuge un jour à l'avance pour que l'on puisse au moins dormir une nuit avant de prendre refuge et réfléchir si c'est vraiment la chose à faire. Du point de vue du Dharma, c'est donner une direction absolument claire dans sa vie spirituelle en se dirigeant vers l'éveil, vers la libération de toute souffrance. Le Bouddha, dans cet ordre des trois joyaux de refuge, représente l'éveil. Le terme Bouddha signifie celui qui s'est éveillé, comme se réveiller du sommeil. C'est le même mot en sanskrit. Avant le Bouddha ce terme n'existait pas pour quelqu'un de spirituellement développé. C'est lui-même qui a choisi cela parce que l'on s'éveille d'un sommeil, d'un manque de conscience, d'une illusion, d'un rêve. On s'éveille à la réalité. C'est comme quelqu'un qui a profondément dormi et qui maintenant voit, ouvre ses yeux. Tout ce que j'ai eu dans mes rêves, toute cette lourdeur, cette torpeur, c'est parti. Je vois clair.

Le Bouddha dans ce sens-là, c'est bien sur tous les Bouddhas, tous les maîtres complètement éveillés. On appelle cela le Bouddha extérieur. C'est l'exemple inspirant. Le refuge le plus profond est le refuge dans le Bouddha intérieur, le Bouddha qui réside en chacun de nous. Nous faisons confiance en même temps dans notre propre esprit qui a le potentiel de pouvoir s'éveiller, de devenir un Bouddha. Quand on prend refuge dans le Dharma, d'un point de vue extérieur, on prend refuge dans la transmission, dans cette sagesse, transmise depuis des générations dans des textes, aujourd'hui aussi.

Dans les cinq premiers siècles (après le Bouddha) il n'y avait que la transmission orale. Il n'y avait pas encore de texte en Inde. Le Dharma écrit est apparu seulement à partir de 70 ans avant Jésus-Christ. C'est à partir de ce moment-là que l'on a commencé à écrire des sutras, des enseignements, sur des feuilles de palmier ou de bananier. Et cela est resté très, très rare. Toute la transmission orale a continué jusqu'à ce jour où maintenant, chacun peut avoir ses propres textes de référence. Mais avant cela était rare.

Le Dharma extérieur ce ne sont que des paroles. Et comme le Bouddha le disait déjà, les paroles peuvent tricher. Les paroles ne sont pas la réalité qu'elles décrivent ou qu'elles essayent de décrire. Prendre le refuge dans le Dharma extérieur de la transmission (les paroles), ne peut être qu'un refuge temporaire, préliminaire. Le véritable Dharma dans lequel nous prenons refuge, c'est la Réalisation de la réalité comme elle est. Donc de ce qui va se déployer dans notre propre esprit, la compréhension directe de la réalité. C'est cela le Dharma. C'est le Dharma en profondeur.

Comme pour le Bouddha, il y a une référence extérieure, qui pour nous est un guide extrêmement important : les mots, les paroles, la transmission. Cela dure jusqu'à ce que se réveille en nous la compréhension directe. À ce moment, lorsqu'on est arrivé sur l'autre rive, on abandonne le radeau qui nous a fait traverser le fleuve. Et on peut parler directement de l'expérience. Les paroles qui nous ont amenées jusque-là, on va pouvoir les reformuler suivant les besoins de la situation. Un être éveillé va parler depuis son expérience directe. C'est le Dharma en lui, la réalisation directe qui va parler.

Pour la Sangha également. La Sangha, ce sont les guides, ceux qui connaissent le chemin. Sangha signifie communauté. La communauté c'est d'abord ceux qui sont déjà complètement éveillés, les

⁴³ Fichier audio 2-4_01

Bouddhas. Puis ensuite, on a la Sangha proche. Ce sont ceux qui ont déjà une expérience sûre de la nature de l'esprit mais qui ne sont pas encore complètement éveillés : les bodhisattvas. Ceux qui sont entrés dans le courant. Et puis il y a ceux qui se sont complètement dédiés à la pratique du Dharma, avec leur vie entière, la Sangha monastique. En tant que groupe, ils peuvent aussi être une référence pour nous guider.

Et il y a aussi d'autres pratiquants. Aujourd'hui nous avons beaucoup d'autres pratiquants laïques qui se sont donnés complètement. En tant que groupe, ils sont aussi une référence fiable. Cela est la Sangha extérieure et vous devinez déjà qu'il y aura aussi un Sangha intérieur. C'est l'amitié, la compassion, l'amour pour les êtres, qui va se développer en nous et qui nous permettra, dans le futur, quand nous aurons la réalisation directe, de pouvoir communiquer le Dharma aux autres, de devenir un guide nous-mêmes.

C'était le cas pour moi, lorsque j'ai pris refuge à 22 ans. Bien sûr, je dépendais complètement du Dharma extérieur, des guides extérieurs. Je suis resté avec mon Maître, j'ai reçu toute la transmission, j'ai pratiqué jusqu'à la réalisation, jusqu'à devenir Sangha moi-même, donc quelqu'un qui guide les autres. Et cela peut vous arriver ! C'est arrivé à beaucoup de personnes. Et le refuge, comme principe universel, c'est connaître le but, vers où je me dirige, dans les qualités éveillées. C'est ce qu'on appelle Bouddha. Bodhi c'est l'éveil. Je prends comme chemin la pratique du Dharma, de ce qui est réellement le cas, ce qui est. Ce qu'est l'ainsité comme on l'a dit aujourd'hui dans l'enseignement, ce qui est vraiment. Réaliser cela - sans voile - c'est la base de ma pratique. Purifier les voiles et laisser sortir toutes les qualités. Et je ferai référence au guide ; je le prendrai comme exemple inspirant, je lui adresserai mes questions. Je vais pratiquer moi-même jusqu'à devenir un guide moi-même un jour, dans cette vie ou une autre.

Donc : but, chemin, et guide, ce sont Bouddha, Dharma, Sangha. A partir de ce mot sanskrit, il n'y a rien de culturel là-dedans. Ce sont les mêmes principes pour tout chemin spirituel, partout. Dans notre culture, aussi, il y a une nécessité de connaître sa direction. Il y a besoin de méthodes, d'enseignements, d'encouragements pour prendre le chemin et réaliser la nature des choses, et de guides, de personnes qui nous aident. Pour Guendune Rinpoché, c'était extrêmement important de souligner ce côté universel du refuge. Il ne s'agit pas de l'entrée dans une religion.

Cela fait du sens de prendre un chemin vers l'éveil complet. Ce qui veut dire que tous les voiles sont purifiés et toutes les qualités inhérentes sortent, se manifestent, se déploient. C'est le sens exact du mot *Sangyé* en tibétain. *Sangyé* en tibétain veut dire Bouddha. Deux syllabes : - *San* veut dire tout purifier, tous les voiles, tout ce qui nous empêche d'avoir le cœur et l'esprit ouvert. - Et *gyé* veut dire épanouir, épanouir toutes les qualités. Toutes les qualités comme l'amour, la sagesse. Donc la traduction de ce mot Bouddha en tibétain a déjà pris la définition de ce qu'est la bouddhété, ce que l'on souhaite à tout le monde, de sortir de tous les voiles et de pouvoir vivre pleinement dans ses qualités.

Ce chemin est quand même un chemin énorme. Ce n'est pas juste de devenir quelqu'un de bien, avec des bonnes qualités (ce que je crois vous êtes déjà). Vous avez déjà passé toute votre vie probablement à aller dans cette direction. Mais on parle ici de la purification de ce voile profond qui est cette saisie d'un moi, d'un centre de l'univers : moi comme centre de l'univers. Sept milliards et demi d'humains centres de l'univers... C'est un peu trop ! Cela crée des conflits. Il faut en terminer, cela suffit. Il faut que l'on puisse entrer dans une vision globale et panoramique, faire partie de ce qu'on appelle nature, ce qu'on appelle humanité et offrir ces qualités à tout le monde. Et pour cela, bien sûr, puisque la

saisie égoïste est purifiée, les qualités sont pleinement à la disposition de tout le monde. C'est cela le chemin et c'est vraiment un chemin universel.

Et j'aimerais utiliser ce temps aussi pour faire un pont avec le chemin chrétien, ce que je vous ai promis hier, n'est-ce pas ? Cela intéresse quelques-uns ou quelques-unes parmi vous ? Car j'ai entendu hier que vous avez visité les pères du désert, vous avez probablement une approche d'un christianisme très ouvert et peut-être ce que l'on appelle, dans le bon sens du terme, mystique. Une expérience transformatrice de ce qui est véritablement la nature de l'être, le Dieu en nous. Le Dieu en nous, c'est découvrir le Bouddha en nous, c'est la même chose, l'éveil en nous. C'est-à-dire découvrir cette dimension complètement ouverte qui passe par sa nature de compassion et d'amour, qui comprend sans voile, directement, sans qu'il y ait un moi. Quand on expérimente Dieu, il n'y a pas de moi. Si c'est encore une expérience entre moi et Dieu ce n'est pas encore Dieu en moi : c'est moi et Dieu, c'est dualiste.

La véritable expérience de Dieu est sans dualité. Et c'est là où l'Esprit va parler à travers nous. Car nous allons dire la vérité. On n'a pas besoin de parler en langues. Ce n'est pas exactement cela, mais quand on est complètement ouvert, cela va de soi que tout ce qui est exprimé est comme une prière. Dans le sens que c'est une expression de l'amour, de la confiance, de cette amitié entre les êtres, d'une profonde sagesse. C'est exactement cela. Et on va se manifester comme quelqu'un dans lequel Dieu habite. Dieu habite en nous, pas ailleurs, jamais ailleurs, toujours dans l'esprit des êtres. Et ce ne sera plus une croyance, ce sera une expérience directe.

J'ai eu une expérience personnelle très importante. Il y a une petite église de pèlerinage à Thuret, en Auvergne, près de Riom. J'ai médité dans cette église en étant moine bouddhiste et d'un coup, ça m'a très étonné, c'est comme si l'église me parlait : « Il faut que tu parles de Dieu ». J'ai dit : Quoi ? Moi parler de Dieu ? - « Oui » ! Et j'ai demandé : Parler des trois kayas, des trois corps d'éveil ? - « Oui exactement de cela ». Donc de temps en temps j'en parle. Les trois corps d'éveil s'appellent en sanskrit Dharmakaya, Sambhogakaya, et Nirmanakaya. Je vous traduis : le corps de Vérité, le corps de Jouissance (Freudenkörper), et le corps d'Émanation (Ausstrahlungskörper). Si vous comprenez du côté bouddhiste ce que cela veut dire, vous comprenez tout de suite la Trinité chrétienne. Le Dharmakaya c'est cette dimension complètement ouverte, semblable à l'espace, insaisissable, qui est la nature de l'éveil. C'est le non soi. Cette dimension s'exprime, se manifeste par des paroles, par la communication, par des énergies dynamiques dans notre corps humain. Cela se manifeste sur terre aussi comme un corps d'émanation, comme la présence sur terre de l'éveil. Et si vous me permettez, cela pourrait être comme Dieu, le Saint Esprit et le Christ.

Mon père étant pasteur protestant, j'en ai discuté bien sûr avec lui encore avant sa mort. On n'était pas très d'accord sur cette thèse qu'il n'y ait qu'un seul Christ qui resterait toujours le même et le seul. J'ai dit : cela contredit la possibilité que Dieu se manifeste en chacun de nous. Il répondit : oui mais tu sais, il y a trop de psychotiques, de gens fous qui se prennent pour le Christ. Ce n'est pas très sage de parler de cette possibilité que le Christ, que Dieu, pourrait se manifester en chacun de nous. Il disait : mais tout de même, il y en a quelques-uns qui prennent cela mal. Tout de même, si Dieu est partout et qu'il est dans notre esprit et que l'on peut avoir une expérience directe de cela, alors qu'est-ce qui empêche l'homme de devenir un être saint, c'est-à-dire un être complètement habité par Dieu, c'est-à-dire un être qui est complètement réalisé dans ces dimensions et qui devient comme le Christ, une personification de l'éveil sur terre ? Comme le bouddha l'était aussi, de ce principe que l'on appelle bodhi. Là il a dit : oui, tu as raison, mais ne le dis pas à d'autres ! Parce qu'il était en conflit avec sa théologie. Mais en fait c'est comme cela que je le comprends, et d'ailleurs j'ai vu et entendu que le

Dalaï-lama le comprend de la même façon. Je n'en avais pas conscience à l'époque mais cela fait absolument sens.

Donc je vous offre cette compréhension pour vous aider à devenir clair de ce qui est votre chemin. Un dieu dualiste et le refuge bouddhiste cela ne va pas bien ensemble, il faut le dire clairement. Si vous voulez rester dans une croyance d'un Dieu qui reste pour toujours séparé de l'homme, cela pose problème. Parce qu'avec le chemin du Dharma bouddhiste, vous allez aller dans une direction où l'esprit lui-même est cet espace ouvert, créateur, donc qui produit le monde, qui manifeste le monde à tout moment, tout le temps, par la force de l'esprit. Et nous-mêmes nous pouvons devenir des corps d'émanation dans le sens où nous sommes la prolongation de cette Réalisation. Si cela vous convient, cela va dans le même sens. Sinon il vaut mieux ne pas entrer dans le conflit et ne pas avoir hâte de prendre refuge. Regardez un peu, réfléchissez, contemplez jusqu'à ce que vous soyez complètement d'accord. Parce que dans le Bouddha Dharma, rien ne reste à l'extérieur. C'est impossible de pouvoir percevoir ou avoir un vécu personnel de quelque chose qui n'est qu'extérieur, un Dieu qui ne serait qu'extérieur, ce n'est pas possible. À vous de voir ! Maintenant nous avons encore du temps pour quelques questions de clarification sur le refuge.

Participant/e : Peut-on prendre refuge plusieurs fois ?

Oui on peut prendre le refuge plusieurs fois mais ça ne fait pas beaucoup de sens. Si tu n'as pas de doute sur le premier refuge que tu as pris, tu n'as pas besoin de reprendre refuge. Mais tu seras témoin, tu vas être présente, réciter avec les autres, tu vas de cette manière renouveler ton refuge, sans formellement reprendre refuge. Il arrive parfois que des personnes aient pris refuge dans de grandes cérémonies où le Dalaï-lama demande par exemple : qui veut prendre refuge ? Et tout le monde répond : Moi ! Alors, quand je claques des doigts, vous avez tous reçu le refuge. Et après on se demande : mais est-ce que j'ai vraiment pris refuge ? Il ne m'a même pas vu ! Dans ce cas-là, oui, parce que c'était impersonnel. Là vous pouvez participer directement au refuge. Dans ce cas, cela pourrait se renouveler. Mais si tout était fait de manière correcte dans votre compréhension, et que ce n'est pas encore bien là, il suffit d'assister et de cette manière renouveler et approfondir sa compréhension.

C'était ton cas, tu as pris refuge dans une grande cérémonie ?

Oui, avec le Dalaï-lama.

Oui, cela arrive.

Participant/e : (question en allemand, traduite par Tilmann) : J'ai pris refuge dans la tradition Kagyu, et je pratique aussi des textes de la lignée Kagyu, une des quatre grandes lignées du Tibet. Mais ma confiance principale est avec un maître d'une autre lignée, Nyingma. Est-ce que cela pourrait produire des difficultés ?

Le refuge que tu as pris est valable pour toutes les traditions bouddhistes. Il n'y a donc aucun problème avec le refuge. Si c'est un bon lama Nyingma, il ne te fera pas prendre refuge une deuxième fois si tu veux suivre cette voie. Si jamais tu changes de Kagyu à Nyingma, il n'y a aucun problème et tu peux même pratiquer les deux à la fois. Mais demande au Lama en qui tu as confiance, ce qu'il en pense.

Tu vois, moi, j'ai pris refuge d'abord dans la tradition tibétaine, mais j'ai pratiqué très intensivement le Vipassana, dans la traduction Theravāda. J'avais commencé avec le zen et ensuite le bouddhisme tibétain et j'ai reçu des initiations profondes de transmission dans toutes les quatre grandes lignées de

la tradition tibétaine. Cela n'entre pas en conflit si l'on est à chaque moment clair et sûr de ce qui est sa propre pratique.

Vous voyez ce sont des questions importantes.

Participant/e : J'ai fait un refuge l'été passé mais c'était seulement la moitié disons du refuge. Tu ne te souviens pas ?

Tu as pris refuge avec moi ? Mais je ne donne jamais le refuge à moitié ...

C'était à la fin du séjour et on n'avait pas beaucoup de temps. Tu n'as pas coupé les cheveux et tout cela.

Ah oui ! Alors il vaut mieux que tu participes cette fois-ci. C'est vrai, c'était juste avant mon départ, il n'y avait aucun temps.

Je voulais seulement savoir si demain c'est la seule possibilité dans le cadre de cette semaine.

Oui ce sera la seule cérémonie de refuge cette semaine.

J'avais fait ce compromis avec toi parce que tu étais tellement motivé et il fallait absolument te donner la transmission, donc j'ai fait au plus court possible. J'ai un peu imité le Dalaï-lama !

Je vais donc me décider si je veux le faire demain ou en été.

Participant/e : Moi, je suis chrétienne parce que j'ai des parents chrétiens, j'ai eu un baptême chrétien. Je suis catholique, mais je ne pratique pas. C'est quoi devenir bouddhiste ? On nait bouddhiste ? Mais pour ceux qui ne sont pas bouddhistes, ils deviennent bouddhistes comment ?

Ce n'est pas le refuge. On pense devenir bouddhiste par le refuge dans le Bouddha, Dharma et Sangha, mais en fait, on devient un pratiquant du Dharma. Parce que le Bouddhisme n'a pas existé au temps de Bouddha, il n'y en avait pas. Ce terme est venu des siècles après. Il n'a pas créé une religion, il a juste dit : allons-y tous ensemble vers l'éveil ! Donc prenez cela dans le sens vraiment profond. On ne devient pas bouddhiste pour ne plus être chrétien. On devient un meilleur chrétien en pratiquant l'approche bouddhiste pour avoir plus de compréhension encore de la nature des choses. La transmission chrétienne a un petit problème. C'est que le Christ n'avait pas beaucoup de temps pour enseigner. Il est mort trop rapidement. Il nous reste très peu de substances de son enseignement et sur quoi se baser. Le Bouddha avait quarante-cinq ans pour enseigner. Il avait les disciples les plus doués de toute l'Inde, les mieux formés. Il y a eu une transmission extrêmement fiable. Pour ce qui est de la transmission chrétienne ils ont évacué des testaments avec lesquels ils n'étaient pas d'accord.

Un de mes oncle était professeur à Harvard dans la recherche sur les Anciens Testaments, sur les vingt et quelques testaments qui existaient encore, en plus de ces quatre fameux. C'était lui l'expert mondial dans cette recherche. C'est très touchant la sagesse qui est là, mais aussi les contradictions que l'on trouve. Des testaments venant de l'Égypte, de la Syrie et d'autres parties du monde, où il y avait des disciples du Bouddha qui ont parlé et ont mis cela par écrit. Cela c'est la base pour savoir quel est vraiment le chemin, quelle est la sagesse. Lorsqu'on dit en grec : au début du monde de la création était le logos, qu'est-ce que ça veut vraiment dire ? Qui nous explique ? Cela veut dire l'esprit, cela peut être l'intelligence, cela peut être plein de significations. Et probablement cela veut dire quelque chose comme la conscience intemporelle, la conscience non duelle qui est toujours au début de toute création. C'est juste pour vous donner un exemple des difficultés de l'exégèse pour les testaments.

Participant/e : Nous prenons refuge et toi tu transmets le refuge. Qu'est-ce que cela veut dire transmettre ?

Transmettre veut dire : je vous donne le refuge exactement comme moi je l'ai reçu. Je continue une transmission d'une cérémonie de refuge par laquelle mon courant d'être a été béni et je vous transmets cela en me reliant à cette longue lignée de refuge qui commence par le Bouddha. Il y aura des paroles là-dedans, que le Bouddha lui-même a prononcé et qui ont été répétées par ses disciples. Le premier moment où quelqu'un d'autre que le Bouddha lui-même a commencé à donner refuge, c'est-à-dire accepter des disciples dans la Sangha des pratiquants, c'était lorsqu'un vieil homme a voulu prendre refuge. Un grand disciple Arhat, du Bouddha, donc un être pleinement libéré, lui a dit : le Bouddha séjourne actuellement là-bas (je ne sais pas dans quelle ville). C'était à plusieurs jours de voyage, peut-être même plusieurs semaines de marche, pour arriver jusqu'au Bouddha. Et le pauvre homme est mort sur le chemin, avant d'avoir pu s'engager sur la voie. Et à ce moment-là, le Bouddha a dit : Il ne faut plus que cela arrive ; à personne. Si la demande était faite, les disciples devaient s'assurer que la personne qui demande puisse recevoir le refuge rapidement, sans trop de risque de mourir entre-temps. Et c'est comme ça qu'il a dit : quand vous donnez refuge, c'est l'éveil, c'est le Dharma, dans le sens de réaliser la nature de l'esprit, et également le Dharma des explications, et aussi avoir confiance dans la Sangha.

C'était un développement un peu tardif dans la vie de Bouddha. La cérémonie du Refuge n'a pas pris cette forme au début de son enseignement, mais vers la fin de sa vie, où il y avait déjà une Sangha. Il y avait donc déjà des disciples pleinement libérés, le Dharma était établi, il y avait une bonne compréhension. C'est à partir de ce moment-là que cette cérémonie a commencé. Le Bouddha, parfois, n'expliquait rien. Il disait juste : « Viens ma Fille, viens mon Fils ». Et il claquait des doigts. Claquer des doigts, c'est ce qu'il reste encore aujourd'hui dans la cérémonie. Il y aura donc le claquement de doigts au moment où la transmission est complète. Parfois il expliquait des choses et l'ensemble de ces explications classiques est devenu la cérémonie de refuge.