

Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal

Semaine 4

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

Du 11 au 19 août 2018

Traduction : Fabienne Hourtal

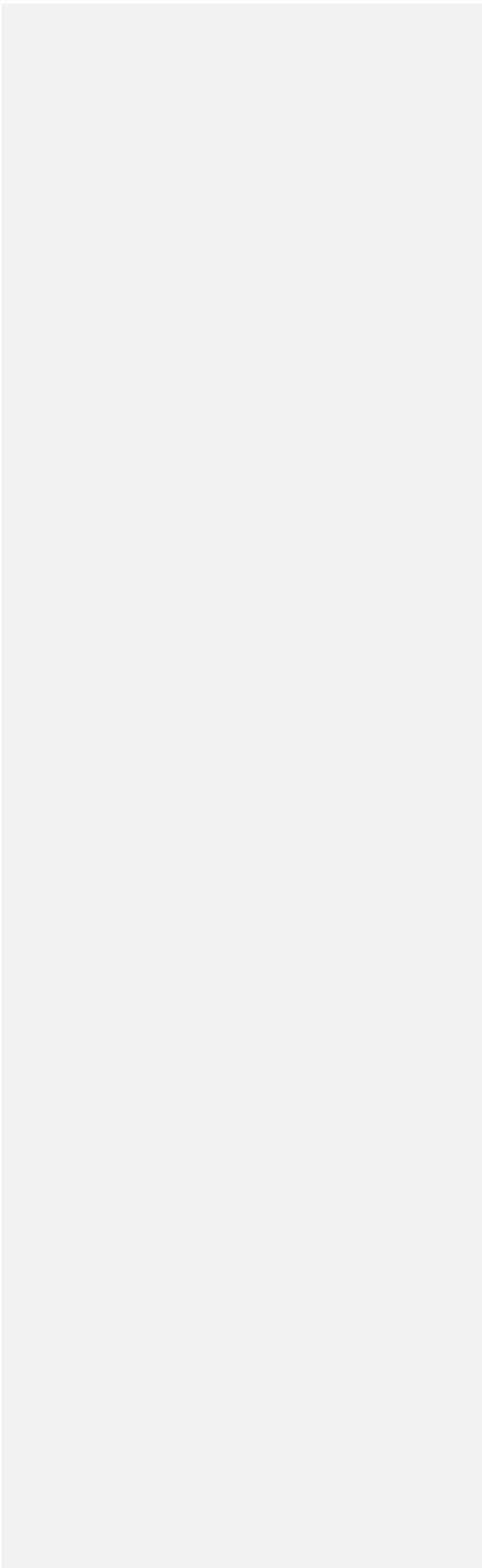
Table des matières

Jour 1	6
INTRODUCTION	6
Remarque concernant les prières	7
CHAPITRE II –	8
PREPARATIONS A LA MEDITATION PAR Étapes DU MAHAMOUDRA	8
Instructions générales concernant les étapes du chemin	8
Trouver un/e enseignant/e	9
Développer une compréhension fine	11
Méditation	15
Jour 2	17
Le chemin graduel	17
• Purification	17
• Les dix actes vertueux	18
• Les vues différentes	19
• Les classes des tantras	19
Préparations dans la tradition Mahāmudrā Kagyu	20
Chemin graduel et chemin instantané	20
Questions	24
Rapprochement du Mahāmudrā et Tantrayāna	26
Initiation	27
Questions	29
Méditation	30
Méditation	30
Exercices préliminaires	31
Les cinq exercices préliminaires spéciaux	31
Contempler les libertés et les qualités d'une précieuse vie humaine.	31
Contempler l'impermanence	32
Contempler l'impuissance après la mort	32
Contempler quels sont les effets bénéfiques et inévitables des actions bénéfiques et nuisibles ...	33
Contempler le karma	34
Contempler le cycle des existences	35
Méditation	36
Abandonner la saisie	36

2. Générer le refuge et la Bodhicitta pour chasser les obstacles.....	39
Explications concernant le refuge	39
Les quatre Nobles Vérités	40
L'utilité du refuge.....	42
Questions	43
Jour 3.....	46
Résumé des deux exercices spéciaux préliminaires	46
Bodhicitta	46
La compassion en tant que source des qualités libératrices.....	50
D'autres bienfaits de la Bodhicitta	54
Questions	56
3. Offrir des maṇḍalas pour accumuler des mérites	60
Accumulation de force positive.....	61
Accumulation de conscience intemporelle	63
Explications de la pratique du Maṇḍala	67
Questions	71
Jour 4.....	74
4. La méditation Vajrasattva et la récitation.....	74
Les quatre forces	77
La force du rejet complet.....	78
La force de l'application d'antidotes	78
La force obtenue par le renoncement aux comportements erronés	81
La force du soutien	81
La récitation.....	84
Questions	86
L'état d'esprit lors des instructions du Dharma.....	89
5. Gourou Yoga, pour entrer dans la bénédiction.....	90
Cinquième et dernier point des préliminaires.....	90
La signification de la bénédiction.....	91
Le don pur au Gourou	96
Confiance et dévotion.....	96
Comment nous pratiquons le Gourou Yoga	100
Questions	101
Jour 5.....	104
Conditions pour la pratique du Mahāmudrā	104
Les signes révélateurs des préliminaires	105

Questions	109
Préparation à la méditation.....	112
La préparation doit développer une compréhension claire.....	112
Cinq principes qui mènent à la libération.....	112
1. Maintenir le comportement bénéfique des gens ordinaires	112
2. Tenir en bride les portes des sens	113
3. Agir avec soin.....	115
4. Attitude sage vis-à-vis de la nourriture.....	116
Méditation	117
5. S'efforcer de ne pas dormir en continu du coucher du soleil au lever du soleil.....	118
Exercice de méditation sur la respiration	124
Suite : Déroulement de la journée et structure des séances de méditation	127
Intégration des préliminaires dans la pratique quotidienne	128
JOUR 6.....	132
LA PRATIQUE PRINCIPALE DE LA MEDITATION PAR ETAPES DU MAHAMUDRA.....	132
LES DIFFERENTES MEDITATIONS PAR ETAPES DU MAHAMUDRA	132
Méditation	136
Commentaire de la méditation.....	137
Principes de base pour le développement du calme mental	138
Méditation	142
Explications sur les différentes méditations par étapes	143
Introduction au calme mental	143
Premièrement : préparation pour le calme mental.....	143
Deuxième point, comportement physique qui favorise le recueillement méditatif	145
La posture en sept points	146
Questions	151
Méditation	152
JOUR 7.....	156
Troisièmement : comment nous orientons l'esprit vers les méthodes de méditation	156
Remarque sur la notion de recueillement méditatif.....	160
Méditation	161
Petite histoire de Guendune Rinpoché	162
Quatrièmement : les méthodes de méditation qui permettent le calme mental.	163
Méthodes de méditations avec caractéristiques et avec supports.	163
Méditation sur un support extérieur sans symbolique	165
Méditation	165

Note sur la méditation précédente et sur les supports	166
Méditation avec un support intérieur symbolique	168
Explications sur les supports de méditation extérieurs et intérieurs avec et sans symbolique	169
Méditation	170
Questions	172
Suite du commentaire : Les méthodes de méditation proprement dites	179
Définition du calme mental	183
Méditation	184
Explications sur la méditation avec la respiration externe et interne	186
Suite du commentaire : Définition du calme mental	187
JOUR 8.....	193
Méthodes de méditation avec caractéristiques mais sans support	193
Méditation avec le souffle	193
Recueillement de l'esprit par le comptage des respirations.....	193
Suivre le souffle.....	195
Laisser l'esprit se poser.....	196
Examiner	197
Transformer la compréhension.....	199
Se libérer complètement de la pensée dualiste	201
Explications complémentaires sur le comptage de la respiration	203
Recueillement de l'esprit par le remplissage du souffle.....	205
Souffle de nettoyage en neuf points et respiration du vase	206
Méditation	210
Méditation	210
ANNEXE	212
Questions	212
Explications du refuge.....	219
Explications concernant la marche méditative	226
Explication de l'exercice de marche méditative.....	227
Remarque Tilmann (en français)	228
Questions	229
Explications de Tilmann sur l'autel.....	231
Questions	232



JOUR 1

INTRODUCTION¹

Grand bienvenu à tous !

C'est le 4ème stage de cette série de transmissions sur *Les rayons de lune du Mahāmudrā*, un texte du XVIème siècle qui nous rend accessible la profondeur des enseignements du Mahāmudrā - en sachant que Mahāmudrā veut dire : l'état d'être naturel, être dans la méditation, être dans l'action dans la plus grande détente de l'esprit. Détente de l'esprit veut dire, sans même qu'il y ait une tension dualiste de sujet-objet.

C'est de cela qu'il s'agit : suivre tout le chemin de l'Éveil, en particulier grâce à une pratique de plus en plus détendue pour arriver à un état d'être de plus en plus détendu. C'est ce qu'on appelle aussi la transmission de l'Essentiel, ce dont il s'agit vraiment dans le Dharma.

L'Essentiel, on pourrait le comprendre même sans mots, ce serait possible aussi. Ce n'est pas nécessaire d'utiliser autant de mots parce-que de toute façon, c'est la nature de notre propre esprit. Mais là, nous allons dire beaucoup de mots en 14 stages pour commenter ce texte, mot pour mot. Les mots pour cela, ce sont juste des méthodes, des ponts pour la compréhension, pour communiquer ce qui est l'expérience de l'état d'être naturel. Parfois il s'agit de méthodes, de techniques de méditation qui peuvent nous aider à arriver dans cet état d'être naturel.

De A à Z dans cette transmission du Mahāmudrā il s'agit uniquement d'accéder à cet état d'être simple et naturel. « Simple », cela veut dire sans complications, sans nœuds, sans projections dualistes d'objet et de sujet, sans commentaires inutiles, c'est-à-dire juste l'état d'être éveillé tel qu'il est là, maintenant. Ce n'est pas l'être simple où on suit simplement nos intuitions, c'est l'état d'être simple des êtres éveillés.

Et le Mahāmudrā comme tradition d'instruction, d'enseignement, c'est la tentative de montrer le chemin le plus direct possible et si le chemin direct n'est pas possible, d'offrir des méthodes pour le rendre possible de façon progressive.

Le texte est écrit pour les personnes dont l'esprit ne s'ouvre pas seulement avec quelques mots et indications pour aboutir dans cet état de conscience non-duelle et intemporelle. Pour toutes les autres personnes comme nous, pour qui ce n'est pas possible, il faut plus de mots, plus d'explications, il faut clarifier les doutes, il faut dissoudre les vues qui nous empêchent d'atteindre la Réalisation, pour développer des vues qui nous aident davantage, pour que nous puissions nous détendre dans l'état d'être dans lequel il n'y a plus de vues, parce qu'il n'y a plus de séparation avec le vécu.

Dans cette entreprise qui va se poursuivre sur 7 ans en tout, nous sommes donc dans la 2ème année, dans le 4ème stage.

Nous avons déjà accompli 3 stages, les deux premiers stages concernaient les instructions générales sur la méditation dans le Dharma. Ils donnaient les bases, les explications fondamentales sur le calme mental

¹ Fichier audio 1-1_02

et sur la vision intuitive de la même façon qu'on peut les trouver dans d'autres écoles bouddhistes et même dans d'autres traditions dans le monde.

Et pendant le troisième stage, nous avons eu une introduction au Mahāmudrā, dans laquelle il s'agissait de cette Essence, transmission de l'Essence et beaucoup d'explications : qu'est-ce-que c'est comme chemin ? est-ce-que c'est un chemin où on doit faire des pratiques tantriques ? Non, on n'est pas obligé, on n'est pas obligé de pratiquer le Vajrayana, les visualisations des divinités, les Mantras etc... Cela aussi, ce sont juste des aides pour accéder au Mahāmudrā.

Le Mahāmudrā peut être pratiqué par tout le monde, mais c'est plus facile de le pratiquer sous certaines conditions. C'est ce qui a été décrit dans le dernier stage. C'était la première introduction générale au Mahāmudrā.

Et maintenant, dans ce 4ème stage, nous allons rentrer dans quelque chose de plus spécifique. Cette semaine, une partie du temps va être consacrée aux exercices préliminaires qui préparent l'esprit à une pratique de l'état d'être naturel et nous allons voir les premières méthodes pour la méditation du calme mental.

Et au stage 5 nous verrons d'autres enseignements sur le calme mental sans support, puis la pratique de la vision intuitive - la pratique de la connaissance qui transforme et puis de plus en plus nous allons rentrer dans la pratique du Mahāmudrā.

Tous ces enseignements se basent les uns sur les autres. En ce qui concerne ce stage-ci, il est possible de commencer avec lui sans avoir fait les autres stages. Ceux parmi vous qui viennent pour la première fois et en particulier nos amis français qui ne sont pas venus pour les autres stages, je vous prie, je vous demande éventuellement d'écouter les enregistrements des autres enseignements passés, vous n'avez pas besoin de le faire là maintenant, mais il s'agit de recevoir une transmission complète. Evidemment, c'est la même chose pour les allemands. Tout est à disposition, en allemand il y a déjà des transcriptions et en français il y a tous les audios qui sont sur le site. Donc, pour ceux qui arrivent maintenant, vous pouvez réécouter ce qui a déjà été enseigné. Cette possibilité existe et votre compréhension en sera facilitée. Ce sera plus profond. Mais vous pouvez aussi suivre le stage tel qu'il est là maintenant. Je vais essayer à nouveau d'expliquer les choses de façon à ce qu'elles soient compréhensibles en général avec un intérêt élevé.

Remarque concernant les prières²

Ces prières tibétaines, qu'on récite-là, elles sont aussi disponibles pour ceux qui veulent les apprendre. Ce n'est pas important de réciter les prières en tibétain. C'est juste ce que faisait mon enseignant, et je me suis habitué à cela. A un moment, j'avais une phase où je récitais ces prières dans la langue du pays, en français, en allemand, en anglais. En grec, je n'ai pas essayé. Mais en portugais, en français, etc.

Et puis je suis revenu au tibétain. Et maintenant, je ne saurais pas quelle langue choisir de toute façon. Vous pouvez prendre des photocopies, je les ai là en français, à ma table. En allemand il y a aussi des petits carnets pour pouvoir suivre, vous n'avez pas forcément besoin de le faire en tibétain chez vous à la maison.

² Fichier audio 1-1_04

CHAPITRE II –

PREPARATIONS A LA MEDITATION PAR ÉTAPES DU MAHAMOUDRA

Instructions générales concernant les étapes du chemin

Ces instructions sont pour les personnes comme nous qui procédons de façon progressive pour accéder à l'état d'être naturel. C'est-à-dire la méditation par étapes. Parce-que le Mahāmudrā, en fait, ce n'est pas une pratique qui se fait par étapes, c'est l'état d'esprit naturel ouvert dépourvu de l'illusion de quelqu'un, d'un JE qui percevrait quelque chose d'autre. Mais pour tous les autres, c'est un chemin progressif, par

Instructions générales concernant les étapes du chemin

Pour ceux qui sont las de la souffrance du cycle des existences et qui recherchent du secours et la libération en se tournant vers les précieux enseignements du Bouddha, voici une approche progressive de la pratique du Noble Dharma.

Petite question à chacun parmi nous : est-ce-que vous êtes las de la souffrance du cycle des existences ? Si vous en avez assez, vous êtes ici à la bonne place. Si vous n'avez pas tout à fait ras-le-bol de cette vie-là, alors vous n'êtes peut-être pas tout à fait à la bonne place ici.

Mais qu'est-ce-que c'est ici ce cycle des existences ? Peut-être qu'il faut que j'explique ce mot. Ce n'est pas juste le cycle des existences, c'est notre roue de hamster, dans laquelle nous tombons toujours dans les mêmes schémas et en raison du désir, dans l'illusion, nous nous tendons à cause des peurs, ou sommes dans le rejet et nous mettons en colère. Tous ces schémas-là, c'est ce qu'on appelle les cycles des existences.

C'est un cycle du devenir dans lequel on devient celui ou celle qu'on ne veut pas être. C'est ce qu'on appelle le cycle des existences samsariques. C'est ce sentiment que malgré tous les efforts qu'on fait, on répète toujours la même chose. Et la définition de cela, c'est que c'est le cycle de la saisie de soi.

Tant que notre méditation, notre pratique spirituelle, notre foi, notre travail, nos relations... sont vécues à partir de la perspective de la saisie de soi, « je veux cela et cela, je ne le veux pas, et cela j'aime et cela je n'aime pas... » à ce moment-là, tous ces schémas de saisie de soi vont se répéter, quelle que soit notre pratique spirituelle. Parce-que la perspective avec laquelle nous approchons tout cela, l'état d'esprit dans lequel nous sommes, est toujours la même. Nous pratiquons avec le même état d'esprit comme tout le reste, alors il ne faut pas s'étonner si on obtient le même résultat.

C'est ce qu'on appelle le cycle des existences et c'est le cycle de nos propres espoirs, de nos craintes, le cycle de notre recherche de bonheur qui mène toujours à de nouvelles expériences de souffrance, ce qui est tout à fait regrettable.

En fait, nous sommes très motivés à devenir libres, mais nous ne savons pas vraiment comment et nous sommes désespérés. Et c'est cela qui mène à ce que nous fassions toujours plus ou moins les mêmes expériences. Nous sommes toujours dans cette expérience de souffrance vraiment inutile.

Donc, si nous en avons assez de cela et que nous cherchons la libération en nous mettant en quête de l'enseignement précieux du Bouddha, Dhagpo Tashi Namgyal, l'auteur de cette œuvre nous présente un chemin graduel.

Trouver un/e enseignant/e

D'abord, les élèves doivent trouver un ami spirituel pleinement qualifié - le Maître - parce qu'il est la racine du chemin.

Que ce soit un homme ou une femme, il s'agit de trouver un enseignement compétent, un Maître ou « une Maître femme » qui nous montre le chemin à partir de sa propre expérience.

Quand je veux faire dans les montagnes une randonnée difficile, je cherche quelqu'un qui a déjà fait cette randonnée, un guide de montagne qualifié et non pas quelqu'un qui sait juste bien lire les cartes. C'est cela qu'on appelle un ami spirituel qualifié, quelqu'un qui a déjà parcouru le chemin et qui connaît l'Éveil de sa propre expérience. Pas quelqu'un qui connaît juste bien les textes et pour ainsi dire quelqu'un qui sait bien lire les cartes.

Dhagpo Tashi Namgyal correspond à cela. Et tous les Maîtres qui ont vécu en son temps et qui ont vécu après lui l'ont recommandé comme guide expérimenté sur le chemin. Et c'est bien pour nous de lire ses textes. Même aujourd'hui, il faut que les Maîtres que nous suivons soient au moins quelques étapes devant nous pour qu'ils puissent nous guider.

Donc après l'avoir soigneusement examiné - le Maître ou l'enseignante, ils le ou la suivront en pratiquant le comportement bénéfique tel qu'il est enseigné en tant que base qui produit toutes les qualités.

Il est très important de ne pas sauter cette étape-là : d'examiner l'enseignant ou l'enseignante. C'est très important. C'est pour cela que pour moi en tant qu'enseignant, je dois créer des situations dans lesquelles on peut partager le Dharma avec les autres sans avoir d'engagement ferme, ou on peut vérifier, même pendant plusieurs années qui est l'enseignant. On n'a pas besoin de s'engager complètement avec tout notre être dans une confiance sans avoir de base.

La confiance entre les enseignants et les disciples se met en place grâce à l'expérience, c'est le contact répété qui permet cela, c'est quelque chose qui nous aide vraiment à faire l'expérience que ce que me dit cette personne a une influence positive sur ma vie et cela de façon répétée. Et que j'aie l'impression que cette enseignante ou cet enseignant est vraiment un exemple inspirant pour moi.

Et il faut prendre du temps pour cela. Prendre le temps veut dire simplement que nous cherchons le contact, d'être très vif, très (r)éveillé et de regarder si les mots de l'enseignant sont en accord avec son comportement, si cela a un effet inspirant sur nous-même. On devrait rentrer dans les détails quand on examine l'enseignant.

Mais les enseignants mettent également à l'épreuve les disciples. Il est important que l'on mette aussi en pratique ce qui a été donné comme conseils. S'il n'y a pas de mise en pratique, l'enseignement ne porte pas de fruits. Ce serait vraiment dommage ! Dans ce cas la personne n'a pas besoin de revenir. Il y a également des phases dans la vie où on n'est pas en mesure de mettre en œuvre cela de façon extérieure, mais intérieurement, le travail de Dharma peut se faire dans n'importe quelle situation.

Et du côté des élèves, des disciples, ils amènent dans la relation, la disposition honnête à tester le Dharma, à mettre à l'épreuve l'enseignement, de voir ce que cela apporte - et puis raconter ses

expériences pour recevoir éventuellement d'autres aides. Et c'est cela que l'enseignant remarque. Oui, il y a une mise en pratique de tel ou tel enseignement, il y a un ajustement subtil. Au fil des années, il y a de plus en plus la confiance qui s'installe, jusqu'à ce que ce soit clair qu'il y a vraiment une relation de travail solide et fiable entre l'enseignant et l'élève.

Je reviens toujours à l'exemple du guide de montagne. Quand un guide de montagne rencontre un randonneur pour la première fois, il ne lui fait pas faire la randonnée la plus difficile avec lui. Il faut d'abord se faire confiance, dans la montagne chacun doit pouvoir se reposer sur l'autre, il faut se faire confiance. Il y a des personnes qui n'ont pas les qualités nécessaires pour faire une randonnée en montagne risquée où on a besoin d'être présent de tout son être. Elles sont toujours ailleurs dans leur tête, et au moment où on a besoin de toute la présence, elles ne sont pas prêtes à mettre leurs intérêts personnels de côté pour s'occuper du groupe d'abord. Ainsi un guide d'expédition teste, il met à l'épreuve les participants qui vont faire avec lui une randonnée.

C'est la même chose dans le Dharma. La proximité du contact avec l'enseignant/l'enseignante, c'est une affaire réciproque. Les deux parties s'impliquent complètement. Dans l'idéal, il y a une rencontre du cœur qui se met en place où on sait, oui, on peut se faire confiance. Et à ce moment-là, on peut continuer. A ce moment-là, le travail se fait bien et on peut bien travailler ensemble.

Ce n'est pas une décision pour dire : « c'est mon enseignant », cette décision, elle n'existait pas du tout chez Guendune Rinpoché, il riait toujours quand quelqu'un allait le voir et lui disait : « est-ce que tu peux être mon Maître ? » « Oui, bien sûr, je peux être ton Maître, c'est possible. Mais est-ce que tu peux être mon disciple, cela on le verra si tu reviens et si tu as appliqué ce que je t'aurai expliqué dans la première rencontre ».

A ce moment-là, cela fera du sens. Et nous sommes en chemin ensemble.» Il n'y avait pas un moment où il aurait dit : « je suis ton Maître ». Il était là, il était à disposition et nous, nous étions ses disciples. Il indiquait le chemin et puis il y a certains élèves qui sont allés voir d'autres enseignants et ont trouvé ce qu'ils cherchent.

Cela nous aide beaucoup et tant que nous n'avons pas de Maître extérieur, nous pouvons prendre le Maître, l'enseignant des textes. Commencer par des textes bien expliqués, fiables et apprendre beaucoup de choses déjà de cette manière.

Et comme vous l'avez lu dans la dernière phrase, il s'agit de pratiquer le comportement bénéfique qui est la base pour produire toutes les qualités.

Le point-clé de la conduite ou du comportement bénéfique est le respect. Un respect de soi-même, de cette existence précieuse, de la protéger, de la nourrir, de l'utiliser et le respect pour tous les autres êtres vivants, pour leurs émotions, leurs aspirations au bonheur. Et respect aussi du fait que tous les êtres vivants ont peur de la souffrance et cherchent à atteindre le bonheur, donc de ne pas générer de la souffrance pour eux mais les soutenir pour qu'ils deviennent le plus heureux et le plus libre possible.

Ce comportement dans lequel nous reconnaissons tous les êtres dans leur aspiration naturelle au bonheur et les soutenons là-dedans, ne générons pas d'obstacle ni de la souffrance, c'est cela le comportement bénéfique. C'est avec cette attitude fondamentale de base que se révèlent, que se montrent toutes les qualités qui sont inhérentes à notre esprit. Donc une éthique globale de respect mutuel, une éthique de soutenir toutes les aspirations à la libération, à la liberté et au bonheur et de ne pas causer de souffrance à qui que ce soit.

Et ce « qui que ce soit » inclut tous les êtres, tous les animaux et même les insectes. C'est la base du respect pour tous les êtres et également ceux qu'on ne voit pas et dont on entend seulement parler de temps en temps. C'est la base commune pour les enseignants et les disciples du Dharma.

Et dans ce cas les enseignants du Dharma sont aussi des disciples. Moi je suis peut-être actuellement un enseignant du Dharma mais je suis au fond aussi un pratiquant du Dharma. Je suis un pratiquant et je partage juste avec vous quelque chose que j'ai reçu et que j'ai pratiqué, mais mon chemin continue également. C'est la même chose que le sol ici. Ce sol, c'est le comportement bénéfique, c'est le respect pour tous les êtres vivants, on pourrait dire l'amour pour tous les êtres. C'est le sol sur lequel nous nous déplaçons et que nous ne quitterons jamais. Sinon, il n'y aura pas d'évolution et de développement des qualités bénéfiques.

Sur cette base, ils étudieront les enseignements généraux des Victorieux - les Victorieux, ce sont les Bouddhas - en accordant une attention particulière aux enseignements Kadampa sur le chemin progressif des trois types de pratiquants, un chemin infailible qui nous permettra de recevoir le noble Dharma et qui empêche de s'en détourner.

La voie progressive des Kadampa, c'est une lignée de transmission issue de l'Inde qui est arrivée au Tibet par Atisha. En fait, c'est une approche intelligente et très pédagogique, même à l'intérieur du chemin progressif qui fait la différence en fonction des capacités des différents pratiquants. Pour la pratique, il y a des gens très qualifiés, qui comprennent tout de suite, puis il y a ceux qui sont dans la moyenne, puis il y a ceux qui ont vraiment du mal. Donc, au début, quand j'ai reçu ces enseignements, je me disais que j'appartiens peut-être à toutes ces personnes hautement qualifiées et au fur et à mesure du temps je me suis rendu compte qu'il fallait descendre de plus en plus, je me suis dit que les enseignements pour les personnes peu qualifiées me convenaient vraiment bien. Et c'est ces instructions-là qui nous sont données ici essentiellement. Et même pour mettre cela en œuvre, il nous faut toute notre force, tout notre enthousiasme.

Développer une compréhension fine

Il ne suffit pas de comprendre un peu le sens théorique de ce que nous entendons, mais il est conseillé de le contempler encore et encore, jusqu'à ce qu'une compréhension fine s'installe grâce à laquelle notre attachement aux expériences de cette vie se dissout en profondeur.

Il ne suffit pas de comprendre juste la signification théorique : il ne suffit pas de participer à un tel stage et d'avoir compris intellectuellement, pour pouvoir en discuter le soir. Cela n'est pas suffisant. Ce qui est important, c'est de contempler continuellement les instructions essentielles, de les rendre présentes et de les appliquer jusqu'à ce que la compréhension fine se révèle.

Ensuite c'est le critère pour la compréhension fine. On peut la reconnaître que notre saisie, notre attachement pour les expériences de cette vie se dissout en profondeur. Cela, nous pouvons l'appliquer immédiatement à nous-même. Est-ce déjà le cas ? Qu'est-ce que cela veut dire « attachement aux expériences de cette vie ? »

Nous allons procéder de l'extérieur vers l'intérieur. Si je lutte encore avec les expériences de cette vie, et ne suis pas au clair avec ce qui m'arrive : maladie, critique, peur d'abandon, pauvreté – peu importe quoi – ou tout simplement que le train arrive en retard. Si je lutte encore avec cela, je suis très éloigné d'un abandon des attachements aux expériences de cette vie.

Continuons plus vers l'intérieur : si je m'attache aux expériences agréables de la vie et si je veux les prolonger et donc si je manipule subtilement ma vie pour renouveler ces expériences, je n'ai pas encore

abandonné les attachements aux expériences de cette vie. Si quelque chose d'agréable est terminé ou ne se répète pas et que j'en ressens de la souffrance, si je suis triste, comme lorsqu'on nous enlève quelque chose de beau – ce n'est pas encore cette compréhension fine.

La compréhension fine ici va bien plus loin. Il s'agit de la nature insaisissable de toutes les expériences. Nous avons déjà beaucoup parlé de ce sujet dans les stages précédents. Tout ce qui s'élève dans l'esprit par les six portes sensorielles, nous avons les cinq sens extérieurs, la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût, et le sens mental. Tout ce qui s'élève là-dedans, c'est ce qu'on appelle l'expérience ou l'apparence.

Rester conscient dans toutes ces expériences et garder à l'esprit que ce n'est pas saisissable et qu'on ne peut pas les stopper ou les rallonger, c'est une compréhension fine. C'est ce qu'on appelle la nature vide ou insaisissable de l'expérience.

Et quand cette compréhension fine de la nature insaisissable des expériences est en place, alors cela génère l'attitude d'esprit « extraordinaire » - qui est le nom de la Bodhicitta, de l'état d'esprit éveillé - où on ne pense plus à soi, où on n'est plus dans l'illusion qu'il s'agit de moi comme centre du monde, cela donne naissance dans cette vie et dans les suivantes au bien véritable. Ici, le bien véritable, c'est une autre expression de l'Éveil, l'Éveil parfait de soi-même et de tous les autres.

C'est une annonce forte, n'est-ce-pas ? C'est de cela qu'il s'agit ici dans le Mahāmudrā, c'est exactement la description. Dans un paragraphe nous avons déjà abordé tous les sujets les plus importants : on a besoin d'enseignants, d'enseignantes, on a besoin d'une base de comportement bénéfique. Sur cette base, comprendre les enseignements non seulement de façon intellectuelle mais vraiment nous les approprier de façon profonde pour réaliser vraiment en profondeur cette compréhension fine. Cette compréhension fine génère l'attitude d'esprit extraordinaire dans laquelle tout notre être est tourné vers le bien véritable. Tout est déjà dans ce paragraphe, et si vous aviez lu le texte tout seul, vous ne l'auriez peut-être pas remarqué. Parfois, il faut peut-être qu'on attire notre attention sur des textes comme celui-là.

Lorsque nous examinons attentivement le comportement de ceux qui tirent quelque vanité de leur pratique du Dharma, nous voyons que c'est un passe-temps pour certains, un moyen de substance pour les autres et un sujet de discussion pour certains ou quelque chose dont ils se parent.

Vérifions avec nous-mêmes. Est-ce que nous sommes là parce-que c'est un passe-temps pour nous ? Est-ce-que je suis là parce-que en tant qu'enseignant, je peux gagner ma vie de cette manière ? Est-ce-que cela me donne de la matière pour les discussions parce-que j'aime discuter de façon intellectuelle ? Vous savez que quand vous discutez de quelque chose, ce n'est pas quelque chose qui nous touche vraiment. Si c'est vraiment proche de nous, nous ne voulons pas en parler, nous voulons le vivre, c'est complètement différent. Et le quatrième, qu'est-ce-que c'était ? Quelque chose dont on se pare. Se parer du joli manteau de « ah, je suis un pratiquant spirituel », cela fait chic ! C'est joli, cela va bien ! c'est l'ornement de la pratique spirituelle et tout cela, ce n'est pas juste.

Quiconque comprend que cela ne sera d'aucune utilité pour les vies futures ou même leur nuit, cherchera à se tourner vers la méditation et la réalisation de la manière appropriée au Dharma.

Donc, méditer de telle façon que la transformation la plus profonde en est (soit) la conséquence.

Nagarjuna dit :

La sagesse se déploie à travers l'écoute et l'étude, ainsi que par la contemplation. Si nous les combinons parfaitement avec la méditation, elles deviennent sources d'une réalisation insurpassable.

Vous comprenez certainement la citation telle qu'elle est sans commentaire. Il s'agit de sagesse. La sagesse c'est ici la connaissance, l'essence de l'être. Et elle est cultivée par les trois étapes de la pratique : entendre le Dharma, l'étudier, le lire, le contempler et l'appliquer sur nous-mêmes, le tester avec nos propres expériences de vie et puis rentrer dans la méditation non-conceptuelle. La contemplation profonde nous amène à avoir des compréhensions où l'esprit s'ouvre dans cet état d'être non-conceptuel. Quand on fait cela de cette manière, les trois aspects de la pratique deviennent source d'une réalisation insurpassable.

Dans *le Trésor de l'Abhidharma* il est dit :

Étudie et contemple avec un comportement bénéfique et combine cela de façon excellente avec la méditation

Étude, contemplation sur la base du comportement bénéfique comme notre sol (base) ici et tout cela associé à la méditation.

Kamashila dans *les stades de la méditation volume 1* dit :

Tout d'abord, génère la sagesse qui vient de l'étude qui capture profondément le sens de tous les enseignements - c'est ce que nous faisons ici, là maintenant, nous étudions. On va méditer aussi ensemble. **Avec la sagesse issue de la contemplation**, - si je l'applique pour moi - **distingue alors le sens provisoire du sens ultime.**

Ici, qu'est-ce qui est provisoire et qu'est-ce qui est ultime ? Je vais prendre un exemple tiré de l'éthique. Donc, tu ne tueras point, premier principe, ne prendre la vie à aucun être vivant, même pas aux animaux ni aux insectes. Donc, c'est un principe du Dharma, mais c'est une signification provisoire. C'est provisoire, mais cela nous aide beaucoup, parce-que dans les cas habituels, le fait de tuer, quand on tue des hommes ou des êtres humains ou des animaux, cela ferme notre propre cœur en général – presque toujours, je vais parler des exceptions - et en plus, cela génère de la souffrance pour les autres. C'est pour cela que c'est bien de prendre comme règle de base de ne pas tuer.

Mais il y a déjà des exceptions. Et on peut, par exemple à partir d'un cœur très ouvert aider quelqu'un à faire une euthanasie active. Par exemple notre chien bien-aimé qui souffre beaucoup d'un cancer grave et de mettre fin à ses jours, pour mettre fin à sa souffrance. A ce moment-là, notre cœur ne se ferme pas.

C'est la première grande exception où on ne peut pas dire que c'est un comportement qui nous empêche sur le chemin de l'Éveil, ce n'est pas aussi clair. Quand on dit : « Tu ne tueras point » on peut déjà le relativiser grâce à cela.

Ensuite, nous faisons un grand pas vers l'ultime. Nous devons nous demander : « Mais qui meurt en fait ? Est-ce qu'il y a là quelqu'un qui naît, qui meurt ? C'est comment en fait ? Si on essaie de le décrire de façon plus précise, est-ce-que ce ne sont pas simplement des forces mentales ou spirituelles qui ont agi ? Et quand il y a une force si forte qui sépare cet esprit du corps, que cela peut avoir des conséquences négatives sur la poursuite de ce continuum mental ? Est-ce-que ce n'est pas cela dont il s'agit ?

Est-ce qu'il y a un « quelqu'un » ou est-ce-que ce ne sont pas plutôt des processus dynamiques ? Et dans le cas habituel, tuer veut dire que dans notre courant d'esprit et dans le courant d'esprit de l'autre se mettent en place des forces très négatives. Mais ce n'est pas toujours le cas, cela peut parfois avoir des

conséquences positives, si on permet à quelqu'un d'autre ou à soi-même de sortir de cette vie, ce n'est pas en soi négatif.

Ce n'est pas toujours ainsi. Plus on regarde subtilement on voit que ce sont des processus très fins et qu'il n'y a pas de règle générale et que de toute façon les mots avec lesquels on décrit tout cela ne décrivent pas exactement ce qui se passe. Et c'est ainsi qu'on arrive dans la direction de la signification ultime.

Tout le Dharma des mots, tout ce que je dis là maintenant et que je vais dire dans ces huit jours, même si on s'en rapproche le plus possible de ce dont il s'agit, en fait c'est toujours provisoire, parce que les mots ne peuvent pas décrire ce dont il s'agit précisément. Les mots ont toujours quelque chose de provisoire. Ils ont toujours la capacité de montrer, d'indiquer des choses sans vraiment pouvoir les toucher ou d'en rendre l'expérience possible.

Vous remarquez que cette sagesse est nécessaire sur tout le chemin de l'Éveil. C'est pour cela que Kamalashila nous dit qu'on a besoin de la sagesse pour distinguer le provisoire de l'ultime.

Avec cette compréhension qui discrimine finement, ne médite que le sens véritable et non l'apparent. La méditation erronée ne clarifiera aucun de tes doutes et n'apportera aucune compréhension véritable. Une telle méditation insensée ressemble aux non-bouddhistes.

Il s'agit là d'autres traditions où on médite pour se sentir bien ou pour accéder à la non-pensée, mais non pas pour générer de la compréhension. Pour nous, c'est très important. Juste méditer parce-que cela fait partie de l'ensemble, parce qu'en tant que bouddhiste, il faut méditer ou parce qu'en tant que personne spirituelle il faut méditer, cela n'apporte pas forcément quelque chose.

Il faut méditer de telle façon que cette compréhension s'affine toujours, que nous ressentions de plus en plus quel est le sens véritable, quelle est la nature de l'être, la nature de l'esprit - c'est cela qui est libérateur. Tout le reste, c'est juste une petite pause.

Nous allons évoquer ce sujet-là pendant toute la transmission, il s'agit tout le long de ce point précis. Demandez-vous là maintenant si votre méditation dans les cas habituels vous aide à développer ces fines compréhensions. Est-ce que nous nous ouvrons - je vais parler en « nous » dans notre méditation - est-ce-que nous sommes en train de nous ouvrir à cette essence de l'état d'être simple et naturel ? Ou est-ce-que nous allons nous mettre plus ou moins consciemment sur le nuage n° 7 pour aller bien ou juste faire une pause de notre quotidien.

C'est cette correction qui est importante pour moi. C'est pour cela que j'ai choisi de donner cette transmission. Je ne voudrais pas que quelqu'un passe des heures et des heures à méditer - et vous pouvez imaginer les milliers d'heures qu'on peut accumuler quand on médite toute une vie - et que parfois on n'avance pas du tout grâce à cela, et on n'arrive pas du tout à cette compréhension de l'état d'être.

C'est pour cela que je voudrais vraiment vous proposer de regarder plus précisément, pour méditer de façon plus intelligente et de méditer de façon à explorer en profondeur, explorer c'est-à-dire comme un radar intérieur qui ressent où cela va pour être toujours de plus en plus authentique, plus libre de comprendre plus en profondeur, pour se dire : « Ah oui, c'est ça ! »

Cela demande de moins en moins d'effort, c'est de plus en plus naturel, on en fait de moins en moins, la méditation n'est plus du tout fatigante. Cela vient de l'intérieur, cela se développe tout seul de l'intérieur.

C'était l'introduction.

Méditation³

Le plus important est de ne pas vous créer de douleurs. Installez-vous confortablement pour pouvoir rester assis ou couché pendant une demie heure.

Pour cela nous ressentons d'abord toutes les sensations physiques. Nous pouvons nous promener à travers tout le corps, en commençant par la plante des pieds, les pieds, les chevilles, les genoux, les cuisses ...

Le bassin, le ventre, la partie basse du dos...

Monter à la poitrine, jusqu'aux épaules...

Les bras, les mains...

Et enfin le cou, la nuque, l'arrière du crâne...

Et enfin les parties fines de l'avant de la tête : les lèvres, la bouche, la langue, les yeux, le nez à l'extérieur et à l'intérieur, la lèvre supérieure, autour des yeux, le front, jusqu'au sommet du crâne ...

Ensuite, nous revenons au corps comme entité, toutes les sensations ...

Nous ajoutons l'ouïe, - et pendant tout ce temps, nous restons détendus, cultivons une présence ouverte, sans réagir ...

Nous ajoutons la vision, ouvrons légèrement les yeux, sans fixer un objet ...

L'odorat, le goût ...

Nous nous ouvrons aux processus intérieurs, les perceptions de l'esprit, les pensées, les ressentis...

Le plus important est d'aller toujours dans une ouverture ...

Si nous sommes aussi présents et ouverts, il devient évident que tout ce qui apparaît, se transforme immédiatement dans une expérience suivante ...

Je vous laisse méditer un moment en silence. Peut-être pouvez-vous être attentif au fait que tout se révèle seul et se dissout seul également – il n'y a rien à faire, sauf ne pas se mettre en travers de ce processus naturel par la saisie, la lutte, vouloir et non-vouloir. Il s'agit de rester ouvert et fluide, laisser passer ce qui arrive, reconnaître la véritable nature des apparitions...

Dans les méditations du Mahāmudrā nous nous rappelons toujours que l'esprit est conscient de lui-même. C'est sa nature, conscience. Nous n'avons rien à faire.

La nourriture pour la méditation apparaît par elle-même : expériences, perceptions des sens, pensées, ressentis apparaissent toutes seules. Expériences « qui apparaissent d'elles-mêmes ». Nous n'avons rien à faire...

Elles aussi se libèrent d'elles-mêmes. Tout se dissout seul – comme les images dans un miroir ou comme des dessins dans l'air. Nous n'avons rien à faire.

Si nous voulons retenir ces expériences, nous ne pouvons pas – parce qu'elles n'ont aucune substance. Nous ne pouvons pas les retenir. Même si nous voulons les retenir, elles se dissolvent dans l'expérience suivante.

Tout ce qui reste ce sont les qualités naturelles de l'esprit – tel qu'il est : dynamique, conscient, clair, ouvert, un courant de vécu perpétuel, expérience, perception ou tout change en raison de sa nature.

³ Fichier audio 1-1_03

Lutter contre ce qui est à l'instant n'apporte rien. Cela ne fait que renforcer des expériences similaires. Mais nous pouvons les former, modifier. Nous pouvons faire en sorte que le prochain vécu soit plus détendu, ouvert, bienveillant. C'est cela : former dans le courant du vécu.

Pour former d'une manière positive, nous apprenons d'abord à ne plus réagir de manière automatique avec la saisie et le rejet...

Ainsi nous expérimentons d'être libre des réactions impulsives. Cela nous offre la chance de la formation créative...

JOUR 2

Le chemin graduel⁴

Pour tous ceux qui ne peuvent pas pratiquer le sens profond depuis le début - parce que notre esprit ne s'ouvre pas complètement pour cela - il serait bon de se laisser guider progressivement sur les chemins des trois types de capacité, comme si nous gravissions les marches d'une échelle.

L'exemple ici, si tu veux mettre une échelle pour monter au cerisier, tu vas d'abord monter sur la première marche de l'échelle, le premier échelon, puis le deuxième, le troisième, etc... Jusqu'en haut.

Ceci est la phrase d'introduction sur le fait qu'il existe des exercices préparatoires, préliminaires, pour nous guider dans le Mahāmudrā. Si nous n'arrivons pas à laisser l'esprit s'ouvrir en une seule fois, rentrer dans la conscience non-duelle en une seule fois, nous pouvons le faire de façon progressive.

Le Compendium des instructions sur le comportement :

Pour permettre aux débutants de trouver le sens véritable, le Bouddha parfait, a expliqué avec sagesse les méthodes d'action progressive.

Le Hévajra Tantra :

Comment guider les êtres les moins qualifiés et les plus difficiles à former ? Le Bouddha a répondu, donne-leur d'abord une méthode de purification et ensuite les dix bases de l'entraînement. Puis, présente-leur les enseignements Vaibhāsika, puis Sautrāntika, puis Yogācāra, puis Mādhyamika. Une fois qu'ils auront rencontré toutes les classes de Tantra, enseigne-leur Hévajra. Lorsque les étudiants se dévoueront avec dévotion à cette pratique, ils acquerront la compréhension et n'auront plus de doute.

On leur présentera donc progressivement les différents véhicules, puis progressivement les Tantras.

- **Purification**

Il y a beaucoup d'informations dans cette citation du Tantra Hévajra. Ces êtres moins qualifiés et difficile à former - je pense que c'est de nous qu'il s'agit là. Donne-leur d'abord une méthode de purification. Purification, c'est comme si on nous conseillait un détergent, mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Notre esprit est sali par le doute. Par un manque de conscience de ce que nous sommes vraiment. C'est notre plus grand problème.

Et à cause de ce manque de contact avec ce que nous sommes vraiment, s'élèvent toutes nos réactions émotionnelles. A commencer par la peur, la colère, le rejet, à vouloir avoir la sécurité etc... Tout cela se produit sur la base d'un manque de conscience de celui ou celle que nous sommes vraiment.

Nous nous pensons beaucoup plus limités que ce que nous sommes vraiment. Et si nous parlons de pratique de purification, ce n'est pas pour nous solidifier dans notre sentiment de culpabilité : tu es impur, tu es mauvais etc... c'est exactement le contraire, ici.

⁴ Fichier audio 2-2_02

Au cours de cette semaine, nous allons faire connaissance des pratiques de purification tantriques, avec le mantra de cent syllabes de Vajrasattva (*Dorje Sempa* en tibétain), le Bouddha de la purification. En fait, dans la pratique, il s'agit de dissoudre toutes les identifications au sentiment de culpabilité, les choses qu'on n'a pas fait bien, les choses où on n'a pas parlé ou agi correctement. Toutes les luttes désespérées avec nos pensées, nos émotions, etc... De laisser tout cela, de le lâcher, de sortir de l'identification, et laisser rentrer le flux de bénédiction en nous, qui nous rappelle qu'au fond du fond, nous sommes parfaitement purs et nous l'avons toujours été, quel que soit notre comportement, même le comportement « fou ». Cela veut dire ici : pas dans notre centre.

Et à la fin Vajrasattva sourit et nous dit : Fils, fille de bonne famille, tout va bien, tu es comme moi. Et il fond en nous de sorte qu'à la fin de cette pratique, nous pouvons être dans la conscience de faire partie de la famille de tous les Bouddhas.

C'est la purification, c'est la dissolution de nos doutes envers notre nature de Bouddha fondamentale, notre nature éveillée fondamentale, avec toutes les qualités d'un être éveillé. C'est cela qui nous sépare de nous-mêmes.

Et dans la forme la plus simple, cette pratique de purification se fait déjà quand nous prenons refuge. Je veux dire le rituel pendant lequel nous prenons refuge pour la première fois consciemment - avec un vis-à-vis - dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Il fait partie de cette cérémonie de recevoir l'encouragement : Tu peux t'éveiller. C'est possible. Et pour que tu le croies vraiment et que tu puisses t'en rappeler, tu vas même recevoir un nom de Bouddha. Et ce sera ton nom de refuge, tu le prends avec toi. Et ce nom de refuge te rappelle toujours, pendant toute ta vie que ta véritable nature, ce n'est pas cette nature voilée, c'est cette nature éveillée. Cela commence déjà là.

Ceux d'entre nous qui ont lu les textes Pali - vous savez que le Canon Pali, c'est un recueil assez complet des enseignements du Bouddha, dans une langue ancienne qui ressemble au sanscrit, mais plus près de ce qui était parlé au temps du Bouddha - et chaque enseignement du Bouddha qui a été mis par écrit, ou presque chaque enseignement commence par une question qui a été posée au Bouddha sur le chemin de l'éveil. Et le Bouddha répond, et explique comment on peut suivre le chemin de l'éveil.

Et en chacun de ces enseignements, on ressent cette transmission : Tu es comme moi, tu peux t'éveiller exactement comme moi. Parfois il le dit de façon très explicite, et parfois cela résonne simplement dans ce qu'il dit. C'est un encouragement incroyable. Que ce soit des paysans, des princes, des bouviers, des prostituées, tous reçoivent le même encouragement. Il n'y a aucune exception.

La question, c'est juste comment nous pouvons arriver à cela. Et la première citation, ici : Le Bouddha a montré des méthodes sages pour que cette personne avec sa question, puisse trouver le chemin.

Et la somme de ces enseignements, ou les instructions données par les disciples du Bouddha qui sont devenus eux-mêmes des enseignants, a constitué cette connaissance qui est transmise, qu'on appelle maintenant le chemin progressif.

- **Les dix actes vertueux**

Donne-leur d'abord une méthode de purification et ensuite les dix bases de l'entraînement.

Les dix bases de l'entraînement, ici, ce sont les dix actions bénéfiques.

- Respecter la vie,
- être généreux,

- respecter les relations amoureuses existantes,
- parler avec sincérité, avoir une parole qui réconcilie,
- ne pas semer la zizanie avec notre parole,
- parler avec des mots doux et pleins de compassion, et parler de choses sensées.
- Ne pas tomber dans la colère et la haine,
- ne pas prendre les pieds dans des comportements de jalousie, désir et addiction.....

Mais à la place de la colère, développer la compassion, et à la place du désir, développer l'amour et la générosité. Et cultiver la conscience au lieu de s'emmêler dans l'ignorance.

Ce sont les dix bases de l'entraînement. C'était un peu plus détaillé que ce que j'avais nommé hier comme étant le comportement bénéfique, le sol. C'est la base de la pratique. Et c'est cela que nous pratiquons avec le sentiment d'être des Bouddhas. Ces comportements, que j'ai cités ici, ces dix points, c'est le comportement naturel d'un Bouddha.

L'éthique bouddhiste ne dérive pas de règles qui seraient tombées du ciel, mais cela vient de l'observation du comportement des personnes parfaitement libérées. Comment ces personnes-là agissent-elles ? Elles sont comment, qu'est-ce qui les caractérise ?

Elles sont toutes respectueuses, elles disent la vérité, elles utilisent des mots qui soutiennent, où leurs mots sont dépourvus de manque de conscience etc. de colère. Ils sont comme ainsi naturellement. Ce que nous prenons peut-être nous pour des règles de comportement, en fait, c'est la description de la façon naturelle de se comporter quand nous sommes libérés de l'inquiétude de nous-même, où nous n'agissons plus par peur.

• Les vues différentes

Sur cette base les pratiquants, sont introduits peu à peu à ces différentes vues de la tradition bouddhiste, qu'on appelle ici Vaibhāsika, Sautrāntika, Yogācāra, et puis après Mādhyamika - où le Mādhyamika n'est plus une vue en fait. Les vues auxquelles nous sommes introduits nous libèrent successivement de nos vues erronées sur la réalité. Je ne vais pas cela décrire en détail là-maintenant, nous n'en avons pas besoin.

Mais progressivement, notre compréhension s'ouvre pour ce que la vie est vraiment. Jusqu'à ce que nous arrivions au Mādhyamika, la voie du milieu Mādhyamika, au-delà de toutes les vues. Ne plus avoir aucune vue, ne plus cultiver quoi que ce soit, mais être dans l'expérience de l'être sans adopter le moindre point de vue. Ce n'est plus un point de vue personnel : je vois le monde comme-ci et commença, mais c'est comme c'est après avoir regardé les possibilités différentes successivement et après avoir remarqué que les mots n'expriment pas tout à fait ce qui est réellement.

Jusqu'à ce que notre esprit soit en mesure un jour de s'ouvrir vraiment dans cet état d'être dynamique sans devoir formuler de vue ou de point de vue, sans point de référence. C'est cela l'éveil, complet et parfait.

• Les classes des tantras

Mais d'abord, c'est une vue, il y a les différentes classes de tantra. Il y en a quatre, puis quatre grandes étapes dans la pratique de tantra, telle que c'est enseigné dans la pratique tibétaine. Et ici, comme cela vient du Tantra Hévajra - Hévajra bien sûr, c'est le couronnement de tout - mais si vous prenez un autre Tantra, ce serait Cakrasaṃvara, le couronnement des tantras. Enfin quel que soit la hiérarchie mise en

place, il ne faut pas forcément prendre littéralement, mais là aussi, il y a une évolution qui se met en place, que vous pouvez déjà sentir en vous, tout simplement.

Dans les Kriya Tantras, dans la première étape, les Bouddhas sur lesquels nous méditons sont à l'extérieur de nous, et nous avons une attitude d'adoration, nous prions pour recevoir leur bénédiction, et tout à la fin de notre pratique, ce Bouddha fond en nous. Après toutes les prières, les louanges, les offrandes et les pratiques de purification, tout à la fin, c'est comme la fusion en nous-même. Au début c'est très difficile, de voir le Bouddha parfaitement pur à l'extérieur de nous et de le laisser rentrer en nous, dans notre courant d'esprit, dans notre cœur. Ce sont les premières petites étapes pour découvrir le Bouddha en nous.

Et dans la quatrième étape du tantra, Anuttara yoga tantra, nous sommes en un instant des Bouddhas, le Yidam Hévajra en l'occurrence. Sans la moindre hésitation, nous n'avons plus aucun complexe, plus aucune hésitation en ce qui concerne notre nature de Bouddha. Tous les doutes sur nous-même se sont dissous, nous avons juste besoin qu'on nous le rappelle - grâce au mantra et la visualisation - pour accéder à cette conscience parfaitement pure de nous-même et pour y demeurer.

Vous voyez toute cette palette. Il y a des étapes intermédiaires évidemment, entre les moments de doute concernant notre nature de Bouddha, la découverte en nous, et puis la certitude complète que c'est ainsi. La pratique tantrique s'étale sur toutes ces étapes.

Et la pratique du Mahāmudrā, la raison pour laquelle nous sommes ici, c'est justement ce qu'elle fait. C'est comme la classe supérieure des Tantras, une pratique de demeurer, de se reposer, de rester dans l'Ainsité éveillée. C'est ainsi, la nature de Bouddha. Et vu que ce n'est pas si facile, que cela ne se fait en une seule fois, il y a ce chemin progressif que - dans le cadre de cette transmission - nous allons parcourir presque sans les pratiques tantriques. Nous n'allons pas faire les pratiques avec les divinités de méditation. Pour ces pratiques il faut beaucoup de temps de pratique, des retraites longues pour une pratique en profondeur.

Nous suivons le chemin qu'on a décrit dans le dernier stage du Mahāmudrā, sans ces nombreuses pratiques tantriques comme Gampopa l'a enseigné.

Lorsque les étudiants se dévoueront avec dévotion à cette pratique, ils acquerront la compréhension et n'auront plus de doutes. Maintenant, vous comprenez mieux le mot doute. Les doutes, ce sont les doutes sur notre propre nature, la nature de notre propre esprit et l'esprit de tous les êtres.

Préparations dans la tradition Mahāmudrā Kagyu

Chemin graduel et chemin instantané

Préparations dans la tradition Kagyu-Mahāmudrā

Le Mahāmudrā est enseigné dans trois des quatre grandes écoles du Bouddhisme au Tibet. Dans la quatrième tradition du Dzogchen, elle est très similaire. Moi j'ai grandi dans la tradition Kagyu, auprès de Guendune Rinpoché, à c'est à partir de cette tradition que je vous donne cette transmission.

Il y a deux types d'individus qui peuvent pratiquer le sens profond. Nous espérons faire partie d'une de ces deux catégories. Il est important d'enseigner instantanément la voie profonde aux élèves aux capacités pures, alors que les débutants doivent y être introduits progressivement.

Ce sont les deux types. Cette première sorte de pratiquants a un esprit tellement ouvert, dépourvu de doutes sur soi-même, qu'on peut leur montrer directement la nature de l'esprit. On peut faire cela aussi avec les autres, mais le message n'est pas reçu. On peut bien leur montrer la nature de l'esprit, cela n'empêche rien. Mais on remarque que la personne qui est guidée dans cette méditation ne suit pas. Son esprit ne s'ouvre pas. Et c'est donc à ce moment-là qu'on procède de façon progressive. On suit le chemin progressif.

L'introduction pour les débutants (ancienne et récente) - ce sont deux textes - met en garde :

Selon leurs capacités respectives, on choisira la manière progressive ou instantanée. Ce qui est un remède puissant pour les pratiquants de la voie progressive est un puissant poison pour les pratiquants sur le chemin instantané, et ce qui est un remède puissant pour les pratiquants sur chemin instantané est un poison pour les pratiquants du chemin progressif. Aux personnes dont les compétences sont déjà purifiées, enseigne le chemin instantané, et à ceux dont les capacités karmiques sont encore à leur commencement, indique-leur la voie progressive.

Là je vais vous donner quelques exemples pour expliquer cela. Pourquoi ce qui est bon pour les uns est mauvais pour les autres.

Je vais prendre Milarépa comme exemple. Le grand yogi Milarépa. Qui est connu par beaucoup d'entre vous, parce qu'il est probablement le yogi le plus célèbre du Tibet. On pensait tous que ce serait probablement un de ceux qui auraient la chance de suivre le chemin instantané, eh bien non ! Il a suivi le chemin progressif.

D'abord, il a rencontré un maître de la tradition Nyingma, de la tradition du Dzogchen. Il a enseigné de façon très impressionnante que chacun de ses disciples assis devant lui était déjà un Bouddha. Qu'il s'agissait simplement de s'ouvrir, de laisser faire, pour laisser apparaître d'elle-même la perfection de l'être. Qu'il fallait vraiment arrêter tout effort, et ainsi empêcher ce processus. Et si on pratiquait ainsi, en l'espace d'une semaine, on pouvait être éveillé. Et c'est vrai : pour les pratiquants du type instantané.

Milarepa prenant cela très à cœur et n'a pas fait le moindre effort. Il passait ses journées à rêvasser, et au bout d'une semaine, il n'y avait pas le moindre signe d'éveil. Il n'avait pas compris l'instruction telle qu'elle était pensée. Il n'avait pas plongé dans cette conscience claire qui voit et expérimente les choses comme elles sont, mais il avait plus ou moins dormi.

Heureusement, ce maître Nyingma, à la fin de la semaine, a eu un rêve nocturne, où il a vu que ce jeune homme, Milarépa, n'était pas pour lui comme disciple. Et qu'il devait aller voir un maître nommé Marpa. Marpa Lotsawa le traducteur. Et il l'a envoyé auprès de Marpa.

Et Marpa a vu qui il avait devant lui et il l'a fait travailler, et de façon progressive il lui a enseigné le chemin, et un jour il était prêt à méditer. Avec beaucoup d'efforts il a parcouru le chemin, chaque étape. A ce moment-là, il ne manquait plus de zèle et effort. Et il a suivi ce chemin progressif, exactement ce chemin qui est décrit ici et ainsi il est devenu ce grand yogi Milarépa qui est devenu par la suite le maître de Gampopa.

Et Gampopa lui, était un de ces disciples doués. Il a enseigné le chemin progressif, certes, mais lui-même a passé juste un an et demi auprès de Milarépa, il a réalisé la nature de l'esprit en un instant, et il a pu suivre la suite du chemin en étant tout seul, sans rester en présence de Milarépa.

Si on cloue quelqu'un comme Gampopa qui a ce talent de comprendre tout de suite les choses, à un chemin progressif – "allez maintenant compte les mantras, et maintenant fais cent milles prosternations, etc. et maintenant récite ce texte chaque jour, douze heures de récitation par jour etc." – pour quelqu'un comme lui ce serait du poison !

Au lieu d'ouvrir l'esprit, cela rend son esprit plus étroit, ce n'est pas adapté. Cela générerait un attachement aux formes extérieures de la pratique au lieu de permettre à cet élève d'accéder directement à l'ouverture, à l'éveil.

C'est bien qu'il y ait une connaissance des différences entre les disciples qui ont besoin de différentes approches, de les voir de façon différenciée. Parce que chacun d'entre nous a besoin d'un certain mélange. Les méthodes doivent être justes, le degré d'effort doit être adapté. Le degré de lâcher-prise pratiqué de façon détendue et naturelle. Cela doit être adapté pour nous. Et comment est-ce qu'on peut reconnaître ce qui est juste pour nous ? C'est que l'esprit s'ouvre, devient plus vaste, plus clair, on ressent la joie, l'amour et ainsi on comprend profondément que ce sont les signes que la pratique est juste. Et c'est cela qui permet d'évaluer.

Si le chemin profond du véritable - ce qui est un autre terme pour Mahāmudrā - **est considéré comme une approche indépendante, maître Gampopa recommande de l'enseigner indépendamment des Tantras.** Comme on le fait ici. **Alors est-il dit, il n'y a pas besoin d'une initiation préparatoire pour sa transmission, pour contribuer à la maturation [du potentiel des disciples]. Les disciples se concentrent sur le refuge dans le gourou et les trois joyaux** - une lignée de transmission qui remonte jusqu'au gourou - **et les trois joyaux- méditent dans l'amour, la compassion et la Bodhicitta, leur offrent des Maṇḍalas, confessent devant eux tout ce qui était néfaste, génèrent la plus grande dévotion par la prière, et c'est seulement sur cette base que l'on peut les introduire à la nature de l'esprit.**

Ces étapes sont exactement ce que nous allons étudier pendant cette semaine. C'est pour cela que je ne vais pas les expliquer en détail.

Cependant, les disciples les plus doués de la voie instantanée doivent dès le début, chercher la vue - la vue immédiate de la nature de l'être - **pour ensuite recevoir une instruction orale, (leur permettant) de recueillir** (de rassembler) **l'esprit dans la méditation, comme cela est enseigné aujourd'hui** – à l'époque de l'auteur **-en tant que "Mahāmudrā en quatre syllabes".**

Cette approche du Mahāmudrā en quatre syllabes - les quatre syllabes sont "A MA NA SI", ce sont des syllabes sanscrites qui signifient "non créé par l'esprit". Amanasikāra.

A signifie aller directement à la base de la nature de l'esprit, **MA** signifie laisser l'esprit y demeurer, **NA** rappelle d'être conscient sans dévier, et **SI** indique que l'esprit lui-même est le chemin. Ce mot a été pris pour dire : "Ne crée rien dans l'esprit et fais l'expérience directe, la nature de l'esprit, qui n'est pas créée par l'esprit.

Puis ces syllabes sont listées individuellement pour voir comment faire : on abandonne toute saisie dans la pratique et on laisse apparaître la conscience de ce qui est. On s'entraîne à ne pas dévier dans la saisie

dualiste, et rester conscient sans dévier et dans chaque situation, on prend l'esprit lui-même comme chemin.

Ce serait la pratique pour ceux qui, dès l'introduction à la nature de l'esprit, la comprennent instantanément. Et pour tous ceux d'entre nous qui entendent cela, cela a l'air merveilleux, on aimerait bien pouvoir pratiquer de cette manière. D'une certaine façon, nous sommes tous, ou presque tous, très inspirés par cela. D'être d'une façon très naturelle, et l'esprit s'ouvre. C'est même possible que cela arrive de temps en temps. Et si nous cherchons l'accès à cette dimension et que nous voulons la retrouver chez nous à la maison, nous remarquons que cela ne marche pas. Tellement de pensées, tellement d'émotions, c'est incroyable tout ce qui se passe !

A ce moment-là, nous avons besoin de méthodes grâce auxquelles nous pouvons suivre le chemin de façon progressive. Par exemple, sentir le corps respirer, la sensation d'inspirer, d'expirer, stabiliser un peu, et puis, remarquer que ces sensations d'inspirer, d'expirer changent en permanence, qu'elles sont toujours un peu différentes, ce qui nous conduit à la compréhension de la non-solidité de toutes les choses.

Nous observons avec la respiration que c'est valable pour toutes les sensations du corps, pour toutes les autres perceptions sensorielles, toutes les pensées, et quand nous sommes distraits par des chaînes de pensées, nous revenons au souffle. Et c'est de là que la pratique recommence à chaque fois. Et nous faisons l'expérience de la nature dynamique de toutes les expériences. La respiration est idéale pour cela.

C'est ce qu'on appelle une méthode. C'est un support de pratique très simple, que quelqu'un du type instantané n'aura pas besoin d'utiliser.

Et tous ceux comme nous - je pars du principe que nous sommes emportés par ces chaînes de pensées, - nous avons besoin de support et de méthodes.

Dakpo Tashi Namgyal continue en disant :

Les élèves de moindre capacité, qui sont aptes au chemin progressif sont d'abord introduits au calme mental, - par exemple avec cette méditation du souffle - puis la vision intuitive - la première étape c'est de prendre conscience de la non-solidité, l'impermanence de toute chose - puis, de nos jours, une fois qu'ils sont bien ancrés là-dedans - c'est-à-dire à l'époque au XVIème siècle - ils reçoivent les enseignements sur l'Unité co-émergente.

C'est-à-dire que tout ce qui s'élève dans l'esprit, en même temps qu'il s'élève, n'a pas de substance. Que c'est vide. C'est l'Unité inséparable de l'apparition et de la vacuité - même les processus dualistes "je veux", "je ne veux pas", "je perçois", tous ces processus, à l'instant même où ils apparaissent, sont aussi la conscience éveillée, la même nature de l'esprit que les apparitions dans l'esprit éveillé. C'est ce qu'on appelle l'unité co-émergente. C'est un synonyme de Mahāmudrā. Et cela signifie qu'en même temps que notre confusion, il y a aussi l'éveil qui est là. En même temps. Toujours. Quelle que soit la confusion dans laquelle nous sommes, dans cet instant de confusion, il y a aussi la possibilité de reconnaître la nature de l'esprit.

Les raisons de cette façon de procéder sont données dans les précieuses Œuvres complètes de Gampopa, dans ses instructions orales, et dans les "réponses aux questions" et dans son héritage du Dharma, que l'on trouve dans les Œuvres complètes du Victorieux Pamo Drupa et du Vénérable Düsum Khyenpa.

Cette indication est destinée aux érudits qui lisent ce texte où Dakpo Tashi Namgyal dit : Ce que j'ai résumé ici, vous le trouverez dans plus de détails dans les Œuvres complètes de Gampopa, et de ses grands disciples Pamo Drupa et le premier Karmapa, Düsüm Khyenpa. Dans ces textes-là, tout ce qui est ici, est décrit en détail.

Questions

Participant/e : Concernant les quatre syllabes du Mahāmudrā, Amanasikāra. Est-ce que c'est la même chose que Kamalashila enseigne dans son œuvre écrite ou est-ce que tu peux répéter ce que tu as dit ?

Oui, c'est la même chose. Cela remonte même au temps avant Kamalashila. C'est le chemin le plus direct et le plus court de la pratique de la nature de l'esprit. Et ce que j'ai dit à ce sujet, je l'ai noté dans la note de bas de page trois. Est-ce qu'il y a autre chose qui t'intéresse ?

La pratique.

J'ai raconté pratique à partir de ma propre expérience. Je suis aussi du type progressif, mais cette pratique on me l'a présentée aussi. La forme la plus simple de cette pratique c'est - on a besoin d'avoir une expérience claire de l'éveil, de la nature de l'esprit - c'est le point de départ. Pour tous ceux qui n'ont pas fait cette expérience, il n'est pas question de faire cette pratique-là.

Quand on est dans une certaine confusion dualiste, la première étape, c'est de se rappeler que : ce dont il s'agit ici c'est de rentrer dans cette dimension non duelle, la conscience de l'esprit. Et cela génère un capteur intérieur, une connaissance, de voir dans quel domaine de l'être cela pourrait être, et de voir où cela peut s'ouvrir le plus simplement.

Et nous nous ouvrons dans cette vue de la conscience. Au début, il reste une certaine attention active qui perçoit notre propre instabilité, ces petites impulsions de tomber dans la saisie dualiste. Et ces impulsions sont détendues. Nous les percevons de façon très fine, dès leur début, nous nous détendons avec et c'est grâce à cela que s'installe la stabilité, avec la certitude qu'on a de toute façon besoin de rien d'autre que de l'esprit, avec ces expériences qui s'élèvent toute seules et qui permettent de rentrer davantage dans l'expérience de l'éveil.

C'était encore en d'autres termes la description de la même chose.

Et le point de départ est toujours différent ?

Le point de départ, c'est toujours ici, maintenant, la confusion ici et maintenant et de savoir que cela peut être plus simple. On a la certitude absolue, on a juste oublié que ce serait possible aussi sans cette saisie. On se rappelle de cet état d'être sans saisie, et déjà là s'ouvre la porte. Et cela c'est le chemin rapide et facile.

Participant/e : tu as dit que nous allons apprendre ici le chemin progressif non tantrique, parce que pour le chemin tantrique il faut faire des retraites longues, et tu m'as dit de l'autre côté qu'il fallait faire ces pratiques préliminaires. Comment je peux rassembler cela ?

La réponse, c'est que ces pratiques préliminaires, le Ngöndro, ce n'est pas tout à fait la pratique tantrique. Nous ne faisons que les approcher pour avoir un peu le bénéfice des pratiques tantriques. Quand on parle des classes de tantra, c'est une pratique qu'on fait toute la journée, de ces aspects de Bouddha comme dans les pratiques de Cakrasaṃvara, ou de Hévajra ou Vajra yogini où on a tout le temps du monde pour entrer dans cette conscience de Bouddha.

Et ceux d'entre vous qui ont une vie déjà très chargée, ce n'est pas possible de prendre tout ce temps. Et pourtant, c'est bien pour toi de faire ce Ngöndro, ces préliminaires. Le Ngöndro, ici, ne compte pas comme pratique tantrique complète. Du point de vue de Gampopa, c'est le minimum nécessaire pour être préparé à la pratique du Mahāmudrā.

Au cours de cette semaine, je vais essayer de vous montrer de quoi il s'agit, de quelles qualités il s'agit dans ces différents exercices préliminaires. A ce moment-là, vous pourrez voir si ces qualités sont déjà présentes de façon suffisante pour vous, où s'il y a d'autres façons pour vous de les développer. Mais je vais aussi expliquer ces méthodes classiques au moins un petit peu.

Participant/e: Donc tout à l'heure, tu parlais des personnes qui suivent le chemin progressif, et qui en ont besoin. Dans la voie progressive il y a aussi beaucoup de pratiques. Ma question, c'est : cette pratique consiste essentiellement d'abord de retraites, ou est-ce que ça peut être de la thérapie, ou bien est-ce que la thérapie ça fait partie de la purification ? Et une fois que j'ai fait cette purification, est-ce que je n'ai plus besoin de faire ce chemin progressif ? Ou une fois que la purification est faite, est-ce que je peux suivre la voie rapide ?

Je comprends la question. C'est une bonne tentative de rentrer dans le chemin instantané. La thérapie et la psychothérapie, avec toutes ces sous-formes nous aident énormément à faire de la place. Et prépare le chemin pour accéder au calme mental et la vision intuitive.

Tant qu'on n'a pas dégagé tout cela, notre esprit est tellement agité et préoccupé par nos préoccupations intérieures qu'on peut faire cette pratique de façon partielle. C'est tout à fait possible de faire ces exercices préliminaires tout en étant très agité au niveau intrapsychique, mais cela nous bloque à un moment donné quand il y a tous ces nœuds en nous. Quel que soit le moment dans le chemin, je conseille vraiment d'avoir un soutien psychothérapeutique.

Moi aussi, il y a peu de temps, cela m'a aidé aussi à dissoudre des blocages qui me restaient. Il n'y a pas de moment du chemin où on peut ne pas en avoir besoin. Mais elle n'a jamais eu l'effet, la psychothérapie, que quelqu'un, grâce à la psychothérapie, puisse reconnaître la nature de l'esprit instantanément.

Cette capacité de reconnaître la nature de l'esprit, de la comprendre directement quand on nous la montre, elle ne dépend pas vraiment de notre préparation au niveau émotionnel. C'est comme quelque chose qui se fait dans l'instant. Cela se met en place, parce qu'il y a une grande inspiration quand on entend les instructions sur la nature de l'esprit. Dans cette inspiration, grâce à cette ouverture et cette dévotion, il y a une vue directe, qui ne passe pas par la compréhension. On rentre dans la vision, on plonge dans la vue de la nature de l'esprit et des expériences en présence du maître, et à ce moment-là, on a besoin d'instructions pour savoir comment stabiliser cela à la maison. On peut avoir encore plein de nœuds émotionnels en nous à ce moment-là.

Pour vous donner une idée, Guendune Rinpoché a enseigné énormément, et parmi les milliers de personnes qui ont écouté ces enseignements, de temps en temps, il y avait des personnes qui appartenaient à ce type instantané.

Et quand on parle de type instantané, il y a aussi ceux qui appartiennent au type instantané de façon instable, qui peuvent connaître la nature de l'esprit, mais une fois qu'ils sont seuls, n'ont même plus le calme mental et encore moins la vision intuitive. Ils ont certes la capacité d'une grande ouverture, mais ils ont beaucoup de peine à être stable dans le quotidien. C'est la sous-forme la plus fréquente du type instantané. On appelle cela le type instable. Parfois le plus grand désespoir, et parfois la vision profonde.

Il n'y a plus rien qui marche. Le type instantané dans sa forme pure n'a juste besoin que d'un petit peu d'aide pour se stabiliser dans cette connaissance. C'est très rare. Même parmi les Tulkous on le trouve très rarement. Chez ceux dont on dit qu'ils sont des renaissances conscientes de quelqu'un qui a atteint déjà une connaissance stable dans les vies précédentes. Même eux n'appartiennent pas forcément au type instantané. Ces tulkous font en général partie d'un type progressif rapide, juste pour vous épargner toutes ces illusions.

Merci cela est beaucoup plus clair.

Participant/e: Sur la purification. De la façon dont je fais l'expérience avec la psychothérapie, donc je retravaille ce qui m'est arrivé. A part ça, peut-être que je n'ai pas été bien traité dans l'enfance, etc... Et dans les exercices préliminaires de Vajrasattva, il s'agit de contempler, je ne sais pas exactement, mais il s'agit de ce que j'ai fait, où est-ce que j'ai agi de façon erronée.

Oui, cette différence est déjà très importante

Est-ce que c'est comme deux approches différentes pour faire la même sorte de purification ? Ou est-ce que c'est d'abord psychothérapie, qu'est-ce qui m'est arrivé, et ça me facilite après, lâcher ce que j'ai fait ?

Tu peux voir les deux en alternant. Et rappelez-vous la façon dont je vous l'ai présenté. Il s'agit ici de développer la confiance en notre propre nature de bouddha, et cela, la psychothérapie, elle ne peut pas le faire. Normalement, cela ne fait pas partie de la psychothérapie. Cela la dépasse de très loin. C'est pour cela que la partie de purification-dissolution des doutes sur soi-même dépasse largement le travail sur la confiance en soi dans la psychothérapie. C'est l'accès à cette nature de l'esprit profondément saine qui est en nous. En psychothérapie essentielle, nous avons essayé d'inclure cet élément. Il joue un rôle important. Mais normalement, cela dépasse le cadre de la psychothérapie classique. Ce qu'on appelle ici purification, c'est beaucoup plus un nettoyage des conflits émotionnels.

Quelle que soit la perspective qu'est-ce qui m'est arrivé, de quoi j'aurais eu besoin, comment j'ai agi, comment je peux mieux agir etc. Cela va beaucoup plus loin. La véritable préparation, c'est de nous débarrasser de nos doutes, de nos obstacles. Je ne suis pas en mesure d'atteindre l'éveil. Ce sont ces doutes-là qui nous empêchent. Il y a une différence fondamentale entre moi et le Bouddha. C'est l'erreur fondamentale dont il faut se débarrasser. Et cela n'est pas vraiment le but de la psychothérapie.

Rapprochement du Mahāmudrā et Tantrayāna

Plus tard, les détenteurs de la lignée de pratique ont rapproché les enseignements du Mahāmudrā des pratiques du Tantra

Après Gampopa, il y a eu un rapprochement des courants de pratique du Tantrayāna qu'on appelle aussi le Vajrayana, et Mahāmudrā - ce qui a produit les fameuses "Cinq étapes du Mahāmudrā " : Et l'enseignant qui a surtout enseigné cela, c'est Pamo Drupa un disciple de Gampopa.

Donc d'abord, nous développons la Bodhicitta, l'esprit de l'éveil. Puis nous pratiquons une divinité de Yidam. Là c'est la pratique tantrique de la divinité de méditation. Puis nous nous tournons vers le Gourou, vers la lignée de transmission. Nous rentrons dans la bénédiction, nous fondons avec le Gourou, et nous entraînons à la méditation du Mahāmudrā de l'état naturel où nous ne créons rien, et puis nous dédicaçons tout cela.

Aussi, l'introduction à l'Unité co-émergente ou aux Quatre syllabes devrait être précédée de quatre préliminaires pour générer la méditation - même si nous pouvons recevoir cette introduction directe, nous devons, ou devrions faire les contemplations suivantes : le cycle des contemplations sur l'impermanence, le changement, la récitation de la méditation de Vajrasattva, cette pratique de purification de cent syllabes, l'offrande de maṇḍala, et le Guru yoga.

Ces pratiques sont considérées par Dakpo Tashi Namgyal comme parfaitement essentielles. On ne peut vraiment pas s'en passer. Refuge, Bodhicitta, c'est la condition de base. Et ce n'est même pas mentionné parce que c'est évident.

Initiation

Comme ces pratiques sont mélangées à des éléments tantriques, les étudiants doivent d'abord recevoir une initiation courte ou détaillée, afin de mûrir leur esprit. Une initiation faite par un Maître Vajra.

La sphère essentielle de Mahāmudrā dit à ce sujet :

Sans initiation, aucune réalisation, comme le flottement du sable ne donne pas d'huile.

Bien que ce soit écrit de cette manière, il faut dire quand même, il y a beaucoup de personnes sur cette terre qui ont atteint la réalisation sans avoir reçu ces initiations tantriques. Ce qui est marqué là, ne semble pas tout à fait vrai. Le bouddhisme tantrique est un développement tardif du bouddhisme et dans tous les siècles précédents, il y avait déjà des pratiquants réalisés qui n'avaient pas suivi ce chemin-là. Donc ne prenez pas ce spot publicitaire top au sérieux. Oui, on peut s'en passer de l'initiation tantrique.

C'est certainement plus simple, quand on pratique avec des méthodes tantriques adaptées, mais la réalité, c'est qu'il y a beaucoup de pratiquants qui ont atteint la réalisation parfaite sans avoir suivi de processus tantrique. Tous les étudiants du Bouddha dont on a entendu parler n'ont pas suivi ce processus-là.

Et alors voilà l'explication à ce sujet. Le fait de demeurer dans la proximité d'un maître parfaitement éveillé, en soi, c'est déjà un processus tantrique. Imaginez, vous seriez élève, disciple, dans la proximité immédiate du Bouddha ou d'un autre maître, ou d'une autre enseignante qui vous inspire beaucoup.

Et ce maître vit dans la certitude totale que toi et moi nous avons tous les mêmes qualités de l'esprit que lui ou qu'elle. Et nous sommes en permanence dans ce champ de certitude d'émanation autour du Bouddha. Il n'y a plus aucun doute que tous peuvent atteindre le même éveil que lui.

Et le Bouddha, comme il est complètement libre de tous les voiles, complètement libre, dépourvu de tous les voiles, toutes les interactions avec lui sont juste un miroir de notre propre névrose. Notre propre nature instable, attachement, rejet, etc. Il y a juste un processus très dynamique dans un champ où il y a la certitude que chacun peut s'éveiller. Et que ce qui nous en empêche nous est renvoyé sans que quiconque ait l'intention de faire cela. Parce que le maître ne rentre jamais dans notre névrose. Cela se fait tout seul. Et tout cela est porté par un esprit dans la dévotion et l'ouverture.

C'est cela que les disciples du Bouddha portaient en eux : une ouverture totale, une dévotion totale. Ils n'avaient pas besoin de faire en plus le Gourou yoga. Ils ont pris en eux l'exemple du Bouddha, comme une image de ce qu'ils sont eux-mêmes. Ils ont pris ses mots, ses paroles de ce qu'il y avait à contempler. Il n'y avait pas besoin de pratique de Yidam, de Guru yoga. C'était, et c'est encore aujourd'hui quand il y a des maîtres inspirants comme cela, c'est un processus automatique qui se met en place.

Les pratiques tantriques reflètent ce processus-là dans le cadre de la méditation où nous nous visualisons comme étant nous-même un aspect de Bouddha. Toute la pratique tantrique c'est le fait de ressentir ce que cela peut être quand on est en présence d'un Bouddha, où nous ne maintenons plus aucune séparation.

Ceux d'entre vous qui sont dans la pratique en profondeur, vous savez qu'il y a les visualisations où on a l'aspect de Bouddha devant nous, puis la visualisation de nous-mêmes, la fusion, et cela se ressent. Les processus qui se mettent en place quand on est dans une relation maître-disciple est très proche. Quand nous comprenons cela de cette manière, nous pouvons dire : je comprends l'initiation, c'est exactement cela ce qui s'est passé à ce moment-là. La même chose avec les maîtres zen et les disciples zen.

À ce moment-là. Il y a une transmission de confiance : Tu peux t'éveiller exactement comme moi. Ne doute pas. Rentre dans cet état d'être, dans ce vécu direct. C'est cela l'initiation au sens le plus profond du terme. Ce n'est pas le rituel de l'initiation. C'est qu'il y ait cette confiance qui passe. De savoir que je peux vraiment m'éveiller. Il n'y a pas de doute. Quand cette certitude est là, l'initiation s'est déjà produite.

Dans le Bouddha kapalka, *la coupe crânienne des Bouddhas* :

Même si tout le reste est complet, un luth sans cordes ne sonne pas. De même, sans initiation, il n'y a pas de réalisation des mantras et d'absorption méditative - Samadhi

Maintenant, traduisez le mot "initiation" comme je viens de vous l'expliquer. S'il n'y a pas de confiance totale dans la nature de bouddha, il ne peut pas y avoir de réalisation des mantras et d'absorption méditative. À ce moment-là, vous comprenez mieux.

L'esprit ne doit pas douter de lui-même, ne pas être agité par cela. On a besoin de se poser dans cette certitude. Oui, tout est là. Tout est là. Tout ce dont il y a besoin pour l'éveil est là. L'esprit n'a pas besoin d'être autre. Dans sa véritable nature tel qu'il est, c'est cela. Et c'est là que nous approchons du sens véritable de ces explications.

Cependant, dans l'enseignement traditionnel où il n'est question que de Mahāmudrā, comme celle de maître Gampopa, il n'est pas nécessaire de procéder à des initiations qui font mûrir l'esprit. Parce que Gampopa enseignait justement ce point que je viens de vous expliquer avec mes mots. **Les étudiants pratiquent alors les préliminaires recommandés par Gampopa, sans faire la pratique de Vajrasattva, ni la visualisation de soi en tant que divinité, et sans demander l'initiation au Maître visualisé comme Vajradhara.**

Certains se demandent si le fait de compte les cycles respiratoires, de faire les exercices de respiration et autres sont des instructions pour développer le calme mental, ne sont pas aussi d'origine tantrique. Mais ce n'est pas le cas : le recueillement par le souffle, compter les respirations et de nombreuses pratiques similaires sont déjà enseignées dans les sutras comme moyen de calmer l'esprit.

Afin d'encourager la réalisation, cependant, la méditation de Mahāmudrā et le Mantrayāna sont étroitement liés aujourd'hui, et les pratiques tantriques font également partie des préliminaires. Dans ce cas, une initiation qui fait mûrir est obligatoire, et une initiation détaillée ou brève à une divinité de méditation issue d'un tantra avec lignée de bénédiction ininterrompue, telle que Cakrasaṃvara en union est requise.

Ceux qui veulent faire des pratiques tantriques doivent faire en sorte de recevoir les initiations formelles correspondantes.

Questions

Participant/e : Tu as parlé de dévotion complète envers l'enseignant. Est-ce que la dévotion totale est possible en ayant peu de confiance en soi ? L'un dépend de l'autre. Est-ce que je peux avoir de la dévotion pour l'enseignant si je ne suis pas conscient de moi-même

Une conscience faible de soi mène normalement à une dévotion dans sa forme émotionnelle, qui n'est pas profitable à la connaissance de soi parce qu'il y a beaucoup de projections : l'enseignant comme sauveur. Il n'est pas favorable pour cela. S'ouvrir à cette conscience que tout est déjà bien et présent et que je n'ai besoin de rien d'autre de l'autre. Je n'ai pas besoin de recevoir quelque chose de particulier pour que cet esprit soit en ordre. Pour cela je suis d'accord avec toi.

Après, chez des personnes où ce n'est pas encore bien rangé émotionnellement et qui n'ont pas une conscience ou confiance en soi stable, il y a des moments d'une ouverture totalement non-névrotique, où l'ouverture se fait indépendamment d'autres schémas. Là aussi, il peut y avoir une dévotion authentique, par moments, sur une certaine distance. Il peut arriver que l'esprit de celui qui écoute et de celui qui enseigne se fondent en un – plongent dans la même dimension. Cela n'est pas exclu.

Tu as reconnu cela de manière juste, ce n'est pas obligatoire que cela obstrue un accès à une expérience directe de l'ainsité.

Et en fait, une dévotion authentique est beaucoup plus facile si nous reposons en nous-même, si nous nous sommes déjà trouvés nous-même, avec une bonne conscience de nous-mêmes. Dans ce cas, notre dévotion est saine également. Ce n'est pas une dévotion aveugle, une foi aveugle plein de transferts.

Globalement, il s'agit d'aller dans la direction où on peut trouver cette conscience de notre propre valeur sans avoir peur de se perdre dans cette dévotion. Il ne s'agit pas de se perdre, il s'agit de s'oublier, c'est différent.

Et quels sont tes termes à toi concernant la différence entre la confiance en soi et la conscience de sa propre valeur ?

À ce moment-là je m'adapte à la personne avec qui je parle de cela. Je ne peux pas les délimiter précisément, je devrais interpréter quelque chose dans les mots et ainsi je les surchargerais de significations.

La confiance en soi, pour moi c'est un mot qui me parle davantage, parce qu'il s'agit de la confiance dans l'instant que cet esprit, ce courant d'esprit peut s'éveiller.

Et quand on parle de conscience de sa propre valeur, on a cette confiance saine de notre propre valeur, et j'associe davantage l'idée d'être conscient de tout ce qui se passe dans ce courant d'esprit. Mais les mots, on peut les définir comme ci ou comme cela, ce n'est pas forcément très stable.

Vous vous étonnez peut-être que j'utilise des termes comme confiance en soi, confiance en notre propre valeur, alors qu'il n'y a pas de JE ou SOI.

Nous parlons toujours du non-soi Anâtman en sanscrit. Alors qu'en fait, cela veut juste dire qu'il n'y a pas de soi stable, indépendant. C'est juste un processus dynamique. Dans ce sens - un soi dynamique - on peut parler d'un soi véritable quand on parle d'un soi dynamique. Quand ce courant d'esprit, ce soi

dynamique, est libéré de toute identification. A ce moment-là se révèlent toutes les qualités de nous-même en tant qu'être éveillé, et c'est cela le soi véritable. C'étaient quelques petits ponts linguistiques.

Méditation⁵

Laissez votre corps détendu.
Laissez l'esprit se calmer aussi.

...

Laissez l'esprit de venir aussi vaste que le ciel.
Comme une prairie immense sur laquelle les chevaux peuvent galoper.

...

Méditation⁶

Et on va s'installer le plus confortablement possible, pendant une demi-heure, assis ou allongé.

...

Et si on veut accéder au calme mental, c'est important de ne pas essayer de calmer l'esprit. Il s'agit de l'ouvrir. Donc par exemple, si on a des petits enfants qui font des bruits etc. l'idée est de ne pas penser qu'il faudrait avoir le calme, le silence etc. Le calme se fait, s'installe, en ne faisant pas de commentaires, et en ne réagissant pas à ce qu'on entend.

Entraînons-nous à ça avec les bruits, à ouvrir l'esprit.

...

Et maintenant nous élargissons notre conscience, aussi pour les sensations du corps, tout ce qu'on ressent là. Là où l'on ressent quelque chose qui pique, qui tend, quelque chose de lourd, de léger, la chaleur, le froid. La sensation d'être en équilibre, de ne pas être en équilibre, d'être courbé, la sensation de mouvement, de pulsations, de vibration. On ouvre, complètement. Tout simplement. Tout se montrer. Tout ce qui est là.

...

La vue, on l'ouvre de la même façon. Voir sans fixer.

...

Si vous voulez fermer les yeux bien sûr vous pouvez aussi. Vous pouvez toujours décider vous-même si vous êtes là les yeux fermés ou les yeux ouverts.

...

Puis nous nous ouvrons en particulier à toutes ces sensations intérieures, les sentiments, les sensations, les humeurs. Nous les invitons à venir à la conscience. Les états d'humeur souterrains, le vécu sans saisie. Le vécu sans saisie.

...

Toutes les choses préconscientes, pas encore conscientes, sont invités à se montrer, à se révéler. Et s'il n'y a rien qui se montre, c'est excellent aussi.

...

C'est comment là maintenant d'être présent dans cette pièce en étant complètement ouvert. Ouvert et sans effort.

...

Nous sommes tout à fait ouverts à ce que ça déclenche en nous quand on perçoit des choses, des sons. Quand on sent le corps, on est tout à fait ouvert à tout et on ne suit pas tout ça. Et on ne se laisse pas emporter par les chaînes de pensées. On reste ouvert.

...

⁵ Fichier audio : 2-2_03

⁶ Fichier audio 2-3_01

Les sentiments désagréables, les moins agréables sont aussi bienvenus que les sentiments agréables.

...

Pour nous aider, pour ne pas tomber dans la saisie, nous plaçons notre attention, de façon répétée, sur la nature impermanente et insaisissable de toutes les expériences. Tout ce qui s'élève, tout ce dont on fait l'expérience, change. Il n'y a rien qui reste un seul instant identique. Parfois on y fait particulièrement attention, et puis on laisse tout simplement comme c'est.

...

Nous voyons la permanence, la non solidité, et nous lâchons là-dedans, nous nous ouvrons là-dedans.

...

Exercices préliminaires⁷

Les cinq exercices préliminaires spéciaux

(page 4 du livret)

Exercices préliminaires

Les cinq exercices préliminaires qui préparent particulièrement

Les pratiquants génèrent le fort désir de libération qui est réellement en jeu en contemplant dans les moindres détails :

- **combien il est difficile de trouver les libertés et les qualités [d'une précieuse vie humaine] qui permettent de réaliser- le grand désir- la grande préoccupation - de l'éveil,**
- **à quelle vitesse l'impermanence change la vie,**
- **à quel point nous sommes impuissants après la mort,**
- **quels sont les effets bénéfiques et inévitables des actions bénéfiques et nuisibles**
- **quelles expériences différentes sont causées par les trois types d'actions [bénéfiques, nuisibles et indéfinies - dites actions neutres -] et**
- **comment cela donne lieu aux souffrances des six sortes d'êtres sensibles - c'est-à-dire les êtres vivant dans les six royaumes d'existence - et aux joies du cycle des existences, qui ont toutes le même désavantage [de la servitude].**

Il y a beaucoup de matière dans ces paragraphes. C'est le Dharma de base que certains d'entre vous ont entendu de nombreuses fois. Si j'étais un vieux maître tibétain classique, sur les huit jours que nous passons ensemble au total, je suis sûr que j'en consacrerai six à ces sujets - et que j'enseignerais ensuite un peu de Mahāmudrā. Je ne le fais pas, mais je dois vous expliquer un peu, car vous n'avez pas tous entendu ces sujets tant de fois.

Je vais vous donner quelques instructions essentielles pour chacun de ces points. Il existe de nombreux livres sur le Dharma dans lesquels vous pouvez lire ce sujet en détail.

Contempler les libertés et les qualités d'une précieuse vie humaine.

L'essentiel est de ne pas considérer ce que nous avons maintenant comme acquis. Réfléchissons un instant : combien de personnes, dans ce merveilleux Lenzkirch, ont la motivation et les conditions nécessaires pour suivre un chemin spirituel intensif, un chemin qui mène réellement à la libération ? Et nous sommes dans une ville exquise de la Forêt-Noire, dans la riche Allemagne, avec beaucoup de temps. Mais même ici, ou allez à Fribourg, allez dans vos villes, allez à Strasbourg, à Colmar, Mulhouse,

⁷ Fichier audio 2-5_02

quelle que soit la ville, combien de personnes ont vraiment toutes les conditions pour s'engager profondément dans une voie d'éveil ? Ils le pourraient, mais la plupart manquent d'intérêt, de confiance. Bien qu'internet offre tout, ils surfent sur d'autres sites sur internet et d'autres chaînes de télévision plutôt que là où se trouve le Dharma, le Dharma libérateur, sans même parler de l'application dans la pratique.

Si vous regardez la planète, les continents : combien de régions sont affligées de problèmes ? La faim, la soif, les guerres civiles, les guerres, l'insécurité, des conditions sociales et politiques qui ne sont pas sûres et font qu'il est difficile de se sentir libre intérieurement et d'avoir le temps de se consacrer à un tel chemin spirituel. Il y a des milliards de personnes sur cette planète qui n'ont pas ces conditions.

Parmi les milliards de personnes qui devraient avoir cette possibilité, la plupart sont occupées à faire autre chose. Il suffit de regarder vos propres familles, leur vie s'écoule. Penser que nous pouvons avoir cette vie humaine à nouveau rapidement, nous débarrasser de ce corps humain et simplement prendre le corps humain suivant - c'est un peu naïf. Si nous n'avons pas utilisé cette chance maintenant, si nous avons traîné ou même accumulé ou créé beaucoup de négativité, qu'est-ce qui nous garantit que nous aurons à nouveau cette chance ?

Il est important de réfléchir à cela, car si, dans l'état post-mortem, nous sommes préoccupés par des tendances caractérisées par la peur, un égocentrisme fort, la colère, le désir, etc. et nous nous laissons happés par cela et cela ne donne pas une renaissance aussi merveilleuse dans laquelle toutes les conditions pour cela sont réunies.

La contemplation consiste à apprécier le moment présent, à être reconnaissant pour cette liberté dont nous disposons, pour les qualités dont nous disposons dans notre vie - avec la décision de les mettre à profit immédiatement.

Contempler l'impermanence

L'impermanence change rapidement nos vies. Certaines personnes qui auraient voulu assister à ce cours ne peuvent pas y être pour cause de maladie. Vous pouvez également perdre rapidement votre emploi. Ou bien la famille traverse une crise et vous devez vous en occuper. Certains ne sont pas là parce qu'ils n'ont pas le temps. Ils doivent absolument s'occuper de leurs parents. Et certains sont certainement morts. Tout se passe très vite, très vite.

L'une de nos plus proches, une jeune femme française, est hospitalisée avec onze côtes et une hanche cassée après un terrible accident de voiture à Strasbourg. Elle a échappé à la mort de justesse.

Soyons clairs à ce sujet. Cette vie humaine est précieuse, très précieuse, toutes les conditions sont réunies. Et quelque chose peut arriver rapidement et - c'est fini. Et de toute façon, cela ne prend pas longtemps de maintenant à la mort, cela ne prend pas si longtemps. C'est, espérons-le, des décennies pour chacun d'entre nous. Vous êtes peut-être notre aîné ici de 83 ans. Vous êtes notre sénior et vous avez déjà bien utilisé les années, vous avez des décennies bien utilisées derrière vous, donc vous êtes bien préparé. C'est important.

Contempler l'impuissance après la mort

Nous pourrions alors aborder la grande transition avec sérénité. Car si nous ne sommes pas bien préparés et que notre esprit dérive après la mort, dans l'état intermédiaire, comme il le fait la nuit dans nos rêves, cela ne présage rien de bon. Quel contrôle avez-vous dans vos rêves la nuit ? Êtes-vous conscient ? Réalisez-vous que vous rêvez ? Pouvez-vous contrôler vos rêves, pouvez-vous vous libérer des illusions

des rêves ? C'est ce qui compte après la mort : la capacité de devenir pleinement conscient pendant que le cirque intérieur se déroule. Sinon, nous ne pouvons qu'espérer faire un bon rêve et être entraînés dans quelque chose de bon, d'agréable.

Celui qui veut être libre après la mort et avoir une influence sur ce qui s'y passe, doit être capable de diriger consciemment votre propre esprit - comme vous le faites maintenant- la nuit en rêvant. Si nous n'avons pas encore cette capacité dans la vie, nous ne l'aurons pas non plus lorsque le corps et l'esprit seront séparés. L'état de rêve est très similaire à ce que nous vivons lorsque le corps et l'esprit seront séparés. Au début, tout est encore magnifiquement ouvert, puis les expériences sensorielles commencent à se rétablir de l'intérieur et tout s'accélère. En peu de temps, cela a la vitesse de notre expérience du rêve ou d'une psychose. Vous pouvez l'imaginer de cette manière.

A ce moment-là, il faut avoir la force, la capacité d'être clair. C'est à cela que sert la pratique du Dharma. Sinon, le pilote automatique karmique se met en marche. Mais le pilote automatique karmique n'est pas dirigé par notre sagesse, mais par nos schémas karmiques.

Il va là où c'est délicieux, là où il y a du désir ; là où il y a de la peur, on commence à courir. Là où quelque chose va de travers, nous nous mettons en colère... C'est le pilote automatique karmique qui nous catapulte dans des enchevêtrements de difficultés assez importantes.

Nous ne pouvons pas juste espérer que tout se passe merveilleusement bien. S'il nous vient à l'esprit de prier à ce moment-là, tout se transforme. C'est génial. C'est comme si vous commenciez à prier dans le rêve et que vous vous souveniez du Dharma, preniez refuge et pratiquiez des mantras. A ce moment-là, le rêve entier change.

Tout change, tout s'ouvre, il est soudain possible d'aller dans des royaumes purs, dans des royaumes de conscience où notre cœur s'ouvre. Mais cela demande de la mémoire, la capacité de s'en tenir à l'essentiel. Et pour cela, nous avons besoin de toute une vie de préparation, afin de pouvoir en être sûr. Ceux qui ne se retrouvent plus dans la confusion et les enchevêtrements dans les rêves ne se retrouveront pas non plus dans les enchevêtrements dans le Bardo, dans l'état intermédiaire. On peut en être sûr, c'est le même courant d'esprit.

Contempler quels sont les effets bénéfiques et inévitables des actions bénéfiques et nuisibles

Sinon, nous serons impuissants après la mort puisque les actions bénéfiques et non bénéfiques agissent de manière inévitable et spécifique.

Vous vous souvenez peut-être du dernier cours. Les actions signifient toujours des actions avec le corps, la parole et l'esprit, c'est-à-dire la pensée, la parole et l'action physique, corporelle. Vous devez toujours noter, comme vous le faites intérieurement ou écrivez extérieurement, que l'action dans le bouddhisme vient de l'esprit. Nous agissons d'abord par la pensée. La pensée détermine la parole et la pensée détermine ce que nous faisons avec le corps.

La façon dont nous pensons maintenant détermine très spécifiquement, très précisément, la façon dont nous penserons après la mort. Il n'y a pas de surprise. Si notre esprit est rempli de confiance et d'amour et que toutes nos pensées, nos actions et nos sentiments vont dans ce sens, nous n'avons pas à nous inquiéter. Mais si nous tournons constamment autour de nous-mêmes - avec le grand JE, JE, - alors ce sera également le cas après la mort.

C'est tout simplement la continuation de ce que nous sommes maintenant. C'est ainsi que cela va continuer. Espérons qu'il nous reste encore quelques années pour continuer à façonner nos schémas intérieurs, leur donner une forme positive afin que de plus en plus de forces de guérison soient actives en nous : des forces de confiance, de joie, d'amour, de dévouement, etc., mais aussi de sagesse, de perspicacité et de connaissance.

Contempler le karma

Cette contemplation est soutenue par le fait que nous avons déjà remarqué à quel point un état d'esprit bénéfique a un effet différent de celui d'un état d'esprit qui n'est pas bénéfique ou même nuisible. Pensez à n'importe quelle situation de groupe, une réunion d'équipe à l'hôpital, à l'école ou une réunion d'organisation d'un groupe du Dharma, quelque chose de stimulant.

Imaginez que vous vous êtes accordé à l'avance, que vous avez tout pris dans votre cœur. Vous êtes là avec cette attitude d'esprit, avec des pensées bienveillantes de guérison. Vous êtes vraiment soucieux d'une évolution positive de la situation globale. Comment cela vous affecte-t-il et peut-être même le cours entier de la conversation ?

Imaginez maintenant que vous vous trouvez dans la même situation et que vous vous souciez de votre bien-être personnel : si l'on me respecte, si l'on me croit dans ce que je dis, si quelqu'un veut s'en prendre à moi. Comment cela évolue-t-il en interne pour moi et comment la situation globale évolue-t-elle ?

Cela s'appelle la contemplation du karma. Les conséquences différentes d'états d'esprit bénéfiques, d'une façon de parler bénéfique, d'un comportement corporel bénéfique, par rapport à des attitudes d'esprit où nous sommes intérieurement étroits et fermés et qui nous amènent même à expérimenter de telles pensées en nous : celui-là je pourrais l'attraper à la gorge, le frapper au visage. Lorsque de telles pensées sont actives en nous, des pensées de peur, ou la pensée compétitive ou de rivalité, lorsque l'on veut simplement être meilleur que l'autre, que l'on veut gagner plus, que notre entreprise soit plus forte et plus grande et que l'on veut écraser l'autre et devenir l'entreprise dominante, etc. Lorsque de telles motivations sont actives en nous, lorsque nous voulons dominer notre partenaire au lieu d'être en harmonie, lorsque nous voulons faire nos preuves... Comment tout cela peut mal tourner. Cela fait d'énormes différences. La vie continue de manière si différente. Tout ceci a d'énormes conséquences.

Il y a également les actions qui sont décrites dans le Dharma comme celles qui ne sont pas définies plus avant, dont le Bouddha n'a pas parlé davantage. Il s'agit d'actions dites neutres, par exemple, marcher de long en large ou zapper sur la télévision ou faire quelque chose d'apparemment neutre, par exemple, courir pendant des heures ou faire du vélo, des randonnées ou quelque chose du genre, simplement passer le temps.

Ces passe-temps ne sont pas aussi innocents que l'on croit, car nous n'avons pas un temps illimité à disposition. Où se trouve en fait notre esprit pendant le passe-temps consistant à regarder des films relativement inoffensifs ? Lorsque nous consacrons une grande partie de notre temps à des actions soi-disant neutres, nous finissons par être moins attentifs, moins conscients, moins présents. En fait, nous nourrissons l'ignorance parce que nous nous distrayons. Nous ne sommes pas pleinement présents et nous perdons un temps si précieux dans la vie.

Ainsi, même les activités apparemment anodines dont je peux facilement remplir une journée, ou ma soirée, ont un impact - pas si directement parce qu'elles n'ont pas beaucoup de conséquences en elles-mêmes. Nous venons simplement de passer une longue soirée à discuter, nous avons rempli la soirée et bu une bière. C'était assez sympa. Mais en fait, sans nous en rendre compte, nous avons perdu un temps

précieux et nous avons renforcé le manque de conscience. Nous n'étions pas pleinement présents avec le cœur.

Par conséquent, il faut se méfier des actions neutres, apparemment inoffensives, sur lesquelles il n'y a rien de plus à lire dans le Dharma, car elles ne peuvent être classées comme étant bénéfiques ou non bénéfiques. L'essentiel est qu'il s'agit au moins d'un temps précieux perdu, gâché, et qu'elles nous amènent probablement à être un peu moins présent, moins conscient.

Un pratiquant du Dharma s'assurerait d'être toujours dans un état d'esprit bénéfique, à tout moment, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Bénéfique signifie que cela fait du bien. Bénéfique ne signifie pas que c'est épuisant mais que cela fait du bien. C'est ce qui nous fait vraiment envie, une fois qu'on l'a découvert, de voir à quel point c'est bénéfique. Ce qui est bénéfique, c'est ce qui, comme l'a dit une participante, ouvre le cœur, élargit l'esprit, libère les émotions, apporte une résolution, favorise la compréhension, la compassion et l'amour. Tout cela est bénéfique.

Il n'y a donc aucune raison d'avoir une aversion pour ce qui est bénéfique. Mais nous ne semblons pas toujours être pleinement motivés de développer le bénéfique et nous avons parfois un peu d'aversion. Regardez bien ce que vous avez un peu mélangé à ce propos. Peut-être que cet état d'esprit bénéfique est encore lié à une vieille morale religieuse, à l'obligation d'être bon à la maison, ou à l'école, ou au travail car ce n'est pas encore devenu un besoin personnel profond de laisser notre esprit dans un état bénéfique.

Mais en fait, il n'y a rien de mieux. Garder notre esprit dans un état bénéfique est beaucoup mieux que d'être dans un état neutre et opposé au fait d'avoir l'esprit tourné vers la saisie de soi, où nous sommes préoccupés par l'espoir et la crainte nous affectant nous-mêmes.

Contempler le cycle des existences

Nous pouvons maintenant comprendre comment les différents êtres vivants sont devenus et deviennent ce qu'ils sont. Nous commençons à comprendre quelles sont les forces à l'œuvre qui mènent à ce que certains deviennent de plus en plus heureux et d'autres de plus en plus malheureux, que certains s'empêchent de plus en plus dans la colère, la peur et la paranoïa et que d'autres finissent dans des comportements de dépendance et les suivants dans la dépression.

Nous commençons à saisir comment il est possible pour certains de comprendre de mieux en mieux, d'avoir le cœur ouvert et de s'épanouir. Ce n'est pas par hasard que quelqu'un s'épanouisse et accède complètement à ces qualités. Cela tient à ce vers quoi cette personne dirige son esprit, son attention. Là où l'esprit réside, il est nourri.

L'essentiel de l'enseignement du karma est que nous devenons ce dans quoi notre esprit repose.

C'est aussi simple que cela. C'est pourquoi le Bouddha a dit : celui qui comprend le karma peut prendre le karma comme refuge. Le karma devient notre refuge même. Nous pouvons façonner nos vies et nos vies futures dans la compréhension sage des causes et des conséquences. Nous l'avons entre nos mains maintenant. Nous n'avons qu'à toujours faire attention à l'endroit où se trouve notre esprit, où se trouve notre attention, à ce qui nous préoccupe. C'est cela qui développe ensuite la force et, au fil du temps, façonne notre caractère, nos actions, notre rayonnement, notre état d'être dans cette vie et bien sûr, après cette vie.

La compréhension dont il est question dans ces six points est la base qui nous permet de pratiquer le Dharma avec la perspective de recueillir de bons fruits. C'est ce qu'il faut.

Ces pensées sont le point d'entrée de chaque journée dans la pratique du Dharma. Je contemple ces pensées chaque jour depuis plus de trois décennies, cela fait presque quatre. De façon formelle, je suis entré en contact avec ces pensées à l'âge de 22 ans, mais depuis lors, elles m'accompagnent au quotidien. Et je ne voudrais pas les manquer un seul jour.

Les saisir profondément et comprendre leur vérité donne la force de diriger l'esprit vers ce qui est bénéfique. Je vous encourage à contempler ces pensées au début de chaque journée. Au début, cela semble être beaucoup de travail, mais avec un peu de pratique, c'est en fait un rappel rapide des éléments essentiels. Si vous avez un jour le temps de faire une retraite, vous pouvez prendre ces pensées, ces contemplations comme une pratique principale pour votre retraite et les approfondir complètement ancrées en vous et qu'elles deviennent claires.

A ce moment-là, vous ne manquerez plus de motivation pour la pratique qui deviendra évidente et naturelle.

Méditation⁸

Nous méditons comme si nous étions dans la forêt vierge du Brésil dans une humidité/chaleur insupportable et puissions trouver malgré toute la détente. Nous avons ici l'avantage qu'il n'y ait pas de moustiques. C'est quelque chose que nous pouvons apprécier....

Nous avons un esprit, une conscience. Nous sommes cette conscience, nous ne sommes rien d'autre que cela : une conscience perpétuelle – et tout est conscient en soi. Personne n'a besoin de rien faire. C'est la nature de l'esprit d'être conscient...

Le vécu continue par lui-même. Nous n'avons pas besoin de faire en sorte d'être conscient dans l'instant suivant, la situation suivante... cela continue tout seul...

Nous n'avons pas besoin de faire en sorte que le vécu actuel disparaisse. Il se dissout tout seul dans le vécu suivant...

Nous sommes donc au chômage, nous n'avons rien à faire

Abandonner la saisie⁹

Dans la phrase suivante :

Le fort désir de libération qui en résulte est la racine de la pratique du Dharma - précisément cette inspiration est le chemin, la racine de la pratique du Dharma - **et est le plus important de tout.**

Peut-être que je fais une erreur de ne pas en parler exclusivement pendant six jours. Si vous êtes sage, vous ne sautez pas ce point et vous prenez le temps de l'étudier plus en profondeur. Dakpo Tashi Namgyal part du principe que tous les lecteurs de cet ouvrage ont déjà clarifié ces bases pour eux-mêmes. Il ne les mentionne que dans les grandes lignes parce que d'autres livres les ont depuis longtemps décrits de la meilleure façon possible, par exemple dans le *livre l'Océan du sens ultime* (non traduit en français), ou celui de Gampopa, *Le précieux ornement de la libération* (traduit en français) etc... Il y a beaucoup de livres.

⁸ Fichier audio 2-5_03

⁹ Fichier audio 2-5_04

Sans pied, on ne peut pas marcher. Les pieds, la base, ce qui nous permet de méditer, c'est de toujours assouplir nos attachements, nos blocages. A quoi nous attachons-nous le plus ? Ce sont surtout les expériences agréables et les idées sur la façon dont les choses devraient être. C'est cela qu'il faut assouplir.

Peu importe que vous soyez riche ou pauvre, que vous portiez du maquillage ou non - tout cela ne signifie pas être attaché. Être attaché est ce qui se passe dans l'esprit le jour où l'on ne se maquille pas ou quand on n'a pas d'argent. Lorsque nous arrêtons de faire quelque chose, c'est là que nous remarquons si nous nous en sortons bien ou si nous en sommes dépendants. La voie de la libération est un chemin qui consiste à devenir libre dans de nombreuses petites situations. Chaque pensée qui s'élève est une invitation à s'attacher. Merveilleux ! Nous pouvons alors y réfléchir, nous pouvons lutter contre, nous pouvons y accrocher un film. Chaque pensée ou impulsion mentale qui se présente, ainsi que chaque expérience sensorielle, nous pouvons la considérer comme une invitation à entrer dans la grande ouverture, la conscience très ouverte.

Pratiquer exactement cela, lâcher l'attachement à ce qui s'élève, voilà en quoi consiste la méditation. Sans ce souhait fondamental de se libérer de cet attachement, il n'y a pas de véritable méditation, pas la méditation dont parlent les bouddhistes. C'est la méditation qui mène à la libération. Il ne s'agit pas de la méditation qui nous mène à de beaux états d'esprit. Il s'agit de devenir libre.

C'est la base et elle est appelé aussi "**maître de la méditation**".

Comprendre cela intellectuellement - par exemple maintenant – **n'est pas suffisant. Tout d'abord cette compréhension se manifeste dans la méditation, et il s'agit alors de vaincre réellement les trois - le désir, la haine et la stupidité.** Nous constatons que ces schémas de vouloir, ne pas voir, et « fichez-moi la paix » sont vraiment omniprésents. Le but de la méditation est d'amener une prise de conscience dans chacun de ces domaines.

Sinon, nous sommes emportés par le désir des plaisirs sensuels, de reconnaissance et autres. Et autres, cela signifie avoir envie de tout ce qui est si important dans le monde : la reconnaissance, le prestige, les éloges, mais aussi les gains, la maximisation du profit, plus de mérites, la victoire dans la compétition, etc. Tout cela, le désir de ces expériences, nous emportera si nous n'éliminons pas les schémas mentaux plus profonds en les détendant.

Ne pas avoir réellement abandonné l'attachement est la vraie raison pour laquelle les réalisés, - les êtres pleinement libérés - sont si rares. Je soulignerais cette phrase trois fois.

Je la relis : **Ne pas avoir réellement abandonné l'attachement est la vraie raison pour laquelle les réalisés, sont si rares**

On peut aussi le formuler : pourquoi ne suis-je pas encore totalement libéré ? C'est là l'essentiel.

Cependant, ne tombez pas dans l'idée que ce sont les choses extérieures auxquelles nous ne devrions pas nous attacher. Ce n'est pas pertinent. Ce qui nous entoure extérieurement n'a aucune importance. Mais plutôt intérieurement, combien nous nous accrochons à nos pensées, à nos idées, aux sentiments qui surgissent, aux réactions émotionnelles, à nos attentes : c'est cela qui est crucial.

Extérieurement, nous pouvons être un merveilleux pratiquant du Dharma - comme je l'ai été moi-même toutes ces années avec ma robe du Dharma en tant que moine bouddhiste. Mais ce qui se passe à l'intérieur, personne ne peut le voir. Tout semble parfait à l'extérieur, mais à l'intérieur ? Jusqu'à quel

point cet attachement à sa propre importance est encore actif : le désir, la haine et la bêtise, c'est en fait ce dont il s'agit vraiment.

Tilopa dit :

Hélas, comprends bien les Dharmas mondains, rien n'est permanent, tout est semblable au rêve et illusoire et, comme des images de rêves illusoires, sans existence réelle - c'est-à-dire sans existence permanente. Par conséquent, développe la lassitude, abandonne les activités mondaines et romps tous les liens d'attachement et d'aversion à l'égard des compagnons et des lieux. Médite seul dans les forêts denses et les ermitages de montagne.

Je viens d'expliquer les Dharmas mondains : notre réaction aux éloges et aux blâmes, aux gains et aux pertes, à la reconnaissance, à la critique, aux circonstances heureuses et malheureuses. Cela sont les huit Dharmas mondains. Vouloir avoir l'un et éviter l'autre est sans fin et ne libère pas. Regardez, la gloire, le profit, les louanges, le prestige, tout cela n'est pas permanent, durable, de même que leurs contraires ne le sont pas non plus. Tout ce qui nous entoure, nos possessions, les personnes que nous aimons, rien ne nous accompagnera de façon durable. Tout est déjà en train de changer de toute façon et à un moment donné, nous en serons séparés.

Les expériences intérieures arrivent et repartent aussitôt. Il est également impossible de s'y accrocher. C'est comme un rêve, c'est illusoire. Nous les percevons très clairement et les vivons très distinctement mais nous ne pouvons pas les saisir. C'est cela leur nature illusoire ou semblable aux rêves.

Alors pourquoi je cours après tout cela ? Pourquoi est-ce que je me soucie avec une telle intensité de ce qui n'a aucune permanence ? Qu'est-ce qui se passerait si je dirigeais mon énergie vers ce qui m'accompagne au-delà de la mort ?

Les qualités du courant d'esprit, la nature de l'esprit, c'est cela qui va m'accompagner. Voir à quel point la liberté intérieure s'est mise en place dans ces schémas profonds, c'est cela qui m'accompagne au-delà de la mort, qui a vraiment du sens.

Une façon de créer de bonnes conditions pour soi-même est de dire : j'en ai assez de cette façon de fonctionner que l'on exige de moi dans le monde. Je mène une vie modeste, je réduis cela au minimum et je vais là où la vie est la plus facile. C'était autrefois les ermitages de montagne où, comme le dit Tilopa, vous construisez une hutte dans la forêt dense où personne ne vous dérange, et vous vous consacrez à une pratique intérieure profonde.

De nos jours, être complètement seul dans une grotte ou un ermitage de montagne n'est pas très recommandable, car très peu d'entre nous ont déjà atteint un tel stade dans le Dharma qu'ils n'ont plus besoin des contacts avec les autres.

Si nous nous rendions quelque part tout seul, avec le peu de Dharma que nous avons compris, nous resterions avec nos propres schémas. Il serait très probable que nous n'atteignons pas la libération, même si nous avons entendu un peu de Dharma. Parce que notre compréhension du Dharma est mélangée à nos propres besoins et peurs. Cela conduit à des malentendus.

Le plus important est donc de s'exercer auprès d'un professeur compétent. C'est encore plus important que d'être dans une grotte quelque part. Là où nous pratiquons, il serait bon que d'autres personnes autour de nous suivent également le même chemin, comme une petite communauté, une sangha, qui se soutient mutuellement mais qui fait également un miroir les uns pour les autres - où nous ne restons pas toujours dans notre propre marécage avec nos émotions, mais où nous sommes également confrontés aux autres.

Un petit sangha de pratique est extrêmement utile. C'est ce que Guendune Rinpoché conseillait : les pratiquants qui veulent pratiquer toute leur vie, il est clair qu'ils ont cette lassitude des préoccupations mondaines et ils s'entraident avec l'aide de professeurs compétents. Ce serait une condition idéale pour la pratique.

C'est pourquoi Lama Guendune a conseillé aux méditants, même les plus avancés, de ne pas aller seuls dans les grottes. Vous savez, dans les Pyrénées, il y a encore des grottes qui pourraient être habitées, il y a encore des grottes qui pourraient être utilisées. Vous pouvez également construire une hutte, seul, quelque part dans la forêt et réussir à se faire ravitailler. Mais il est quasiment certain que l'on ne trouvera pas le moyen de sortir de ses schémas si on évite également la confrontation avec des rencontres interpersonnelles.

Ce serait donc le premier point important. La première préparation est d'arriver, par une profonde contemplation, à se dire que nous sommes prêts, que nous avons le désir de sortir de tout cela. Pour sortir de cela nous n'avons pas besoin de quitter notre vie habituelle de mère, de père, de partenaire mais il s'agit de vouloir sortir des schémas, de ce qui crée réellement la souffrance. Ce n'est pas notre partenaire qui crée la souffrance, ce sont nos réactions qui créent la souffrance.

Cela se passe dans notre propre esprit. Cela ne sert à rien de changer de partenaire car cela va revenir. Nous devons travailler sur notre propre esprit. Nous ne sommes pas obligés de rester ensemble non plus, nous pouvons essayer avec quelqu'un d'autre. Mais personne ne nous enlèvera le travail sur notre propre esprit, car ce dernier nous accompagne partout. C'est là que nous devons être résolu et décidé.

Puis vient l'étape suivante :

2. Générer le refuge et la Bodhicitta pour chasser les obstacles

Rechercher la libération de tout son cœur par crainte de la souffrance du samsara - c'est-à-dire du cycle de l'enchevêtrement - et prendre refuge dans les [trois] précieux joyaux est la racine la plus importante du noble Dharma. Ainsi, il est dit dans un sutra :

Quand on prend refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, et qu'ensuite on prend pour vision, avec sagesse, les quatre vérités des nobles - la souffrance, la source de la souffrance, la fin totale de la souffrance et le chemin octuple des nobles, qui conduit à la joie au-delà de la souffrance - son point de vue, c'est le plus haut refuge. En s'appuyant sur ce refuge, on trouvera la libération de toute souffrance.

Explications concernant le refuge

Je recommence parce qu'il y en a qui veulent prendre leur refuge officiel pour la première fois demain.

Refuge est une traduction étrange. Les langues anciennes parlent de se donner une orientation sûre, d'aller dans un lieu intérieur sûr. Cela a été traduit par "refuge". C'est devenu courant. Cela donne l'impression de fuir quelque chose et de se cacher quelque part, comme sous la table, se réfugier, dans un endroit sûr.

Cette association n'est pas complètement fausse, mais pas complètement juste non plus, car se diriger clairement n'est pas se cacher, mais s'ouvrir à une direction claire.

Je m'ouvre à l'éveil et me donne une direction claire, une impulsion claire dans cette vie pour mettre tout en œuvre dans cette vie pour aller vers l'éveil. C'est Bouddha. Bodhi signifie éveil et Bouddha est

l'éveillé. En fait, l'éveil est en nous, le Bouddha est en nous. Cela nous donne une direction pour nous trouver nous-même.

Le Dharma consiste à s'ouvrir à la sagesse libératrice qui nous a été transmise à travers les siècles. Nous pouvons le retracer depuis deux millénaires et demi, il a probablement commencé même avant cela.

Nous nous ouvrons au Dharma de transmission, c'est-à-dire aux enseignements sur la voie de la libération et de l'éveil, et nous trouvons le Dharma en nous. C'est cela la voie à suivre : rester dans le Dharma en toute situation, c'est-à-dire dans la réalisation de ce qui est bon et de ce qui est réellement. De cette façon, le Dharma en nous émerge et rayonne en nous et autour de nous. C'est ce qu'on appelle le Dharma de la réalisation.

S'aligner sur la Sangha signifie faire la lumière sur les personnes sur lesquelles nous pouvons réellement compter sur le chemin de l'éveil. Qui est si compétent, qui est si clairement aligné qui peut être une aide réelle sur le chemin de l'éveil ? Nous avons besoin de guides et d'accompagnateurs compétents et fiables.

A ce moment-là, beaucoup de personnes s'éliminent. La plupart d'entre eux ne connaissent pas le chemin de l'éveil. Ce qui reste comme sangha, comme sangha vraiment fiable, ce sont ceux qui ont déjà une bonne longueur d'avance sur nous. Idéalement, ceux qui ont déjà une réalisation claire de la nature de l'esprit. Et encore mieux, ce serait de trouver quelqu'un de totalement éveillé. Ce serait super.

Ce sont des accompagnateurs fiables dans cet effort difficile pour nous libérer de tous nos schémas d'enchevêtrement. Nous avons besoin de gens comme cela. Ce sont les vrais maîtres et maîtresses.

Ensuite, il y a la sangha des personnes bien motivées, comme nous ici dans cette pièce, mais qui sommes toutes encore assez confuses. Nous pouvons nous soutenir mutuellement, mais nous ne pouvons probablement pas être un véritable refuge pour l'autre parce que nous ne voyons pas encore clairement.

Ce type de sangha est déjà bon - il est bon d'avoir une telle communauté, qu'il s'agisse de petites ou de grandes communautés - mais nous devons faire attention. Nous ne sommes pas encore des bijoux polis. Nous sommes encore des bijoux bruts, des diamants bruts. Vous ne pouvez pas encore voir ce qui va se révéler. Ce n'est que si l'on a l'œil pour cela que l'on peut voir ce que peuvent devenir plus tard ces diamants bruts : le futur Bouddha. Mais il y a encore beaucoup de confusion.

Bouddha : on se dirige vers l'éveil. Dharma : profiter de l'aide qui nous parvient des transmissions pour arriver à une compréhension de plus en plus grande de la nature de l'être. Sangha : ce sont ceux qui peuvent vraiment nous soutenir dans cette démarche.

Vous voyez, cette orientation claire ne consiste pas à se cacher mais nous donne vraiment de la force. C'est une direction puissante pour cette vie.

Les quatre Nobles Vérités

... Et alors, nous pratiquons avec sagesse les quatre vérités des Nobles et nous en faisons notre vue.

Vous avez déjà entendu parler des quatre vérités des Nobles. C'était le premier grand enseignement donné par le Bouddha, et il l'a toujours répété.

C'est un fait que, que tel que nous sommes maintenant, nous faisons l'expérience de beaucoup de souffrances : souffrance manifeste, souffrance parce que ce qui est agréable change et que nous nous y accrochons, et souffrance à cause de notre saisie de soi inconsciente. C'est un fait.

L'origine de tout cela, l'origine de la souffrance, c'est que nous fonctionnons comme cela depuis longtemps, nous avons cultivé ces schémas, ces tendances. Ils ne sortent pas de nulle part, ils ne sont pas devenus soudainement comme cela. Nous avons été maladroits avec notre direction spirituelle dans cette vie et dans les vies précédentes. Nous nous sommes empêtrés.

Cet enchevêtrement dans des façons dualistes de voir les choses, des façons de voir orientées depuis l'ego – c'est-à-dire les émotions qui occultent, et ainsi de suite – est la cause du fait que nous connaissons actuellement tant de stress, tant de souffrance. Cela pourrait être différent. C'est la troisième vérité.

En fait, il y a réellement cette possibilité : il y a des êtres qui sont libres. Il y a un éveil. Il est en fait possible de s'éveiller. C'est ainsi. Il y en a suffisamment qui nous en parlent et qui sont des exemples vivants pour nous. Cela traverse les siècles. Il existe de nombreux écrits. Et même aujourd'hui, il y a des gens qui se sont éveillés.

Ces éveillés ont montré un chemin, le chemin octuple que tous les éveillés ont suivi. Nous pouvons également suivre cette voie. Je ne vais pas entrer dans les détails maintenant, ce n'est pas le sujet.

Je peux résumer : sur la base d'un comportement bénéfique, nous développons le calme mental et la vision intuitive jusqu'à ce que l'éveil profond, la libération s'installe. Voilà, en quelques mots, la voie à suivre. Ce chemin nous est ouvert, nous pouvons le pratiquer.

C'est cela le refuge suprême. En fait, maintenant, à la fin de cette phrase, le refuge n'est plus Bouddha, Dharma et Sangha, mais intégrer profondément et pratiquer les quatre vérités.

Dans le sutra, le Bouddha dit : le véritable refuge est que tu fasses réellement ce que tu comprends. Lorsque tu mets en pratique ce que tu as compris, reconnu, c'est cela ton refuge. Vous pouvez relire attentivement la phrase :

Nous prenons refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, et ensuite nous prenons pour vision, avec sagesse, les quatre vérités des nobles, c'est le plus haut refuge.

Ce qui nous aide au final, dans chaque situation, est de tourner notre esprit vers le refuge. En sachant que s'il y a du stress, comment cette souffrance est apparue, qu'il y a une alternative ; nous mettons à profit cette alternative et nous suivons ce chemin pour accéder à cet état d'esprit détendu, ce qui est possible maintenant dans cette situation.

C'est le vrai refuge. Ce n'est donc pas un refuge extérieur qui nous facilite quoi que ce soit. Le refuge est une orientation, c'est la mise en pratique de ce que l'on a compris.

J'en arrive à l'un de mes sujets favoris : Combien de temps faut-il pour que nous nous réveillions ? C'est le temps qu'il faut pour mettre en œuvre nos compréhensions. Ceux qui sont négligents et comprennent beaucoup de choses mais ne mettent rien en pratique n'arriveront jamais à l'éveil. Si nous pratiquons un peu aujourd'hui ce que nous comprenons aujourd'hui, cela se produira très rapidement.

C'est entre nos mains et personne ne peut le faire à notre place. Si nous ne mettons pas en pratique ce que nous comprenons aujourd'hui, nous pouvons espérer que demain nous le ferons, que demain la compréhension aura plus de pouvoir qu'aujourd'hui. Mais je vous le dis, rien n'a plus de force qu'une compréhension fraîche. Par conséquent, mettez-les en pratique, vivez-les, n'attendez pas plus tard. Ne dites pas : "Oui, c'est très bien, je le ferai à la fin de l'année, ou un jour, quand je serai grand". N'attendez pas.

Un chemin rapide est celui dans lequel nous faisons de notre compréhension, notre sagesse notre pratique quotidienne. Vous savez qu'alors cette pièce serait vide, parce que vous avez déjà compris tant de choses. Si vous mettiez tout en pratique, vous n'auriez plus besoin de revenir à ces stages depuis longtemps. Ainsi, un enseignement du Dharma vit du fait que les gens ne mettent pas en pratique ce qu'ils ont déjà compris. Mais ce n'est pas une bonne chose. Il est préférable que vous le mettiez en pratique.

À tel point que de grands maîtres se sont mis en colère lorsque leurs retraitants, qui pratiquaient en groupe quelque part dans des ermitages de montagne, ont pensé qu'ils devaient soudainement se présenter à la maison du Karmapa parce qu'il donnait un enseignement. Il y a des histoires de maîtres qui se mettent vraiment en colère et qui disent : " Quoi, maintenant vous venez entendre le Dharma à nouveau, alors que vous étiez dans la pratique. Repartez, vous n'avez pas besoin de plus de mots, il vous suffit de mettre en pratique ce que vous avez déjà entendu et compris. Tout est déjà là, tout a déjà été dit, restez dans la pratique, n'allez pas ailleurs. Même si c'est votre cher maître bien-aimé : restez plutôt dans la pratique."

Appliquez cela. Entendre la même chose encore et encore ne la rend pas meilleure. Une fois que vous l'avez comprise, mettez en pratique ! C'est ainsi. Lama Guendune était ainsi avec nous aussi. Il nous a grondés lorsque nous avons cru devoir le suivre dans ses voyages et avons négligé notre pratique.

L'utilité du refuge

Sur les bienfaits du refuge, *le résumé de la Sagesse libératrice* dit :

Si les forces positives qui résultent de l'entrée dans le refuge avaient une forme, les trois domaines de l'existence seraient trop petits pour les contenir - c'est-à-dire que l'univers entier avec tous les royaumes de l'existence serait trop petit - ; ils sont comme le trésor d'eau d'un vaste océan, qui ne peut être évalué en le tenant simplement dans sa main.

En langage clair, pour nous qui ne sommes pas si familiers avec ce genre de langage : la force positive qui découle de cette orientation claire qui vient d'être décrite est inestimable. Elle transforme toute notre vie. Lorsque vous vivez cette orientation claire, aucun domaine de la vie n'en est épargné. Tous les domaines de la vie en sont imprégnés. Les conséquences sont incommensurables pour soi-même et pour les personnes avec lesquelles nous entrons en contact. C'est impossible à calculer.

Certaines personnes l'ont vécu si intensément qu'on parle encore d'elles mille, deux mille, voire trois mille ans plus tard. Ce sont des vagues d'activités qui en émanent et qui continuent d'affecter les générations après nous.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Les bienfaits du refuge sont inimaginables, mais ils peuvent se résumer en huit points : nous devenons quelqu'un qui est sur le "chemin intérieur" des bouddhas - quelqu'un qui travaille sur lui-même intérieurement -, nous devenons la base de tous les vœux - de toutes les promesses, les engagements que nous prenons sur le chemin de l'éveil -, les voiles des actions nuisibles antérieurs se dissolvent - c'est-à-dire les actions liées à la saisie de soi, nous devenons non voilés, notre esprit devient libre -, une force positive extrêmement forte est établie, nous ne tombons plus dans les royaumes inférieurs de l'existence - car les moteurs des royaumes inférieurs de l'existence - le désir, la haine et la torpeur - sont dissous, les forces-obstacles humaines et non humaines ne peuvent pas nous nuire - parce que nous sommes tellement ancrés, tellement absorbés dans cette dimension de l'esprit qu'ils

nous rendent inébranlables -, **tous nos souhaits sont réalisés** - l'esprit lui-même est vu comme un joyau qui exauce tous les souhaits, et à l'extérieur aussi, les situations deviennent tout à fait harmonieuses - **et nous atteignons rapidement la vraie perfection. En outre, il est expliqué que le refuge Mahayana** - c'est à dire le grand véhicule - **a l'avantage supplémentaire que nous ne sommes pas sans moyen [pour réaliser la bouddhité]** et j'aurais dû rajouter **[pour réaliser la bouddhité et le bien de tous les êtres]** **et que nous sommes à l'abri d'un dévoiement dans des véhicules inférieurs** - où la seule préoccupation est d'atteindre notre propre libération.

Nous devrions donc aller vers le refuge avec une compréhension claire des sources de refuge - Bouddha, Dharma, Sangha – **de sa durée** - illimitée – **de la motivation** - pour le bien de tous les êtres - **et de la cérémonie** - c'est-à-dire, formellement de prise de refuge.

Questions

Participant/e : Que signifie un joyau qui exauce tous les souhaits ?

Dans la mythologie indienne il y a toujours eu quelque chose comme ce joyau qui exauce tous les souhaits. Cela existe aussi dans nos contes et nos légendes. L'idée était la suivante : tu trouves un joyau et tout ce que tu as à faire est de dire quelque chose, de faire un vœu, et il se manifeste. Tout le monde a toujours souhaité trouver quelque chose comme cela.

Dans le Dharma, l'image du joyau qui exauce tous les souhaits a été reprise pour dire : le joyau qui exauce tous les souhaits, que vous cherchez toujours à l'extérieur, est votre propre esprit. Si tu trouves vraiment l'accès à ton intériorité, que tu trouves comment l'esprit est vraiment, alors tous tes souhaits sont réalisés. Tu es heureux sans souhait, c'est ce que cela signifie. Cela ne signifie pas qu'extérieurement tous les souhaits soient exaucés. Vous savez vous-même que le Bouddha a pu empêcher certaines guerres, mais qu'il n'a pas pu en empêcher d'autres. Tous ses souhaits ne se sont pas réalisés. Cela est vrai pour tous les maîtres. Tous les souhaits ne se réalisent pas. Mais intérieurement, comme l'expérience de l'éveil, c'est un bonheur qui n'est pas conditionnel, dans lequel on se sent heureux sans souhait, parce que l'esprit est complètement ouvert, détendu, complètement à l'aise. Il en va de même avec ce joyau qui exauce les souhaits.

C'est pourquoi Avalokitésvara (Tchenrézi), tient un tel joyau entre les deux mains, devant le cœur. C'est en fait notre propre esprit. Il s'agit de l'immersion dans les qualités naturelles éveillées de l'esprit grâce à la pratique des quatre qualités incommensurables : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité, qui signifie également la sagesse. C'est ainsi que nous accèderons au joyau de la réalisation des souhaits.

Donc ce n'est pas quelque chose d'actif mais comme on y arrive, c'est déjà un état dans lequel tous les vœux sont exaucés ?

Oui, c'est cela, c'est une dimension de l'être. Ce n'est pas quelque chose d'actif mais que l'on trouve. Nous trouvons notre chemin dans la dimension de l'esprit tel qu'il est réellement, où tous les souhaits que quelque chose devrait encore être mieux ne se manifestent même pas, peu importe que nous soyons pauvres ou riches. Extérieurement, vous pouvez certainement faire des souhaits, mais intérieurement, cela s'appelle la paix, le Nirvana, la plénitude. C'est ce qu'on appelle la grande perfection, le grand achèvement dans le Dzogchen.

Participant/e : Pourrais-tu expliquer davantage ce que signifie mettre en pratique ?

Mettre en pratique signifie : maintenant, ce soir, chaque fois que je le remarque, tourner l'esprit sur quelque chose de bénéfique. Chaque fois que je remarque que je m'emmêle, je me ferme, je trouve mon

chemin vers un état plus détaché, détendu. Faire quelque chose qui est profondément bon pour moi, ou qui est aussi bénéfique pour les autres en profondeur. Faire cela de manière conséquente et continue.

C'était un exemple de quelque chose que je suis sûr que vous avez compris aujourd'hui : la voie de l'éveil consiste à toujours amener l'esprit dans la plus grande ouverture possible avec toutes les qualités libératrices. Ce sont les étapes que nous suivons dans chaque situation. Il serait dommage qu'entre la fin des enseignements d'aujourd'hui, la méditation d'aujourd'hui et demain matin, lorsque l'enseignement reprendra, douze heures s'écoulent sans que nous ayons fait cela, tourner l'esprit vers ce qui est bénéfique. Ce serait un manque de mise en pratique.

Participant/e : L'enchevêtrement : quand on se prend les pieds dans le tapis, alors j'ai des regrets, du remords, je ne suis pas satisfaite de moi-même.

Oui, alors tu es mécontente de toi-même. Sors rapidement du regret car il doit te donner la force de rendre le moment suivant plus bénéfique, dès maintenant. Le regret est une bonne chose s'il nous donne la force de faire quelque chose de différent. Mais il peut aussi nous inviter à nous enfermer dans l'autocritique mais nous ne voulons pas cela, nous voulons juste l'utiliser comme une force, comme une impulsion.

Il se peut que certains d'entre vous regrettent la façon dont vous avez mené votre vie jusqu'à maintenant et qu'il vous ait fallu trop de temps pour en arriver là. Il se peut que certains d'entre vous éprouvent des regrets en ce moment. Prenez cela comme une incitation, une impulsion à faire les choses différemment dès ce soir, dès maintenant. Ne perdez pas de temps à regretter, mais prenez-le comme un aiguillon pour le faire maintenant.

Participant/e : Qu'en est-il de l'attachement et du comportement bénéfique ? Cela pourrait aller de pair avec la question précédente, car une action bénéfique ne signifie pas nécessairement que l'on ne s'y attache pas.

Tu veux dire, par exemple, donner quelque chose à quelqu'un et se sentir un peu fier ou se sentir bien parce que tu as maintenant fait quelque chose « d'extraordinaire » ?

Exactement - comment sait-on si l'on progresse ? Il me semble que plus je pratique, plus je me rends compte que ce n'était pas complètement désintéressé et il y a beaucoup d'attachement derrière. Comment peut-on voir cela ? Sinon, il ne reste pas grand-chose que l'on puisse faire qui soit quelque chose de pur.

Il y a certainement de nombreux signes. Mais ce que je recherche dans un comportement, une parole et une action bénéfiques, c'est d'être aussi détendu que possible, de le faire aussi naturellement que possible. Le signe que je suis empêtré est lorsque j'y pense encore après coup et aussi que je ressens le besoin d'en parler à quelqu'un. Là encore, il s'agit d'occasions de pratiquer.

S'il te plaît, ne cesse pas d'agir de façon bénéfique, car il y a toujours un peu de fierté après coup de s'être fait du bien. Ce n'est pas une raison pour arrêter. Au contraire, il est important de continuer à pratiquer et, au moment où l'identification se fait sentir, de voir à nouveau à travers elle, de voir que tout cela n'a aucune substance.

A la base, ce qui m'aide c'est une chose que Guendune Rinpoché a répétée à de nombreuses reprises : c'est que les qualités bénéfiques n'ont rien à voir avec l'ego, le JE. S'il m'arrive d'agir de façon bénéfique, ce n'est certainement pas parce que le JE a été actif. Il s'agit de couper court à cette attribution des qualités bénéfiques au JE. Elles n'ont rien à voir avec JE.

En fait, elles se révèlent de plus en plus à mesure que nous sommes détendus, moins l'ego se met en travers de notre chemin. Cela m'a beaucoup aidé à voir clair dans tout cela : lorsque je ressens de l'amour ou de la compassion, c'est justement parce qu'il n'y a pas de JE qui saisit et se place au-dessus des autres, mais parce que cela peut être fluide et qu'il y a une générosité spontanée. C'est un bonheur que le JE ne se mette tout simplement pas dans mon chemin. Par exemple, le fait que je puisse être assis ici maintenant et vous enseigner et vous expliquer le Dharma n'a rien à voir avec moi. Ce n'est pas une qualité du JE. C'est ce qui ressort de chacun de nous si nous le permettons. Tout le monde peut puiser dans sa sagesse intérieure et parler comme un livre. Ce n'est pas une qualité de l'ego. Ce n'est pas quelque chose dont vous pouvez vous attribuer le mérite. Cela m'a beaucoup aidé à comprendre cela en profondeur. Plus nous sommes dans un comportement bénéfique dans le monde, plus de bonnes choses nous arriveront. Bien sûr, nous devons ensuite veiller à ce que cela ne soit pas absorbé par l'égoïsme. Il est bon d'examiner de près le fait que ces qualités d'être se manifestent de plus en plus à mesure que l'égoïsme diminue. Cela m'a beaucoup aidé et je voudrais également attirer votre attention sur ce point.

Participant/e : Ce que je rencontre souvent, c'est la crainte de la souffrance, c'est très présent. J'associe la crainte à la peur, c'est un bon indicateur, pour moi c'est une sorte de pression. Comment le Dharma fonctionne-t-il avec la crainte ? Je l'associe probablement à la culture chrétienne, qui dit que si vous ne faites pas ceci et cela, vous irez en enfer... C'est une sorte de moyen de pression. Je trouve tout cela très précieux pour générer cette motivation, mais en avons-nous vraiment besoin pour créer cette motivation ? Pour moi, c'est plutôt gênant.

Tu le décris très bien. Il y a quelque chose comme une pédagogie de la peur dans la littérature du Dharma et chez les anciens enseignants. Ce sont des moyens pédagogiques pour motiver les gens. Les enseignants au Tibet ont eu affaire presque exclusivement à des personnes analphabètes. Les seuls qui savaient lire et écrire étaient ceux qui vivaient dans les monastères et quelques voyageurs de commerce. Les personnes qui écoutaient les enseignements n'étaient pas spécialement cultivés, et étaient assez grossiers. Ils avaient manifestement besoin d'images relativement grossières de la terreur pour être motivés à arrêter de tuer, par exemple.

La pédagogie de la crainte n'est pas très utile à long terme et n'est certainement pas la meilleure voie pour nous. C'est pourquoi je pense qu'une pédagogie de la joie est plus appropriée pour nous. Nous remarquons la joie qui s'élève, l'ouverture, les qualités pour nous motiver de façon positive.

Au final, la souffrance n'est pas juste pour nous faire peur mais c'est une réalité. Les conséquences d'un comportement inattentif génèrent une énorme quantité de souffrance, c'est une réalité et il est bon d'en parler. La pédagogie de la joie ne doit pas ignorer toutes les limitations et les réalités de l'horreur. Mais tu n'as pas besoin d'y penser tout le temps.

Je pense qu'il y a un grand changement en cours. Les enseignants occidentaux utilisent beaucoup moins cette pédagogie de la crainte et ont appris à générer la motivation d'une manière différente.

JOUR 3

Résumé des deux exercices spéciaux préliminaires¹⁰

Nous avons déjà fait la connaissance de deux des exercices préliminaires :

- le premier consiste en cette série de contemplations, qui contribuent toutes à générer de la force, de l'énergie pour la pratique, à voir combien cette situation est précieuse, impermanente et ce qu'il faut pour se préparer à la grande transition de la mort. Il s'agit d'arriver pleinement dans ce qui est bénéfique, dans ce qui ouvre le cœur et l'esprit. Avec cette clarté, cette énergie, d'avoir la force de se défaire des préoccupations, des enchevêtrements, c'est-à-dire de laisser derrière nous la préoccupation de tant de choses superflues.
- le deuxième exercice préliminaire concerne l'endroit où nous dirigeons toute cette énergie : Bouddha, Dharma, Sangha. Nous dirigeons l'énergie vers l'éveil, fondamentalement de tous les êtres vivants. C'est énorme. Tous les êtres vivants, cela signifie toujours ceux qui apparaissent simplement dans notre esprit, ceux que nous rencontrons, avec qui nous avons à faire, qui sont présents dans notre esprit.

L'éveil signifie être complètement libre de tous les voiles et avoir développé toutes les qualités inhérentes, c'est la définition de l'éveil. Souvent, les gens ne savent pas ce que signifie l'éveil, vous pouvez donc le noter : c'est que tout ce qui obscurcit l'esprit et rend le cœur étroit est dissout, purifié. Cela s'appelle dissoudre les voiles émotionnels et les voiles cognitifs, les voiles de la compréhension, les voiles de la conscience.

Lorsque cela est dissout, ce qui était déjà là de toute façon est révélé. C'est ce qu'on appelle le déploiement complet des qualités inhérentes ou la révélation de la nature de Bouddha - vous pouvez aussi l'appeler la nature du Christ – dans tous les cas, c'est la nature éveillée. Lorsque ces qualités émergent pleinement, il est alors clair que nous sommes dans une action éveillée. Il ne s'agit plus alors de méditation, mais d'activité.

L'éveil signifie être actif sans le moindre obstacle. Il ne s'agit plus alors de nous-mêmes, mais nous agissons pour le bien de tous, pour les situations dans lesquelles nous nous trouvons. Le bien-être de tous inclut toujours également la nature, c'est-à-dire les conditions de vie, notre environnement, les plantes, les cours d'eaux et bien sûr tous ceux qui y vivent, les êtres visibles et invisibles. L'action éveillée concerne toujours l'ensemble de la situation. C'est vers cela que nous nous dirigeons.

Il s'agissait des deux premiers exercices préparatoires : libérer l'énergie pour le chemin, puis se diriger vers l'éveil. Pour cela, nous avons besoin d'instructions – Dharma - et de soutien -de la sangha.

Bodhicitta

Nous sommes en bas de la page 5 du livret du texte racine, où il est dit :

De nos jours - au 16ème siècle - certains [enseignants] considèrent que la prise de refuge - c'est-à-dire cette direction vers Bouddha, Dharma, Sangha - est seulement pour les débutants ; ils minimisent son importance pour la pratique ultérieure et ne pratiquent pas les vœux de refuge. Il est difficile

¹⁰ Fichier audio 3-2_02

de les voir comme de vrais pratiquants sur le chemin intérieur des bouddhas, parce que ce n'est vraiment pas intelligent.

Il n'est pas vraiment intelligent ni convainquant de laisser de côté l'orientation vers le refuge.

Pour moi aussi, chaque journée commence par cette orientation claire vers le Bouddha, Dharma, Sangha. C'est ainsi que nous pratiquons ensemble et je commence ma pratique le matin de cette manière. La direction est claire : libérer le Bouddha intérieur en moi et dans tous les êtres grâce à l'aide de la connaissance de ce qui est, le Dharma, et en s'appuyant sur tout ce que les maîtres et maîtresses éveillés nous ont donné sur le chemin. C'est aussi simple que cela.

Pour tous ceux qui souhaitent atteindre l'éveil insurpassable, la génération de la Bodhicitta, l'esprit d'éveil, est la porte d'accès au grand véhicule. La racine du chemin est uniquement la Bodhicitta.

Il y a peut-être des personnes dans cette salle pour qui ce terme de Bodhicitta apparaît pour la première fois. Bodhi signifie éveil et *citta* est généralement traduit par esprit, mais signifie aussi le cœur. C'est le cœur-esprit de l'éveil. Parfois *citta* signifie simplement le cœur. En Asie, l'esprit est plus susceptible d'être situé dans le chakra du cœur. Cela signifie donc l'esprit d'éveil, l'esprit de tous les éveillés.

Il s'agit d'une expression que nous devons comprendre à au moins deux niveaux :

- L'esprit de l'éveil, en tant que cœur ouvert, est la compassion illimitée, un amour illimité. Illimité signifie sans aucune frontière, personne n'est exclu, aucun être. Qu'il s'agisse de terroristes, de dictateurs ou de tortionnaires, personne n'est exclu. Tous sont inclus dans cette ouverture du cœur, accueillis, et une compréhension profonde apparaît de la façon dont on peut être et vivre de telle ou telle façon.

- Cette compréhension profonde continue au deuxième niveau où la compréhension devient si profonde qu'elle comprend la nature de l'être. C'est ce qu'on appelle la Bodhicitta ultime. Là, l'esprit de l'éveillé est identique à la conscience intemporelle.

L'esprit d'éveil est dans la compassion, l'amour et la compréhension illimités de l'être. Toutes ces connexions que nous expliquons ici ne sont pas seulement comprises intellectuellement, mais elles sont vécues intérieurement, intimement.

Maintenant, lorsqu'il est dit que la Bodhicitta c'est la racine ou la porte d'accès du grand véhicule, expliquons d'abord les termes de grand et petit véhicule. Le grand véhicule est comme un grand navire. Quant au petit véhicule, on pourrait dire qu'il est comme un bateau à rames dans lequel nous voulons nous-mêmes traverser le fleuve du samsara et atteindre l'autre rive. Ce faisant, nous voulons nous-mêmes rejoindre la terre ferme, pour ainsi dire, le plus rapidement possible, sur l'autre rive de la libération.

Le grand véhicule signifie avoir le souhait de pouvoir emmener le plus grand nombre possible avec soi et, une fois que l'on a déjà atteint l'autre rive, de repartir avec le grand navire, si possible pour en chercher encore plus. Vous jouez donc ici le rôle du passeur : vous en emportez certains pendant la traversée, vous ramez pour en récupérer d'autres, et ce, un nombre illimité de fois, pas seulement une fois, jusqu'à ce que le samsara soit vidé, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus personne qui souffre de ces complications, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus personne dans cette souffrance inutile.

C'est ce qu'on appelle la compassion illimitée. Elle n'est pas limitée dans le temps ni dans le nombre d'êtres vivants. C'est un très grand véhicule. Ce n'est plus du tout fatigant. C'est toujours laborieux du point de vue des non-éveillés, parce qu'ils font des efforts à partir de l'ego - et tout se passe un peu

laborieusement, comme s'il y avait des grains de sable dans les rouages ou que nous étions debout sur les freins. L'action compatissante est alors vécue comme épuisante et peut conduire à l'épuisement, au burn-out, car la force née de ce type d'action est tirée du "je veux", "je dois", "je devrais". C'est de là que cela vient.

L'action éveillée, en revanche, est une action libre, fluide. Ce n'est pas du tout fatigant. C'est une action sans effort, sans intention et spontanée. Elle coule. Par conséquent, il est tout à fait naturel que, du point de vue de l'éveil, la Bodhicitta soit la chose la plus belle qui soit car c'est la plus naturelle.

Quand on ne se préoccupe plus de soi-même, on s'occupe naturellement de tous les autres, de toutes les situations, de toutes les planètes et pas seulement de la planète Terre. Vous vous occupez de tous les lieux où il y a de la vie, dans toutes les dimensions. Et vous dites : ok, de quoi s'agit-il, que peut-on faire, comment peut-on améliorer les choses ? Vous ne fixez pas de limites au temps que cela va durer. S'il n'y a plus rien à faire, nous sommes dans le grand véhicule avec tous les autres et en attendant, nous sortons les autres du cycle des complications. C'est la Bodhicitta.

À 22 ans, lorsque j'ai entendu parler de la Bodhicitta pour la première fois, cela a changé ma vie. C'était Guendune Rinpoché, il a enseigné la Bodhicitta à Freiburg. Cela ne m'a plus jamais quitté. Il m'a fallu beaucoup de temps pour m'y ouvrir. Je dois en remercier Kalu Rinpoché et, plus tard, Tenga Rinpoché, les enseignants que j'ai alors rencontrés et qui ont vécu l'exemple de la Bodhicitta. Puis je suis revenu vers Guendune Rinpoché. Ils ont montré qu'il est possible de vivre une ouverture et un amour sans limite envers tous, sans que cela devienne bizarre, sans être forcé, ni tendu, et de se donner soi-même comme un grand cadeau à l'univers et à tous les êtres vivants.

Ils étaient tous très détendus. C'est ainsi que je le vis avec tous les grands enseignant.es qui sont sur le chemin, que la Bodhicitta soit la chose la plus naturelle du monde. Ce serait chouette que vous puissiez prendre cela et que vous ne fassiez pas de la Bodhicitta un nouveau programme de gentil garçon/gentille fille : je dois développer plus de Bodhicitta. Mais que vous ayez confiance dans le fait que si vous vous ouvrez et voyez à travers l'illusion de l'ego, cela s'ouvrira naturellement, tout seul.

Tant que les peurs sont encore actives en nous, que nous nous inquiétons de notre propre bien-être, nous chercherons naturellement à atteindre d'abord rapidement l'autre rive. C'est tout à fait normal, mais, une fois là-bas, nous pourrions alors peut-être nous détendre et nous rendre compte que cela fonctionne. Dans les écrits du grand véhicule, on appelle cela le lieu de repos, pour la régénération, reprendre des forces jusqu'à ce que l'on soit prêt à s'engager aussi pour les autres à grande échelle. C'est tout à fait ok d'abord de passer vers le lieu sûr, de reprendre notre souffle là-bas, puis de se remettre en chemin.

C'est la racine du chemin, en ce que le Mahāmudrā, cet état d'être complètement éveillé naturel et ouvert, ne peut être pratiqué sans l'esprit d'éveil.

Pour nous qui sommes maintenant au niveau du débutant, cela signifie que nous laissons la possibilité ouverte. Ce serait bien, ou plutôt je suis prêt, lorsque je m'éveillerai, à m'engager pour tous les êtres. C'est le minimum qui doit être présent : la volonté fondamentale de partager les fruits de sa pratique spirituelle avec les autres même si je ne me sens pas encore capable de le faire. Ça n'a plus d'importance maintenant. Je n'ai pas besoin d'être capable de le faire pour le moment. Cela viendra plus tard, c'est déjà un fruit assez mûr. Tout ce qui est nécessaire maintenant, c'est la volonté, lorsque le fruit sera mûr, de le partager avec tous les êtres.

Nāgārjuna - premier, deuxième siècle de notre ère, l'un des très grands maîtres - **dit** :

Si nous, êtres mondains, voulons réaliser l'éveil insurpassable, alors sa racine, l'esprit d'éveil, doit être aussi stable que la reine des montagnes - Ainsi soit-il.

Dans le *Sūtra sous la forme d'un arbre* - le Sutra Avatamsaka, qui comporte autant de discours de sous-chapitres, autant de chapitres qu'un arbre avec ses ramifications - **nous lisons :**

Fils de Noble Famille, la Bodhicitta est comme la semence de tous les enseignements des Bouddhas.

Le Dharma est toujours enseigné à partir de l'esprit d'éveil. Sinon, il n'y a pas d'enseignement du Dharma du tout. Même si certains prétendent qu'il existerait des traditions bouddhistes sans Bodhicitta, ce n'est tout simplement pas vrai. A partir du moment où le Dharma est partagé, c'est toujours pour le bien de tous les êtres, afin que les générations suivantes puissent entrer en contact avec cette sagesse, cette compréhension et que cela puisse continuer à être transmis.

Certains d'entre vous le savent, il y a un bouddhisme du Sud et un bouddhisme du Nord. Le bouddhisme du Sud ne parle pas beaucoup de la Bodhicitta alors que le bouddhisme du Nord en parle beaucoup. De façon étonnante, au fil des millénaires, ils ont fait exactement autant l'un que l'autre pour le bien de tous les êtres. Il n'y a pas de différence du tout. Ce n'est pas parce que plus de disciples sont apparus et ont été enseignés dans le bouddhisme du Nord, le grand véhicule, et moins dans le petit véhicule. Sans en parler beaucoup, ils se sont aussi donnés pour le bien de tous les êtres à partir de cette bonté du cœur.

Aujourd'hui, si vous regardez les données démographiques, le nombre de bouddhistes officiels dans le monde, il y en a autant qui proviennent du petit véhicule, ce qu'on appelle le bouddhisme du Sud, que du bouddhisme du Nord. D'une certaine façon dans tous les enseignements du Dharma, cet esprit d'éveil est actif. Chaque fois que quelqu'un s'engage à enseigner et transmettre le Dharma à quelqu'un d'autre, alors le médicament est transmis à d'autres, c'est de cela qu'il s'agit. Peu importe que vous disiez : "Je suis celui qui a l'intention de revenir plus tard pour le bien des autres". Ils reviennent de toute façon, que vous le vouliez ou non. Certaines personnes abandonnent, c'est aussi le cas dans le bouddhisme du Nord. Elles ne reviennent pas officiellement non plus. Il n'y a donc pas une grande différence. Ce qui est important pour nous, c'est d'être prêts à transmettre tout ce que nous avons compris, tout ce que nous sommes et de nous donner, ce que nous sommes. Nous sommes prêts à nous offrir en cadeau.

L'esprit d'éveil naît lorsque nous générons amour et compassion pour les êtres sensibles. L'amour et la compassion, à leur tour, sont basés sur le fait que nous reconnaissons les êtres comme étant nos mères – dans des vies antérieures – que nous prenons conscience de la bonté de toutes ces mères et que, par gratitude pour leur bonté nous voulons faire quelque chose pour elles.

J'oublie parfois que vous avez toutes été mes mères auparavant. Mais maintenant que j'y pense, c'est plutôt chouette. Regardez autour de vous et imaginez que nous avons tous été des mères bienveillantes les uns pour les autres auparavant.

Mais nous pouvons aussi dire que nous avons tous été frères et sœurs, mères et pères, partenaires et conjoints les uns pour les autres et que nous nous sommes rencontrés de bien des façons. Dans les vies où nous étions mieux lotis, nous prenions également soin les uns des autres. Dans d'autres vies, nous avons été opposés, déchirés, combattus, peu importe. Il y a eu cela aussi, pendant de nombreuses vies. Ce n'est pas dit ici, mais c'est aussi le cas.

Nous avons maintenant le choix de faire un peu mieux en considérant chaque personne que nous rencontrons comme notre sœur, notre frère, avec nous sur le chemin vers le bonheur, la libération, l'éveil,

pour sortir de toutes les souffrances inutiles, de l'enchevêtrement. Cette attitude est la Bodhicitta d'application.

Nous pouvons parfois nous rappeler que nous nous sommes probablement beaucoup occupés les uns des autres et que nous avons aussi beaucoup reçu de chacun d'entre nous à cette époque. Dans cette vie, nous pouvons rendre la pareille en partageant le Dharma les uns avec les autres.

Nous cultivons donc avec intensité cette conscience d'amour avec cette motivation suprême. Les bienfaits de cultiver l'amour, la compassion et la Bodhicitta sont décrits [par *Nāgārjuna*] dans la *Chaîne des Joyaux* :

Même si nous offrons de la nourriture tirée de trois cents pots, trois fois par jour - à des dizaines de milliers de personnes -, ce serait encore très loin de la force positive d'un seul moment d'amour. Tu es aimé et protégé par les dieux et les hommes. Tu es heureux et éprouves beaucoup de joies. Ni le poison ni les armes ne te blessent - si tu rentres dans cet amour là - tu atteins facilement tes objectifs et tu nais dans le monde de Brahma.

Dans la mythologie indienne, Brahma est le plus haut niveau des dieux, là où tout le monde veut aller. En langage bouddhiste, c'est la dimension des Brahmaviharas, des qualités illimitées : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité pleine de sagesse.

Même si tu n'es pas encore libéré, tu gagnes ces huit avantages de l'amour.

Même si l'amour ne nous a pas encore conduits à l'éveil, ces bienfaits apparaîtront, à savoir que nous serons aimés et protégés par les dieux et les hommes, que nous serons heureux, que nous connaîtrons de nombreuses joies, que le poison et les armes ne nous feront pas de mal, que nous réaliserons sans effort nos objectifs et que nous renaîtrons dans d'excellentes conditions. C'est un éloge bouddhiste à l'amour.

La compassion en tant que source des qualités libératrices

Dans la *Déclaration claire sur la réalisation d'Avalokitésvara*, nous lisons :

S'il n'y avait qu'une seule qualité et que, grâce à elle, nous recevions dans la main toutes les qualités des Bouddhas—quelle serait-elle ? C'est la Grande Compassion.

Une seule qualité et nous aurions toutes les qualités des bouddhas dans nos mains : c'est la grande compassion. Compassion et amour ne font qu'un dans le langage bouddhiste. L'amour se soucie du bien-être de chacun, et la compassion se soucie que tous soient libérés de la souffrance. Ils vont toujours ensemble.

Si, par amour, nous prenons soin de quelqu'un parce qu'il est malade, alors, dans la terminologie bouddhiste, c'est la compassion qui s'exprime de cette manière, en réduisant et en soulageant la souffrance. C'est le même amour qui veille à ce que les conditions soient réunies pour que cette personne ne retombe pas malade et puisse être heureuse. Ça va toujours ensemble.

La grande compassion - grande parce qu'elle ne provient pas de la saisie de soi, grande n'est pas la quantité, mais elle n'est plus dualiste - cette compassion non duelle, sans moi comme point central, est la source de toutes les qualités des bouddhas.

Passons simplement en revue les fameuses six paramitās, les six qualités libératrices :

- **La générosité**, la première, naît toujours lorsqu'on ressent avec compassion et amour ce dont quelqu'un a besoin ou ce dont la situation a besoin. Ensuite, ceci est donné. Qu'il s'agisse de matériel, de protection, de mots encourageants, du Dharma... peu importe, donner tout ce dont il a besoin. La source de la générosité est la compassion.
- La deuxième paramitā, **le comportement bénéfique**, éthique : par compassion, nous ne faisons aucun mal, aucune souffrance, aucune douleur aux autres. Par compassion, nous nous comportons de manière respectueuse. Par compassion, nous veillons à ce que les personnes aient les conditions nécessaires pour être heureux. Toutes les formes de comportement bénéfique proviennent du sentiment que les autres sont comme nous : qu'ils éprouvent de la douleur, qu'ils veulent être heureux. L'amour et la compassion nous font nous abstenir de ce qui est nuisible et néfaste et vivre ce qui est bénéfique et fait du bien.
- Passons à la troisième qualité, **la patience**. Commençons par les formes simples de la patience. J'ai besoin de patience pendant que mon jeune fils attache les lacets de ses chaussures. C'est facile parce que je sais qu'il est petit et qu'il apprend. Puis la forme un peu plus difficile de la patience avec quelqu'un qui me coupe la route. Avoir la compassion : « mais comment peut-on être aussi stressé ? » Si je sais ce que l'on ressent quand on est sous pression, si je me mets en résonnance, si je peux compatir, alors je dis : « je t'en prie, oui, pas de problème, passe devant moi, tu es pressé visiblement ». La compassion a de la patience. La compassion génère la patience nécessaire pour accompagner les autres dans leurs difficultés. La compassion est la source de toute patience.

Guendune Rinpoché disait : "Ceux qui ont la compassion n'ont pas besoin de patience, elle est là de toute façon". On ne peut pas du tout diviser les deux. Nous n'avons pas besoin de pratiquer la patience si nous avons de la compassion.

Ensuite, moi qui souffre souvent d'impatience - l'impatience est l'une de mes grandes forces, si l'on peut dire - j'ai regardé quand je devenais impatient. Je me suis rendu compte que Guendune avait raison. Lorsque je m'impatiente, je ne suis pas dans cette résonnance émotionnelle, je ne comprends pas la situation. Je veux quelque chose, je veux quelque chose de différent de ce qui se passe en ce moment. Je manque de cette capacité à me mettre à la place des autres.

Puis j'ai pu retrouver un peu plus de compassion et c'est toujours ma pratique. C'est ce à quoi je travaille de manière particulièrement intensive. Des personnes - il nous semble parfois que c'est le cas - sont un défi de patience. En fait, chaque concitoyen sur cette planète est un test de patience. C'est une façon de voir les choses. Mais avec ce que je viens d'expliquer, c'est un exercice de compassion et il ne s'agit pas du tout de patience. La patience n'en est que la conséquence. Il s'agit de s'ouvrir, de faire preuve d'empathie et de comprendre en profondeur. Ensuite, la patience vient naturellement. C'est toujours très soulageant pour moi, quand je comprends enfin, car la patience est automatiquement au rendez-vous. La compassion est la source de la patience.

- La quatrième qualité, **la compassion comme source de la persévérance enthousiaste**. C'est l'énergie qui permet de mettre en œuvre des choses bénéfiques et de ne pas abandonner même face aux obstacles, mais simplement de continuer, d'avoir cette endurance, jusqu'à ce que la chose bénéfique soit accomplie. La persévérance joyeuse fait toujours référence à quelque chose qui fait du bien à tous, ou du moins tous ceux concernés, moi ou les autres.

Lorsqu'on veut pratiquer le Dharma, la persévérance enthousiaste tous les jours, on pense toujours : non, je suis trop paresseux, je manque de discipline. Nous pensons qu'il nous faut plus de discipline pour faire notre méditation le matin et le soir.

Nous manquons de joie, cette énergie joyeuse pour faire ce qui nous fait vraiment bien. C'est ce que nous trouvons lorsque nous avons de la compassion. En fait, nous avons trop peu de compassion envers nous-mêmes. Nous ne nous offrons pas à nous même ce qui est bon pour nous. Nous ne faisons pas ce que nous avons sagement et avec compassion décidé de faire parce que tout le reste nous semble plus important à ce moment-là. Nous manquons de compassion.

Cela s'applique également à tous les autres projets de la vie : projets liés au Dharma, projets sociaux, partout où nous abordons quelque chose de bénéfique. Lorsque des difficultés surviennent et qu'il faut cette énergie joyeuse pour les surmonter ou trouver de nouvelles voies, alors il est bon de se rappeler qu'il s'agit en fait de compassion. Il s'agit en fait de ressentir à nouveau que ce que nous sommes sur le point de faire, ce projet bénéfique quel qu'il soit, va réellement réduire la souffrance et apporter le bonheur. Nous sommes alors à nouveau dans la compassion et nous avons à nouveau l'énergie pour surmonter les obstacles. C'est à partir de là que cette endurance joyeuse s'installe et s'élève.

L'endurance joyeuse signifie rester toujours dans la compassion, être toujours relié à la motivation d'origine, quoi qu'il advienne. Cela nous donne cet élan. Elan est également une bonne traduction pour la quatrième paramita.

- Maintenant, **la compassion comme source de stabilité méditative, d'absorption méditative**. Au début, nous pensons, la compassion et la méditation profonde : ok, maintenant je fais un peu de pratique *metta*. C'est bien, mais quand je médite, je ne ressens pas de compassion.

Et c'est exactement cela le problème, car la méditation n'est pas assez profonde. Tous les obstacles dans la méditation, dans le calme mental, dans la vision intuitive et dans Mahāmudrā, proviennent de la saisie de soi. Qu'il s'agisse d'un esprit agité ou dans la torpeur et léthargique, quelles que soient les émotions qui nous assombrissent et nous bloquent en ce moment, tout, tout provient de la saisie de soi.

Lorsque nous nous asseyons sur le coussin par compassion, que nous entrons dans le calme mental et la vision intuitive par compassion, il n'y a plus aucun obstacle. S'il y en a, parce que les impulsions et les tendances liés à l'ego deviennent actifs, ils se dissolvent immédiatement lorsque nous retrouvons le chemin de la compassion, de la Bodhicitta.

Prenez cela très à cœur. Il n'y a aucun problème dans la méditation, si ce n'est un excès d'égoïsme et un manque de compassion. Ce sont des problèmes auto-générés qui proviennent de l'attachement au soi, à moi, que naît toute la confusion, le cirque de nos difficultés à méditer.

Si nous nous asseyons, prenons un profond refuge, ouvrons notre cœur et disons vraiment très souvent : "Puissent tous les êtres sensibles être heureux et libérés de la souffrance...", et prions ainsi jusqu'à ce que notre cœur en soit complètement rempli, à un moment donné, nous n'avons plus besoin de prier, l'esprit est complètement large et ouvert grâce au pouvoir de la compassion. Il n'y a rien d'autre à faire.

Il nous suffit uniquement de développer cette force du cœur, de prier réellement de manière intime et de nous ouvrir pour le bien de tous les êtres. Nous sommes inclus, nous faisons aussi partie de tous quand il est dit : Puissent tous les êtres être heureux et connaître les causes du bonheur. Puissions-nous tous être libérés de la souffrance et de ses causes. Puissions-nous ne jamais être séparés de la vraie joie illimitée. Puissions-nous être libres d'attachement et d'aversion dans toutes les situations avec une grande équanimité.

Lorsque nous portons ces désirs en nous, que nous prions, que nous ressentons et que nous nous ouvrons à cela, il en résulte une méditation très ouverte, très large, dans laquelle les compréhensions surviennent

les unes après les autres, comme un feu d'artifice. Chaque méditation nous amène un peu plus loin, on comprend de mieux en mieux. C'est ce que fait le pouvoir de la compassion.

- Cela nous amène à la sixième qualité, **la sagesse**. Toutes ces connaissances proviennent de la force de la compassion. Même la sagesse sur la manière d'aider les autres, de travailler pour le bien de tous, provient uniquement de la recherche compatissante de solutions, de manières habiles d'être dans ce monde, de communiquer, etc.

Toute sagesse - la sagesse relative de la façon d'aider dans ce monde, et la compréhension de l'ultime - tout vient de l'amour et de la compassion.

Nous pouvons donc prendre n'importe quelle qualité. Toutes ont leur source dans la compassion, dans l'amour compatissant. L'amour, la compassion, l'ouverture, la résonance avec les autres, voilà ce que cela signifie. Cela se révèle constamment. Nous ne pouvons pas avoir de la compassion et penser l'avoir définitivement, mais la compassion et la résonance s'élèvent en permanence et on peut en sortir en permanence à nouveau, dans la relation à l'ego.

Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons posséder, tout comme nous ne pouvons pas avoir l'amour pour un partenaire juste ainsi. Ce n'est pas possible. Il s'agit d'aimer. L'amour continue et se reforme encore et encore. La compassion prend toujours une nouvelle forme. C'est quelque chose de frais, toujours nouveau. On ne peut pas aller le chercher dans le passé. C'est la racine de l'éveil.

Candrakīrti écrit :

C'est pourquoi, l'amour est la graine de l'excellente moisson des victorieux - des bouddhas. Répands-là et arrose-la afin de profiter sans cesse de sa maturité. C'est pour cette raison que je commence - ce texte - par louer la compassion."

Dans le Sūtra demandé par Vīradatta - un pratiquant laïc - nous lisons :

Si les mérites de l'esprit d'éveil avaient une forme, ils rempliraient tout l'espace du ciel et même beaucoup plus - dit le Bouddha - !

Si quelqu'un devait remplir tous les pays des éveillés - toutes les terres pures – qui sont aussi nombreux qu'il y a de grains de sable dans le Gange avec les choses les plus précieuses, et qu'il les offre aux Allés-dans-la-joie - les Bouddhas – alors ces offrandes seraient surpassées encore par celui qui joint ses mains et tourne son esprit vers le Grand Éveil - car cette offrande est au-delà de toutes les limitations.

Il se peut que cette façon de penser et de comparer soit quelque peu incompréhensible pour vous. Ce qui est comparé ici, c'est la générosité matérielle la plus grande possible : si vous étiez en mesure de remplir tous les univers et les terres pures des bouddhas de choses les plus précieuses, et de les offrir personnellement aux bouddhas, il ne s'agirait encore que d'une générosité avec des choses merveilleuses et belles. Bien qu'elle développe une force positive incroyablement forte, elle est surpassée par un seul moment de Bodhicitta sincère, où nous tournons complètement l'esprit sur le grand éveil, ce qui est la racine pour réaliser le grand éveil et être actif pour le bénéfice de tous les êtres vivants.

C'est pourquoi vous ne pouvez pas du tout comparer les effets positifs. L'un reste un acte de générosité encore limité. Et l'autre génère un flux imprévisible et illimité d'éveil et d'actions éveillées.

C'est un message aux pratiquants qui s'efforcent d'accumuler beaucoup de forces positives, de développer ce qu'on appelle parfois le mérite. Dans le but de renforcer la force positive, ils allument des

bougies, font des offrandes sur l'autel, font de généreuses offrandes matérielles aux maîtres et peut-être même dotent des temples entiers et tout le bien qui peut être fait sur le plan matériel. Mais cela n'équivaut pas à ressentir un seul moment profondément sincère de Bodhicitta, c'est-à-dire d'ouverture du cœur à tous les êtres, avec la volonté de s'engager pour chacun. L'idéal est la combinaison des deux évidemment : à partir d'une parfaite ouverture du cœur, tout mettre à disposition pour le bien-être des êtres.

Cela fonctionne de la manière suivante : lorsque la véritable Bodhicitta se manifeste, nous ne retenons plus rien. Alors notre vie appartient aux êtres. C'est la véritable Bodhicitta.

Lorsque cette conscience se manifeste pour la première fois dans la conscience, après avoir fait le vœu de bodhisattva, d'atteindre l'éveil complet et d'œuvrer pour le bien-être de tous les êtres vivants aussi longtemps que certains sont encore empêtrés dans la souffrance. Nous savons dès lors que notre propre vie et nos vies futures ne nous appartiennent plus mais appartiennent alors à l'éveil de tous les êtres.

C'est ce que l'on appelle la génération vraie de la Bodhicitta, lorsqu'on est prêt à cela.

D'autres bienfaits de la Bodhicitta

Il y a beaucoup de telles citations, mais en résumé, les bienfaits de la Bodhicitta d'aspiration sont octuples - lorsque nous formulons le vœu de réaliser l'éveil pour le bien de tous, un bénéfice octuple est généré –

nous montons dans le grand véhicule - nous préparons maintenant le grand véhicule dans lequel tous pourront se joindre, avec cet état d'esprit -

nous devenons la base de tous les aspects de la pratique des bodhisattvas - notre pratique de bodhisattva commence maintenant parce que cette attitude d'esprit s'est manifestée. Tout ce que nous pratiquons à partir de ce moment-là renforce notre capacité à aider les autres, à les aider vraiment, à les aider à s'éveiller.

Il est finalement mis un terme à toute la négativité, - tous ces voiles liés à l'ego sont finalement mis à terme, il est donc prévisible qu'avec cet état d'esprit, les derniers vestiges de l'ego seront également dissous, la fin du tunnel est en vue –

la racine de l'éveil est plantée - il est clair que quelqu'un dans cet état d'esprit de la Bodhicitta arrivera à l'illumination à un moment donné, et dans pas si longtemps -,

des mérites incommensurables sont acquis - une force positive incommensurable apparaît dans le courant d'esprit et devient de plus en plus forte au fur et à mesure que nous sommes dans cet état d'esprit de la Bodhicitta-,

tous les Bouddhas sont enchantés au plus haut point - les éveillés se réjouissent : « Encore un.e autre, encore un.e autre qui a enfin compris ! C'est la voie à suivre ! Bravo, continuez ainsi, nous sommes avec vous, nous vous soutenons, nous en sommes vraiment joyeux ! » Il ne s'agit pas de nous offrir des offrandes ou de chanter nos louanges. Tout cela n'est pas nécessaire. Pratique la voie de la libération et engage-toi pour le bien de tous. C'est exactement ce que nous faisons, nous les éveillés. Avec cette attitude d'esprit, tu es ainsi né dans la famille des bouddhas. -,

des bienfaits pour tous les êtres sont générés - clairement, car à partir de cette attitude, nous allons désormais travailler au bénéfice de tous les êtres vivants pour une durée illimitée –

et nous atteignons rapidement la véritable perfection.

En outre, de nombreux autres avantages sont générés par la Bodhicitta d'application, qui cause continuellement notre propre bienfait et celui des autres de multiples façons. Ainsi, l'application, la mise en œuvre concrète de cet état d'esprit, dans les nombreuses situations de notre vie, dans les prières, les méditations, les activités, génère un bienfait indescriptible et incommensurable, comme un cercle vertueux qui se met en place et devient de plus en plus vaste.

Il est donc nécessaire de vraiment cultiver l'amour, la compassion et la Bodhicitta en méditant leur contenu ainsi que leur véritable nature jusqu'à ce que nous trouvions la certitude.

Je viens de décrire brièvement les contenus de l'amour, de la compassion, de la Bodhicitta. Le contenu de l'amour est le cœur ouvert avec la volonté de tout faire pour que tous puissent devenir heureux et atteindre la libération.

Le contenu de la compassion consiste à faire tout ce qui est à notre portée dans cette ouverture du cœur, pour réduire la souffrance.

Le contenu de la Bodhicitta d'aspiration est de se tourner vers l'éveil de tous. Le contenu de la Bodhicitta d'application consiste ensuite à mettre cela en pratique concrètement dans de nombreuses situations. La question est maintenant de savoir quelle est la véritable nature de ces qualités.

La vraie nature de ces trois-là est que l'amour, la compassion, la Bodhicitta, n'ont pas de substance. Ils ne sont pas tangibles. Ce n'est pas un « quelque chose ». L'amour n'est pas une chose. La Bodhicitta n'est pas une chose que l'on peut faire naître et ensuite avoir.

Dans l'amour, la compassion, la Bodhicitta, il n'y a personne qui aime, qui éprouve de la compassion ou qui pratique la Bodhicitta. En réalité, ces qualités sont dépourvues de JE et TU, libres de sujet et d'objet. En réalité, ce ne sont que des mots, des descriptions d'énergies à l'œuvre, qui sont totalement dynamiques, qui ne s'arrêtent pas un instant, et qui ne sont pas du tout tangibles. Nous ne pouvons pas les saisir ou nous en emparer. Nous avons même beaucoup de mal à les décrire. C'est la vraie nature.

Ainsi, l'amour, la compassion, la Bodhicitta ce n'est pas un programme pour atteindre ou obtenir quelque chose, mais sont les énergies qui sont libérées lorsque tout ce qui les empêche de se manifester est dissous. C'est ce qui apparaît de la façon la plus naturelle qui soit des forces du cœur, l'expression naturelle de notre être ouvert et de toutes ses qualités.

Il n'y a personne qui « fait » cela. Il n'y a personne qui l'observe, qui en est séparé, qui en fait l'expérience ou le vive d'une manière qui puisse être décrite. Nous sommes simplement cela et nous sommes complètement absorbés par cela. Nous nous ouvrons là-dedans. Le prétendu JE se dissout dans ces qualités.

Méditer sur la vraie nature, ainsi que sur le contenu, est notre tâche jusqu'à ce que nous découvriions et expérimentions par nous-mêmes avec une certitude inébranlable qu'il en est ainsi.

Il est expliqué qu'une pratique de la vertu - synonyme de chemin du Dharma - sans Bodhicitta, et en particulier la méditation de la vacuité sans Bodhicitta, ne mène ni au chemin du grand véhicule ni à l'éveil parfait.

Sans Bodhicitta il n'y a pas de Mahāmudrā. Sans Bodhicitta, il n'y a pas de chemin spirituel véritablement transformateur. C'est vraiment la racine de tout.

Vous pouvez sentir à quel point c'est important pour moi. C'est incroyablement essentiel, mais en même temps, dire encore plus de mots n'aide pas. Bien sûr, il y a beaucoup de longs textes à ce sujet. Mais en fin de compte, lorsque vous vous asseyez pour votre pratique personnelle et que vous disposez d'une demi-heure, sachez qu'il est beaucoup plus important de développer un peu de Bodhicitta que de méditer pendant longtemps.

Il s'agit de prendre le temps de laisser l'esprit trouver son chemin dans cette bienveillance. Je l'enseigne toujours avec la respiration du cœur. Cela signifie que j'inspire d'une manière qui me soit bénéfique et j'expire d'une manière qui me soit bénéfique. Une profonde bienveillance pour celui qui respire. Puis on respire avec bienveillance pour la prochaine personne à laquelle on pense. Inspirer avec compassion, expirer avec amour. Inspirer avec compassion, expirer avec amour. En faire une pratique continue afin que cette profonde et bienveillance illimitée accompagne chaque respiration. C'est plus important que toute méditation. Cela peut suivre, mais la base est que nous trouvions d'abord notre chemin dans cette attitude de base fondamentale de la Bodhicitta : la bienveillance illimitée qui commence avec nous-mêmes, se poursuit avec nos voisins et s'étend à l'inconnu. C'est en cela une excellente façon de méditer.¹¹

Questions

Participant/e : J'ai une question sur la pitié et la compassion. J'ai connu des moments où j'étais totalement bouleversé par la compréhension choquante d'un désespoir très profond ressenti chez des personnes et bien sûr en moi-même. Mais ce qui s'est passé, c'est que mon cœur a eu tendance à se refermer, peut-être parce que c'était trop intense ou parce que je m'y identifiais trop fortement. Peut-être est-ce lié à de la souffrance. Je soupçonne qu'il y a plutôt de la pitié là-dedans.

Je connais aussi des moments où, grâce à la pratique, je ne ressens pas de la pitié, mais une compréhension s'installe, mais pas de la compassion pour ce fort désespoir, plutôt un peu plus de perception qu'il y a quelque chose de très profond et sain dans chaque être humain.

Ma première question : Comment passer de l'un à l'autre ? Est-ce un processus normal qu'il y ait un peu de pitié et comment arriver ensuite à un peu plus de fluidité ?

Ma deuxième question : J'ai aussi l'expérience que je pleure, parfois par désespoir, parfois par compassion, parfois par dévotion... J'ai l'impression qu'il y a aussi un sentiment de fermeture ou d'étroitesse, quelque chose que je ne comprends pas encore très bien. Peux-tu dire quelque chose à ce sujet ?

Ce que tu décris m'est très familier. Ce n'est que partiellement lié à cette différence entre compassion et pitié.

Tout d'abord, il est tout à fait normal que lorsque notre cœur s'ouvre et que nous résonnons vraiment, cette souffrance incommensurable nous touche et nous secoue, mais nous secoue tellement que parfois nous pensons : « oh, si seulement je n'avais pas ouvert mon cœur autant, et si je ne m'étais pas impliqué ! » - parce que c'est tellement, tellement fort.

¹¹ Nb de la traductrice : cf « une pratique de la vertu » : le mot vertu dans le texte peut être chargé d'un arrière-goût un peu moraliste mais peut être traduit ici par bénéfique – ceci étant validé par Tilmann

Je ne dirais pas que c'est de la compassion ou de la pitié, mais quelque chose fait irruption dans notre conscience de l'infiniment fort et intense de la souffrance que vivent les gens ou les autres êtres vivants. Nous n'en étions pas conscients auparavant et maintenant cela fait irruption et nous secoue. Nous sommes profondément affectés et c'est réellement insupportable. D'une manière ou d'une autre, nous y avons survécu, mais en fait, c'est presque insupportable quand on s'y ouvre complètement.

Notre cœur ne s'est pas seulement ouvert, mais à ce moment-là, nous n'avons pas activé les stratégies normales d'évitement, ce refus de voir, mais nous avons regardé et ressenti. C'était de la vraie compassion. Nous nous sommes mis à la place de ceux qui souffrent. C'est la condition préalable à l'émergence d'une véritable connaissance, d'une véritable sagesse, d'une véritable compréhension, de se mettre à la place et de comprendre ce que vivent les autres.

Je réserve le mot pitié aux situations où la souffrance de l'autre stimule et déclenche en nous une souffrance très forte non résolue et où nous entrons en contact avec nos propres histoires et en projetons une partie dans l'autre. Nos parties souffrantes vibrent avec la souffrance que nous pensons voir ou éprouver chez l'autre personne.

Ce n'est pas l'essentiel de ta question, mais plutôt l'intensité du ressenti et la manière d'y faire face.

La solution est qu'elle a besoin de plus de sagesse et de conscience de voir la nature de ce qu'elle est réellement. Dans les premières expériences de cette compassion écrasante, nous sommes dans un vécu où tout semble très solide, incroyablement réel. Cela agit, mais cela cause une souffrance incroyable.

La seule chose qui aide est de devenir de plus en plus perméable avec une connaissance croissante de la vraie nature de la souffrance et de réaliser que ce qui apparaît maintenant comme une expérience dans son propre esprit n'a aucune substance. C'est comme si je ne regardais pas seulement un film d'horreur, mais que je le ressentais aussi. Tout se précipite comme un cauchemar : tant que je ne me rends pas compte qu'il s'agit d'un rêve, je le vis de telle manière qu'il me déchire de l'intérieur. Mais dès que je vois que c'est un rêve et qu'il n'a pas de substance, cela s'ouvre et nous avons la possibilité de le laisser passer.

Nous devons développer cela lorsque nous nous ouvrons à la grande souffrance. Nous avons besoin de cette compréhension supplémentaire de la vraie nature de la souffrance, nous devons cultiver cette prise de conscience. Cela s'appelle "reconnaître la vacuité de tous les phénomènes", la nature insaisissable de ces vécus. Cela précisément permet de garder le cœur ouvert, sans se retirer à nouveau, sans se refermer, mais pouvoir inviter encore plus de souffrance, afin de ressentir encore plus.

Nous avons besoin de moins de courage parce que la sagesse a augmenté, jusqu'à ce que nous puissions aussi faire l'expérience de grandes souffrances, entrer en résonance avec cela et l'imaginer en nous. L'instant d'après, nous serons complètement libres et déchargés de ce fardeau. C'est possible, c'est le pouvoir de la connaissance qui rend cela possible. C'est pourquoi je parle toujours du Bodhisattva de la compassion éveillée quand je parle de Tchenrézi, Avalokitésvara, parce que cette compassion n'est possible que lorsque la sagesse, la connaissance de l'être, est là. S'il y a objectivation, solidification, réification, c'est insupportable.

... et quant au fait de pleurer, d'être touché ?

Tu peux pleurer tout le temps, laisser couler les larmes. Même dans cette phase, où tu es maintenant, découvrant tout cela, tant de choses fondent et bougent en toi. Laisse les larmes couler. La première année de ma retraite, lorsque j'ai voulu faire le bilan des larmes, j'ai dû pleurer un seau complet de larmes, sans savoir d'où elles venaient. Les laisser couler est bon. C'est comme un cristal de sel qui fond.

Participant/e : Lorsque j'ai acquis une compréhension profonde lors d'une méditation, je ressens réellement le besoin de la partager avec les autres. Parce qu'en l'exprimant, cela devient plus clair pour moi et peut-être que je reçois différents retours de la part de l'autre. J'ai entendu hier que cela ne serait pas utile. Ai-je bien compris ou ai-je mal compris quelque chose ?

Tu sembles avoir compris un peu à côté mais je vais te répondre. Lors de la méditation, de nombreuses expériences émergent et une prise de conscience croissante, la connaissance se répand. Le bon moment pour en parler avec quelqu'un d'autre, c'est quand tout s'est complété, quand le processus de ces expériences et ces connaissances est terminé. Le fait d'en parler avec d'autres personnes pendant le processus perturbe le processus lui-même.

Les personnes avec qui nous en parlons doivent être des confidents qui nous soutiennent dans notre démarche. Par exemple, ce peut être un bel exercice de couple, presque quotidien, que de se faire le cadeau de ce que nous venons de vivre et de reconnaître.

Nous devons faire attention lorsque nous ne pouvons pas nous retenir, lorsque nous ressentons le besoin de partager. Il y a généralement une bonne part d'identification. Alors le partage n'est pas si utile parce que nous sommes un peu dans l'orgueil, nous reconnaissons que nous avons vécu quelque chose. Il n'y a pas de réelle compassion ou de recherche de partage avec l'autre personne, mais quelque chose de compulsif.

C'est pourquoi il est préférable de ne pas en parler avec n'importe qui, mais avec des compagnons de pratique qui peuvent s'en rendre compte, par exemple, lorsque l'on parle de quelque chose avec un peu d'orgueil. Mais sinon, c'est l'une des plus belles choses que nous puissions partager avec l'autre, une fois que le processus est terminé.

Participant/e : Il s'agit de compassion et de ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Tu as mentionné à une autre occasion que tout n'est pas acceptable dans la compassion. J'aimerais savoir où se situe la limite entre ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas et comment poser une limite dans la compassion ?

Je voudrais introduire un deuxième mot : accepter ne veut pas dire tolérer. Si j'accepte que je suis malade, si j'admets cela et dis : en effet, je suis malade, alors seulement je peux faire quelque chose. Pour traiter la maladie, tant que je le nie et que je ne l'accepte pas, il n'y aura pas d'actions pour la résoudre. Si j'accepte et ensuite tolère, alors je ne ferai rien. Alors il n'y aura aucune action mise en place pour changer cela.

D'un point de vue bouddhiste, on pourrait dire : nous ne sommes pas d'accord pour dire qu'il y ait toute cette souffrance inutile dans le monde. Nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour le dissoudre. Nous acceptons qu'il en soit ainsi, c'est notre base de travail. Nous acceptons et compatissons à l'incroyable quantité de souffrance dans le monde, mais nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour la résoudre.

Ma question portait également sur la relation aux autres. L'autre personne qui vit quelque chose de difficile, qui agit mal ou qui est un meurtrier... que puis-je accepter, où mets-je une limite dans ce que fait l'autre ?

Nous acceptons qu'il en soit ainsi, nous acceptons aussi l'autre personne telle qu'elle est, mais nous ferons tout pour l'aider et m'aider moi-même pour qu'il n'y ait pas d'autre souffrance générée. Nous le ferons aussi habilement que possible.

C'est vraiment la différence entre accepter et tolérer. Nous ne tolérerons pas la violence, nous ne tolérerons pas la névrose, nous ferons tout notre possible pour y mettre fin, en nous-mêmes et chez les autres, mais nous acceptons qu'il en soit ainsi. Nous sommes très clairs et ouverts. Et il n'y a pas de déni. Dans ce contexte, accepter est le contraire de nier. Accepter ici ne signifie pas valider, mais nous voyons qu'il s'agit d'une souffrance et que ce sont des mécanismes qui créent plus de souffrance. Et nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour mettre un terme à ces mécanismes.

Participant/e : Ma question porte sur l'attachement et plus particulièrement sur ce à quoi je suis le plus attaché dans cette vie, à savoir mes enfants. Comment puis-je travailler sur le détachement ? Est-ce que cela signifie renoncer à dire MON, MA, MES, pour pouvoir aimer mes enfants autant que tous les êtres ?

En tout cas, il est bon de ne pas considérer les enfants comme "les miens". Ils m'ont été confiés pour que je prenne soin d'eux et que je les libère dans la vie. C'est certainement une bonne attitude de base.

Or, il n'y a pas d'amour plus fort que l'amour d'une mère pour ses enfants, dans le cas normal. Nous pouvons étendre cet amour plein d'attachement que nous éprouvons pour nos enfants et aimer tous les êtres comme nous aimons nos enfants. Ne pas aimer nos enfants comme nous aimons tous les êtres, car alors ils obtiennent moins, mais aimer tous les êtres comme nous aimons nos enfants.

Machik Labdreun, la fondatrice du Tcheu, a également eu trois enfants. Elle a appelé cela : passer de l'attachement au super-attachement, au grand attachement. Si nous aimons tous les êtres comme nos enfants, alors dans ce sens-là nos enfants ne sont plus spéciaux, mais tous les êtres recevraient le maximum de notre attention. C'est le super-attachement à tous les êtres. C'est ce dont parle Machik Labdreun.

Cela m'a vraiment impressionné parce qu'elle reconnaît l'attachement comme une forme quelque peu possessive de l'amour. Mais si nous l'étendons à tous, cela va au-delà de toute possessivité. Ce n'est pas possible, vous ne pouvez pas vous accrocher à tous les êtres vivants ainsi. Et puis cela se dissout de soi-même.

La beauté de cela est qu'il ne s'agit pas de rabattre l'amour à un faible niveau pour tous les êtres, mais nous prenons au contraire le plus haut niveau d'amour que nous ayons et nous l'étendons à tous les êtres. Alors on entre dans le super attachement à tous les êtres vivants.

Participant/e : Tu as dit tout à l'heure de développer l'amour et la compassion dans toutes les situations et voir ce qui est le mieux dans chaque situation et comment je peux être bénéfique dans une situation particulière. Comment faire face à la situation lorsque je suis complètement à côté de la plaque ? Je vois une collègue au bord du burnout et je me dis : "Wow, elle est vraiment, vraiment occupée !" » Je lui demande si elle veut du thé et lui dis : "tu as tant à faire !". Et elle dit, "Non, pas du tout, tout va bien". Donc la façon dont je compatis, alors cela ne tombe pas juste. J'ai de la compassion pour elle et je pense qu'elle a beaucoup de travail en ce moment, mais elle dit que ce n'est pas comme ça. C'est pourquoi je me demande si la compassion n'est pas plutôt issue de mes propres projections et idées que j'ai sur la souffrance des autres.

Oui, tu as tout à fait raison. Ce que nous appelons la compassion est souvent comment nous imaginons que quelqu'un ressent les choses. La première chose que nous devons apprendre en tant que pratiquants de la compassion est de demander "Comment vas-tu, vraiment ?" Demander d'une telle manière et être présent d'une manière si ouverte que l'autre personne ose ressentir un peu plus comment elle va vraiment et partager un peu de cela. C'est la première chose.

Notre compassion est une compassion de questionnement et de recherche, où nous ne supposons pas que nous savons déjà ce qui se passe chez l'autre. On ne peut pas du tout faire cela, on ne peut pas savoir.

Lorsque nous aurons largement nettoyé nos propres tendances, notre intuition se développera et il peut alors arriver que tu perçoives le stress chez ta collègue avant qu'elle ne le perçoive elle-même. C'est-à-dire que tu n'as pas nécessairement tort, mais elle ne l'a pas encore remarqué. Alors tu as besoin de cette patience. Elle n'est pas encore prête à le percevoir. C'est pourquoi tu ne peux rien offrir au niveau où l'aide est nécessaire, mais tu dois attendre un peu.

Une autre question : j'ai demandé à cette collègue : "Comment vas-tu ?" Et elle a répondu : "Bien, je suis occupée !" et puis elle est partie. Mon comportement de guérison consiste-t-il à la laisser faire ?

Absolument. Si tu cours toujours après elle en lui disant « mais tu es sûre !? » et que tu ne la laisses pas faire, alors tu deviens le démon de la compassion !

Oui, c'est bon, merci, je crois que j'ai compris !

3. Offrir des maṇḍalas pour accumuler des mérites¹²

Certains d'entre vous ne savent peut-être pas du tout ce que l'on veut dire quand on parle de maṇḍala. Les maṇḍalas, c'est rond, et c'est un champ rond qui représente un monde sous la forme d'un champ rond d'activité.

Et dans l'offrande symbolique de maṇḍala, on offre quelque chose de rond, qui représente notre monde de la saisie de soi, tout ce à quoi on est attaché. C'est cela qu'on offre.

On l'offre avec le souhait de rentrer dans le Maṇḍala éveillé.

Le maṇḍala des éveillés, de l'éveil, c'est le champ de la conscience éveillée. La sphère d'action de la conscience éveillée. On offre ce à quoi on est attaché, et ce qui a la force de nous retenir dans le samsara, et on s'ouvre dans la conscience de ce qu'on appelle le Maṇḍala éveillé.

Et on fait cela pour réaliser les deux accumulations, c'est-à-dire l'accumulation de force positive et de conscience. Nous pratiquons cette forme de générosité pour accumuler beaucoup de force positive qui sera comme le carburant de notre chemin spirituel. Ce qui nous permet de rentrer dans la nature de l'esprit, dans la conscience intemporelle non-duelle.

Et c'est de ces deux choses-là dont il s'agit sur le chemin d'éveil. Il nous faut beaucoup de force positive qui vient de cette action et pensée positive et bénéfique. Et cela élargit notre pensée, le cœur. Et cette conscience intemporelle, on la devine petit à petit. Et même cela doit s'élargir. Chez un éveillé parfait, cette force positive et la conscience intemporelle sont parfaitement élargis, étendus, ouverts.

Le début de cela – ou disons la suite de notre générosité ordinaire qu'on pratique déjà tous – la continuité et l'approfondissement de cette pratique de la générosité, c'est l'offrande de Maṇḍalas symboliques. On va certainement l'expliquer un peu mieux. Je vais commencer avec les premières phrases du commentaire.

De manière générale, le bonheur relatif et ultime ne peut être réalisé - le bonheur ultime, c'est le bonheur de l'éveil - qu'en établissant sa cause, l'accumulation de forces positives. En particulier, ce n'est qu'en établissant la force positive que nous acquérons l'accumulation de la conscience

¹² Fichier audio 3-5_03

intemporelle, et réalisons aussi son fruit - donc rentrer dans l'expérience directe de la nature de l'éveil - **et que nous réalisons son fruit, la vision de la vacuité** - c'est-à-dire la nature insaisissable de tous les phénomènes. **Par conséquent, il est important de commencer à établir une énergie positive.**

On peut le dire de façon très simple. Vous vous dites maintenant : "oui, je veux vraiment suivre le chemin de l'éveil, où est-ce que je commence ? " Et je commence en réalisant l'accumulation de forces positives. C'est-à-dire idéalement avec la générosité, avec une parole bienfaisante et bénéfique. Améliorer la communication. Accéder à l'ouverture du cœur. Dans tout ce que je fais, ce que je pense, ce que je dis, agir de façon bénéfique. C'est cela qu'on appelle mettre en place la force positive.

Pour qu'autour de nous, petit à petit, s'installe un champ positif, et que les gens qui seront en contact avec nous sentent quelque chose de positif. Ils ont tendance à nous ouvrir leur cœur. Ils ont tendance à nous faire confiance. Ils ont l'impression peut-être d'oser dire des choses difficiles. C'est aussi le signe que certains ont compris qu'il y a quelque chose de bénéfique qui se met en place.

On n'est pas pour autant dépourvu de toute difficulté, mais la force de la vertu se met en place de plus en plus. Et cela rend possible le fait de surmonter des difficultés de façon plus facile. On peut être surpris d'être face à des situations qui nous font très peur. Par exemple un diagnostic de cancer, cela ne nous secoue pas tant que cela finalement. Parce qu'on est dans un état d'esprit beaucoup plus bénéfique. Des difficultés financières qui nous secoueraient habituellement, là, ne nous secouent pas tant que cela, parce qu'il y a une confiance plus profonde qui s'est installée. Tout cela, ce sont des signes de forces positives qui s'installent. Il y en a beaucoup d'autres.

Donc dans un soutra, il est dit :

Puisque le bonheur est acquis en établissant une force positive, nous devons, nous être humain, établir la force positive, et la renforcer sans cesse, dès aujourd'hui.

Là, je pense à vos discussions avec vos amis. On est souvent dans des discussions avec des amis qui ne vont pas très bien. Nous réfléchissons : "Qu'est-ce qui ne va pas ? Qu'est-ce qu'on pourrait changer ?" Au final, leur vie ne sera plus heureuse que s'ils mettent en route cette énergie positive. S'ils accusent les autres, ou s'ils passent leur temps à se plaindre, si le monde entier est responsable de leurs malheurs, il ne va rien se passer. Même si l'analyse est très juste. On n'a parfois rien à contredire par rapport à cette analyse. Et pourtant, on peut agir, penser et parler de façon bénéfique. C'est cela qui provoque un changement. Si l'on veut rendre vraiment un service d'ami à nos amis, à ce moment-là, on les aide à agir de façon plus bénéfique dans cette vie. Je trouve un peu dommage que ce mot de "bénéfique" soit déjà presque un peu usé. On essaie d'agir de façon constructive. C'est un mot aussi moderne. De mettre en place quelque chose de constructif, dans les relations, dans les groupes, au travail, envers nos amis. Et dans notre pratique personnelle aussi, entre nous et nous.

On libère une force positive qui a une certaine capacité, et qui peut changer la vie. Même la meilleure analyse ne pourra pas changer les choses, aussi juste soit-elle. À ce moment-là, à un moment, il faut qu'il y ait cette force créatrice, créative de la vertu, du bénéfique, qui soit mise en route.

Accumulation de force positive

Dans le résumé de la sagesse libératrice - c'est-à-dire les textes de la Prajnaparamita - **il est dit :**

Ce n'est que lorsque les racines de la vertu sont complètes que la vacuité authentique est réalisée.

Les racines de la vertu - c'est une autre expression qui traduit forces positives - ce qui se cache là-dedans, c'est l'idée que chaque pensée bénéfique, chaque phrase bénéfique que l'on prononce est la racine d'une prochaine expérience bénéfique. Si maintenant je te fais un cadeau, et que cela vienne vraiment du cœur, et cela te donne de la joie, alors, c'est une action bénéfique. C'est quelque chose, peut-être, qui te sera utile ce que je t'offre-là. Ça, c'est l'action bénéfique, et elle, elle devient racine – donc en plus du positif – parce qu'elle laisse quelque chose de positif chez toi et chez moi.

Et tout le bénéfique, c'est toujours ainsi. Chaque fois qu'on parle et qu'on agit de façon bénéfique, cela met en branle des énergies qui servent de base à d'autres expériences bénéfiques. Et c'est cela qu'on appelle les racines de vertu. Ce qui est fait, c'est la racine de la prochaine expérience bénéfique. Chaque fois que je pense au cadeau que je t'ai fait, je me réjouis. Et cela remet en place un état d'esprit bénéfique, positif. Et à un moment où j'aurais oublié, vingt ans plus tard, tu reviendras me voir, et tu me diras : "Ah oui, tu te rappelles. À l'époque... Et là, il y a une confiance, grâce à cette situation qui s'est déroulée il y a vingt ans. Parce qu'il y a eu un déclin positif.

A ce moment-là, les racines mûrissent, et mènent à une nouvelle expérience bénéfique, positive. Semer beaucoup de racines de vertu, c'est quelque chose qui aide beaucoup pour avoir une vie heureuse.

Lorsque les forces positives se sont renforcées au point qu'elles conduisent à ce qu'on s'oublie soi-même, à ce moment-là se met en place la compréhension de la vacuité, de la nature de l'être.

Guendune Rinpoché disait toujours : "C'est comme un grand tonneau. Vous n'avez aucune idée du nombre de gouttes de vertu qui ont coulé dedans, mais un jour, le tonneau va déborder. Votre tonneau de force positive. Et c'est à ce moment-là que la compréhension de l'ultime se met en place. Un jour, cette force globale du bénéfique est tellement forte que c'est possible de lâcher complètement le contrôle d'un seul coup. Et quand on lâche le contrôle complètement et qu'on s'oublie complètement, à ce moment-là la nature de l'être peut être reconnue".

C'est lié au fait que chaque action bénéfique renforce la saisie de soi. La générosité, la véritable générosité, qui représente une racine de vertu, c'est une générosité qui ne se fait pas par la saisie de soi. Ce n'est pas le père qui offre une voiture à son fils pour que son fils l'aime encore. Cela, ce n'est pas une vraie racine de vertu. C'est très faible, parce qu'il y a beaucoup de saisie de soi là-dedans.

Si on a déjà un peu froid et qu'on offre à quelqu'un qui a encore plus froid sa veste, c'est une action qui affaiblit la saisie de soi, parce qu'elle vient d'une véritable compassion. Et c'est de tels actes qui font qu'on s'oublie de plus en plus. Que "*SOI-MÊME*" n'est plus aussi important.

Et un jour, au milieu de l'activité ou sur le coussin de méditation, l'esprit s'ouvre. On n'est plus préoccupé de mettre en place une chouette méditation soi-même ou de vouloir ou de ne pas vouloir quelque chose. C'est un moment où on s'oublie. C'est à ce moment-là que s'installe la compréhension.

La compréhension ne s'installe jamais si on continue à vouloir quelque chose ou à rejeter quelque chose. C'est impossible. Cela, ce sont les forces du contrôle de la saisie de soi qui sont trop actives. Et le comportement bénéfique – qui comprend aussi pardonner, avoir de la patience, et toute la pratique qu'on a décrite aujourd'hui avec la pratique des six paramitās – tout cela génère des forces positives.

Cela fait toujours une petite goutte de plus qui remplit le tonneau et qui fait en sorte qu'il y ait un lâcher-prise qui se met en place. Et personne ne sait quand cela va se faire. Un jour, cela se fera. Mais on va arriver à cela forcément si on continue de cette manière. Si on continue à agir de façon bénéfique, cela va mener forcément à la compréhension.

L'action bénéfique s'affine. Ce n'est pas juste faire le bien. Ça c'est la différence avec d'autres traditions ou ce qu'on faisait chez nos parents où il fallait faire le bien. Il s'agit ici de faire le bien avec la compréhension du Dharma. Avec la compréhension croissante que personne ne fait rien de bien. Qu'il n'y ait personne qui fasse quoi que ce soit de bien. Cela facilite l'apparition de cette compréhension.¹³

Le *JE*, ce n'est pas un problème. C'est juste d'y croire qui est un problème. Essayez de vraiment bien comprendre cette petite différence. Nous n'avons pas besoin de dissoudre un égo. Il n'y a pas besoin de travail pour dissoudre quelque chose qui se serait mis en place. Il suffit de voir : est-il stable, ce *JE* auquel nous avons cru. Que cela ne se trouve pas en tant que tel. Et que nous agissons à partir de cette supposition inconsciente qu'il y a un *JE*.

Nous sommes juste libérés d'une grande illusion. Il n'y a pas besoin de dissoudre activement quoi que ce soit. Cela n'existe pas, et cela n'a jamais existé, même si nous y croyons très fort. C'est comme si vous pensez que vous avez un éléphant rose dans le cœur. Vous n'avez pas besoin de dissoudre cet éléphant rose, il n'a jamais existé. Même si vous appelez cet éléphant rose *JE*. Il ressemble à un éléphant dans un magasin de porcelaine, il provoque bien des dommages si vous y croyez. Cela a des effets, mais nous n'avons pas besoin de le dissoudre. C'est juste l'illusion qui tombe. Et cela rend la vie tellement plus facile !

C'est pour cela que nous parlons de saisie de soi ou de référence à soi. De saisir le soi, de se référer au soi comme si c'était quelque chose qui existe concrètement. En fait, c'est juste un autre mot pour le courant d'être, le courant d'esprit qui est différent chez les uns et les autres. De la même façon qu'il y a des corps différents les uns des autres. Ce sont des faits. Et le *JE* pourrait être un excellent mot pour décrire cela.

Mais de penser que c'est quelque chose de stable que l'on pourrait trouver, quelque chose qu'il faudrait défendre et nourrir, c'est cela l'erreur. Mais sinon, en tant que mot, c'est tout à fait ok. C'est un concept qui peut être très utile si on le comprend de façon dynamique. Un soi dynamique. Ce n'est pas un soi solide.

Accumulation de conscience intemporelle

Sur le bienfait et sur la nécessité d'établir la force positive, le soutra *Inimaginable mystère* déclare :

**L'accumulation de conscience intemporelle dissout tout aveuglement émotionnel.
L'accumulation de force positive est le meilleur soutien pour tous les êtres sensibles.
Bhagavan, c'est pourquoi les Bodhisattvas, Mahāsattvas, sont pleins d'énergie pour pratiquer l'accumulation de force positive et de conscience intemporelle.**

Je reprends phrase après phrase. L'accumulation de conscience intemporelle signifie la compréhension de la nature de l'esprit. Et donc la nature des émotions dissout tout aveuglement émotionnel. Nous voyons les émotions pour ce qu'elles sont, nous voyons que c'est un jeu, un théâtre, un cinéma. Par

¹³ Fabienne explique au groupe français que quand elle traduit "saisie de soi", en fait Tilmann dit en allemand "*Ichbezogenheit*", et cela veut dire "tout ce qui fait que je suis concerné par moi-même". Il y a l'identification, mais c'est tout ce qui tourne autour de mon petit nombril. Ce n'est pas juste la saisie, c'est le fait que je suis concerné par ce qui me concerne moi. Et donc en français, j'ai choisi le mot "*saisie de soi*", mais en allemand, c'est un peu plus général. C'est tout ce qui fait que tourne autour de mon nombril.

exemple nous sommes dans la colère et imaginons que nous avons un ennemi, il faut faire ceci, il faut faire cela pour se débarrasser de l'ennemi, pour le dominer ou pour faire sortir quelque chose d'important. Et dans la colère, nous sommes juste cela. Notre vision est très étroite.

Et quand nous regardons la nature de la colère, nous voyons que c'est comme un arc-en-ciel. Les images intérieures de la colère sont tellement claires, comme tout le reste, ce que nous voyons avec les yeux, tout ce que nous pouvons ressentir aussi. Mais tout cela se dissout à l'instant même où nous ne nous y intéressons plus. Au moment où nous voyons qu'elles n'ont pas de substance. A l'instant même. Pas petit à petit, mais à l'instant même où nous reconnaissons la nature de cette émotion-là, comme de toutes les autres émotions, cela disparaît, et il ne reste que l'esprit ouvert.

C'est la reconnaissance, la compréhension de la conscience intemporelle comme étant la nature véritable des voiles émotionnels. C'est incroyable. C'est ce qui est exprimé quand on parle de co-émergente. Ce que nous avons vu dans le texte il y a deux jours.

L'accumulation de force positive, donc d'actions bénéfiques est le meilleur soutien pour tous les êtres sensibles. C'est grâce à cela que toutes les activités sociales se mettent en place. Tout le soin qu'on apporte aux autres personnes, aux autres animaux, c'est cette accumulation de force positive. Tout ce qui est bien dans ce monde vient de cette action, motivation bénéfique des êtres humains, et des animaux, etc. C'est le meilleur soutien pour tous les êtres.

C'est pourquoi les Bodhisattvas, Mahāsattvas qui agissent vraiment pour le bien des êtres pratiquent donc l'accumulation de force positive et de conscience intemporelle. Pour dissoudre tout cet aveuglement émotionnel, et pour faire réaliser le bien des autres.

Pour notre pratique, cela signifie : faisons attention à ne pas seulement agir de façon bénéfique, en pensée, en acte et en parole, mais aussi à développer la conscience, la compréhension de la conscience intemporelle. Ce n'est pas si éloigné l'un de l'autre.

Je le redis pour ceux qui sont ici pour la première fois, chaque nuit, quand nous nous endormons nous lâchons prise profondément. Pour pouvoir nous endormir, nous devons lâcher nos inquiétudes qui tournent autour de la saisie de soi, sinon nous ne pouvons pas nous endormir, sinon nous ne dormons pas. Nos espoirs, nos inquiétudes, nos soucis, nos problèmes quotidiens, tout cela nous maintient réveillés.

Et ce n'est que quand nous lâchons tout cela et aussi le contrôle, que nous pouvons nous endormir. Et donc en fait, nous faisons déjà l'expérience, à chaque fois, de lâcher complètement le contrôle de la saisie de soi. Mais nous le faisons uniquement pour nous endormir. Et certains d'entre vous, ou peut-être beaucoup d'entre vous, ne peuvent pas vraiment lâcher prise. Et à ce moment-là, ils ont des insomnies. Ou alors, les jours où la saisie de soi est très fortement stimulée, ils restent en fait réveillés parce qu'ils sont en colère, parce qu'ils se font du souci, parce qu'ils sont jaloux, etc. Ou qu'ils sont pleins de désir, etc.

Habituellement, nous connaissons cette expérience du lâcher prise total, et c'est là-dedans, dans un bref instant, que nous rentrons dans la conscience intemporelle avant de rentrer dans le sommeil profond. C'est-à-dire que nous le connaissons tous, nous connaissons tous cette expérience. Le problème, c'est juste que c'est associé à l'endormissement.

Maintenant, le chemin d'éveil consiste à pratiquer ce lâcher prise en pleine conscience, lâcher dans la pleine conscience et pas dans cet état de sommeil profond. Et de faire cela dans la journée, sans vouloir

s'endormir, de lâcher autant que quand on s'endort. Mais dans la fraîcheur, dans la présence vive, dans laquelle il n'y a pas non plus de point central.

Aussi, lors de l'endormissement, il n'y plus de point central, de *JE* qui s'endort. Cela disparaît, ne revient que dans le sommeil profond et dans les rêves. À ce moment-là, il y a ce sentiment de point central, de *JE* qui revient, mais pas dans la transition. Et c'est pour ça qu'on connaît tout cela déjà. Et c'est de cela qu'on peut dire, qu'on peut le connaître. C'est cela la pratique de la méditation qui nous aide à lâcher le contrôle, à rentrer dans un environnement sûr où nous lâchons, comme si nous nous endormions, mais sans s'endormir.

Dans la *Chaîne de bijoux*, il est dit :

Le roi vénéré – en bref, les corps formels – sont générés par l'accumulation de force positive, et le corps de vérité – en bref, roi vénéré – est généré par l'accumulation de conscience intemporelle.

Ici, c'est une citation extraite d'une lettre que Nagarjuna a écrit à un maharadja, un roi du sud de l'Inde. Et ce que vous ne pouvez pas savoir, c'est qu'un Bouddha – un être parfaitement éveillé – est décrit avec deux expressions "Corps de forme", et "Corps de vérité".

"Corps de forme", c'est la manifestation du Bouddha dans une forme qu'on peut sentir en tant qu'être humain par exemple, ou dans une forme de corps de lumière. Ce sont les manifestations d'un être éveillé dans ces mondes : Dans le monde humain ou monde animal dans un corps qu'on peut toucher, et dans les autres royaumes en tant que corps de lumière, pour qu'il y ait un contact avec les êtres. Pour agir en tant que Bouddha, il faut entrer en contact avec les êtres. Il y a besoin d'une manifestation et cela, ce sont les corps formels.

Et la capacité de manifester un corps formel vient de la compassion. Elle se met en place grâce à l'accumulation de force positive venue d'un nombre incalculable d'actions bénéfiques au cours d'un nombre innombrable de vies. Et cela permet, une fois que nous avons réalisé l'éveil, qu'il y ait la possibilité de continuer à se manifester pour que les autres puissent entrer en contact avec nous.

Parce que sinon, il serait possible qu'en tant qu'être éveillé, on se dissolve dans la dimension spirituelle pour ne plus prendre de forme physique. Le corps de vérité, c'est une expression qui désigne le fait qu'avec l'éveil, nous rentrons dans cette dimension de conscience non-duelle intemporelle, la nature de l'esprit.

L'éveil complet signifie de rester jour et nuit, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, dans cette expérience de la non-dualité, l'expérience non-duelle, tout en restant dans la communication avec les autres de façon ininterrompue.

C'est seulement cela qu'on appelle l'éveil parfait. Être dans cette conscience intemporelle de temps en temps, c'est le début de l'éveil. Et entre les deux, l'éveil s'étend de plus en plus, et devient de plus en plus fréquent. Mais il y a encore quelques voiles qui sont un peu actifs.

La force positive, cette action bénéfique, a pour conséquence de se manifester de façon à pouvoir permettre l'interaction et la communication avec les êtres. Et réaliser la conscience intemporelle a pour conséquence de s'ouvrir complètement à la dimension de la vérité, de l'ainsité. Les choses sont ainsi.

En résumé, tous les bienfaits et les qualités des six paramitās correspondent – les six paramitās que j'ai expliquées ce matin – correspondent aux bienfaits et aux qualités des deux accumulations.

Générosité, comportement bénéfique, patience, persévérance joyeuse, absorption méditative, sagesse. Ces six paramitās décrivent la pratique des deux accumulations.

Les moyens d'établir une force positive sont en général de s'entraîner aux dix activités du Dharma, et de pratiquer les quatre choses qui recueillent.

Recueillir, c'est dans le sens d'aller dans le sens du recueillement.

Les dix activités du Dharma sont : écrire le Dharma, honorer le Dharma, pratiquer la générosité, garder le Dharma présent à l'esprit, lire le Dharma, écouter le Dharma, expliquer le Dharma, réciter le Dharma, contempler la signification du Dharma, et méditer la signification du Dharma.

Ce sont les dix activités du Dharma, qui causent beaucoup de bienfaits. Dans le grand domaine de l'action bénéfique, c'est ce qui est lié directement au Dharma. Il ne s'agit pas tellement du soin qu'on apporte au malade, aux pauvres, de protéger ceux qui en ont besoin, donner des conseils, etc. Là c'est vraiment dans le sens le plus étroit, juste de la pratique du Dharma.

Et vous remarquez qu'il y a déjà beaucoup de choses que vous pouvez déjà pratiquer là-dedans. Par exemple, pratiquer la générosité ou honorer le Dharma. C'est-à-dire respecter, lire le Dharma, le garder à l'esprit.

N'allez pas trop vite dans la pratique pour expliquer le Dharma. Ce serait peut-être un petit peu prématuré. Vous pourriez faire quelques erreurs avec votre compréhension de débutant, que vous regretteriez après. Vous pouvez parler de ce que vous avez réalisé vous-même, expérimenté vous-même. Mais pas de ce que vous avez lu. C'est mieux de donner les références du livre ou l'adresse. Quand vous expliquez le Dharma, parlez de votre propre expérience, c'est précieux, puisque nous l'avons vécu nous-mêmes et c'est bien de transmettre cela.

Réciter le Dharma aussi c'est très bien. Contempler la signification du Dharma, c'est-à-dire reprendre le texte, réfléchir, peut-être en parallèle avec d'autres, de méditer.

Ce sont des activités qui génèrent beaucoup de forces positives. Cela signifie que ces activités, quand elles sont faites avec le cœur, réduisent énormément la saisie de soi. La véritable contemplation du Dharma affaiblit la saisie de soi. L'expliquer aux autres, l'approfondit encore. Si l'idée d'aller dans quelque chose de fluide et d'ouvert, cela nous aide à accéder à cette ouverture. Si c'est fait de façon sincère et honnête, avec la motivation d'aller dans l'ouverture, ce sont toujours des souvenirs qui nous aident à trouver l'état d'être fluide, ouvert.

Dans notre contexte de la pratique du Mahāmudrā, on pratique également la multiplication des accumulations avec la pratique à sept branches - en sept parties. Celle des offrandes étant particulièrement accentuée par l'offrande de maṇḍalas.

Il y a une forme traditionnelle de la pratique, en sept parties, dans laquelle nous exprimons notre confiance, notre respect, en offrant des prosternations. Nous confessons nos négativités, nous faisons des offrandes, puis nous développons le fait de nous réjouir de tout le bien qu'il y a dans le monde. Et puis nous prions les éveillés de ne pas quitter ce monde, qu'ils continuent à y enseigner, qu'ils restent ici, qu'ils enseignent le Dharma. Et puis nous dédions tout cela pour le bien de tous les êtres.

Dans cette pratique globale en sept parties – c'est une pratique traditionnelle – la pratique de la générosité, ici, représente dans le Mahāmudrā l'offrande du Maṇḍala. C'est expliqué de façon très brève. Si vous voulez le pratiquer vraiment, je vous l'expliquerai en détail, vous pourrez apprendre.

J'ai l'impression que tout ce que nous avons entendu jusqu'alors, était simple. Le message c'est qu'il y a besoin de beaucoup de force positive pour la préparation du Mahāmudrā et de devenir confiant dans le lâcher prise du contrôle pour pouvoir entrer dans l'état nature.

L'idée, c'est que l'on affaiblit les forces de la saisie de soi et qu'on renforce les forces des paramitās. Et que nous lâchons de plus en plus, nous ouvrons de plus en plus, pour que cette conscience intemporelle se révèle davantage. C'est de cela dont il s'agit. C'est cela le sens en fait.

Explications de la pratique du Maṇḍala

Maintenant, nous allons en venir plus spécifiquement en quelques phrases, à la pratique de l'Offrande du maṇḍala. Je suis au milieu de ce grand paragraphe où l'on dit que la pratique à sept branches était accentuée par l'offrande de maṇḍala.

En offrant les maṇḍalas, nous visualisons devant nous dans la lignée de pratique – la lignée des Kaguyas – le maṇḍala de la réalisation comme un champ d'accumulation auquel le maṇḍala d'offrande est présenté.

Ce que nous faisons dans l'offrande du maṇḍala, c'est que nous avons un disque de maṇḍala qui est normalement en métal, et plus grand que ce qu'il y a là, et nous faisons de petits tas de riz dessus. Et en faisant ces petits tas de riz dessus, nous imaginons que cela symbolise notre monde d'attachements. Nous parlons de la montagne centrale, des quatre continents, le soleil et la lune. Dans la forme la plus simple.

Mais en fait, on imagine qu'on pose dessus tout ce qui est important pour nous. Par exemple : ma voiture, mon téléphone portable, mes vacances. Mes vacances où ? À Lenzkirch (rires). Justement ! Mes chers livres du Dharma, etc., etc. Nous faisons cela d'innombrables fois. Nous avons du riz dans la main, et faisons tomber le riz sur ces disques de maṇḍalas, et imaginons que nous offrons : mon corps, tous mes amis, ma femme, mon mari, mes enfants. Tout cela. Toutes les choses auxquelles je suis attaché, je les offre au chemin de l'éveil, pour le bien de tous les êtres. Et cela beaucoup de fois.

Comme je l'ai fait des centaines de fois avec ma femme – et elle avec moi en tant que mari – ce qui s'est passé, c'est qu'un jour elle est devenue nonne et moi moine ! Faites attention ! Cela assouplit vraiment l'attachement ! (rires) Et imaginez que tout ce qu'on offre sert à l'éveil, puis on le laisse tomber, on le laisse tomber sur nos genoux, et puis on recommence au début. Cette offrande symbolique qui ne coûte rien, mais en imagination, c'est très fort.

Par exemple, vous deux, vous avez une ferme. Vous offrez votre ferme, et vous dites : "Bouddhas, prenez. Je vous offre la ferme avec toutes les plantes et tous les animaux, etc. Prenez, acceptez cette offrande." Et puis vous versez le riz, et intérieurement, c'est offert. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut plus s'occuper de la ferme et la quitter. Mais cela veut dire que tout ce qui est lié à cette ferme, maintenant, est placé dans le contexte pour servir au chemin de l'éveil.

Vous êtes dans l'agriculture biodynamique, vous vous occupez de tous les petits animaux, de toutes les petites plantes, etc. Et dans cette ferme, tout est déjà au service des êtres, et sert comme moyen sur le chemin de l'éveil. À vous et à toutes les personnes qui vous aident et qui font des achats chez vous, etc.

Si nous mettons rajoutons notre voiture, ou notre vélo électrique, et je l'offre au chemin de l'éveil pour le bien de tous les êtres, à ce moment-là, c'est difficile de dire : "Si quelqu'un a besoin de mon précieux vélo électrique, je ne peux pas dire que ce n'est que le mien." Ce n'est plus possible. Cela sert à l'éveil. Et si c'est utile que quelqu'un d'autre s'en serve, à ce moment-là, c'est un vélo électrique de la Sangha. Ce n'est pas juste mon vélo électrique. Ma voiture est devenue ainsi une voiture de la Sangha.

On peut offrir aussi notre maison. A ce moment-là, cela devient une maison dans laquelle le chemin de l'éveil est pratiqué pour le bien de tous les êtres. Et elle est ouverte au Dharma et non pas à disposition de toutes les névroses, de tous ceux qui veulent squatter, mais à disposition de ce qui est vraiment utile. Mais je ne la considère plus comme ma possession personnelle. Je m'en occupe exactement comme avant, mais je la mets à disposition de tous les êtres.

J'ai entendu que certaines personnes offraient leur maison à Guendune Rinpoché sous la forme d'un maṇḍala et Guendune Rinpoché acceptait et disait : "Ah oui, je reçois ce cadeau, cette maison, et maintenant, fais en sorte que cette maison devienne vraiment un lieu du Dharma." Et les gens la récupèrent avec encore plus de responsabilité.

On ne se débarrasse pas des choses en les offrant pour le Dharma, mais on s'en occupe différemment. Si maintenant je dis : "J'offre mon corps à l'éveil de tous les êtres", cela veut dire que je m'occupe de mon corps, qu'il reste en bonne santé, et qu'il génère beaucoup de bienfaits pour les autres. Ce n'est pas que des éveillés vont s'en occuper parce que maintenant ce serait leur corps, mais c'est un corps dont je m'occupe sans saisie, c'est un super outil pour réaliser moi-même l'éveil, et aider les autres dans ce monde humain où on a besoin d'un corps. A ce moment-là, je m'occupe de mon corps de cette façon. Cela devient une pratique du Dharma.

Avec mes exemples, je suis resté au niveau du maṇḍala extérieur. Tout cela, ce sont des choses que l'on peut nommer.

Et maintenant, on va passer au niveau intérieur. Le niveau intérieur, c'est offrir toutes les impressions sensorielles, toutes les expériences des sens. Les expériences de l'ouïe, de l'odeur, du goût, etc. Tout cela, toutes les expériences que je fais en continu, puissent-elles – ces expériences – être sur le chemin de l'éveil, être au service de l'éveil des êtres.

Cette offrande me dissout de mon attachement à *MES* expériences. Ce que *JE* vois. Mais c'est plutôt : "*Il*" est vu, "*Cela*" est vu. Et cette vision, cette écoute, se met en place. Ce que vous entendez-là, cela se fait pour le bien de tous les êtres. Et en même temps, c'est une pratique du Dharma.

Par exemple, au sens le plus profond, c'est la pratique de l'unité du son et de la vacuité. Là-maintenant, dans l'instant être conscient de cela et pratiquer la nature insaisissable des sons, pratiquer la nature insaisissable des sensations corporelles. Tout cela est offert pour que cela devienne un moyen d'éveil pour soi-même et pour les autres. Et j'offre en particulier tout ce à quoi je m'identifie le plus. Bien sûr j'offre aussi mes relations sexuelles ou mes émotions.

Et j'arrive ensuite au troisième niveau où j'offre la joie. Parce qu'en fait, nous ne sommes pas attachés aux expériences. Bien sûr, nous pouvons offrir des plats délicieux, extérieurement, mais en fait, ce qui nous intéresse, dans ces plats, c'est qu'ils soient bons. Et pourquoi ces plats délicieux sont intéressants ? parce que nous nous en réjouissons ! Nous sommes attachés au fait de savourer la joie qui vient de là. Ce n'est pas la chose en elle-même. C'est la joie que je connais avec cette chose-là. La joie que je ressens quand je démarre ma BMW, le son d'une moto. C'est là qu'est la joie. Elle passe par le son et par l'objet extérieur. Mais en fait, ce à quoi je suis attaché, c'est de vouloir renouveler cette joie, cette expérience de joie.

C'est la même chose avec mon ou ma partenaire. Il y a certes l'être humain, il y a les contacts sensoriels, sensuels, mais en fait, c'est cette joie que je veux renouveler en étant avec cette personne. La voir, etc.

Et c'est en offrant cette joie – cela veut dire que je vais à un niveau encore plus profond – et je dis, chaque fois qu'il y a de la joie, par ce qui m'entoure, par ce qui se fait en moi, les expériences sensorielles,

chaque fois qu'il y a de la joie en moi : puisse cela être au service du chemin de l'éveil. Puisse cette joie être traversée par la compréhension de sa véritable nature. Que cette joie non plus n'a pas de substance. Que la véritable nature de la joie, c'est la conscience intemporelle.

Puisse cette idée s'ouvrir en moi, que la joie est un mouvement de l'esprit, qui s'élève naturellement, qui n'est pas si stable, qui n'a pas de substance, et à laquelle on ne peut pas s'attacher. Et grâce à cela, je m'ouvre, et la joie ne devient plus une source d'attachement et de souffrance quand je ne l'ai plus, mais chaque fois que je la ressens, cela devient une source de compréhension.

C'est cela l'offrande de toutes les expériences qui génèrent de la joie et l'unité de la réalisation, c'est-à-dire l'unité de la joie et de la vacuité.

Et bien sûr, on peut aller encore un peu plus loin. C'est ce qu'on appelle le maṇḍala ultime, où il n'y a plus personne qui offre quoi que ce soit. Il n'y a pas de sentiment qui fait que j'offre quelque chose aux éveillés. C'est le maṇḍala ultime dans lequel l'être même, sans point central, sans séparation, fait la grande offrande. En fait, on n'a même plus besoin de faire de mouvement de la main. La grande offrande, elle se fait dans l'ainsité. Dans l'esprit ouvert.

Participant/e : Le deuxième niveau de l'offrande a été un peu trop rapide pour moi.

L'offrande intérieure c'est quand on offre toutes les expériences des sens, tout ce qui se fait dans le corps, ce qu'on vit avec le corps.

J'ai le souhait de perdre mon attachement à cela, et à la fin, j'ai juste entendu : "J'offre l'expérience insaisissable..." ? C'était un peu trop rapide pour moi.

Alors en fait, nous offrons toutes les expériences sensorielles, nous parlons des cinq sens extérieurs, toutes les choses auxquelles nous sommes attachés. Par exemple nous ne pouvons pas imaginer vivre sans les cinq sens. Tout cela est très important. C'est vital. C'est le cœur de notre être. Nous voulons sentir, goûter, voir, etc.

Et offrir tout cela, ne plus s'identifier avec cela et faire le souhait que tout cela soit aussi au service de l'éveil de tous les êtres. Cela nous ouvre à un état moins identifié, où ce n'est plus *MA* vue, *MON* odorat, ce que *JE* vois, mais cela nous introduit à la nature de l'ouïe, de la vue, etc. Chacun des quatre aspects de cette offrande du maṇḍala ouvre l'esprit à une compréhension possible, donc dans les expressions sensorielles, dans la joie.

Tu peux comprendre ce deuxième niveau comme *nang-tong*, apparence et vacuité. C'est ce qui apparaît, et qui est en même temps vacuité. Troisième phase *de-tong*, joie et vacuité.

C'est merveilleux, on prend cette offrande symbolique du riz, ce qui est appelé ici le maṇḍala d'offrande. Ce que j'avais là, c'est le maṇḍala d'offrande. Et sur l'autel, devant nous, il y a aussi un disque, et là il y a des symboles qui représentent le refuge, Bouddha, Dharma, Sangha et tous les Yidams, et tous les Lamas.

C'est cela qui est symbolisé sur l'autel pour nous aider à faire ces offrandes à quelqu'un en face de nous, parce que ce n'est pas facile d'offrir juste dans l'espace comme cela. C'est pour que dans la pratique du maṇḍala, on imagine quelqu'un en face de nous, comme si on faisait ces offrandes à toute cette communauté de Lamas, Yidams, Bouddha, Dakas-Dakinis, etc. Et on fait à tous ces offrandes-là pour le bien de tous les êtres. C'est-à-dire que les offrandes, en fait, se multiplient de façon innombrable et illimitées. Et le ciel entier en est rempli.

Dans le texte, c'est ce qu'on appelle le maṇḍala de la réalisation, devant nous. Ce sont les Réalisés qui sont représentés comme un maṇḍala. Et à cela, on associe le souhait que tous les êtres puissent entrer dans ce maṇḍala de l'éveil. Il y a aussi en même temps une dédicace. Tout est offert et dédié.

Cela représente tout ce qui a été offert sans hésitation, des offrandes qui émanent de l'esprit, notre propriété ou des offrandes qui apparaissent à l'esprit. La pratique des sept branches sert à multiplier les accumulations. Se prosterner, faire des offrandes, présenter des demandes, etc. tout cela multiplie les deux accumulations. La confession purifie les voiles. La purification, la multiplication s'étendent de plus en plus sans jamais diminuer.

Cela, vous pourrez l'apprendre, le relire. Dans le cadre d'une sadhana, une pratique, l'on retrouve cette prière de sept branches.

Comme il est dit que ces pratiques permettent de développer une force positive incommensurable, effectue-les avec énergie.

Retour au Mahāmudrā, qui nous intéresse ici.

Il n'y a pas de Mahāmudrā sans générosité. Cela n'existe pas. Dans un courant d'esprit sans générosité, le Mahāmudrā ne peut pas s'installer. Et surtout, cela ne va jamais se stabiliser. L'avarice est un signe d'esprit étroit et de saisie de soi. La générosité, de notre énergie, de nos possessions, de notre temps, c'est l'expression qu'on n'est pas tellement attaché à ce *SOI*. C'est tout à fait lié, c'est pour cela que c'est une préparation directe au Mahāmudrā.

Les pratiquants de Mahāmudrā qui s'attachent aux possessions, qui se font du souci pour eux-mêmes, cela ne va pas ensemble. L'esprit est fermé quand on se fait beaucoup de souci comme cela. Si l'on ne peut même pas donner notre voiture, comment est-ce qu'on peut donner notre corps pour le bien de tous les êtres. L'utiliser pour le bien de tous les êtres ? A ce moment-là, on aura peur tout de suite qu'il soit égratigné ou je ne sais pas quoi. C'est un lien tout à fait direct.

Un cœur ouvert signifie d'être généreux. C'est très clair. Ce n'est pas possible autrement. Cela ne veut pas dire qu'on pratique une générosité stupide. Cela ne veut pas dire que l'on donne notre voiture à quiconque la demande. Cela veut dire qu'on agit avec nos possessions et nos choses, notre corps, de façon sage, pour que cela génère le plus grand bienfait pour les autres. Cela est le facteur décisif. Faire en sorte que cela génère le plus grand bienfait. L'avantage le plus grand pour tous.

C'est comme cela que vous rédigerez aussi votre testament. En faisant attention que les choses que vous pouvez léguer servent au plus grand bien possible. Et c'est comme cela que l'on vit notre vie. Notre vie, c'est juste un énorme maṇḍala d'offrande. Nous regardons comment faire pour que notre vie puisse être vécue pour le bien de tous les êtres. Et c'est avec cette attitude de base que le Mahāmudrā peut s'installer.

Nous sommes dans cet état d'esprit ouvert, naturel, insouciant, sans espoir et sans crainte. A ce moment-là, c'est tout à fait naturel. La générosité et la réalisation de la nature de l'esprit sont très liés. Et si nous venons à reconnaître la nature de l'esprit, et que cette connaissance devient stable, nous verrons que la générosité est la première de ces qualités libératrices.

On voit qu'elles deviennent très stables en nous. C'est elle qui mûrit en premier. Les autres qualités mûrissent après. C'est un processus. C'est là que la réalisation s'installe et s'agrandit de plus en plus. C'est clair pour vous ? Vous avez encore la possibilité de poser des questions si vous en avez besoin.

Cela est une préparation avec les deux autres, les contemplations de base et le refuge et la Bodhicitta. Vous pouvez le faire déjà.

Questions

Participant/e : Tu as dit en passant que si à l'extérieur de la pratique du maṇḍala, par exemple, je fais l'expérience de cette joie dont tu as parlé, ou une autre expérience positive, à ce moment-là, je peux la dédicacer, sans forcément que ce soit lié à la pratique du maṇḍala.

Il n'y a pas besoin de faire cette pratique formelle du maṇḍala. Cette pratique du maṇḍala nous entraîne à ouvrir tout pour le chemin de l'éveil.

Mais cette idée peut m'accompagner dans toutes les situations de ma vie, à chaque fois que je perçois quelque chose de positif, quelque chose à quoi je pourrai être attaché.

Si tu dédicaces en continu tout ce à quoi tu es attaché, à ce moment-là, tu es dans une offrande du maṇḍala constante, en permanence. Parce qu'en fait, toute ta vie, tout ce avec quoi tu es identifié, tu l'offres. Et tu t'en dés-identifies.

Participant/e : J'ai une question pratique. A quel point est-ce important de le faire d'une façon formelle avec ce maṇḍala, en métal, avec le riz, etc. Puis-je, dans la méditation, de façon spontanée, faire des dédicaces dans l'esprit ? À tout moment je peux mettre en place un rituel comme cela dans la nature.

À tout moment.

On peut être très créatif avec cela.

Tu peux le faire dans l'esprit, et pour moi je le fais quand je suis tout seul. Parfois je fais un mouvement de la main quand je remarque que j'ai un attachement. Je fais ce mouvement de la main, pour le bien de tous les êtres. Dédié à tous les éveillés. On n'a pas forcément besoin de la propre pratique formelle.

Mais la pratique formelle m'a beaucoup aidé à développer cela. Parce quand on est assis là, quand on ne fait que cela, on va en profondeur en soi. Et par exemple, en tant qu'aspirant bodhisattva, on peut imaginer, qu'aujourd'hui, toute la journée, j'offre toute cette journée au bien de tous les êtres. Et toute cette semaine. Et tout le mois. Et toute l'année. Je l'offre. Et l'année prochaine. Et l'année d'après. Et on entre vraiment dans l'idée que chaque année de cette vie, et même la vie suivante, et la vie d'après, que tout cela est offert. Et cela ouvre notre esprit, et le tourne encore plus vers la grande générosité. La pratique formelle renforce vraiment tout cela. Et puis de toute façon, cela se fait très naturellement ce que tu dis, qu'un jour, à un moment dans la méditation, dans l'activité, on trouve à offrir quelque chose.

Participant/e : Je voulais parler des offrandes. J'ai un gros nœud à cause de cela. Je pense que j'ai bien compris, mais mon nœud, c'est que je trouve que ça va à l'encontre de la vie.

Ah oui, cela, c'est vraiment un gros nœud !

Cette histoire de Machik Labdreun je ne l'avais pas entendue, mais c'est quelque chose que j'ai pensé moi-même que, par notre amour pour nos propres enfants, nous pouvons passer de là à l'amour pour tous les êtres. Le fait de partager tout cela, je comprends, mais offrir tout ce qui est important pour moi et que cela soit balayé, moi j'ai une association de quelque chose de menaçant. Quelque chose qui est vraiment risqué pour ma vie. Est-ce que tu peux expliquer pourquoi cela peut générer une joie de vivre ?

En fait, ce qu'on fait, c'est que c'est tout ce qui génère notre identification, tous ces objets-là, on les met à leur juste place.

Si par exemple tu offres tes enfants, cela ne veut pas dire que tu les chasses de ta vie. Cela veut juste dire "Oh là mais bien sûr ! Il s'agit de notre chemin d'éveil On est venu là en tant que famille pour suivre ce chemin de l'éveil. Puisse ce chemin d'éveil s'intégrer à toutes mes rencontres avec mes enfants.

Tout cet attachement, cette possession, tu l'offres, et tu laisses l'esprit d'éveil pénétrer tout cela, avec sa Bodhicitta, et tout cela. En relation avec toutes tes relations, jusqu'à ce que la Bodhicitta pénètre tout.

Et tu multiplies tout cela encore. Et tu imagines que tu serais une mère avec plein de pères qui génèrent des enfants merveilleux ! Et tous ces enfants, tu les offrirais au chemin de l'éveil, dans toutes ces relations-là... Et tu n'imagines même pas que ce n'est pas juste une petite maison que tu as. Mais que partout dans le monde, tu as des palais, tout ce qu'on peut imaginer. Peut-être même le petit refuge dans la montagne que tu aimes particulièrement. Tout cela, partout ! Dans le monde, il y a des endroits que tu as partout, et tous ces lieux, puissent-ils servir au Dharma !

Et puis tu imagines que tu as à disposition les océans, les cieux, et tout cela, tu l'offres à l'éveil, et pour le bien et le bonheur de tous les êtres. C'est quelque chose qui est vraiment dans l'affirmation de la vie.

Cela enlève à nos relations aux gens, aux biens, aux lieux et aux qualités intérieures tout ce qui coupe le robinet de la joie de vivre : là où intervient le souci qui ferme le cœur. Cela enlève cette possessivité dans la relation avec les enfants, les partenaires, qui fait que la relation ne peut s'épanouir pleinement.

Notre souci des autres, - souci dans le sens qu'on se soucie des autres – devient plus fort dans le sens positif. Notre estime augmente. Nous apprenons à nous réjouir sans tomber dans la saisie après la joie, parce que la joie est dédiée également tout de suite. Elle n'est pas chassée. C'est quelque chose de merveilleux. Et c'est quelque chose qui peut être offert.

Moi et des centaines de pratiquants dont j'ai entendu parler, faisons l'expérience de cette pratique comme l'expérience de la pratique la plus joyeuse. Pour la plupart des personnes c'est ainsi. C'est joyeux.

Nous rentrons vraiment dans une énergie du cœur, de générosité, et dans la joie de vivre, parce que tout d'un coup tout sert à l'éveil, et tout cela ouvre l'esprit. Peut-être que ces quelques mots pourront t'aider à défaire ce nœud. Et peut-être tu penseras : mon souci n'a plus aucune justification. C'est quelque chose de différent dont on parle ici. Il ne s'agit pas d'avoir moins. Il ne s'agit pas de tout donner.

Je te remercie. Je pense que mon inquiétude est justifiée parce que j'ai lu beaucoup de choses, et je bloque toujours au même endroit. Il ne s'agit pas de lâcher l'attachement, il s'agit de partager la générosité. Cela, ça me soulage.

Tu as peut-être une pratique du Dharma depuis des années. Tu as peut-être vécu des situations aussi – ce qui est vraiment terrible – où les autres abusent du Dharma pour dire : "Il ne faut pas que tu sois attachée quand je me comporte comme ceci et comme cela avec toi et que cela te fait souffrir. Cela ne devrait rien te faire. Tu es une pratiquante du Dharma, et c'est pourquoi cela ne devrait rien te faire si j'utilise tes affaires pour autre chose."

Parfois, le Dharma est utilisé de façon biaisée. Et parfois même par les maîtres. Certains donnent cet enseignement sur la générosité pour que les gens fassent des grosses offrandes. Alors ce n'était pas du tout à cela que je pensais. C'est pour cela que quand je parle d'abus possible des enseignements sur la générosité, lorsque l'on dit : "Toi, en tant que pratiquant du Dharma, il ne faut pas que tu te plains si

je te prends quelque chose. C'est juste des offrandes !" Alors qu'en fait, cela est un comportement erroné que l'on cache derrière des termes du Dharma, etc. Il ne s'agit pas de cela du tout !

Il s'agit d'être libre soi-même. Et pas que quelqu'un vienne nous voir et nous dire "Eh ! Vous êtes des agriculteurs bio, et cela vous dérange que j'aie récolté les pommes de votre arbre ?" Non, ce n'est pas cela qu'on veut dire ! Vous voyez la différence ? "J'ai fait une bosse à ta voiture, mais comme tu es un pratiquant du Dharma, cela ne devrait rien te faire !" Non, ce n'est pas comme cela que cela marche. Cela, c'est de l'abus. Là, il y a d'autres personnes qui utilisent cela pour dire : "Oh, détache-toi un petit peu !"

J'ai déjà entendu cela ! Je vous parle d'expérience. " Oh maintenant on se détache ! Arrête de t'énerver !!!" Que cela vienne des chrétiens ou des bouddhistes ou de je ne sais d'où ! Avant, ces communautés, avec ce collectif, il n'y avait pas du tout de religion, mais c'était le même langage. On essaie simplement d'excuser nos propres comportements irrespectueux. Que ce soit la parole chrétienne ou le communisme ou le bouddhisme. Cela, c'est juste complètement erroné.

Ce n'est pas du tout cela qu'on veut dire. Il ne s'agit pas de ne pas se réjouir. Il s'agit de mettre cette joie sur la voie du chemin de l'éveil, afin que notre attachement à la joie ne génère pas d'autres souffrances.

JOUR 4

Nous sommes toujours dans les préliminaires au Mahāmudrā¹⁴. Nous avons déjà vu la nécessité de libérer cette forte énergie qui nous aide à nous libérer des empêtements, de nous tourner vraiment vers le refuge, développer la compassion pour nous-même et pour les autres, la Bodhicitta, et développer une attitude globale de générosité. Et comme pratique supplémentaire, bien sûr, nous pouvons prendre les prosternations pour le refuge, et pour la pratique du maṇḍala, nous pouvons faire l'offrande du maṇḍala avec les petits tas de riz. Cela renforce énormément la pratique de ces qualités.

4. La méditation Vajrasattva et la récitation

Et on en vient maintenant à une troisième pratique qui est ici la quatrième, la méditation et la récitation de Vajrasattva pour purifier les voiles.

La méditation Vajrasattva et la récitation pour purifier les voiles

Dans les commentaires, l'ordre varie parfois. On peut faire Vajrasattva tout au début et ensuite prendre refuge et le maṇḍala. On peut aussi la glisser entre refuge et maṇḍala. Ici, elle arrive un petit plus tard parce qu'elle nous relie avec les pratiques tantriques.

Il s'agit une visualisation d'un bouddha au-dessus de nous, un bouddha blanc, avec lequel nous entrons en relation et qui représente la pureté de la Bodhicitta, la pureté de l'esprit de bouddha.

On va y aller petit à petit

La maturation des actions malhabiles et nuisibles - action avec l'esprit, donc les pensées, les actions avec la parole, la communication, et actions avec le corps. L'action commence par la pensée, par les impulsions qui s'élèvent dans l'esprit.

La maturation des actions malhabiles et nuisibles que nous avons accumulées depuis d'innombrables vies jusqu'à aujourd'hui développe une telle force que nous sommes maintenant complètement voilés, ce qui nous empêche de recevoir les fruits de la libération et de la réalisation sur le chemin de l'omni conscience.

En d'autres termes, quand nous rencontrons les instructions sur l'omni conscience du bouddha, et que nous avons du mal à les comprendre, c'est parce que des voiles sont actifs. Notre esprit est tellement voilé que parfois nous ne comprenons rien du tout malgré le fait que l'instruction soit très claire, et malgré le fait que les enseignants sachent précisément de quo

i ils parlent, parce qu'ils sont précisément dans l'expérience dont ils parlent et pourtant nous ne comprenons pas du tout.

Cela, c'est vraiment un état voilé très fort. Cet état de voile vient de notre façon de penser, vient des tendances que nous avons cultivées dans cette vie et dans les vies antérieures. Et malheureusement, ce

¹⁴ Fichier audio 4-4_02

n'est pas du tout vrai que les enfants arrivent au monde comme une feuille vierge, parfaitement pure, dans cette conscience non duelle, sans aucune tendance habituelle active.

C'est une feuille qui est écrite comme une feuille de journal. Ce ne sont pas de petits anges qui viennent vers nous parfaitement purs. Ils sont juste relativement purs de cette vie, mais dès la conception il y a des choses qui commencent à peser sur eux dès l'entrée dans la matrice, dès les premières semaines dans la matrice. Au début, ils ne perçoivent rien du tout mais de plus en plus ils perçoivent toutes les choses qui pèsent sur la mère, la relation, l'environnement, tout cela est perçu dans la matrice. Et tout cela travaille en association avec les empreintes émotionnelles des vies passées. Les nouveau-nés ne sont pas des feuilles vierges, ils sont déjà très différents les uns des autres. Ils sont tous différents. Ils ne sont pas juste dans une conscience magnifique, ouverte. Certains nouveau-nés sont confrontés, dès le début, à la peur. D'autres réagissent dès le début avec confiance, avec l'ouverture. Cela, ce sont vraiment des différences très fortes.

Pour moi, une de mes expériences les plus importantes, quand j'étais étudiant en médecine, en pédiatrie, et que je pratiquais le Dharma et je travaillais à l'hôpital Inselspital in Bern. Il y avait un jour 40 nouveau-nés dans la même pièce. Il fallait les peser et je ne sais pas quoi faire quelque chose avec, et chacun de ces nouveau-nés, je l'ai vu, je l'ai regardé, et j'ai fait le même geste à chacun d'entre eux : regarder, un petit geste de la main, et j'ai regardé comment il réagissait. Et chacun d'entre eux a réagi différemment. C'était très important. Je crois qu'il y avait 43 nouveau-nés. C'est très impressionnant de voir à quel point ils étaient différents quelques jours à peine après la naissance. Toi, en tant que sage-femme, tu peux certainement le confirmer. Ils sont tous différents. ç

J'en parle parce que dans cette phrase il est dit que nous sommes marqués par les vies passées. Bien sûr, nous ne le savons pas. Nous n'avons aucune idée de ce qu'il y avait avant. Nous savons que nous avons des empreintes génétiques - cela c'est aussi du karma. Les familles dans lesquelles nous naissons et les empreintes génétiques que nous recevons, cela fait partie de la même façon de nos empreintes que l'émotion des parents que nous percevons pendant la grossesse et les champs de tension autour de nous ou l'amour qu'il y a autour de cette grossesse.

Et à partir des générations précédentes nous recevons également des bagages. Même avec des jumeaux monozygotes, il y a aussi des différences. Il y a différentes façons d'être, différentes tendances, même si tout le reste est très proche.

Si nous avons réagi dans les vies passées par peur et si nous avons fait beaucoup d'expériences qui génèrent de la peur, nous arrivons dans cette vie avec une attitude de base de prudence, quelque chose d'un peu hésitant. Nous faisons attention à tout.

Et si nous faisons beaucoup d'expériences bienveillantes dans notre esprit, nous arrivons avec une attitude de base de confiance. C'est plus facile pour nous que pour d'autres enfants d'accepter l'amour. Ce sont des traits de base qui sont différents d'un enfant à l'autre. Mais évidemment, il y a des différences encore beaucoup plus fines que cela. Comment nous réagissons aux voix, au toucher, ...

Et avec le temps, cela se différencie de plus en plus, sans que nous ayons un souvenir de nos vies passées. Et pourtant dans nos pensées, dans notre ressenti, nous sommes marqués par des influences que nous ne percevons pas nettement.

Et si, dans ces tendances pré-imprimées, il y a des événements forts qui se passent dans cette vie, ce qu'on appelle aujourd'hui les traumatismes de la petite enfance, ou les agressions des parents, ou manque de soins, ou une incapacité de la mère ou des parents de percevoir les signaux de l'enfant et de les

comprendre, si là il y a déjà une base qui peut être une tendance de base de peur, ou des choses comme cela, il y a quelque chose qui vient des vies passées de ne pas avoir une place, de ne pas être aimé, à ce moment-là, cela s'amplifie encore. Alors que d'autres - avec le même type d'expériences, peut-être même la même mère, qui se comporte de la même façon, dans le même environnement - vont pouvoir s'en sortir beaucoup mieux parce que leur empreinte de base est différente, est moins sensible, a plus la capacité de gérer cela intérieurement.

Dans tous les cas, ils vont tous en souffrir dans ces premières années de vie si quelque chose manque. Et en fait, il faut dire que tous les enfants, tous les nouveau-nés auront toujours quelque chose qui leur manque. L'enfance parfaite, cela n'existe pas. Il n'y a pas non plus de parents parfaits. Les parents qui sont ici dans la pièce et qui nous écoutent, vous devez oublier de faire la tentative d'être des parents parfaits.

Cela n'est pas possible. On va se comporter de la façon en accord avec nos tendances. Et si on peut se détendre avec cela, on peut apporter un peu plus de soin, essayer d'éviter les traumatismes les plus forts. Mais auprès des petits enfants qu'on a tous été, on a tous été des petits enfants, à un moment il va y avoir des déceptions et des frustrations. Bien sûr, et ce n'est pas complètement mauvais. Et c'est cela qui nous permet aussi de grandir et de mûrir. Cela nous permet aussi d'entraîner aussi nos mécanismes de gestion des émotions. Et nous allons grandir de toutes façons. Quand nous sommes dans l'amour, la bienveillance, cela va nous donner la force de dépasser les difficultés mais personne n'est un père parfait, une mère parfaite. Cela n'existe pas.

Cela signifierait... je ne sais même pas ce que cela signifierait en fait. Je pense que c'est mieux que cela ne soit pas complètement parfait. Je ne sais même pas ce qui serait parfait. De combien de frustrations un enfant a besoin pour grandir ? Avant, on frustrait beaucoup les enfants. Et aujourd'hui, on a peut-être des parents qui n'osent rien faire avec leur enfant et qui les empêchent de mûrir et de grandir et qui sont incapables de faire face aux difficultés dès qu'un de leurs souhaits n'est pas réalisé. Où est le chemin juste ? Je n'ai aucune idée. Dans tous les cas, on arrive à l'âge adulte, et on rencontre le Dharma avec un gros paquet, en général, d'expériences de cette vie et des autres vies. Et ces expériences faites avec les réactions émotionnelles qui se sont mises en place, influencent notre perception du monde et influencent là, maintenant, la façon dont chacun d'entre nous perçoit ce qu'on entend là, avec la tristesse, avec du rejet, avec un sentiment d'accord. Mais là, tout en écoutant, cela décale un peu la compréhension des mots. Même si on est à côté de notre partenaire avec qui nous sommes reliés chacun comprend différemment.

Quand nous recevons les instructions sur le Mahāmudrā, sur la nature de l'esprit, cette ouverture, cette liberté, cet état d'être naturel, nous pouvons peut-être deviner un peu, mais la plupart du temps nous ne le laissons pas apparaître parce que cela génère trop de peurs. Il y a trop de besoins de contrôle en nous. Il nous faut être sûrs que rien ne va nous arriver de grave. Et même si nous sommes dans une situation très sûre, nous n'arrivons pas à lâcher prise simplement, nous oublier et nous ouvrir pour juste être là. C'est ce qu'on appelle "les voiles".

Et la pratique de Vajrasattva est connue pour s'adresser directement, fondamentalement à ces voiles-là.

Si nous ne purifions pas ces voiles, nous continuerons à errer dans l'infini samsara et à expérimenter la souffrance comme auparavant.

Si nous ne purifions pas cela, nous allons fonctionner encore dans nos tendances et répéter les tendances dans nos relations. Ces tendances vont aussi se renforcer et nous allons continuer à nous débattre dans tous les embrouillages et la souffrance.

De la même façon que la roue à eau monte et descend en continu, il n'y aura pas de souffrance dans le samsara que nous ne connaîtrons pas.

Une roue à eau : il y a l'eau qui rentre dedans et la roue tourne, et l'eau est vidée de l'autre côté. Parfois on est en haut de la roue à eau, parfois en bas. On a une jolie vue ou alors on est dans le marais en train de se noyer. C'est un exemple pour nous dire tantôt nous faisons des expériences comme des dieux, tantôt des expériences comme dans les enfers. Et toutes les étapes intermédiaires aussi. Nous allons faire toutes les expériences, pas seulement ce que nous expérimentons maintenant. Cela peut être beaucoup plus grave et beaucoup mieux. Et on peut supposer que nous avons déjà fait toutes ces expériences, nous avons déjà un trésor d'expériences immense en nous.

Nous devons vraiment essayer de purifier la négativité et les voiles. Dans *L'essence du Dharma en versets*, nous lisons :

Même le plus petit manquement peut causer une grande peur et de grands ennuis dans l'autre monde, - c'est-à-dire dans la prochaine naissance - comme un poison qui a pénétré jusqu'au cœur même.

Quiconque, par désir d'être heureux, agit de manière désordonnée et nuisible versera tant de larmes lorsque ces actes néfastes mûriront.

C'est quelque chose que j'ai vu souvent, j'ai vu des gens pleurer sur leurs actions passées violentes, égo-centrées. Certaines de ces larmes étaient quelques semaines avant la mort. A ce moment-là, c'est un peu tard. Certaines de ces larmes ont été versées dans le premier contact intense avec le Dharma. Certaines de ces larmes ont coulé dix ou vingt ans après la première pratique du Dharma, quand on voit vraiment ce qu'on a fait et qu'on cherche un chemin pour se débarrasser de tout cela.

Le conseil, c'est de vivre de telle façon qu'on n'a rien à regretter. Chaque jour, dans chaque situation, vivre de telle sorte d'être heureux d'avoir vécu cette situation, cette journée de cette façon-là et qu'il n'y a plus rien à changer ou à purifier. Et s'il y a quelque chose à purifier, à nettoyer, de le faire le plus vite possible pour que, à chaque moment, on puisse mourir sans verser une seule larme : mourir dans la joie. On peut faire cette transition dans la joie parce que nous avons eu une vie pleine de bonté. Nous continuons et savons : cet esprit plein d'amour restera dans l'ouverture, dans l'amour, même dans la transition.

Il est certain qu'il y a quelque chose de bon qui nous attend et que cela continuera bien parce que l'esprit est imprégné fondamentalement de cette bonté. Il n'y a plus de grands voiles actifs dont on devrait avoir peur. Tout cela a été nettoyé.

Les quatre forces

Il y a beaucoup de ces citations – ou indications qu'il est nécessaire de libérer les poisons à l'intérieur. Poison veut dire ici, les poisons mentaux les plus profonds : par exemple se comparer toujours avec les autres et être dans l'orgueil ou la jalousie, vouloir toujours avoir quelque chose ou ne pas avoir quelque chose, l'envie, la haine, la colère, C'est ce qui a pénétré très profondément en nous et vole notre liberté.

Pour purifier la négativité, les quatre forces sont généralement enseignées, comme indiqué dans le *Sutra d'explication des quatre Dharmas* :

Maitreya ! Un bodhisattva Mahāsattva - c'est-à-dire quelqu'un qui suit vraiment le chemin pour effectuer le bien de tous les êtres - qui **pratique quatre Dharmas surmontera toute la négativité qu'il a accumulée**. Les négativités ici, ce sont les conséquences des façons de penser et des paroles et des

actions non saines. **Quels sont ces quatre Dharmas ? La pratique [la force] du rejet complet, la pratique [la force] de l'application des antidotes, la force de se détourner de l'inconduite et le pouvoir de l'appui.**

La force du rejet complet

La première force [du rejet complet] est de se repentir et d'exposer les actes néfastes du passé.

A un moment, nous prenons conscience de la façon dont nous nous sommes comportés avec quelqu'un, sans respect et de façon nuisible, de façon blessante pour prendre un exemple. Nous regrettons cela parce que nous voyons les conséquences que cela a eues et que cela a encore ; nous voyons la souffrance qui a découlé de cela pour cette personne et peut-être même pour des personnes autour de cette personne-là. Et nous voyons quelles conséquences nous-mêmes avons vécues de cette action néfaste.

Nous ne voyons aucune fin à cela, en fait, parce que quelque chose comme cela peut se passer de génération en génération et se passer dans toutes les relations.

Les petites blessures, ce n'est pas aussi grave que cela, mais si cela s'est fait pendant longtemps, cela peut vraiment porter atteinte à une personne. La première étape, c'est de voir toute l'étendue de nos actions blessantes, de nos actions malsaines et de les faire venir à la conscience, de le reconnaître vis-à-vis de nous-même, de l'admettre et de le confesser vis-à-vis de nous-même et contempler quelles en ont été les conséquences.

Nous faisons cette confession dans la pratique de Vajrasattva, devant le Bouddha que nous imaginons devant nous. Nous la déposons devant Vajrasattva. Nous pouvons le dire à d'autres, mais l'important, c'est que cela monte vraiment à notre conscience, que cela puisse se révéler, qu'on sorte du déni.

Cela, c'est la première force. Elle consiste à voir en profondeur, à confesser, à regretter et à rejeter aussi.

Et cette confession, sans scrupule, devant les Bouddhas, il faut la faire avec tout ce qui est à regretter. Dans tout ce qui a fait que nous avons agi par réaction émotionnelle, en pensée, en parole ou en actes.

Et puis nous appliquons bien sûr des antidotes, afin que cela ne se renouvelle pas. L'application d'antidote doit se faire au niveau où est le trouble.

La force de l'application d'antidotes

La seconde force [d'application des antidotes] comprend entre autres la lecture ou la mémorisation des sutras, se tourner vers la vacuité, réciter [des mantras], fabriquer des statues ou des stupas, les vénérer, et louer les noms des bouddhas et des bodhisattvas.

Cela ce sont des classiques dans le Dharma, ce qu'on peut faire de façon formelle. C'est à peu près ce qu'on faisait dans la confession quand on devait réciter cent Ave Maria ou des choses comme cela.

Ce n'est pas très efficace, à moins que cela se fasse vraiment avec une véritable compréhension profonde. Il est mentionné aussi de se tourner vers la vacuité. La vacuité, en fait, c'est le non soi. Il s'agit de se tourner vers les tendances qui ont mené à ces actions-là. Et c'est là qu'on pourra constater que notre comportement blessé est lié au fait que nous-même, nous sommes confrontés à des blessures passées et que nous ne savions pas les gérer, que nous nous sommes sentis blessés, touchés dans notre sentiment

de JE, et à partir de cette blessure que nous avons expérimentée, nous nous sommes comportés de façon blessante. De façon générale, ce sont toujours ces tendances-là que nous remarquons : nous étions peut-être blessants parce que nous avions un sentiment très faible de notre propre valeur.

Quelqu'un nous a parlé bizarrement, et nous nous sommes sentis un peu en insécurité. Du coup, nous avons réagi en étant blessant... c'est une protection parce que nous ne sommes pas posés en nous-même, parce nous nous sentons très vulnérable intérieurement. Et c'est pour cela qu'on se comporte de façon irrespectueuse. Nous ne pouvons pas donner d'amour parce que nous ne l'avons pas ressenti et que nous n'en avons pas reçu.

C'est là que la pratique s'insère. Quand nous remarquons que nous avons été avares, que nous avons pris quelque chose à quelqu'un, ou volé quelque chose, nous nous sommes approprié des possessions qui n'étaient pas les nôtres, que par exemple nous avons fait en sorte qu'un héritage soit réparti en notre faveur,... Il y a beaucoup de situations.

Qu'est-ce qui se passe là ? Pourquoi nous fraudons les impôts ? Pourquoi est-ce que nous mentons ? Qu'est-ce qu'il y a là derrière ? Qu'est-ce que nous n'osons pas montrer ? Qu'est-ce que nous n'osons pas donner ?

C'est là que la conscience doit aller, la conscience bienveillante. A ce moment-là, dans la pratique de Vajrasattva, nous imaginons que le Bouddha est au-dessus de nous, qu'il représente la présence pleine d'amour de l'éveil, que le courant de nectar qui coule de lui, ce nectar de Bodhicitta, cette lumière pure, pleine d'amour, cette lumière de guérison, va dans les endroits où nous avons besoin, où nous regrettons d'avoir agi sans amour.

Et puis ce flux de nectar nous traverse complètement et nous ressentons l'amour et nous sentons cette acceptation. Et l'expérience de Bodhicitta, d'amour, de compassion, d'ouverture, de sagesse, d'état d'être naturel, tout cela au niveau symbolique, lave les traces, les restes, les voiles de ces négativités. Mais seulement parce que là, maintenant, nous faisons une nouvelle expérience.

Quels que soient les souvenirs où nous avons été irrespectueux, dans la négativité, où nous avons été blessant, avons menti, tué, trompé notre partenaire - toutes les tromperies, quelle que soit la chose à quoi vous pensez, là. Il y a tous les jours un peu quelque chose. Je peux être très fin avec mon attention et remarquer que j'ai parlé de façon très égoïste, je me suis mis au premier plan dans cette conversation-là, je ne me suis pas du tout mis à sa place, je voulais juste me mettre au premier plan. Il ne s'agissait pas dans cette conservation de prendre en compte l'autre, mais seulement de me mettre en avant. Cela devient de plus en plus subtile.

On perçoit de plus en plus subtilement jusqu'à ce qu'on puisse percevoir les impulsions dualistes les plus subtiles dans nos pensées, nos paroles et nos actions.

Partout, dans tous ces domaines-là, dont nous prenons conscience et que nous confessons ouvertement, c'est là que va ce flux de Bodhicitta, de guérison. Par exemple elle va dans les domaines où je pense être très vulnérable et je la laisse entrer dans ma vulnérabilité, là où il n'y a plus rien à défendre, cela guérit la vulnérabilité, nous laisse arriver dans l'ouverture où il n'y a plus rien à défendre.

Jusqu'à ce que nous sentions être pleinement nous-mêmes, pleinement guéris, pleinement sains. A un moment, dans la pratique de Vajrasattva, nous sommes complètement remplis de nectar et Vajrasattva fond en nous et nous dit : tout est bien, tout va bien, tout est pardonné. Tu as aussi la nature de Bouddha. Il fond en nous et on entend : tu es comme moi. Et on ressent cette unité complète avec Vajrasattva.

C'est à partir de cette expérience de guérison, de santé profonde, qu'on peut dire que ce qui a pesé sur nous avant a été purifié. Et pour cela, la conscience bienveillante doit vraiment aller là où est le problème. Si nous restons à la surface en récitant un sutra ou une prière de façon superficielle, cela ne va pas développer cette force-là parce que cela ne va pas à l'endroit où cela doit aller, là où la guérison doit se faire.

Mais si nous lisons le Dharma et le récitons de façon profonde, à ce moment-là, cela nous touchera. Prenez un livre de Guendune Rinpoché, par exemple *Les instructions du cœur de Guendune Rinpoché d'un maître de Mahāmudrā*, ou un livre de Dilgo Khyentsé Rinpoché, ou n'importe quel autre livre du Dharma traduit en français qui vous touche, et lisez cela avec le cœur.

Il y aura parfois des passages qui vont exactement à l'endroit où vous avez besoin de guérison. Si vous sentez cette conscience pleine d'amour du maître éveillé, ou de l'enseignant éveillé qui parle, à ce moment-là la guérison se fait. A ce moment-là, c'est vraiment un antidote, vraiment un remède qui dissout la maladie. Mais seulement si vous développez l'intensité nécessaire pour dissoudre les doutes sur soi-même et sentir l'amour et la compassion.

C'est ainsi qu'agit cette deuxième force de l'antidote. Pour que cela agisse, il faut que cela soit mis en œuvre au niveau où il y a le problème, et le problème le plus profond, c'est la saisie de soi. L'identification, le fait de tourner toujours autour de nous-mêmes.

C'est pour cela que la pratique de Vajrasattva est une pratique dans laquelle nous entrons dans cet espace libre de saisie de soi. C'est pour cela qu'il y a ce flux de nectar, c'est pour cela que Vajrasattva fond en nous pour pouvoir sortir de cette petitesse du JE qui est responsable de tout le désordre que nous avons créé dans notre vie.

Cela, c'est l'antidote de base. Cela va vraiment à la racine et il s'agit de dissoudre ce souci profond de nous-même, d'accéder à cette dimension spirituelle où tout est vraiment bien tel que c'est. Cet état d'être plein d'amour, ouvert, libre, dans lequel nous sommes une feuille vierge, de la même façon qu'on souhaiterait que ce soit le cas chez un nouveau-né, ce qui n'est pas le cas. Mais là, nous sommes comme re-nés.

Si nous laissons se faire que toutes les choses auxquelles nous sommes identifiés, toutes les négativités que nous portons avec nous et auxquelles nous sommes identifiés, et toutes les expériences positives auxquelles nous sommes aussi attachés, quand nous laissons aller tout cela, quand cela se dissout, quand on arrive dans un état d'être ouvert, libre, clair, on est comme re-né.

Et c'est cela qui est nécessaire pour la pratique de Mahāmudrā. Pour vraiment pouvoir pratiquer le Mahāmudrā, il ne faut plus être chargé par les sentiments de culpabilité, les manques d'estime de soi, tous les doutes de ne pas être un bouddha, tous les autres oui mais pas moi, tous ces doutes-là, tout cela il faut s'en débarrasser. Ce sont des barrages, de vraies barrières qui nous empêchent de voir la conscience éveillée. C'est pour cela que cette pratique existe ; nous devrions pratiquer de façon aussi intense pour qu'elle puisse avoir ces conséquences-là.

Et je me rappelle Guendune Rinpoché avec son mala, avec les 108 perles de bois, il disait : « vous savez, un mala de mantra des cent syllabes, pratiquez cela avec une grande intensité, juste cent huit répétitions de ce mantra avec ses quatre forces, et vous êtes re-né. Il suffit de faire un mala de façon intensive pour rendre possible une expérience de l'éveil.

C'est ainsi que j'ai pratiqué et il faut que je vous dise : oui, c'est vrai. De toute façon, cette intensité, nous ne pouvons pas la garder pendant plus que la durée d'un mala. C'est à peu près vingt minutes à être

présent avec cette force du cœur et vraiment confesser tout ce que nous avons fait de pas bien, le mettre à jour et recevoir l'amour qui dissout tout cela et qui nous permet de plonger complètement dans la Bodhicitta et de ressentir cela. Et puis, autoriser cette liberté complète. C'est un processus de vingt minutes quand on a l'habitude de faire la pratique.

Et nous le répétons. Parce qu'après l'ouverture, les voiles se referment – pas tout à fait comme avant parce qu'une partie a été purifiée – mais il y a encore plus de matière. Et nous répétons cette pratique encore et encore jusqu'à être tellement familier avec ces quatre forces qu'elles soient toujours à notre disposition.

La force obtenue par le renoncement aux comportements erronés

La troisième force [renoncer aux comportements fautifs] est exprimée dans la promesse de s'abstenir des dix actions non bénéfiques.

Nous pouvons élargir cela à chaque fois après un tel processus quand nous nous promettons naturellement de ne plus agir de la sorte. Si j'ai frappé quelqu'un et que je le regrette, et que je veux m'en débarrasser, bien sûr il est évident de m'engager vis-à-vis de moi et de me promettre à moi-même de ne plus jamais frapper, de ne plus jamais être aussi irrespectueux que cela.

Si je regrette d'avoir trompé mon partenaire, cela n'a de la valeur que si m'engage à ne plus jamais le refaire et d'avoir un comportement sexuel clair, et d'avoir un accord clair. Être ouvert : soit fidèle et monogame, soit dans la fidélité ouverte et polygame. Il faut juste que ce soit clair. Pour qu'il n'y ait pas d'action égoïste cachée, un accord clair.

Cette clarté est nécessaire. Et elle ne s'installe que si nous respectons nos engagements et nos promesses.

Bien sûr, je ne peux pas promettre de ne plus jamais avoir de pensées dualistes, cela n'est pas possible. Mais je peux me promettre, chaque fois que je remarque que je suis dans une dualité comme cela, de chercher une alternative plus ouverte, plus détendue. Quand je le remarque, je peux faire quelque chose.

Il faut qu'il y ait cet engagement. C'est comme le fait d'apposer un sceau qui veut dire de prendre au sérieux ce regret-là. Si nous regrettons et que nous ne promettons pas de ne jamais le refaire, cela ne compte pas beaucoup.

Vous avez peut-être déjà essayé de promettre quelque chose à votre partenaire, de regretter et de demander pardon. Et votre partenaire vous demande : tu le referas encore ? tu peux me promettre que tu ne le referas jamais ? Et de voir que là, nous hésitons, nous nous disons : je ne sais pas.

Cela n'a vraiment de la valeur que si nous promettons sincèrement de tout mettre en œuvre pour ne plus agir comme cela. Nous ne pouvons peut-être pas promettre de ne plus jamais agir ainsi, parce que nous connaissons la force de nos tendances. C'est comme une personne qui souffre d'addiction, qui promet de ne plus jamais s'injecter d'héroïne, c'est une promesse qu'elle ne pourra peut-être pas respecter.

Mais la promesse de tout faire et de chercher de l'aide, d'appeler notre partenaire en cas de besoin ; chez les alcooliques anonymes, il y a un parrain qu'on peut appeler quand on a besoin d'aide. De mettre tout en œuvre pour mettre un pied dans la porte. Cela, on peut le promettre.

La force du soutien

Le meilleur soutien, c'est de se tourner vers le refuge et de cultiver la Bodhicitta.

La force du soutien c'est celui qui s'occupe du dépendant. Le soutien est notre meilleur ami, parce que nous savons que nous pouvons retomber à cause des schémas pas encore complètement nettoyés. Qu'est-ce qui nous préserve de la rechute ? C'est la force du soutien.

A l'intérieur de nous le meilleur soutien est de se diriger vers le refuge et cultiver la Bodhicitta. Le soutien extérieur sont les bons amis qui peuvent nous retenir, peut-être aussi les enseignant/e/s dans lesquels/lesquelles nous pouvons prendre refuge extérieurement.

Les soutiens extérieurs sont nos amis qui peuvent nous retenir. Peut-être c'est notre enseignant, notre enseignante, auprès de qui on peut prendre refuge extérieurement.

Mais intérieurement, le meilleur soutien, c'est de se rappeler avec quelle motivation je suis là dans cette vie. Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ? Est-ce qu'il s'agit pour moi d'avoir un moment exceptionnel de sexe ? Est-ce que c'est vraiment le plus important pour moi dans ma vie ? Ou est-ce que dans la vie, je suis là pour réaliser l'éveil et agir de façon bénéfique, de respecter les gens ?

Qu'est-ce qui est vraiment le plus important ? Je vois quelqu'un qui fait tomber un billet, un gros billet, de son portefeuille, peut-être un billet de 100 euros. Il n'a pas remarqué. Je pourrais en prendre possession. Mais je sais exactement à qui il appartient. Il n'y a personne qui s'en rend compte et je suis juste face à moi-même. J'ai promis de ne pas voler. Je n'ai pas vraiment volé puisque là, il est tombé par terre. D'une certaine façon, il m'est tombé devant les pieds.

Quelle est la force du soutien ? C'est de me rappeler ce qui est vraiment important dans la vie. Ce billet de 100 euros va juste m'accorder un petit plaisir. Mais avoir développé la force de ne pas tomber dans mes tendances habituelles et de faire la joie à l'autre de lui rendre ce billet de 100 euros, cela dure beaucoup plus longtemps. Cela met en place une force qui m'accompagnera toute ma vie.

C'est cela la force du soutien, de me rappeler à ma propre orientation intérieure, ce qu'on appelle le refuge. Cela, c'est très fort.

La force de la Bodhicitta est peut-être encore plus forte et complète dans tous les cas la force du refuge. Et du plus profond du cœur, si j'ai promis de contribuer à conduire tous les êtres à l'éveil, de rendre possible l'éveil pour tous les êtres, cela veut dire qu'ils trouvent le véritable bonheur et qu'aucun d'entre eux ne connaîtra la souffrance. Si je me rappelle cette profonde motivation dans une situation où je pourrais agir comme ci ou comme cela, où je sais exactement que si je choisis cela, il y aura une grande souffrance. A ce moment-là, cela va me servir de soutien. La force de la Bodhicitta me servira d'appui pour agir de telle ou telle façon. C'est la plus grande force de l'univers. C'est ce qu'on appelle aussi l'amour. L'amour, c'est d'aider tous les êtres à être parfaitement libres, sans limitation. Si on se rappelle la force de l'amour à un moment où on est dans la tentation, à ce moment-là cela va nous aider énormément. La force de la Bodhicitta, c'est de cela dont il s'agit vraiment.

Dans la presse, on lit beaucoup de choses sur des scandales sexuels, pas seulement des prêtres catholiques, mais aussi des maîtres bouddhistes. Et en fait, le problème, c'est un problème de Bodhicitta. Ce n'est pas un problème d'avoir des relations sexuelles avec un disciple si c'est clair, ouvert et volontaire. Aucun problème. Mais quand ils utilisent une position de pouvoir et font miroiter des choses et rentrent dans des relations sexuelles.

S'il y avait vraiment la Bodhicitta là-dedans, chaque enseignant qui est dans une position de pouvoir réfléchirait quelles sont les conséquences à long terme d'un tel comportement. Est-ce que cela aide vraiment les élèves à accéder à l'éveil rapidement d'avoir un tel comportement ? Est-ce que cela aide vraiment ?

Et si on est honnête, on verra tout de suite que non, cela n'aide pas. On s'empêchera de tomber dans ces comportements et on vivra des relations claires, ouvertes, et non pas des relations d'exploitation cachées. Cela, c'est une question de Bodhicitta. Ce n'est pas le comportement sexuel lui-même, mais c'est le manque de Bodhicitta dans la situation de voir à quel point c'est regrettable d'agir comme cela. Parce

que ce sont des gens qui parlent de Bodhicitta, d'amour et de compassion et ils devraient être exemplaires.

Ils détournent les relations à leur propre bénéfice et ils ne sont pas concernés par le bienfait de leurs disciples. C'est important de tenir compte de cela.

Nous pouvons appliquer cela dans toutes les situations, aussi dans des petites situations pour nous-mêmes. Pensez toujours : maintenant, je suis à un carrefour. Que dit la Bodhicitta dans cette situation ? Si là, maintenant, j'invite la Bodhicitta, comment est-ce que j'agis à ce moment-là ? Si maintenant, il y a de la pure Bodhicitta en moi, l'amour, la compassion, à quoi est-ce que ressemble mon action ? Et à ce moment-là, n'hésitez pas, s'il vous plaît, à agir comme cela. La Bodhicitta, c'est le meilleur conseiller, la meilleure conseillère. On ne connaît pas la situation, là, mais quand on entend des disciples qui ont été abusés, que leur confiance dans le Dharma a été brisée, à ce moment-là, on voit concrètement que cela n'a pas été bien. Il n'y avait pas de sagesse, il n'y avait pas de compassion, il n'y avait pas d'amour. Mais on peut le deviner avant, quand on prend la peine d'inviter la Bodhicitta dans les moments où on hésite. De parler différemment, d'agir différemment. Cela, c'est ce qu'on veut dire quand on parle de la force du soutien.

Et tout cela, nous le mettons en œuvre dans la pratique de Vajrasattva. Ces quatre forces sont actives, quel que soit leur ordre. Certains connaissent cette pratique, savent que parfois l'ordre des forces est expliqué différemment, mais cela n'a aucune importance.

Ce qui est important, c'est qu'elles y soient toutes. Un regret, une confession, avec la décision de tout mettre en œuvre pour ne plus refaire la même chose, appliquer l'antidote aussi profond que possible pour que cela dissolve nos tendances qui nous amènent à agir comme cela. Et puis nous rappeler du soutien, de sorte que si on retombe dans la tentation, qu'on a vraiment un appui solide.

Dans le refuge, dans la Bodhicitta, éventuellement aussi parmi nos amis de sangha, nos amis sur le chemin peuvent aussi nous aider. Je termine le paragraphe :

Dans notre cas, la récitation de la méditation [de Vajrasattva] implique la révélation, la confession [et le rejet]. Si nous nous repentons des actions nuisibles commises et que nous nous engageons [à ne pas les répéter], cela complète les quatre forces.

Avant la pause, je voudrais déjà vous dire qu'un de mes trois frères est pasteur évangélique et que mon père aussi était pasteur. Un soir, nous avons parlé de la confession qui n'est pas très importante chez les protestants. Et à mon frère, j'ai expliqué ces quatre forces et il m'a dit : c'est exactement comme cela qu'on l'explique chez nous. Nous avons besoin de ces quatre forces, c'est exactement la même chose. Chez les chrétiens, c'est exactement la même chose.

La seule différence, c'est que là où on veut dissoudre les tendances égoïstes en profondeur en dissolvant la croyance en un soi et en reconnaissant la véritable nature de l'esprit, donc du non-soi, c'est là que rentre la croyance en dieu.

Dieu est en fait l'expérience de cette conscience intemporelle, dans ce processus qui enlève les voiles à la racine. Sinon, les processus sont exactement identiques. Et c'est un principe universel avec ces quatre forces que je viens d'expliquer.

C'est cela qui est important pour moi : que vous remarquiez que ce n'est pas spécialement bouddhiste.

Bien sûr les bouddhistes ont le mérite de l'expliquer de façon très claire. Il y a 2 500 ans ils ont clarifié leurs enseignements pour que ce soit exprimé très clairement mais c'est une sagesse universelle de ce qui est nécessaire pour se débarrasser des voiles et des négativités. On trouve ailleurs cette connaissance. Je voulais juste vous donner cela sur le chemin.

La récitation

Pour purifier la négativité – la récitation audible [des mantras], par exemple le mantra de cent syllabes de Vajrasattva, **nous lisons dans *Le Sutra requis par Subāhu* :**

De même qu'en été les flammes consomment facilement toute une forêt - comme par exemple en Grèce, en Suède - **le feu de la récitation** - récitation : c'est toute la pratique, y compris les quatre forces - **alimenté par le vent du comportement bénéfique et avec les langues de feu d'une grande persévérance enthousiaste, brûle toute négativité.**

Prenez cela comme un encouragement sur la façon de faire la pratique. Si nous nous sentons encore chargés par les voiles, par les négativités, les comportements néfastes du passé, à ce moment-là nous développons la force de la récitation ou une contemplation profonde des quatre forces. Nous soufflons sur ce feu qui s'installe avec le comportement bénéfique. C'est-à-dire que, avec la pratique Vajrasattva par exemple ou de la contemplation profonde et un comportement bénéfique. Cela donne encore plus de force à tout cela.

Nous montrons beaucoup de persévérance joyeuse parce qu'il va y avoir des situations difficiles où ce ne sera pas facile. Nous aurons besoin de cette persévérance joyeuse. A ce moment-là, ces voiles pourront être éliminés.

De même que les rayons de soleil font fondre la neige, le désespoir est saisi par une lueur insupportable, et la neige du désespoir due à l'action nuisible est dissoute par la récitation-rayon de soleil du comportement bénéfique.

Ici, récitation, c'est toute la pratique, avec la récitation du mantra.

On peut être complètement libéré, même de ces actions nuisibles. Je n'ai pas participé moi-même, mais Lama Tsony nous a raconté qu'un jeune homme, en Autriche, qui était accompagné par lui avait bu trop d'alcool avec son père. Il l'a tué avec une hache. En prison, il a accédé au Dharma ; il a eu un premier contact avec Lama Tsony, il a pris refuge, il a commencé à pratiquer de façon intense. C'est quelqu'un qui s'est vraiment débarrassé de ses voiles. C'est l'exemple que j'ai en tête, mais il y en a tellement d'autres.

Milarépa est notre célèbre exemple. Il avait tué je ne sais pas combien de personnes, plus d'une trentaine. Il les a tués avec la magie noire. C'était un meurtrier. Il a vraiment fait ces choses-là intentionnellement et ensuite il a pu le dissoudre. C'est possible, On peut se libérer de cela et tout purifier. Sans parler des femmes qui pratiquent et qui même enseignent le Dharma et qui ont fait des avortements par le passé. Qui ont regretté cela. Ce n'est pas une charge qui pèse éternellement sur nos épaules. Il ne s'agit pas de dire que chaque avortement est quelque chose à regretter. Mais il y a beaucoup de femmes qui ont fait cela et qui ont suivi quand même leur chemin.

On peut avoir accompli des actes nuisibles et le regretter. Il n'y a rien qui soit grave au point qu'on ne puisse pas le purifier par la pratique. Il n'y a rien qui doive nous peser et nous voiler. Tout peut être dissout. Il n'y a aucune exception.

Vous savez, vous avez entendu parler d'Angulimala qui a trouvé refuge auprès de Bouddha, et qui avait tué beaucoup de monde. Dans les sutras, on dit qu'il avait tué 999 personnes et la millième personne aurait été sa mère. Le Bouddha s'est interposé. Angulimala est devenu disciple du Bouddha. Ce meurtrier, dans cette vie-même, a atteint la réalisation suprême. Tout est possible. Il faut juste le vouloir. Il faut mettre vraiment beaucoup de force là-dedans.

Tout comme une petite lampe à beurre dissipe complètement les ténèbres profondes, la lumière de la récitation chasse en un rien de temps l'obscurité des actions néfastes accumulées dans des milliers de vies.

Il est recommandé d'exposer [ses manquements] de façon répétée [et d'effectuer la purification à l'aide des quatre forces], à cause des quatre raisons - l'ignorance, l'agitation émotionnelle, la négligence et le manque de respect - qui font que nous transgressons soudainement nos promesses.

C'est cela qui conduit à ce que nos engagements, nos résolutions que nous avons développées, nous n'arrivons pas à les mettre en pratique aussi bien que cela. Parfois nous sommes dans l'ignorance. Nous tombons dans des situations où nous ne savons pas ce qui nous arrive. Nous sommes si agités émotionnellement que nous oublions nos engagements et retombons dans les vieux schémas, ou nous sommes simplement négligents et nous ne faisons pas attention, c'est-à-dire que nous ne remarquons pas ce qui se met en place, ce qui est en route et nous retombons dans les vieux schémas. Et peut-être nous retombons dans le manque de respect vis-à-vis des autres, ce qui est donc la porte ouverte à toute action néfaste.

Dans *L'essence du Dharma en versets*, - Dhammapada c'est en pali - il est dit :

Ne crois pas qu'un peu de négativité ne ferait pas de mal. Les gouttes d'eau qui s'accumulent peuvent finalement remplir même un grand récipient.

Alors il faut que je vous dise que nous avons deux tonneaux en fait, pas seulement un. Le premier tonneau, c'est celui où les gouttes d'eau positives, bénéfiques, toutes les actions, pensées bénéfiques s'accumulent.

Mais nous avons un deuxième tonneau. Et même si cela nous paraît complètement accessoire, même les petites actions négatives, avec le corps, la parole et l'esprit s'accumulent aussi. C'est pour cela qu'il faut faire attention à ce que ce tonneau se vide le plus rapidement possible pour qu'il n'ait plus aucune force, pour que nous n'en venions pas à noyer notre pratique bénéfique par un tonneau plein de pensées et d'actions néfastes.

C'est à cela que sert cette pratique. C'est une préparation au Mahāmudrā pour apprendre à vider ce tonneau avec le poison, le garder vide tous les jours pour que rien ne s'accumule.

Comme nous en entendons parler seulement maintenant, il y a peut-être déjà pas mal de choses qui se sont accumulées. Donc il faudra faire une grosse action de purification. Guendune Rinpoché appelait ce premier grand ménage le premier passage des préliminaires, avec les 111 111 récitation de Vajrasattva, quand nous appliquons les quatre forces.

Ensuite, chaque soir, on regarde : est-ce qu'il y a eu quelque chose aujourd'hui qu'il faut purifier ? Alors je vais faire mon mantra de Vajrasattva, j'invite la Bodhicitta, la bénédiction. Je regrette, je prends une nouvelle décision, je développe les quatre forces. Et puis je termine la journée ainsi.

C'est la dernière pratique avant de s'endormir, presque, pour la plupart des pratiquants du Mahāmudrā.

Il ne faut pas le prendre à la légère. Ce n'est pas une petite chose. Quand on fait un petit mensonge, quand on est un peu malhonnête, tout cela s'accumule.

Dans *La bonne réalisation*, nous lisons :

Confesse tous les soirs ce pour quoi tu as été négligent pendant la journée et confesse le jour ce que tu as fait la nuit -et réjouis-toi vraiment des actions bénéfiques.

En plus, cela donne de la joie de reconnaître cela vis-à-vis de soi-même, de se confesser. Peut-être pas pour tous d'entre vous. Mais certains d'entre vous connaissent la joie de ranger votre chambre. Je ne sais pas si c'est le cas pour tous les participants ici, mais il y a cette joie d'avoir nettoyé le jardin par exemple, d'avoir quelque chose vraiment propre, d'avoir nettoyé un pot qui est tout propre du coup.

Nous pouvons avoir cette joie-là aussi dans notre propre esprit. Nous pouvons passer la journée avec un esprit qui a été purifié. C'est merveilleux d'avoir cela dans l'esprit. Dans ce cas ne n'est pas que des regrets, peut-être une confession que nous nous imposons encore la nuit, mais c'est la joie de la purification de toute la souffrance et la poussière qui s'est accumulée dans la journée. Nous chassons la poussière, c'est tout ce que nous faisons.

Vous savez aussi que c'est beaucoup plus facile de le faire régulièrement que de laisser s'accumuler tout cela jusqu'à ce que le tonneau soit plein. Et à ce moment on ne sait plus comment le vider. Le principe : le faire tous les jours après avoir fait un grand bon nettoyage de printemps, et puis ne plus laisser s'accumuler.

Au sujet de la méditation et de la récitation de Vajrasattva, on trouve dans *Le Joyau de L'essence Vajra* :

Si tu visualises clairement Vajrasattva sur un siège de lotus blanc et de lune et que tu récites les cent syllabes vingt et une fois, comme dans le rituel, - comme un texte de pratique- alors il est dit que tes transgressions et tes fautes seront bénies et ne croîtront plus. Les plus grands réalisés ont déclaré que quiconque pratiquerait cela entre les sessions et le réciterait cent mille fois [dans les sessions] réaliserait une pureté parfaite.

C'est une très belle expression, vous l'avez peut-être remarqué : transgresse et tes fautes seront bénies. On ne les envoie pas au diable, on ne rajoute pas de sentiment de culpabilité supplémentaire, mais c'est là où nous avons été infidèles à nous-même en raison de nos voiles et de nos tendances, c'est là que rentre la bénédiction de la Bodhicitta, c'est là que rentre la conscience éveillée et apporte de la bénédiction dans ces endroits où nous avons été blessés, où nous ne sommes pas en accord avec nous-mêmes.

C'est là que coule la bénédiction qui dissout tout cela de façon tellement complète que nous pouvons entrer dans la conscience non duelle. C'est une vraie bénédiction. Le déclencheur de ce regret, quand on a fait quelque chose de négatif, la confession, c'est devenu l'occasion d'une pratique profonde qui nous relie directement à l'expérience de l'éveil.

Cela, c'est la bénédiction. Ainsi les fautes sont bénies. Elles se révèlent être des ponts vers l'éveil. C'est nettement différent de ce que nous rencontrons dans les religions dogmatiques. Chacun peut faire cela à la maison. On n'a pas besoin d'aller voir qui que ce soit, de faire cela auprès d'un lama, d'un prêtre... on le prend en main nous-même. Nous pouvons nous-même établir le contrat avec Vajrasattva. Vajrasattva, cela veut dire l'être indestructible. C'est la pureté originelle de notre esprit.

C'était cette quatrième partie des exercices préliminaires.

Questions

Participant/e : Tu as plusieurs fois parlé du mantra comme partie de cette pratique. J'ai l'impression que cette pratique est aussi puissante sans le mantra et j'aimerais savoir quel est le pouvoir du mantra en plus quand on le récite ?

Le mantra nous stabilise dans la dimension de joie, de créer une relation aussi intime avec la conscience éveillée. Cela nous stabilise dans les moments où l'esprit, sinon, serait en train de dévier.

Dans le quotidien ou pendant la pratique ?

Pendant la pratique, dans les moments intermédiaires, pendant la pratique, quand il y a un processus intense comme cela, on a peut-être de l'énergie pendant une demi-heure ou une heure, mais la pratique de Vajrasattva, avec le mantra, tu peux le faire pendant des heures, des jours, des mois, de façon intense. On peut même aller jusqu'à apporter la confession dans toutes les petites pensées dualistes qu'on peut avoir.

C'est une grande différence. On peut faire sans. Mais c'est vraiment une énorme aide de réciter le mantra. Je ne vais pas l'enseigner ici, mais bien sûr, il y a la possibilité de l'apprendre.

Participant/e : Est-ce qu'il faut que ce soit Vajrasattva et de la lumière blanche ou est-ce que cela peut être Tara Verte et pendant les regrets avec de la lumière verte ?

Oui, j'aurais pu en parler. Ces principes-là de la pratique de Vajrasattva, vous pouvez les faire avec n'importe quel autre aspect de Bouddha, par exemple avec Tara. Aller dans cette pratique de purification avec Tara, alors qu'en fait Tara rayonne une lumière arc-en-ciel, de toutes les couleurs, pas seulement verte. On peut faire la même chose avec Tchenrézi aussi, Avalokitésvara ou le bouddha de médecine ou quelle que soit la pratique que vous connaissez.

Participant/e : J'ai une question à poser par rapport à la méditation de ce matin. Notre guide nous a parlé des cinq agrégats et j'ai beaucoup aimé ce qui s'est passé. Quels sont-ils ?

Il n'a pas voulu vous expliquer en détail les cinq agrégats. Il a juste indiqué cette souffrance qui s'élève quand on s'identifie à ces cinq agrégats.

Je vais les lister rapidement, tu pourras peut-être prendre des notes.

- ✓ La première identification, c'est notre perception des formes. Les formes, c'est-à-dire s'identifier au corps, aux sensations du corps, aux formes sonores, aux formes visuelles, aux goûts, aux odeurs. Selon la tradition que nous suivons, les pensées sont rajoutées comme une forme. Tout ce que nous percevons, c'est la base de notre vécu, c'est le premier bastion de la saisie de soi. **Ma** perception, **mon** corps, **ma** perception visuelle, les odeurs que **je** perçois, les sons que j'entends. C'est là que ça commence.
- ✓ Le deuxième, on l'appelle les sensations, des ressentis. C'est ce que j'aime et que je n'aime pas. Ce ne sont pas seulement les sensations : ce que j'aime, ce que je n'aime pas et ce qui m'est égal. L'identification avec mes préférences. J'aime bien cette couleur, j'aime bien ces sons-là, cette impression dans le corps, j'aime bien cela, je n'aime pas, j'aime bien ces vêtements, cela ce n'est pas mon style. Dans tous les domaines, et aussi dans les pensées. Ce genre de pensée : ça, j'aime ; ça, je n'aime pas. Et cela va avec une identification très forte : je suis celui ou celle qui aime ceci et qui n'aime pas cela. Vous voyez sur Facebook : j'aime ; je n'aime pas. Cela, c'est le profil. C'est le deuxième bastion de la saisie de soi.
- ✓ Le troisième bastion, c'est ce qu'on appelle la discrimination, ce qui distingue les choses. Ce sont les processus qui distinguent et qui discriminent entre les différentes expériences. Il y a l'identification à tout ce que l'on sait et tout ce qui me permet de faire des différences. Identification avec nos expériences : j'ai fait l'expérience de ceci ou de cela ; c'est différent de faire telle ou telle expérience ; j'ai l'expérience du goût de ce vin et de ce vin,... Et c'est la capacité de faire des différences et des distinctions très fines. Cela, c'est un autre grand bastion de la saisie de soi. Je suis ce que je sais et ce dont j'ai fait l'expérience et ce que je peux distinguer.

- ✓ Et puis, quatrième bastion de la saisie de soi, c'est le fait de donner une forme [interprète : cela n'existe pas en français], de créer, de former, de donner une forme à quelque chose. C'est le processus sur lequel on place notre attention. Vous avez peut-être remarqué que notre vie se forme en fonction de là où on place notre attention. Là où il y a le plus d'intérêt, c'est là que les processus les plus importants se déroulent. Dans cette action de former, de créer, de donner une forme, le plus important, c'est là où on place notre attention. Et là où on place notre attention, c'est là que nos réactions émotionnelles se mettent en place. On peut donner une forme ou créer de façon émotionnelle mais aussi le faire de façon bénéfique.

Nous avons le choix dans cette action de donner une forme. Mais cela, c'est l'autre bastion de la saisie de soi. Je suis celui ou celle qui vit sa vie, qui donne telle et telle forme à sa vie, qui fait tel choix et qui a tel et tel projet, et ces émotions ce sont elles qui me caractérisent. A chaque fois il y a une identification qui est en jeu.

C'est incroyable. Nous nous identifions à tout ce sur quoi nous plaçons notre attention, ce qui est important pour nous, et notre façon émotionnelle de gérer cela, que ce soit bénéfique ou non bénéfique. Cela a des conséquences importantes, mais le processus en lui-même est toujours le même. J'agis basé sur la colère et la haine, ou basé sur l'amour, mais de toute façon je m'identifie à cela.

- ✓ Et le résultat de cela, c'est le cinquième skandha, le cinquième agrégat : les états de conscience. Dans chaque instant, nous faisons l'expérience d'état de conscience. Et nous nous identifions aussi à cela : je suis cela, je suis ce que je suis en train de vivre, ce que fait ma conscience, c'est cela que je suis. Bien sûr, c'est n'importe quoi. Mais c'est la forme la plus subtile de l'identification de soi. Je suis ce que je pense, ce que je vois, ce que j'entends. En fait, je suis ces états de conscience qui changent en permanence, qui viennent des six champs sensoriels.

Et ce que Heiko a évoqué ce matin - tu me corrigeras si c'est nécessaire - c'est que par cette identification, par ces six processus de la perception, du ressenti, de la distinction est généré beaucoup de souffrance, beaucoup de stress, beaucoup de tensions avec la réalité parce qu'en fait ces processus n'appartiennent à personne, il n'y a pas de JE.

Participant/e : Question sur le sujet de l'impermanence : quand je médite cela, c'est très clair ; quand j'imagine les processus naturels, les sentiments aussi, les émotions, certains sentiments plus que d'autres évidemment, et puis d'un certain sujet, par exemple les relations ou alors les processus politiques qui passent du positif au négatif, très souvent j'ai l'impression que c'est vain, cela n'a aucun sens. Si tout cela c'est transitoire, à quoi ça sert ? Et puis il y a aussi ce souhait de ne pas exister du coup.

Cela vient de la frustration totale. Si tout cela ne sert à rien, alors je m'en vais, je sors de tout cela. Cette sensation de frustration vis-à-vis de la nature impermanente même des choses bénéfiques, des situations agréables ou positives de la vie, beaucoup de gens la partagent probablement avec toi.

En tant que pratiquant du Dharma, quand nous prenons conscience de cette impermanence, nous nous disons : je tourne ma force précieuse vers ce qui est solide et stable et permanent. Ce qui reste au-delà de cette vie, ce qui a vraiment du sens.

Et c'est cela qui doit venir en premier. Ce qui a les conséquences les plus durables. C'est de cela que je dois m'occuper en premier, parce que le reste c'est souvent quelque chose qui nous épuise. Nous ne nous sommes pas occupés du plus important mais avons bricolé notre vie. C'est pour cela que nous n'avons pas besoin de sortir de tout ce cinéma-là. Il s'agit de donner une meilleure forme et de mieux mettre à profit les forces que nous avons.

Et donc vous demanderez certainement ce qui est permanent, stable et solide. Ce qui nous accompagne dans la mort, c'est ce qui doit avoir la priorité. Faire en sorte d'être bien préparé à cette transition et avoir

nettoyé en profondeur, avoir assez de conscience en nous que cette transition où l'esprit se détache du corps et poursuit son chemin ne nous cause pas de difficulté. C'est cela le plus important.

Et dans cela se trouve la partie permanente de la nature de l'esprit. C'est la compréhension des qualités, insaisissables, claires, lumineuses de la nature de l'esprit qui nous mettent en mesure de gérer toutes les situations et de ne jamais saisir.

Libération, l'éveil, c'est ce qu'il faut pour face à toutes les situations et demeurer libre dans toutes les situations. Libre de la non-saisie, ne pas saisir ce qui est insaisissable, libre de l'illusion qu'il y aurait quelque chose de solide. Le bonheur ne peut pas être saisi. On n'a pas besoin de lutter contre la souffrance. Elle n'a pas de substance.

C'est important et c'est sûr, solide. Ce sont des lois de l'esprit qui sont analogues aux lois de la nature. Ce sont des lois naturelles de l'esprit. Et de les avoir réalisées nous permet de faire face à toutes les situations et d'y apporter une contribution sensée, pertinente, judicieuse.

C'est cela qu'on peut réaliser dans cette vie. On peut aussi être actif au niveau politique. On n'a pas forcément besoin d'arrêter notre engagement politique, mais il faut savoir que ce travail politique, c'est un peu un travail se Sisyphé : mis en place et destruction, reconstruit et détruit, ensuite une guerre... c'est l'histoire...

Mais cela vaut le coup quand même de le faire. Nous devrions le faire avec la compréhension que, à la base, nous essayons de contenir les schémas, les tendances habituelles des êtres humains. De maintenir au minimum l'étendue de la souffrance et donner aux qualités la possibilité de s'épanouir dans ce cadre protégé.

Nous avons besoin de ce cadre, c'est très important. Ce cadre dans lequel peut se dérouler notre stage par exemple. Mais rien de tout cela n'est solide, permanent. Il suffirait juste de deux ou trois idiots qui débarquent et d'autres qui se rassemblent derrière eux ... et ce serait mis en danger immédiatement.

L'état d'esprit lors des instructions du Dharma¹⁵

Au début des instructions, au début de toutes les instructions du Dharma, il est recommandé de développer la motivation avec laquelle nous enregistrons, nous écoutons ces instructions, ces enseignements. C'est ce que l'on fait avec ces prières préliminaires. Et le sens de ces prières, c'est d'écouter avec la Bodhicitta. Avec le souhait que ce qui me viendra comme compréhension, grâce à ces enseignements, que cela soit mis à disposition, que cela soit au service de tous les êtres, de toutes les personnes que je vais rencontrer.

C'est une merveilleuse attitude d'esprit d'écouter avec cela, qui a pour effet que l'on n'écoute pas seulement avec l'oreille de ce qui m'intéresse moi. Qu'est-ce qui est important pour moi ? Qu'est-ce que j'ai envie d'entendre ? Mais peut être avec l'autre oreille : qu'est-ce qui pourrait être important pour les autres ? Qu'est-ce qui pourrait servir aux autres ? Je prends le Dharma pas seulement pour moi. Il y a beaucoup de choses dans le Dharma.

Il y a des choses qui ne sont pas forcément super importantes pour moi tout de suite. Ce sera peut-être important pour moi plus tard. Mais cela peut être important pour quelqu'un que je rencontre, et à qui je peux le donner.

¹⁵ Fichier audio 4-4_02

Écouter avec Bodhicitta, c'est comme si l'on faisait une formation qui n'est pas faite pour nous servir à nous, mais dans laquelle on se forme pour être au service des autres. Et c'est pour cela que l'on apprend le Dharma. En fait, le Dharma, on l'apprend pour nous-mêmes et pour les autres. C'est ce qu'on appelle les deux bienfaits. Notre propre bienfait, et celui des autres.

Avec cette attitude d'esprit, nous sommes un peu plus ouverts pour recevoir, même si l'esprit est parfois un peu fatigué. Ou bien l'on pense, et l'on se dit : "Ah ! voyons voir ! Cela servira peut-être à quelqu'un ! Il sait bien de quoi il parle s'il raconte tout cela !

5. Gourou Yoga, pour entrer dans la bénédiction

Cinquième et dernier point des préliminaires.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

La véritable racine, pour pouvoir suivre cette voie de libération profondément sensée et suivre un gourou. Nous trouvons cela dans tous les soutras et les tantras.

Je vais expliquer ce qu'est un gourou. Le mot tibétain, c'est lama. En sanscrit, gourou. Le mot gourou vient visiblement d'une racine sanscrite qui signifie quelque chose d'imposant. Quelqu'un qui est lourd, qui pèse lourd. Qui a une forte bénédiction, ou dont les paroles ont du poids. Et ce serait bien de les prendre ces paroles à cœur. C'est l'origine du mot gourou. Quelqu'un qui a du poids.

Et lama, en tibétain, signifie quelque chose de tout à fait différent. Lama, cela vient de *lana mepai ma*, c'est une abréviation, ce qui signifie la mère insurpassable. Car un lama s'occupe des êtres comme une mère. Il ou elle s'occupe comme une mère de tous ceux qui viennent le ou la voir. Et c'est pour cela qu'il ou elle est insurpassable, parce qu'il ou elle est illimité/e, parce qu'il ou elle donne ce qui amène à l'éveil parfait. Il ou elle ne s'occupe pas juste des préoccupations extérieures, mais surtout des préoccupations intérieures qui dépassent largement cette vie. C'est pour cela que l'on parle de mère insurpassable.

Il serait bien de se rappeler ces deux significations, et dans la tradition tibétaine, on parle du lama extérieur et du lama intérieur.

Le lama extérieur, le maître extérieur nous enseigne, et sa mission principale, c'est de réveiller le lama intérieur en nous. Le lama intérieur est réveillé lorsque nous avons une connaissance stable, une réalisation stable de la nature de l'esprit. À ce moment-là, on connaît le Dharma de l'intérieur, on sait de quoi il s'agit. Et à ce moment-là, on peut continuer tout seul.

Et la mission, c'est comme pour une mère. La mission d'une mère, c'est d'amener les enfants jusqu'au point où ils puissent faire leur vie tout seuls. C'est la même chose avec le lama. La mission du lama, c'est d'amener les élèves au point où ils peuvent suivre le chemin sans lui, ou sans elle.

Par exemple, Milarépa avait un disciple principal, Gampopa. Il l'a renvoyé au bout d'un an et demi ou deux ans. Il lui a dit : tu as tout développé. Tu as tout reçu. Tout ce dont tu as besoin. Tu peux maintenant suivre ton chemin tout seul. Vas-y ! pratique, et je suis sûr que tu vas réaliser l'éveil parfait !" Et c'est arrivé comme cela aussi. "Tu peux aller commencer à tel ou tel endroit, mais reste encore en retraite avant de commencer la grande activité, ensuite tu pourras enseigner."

Et Gampopa n'a plus jamais revu Milarépa de toute sa vie. Il n'est revenu qu'une fois que Milarépa était mort, pour la crémation du corps de Milarépa. Parallèlement, au Tibet, ils ont vécu dix ans sans avoir

de contact entre eux, parce que Gampopa était prêt. Il n'était plus nécessaire de le garder en laisse ou de lui donner des enseignements. "Vas-y, va, fais !"

Et ainsi, Gampopa avait un élève, Baram Dharma Wangtschug, qui était son cuisinier. Gampopa était en activité, il avait beaucoup de choses à faire, il a ordonné 54 000 moines. Il avait une énorme activité. Sans parler des pratiquants laïcs. Il avait plus de 500 étudiants réalisés, et il avait un cuisinier.

Et le cuisinier s'occupait de tout ce dont Gampopa avait besoin dans sa grotte. Il avait une grande grotte dans laquelle il recevait les gens. Il a fondé plein de monastères, mais il n'a jamais vécu dans un monastère.

Et un jour, Gampopa dit à son cuisinier : maintenant, va et enseigne. "Quoi ? moi ? mais je n'ai jamais fait de retraite, jamais pratiqué. Gampopa lui a dit : tu as tout compris. Va dans telle et telle direction, et commence à enseigner à des disciples. Tu n'as plus besoin de moi. Et il l'a renvoyé.

C'est le fondateur de la lignée Baram Kagyu. C'était le cuisinier de Gampopa. Et c'est justement la lignée d'où venait Guendune Rinpoché. Il venait de cette lignée, qui commence avec le cuisinier de Gampopa. C'est pour cela que nous prenons soin particulièrement des cuisiniers dans notre lignée. Je pense là à Natacha et à Sophie, qui cuisinent pour nous au Grüner Baum. Et je les remercie. Il n'est pas nécessaire d'être toujours en retraite et d'être toujours là. Il faut juste prendre les choses à cœur, et les appliquer vraiment. Voilà sur le thème des gourous et des disciples.

La mission du gourou extérieur, c'est de réveiller le gourou intérieur. Et une fois que cela est fait, il n'y a pas de dépendance. On peut aller dans l'activité. Mais d'abord, il faut suivre un gourou. Suivre un maître. C'est ce que l'on trouve dans tous les soutras et les tantras.

La signification de la bénédiction

Ces textes décrivent entre autres les caractéristiques des gourous authentiques – les enseignants – la façon de les suivre, la nécessité de s'appuyer sur eux, et les nombreux avantages qui s'ensuivent. Les textes tantriques en particulier expliquent en détail que la relation avec le maître est la source de la réalisation, et qu'il faut de la discipline pour le ou la suivre. La ligne de pratique [kagyu], – dans laquelle j'enseigne – également connue sous le nom de voie de la bénédiction, souligne combien il dépend de la bénédiction du lama que la méditation s'élève là où elle n'est pas encore apparue, et qu'elle s'approfondisse ensuite grâce à sa bénédiction. Pour cette raison, elle – la lignée de pratique – recommande de pratiquer intensément le Gourou Yoga.

L'expérience la plus simple de la bénédiction, c'est de méditer en présence d'un ou d'une enseignant/e et de faire l'expérience que c'est beaucoup plus facile de méditer dans cette situation que lorsque nous sommes à la maison. C'est comme si notre esprit s'ouvrait de lui-même. C'est l'expérience que nous pouvons faire assez facilement en présence d'un maître. C'est comme un champ dans lequel il est facile de s'ouvrir.

C'est-à-dire que nous sommes inspirés, il y a quelque chose en nous qui est touché, nous accédons à une confiance, et notre esprit s'ouvre et se détend. Parfois, nous arrivons vers le maître plein de questions, et une fois que nous sommes en sa présence, les questions sont perdues, non pas parce que nous sommes stressés, mais parce que notre esprit est ouvert, et nous ne comprenons même plus comment nous pouvions avoir autant de questions.

Il y a beaucoup de ces phénomènes-là. On peut utiliser cela à la maison en pratiquant le Gourou Yoga, de façon tout à fait consciente, nous tourner vers des enseignants, des enseignantes, cela nous fait

beaucoup de bien. Et là, il est tout à fait recommandé de prendre des maîtres qui ont déjà quitté leur corps, comme le Bouddha lui-même, ou d'autres maîtres, d'autres enseignants, enseignantes, de la lignée de transmission.

Je fais souvent mention de Milarépa, mais cela peut être Gampopa, Karmapa, Yéshé Tsogyal, la compagne de Gourou Rinpoché, ou Gourou Rinpoché lui-même. Ou cela peut être Machik Labdreun, la fondatrice du Tcheu, etc.

Là où il y a pour nous la plus grande inspiration s'ouvre une porte de bénédiction pour nous. Et par les prières, nous pouvons ouvrir notre cœur, rentrer comme dans un dialogue intérieur, et finalement, laisser fondre le gourou en nous. Et puis nous continuons à méditer dans cette ouverture du cœur. Si l'esprit est agité à nouveau, qu'il saisit, nous prions à nouveau. Nous prions, plein de dévotion, plein de dévotion, avec une grande intensité, jusqu'à ce que nous ayons l'impression que c'est le moment de faire fondre le maître en nous, et puis nous reposons encore dans cette inséparabilité de notre propre esprit et de l'esprit du maître.

C'est cela l'essence du Gourou Yoga. Et encore et encore, par la confiance, la dévotion d'aller dans cette confiance et de rester là-dedans, parce que c'est complètement sans effort. Et avant de s'embrouiller à nouveau, on revient à la prière, etc.

Dans notre commentaire, il est dit ici :

Dans *L'éloge du nom de Mañjuśrī*, nous lisons :

Noble Gourou, tu es digne d'offrandes, digne de louanges, digne de vénération continue, digne de respect, digne de l'honneur suprême, et digne de recevoir des prosternations

Ailleurs, il est dit :

Le corps du Gourou réunit tous les Bouddhas. Sa véritable nature est Vajradhara. Il est la racine des trois joyaux. Je me prosterne devant le Gourou.

Pratiquer le Gourou Yoga de cette manière est nécessaire, pour atteindre les réalisations relatives, – les diverses compétences – aussi bien que la réalisation ultime.

Bhavideva dit :

– Bouddha – Vajradhara dit que la raison du Gourou Yoga est que la réalisation est basée sur le maître. Prosterne-toi devant les pieds pareils au lotus du Gourou, car à travers lui se réalise l'être du bienheureux Vajrasattva" – Bouddha Vajrasattva, en réalité, c'est la nature de l'esprit.

La façon de méditer sur le Gourou est décrite dans *Le Joyau de l'essence Vajra* :

Les disciples qui vénèrent continuellement le Gourou le voient comme ceci. Le Gourou est identique à tous les Bouddhas – il est toujours Vajradhara.

Ce sont là des citations tirées du bouddhisme tantrique du Vajrayana, pour que vous puissiez savoir d'où cela vient.

Vous n'avez pas besoin de garder tout cela. Cette transmission est donnée sans inclure forcément ces éléments tantriques.

Mais si vous le souhaitez, c'est comme cela : visiblement, nous n'avons pas eu l'occasion de rencontrer le Bouddha lui-même, ou un maître identique à lui. Un maître parfaitement éveillé. Néanmoins, nous recevons le Dharma, et nous le recevons d'une façon authentique. Dans cette situation de transmission, nous pouvons nous représenter que les maîtres, les enseignantes, sont comme le Bouddha. Et imaginer que les paroles qui sont prononcées viennent directement de la bouche d'un Bouddha.

Cela ne signifie pas que nous confondons le maître avec un Bouddha. Cela signifie que nous disons : en fait, toute la bénédiction de la lignée de transmission est présente, et c'est comme si le Bouddha parlait personnellement. C'est cela le Bouddha qui m'enseigne.

Et cela ouvre notre esprit encore plus. Et cela nous donne la sensation de ne rien manquer, et d'être dans la proximité immédiate du Bouddha, et de recevoir ces instructions, ces enseignements. C'est ce qui rend possible, maintenant, de recevoir la même bénédiction que si l'on était en présence du Bouddha.

Dans *La cathédrale Vajra*, il est dit :

Celui que nous appelons Vajrasattva prend la forme du maître – comme si le Bouddha prenait la forme de l'enseignant, de l'enseignante. C'est-à-dire comme s'il se glissait dans sa peau. Comme s'il se manifestait sous la forme de cet enseignant. - **Et comme il se soucie du bien-être des êtres sensibles, il reste dans sa forme ordinaire.**

Ce que cela signifie, c'est que si nous rencontrons Vajrasattva, cette forme de lumière, et s'il nous enseignait, on ne le comprendrait probablement pas du tout. Et par compassion pour nous, il se glisse dans une forme ordinaire, et il parle dans un langage de notre propre culture, de sorte que l'on puisse mieux le comprendre.

Et ainsi, nous sommes dans un Gourou Yoga dans lequel on est face à celui ou celle qui transmet le Dharma comme une émanation du Bouddha. Alors qu'ils ne le sont pas du tout.

Il ne s'agit pas de prendre cela pour une réalité absolue, mais ce qui est maintenant enseigné de manière authentique nous parvient ici, pour ainsi dire, à travers la manifestation prolongée du Bouddha, d'une manière qui nous permet de le comprendre. Et c'est cela qui nous ouvre.

Bien sûr, nous allons remarquer qu'ici et là, l'enseignant n'est pas tout à fait comme un Bouddha. Que l'être humain est tout à fait perceptible. Mais pourtant, le sens de la perception est là. Et c'est de cela qu'il s'agit. Nous ne restons pas scotchés aux attributs humains de celui ou celle qui enseigne, mais avec notre antenne de Gourou yoga, nous allons directement dans le canal de la transmission qui s'ouvre à nous à cet endroit-là. Et grâce à cela, nous avons un accès plus facile.

Parfois, vous vous demandez peut-être comment moi, en tant que personne – Tilman – je peux traduire des textes comme cela et les enseigner. Le premier texte que j'ai traduit, c'était ce livre de Gampopa, *Le Précieux Ornement de la Libération*. C'était un texte que Guendune Rinpoché m'a mis dans les mains et m'a demandé de traduire sans me laisser le droit de refuser – ce que j'ai essayé de faire, mais je n'y arrivais pas. Mais je n'avais jamais lu un texte aussi long. Et je n'avais jamais vraiment appris le tibétain. Il m'a dit : "Vas-y, tu peux le faire ! pas d'objection !"

Et la seule chose qui me restait, c'est le Gourou Yoga. Ma seule possibilité ! Ma seule chance, c'était de méditer sur Gampopa, sur l'auteur du texte. Et de m'imaginer que Gampopa m'expliquait personnellement le texte. Et cela a fonctionné merveilleusement bien. Pour moi, c'était la découverte de ce qu'est la lignée et le Gourou Yoga.

Avec la force du cœur, nous pouvons nous relier à un l'auteur du texte par exemple, même sans le connaître. Dakpo Tashi Namgyal, nous savons très peu de choses sur lui. Mais nous prions simplement : "Montre-nous ce que tu veux dire dans ce texte. Dévoile-nous les passages difficiles. Et si nous prions de façon sincère et si nous restons dedans et ouverts, à ce moment-là, petit à petit, le sens de chaque passage se dévoilera à nous.

Et c'est cela qui signifie : "être relié à la lignée." C'est la bénédiction. Les anciens textes du Bouddha – que l'on n'a jamais rencontré non plus – ce sont des enseignements oraux, que ce soit dans le canon pali ou dans les textes sanscrits, etc. Nous pouvons plonger directement dedans, comme si l'on entendait le Bouddha personnellement. Et intuitivement, très profondément, comprendre exactement ce qu'il veut dire.

C'est ce que l'on veut dire lorsqu'on parle de Gourou Yoga. C'est très concret. C'est très pratique. Nous ne nous laissons pas distraire par les soi-disant difficultés, les choses humaines – par exemple qu'un texte n'est pas parfaitement bien traduit, etc. Tout cela, grâce à la prière et à la dévotion, nous pouvons le rééquilibrer. Et nous pouvons entrer directement dans la transmission de la bénédiction, jusqu'à ce que nous comprenions de façon plus claire ce qu'il veut dire vraiment.

Et pour cela, bien sûr il faut aussi beaucoup de méditation. Il faut un engagement du cœur complet. C'est vraiment une préoccupation du cœur. Ce n'est pas juste comme cela, en passant, cinq minutes. Il faut que tout cela devienne une affaire de la personne entière. Pas juste comme cela, vite fait. Ce n'est pas comme cela que cela marche. Mais vraiment avec dévotion et ouverture, c'est cela qu'on veut dire quand on parle de Gourou Yoga. C'est de là que vient la bénédiction de toute la lignée, de tous ces maîtres. Et puis cela ne joue plus aucun rôle, à partir de quel texte ou de quel maître l'on commence.

Bhavideva dit :

Considérez votre Gourou comme non différent de Vajradhara.

La façon de méditer sur le Gourou, comme l'essence condensée de tous les Bouddhas, est décrite dans le *tantra Vajra Ḍākinī* :

Son corps - le corps du Gourou -, **est l'essence de tous les Bouddhas, ses membres sont les bodhisattvas, ses cheveux sont les Arhats** – les grands réalisés – **le sommet de sa tête, c'est les Bouddhas des cinq familles, son piédestal, c'est les êtres de ce monde**, – qui le portent, qui souhaitent recevoir ses instructions – la lumière émanant de lui, c'est les richesses - **des dieux tels que Guhyākṣa. Les yogis** – les vrais pratiquants – **voient son corps comme une expression de ses qualités.**

Si vous lisez cela attentivement, vous verrez très clairement qu'il ne s'agit pas du tout d'avoir des qualités concrètes d'un Gourou qui existe, spécifique, mais de voir ce qui est, au sens symbolique, ce que l'on ressent. C'est clair que les membres du Gourou ne sont pas constitués des bodhisattvas.

Ce que l'on veut dire ici, c'est que dans les temps où un enseignant, une enseignante est rempli/e de Bodhicitta, et qu'il ou elle est dans l'expérience de la nature de l'esprit, chaque mouvement de la jambe, du bras est expression de la Bodhicitta. C'est-à-dire exactement comme l'activité des bodhisattvas.

Nous méditons là-dessus, car c'est cela qui nous intéresse. C'est cela que nous allons apprendre. Et aussi de se laisser remplir par la bénédiction, pour remarquer que cette lumière rayonnante qui émane du gourou est en fait la lumière des qualités éveillées. C'est une richesse inépuisable qui vient vers nous, et

nous pouvons nous ouvrir pour cela. Et nous rentrons ainsi en contact avec la nature de notre propre esprit.

Comme le commentaire racine sur le tantra *Quatre sièges Vajra* l'explique également de la même façon, il semble approprié de comprendre et de mener à bien la pratique de cette façon. – Quant à la raison pour laquelle il est nécessaire de méditer sur le Gourou, maître Śāntipa explique : cela nous permet de développer une confiance en – Bouddha – Vajradhara aussi forte que celle que nous ressentons avec le Gourou. L'orgueil de Vajradhara est stabilisé, nous réalisons relativement facilement les accumulations, et réalisons rapidement le sens de la pratique.

Dans notre Gourou Yoga, lorsque nous avons devant nous le maître sous forme de lumière, et que nous le laissons fondre en nous, et que nous méditons sur l'inséparabilité de notre esprit et de l'esprit du Gourou, et que nous faisons cette expérience, c'est ce que nous appelons la germination de l'orgueil de Vajradhara. À ce moment-là, l'orgueil est utilisé dans un sens positif, sain, comme la conscience de lui-même, avoir la conscience que notre esprit et l'esprit des Bouddhas ne sont absolument pas différents. Ils sont de la même nature. Et cela, c'est la même chose pour tous les êtres.

Et à ce moment-là, nous laissons l'esprit se poser là-dedans, et nous avons un accès très facile au Mahāmudrā. C'est cela le Mahāmudrā. Laisser poser l'esprit dans sa véritable nature. Cette nature véritable est stimulée par la contemplation des qualités du Gourou.

Par exemple, là, je vois Gourou Rinpoché – Gourou Padmasambhava – le fondateur de la lignée Nyingma – le premier qui a apporté le Dharma au Tibet – et sentir ses qualités, les contempler, cela permet de faire résonner les mêmes qualités que nous avons.

Vous savez que nous ne voyons les qualités chez les autres que parce qu'elles sont aussi dans notre propre esprit. Vous avez déjà conscience que nous ne pouvons rien percevoir des autres qui ne soit pas chez nous déjà. Nous ne pouvons pas sentir l'amour chez l'autre, à moins de connaître déjà l'amour, de savoir – "c'est comment d'aimer ?" La générosité et la confiance, nous ne pouvons la sentir chez les autres que si nous savons comment c'est de connaître la générosité et l'amour, et la confiance.

De la même façon nous ne pouvons ressentir et les contempler les qualités de l'éveil, dans le Gourou Yoga que parce qu'elles sont déjà en nous. Tout ce que nous percevons soi-disant à l'extérieur, en fait c'est déjà dans notre être, c'est déjà au moins en germe.

Et c'est avec cela que la pratique du Gourou Yoga travaille, dans la contemplation des qualités de quelqu'un comme Bouddha Śākyamuni ou un autre maître, ou un autre Saint. Nous les laissons agir sur nous, nous sentons ce que cela nous fait, et ce qui est soi-disant à l'extérieur, nous le prenons en nous, et nous ressentons cette inséparabilité de ce qui était avant à l'extérieur et que nous percevons maintenant à l'intérieur.

Cela n'a jamais été séparé. Nous ne pouvions juste percevoir à l'extérieur ce qui était déjà en nous.

C'est une compréhension très profonde de l'esprit qui s'exprime dans le Gourou Yoga. Tout ce que nous avons vu dans le Christ, ou Dieu, ou Bouddha, ou Jésus, ou quelle que soit la dimension que nous avons projetée, tout cela, c'est notre propre esprit. D'une bonne façon.

Ce n'est pas juste une projection de nos besoins. C'est la perception des qualités qui sont déjà un peu actives en nous. Autrement, ce ne serait possible de les percevoir chez les autres.

Le don pur au Gourou¹⁶

Il s'agit maintenant des offrandes que nous pouvons offrir au Gourou, ce dont nous avons déjà parlé ce matin.

Quant aux avantages des offrandes faites au Gourou, les cinq étapes disent :

Après avoir renoncé à toutes les offrandes, nous nous consacrons au pur don au Gourou. Celui qui le réjouit réalise la conscience suprême, omni-consciente et intemporelle.

Nous réjouissons le Gourou uniquement par notre propre pratique, en la prenant à cœur et en mettant à l'œuvre, en pratique, ce qui nous a été enseigné et ensuite, vérifier avec notre expérience. C'est cela l'offrande pure au Gourou : une fois que nous avons abandonné toutes les offrandes.

Il ne s'agit plus de faire des offrandes matérielles. C'est l'offrande la plus difficile. L'offrande de notre propre pratique, de notre énergie, de notre temps. Tous les jours, de méditer pour le bien de tous les êtres. Et c'est cela qui rend un enseignant, une enseignante, vraiment heureux, heureuse.

Le reste, c'est bien aussi, mais seulement si nous avons la possibilité de dépenser de l'argent. Un vrai Gourou n'a pas besoin d'argent. C'est juste pour les petites choses du quotidien, c'est juste un être humain. Avec une paire de fesses, comme on dit, nous pouvons être assis en un seul endroit et dormir dans un seul lit.

Dans l'Assemblée secrète, il est dit :

Offrir ne serait-ce qu'un cheveu au Gourou crée plus de force positive que de faire des offrandes à tous les Bouddhas des trois temps.

Là vous n'avez pas seulement offert un seul cheveu au Gourou, mais vous l'avez offert à tous les êtres. Vous imaginez la force positive que cela crée !

Le Samputa dit :

Offre les plus belles choses au Gourou sans aucune attente.

Le Joyau de l'Essence Vajra continue :

Fais tous les efforts pour faire des offrandes au Gourou Vajradhara – c'est-à-dire le Bouddha Vajradhara, le Gourou que nous voyons sous la forme de Vajradhara –, Si tu le réjouis, sa joie est la joie de tous les Bouddhas.

Bhavideva dit :

Celui qui aspire au véritable inépuisable, fait au Gourou l'offrande très spéciale qui lui plaît toujours un peu. Cette offrande devient une offrande continue à tous les Bouddhas. En tant qu'accumulation de forces positives, elle devient la réalisation suprême. C'est notre pratique quotidienne qui réjouit toujours un peu le Gourou. Le Gourou de qui nous avons reçu les instructions.

Confiance et dévotion

¹⁶ Fichier audio 4-4_04

Sur la nécessité de développer la force de confiance et de dévotion envers le Gourou, il est expliqué, dans le soutra des dix Dharmas :

Faire confiance à celui qui s'avère être le vrai guide est le véhicule suprême. C'est pourquoi les gens sages les suivent avec confiance. Les gens sans confiance ne produiront pas les qualités, de même que les graines brûlées ne produisent pas de germe"

Le manque de confiance, quand nous rencontrons le Dharma, c'est comme une graine brûlée. Il n'y rien qui rentre, il faut au moins avoir la confiance que ce que nous entendons, nous puissions le mettre à l'épreuve. Nous pouvons l'essayer. Et à ce moment-là, il peut en sortir quelque chose de bien. Nous devenons plus riches dans notre expérience.

Dans la Dharāṇī, lumière des trois Joyaux, il est dit :

La confiance est le précurseur de l'éveil. C'est ce qui prépare le chemin. De la même façon qu'une mère donne naissance, cela protège et améliore toutes les qualités. Cela dissipe le doute, libère des eaux du Saṃsarā, conduit dans la ville du bonheur révélé et rend l'esprit conscient et moins obscurci. La confiance dissipe – même – l'orgueil et elle est la racine du respect. Elle nous enrichit comme un trésor, nous donne les meilleures jambes et les mains dont nous avons besoin pour accumuler le bénéfique.

Je pense une très jolie partie du texte. Je n'ose même pas le commenter, parce que c'est déjà tellement beau en soi. Prenez le temps de le relire.

La confiance dont il est question ici, vient par l'expérience. Ce n'est pas une confiance aveugle. Cette confiance naît une fois que l'on a testé et prouvé un enseignement, puis un autre. Et ainsi, nous accumulons des expériences en lien avec notre propre esprit. Et avec le temps, nous remarquons que la confiance dans le Dharma et la confiance dans l'esprit vont main dans la main.

Le Dharma nous montre, comme une bonne notice explicative, comment utiliser l'esprit. C'est la notice d'utilisation. Une fois que nous mettons notre orgueil de côté et que nous lisons les notices d'utilisation, sans penser que nous savons déjà tout d'avance.

Une bonne notice d'utilisation nous montre comment utiliser un outil, un appareil. La notice d'utilisation du Dharma nous montre comment trouver le chemin d'éveil dans l'esprit. Et de la même façon que la notice d'utilisation quand nous lui faisons confiance, à ce moment-là, nous appuyons sur les bons boutons. Nous faisons dans l'ordre qui nous a été conseillé, et nous nous rendons compte que c'est ainsi que cela marche.

La même chose avec l'esprit. Quand nous faisons confiance à ce qui a été montré dans cette notice d'utilisation du Dharma, à ce moment-là, nous pouvons mettre en pratique ce qui nous a été montré dans l'ordre où cela nous été montré. Et à ce moment-là, nous ferons l'expérience que cela fonctionne. À ce moment-là, dans le domaine où nous avons suivi la notice d'utilisation, nous allons reconnaître l'esprit. Et pour ce domaine-là, nous n'avons plus besoin de notice.

Nous avons la connaissance, la confiance, que cela fonctionne exactement ainsi. Il faut d'abord avoir la confiance dans les paroles des instructions, puis la confiance dans notre propre capacité à le tester, et puis la confiance dans les expériences qui s'élèveront de cela.

Et cette confiance devient petit à petit de la certitude. Une fois que nous avons appuyé une paire de fois et que cela marche à chaque fois, nous savons que c'est comme cela que ça marche. Et cette partie-là de

la notice, nous pouvons même la brûler. Nous n'en avons plus besoin, nous le savons. Nous savons comment cela marche.

Et c'est ainsi que nous travaillons, petit à petit, avec les instructions du Dharma, chemin de l'éveil de A à Z, avec de plus en plus de confiance.

Et cette confiance dans notre propre esprit a toutes ces qualités, qui sont décrites ici. Souvent, vous ne croyez pas : vous pensez que le Dharma serait une histoire de foi, une histoire de croyance. Peut-être cela fonctionne, peut-être pas.

C'est une mode d'emploi pour les chercheurs. Mais en fait, les ingrédients sont la compassion, l'amour, la dévotion, etc., un peu de ceci, un peu de cela, et cela fonctionne ! Un bon enseignant, de bonnes conditions, une pratique régulière, pas trop d'efforts, pas trop peu d'efforts.

Tout cela, ce sont des indications que nous pouvons suivre avec un peu de confiance, mettre à l'épreuve, essayer et voir si cela fonctionne. C'est une guide de recherche pour les êtres qui veulent découvrir l'éveil dans leur propre esprit.

C'est pourquoi des gens comme le Dalai-Lama disent : "Le Dharma est une science. Nous transmettons un savoir, un savoir de comment l'esprit fonctionne. Mais comme tout savoir, il faut le mettre à l'épreuve. Il faut se l'approprier par l'expérience.

Et c'est cette confiance qui devient une confiance inébranlable, une certitude.

Lorsque nous pensons à la bonté du Gourou, cela peut être si fort que même les larmes nous viennent.

Dans le soutra *Sous la Forme d'un Arbre*, il est dit :

Jeunes Soudhana ! les amis spirituels – c'est-à-dire les maîtres – protègent de tous les royaumes inférieurs, permettent de comprendre l'égalité de tous les phénomènes, expliquent les voies du bonheur et du malheur, instruisent pas la pratique du bien, montrent le chemin vers la cité de toute conscience, conduisent à la réalisation de l'omni-conscience, mènent à l'océan de l'espace des phénomènes, enseignent l'océan de tout ce qui doit être compris dans les trois temps, nous montre le mandala de l'Assemblée des Nobles – les réalisés –. Les amis spirituels – donc les maîtres – provoquent l'augmentation de toutes les qualités.

Cela aussi, c'est une très belle citation. Là aussi, je voudrais vous laisser un peu de temps pour la relire.

Nous continuons dans le texte :

Penser à ces qualités fait monter les larmes. Et il y a beaucoup de citations de ce genre. Lorsque nous ressentons de la dévotion, nous entrons dans la bénédiction. Et quand nous sommes dans la bénédiction, l'esprit peut réaliser la compréhension.

Le Tantra *Hévajra* dit :

L'apparition simultanée ne peut être exprimée par rien, ne peut être trouvée nulle part. Le Gourou la montre au bon moment par les moyens appropriés, afin que nous la comprenions - grâce à nos mérites. Le mérite, c'est l'accumulation de forces positives.

Nāgārjuna écrit :

Si nous tombons du sommet de la plus haute montagne, nous chuterons, même si nous ne le voulons pas. Lorsque nous sommes menés par la bonté du Gourou sur la voie du bienfait, nous sommes libérés, même si nous ne le voulons pas.

Maître Gampopa dit :

Notre lignée est celle de la bénédiction. Ce n'est que lorsque nous entrons dans la bénédiction du Gourou que la signification du Mahāmudrā peut se manifester dans notre esprit. Il n'est pas difficile d'entrer dans la bénédiction du Gourou. Si nous prions avec dévotion, nous accèderons à la bénédiction. Avec une grosse dévotion, il y a une grande bénédiction. Avec une dévotion moyenne une bénédiction moyenne, et avec une dévotion ordinaire, il y a une bénédiction ordinaire. Tant que la dévotion n'est pas stable, nous ne trouverons pas de bénédiction stable. C'est la nature des choses.

C'est cela que nous pouvons libérer en nous.

Quand j'ai commencé mon chemin, il y a eu deux moments de dévotion spontanée, mais l'orgueil était cent mille fois plus grand. Et prier, ce n'était vraiment pas mon truc. J'étais ce que l'on appelle "un chat échaudé". J'avais exclu la prière.

Alors que la prière sincère est vraiment la clé principale de la dévotion. Et là, je me suis retrouvé dans une tradition de Vajrayana où je faisais déjà confiance au maître, et maintenant il fallait que je prie ! Heureusement, il y a des prières chantées, c'est déjà plus facile. Et avec le temps, c'est devenu la chose la plus naturelle du monde.

La prière, c'est comme rentrer dans un dialogue intérieur. La prière, c'est comme si le maître, l'enseignante, étaient présents. Comme si le Bouddha était présent. Et nous parlons avec eux.

Et les prières que l'on trouve dans les textes, dans les sadhanas, ce sont des bons modèles pour apprendre à prier. C'est bien de les lire, et après d'avoir le courage de formuler soi-même et de parler librement. C'est là que le cœur s'ouvre. Il n'y a rien de mieux que de prier avec dévotion, de s'ouvrir, et puis de lâcher dans cette ouverture.

Je pense que certains d'entre vous sont comme moi, que la prière, ce n'est pas votre point fort. Que peut-être même, vous avez exclu cela de votre pratique. Mais j'aimerais vous demander d'essayer quand même. D'ouvrir un petit peu la petite porte pour accéder à une prière du cœur. Prier depuis le cœur, et peut-être il vous faudra quelqu'un en face.

Il n'est pas nécessaire d'avoir quelqu'un en face. Nous ne sommes pas obligés d'imaginer le Christ ou Dieu ou un Gourou. Nous pouvons nous en passer. Nous pouvons simplement prier dans la dimension ouverte. C'est possible aussi. Voyez ce qui vous fait du bien. Le plus souvent, c'est plus facile avec quelqu'un que nous imaginons en face.

C'est un peu dualiste peut-être, mais cette dualité temporaire, nous allons la dissoudre à la fin de la prière, à chaque fois, sans exception, nous faisons fondre en nous la personne qui est en face. Rien ne reste séparé. Ce que nous avons mis à l'extérieur de nous, nous le ramenons en nous. Et nous restons dans cette inséparabilité. C'est un principe très important.

Et cela fera aussi du bien à ceux qui sont sur une voie chrétienne. Les mystiques chrétiens savent que Dieu est dans leur propre cœur. C'est le même endroit où est le Gourou. C'est le même. C'est pourquoi il est important de le ramener à soi et de ne pas rester dans la séparation.

Ceux qui n'ont pas encore l'habitude, regardez si vous pouvez réciter une petite prière hésitante, peut-être ce soir. Juste commencer. Personne ne vous entendra. À part peut-être ceux qui écoutent. Commencez. Osez. Vous ferez des expériences étonnantes avec cela. Tout ce qui vient du cœur a une force incroyable. Et là vous ne voulez pas perdre de temps. C'est pour cela, n'essayez pas de tout réussir par votre propre force. C'est pour cela qu'il faut vous ouvrir à la bénédiction. Cela va beaucoup plus vite.

Quelle que soit l'épaisseur de notre tête, de notre crâne et de notre orgueil, il faut juste commencer.

Gampopa continue :

Pour tous ceux qui n'ont encore eu aucune réalisation, il n'y a pas d'autre moyen d'avoir de réalisation que d'être respectueux envers le Gourou, et de prier avec dévotion.

Servir le Gourou c'est une expression tibétaine. Il manque un mot en français. Parce que le Gourou n'a pas besoin de service. Ce à quoi nous en venons, c'est de pratiquer. Nous mettons en œuvre notre pratique pour être au service des êtres. Ou de faire en sorte que l'on soit au service de tous.

Et c'est cela qui réjouit le Gourou. La phrase serait donc : Servir respectueusement le Gourou. Il n'y a pas d'autres moyens d'avoir de réalisation que de servir respectueusement le Gourou, et de prier avec dévotion.

Ceux qui ont déjà connu la réalisation doivent, pour la stabiliser, continuer à pratiquer la dévotion au Gourou, et à méditer sur le véritable – c'est-à-dire sur le sens véritable.

En ce qui concerne la prière, nous prions toujours, quand nous marchons, nous prions toujours quand nous restons, et nous prions même quand nous nous réveillons – en fait, nous n'arrêtons jamais de prier.

Comment nous pratiquons le Gourou Yoga

Les citations comme celle-ci sont bien connues dans la lignée de pratique. La façon dont nous pratiquons le Gourou Yoga est aujourd'hui encore déterminée par les instructions orales. Si nous voulons révéler les fautes et les transgressions de nos vœux au Gourou, nous méditons sur nous-même sous notre forme ordinaire, et devant nous ou au-dessus de notre tête, le Gourou.

Mais si nous recevons de lui une initiation, il est inapproprié de rester sous une forme ordinaire. À ce moment-là, nous méditons en tant que Yidam – comme Bouddha ou divinité de méditation – et le Gourou au-dessus de notre tête, ou à un autre endroit – comme dans le cœur par exemple – comme Vajradhara – qui est Bouddha Vajradhara –, qui est l'essence unifiée de tous les Bouddhas. Nous lui faisons ensuite les offrandes de Mandala et d'autres offrandes extérieures, intérieures et secrètes – comme je l'ai dit hier, le mandala extérieur et intérieur secret et ultime –, et prions avec la plus grande dévotion pour l'accomplissement de tous les souhaits. Dans la méditation profonde, il accorde ensuite l'initiation, et finalement, fond en nous. Méditer de cette manière me semble une excellente façon de procéder, car beaucoup de points clés du chemin, de la maturation et de la libération s'y rejoignent. En ce qui concerne les lieux où nous visualisons le Gourou.

Le tantra Maître de l'Expression explique :

Celui qui place le Gourou bienveillant au centre de son cœur, sur le sommet de sa tête ou dans ses paumes sera rempli des qualités de milliers de Bouddhas.

Cela vous surprend peut-être un peu si ce sont les paumes des mains, mais c'est quelque chose de très bien. Si vous travaillez comme ostéopathe ou masseur, que vous pratiquiez ces métiers, à ce moment-là, imaginez que le gourou est dans les paumes de vos mains, et que ce n'est pas *JE* qui fait la séance, mais la séance se fait à partir des mains, qui sont liées à l'éveil. Bien sûr il peut être en même temps dans le cœur, etc.

Maître Gampopa recommande de visualiser le Gourou dans l'espace devant nous, et maître Yangeunpa explique :

Lorsque nous faisons des offrandes ou un sacrifice de fête au Gourou, il est devant nous dans l'espace, lorsque nous le prions, il est sur le sommet de la tête - et il est toujours au centre du cœur."

Questions

Participant/e : Je voulais demander, je suis encore très préoccupée par le Refuge pour le pratiquer, et je me demande quelle est la différence avec le Gourou Yoga ?

Bonne question, je ne sais pas non plus exactement.

Justement, dans le passage sur la confiance, cela m'a touché comme le Refuge, et là je me suis demandée si je devrais pratiquer le Gourou Yoga.

En fait, dans la pratique du Refuge, il y a déjà beaucoup de Gourou Yoga. Et cela va continuer. Et si tu fais la pratique de Vajrasattva, il y a beaucoup de Gourou Yoga. Si tu fais la pratique de l'Offrande du Mandala, il y a du Gourou Yoga dedans.

Tu remarqueras qu'il est partout en fait. Parce que le vrai Gourou, c'est la nature de l'esprit. Ce ne sont pas des êtres humains ou des êtres. Mais c'est la dimension de l'esprit lui-même. C'est cela le véritable Gourou.

Et pourquoi fait-on des distinctions ?

C'est juste parce que cela est pédagogique. Cela nous guide, étape par étape.

Mais cela signifie que je peux maintenant inclure les aspects qui sont ici dans le texte ?

Les aspects, qui sont dans le texte, tu peux déjà les intégrer. Tout ce que vous avez compris, vous pouvez l'intégrer déjà. Vous n'avez jamais besoin d'attendre. Surtout ceux qui n'ont jamais posé beaucoup de questions.

Participant/e : Alors je suis chrétienne et je prie. Alors comment concilier la pratique bouddhique et la pratique chrétienne ?

En fait, tu as probablement déjà constaté, pendant mes explications, que c'est la même pratique non ?

Oui.

Tu continues à prier, peut-être avec la compréhension supplémentaire qui est apparue aujourd'hui. Qu'est-ce qui t'inquiète ?

A quel moment je fais la pratique bouddhique si je prie déjà le matin et le soir ?

À quel moment ? À ce moment, tu peux ne faire qu'une seule pratique et tu fais celle qui t'inspire le plus. Et c'est de là que viendra la plus grande bénédiction.

Ok, merci.

Participant/e : Concernant la pratique du Vajrasattva, il est dit dans le texte, qu'il est bon, pour une purification totale, de le faire cent mille fois. C'est ce qui est dit.

Le premier nettoyage de printemps, c'est 111 111 récitations.

Je voulais savoir, si nous pouvions faire cette pratique, et s'il était recommandé de la faire en s'asseyant devant un Bouddha ou devant son autel, ou si on pouvait la faire au courant de la journée, par exemple en voiture ou ailleurs.

C'est mieux de faire la pratique pendant que l'on est assis devant l'autel, à sa place de méditation habituelle. C'est là que l'on compte les mantras. La pratique dans la voiture, nous pouvons la continuer, mais elle est moins concentrée, moins profonde que ce que nous faisons à la maison. C'est déjà bien de continuer, mais cela n'aura pas la profondeur que nous aurions à la maison.

Participant/e : Maintenant, je suis complètement confus ! J'avais ¹⁷ vingt ans, lorsque ma pratique chrétienne s'est arrêté parce que cette prière, pour moi, c'était juste une projection vers le bon Dieu qui devait faire quelque chose pour moi et qui ne l'a pas fait.

Et maintenant, si tu laisses tomber cela et que tu essaies une nouvelle forme de prière, où il ne s'agit plus que quelqu'un d'autre fasse quelque chose pour toi ?

Et comment cela marche ? Je n'ai aucune idée ! Je suis complètement aveugle !

C'est pour cela que j'ai parlé tout à l'heure de faire une prière hésitante. Parce que maintenant, je ne voudrais pas te mettre des mots dans la bouche, ou dans le cœur. Par exemple, ce qui pourrait être adapté, ce serait : "Mon Dieu écoutez-moi, les Bouddhas écoutez-moi – s'il y a quelqu'un là, ou ma propre nature de bouddha qui écoute – montre-moi le chemin de l'ouverture du cœur, comment cela marche. Cela marche comment la prière ? Montre-moi cela ! "

Ce serait peut-être à partir de ta question, la chose la plus évidente à faire. Juste prier dans l'espace ouvert. Et je ne voudrais pas projeter quoi que ce soit, imaginer des offrandes ou je ne sais pas quoi, mais je voudrais comprendre la réalité. Et s'il y a quelque chose en moi ou à l'extérieur de moi qui écoute ou qui peut m'aider... C'est comme cela que ça commence. Nous n'avons besoin de faire comme si nous étions convaincus de quoi que ce soit.

Et elle est où la conscience ?

La conscience, c'est comme si tu avais parlé avec un ami. Si vous savez prier, vous n'avez pas besoin d'interviews, d'entretiens. Vous pouvez répondre à l'essentiel de vos questions, vous n'avez pas besoin de venir me voir en entretien. Ce serait aussi simple que cela.

Avoir un accès d'une façon ou d'une autre à cette sagesse qui est là. Jusqu'à présent, je ne sais pas avec qui je parle et s'il y a quelqu'un qui écoute. Mais cela agit, cela marche, c'est incroyable. La prière

fonctionne, et je n'ai aucune idée de comment cela fonctionne. J'ai essayé de le décrire un petit peu, mais je ne peux pas prouver qu'il y a quelqu'un qui écoute. Je ne peux pas.

Je ne pense pas qu'il s'agisse de cela non plus.

Non, il ne s'agit pas de cela. Nous pouvons prier dans l'être ouvert, sans projection. Expression simplement de ce qui est dans le cœur. Essaie juste. Essaie. J'ai déjà fait cela aussi. Cela m'a fait du bien. Peut-être cela te fera du bien aussi. Et sinon, laisse tomber. Essaie juste un peu. Et là, il se passera peut-être quelque chose.

Participant/e : Est-ce que tu peux expliquer encore une fois cette phase de fusion ? J'imagine que c'est très important. Le Yidam ou le Gourou fond dans mon cœur. Est-ce que je ne renforce pas la saisie de soi ?

Cela pourrait être un risque oui. Si nous nous gonflons la tête comme cela : "Je suis encore plus important qu'avant" Mais ce n'est pas ce qui se passe si l'on prie vraiment.

Nous pourrions dire, l'important, dans la fusion, c'est de ramener la projection à la maison. Nous savons que nous avons imaginé quelque chose, que Milarépa nous entend. Il faut juste imaginer. Et cette imagination, cette image, nous la ramenons à la maison. Tout cela se fait à un niveau non personnel. Le Gourou qu'on imagine ne nous dit pas : "Ah, tu es super, tu es mon étudiant élu, etc." Il nous donne la bénédiction qu'il donne à tous les autres. Ce n'est rien de particulier.

Cela, ce sont quelques barrières de sécurité pour que nous restions sur la bonne voie. Il ne s'agit pas d'augmenter notre particularisme. Peut-être j'en raconterai à l'occasion un peu plus à ce sujet.

Participant/e : Dans ma pratique quotidienne, ce gourou dont tu as parlé tout à l'heure prend des formes tout à fait différentes. Parfois il est en moi, parfois il s'appelle Dieu, parfois c'est Bouddha, parfois c'est Osho, et la première question : Est-ce que c'est juste une sorte d'énergie ? Ce que je ressens, je ne sais même pas le décrire. C'est quelque chose qui me porte. Et c'est comme si l'on me tendait les voiles un peu dans une certaine direction.

Et la deuxième question : Prier, oui, mais dans la pratique quotidienne, ce qui m'arrive, c'est qu'il y a une prière qui vient, et parfois il n'y en a pas. Et parfois, c'est la dévotion, juste une pure dévotion envers cette énergie – Dieu ou je ne sais pas quoi. Et j'ai la sensation que cela traverse juste. Et puis je fais la prière de fin.

Tu peux continuer comme cela. Tout est énergie. Tout l'univers est énergie. Mais ce "seulement", c'est "juste" de l'énergie, ce n'est pas quelque chose qui est réduit. C'est "énergie" et c'est vitalisant, c'est énergisant de se référer, de se tourner toujours vers le plus pur, le plus clair, ce qui est véritablement vrai au final. Et c'est cela qui est très énergisant. Et c'est de cela dont il s'agit. C'est que notre pratique nous "énergise". Que nous ne restons pas dans nos schémas, et que nous arrivons dans le véritable.

JOUR 5

Conditions pour la pratique du Mahāmudrā¹⁸

Nous sommes arrivés à la fin de l'explication du Guru Yoga et vous avez maintenant une vue d'ensemble sur ces exercices préliminaires spéciaux, pensés particulièrement pour la préparation au Mahāmudrā. Certains d'entre vous se demandent peut-être si ce ne serait pas approprié de faire ces exercices-là concrètement.

Bien sûr, il y a beaucoup de personnes qui ont réalisé l'éveil sans ces exercices, sans ces préliminaires. C'est donc possible. Mais personne n'est rentré dans l'éveil parfait sans avoir développé les qualités. Donc il faut ce renoncement de base, cette lassitude vis-à-vis des mécanismes du samsara. C'est nécessaire. Il faut une forte énergie pour se consacrer à la pratique, cela est tout à fait clair. Et une orientation claire "refuge Bodhicitta" doivent être développés. Là, il n'y a aucun moyen de contournement possible. Il faut vraiment le vouloir. Et les fruits spéciaux du Mahāmudrā ne viennent pas surtout sans la Bodhicitta, sans cette compassion toute englobante. C'est extrêmement important.

Et bien sûr, il faut faire le ménage dans notre vie. C'est sûr qu'il faut être au clair avec nos parents, avec nos enfants, avec nos amis, les personnes importantes de notre passé. Il n'y a pas le choix. Il faut avoir fait le ménage, là. Il faut être libéré des sentiments de culpabilité et avoir une confiance en soi profonde.

La confiance que nous-mêmes nous rentrons dans l'héritage du Bouddha. A un moment ou à un autre, il va y falloir cela. Voir comment on y arrive, c'est à chacun de voir. C'est dans cette dimension-là que nous lâchons prise, dans cette confiance que l'ainsité, le fait d'être ainsi, est fondamentalement bonne, que notre esprit, fondamentalement, est l'esprit de bouddha, l'esprit éveillé. Nous n'avons rien à construire, rien à ajouter. Et cette confiance est vraiment nécessaire. Sinon nous n'arriverons jamais à la méditation du Mahāmudrā.

La méditation du Mahāmudrā consiste à ne rien créer et ne lutter contre rien, mais juste reconnaître la nature de ce qui s'élève. Et pour cela, il faut une confiance croissante dans la nature fondamentalement bonne de notre esprit. Que tous les voiles, tous les obscurcissements ne sont que superficiels, ne sont que des obscurcissements temporaires, et ne concernent pas la nature de l'esprit lui-même.

A cet instant il est possible de se détendre dans ces voiles de la même façon que nous savons que les nuages ne font pas vraiment partie du ciel. La vue dans cette dimension peut être tout à fait ouverte ou parfois voilée. Il s'agit de ne pas confondre les nuages et l'Univers. Cela, nous le savons. Nous savons que, derrière les nuages le soleil brille toujours. Et c'est la même chose avec notre esprit. Nous avons besoin de cette confiance de base.

Donc faire le ménage, voilà, c'est quelque chose à faire et accéder dans cette dimension fondamentalement bonne, ce qui est facilité par la pratique de Vajrasattva.

Il est aussi très important de pratiquer la générosité de toutes les façons possibles, et de ne plus s'attacher à rien, rien du tout, de mettre tout au service de l'éveil. C'est la pratique du maṇḍala si on veut la pratiquer de façon formelle. Notre façon à nous d'y arriver, même sans la pratique formelle du maṇḍala, c'est de laisser grandir la générosité dans tous les domaines de notre vie, sans se retenir, sans complexe, sans limite et de générer beaucoup de force positive. Une force positive énorme, ce qu'on appelle les mérites, qui permet de laisser être, sans saisie de soi.

¹⁸ Fichier audio 5-2_04

Le Guru Yoga, c'est la voie rapide pour se mettre en contact avec la bénédiction et pour rentrer dans l'être ouvert. C'est une méthode pour apprendre à ne plus suivre le chemin de l'éveil à partir du JE. Cela est nécessaire, ce n'est pas forcément par le Guru Yoga. Il faut vraiment la bénédiction de cette autre dimension qui est la nature de notre propre esprit.

Il faut des ponts dans cette dimension du non soi, que ce soit par la prière, par des offrandes, ou d'autres formes d'inspiration. La joie peut nous aider aussi, l'amour.

Et là, la pratique du Mahāmudrā devient facile. Une fois que ces qualités sont toutes rassemblées, à ce moment-là, Mahāmudrā, c'est comme la conséquence naturelle de tout cela.

Parmi vous, il y en a certains qui remarquent : comment commencer en plus les préliminaires ? C'est un peu tard dans la vie, ce n'est plus possible. Ou alors je ne me sens pas du tout inspiré. Ce n'est pas un problème non plus. Vous n'avez pas obligation de le faire. A ce moment-là, il faut trouver d'autres façons de laisser se développer ces qualités-là dans notre courant d'esprit.

Pour moi, c'était important pendant cette semaine de vous présenter ces préliminaires, ces préparatifs. Cela fait partie de notre guide de recherche pour le chemin d'éveil. Et maintenant c'est à vous de voir ce que vous en ferez.

Et je suis très content que Heiko soit prêt à vous donner les explications détaillées. Vous pouvez les recevoir, bien sûr, auprès d'autres lamas. Il n'y a pas de problème. Si vous avez un lien, une confiance avec une autre personne, ce sont des pratiques très courantes dans toutes les traditions du bouddhisme tibétain.

Les signes révélateurs des préliminaires

Imaginons que nous avons déjà pratiqué ces préliminaires.

Si nous avons médité avec empressement les préliminaires, certains signes apparaissent :

La contemplation de l'impermanence dissout le désir pour les plaisirs sensuels ainsi que l'implication dans les expériences de cette vie.

Attention, nous ne perdons pas la joie des plaisirs sensuels. Cette joie continue à augmenter mais le désir de ces plaisirs sensuels et la dépendance qu'on a vis-à-vis d'eux, cela se dissout. Moins nous saisissons quelque chose d'agréable, plus cela devient agréable. C'est un des grands secrets importants de la vie. Le désir, cela rend petit, cela ferme et cela freine la joie.

Le fait de s'impliquer dans les expériences de cette vie, de s'en préoccuper se dissout quand nous voyons l'impermanence de toutes nos expériences. Au final, cela n'a plus aucun sens de s'occuper de tout cela, de ce qui n'a jamais eu de substance, et qui n'aura jamais de substance.

Si nous pouvions le voir, juste maintenant, nous pourrions voir que toutes nos expériences du passé, qui nous préoccupent encore autant - dès le moment où nous les avons vécues - elles n'avaient déjà pas de substance. Et en fait, nous aurions juste eu besoin que l'esprit reste transparent, qu'il se laisse traverser.

Mais à l'époque où cela est arrivé, nous étions dans une forte identification, dans une saisie, dans des peurs, avec des besoins, avec des désillusions. Et cette saisie a eu à son tour des conséquences fortes, avec lesquelles nous vivons encore aujourd'hui. Et si cela s'est répété, il y a un vrai schéma qui s'est installé avec le temps. Et c'est vers cela que nous nous tournons, c'est là que nous faisons le ménage, aussi avec de l'aide au niveau thérapeutique.

C'est très important et indispensable pour, au final, arriver à lâcher tout cela, à laisser être, ne plus s'en préoccuper. Cela concerne le passé.

Mais les projets, ce qu'on projette dans le futur sont aussi une saisie de quelque chose qui est insaisissable. Cette préoccupation se dissout aussi quand nous voyons l'impermanence de la vie, et quand nous la reconnaissons vraiment profondément

Nous savons, quand nous travaillons dans notre jardin, que tout va se développer et va évoluer complètement différemment. Nous savons très bien, dès que nous mettons la main quelque part, un projet social par exemple ou la maison, le jardin, la famille, tout va changer. Cela change déjà là, maintenant. Nous sommes dans le flux des choses, mais nous ne nous faisons pas d'illusion.

Tout ce qui a été composé va se décomposer, tous les projets vont arriver à leur terme, vont se déliter à un moment, tout ce qui est rassemblé va se séparer, et nous nous concentrons sur le fait de vivre tout dans le présent pour offrir, ouvrir le cœur et l'esprit et pas juste dans le futur, mais maintenant.

Une fois que nous sommes familiarisés avec L'impermanence, la non-solidité, cela fait que nous sommes beaucoup plus présents. Toujours maintenant. Et cela fait que nous profitons beaucoup plus de la vie. Nous sommes beaucoup moins préoccupés par le passé, beaucoup moins préoccupés par le futur. Nous agissons dans le présent de telle façon que les expériences de maintenant sont le chemin d'éveil, maintenant. Pas demain.

Nous n'aménageons pas une jolie salle de méditation pour méditer, vous comprenez ? Maintenant, nous méditons. Et si nous faisons une pièce de méditation, nous faisons en sorte que déjà le fait de la construire nous donne de la joie. Et que cela soit déjà une partie du chemin. Pas pour plus tard. Pour maintenant. Toujours dans l'instant. A ce moment-là, nous n'avons rien à regretter. Nous vivons dans la conscience de l'impermanence et savons que tout est maintenant.

L'éveil non plus ne se fera pas dans le futur. Il va se faire dans le présent, dans le maintenant. Vous pensez que vous vous éveillerez dans le futur. Mais cela ne va pas arriver. Vous allez vous éveiller dans le présent, dans le maintenant. Et pourquoi est-ce que ce maintenant n'est pas là, tout de suite ? Parce que nous le projetons dans le futur. Parce que nous pensons toujours que ce n'est pas possible. Si nous croyons toute notre vie que cela va arriver dans le futur, et bien voilà... Quand nous croyons à cela, nous poussons l'éveil devant nous et le projetons ailleurs au lieu de le laisser être.

Maintenant. C'est la seule vie que nous pouvons vivre. Nous ne vivons pas la vie du passé ni la vie du futur. Quand nous avons des pensées sur l'avenir et sur le passé, ce sont des pensées qui sont maintenant. Quand nous avons des souvenirs du passé, ils sont maintenant. Quand nous faisons des retours dans les vies passées, cela se fait maintenant. Il n'y a que cette possibilité. Il n'y a pas d'autre possibilité. C'est pourquoi l'impermanence, la non-solidité est l'enseignement le plus important qu'on puisse avoir.

Entre autres choses, nous éprouvons de la satisfaction avec peu de besoins – grâce à la contemplation de l'impermanence - nous nous concentrons sur l'immédiat, nous nous détachons des huit Dharmas mondains et notre esprit est apprivoisé.

Ces huit Dharmas mondains sont le fait d'être préoccupé par la critique et les félicitations, le bonheur, le malheur, la perte et le gain, avoir une chose et éviter le reste, avoir une bonne réputation ou une mauvaise réputation. Par rapport à la nature dynamique de l'être, ce sont des préoccupations...comme des maisons bâties sur du sable : on peut devenir célèbre, on peut tomber... dans le pire des cas, cela dure une vie. Il faut juste un peu de patience et cela va changer.

La nature de l'esprit, par contre, est toujours la même. Elle nous accompagne dans toutes les expériences. Bien sûr, c'est beaucoup plus agréable d'être reconnu, d'être riche, célébré, on se dit que c'est mieux. Mais si nous nous attachons à cela, cela nous enlève notre liberté. Et cela devient une prison dorée. Nous pouvons en avoir autant que nous voulons, cela reste une prison dorée. Nous ne sommes pas du tout libres.

Ce n'est qu'une fois que cela n'a plus aucune signification pour nous que nous devenons libres. Et si nous apprenons cela avec des expériences agréables ou des expériences désagréables, cela est sans importance. Dans les deux sortes de situations, il est important que cela ne signifie plus rien pour nous. Que nous ne trouvions pas notre bonheur là-dedans. Que nous ne cherchions pas notre bonheur là-dedans. Que nous ne devenions pas plus malheureux parce que nous avons moins, ou plus heureux quand nous avons plus. C'est comme si on était heureux seulement quand il fait soleil, et malheureux quand il pleut. C'est complètement absurde. Se rendre indépendant en reconnaissant, en comprenant l'impermanence des huit Dharmas mondains.

Se concentrer sur le refuge rend l'esprit heureux, joyeux, chaleureux, et bien sûr détendu. Offrir des mandalas apporte une apparence saine, bien-être, équilibre et joie.

Vous riez ! Quand on parle d'une apparence saine, vous pouvez vous économiser tout le maquillage ! Il s'agit juste d'être généreux. La générosité : ne plus se préoccuper de soi-même, cela rend tellement heureux et les gens qui sont heureux, sont beaux. C'est cela le secret. Et l'âge n'a plus aucune importance. Des vieilles personnes toutes ridées, toutes magnifiques, toutes belles.

Malgré le jeûne, on n'a pas faim, la conscience est claire et la sagesse est révélée.

Ne pas avoir faim est lié au fait que, pendant l'offrande de mandala, on est tellement dans l'abondance, on est tellement nourri par cette pratique de la générosité qu'on n'a plus du tout ce désir de se rendre heureux par la nourriture. Et c'est pourquoi le désir de nourriture diminue.

Dans les rêves, nous voyons le soleil et la lune se lever, beaucoup de fleurs, nous escaladons [une montagne] ainsi que d'autres signes similaires. Ce sont des signes typiques de la pratique du mandala.

Par la méditation et la récitation de Vajrasattva, le corps devient léger, vous avez besoin de peu de sommeil, vous êtes en bonne santé et avez la joie au cœur. Toutes les gênes disparaissent.

Nous voyons des signes en rêve : nous voyons comment le pus, le sang, le vomi, les excréments et autres sont excrétés du corps. Nous laissons derrière nous tout ce qui est difficile. **La pratique du Gourou Yoga nous permet d'être proche du gourou, ou de toucher son corps.** C'est comme s'il enlevait notre pensée débordante pour que l'esprit devienne léger. **Jour et nuit nous avons le désir de prier ; les expériences [de méditation] s'enflamment et la conscience va facilement partout.**

Cela veut dire que la conscience va facilement partout où on la pose. Elle y reste, parce que la seule chose qui nous mène aux pensées égarées, au passé, aux pensées qui divaguent, c'est la saisie de soi. Et comme le Gourou Yoga est le contraire de la saisie de soi, l'esprit reste de façon stable là où on le pose, ce vers quoi on le dirige.

Nous avons des signes en rêve : nous rencontrons le gourou, obtenons des explications sur le Dharma, recevons des initiations, et ainsi de suite. D'innombrables pratiquants de la lignée de pratique l'ont décrit ainsi.

Ce ne sont pas des signes qui s'élèvent une seule fois. Souvent les pratiquants viennent me voir et me disent : j'ai eu un rêve, et j'ai eu le gourou en rêve qui m'expliquait le Dharma en rêve. – Et qu'est-ce qu'il t'a dit ? – Oh, j'ai oublié.

A ce moment-là, ce n'était pas un signe de rêve. Si cela n'arrive qu'une seule fois, c'est juste un schéma d'habitude. Parce qu'on pratique le Gourou Yoga dans la journée, la nuit on fait des rêves Gourou Yoga.

Les signes dont nous parlons ici sont des rêves qui se répètent et qui montrent qu'en profondeur il y a des schémas qui changent. C'est seulement là que nous parlons de signes de rêve. Et bien sûr, recevoir la bénédiction en rêve, cela signifie que je me rappelle ce que le gourou a dit pendant le rêve.

On reconnaît la bénédiction dans les rêves pendant la journée. On n'a pas besoin d'analyser le rêve. On voit que l'esprit, dans la journée, est plus léger, dépourvu de saisie de soi. Il a glissé dans une autre dimension, dans une légèreté. Et non pas cette saisie fascinée du rêve, mais plutôt comme si on vivait en présence du gourou.

Ce sont les signes auxquels on reconnaît que le rêve est une bénédiction authentique, ou juste une projection de nos besoins. Et si, de notre propre désir, il s'élève un rêve avec un Bouddha ou un gourou qui apparaît, à ce moment-là, l'esprit n'est pas léger la journée d'après. Il révèle les signes du désir. C'est cela l'énergie principale. Et cela, on peut le voir facilement, le distinguer.

Vous remarquez ici que, dans cette description, ce sont les signes apparaissant dans la journée qui sont décrits ainsi que les signes dans les rêves. Quand on m'a expliqué cela la première fois, je me suis dit : ok... est-ce que c'est vraiment ainsi ? Ou est-ce qu'ils ont juste compilé tous les rêves qu'ont eus tous les pratiquants de toutes les générations ? Et en fait, ce n'est pas ainsi.

En rêve, ces signes s'élèvent de façon très régulière quand quelqu'un pratique vraiment avec le cœur. A ce moment-là, un seul pratiquant peut avoir tous ces signes en rêve. Ce ne sont pas des signes rares, ils s'élèvent de façon régulière.

C'est pour cela que, si vous faites ces pratiques, allez directement dans le cœur et ne vous accrochez pas au premier petit signe de rêve qui s'élève. Commencez à pratiquer et dédiez aussi vos rêves, jusqu'à ce que cela devienne complètement naturel, que chaque rêve nocturne soit imbibé de Dharma. Jusqu'à ce qu'il n'y ait quasiment plus d'autres rêves.

Allez loin dans votre pratique. Ne vous satisfaites pas des petites perles ou des petits raisins par ci, par là. Mais pratiquez vraiment profondément pour que les schémas, les tendances soient retournées en profondeur et que le Dharma vous accompagne en permanence toutes les nuits. C'est ainsi quand nous faisons le ménage en profondeur.

Pourquoi est-ce que l'esprit pratiquerait la confusion la nuit s'il est vraiment nettoyé ? Il y a la dévotion, la compassion, la connaissance de la nature des choses, la générosité, mais bien sûr, ce qui s'élève d'abord, ce sont les rêves de purification qui montent.

Des histoires d'exécution de sang, pu, c'est-à-dire se débarrasser de ce que nous n'aimons pas, ou ce qui nous pèse. Ou si nous pratiquons la compassion, il y a soudainement des rêves agressifs parce, c'est normal.

Il est normal d'avoir des rêves dans lesquels il se passe le contraire de ce que nous pratiquons dans la journée. Cela veut dire que nous n'avons pas encore trouvé accès à notre côté ombre. Petit à petit, cela change. La façon dont nos ombres se manifestent change et elles sont de plus en plus intégrées.

Continuez simplement à pratiquer, même si je vous parle des signes en rêve. Ne leur accordez pas trop d'importance. Ils vont et viennent et ne changent pas la qualité de notre pratique. Il faut juste continuer à pratiquer.

Si certains enseignants considèrent ces préliminaires comme un simple moyen pour les débutants de générer la méditation, mais qu'ils sont peu importants pour la pratique ultérieure, ils se trompent sur des points essentiels de la pratique. En réalité, ces pratiques occupent une place clé dans la voie du Grand Véhicule. Craignant d'écrire trop de mots, je suis resté bref ici concernant les explications des préliminaires, bien qu'elles soient des racines importantes du Dharma et des points clés du chemin. Il est indispensable d'étudier et de contempler les textes détaillés de la voie progressive, et de s'efforcer diligemment et continuellement à la pratique jusqu'à ce que tous les aspects soient clairs.

Dakpo Tashi Namgyal a écrit ce livre à une époque où il existait déjà des explications détaillées sur les préliminaires. Ce n'était pas nécessaire pour lui de tout reprendre. Il s'est limité à ce qui était sa mission principale qui est de donner les bases de la pratique du Mahāmudrā, et pourquoi le Mahāmudrā est enseigné ainsi et pas comme autrement. C'est sa préoccupation principale. Pour lui, il n'avait pas comme but de donner un commentaire sur les exercices, les pratiques différentes du Mahāmudrā.

Vous vous rappelez peut-être que ma motivation pour enseigner ce texte était liée au fait que Guendune Rinpoché nous avait prié, nous les enseignants du Dharma, d'étudier plus tard ce texte, en plus d'*Océan du Sens Ultime* du IX^e Karmapa qui donne beaucoup plus de conseils pratiques. C'est ce que j'ai fait.

D'abord Khenpo Tcheudrak nous a un peu expliqué le texte et puis nous avons étudié phrase par phrase pendant quatre ans dans le petit groupe de retraite de Lama Johann. Nous avons remarqué que c'était vraiment un joyau de texte qu'il fallait enseigner au moins une fois en public. Je me suis dit : je vais le faire. Je vais l'offrir au public. Et maintenant je suis très surpris que cela ait une telle résonance. C'est merveilleux. Il s'agit surtout que ce texte soit expliqué au moins une fois en détail. Ce qui est merveilleux, c'est que vous fassiez la transcription de ces instructions, parce que, comme cela, elles pourront être mises à disposition d'autres pratiquants ultérieurs.

C'est la raison pour laquelle les préliminaires sont expliqués de façon si brève.

Questions¹⁹

Participant/e : Quand tu parles de ces préliminaires, je remarque qu'il y a une résistance en moi, une résistance que je connais très bien dans ma vie, dans beaucoup de domaines et là je fais beaucoup de ménage dans ma vie et je n'arrive pas à distinguer entre : est-ce que c'est une intuition ? que ce serait trop pour moi toutes ces pratiques ? ou est-ce que je suis dans la résistance ?

Il y a des signes qui montrent que c'est trop, parce que tu fais déjà beaucoup. Que cela ne rentre pas dans ta vie, cela je le vois tout de suite. Est-ce qu'il y a des signes qui peuvent montrer qu'il s'agit d'une résistance ?

Oui.

Si tu as la force intérieure, tu pourrais te tourner vers ce que tu vois comme une résistance avant de prendre la moindre décision. Que tu décides de faire ces préliminaires ou pas. Regarde d'abord quelles sont ces résistances. Est-ce que tu veux en nommer une de ces résistances, là, dans le groupe ?

¹⁹ Fichier audio 5-4_01

Oui, il y a quelque chose qui vient de l'extérieur qu'il faut que je fasse, comme un petit enfant qui boude : je ne veux pas, je n'ai pas envie.

Oui.

Mais là j'ai cinquante ans !

Et l'enfant, il boude pendant combien de temps ?

Si tu demandes à la femme adulte, elle va dire : oui, voilà, c'est passé.

Maintenant, je demande au petit enfant, à la petite fille boudeuse, un peu têtue. L'enfant têtue, il veut être têtue pendant combien de temps ?

On verra bien. Elle ne veut pas du tout rentrer dans la discussion.

De quoi est-ce qu'elle a besoin, cette petite fille ?

J'ai besoin d'un petit peu de temps pour voir ce qui se passe dedans. Je pense qu'elle a besoin de pouvoir d'avoir le droit de dire non, le droit d'être têtue.

Cela, c'est tout à fait ok. Elle peut. Et probablement, nos enfants petits, têtus ont besoin d'un peu de temps pour qu'ils remarquent que cela ne vient pas de l'extérieur et que cela correspond à un besoin intérieur ; que ce n'est pas quelque chose qui est imposé de l'extérieur auquel il faut se soumettre comme on a été entraîné à l'école avant, et qu'on n'avait pas envie. Il faut prendre le temps de remarquer que c'est juste une proposition.

Le mot "besoin" : cela a fait clic chez moi. Si c'est vraiment un besoin intérieur, comme les autres choses, je vais faire du jogging

L'apprentissage, cela ne marche qu'avec la joie. La pratique du Dharma ne marche qu'avec la joie. C'est une forme d'apprentissage, de pratique. Et on attend que la pratique, que la joie vienne.

J'aimerais bien avoir une explication sur la pratique du refuge, sur les khata d'hier.

A l'origine, ce sont des écharpes en soie blanche qui sont imprimées ton sur ton avec des symboles auspicioeux. Il y a la bannière de victoire, les deux poissons, le nœud infini ... Les symboles auspicioeux traditionnels. Et ce foulard, est utilisé comme premier geste quand on rencontre quelqu'un et qu'on aimerait que cette relation s'installe entre la pureté de notre cœur et la pureté de l'autre cœur. Avant de dire quoi que ce soit d'autre, l'écharpe est échangée comme signe auspicioeux. Puisse cette relation soutenir la pureté et l'éveil. Cela s'est installé de cette manière au Tibet.

Cela a remplacé au Tibet les guirlandes de fleurs qu'on utilisait en Inde. Quand un visiteur arrivait à la maison, on lui mettait une guirlande de fleurs autour du cou comme symbole auspicioeux. Et au Tibet, il y a très peu de fleurs, donc on a donné l'écharpe en remplacement. Ce n'est pas lié au refuge. C'est quelque chose que nos amis français ont appris auprès d'autres maîtres tibétains, peut-être en Inde ou au Népal. C'est quelque chose que je connais très bien parce que nous le faisons aussi au monastère. Quand je rencontrais mes maîtres tibétains, c'était pareil.

Mais j'ai l'impression que vous me rencontrez de toute façon avec une telle ouverture que ce geste supplémentaire n'est pas forcément nécessaire. Ce sont des gestes symboliques qui ont un sens. Si on

manquait de respect ou d'honnêteté, cela pourrait avoir du sens d'ajouter ces pratiques-là. Mais là, nous nous rencontrons déjà de cœur à cœur de façon tellement ouverte que nous n'avons pas besoin de rajouter de tels gestes.

Participant/e : Je voulais revenir sur la prière dont on avait parlé hier après-midi. Moi, j'ai un problème avec la prière. Je crois que j'ai fait plus de mantras que de prières dans ma vie. Et je ne prie pas. Je parle à Marie. Je parle à Jésus. Et je confonds, j'associe Tara et Marie qui sont pour moi la même chose, une mère divine. Et Bouddha et Jésus qui sont très similaires. Je les ai dans mon cœur mais de manière très familière parce que je leur parle comme si c'était des connaissances de longue date. C'est presque peut-être même vulgairement presque des "potes". Je sais que ce n'est pas bien, mais c'est comme ça. Et la prière, je voulais savoir quelle est la différence entre un mantra et une prière. Et si le "100 syllabes", avec lequel j'ai une affection particulière parce qu'il est chantant, et que je ne sais pas pourquoi, je le trouve festif, et j'adore le dire en... moi je dis que c'est du sanskrit parce que je ne dis pas Vajrasattva mais Om Benza Sata Samaya... et donc est-ce que je peux le considérer comme une prière ou pas ?

D'abord, le mantra de 100 syllabes, c'est une prière, de toute façon. Quand on traduit le sanskrit, c'est une prière dans laquelle il s'agit de la joie, de l'esprit ouvert et de faire le ménage des obstacles, de bénédiction, d'ouverture du cœur. Là, tu es tout à fait juste. Tu peux chanter ce mantra comme une prière ou le réciter.

Tous les mantras peuvent être utilisés comme prière. Tous les mantras. Et si comme beaucoup d'entre vous font cette prière du cœur chrétienne très souvent, cela devient un mantra. On ne pense plus au sens de chaque syllabe, mais cela commence à couler, cela commence à tourner dans le cœur et reçoit des qualités de mantra.

Un mantra peut être une suite de syllabes qui, grammaticalement, n'ont aucun sens. Il n'y a pas besoin d'un sens de mots quand on reçoit un mantra. Par exemple *Om Ah Om*, ces trois syllabes n'ont aucun sens en elles-mêmes. Mais elles sont chargées de sens, de signification et elles nous permettent, en utilisant la langue, de méditer. Nous n'avons pas besoin de réfléchir à la langue. Nous nous entraînons simplement à la communication éveillée sans tomber dans la pensée conceptuelle. C'est l'avantage des mantras.

Les mantras ont cette capacité de faire que nous nous sentons dans la communication avec tous les êtres par exemple à qui nous offrons cette récitation. Communiquer avec les éveillés sans devoir réfléchir. Et c'est cela qui est merveilleux. C'est la première étape vers la communication libérée de saisie de soi.

Dans la prière normale, il y a toujours une partie assez importante de pensées, de contemplations et c'est encore assez conceptuel. Les prières ont l'avantage qu'elles nous connectent à certains contenus directement. Ce que nous exprimons a du sens et nous relie à nos préoccupations du cœur et nos douleurs de cœur, ainsi qu'avec la dimension de la connaissance. Les prières sont un peu plus ciblées, directes.

La prière bouddhiste est toujours liée à un engagement. Ce n'est pas juste demander, prier pour recevoir quelque chose, mais si je prie au Bouddha : "s'il vous plaît, occupez-vous que telle ou telle personne aille bien, que cette opération se passe bien".

Si on fait des prières comme cela, en même temps cela veut dire : "et moi, de mon côté, je vais faire tout ce qui est en mon pouvoir pour que cela se passe bien". Si je prie pour que la pauvreté dans le monde disparaisse, cela veut dire : je vais m'engager personnellement pour que la pauvreté disparaisse dans le monde. Si je prie pour ma pratique, cela va dire aussi : je vais pratiquer avec tout mon cœur. Dans les prières bouddhistes, ce n'est pas juste la prière pour la bénédiction, mais aussi l'engagement pour faire

tout pour que ce soit possible. Je voulais aussi expliquer cela. Ce qui concerne la prière, c'est une explication supplémentaire qui était importante.

Préparation à la méditation

La préparation doit développer une compréhension claire

Cinq principes qui mènent à la libération

Nous avons terminé les préliminaires spéciaux et arrivons à la préparation à la méditation dans le but de la pratique silencieuse.

Le titre en bas de la page dit :

Le préparation – à la méditation - doit développer une compréhension claire

Comme il est expliqué dans le *Compendium de l'AbhiDharma*, nous pratiquons les cinq principes qui conduisent à la libération.

C'est cela qui va être expliqué.

1. Maintenir le comportement bénéfique des gens ordinaires

Dans la pratique du comportement bénéfique, nous pratiquons l'attitude mentale qui s'abstient de tout ce qui pourrait conduire à nuire aux autres par la pensée ou l'action. Nous lisons donc dans l'*Entrée dans la pratique du bodhisattva* [de Shantideva] :

Où apporter les poissons et autres, afin qu'ils ne soient pas tués ? L'état d'esprit qui s'abstient [de tout ce qui est nuisible] est expliqué comme étant la qualité libératrice du comportement bénéfique.

J'espère que vous comprenez la remarque de Shantideva avec les poissons : où que ce soit, si on amène des poissons quelque part pour les sauver, et que quelqu'un les repêche, ils ne sont pas en sécurité. Le mieux, c'est de changer notre état d'esprit. Alors les poissons peuvent rester là où ils sont. C'est cela le sens de la chose.

Ainsi, nous préservons soigneusement nos vœux d'un pratiquant laïque "ami de la vertu" et nous nous entraînons aux divers autres vœux que nous avons reçus.

Hier, dans la cérémonie de refuge, je vous ai donné la traduction de la formule et la dernière phrase c'est : "et de maintenant jusqu'à ce que nous ayons réalisé le cœur de l'éveil, conduis-moi en tant que pratique du bénéfique et de la vertu dans le triple refuge". C'était la dernière phrase. Et c'est cela qu'on veut dire exactement. "Ami de la vertu", c'est ce qu'on appelle *genyen* en tibétain. C'est une expression qui désigne les pratiquants laïques qui s'abstiennent du néfaste et qui s'entraînent à la vertu, au bénéfique.

Les vœux qu'on pourrait prendre en plus, les vœux de refuge seraient : ne pas tuer, ne pas prendre ce qui n'est pas donné, ne pas rompre les relations, c'est-à-dire ne pas tromper, ne pas mentir, et éventuellement en soutien à ces quatre vœux, renoncer à l'alcool et à d'autres substances qui troublent l'esprit. Cela, ce sont les vœux de base, fondamentaux, pour s'abstenir des actions nuisibles.

Mais en réalité, il s'agit de la *Pratique des dix actions bénéfiques* que j'ai déjà expliquée. Les règles de ce qu'on ne fait pas, cela crée juste le cadre des conditions minimales pour que la pratique du Dharma puisse se déployer, afin qu'on puisse se faire confiance les uns les autres.

Consciencieusement, nous nous abstenons de toutes les actions qui génèrent de la souffrance et qui ne sont "pas à louer [par les sages]" et nous cultivons un excellent comportement bénéfique.

La Lettre à un ami de Nagarjuna dit :

Comme la Terre porte tout ce qui vit et ce qui ne vit pas, le comportement bénéfique est la base de toutes les qualités.

Dans le Sutra Avoir un comportement bénéfique, on trouve :

Tout comme on ne peut voir aucune forme sans yeux, on ne peut pas voir le Dharma sans comportement bénéfique.

Pour moi, c'est tellement clair et net que je ne vois pas la nécessité de commenter davantage. Est-ce que c'est clair aussi pour vous ? Et je pense que nous avons déjà créé une bonne base dans notre vie de comportements bénéfiques pour pouvoir pratiquer.

Comme règle de base, j'ai retenu que la méditation était facile quand on vit de telle sorte de ne rien avoir à se reprocher, de ne rien avoir à cacher. Que même à tout moment, la police pourrait venir dans la maison et tout est clair. On n'a rien de quoi on pourrait avoir honte. La vie est ouverte et transparente. Et de cette manière-là c'est très facile de rentrer dans l'absorption méditative, le calme mental profond.

2. Tenir en bride les portes des sens

Sur la base des six objets sensoriels (formes, etc.) : les formes que nous voyons avec les yeux, les sons que nous percevons avec les oreilles, **et des six organes sensoriels (yeux, etc...), les six types de conscience sensorielle (vue, etc.) apparaissent.** - la vue, l'odorat, le goût et le toucher plus les perceptions mentales. **En réponse, la conscience mentale réagit avec désir pour les objets perçus comme agréables et avec aversion pour les objets perçus comme désagréables.**

Les objets, ici, ce ne sont pas les objets matériels, mais les objets de la perception. Cela peut être aussi une personne. Les personnes que je vois comme étant agréables ou désagréables, ce peut être des situations aussi, cela peut être aussi le temps qu'il fait. Tout ce que les sens perçoivent, c'est ce qu'on appelle les objets des sens. La conscience mentale réagit à cela avec attachement et/ou avec aversion.

Si - au lieu de saisir - nous ne nous attachons pas aux caractéristiques et que nous ne les considérons pas comme réellement existantes, cela protège notre esprit, non seulement contre le désir et l'aversion, mais cela lui permet également d'entrer dans des états bénéfiques, ou au moins neutres, de l'esprit.

Dans un sutra, nous lisons :

Les yeux voient les formes, mais ils ne s'attachent pas aux caractéristiques et ne les considèrent pas comme réellement existantes.

C'est à cela que nous pouvons nous entraîner dans la méditation. En fait, nous nous entraînons tout le temps quand nous médions. Nous ne méditons pas maintenant, mais je vous demande de garder les yeux ouverts de façon détendue. En regardant de façon détendue, nous voyons beaucoup de couleurs. Sans avoir besoin de rien faire, notre conscience visuelle fait le tri, associée à la conscience mentale et associe des couleurs à des surfaces, à des formes. Nous ne voyons pas juste des couleurs et des formes, mais avons l'impression qu'il y a des êtres, des personnes, des poutres. Nous voyons beaucoup de choses que nous interprétons.

Dans la méditation, nous nous entraînons à juste regarder, sans stimuler la conscience mentale, sans distinguer, identifier, en disant : j'aime, je n'aime pas. Juste regarder, sans tomber dans la saisie, l'attachement, le fait de nommer, de rejeter, d'accepter des choses.

Et nous nous entraînons de la même manière avec les autres sens : l'ouïe (entendre) sans en venir à réagir aux ondes sonores qui arrivent.

Sentir le corps sans faire la différence entre ce qui est agréable ou désagréable. Et une fois que la distinction s'est déjà faite, pas plus que cela, rester détendu. Rester détendu avec les odeurs. Cela peut vous arriver que vous entriez dans des toilettes qui ont accueilli quelqu'un qui a laissé un joli paquet, là vous pouvez vous entraîner à rester détendu. Ce sont que des particules odorantes dans l'air. Et c'est de l'interprétation de dire qu'on aime cela ou pas. Restez détendus. Même avec des parfums agréables, restez détendus.

La même chose avec les goûts. Regardez la véritable nature de ce que vous percevez. C'est la même chose pour le sixième sens. Quand il y a des images mentales, des idées, tout ce qui vient comme impulsions, tout ce monde intérieur, juste laisser, sans réagir.

On appelle cela l'ouverture des six portes des sens. Les six sens sont activés et ouverts. Nous ne les fermons pas, mais nous ne réagissons pas non plus. Quand je regarde avec les yeux ouverts, je peux être aussi détendu que si j'avais les yeux fermés. C'est cela qu'il faut apprendre : de percevoir et de rester tout aussi détendu que si je ne percevais pas. Mais l'avantage, c'est que je perçois pour de vrai. Nous percevons et ne rentrons pas dans cette réaction compulsive.

C'est de cela que nous avons besoin si nous voulons aider dans ce monde en tant que Bodhisattva. Parce que, là, nous allons avoir des expériences sensorielles. Nous allons accompagner des gens, discuter avec eux, les regarder les yeux dans les yeux, boire un café avec eux. Le corps est là, les odeurs, tous les sens sont présents. Il y a de la communication et dans tout cela, nous restons ouverts, tellement ouvert, aussi ouvert que dans la méditation. Comme nous sommes ouverts et détendus, nous ne tombons pas dans les réactions compulsives.

Et tout l'échange peut être mis en place librement. La sagesse et la compassion peuvent agir dans cette interaction, sans être distraites par ces réactions impulsives.

En tant que Bodhisattva, ce n'est pas utile d'être distrait par le parfum fort d'une personne au point de ne plus arriver à lui parler. C'est bien de pouvoir détendre cela. C'est bon de pouvoir aider aussi une belle femme, en étant un homme. Et de pouvoir rester détendu avec cela. Tout cela est lié aux impressions sensorielles. Ou de pouvoir aider quelqu'un qui génère en nous du rejet si nous suivions les impressions.

Plus nous pouvons être détendus avec les différentes perceptions sensorielles, plus nous pouvons aider les êtres. Parce qu'en fait les personnes, au final, ce sont des impressions sensorielles, c'est aussi banal que cela. Tout cela se fait à un moment ou à un autre dans les six sens. C'est traité de façon émotionnelle et si nous rentrons dans nos schémas émotionnels et ne savons pas comment détendre cela, à ce moment-là, cela ferme notre capacité à aider.

Et puis finalement, nous n'aidons que les personnes que nous aimons bien, qui nous sont agréables, c'est cela le résultat et nous n'aidons plus lorsqu'elles deviennent désagréables. Parce que là, maintenant, notre impression sensorielle devient désagréable. Ce serait dommage car c'est exactement cela que les thérapeutes doivent apprendre : rester ouvert, détendu, ne pas prendre les choses personnelles et voir où est-ce que je peux soutenir cette personne même si elle montre un côté désagréable d'elle-même.

Les Bodhisattvas sont des thérapeutes. Ce sont des personnes qui aident sur le chemin de l'éveil. C'est la thérapie ultime pour être totalement libre et sain. C'est pour cela que nous avons besoin de ces capacités que les thérapeutes développent aussi. Et c'est à cela que nous nous entraînons dans la méditation.

3. Agir avec soin

En toute action, que ce soit le corps, la parole ou l'esprit, il s'agit d'être conscient, attentif et consciencieux de ce que l'on fait et ne fait pas, de ce qu'on cultive et de ce qu'on laisse. C'est ainsi qu'il est dit dans *L'entrée dans la Pratique du bodhisattva* :

Examiner sans cesse le corps et l'esprit, dans toutes les situations, c'est simplement et brièvement ce que l'on entend par "maintenir les soins".

C'est-à-dire : je vérifie sans cesse comment je suis là, maintenant. Il ne s'agit pas d'être prudent mais de regarder si je me comporte de la façon à laquelle je me suis engagé.

Résumé de la sagesse libératrice :

Que tu sois assis, allongé ou en train de marcher, sois toujours plein de soin.

Un sutra, comme beaucoup d'autres, dit :

Lorsque vous agissez, soyez sagement conscient : "j'agis", quand vous vous réveillez, soyez sagement conscient : "je me réveille", lorsque vous êtes assis, soyez sagement conscient : "je suis assis".

Quant à savoir pourquoi le soin est si important, *Le Sommet des trésors des sutras* dit :

Partout où est la conscience attentive et soigneuse, les caractéristiques de la pensée erronée ne peuvent rien faire.

Être dans l'attention veut dire être présent et rester avec ce sur quoi je pose mon attention. Et le soin, c'est de voir si la façon dont les choses se déroulent correspond à ma motivation originelle. Ce sont deux capacités qui vont main dans la main.

Un exemple : j'ai par exemple l'intention de faire un cadeau à quelqu'un, avec toute ma présence et mon attention, je te donne ce cadeau. Et le soin fait en sorte que ça t'arrive bien que tu sois comme un cadeau. Je suis dans le présent, dans l'instant, mais je ne fais pas attention si toi, tu as le temps, par exemple. Cela, ce n'est pas l'idée.

Le soin, cela veut dire prendre le soin de faire le geste, l'attitude intérieure, et pas juste être dans l'instant, mais voir la qualité de cette présence, la qualité de cette action. Une forme supplémentaire de pleine conscience, d'attention qui rend possible une vérification de soi. Parce qu'il s'agit surtout d'accomplir les actions avec l'intention du début. Le but, avec ce cadeau, c'était de te rendre heureuse. Et si c'est complètement à côté de la plaque, même si j'étais bien dans l'instant, dans le présent et que ce n'était pas avec la conscience globale, à ce moment-là, le soin, l'attention me dira : tu aurais dû faire mieux, là par exemple ce n'est pas le moment, tu peux attendre un peu, ralentir. C'est le soin qu'on peut accorder à nos actions.

L'attention pure, quand nous lavons une fenêtre, c'est être bien dedans, sentir comment est le contact avec l'éponge, avec la vitre... Je suis vraiment présent. Une expérience complète.

Le soin fait en sorte de vérifier que la fenêtre est vraiment propre, parce que c'était l'intention de base. Vous comprenez ? Ce n'est pas juste faire attention d'être présent en nettoyant la fenêtre, il s'agit de voir si cela a été fait selon l'intention de départ.

Cela fait deux capacités qui se complètent.

4. Attitude sage vis-à-vis de la nourriture

Manger très peu donne faim et, entre autres choses, cause un affaiblissement des expériences (de méditation). Manger beaucoup alourdit le corps et augmente, entre autres, la confusion et la somnolence. Absorber des aliments indigestes ou de mauvaise qualité provoque l'émergence de maladies nouvelles et anciennes et nous rend physiquement incapables de nous consacrer à des activités bénéfiques.

Cela, c'est le 16^e siècle. La nourriture de mauvaise qualité existait déjà. Et aujourd'hui, encore, c'est un sujet énorme. Nous voulons réaliser l'éveil, vivre longtemps et pratiquer le Dharma. Prenons de la nourriture de bonne qualité. Il faut arrêter la nourriture industrielle, tous les additifs. Mangeons des aliments naturels. C'est cela qu'on veut dire.

Manger en étant troublé par des émotions telles que l'avidité, l'aversion, etc. conduit à des états d'esprit qui ne sont "pas à louer" où nous sommes mentalement incapables d'agir de façon bénéfique.

Manger toute une tablette de chocolat par désir, cela trouble l'esprit. Cela ne renforce pas notre capacité à agir de façon bénéfique parce que la nourriture doit augmenter notre capacité à agir de façon bénéfique. Si nous nous disputons en mangeant : vous savez comment nous digérons mal après. La plupart d'entre nous le remarque tout de suite. Ils ont de la diarrhée, de la constipation ou des brûlures d'estomac. Manger sous le stress, ça fait des brûlures d'estomac. Et manger la même chose en étant détendu, cela n'a pas les mêmes conséquences. Tous ces symptômes, vous les connaissez. C'est cela qu'on veut dire ici.

Mangeons avec joie, avec des états d'esprit bénéfiques. Cela en fait partie. de cette attitude sage vis-à-vis de la nourriture.

Il est donc recommandé de manger avec modération [ni trop peu, ni pas assez] des aliments digestes et de bonne qualité, comme si nous prenions un médicament pour maintenir notre corps en vie. - La nourriture est la médecine, un médicament.

C'est ainsi que la recommande la *Lettre à un ami* [Nagarjuna, 2^e siècle] :

Considère la nourriture comme un remède, et absorbe-la sans désir ni aversion. Par la nourriture, ne nourris pas ton orgueil, ne nourris pas ton arrogance, ne nourris pas ta propre importance. Nourris simplement ton corps.

Il écrivait à un roi, à un Maharadja qui était très riche. Il pouvait se faire présenter des menus aussi riches qu'il voulait et se vanter vis-à-vis de ses amis de la qualité de sa cuisine.

Vous savez, les repas les moins sains sont ceux auxquels on invite nos amis. Ce n'est pas un peu bizarre, non ? Les grands festins, c'est toujours les moins sains. Il s'agit de se vanter un peu, de se représenter comme cuisinier, cuisinière, laisser une bonne impression. Il s'agit de notre propre importance, il ne s'agit pas du tout de manger sainement. Il ne s'agit pas de nourrir le corps de telle sorte qu'il puisse penser de façon bénéfique et agir de façon bénéfique. Cela nous conduit souvent à des états d'esprit

tellement malsains que les disputes sont par exemple, autour du repas de Noël en famille, déjà presque préprogrammées. Tout ce qu'il y a autour, c'est tellement émotionnel, tellement chargé. Et au 2^e siècle après Jésus-Christ, c'était déjà le cas. Il connaissait déjà le problème.

Donc, mangez en étant détendu, avec qualité, nourriture digeste, et pas pour nourrir autre chose que ce corps précieux qui nous permet de pratiquer le Dharma. C'est aussi simple que cela ou cela pourrait être aussi simple que cela.

Si nous avons contemplé les inconvénients du désir de manger, nous mangerons de cette manière. Rappelez-vous, manger trop conduit à l'aversion telle que le vomissement, favorise les maladies, et alourdit le corps par la digestion et l'élimination de tous ces excès. En plus de cela, cultiver et produire de la nourriture coûte beaucoup d'effort et de souffrance.

Beaucoup de personnes et d'êtres vivants sont impliqués dans la production de cette nourriture.

Trop manger augmente l'attachement, le rejet et l'opacité mentale qui à leur tour contribuent au nuisible et favorisent finalement une renaissance dans les royaumes inférieurs - où nous arrivons en raison de l'avarice ou de l'avidité.

Le Noble Asanga conseilla : réjouis-toi avec modération, sois conscient avec gratitude du cadeau [que représente la] nourriture, fais en sorte que les petits êtres dans ton corps restent en vie [et en équilibre] - On parle des microbes et des bactéries - et mange avec la motivation d'agir pour le bien des êtres.

C'est sensé, tout cela, non ? C'est comme si cela avait écrit pour aujourd'hui. Et cela nous montre que cela a toujours été une question importante. Ici, nous avons un texte devant nous qui vient du Tibet pauvre. Le Tibet, ce n'était pas un pays riche. Il y avait peu de nourriture disponible. Et pourtant, c'était les mêmes questions.

Partout où les Tibétains pouvaient, chaque fois qu'ils pouvaient, ils se gavaient de viande. Patrul Rinpoché décrit comment les moines avides tiraient leur robe au-dessus leur tête, cachaient la viande sous leur robe – et ensuite rediscutaient avec les autres., en ayant de grosses gouttes de graisse qui coulaient sur le visage. C'était vraiment un festin. Il n'y avait pas aussi souvent que cela un yak qui était abattu. Il fallait que cela suffise toute l'année pour une famille. Mais cette avidité a toujours été là. Partout sur la planète. Toujours le même sujet, la même question.

Prenez cela à cœur. Voyez ce qui est vraiment nécessaire, si c'est quelque chose qui est important pour vous. Et faites-le pour la pratique du Dharma. Pour avoir plus de force pour la pratique qui nous libère et avoir de la force pour la pratique qui fait du bien aux autres, pour votre activité bénéfique dans ce monde. Nous ne nous maintenons pas en bonne santé seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour tous ceux qui nous entourent.

Méditation²⁰

Si vous êtes intéressés, vous pouvez rester assis et continuer à méditer : juste être - et vous remarquerez que la torpeur, l'assouplissement, l'agitation, toutes les pensées, toutes les émotions, tout ce qui s'élève, tout cela se dissout de lui-même. Il y a des douleurs dans le corps, elles se dissolvent aussi, même si on ne bouge pas. Tout se dissout tout simplement.

²⁰ Fichier audio 5-3_02

Ce sont juste 35 mn. Mais vous pouvez continuer, pas maintenant, mais quand cela vous semble adapté. Restez assis, restez réveillés et regardez comment tout se dissout de lui-même.

Tout ce qui s'élève - nous répondons à tout avec un encore peu plus de détente. S'ouvrir encore un peu plus, lâcher encore un peu plus - quoi que ce soit qui s'élève. Nous nous ouvrons dans cet état d'être vif éveillé. Nous n'avons pas besoin de quoi ce soit. Tout ce qui s'élève est juste un encouragement à rester réveillé, vif et à s'ouvrir encore un peu plus.

Au début, ce sera possible que pendant de courts moments mais petit à petit vous remarquez que la méditation devient intéressante si vous vous détendez dans les difficultés.

Au début, c'était juste fatigant et là cela commence à être intéressant. La fatigue s'est dissipée et l'esprit commence à être clair, vif et en fait ce serait bien de continuer à rester assis. Quand on a l'habitude de ce processus, on sait que c'est toujours ainsi, on a juste besoin d'avoir la confiance et la patience que cela va se faire comme de cette manière.

Certains d'entre vous devraient pouvoir être en mesure d'essayer cela. Pour cela ce n'est pas du tout important d'être assis au sol ou dans un siège confortable. Quelle que soit la posture, elle n'est désagréable que pendant un certain temps. Nous cherchons la posture la plus confortable. Nous pouvons rester allongés tant que nous ne nous endormons pas, cela aussi, au bout d'un moment, peut devenir désagréable.

Nous ne pouvons pas nous enfuir. Juste rester et s'ouvrir dans ce qui se passe là sans lutter, sans vouloir avoir autre chose. Juste découvrir avec intérêt ce qui vient, qu'est ce qui se passe si dans cette vague là nous nous détendons, nous ouvrons encore et encore et encore et à ce moment-là nous remarquons qu'intérieurement cela commence à s'équilibrer avec le temps.

C'est ce qu'on appelle le Samādhi dans les textes anciens, l'absorption méditative ou juste un calme mental très profond, l'esprit ouvert. Et là nous avons déjà compris que rien n'est un problème, rien du tout.

Tout se dissipe, tout se dissout, exactement comme c'est arrivé et c'est très surprenant. Nous pensons que nous devrions faire quelque chose pour que cela se dissolve et c'est justement cette erreur là que nous corrigeons en explorant un peu : qu'est-ce qui se passe quand nous ne faisons rien.

C'est cela ce que je voulais vous donner sur le chemin de recherche.

5. S'efforcer de ne pas dormir en continu du coucher du soleil au lever du soleil.

Nous sommes en haut de la page 14, et arrivons au cinquième point des cinq principes qui servent de préliminaires à la méditation pour trouver la libération. Et là, il faut changer quelque chose dans le titre. Le titre, en français serait : S'efforcer de ne pas dormir non-stop du coucher du soleil au lever du soleil.

En tant que yogis, nous faisons des efforts dans la pratique, non seulement pour pratiquer toute la journée mais aussi pour maintenir la conscience, même pendant le premier et le dernier tiers de la nuit, avec une persévérance enthousiaste.

Il faut savoir comment les tibétains calculaient leur journée. Il y avait donc trois tiers pour la journée, de quatre heures chacun et trois fois quatre heures pour la nuit. Lorsque dans le premier et le troisième tiers de la nuit nous ne dormons pas, il reste quatre heures pour dormir.

Quatre heures de sommeil, c'était la durée classique de sommeil. L'habitude était de se coucher à 11 heures et de se lever à 3 heures. Chez nous, cela a déjà été un peu assoupli. Nous ne nous levions plus qu'à 4 heures et demie. Et plus tard, cela a encore été assoupli.

Et aujourd'hui, au Grüner Baum, nous laissons cela au biorythme de chacun des pratiquants. Mais l'encouragement, c'est toujours de faire la première méditation du matin à 5 heures.

Pour cela, nous trouvons dans *Le résumé de la Sagesse Libératrice* :

La persévérance enthousiaste empêche la diminution des qualités et nous permet de trouver le trésor des vainqueurs, la conscience illimitée et intemporelle.

Ne pas être paresseux et, avec une persévérance enthousiaste, pratiquer autant que possible.

La lettre à un ami recommande :

Maître de la conscience, médite non seulement toute la journée, mais utilise aussi le premier et le dernier tiers de la nuit, après le coucher du soleil et avant le lever du soleil, pour produire des fruits. Entre les deux, dors avec conscience.

Le sommeil, avec conscience, signifie que dans le sommeil profond, nous restons dans la claire lumière, et nous sommes conscients dans les rêves. Nous avons des rêves lucides, ou pas de rêves du tout. Cela veut dire que les rêves ne se forment plus parce qu'il n'y a plus personne qui croit à ces illusions.

Pour la pratique dans le sommeil – si cela suscite un intérêt – il y a quatre aspects à prendre en compte.

1) D'abord, la posture. Dans la deuxième des trois phases de la nuit, nous nous plaçons dans la posture du lion, sur le côté droit, la jambe gauche légèrement pliée sur la droite – c'est une posture douce de la cuillère –. Il est dit que cette pratique a pour effet que le corps n'est pas flasque, que le sommeil n'est pas confus, que la conscience n'est pas perdue, même dans le sommeil et que nous ne faisons de mauvais rêves négatifs, ou ne commettons de mauvaises actions en rêve.

C'est la posture dans laquelle le Bouddha est mort. Et les statues de Bouddha allongé que nous voyons sont plus ou moins représentées comme cela. Je ne vous en dirai pas plus là-dessus, parce qu'il n'est pas forcément super important de se forcer à s'endormir comme cela. L'important, c'est que votre sommeil soit léger, c'est-à-dire plus léger. Que vous ne dormiez pas comme des pierres, mais qu'il y ait une conscience qui s'installe en soi. Et cela ne vaut le coup que si vous pratiquez vraiment intensivement. Dans la pratique intensive, nous sommes même encouragés à dormir assis pour ne pas nous endormir profondément. Pour rester plus réveillés.

2) La conscience : pendant la journée, tant que nous ne sommes pas endormis, nous sommes constamment conscients de ce vers quoi nous tournons notre esprit. Et même lorsque nous nous endormons, la conscience est capable de garder l'esprit concentré sur l'action bénéfique.

Les états d'esprit bénéfiques sont la pratique dans le sommeil profond. Laissez se poser la conscience dans la claire lumière et accomplir des actions bénéfiques en rêve, pratiquer le Dharma, etc.

3) Attention soigneuse : lorsque nous sommes conscients, nous remarquons l'apparition de la complication émotionnelle et autre et nous l'abandonnons. Dans le sommeil et en rêve, une telle attention a pour effet de minimiser la confusion.

En vrai, les yogis, la nuit, peuvent percevoir si leur esprit tombe dans les complications et dans la tension – qui est une saisie dans les rêves – et même dans le demi-sommeil. Et ils ont un capteur même dans le sommeil profond. En le remarquant, on peut même se détendre encore en plus. Ainsi, la confusion reste minime.

4) Préparation au réveil. Pour que le corps puisse récupérer dans le sommeil et reprendre des forces, nous allons nous coucher assez tôt et nous nous donnons, avant de nous endormir, l'impulsion de nous lever dès que nous serons réveillés, pour poursuivre avec zèle la pratique de la vertu.

Dès que nous avons la première pensée consciente nous nous réveillons. A ce moment-là, nous ne nous retournons pas, mais sortons du lit. Ne pas cultiver la torpeur. Notre organisme nous signale que nous sommes réveillés et là, il s'agit de ne pas cultiver le manque de conscience.

Aller se coucher à temps, pour la plupart d'entre nous, c'est que ce que nous faisons d'habitude. Dans ce cas, le milieu de la nuit est à peu près autour d'une heure et demie. Le milieu de la nuit, c'est le milieu entre le crépuscule du soir et l'aube du matin. C'est un peu plus tard que minuit. Un yogi essaie d'avoir plus de sommeil avant le milieu de la nuit. Ne pas aller trop tard au lit., parce qu'après le milieu de la nuit, le sommeil est moins reposant qu'avant.

C'est mieux d'aller au lit vers neuf heures, neuf heures et demie, dix heures plutôt que d'étirer la journée et dormir le matin. De manière générale, nous avons besoin de plus de sommeil à ce moment-là, et nous sommes moins reposés. Lorsque nous allons nous coucher tôt et que nous nous levons tôt, nous avons besoin de moins de sommeil que la même personne qui se couche tard et qui se lève d'autant plus tard. Parfois, il faut une heure de sommeil de plus qu'en se couchant tôt.

Essayez de voir comment c'est pour vous. Trouvez votre rythme biologique. Mais votre rythme est marqué par vos habitudes. Et si vous avez l'habitude, le soir, après huit heures de vous stimuler par la lecture, les divertissements, la télé, internet, répondre aux e-mails, etc., vous serez éveillées beaucoup plus longtemps que ce que vous demanderait votre rythme biologique naturel.

Faites donc attention à ce qui se met en place si vous vous couchez le soir en ne vous stimulant pas de façon artificielle. Vous remarquerez déjà que votre sommeil s'améliore. Vous remarquerez que par exemple, vous êtes fatigués plus tôt, vous allez vous coucher et ne mettez aucun réveil. Dans cette phase de transition, essayez de ne pas mettre de réveil, simplement, levez-vous lorsque vous êtes réveillés. Et dans la journée, restez réveillés, le soir, méditez et faites attention au moment où vous ressentez les premiers signes que vous avez envie d'aller vous coucher. Et allez-vous coucher à ce moment-là.

Faites cela plein de fois, jusqu'à ce vous remarquiez que votre rythme biologique s'est ajusté et que vous le connaissez bien. À ce moment-là, vous savez ce qui vous fait du bien. La plupart d'entre nous vivent dans un rythme biologique qui ne fait pas de bien. Nous restons le soir trop longtemps debout, et le matin trop longtemps couchés. Sous nos latitudes, cela n'est pas forcément sain de dormir lorsqu'il fait déjà jour. Et en hiver, le rythme intérieur vous réveille bien longtemps avant l'aube.

Nous n'avons pas besoin d'autant de sommeil. Plus nous sommes détendus dans la journée, moins nous avons besoin de sommeil. Et faites attention, lorsque vous vous réveillez le matin, essayez de vous passer de café, de vous passer de boissons énergisantes, pour pouvoir vous sentir. Comment est-ce que je vais lorsque je ne me stimule pas en permanence. Qu'est-ce qui se passe dans mon organisme ?

Je vis moi-même depuis 40 ans sans réveil. Et le rythme biologique s'est complètement stabilisé. Très stable même si je vais plus tard au lit, etc., je n'ai pas besoin de réveil pour me lever le matin. C'est le

rythme intérieur. C'est quelque chose de très agréable quand l'horloge intérieure est très stable. Cela rend la pratique beaucoup plus facile. Et bien sûr, je vous souhaite cela à tous, que vous ayez cette indépendance du réveil et de stimulants, pour sentir ce dont votre organisme a vraiment besoin.

Bien sûr, tout le monde n'a pas un métier qui permet cela, mais certains d'entre vous ne sont au travail qu'à huit heures le matin ou à sept heures et donc là, il reste beaucoup de temps pour pratiquer avant, sans faire d'effort. Ce sont quelques conseils tirés de l'expérience des yogis.

En nous endormant, nous visualisons une lumière vive et laissons l'esprit concentré sur elle quand le sommeil vient. Ainsi, l'esprit ne tombe pas dans l'obscurité, le sommeil est reposant. Nous nous réveillons le matin au bon moment et nous pouvons nous consacrer à la pratique en étant plein d'énergie.

Cela, c'est pour ceux qui dorment profondément, qui tombent dans une complète inconscience. Sinon, ceux qui ont du mal à s'endormir doivent imaginer une lumière foncée, un bleu foncé par exemple, qui est calmante et qui les aide à s'endormir. La clarté de la lumière, nous l'adaptions à ce dont nous avons besoin.

La routine quotidienne et la structure des sessions de méditation

En fait, deux ou trois longues sessions de méditation seraient suffisantes –

Deux sessions, cela signifierait que les yogis se lèvent à cinq heures et pratiquent en continu jusqu'à midi. Ce serait une session de méditation. Elle dure six à sept heures à peu près. Et l'après-midi, à 14 heures, une autre session jusque vers 21 heures. Encore sept heures. Voilà, cela suffirait.

Cela s'installe naturellement chez les pratiquants expérimentés qui sont très détendus. Ils ne font pas d'efforts dans la pratique, de sorte qu'ils n'ont pas besoin de faire des pauses tout le temps. Ils sont détendus. Et la pratique les détend encore plus. Il n'y a rien de plus détendu que cette pratique. C'est pour cela que l'on peut la faire sans pause.

Guendune Rinpoché nous a recommandé de pratiquer de cette façon, dans les deuxièmes, troisièmes, quatrièmes retraites. Nous commençons alors à pratiquer ainsi. Enfin, nous avons le temps de pratiquer sans tous les gongs qui marquent les sessions de trois heures dans les retraites, marquant les pauses. Quand nous ne sommes plus liés à ces gongs, nous pouvons pratiquer non-stop.

Certaines personnes font de toute leur journée une session de méditation. Cela existe aussi.

Actuellement, de nombreux enseignants dans la lignée de pratique recommandent quatre sessions : tôt le matin – avant le petit déjeuner de 5h à 8h – le matin – avant le déjeuner de 9h à 12h – l'après-midi – de 14h à 17h, ensuite, souvent une session de groupe – et le soir – de nouveau de 19h à 22 h. Ce sont les quatre sessions habituelles de trois heures. Chacune de ces sessions de méditation devrait comprendre les trois phases de préparation, pratique principale et achèvement.

Préparation : c'est toujours Refuge et Bodhicitta, conclusion c'est toujours la Dédicace et éventuellement une prière de souhait. Et la pratique principale, c'est notre pratique centrale. Elle doit toujours contenir un moment où l'on reste dans le non-conceptuel. C'est-à-dire que nous arrêtons de faire quoi que ce soit et nous restons juste dans l'état d'être naturel. Il doit y avoir un moment comme cela dans la pratique principale. Il ne faut pas juste que ce soit des rituels ou une récitation de mantra, des prières du cœur ou toute pratique liée au faire, à la volonté, etc. C'est très important pour que la pratique nous mène à l'éveil, d'avoir un moment d'état d'être naturel, que cela devienne une partie de la pratique principale.

Maintenant, une explication plus détaillée.

1) Préparation : S'il y a les trois supports, sur son autel, – c'est-à-dire les supports du corps, parole et de l'esprit de l'éveil : une statue comme expression de la présence corporelle de l'éveil, des textes de Dharma comme expression de la parole de l'éveil et un stoupa, expression de l'esprit d'éveil. S'il y a l'un de ces trois supports sur un autel – **nous organisons devant eux les offrandes habituelles et constamment présentes**. Je ne vais pas tout vous expliquer, mais avec une série d'offrandes, nous invitons la présence des Bouddhas.

Puis, sur un siège confortable, nous laissons le corps et l'esprit entrer dans la détente naturelle – nous commençons par la détente naturelle –, **en coupant les pensées débordantes d'attachement, de rejet, et ainsi de suite** – il faut tenir les pensées, c'est-à-dire ne pas les couper, mais les tenir. Il ne s'agit pas de continuer à penser, penser, penser, être pris dans nos chaînes de pensées habituelles.

Si les pensées exubérantes ne sont pas coupées ici, nous ne pourrions pas séparer les distractions de la pratique principale de la vertu. Avec l'esprit d'éveil, (Bodhicitta), nous entrons dans la pratique de la vertu et tout ce que nous pratiquons devient, grâce à la Bodhicitta, une cause d'éveil.

Rester de façon naturelle est la priorité. Malheureusement, la plupart d'entre vous oublie ce point de départ. Vous vous installez et voulez partir directement. Alors que la première chose à faire, lorsque nous nous asseyons, c'est de ne rien faire. Rester dans l'état naturel, c'est le plus important.

Ensuite, quand nous sommes arrivés dans cet état d'être naturel, quand l'esprit est frais, à ce moment-là, nous mettons les mains l'une contre l'autre, nous prenons refuge, développons la Bodhicitta, et entrons dans la pratique principale. La plupart d'entre nous sont trop pressés. Nous ne nous laissons pas assez de temps pour arriver sur le coussin, sur le siège. Guendune Rinpoché nous l'expliquait ainsi: Les textes de pratique tibétains étant allongés, nous les posons devant nous, alors il nous disait : "Tu t'assieds. Laisse le texte fermé. Arrive. Ressens comme tu es là. Laisse la respiration se calmer. Laisse du temps à ton esprit pour se recueillir et s'ouvrir. Puis interromps les pensées divagantes et stabilise-les un peu plus. Alors, quand l'envie vient, quand la joie de pratiquer vient, à ce moment-là, ouvre ton texte. À ce moment-là, commence. À ce moment-là, c'est le bon moment.

Et le problème est que nous sommes tellement pressés, avec un emploi du temps très serré : "Ah zut, il ne me reste que 55 minutes avant de partir au travail !" Alors on veut commencer directement en espérant que notre âme nous rattrape, pour ainsi dire. Nous ne sommes pas tout à fait là et sommes déjà en train de partir. Là, il faut faire attention. Prenez le temps. Ne soyez pas aussi cadencés.

Si vous n'avez que 55 minutes, faites une pratique de 30 minutes. Pas une pratique qui dure une heure dix, et que vous devez comprimer. Faites une pratique qui dure toujours un peu moins longtemps que le temps que vous avez ; comme cela, vous pourrez entrer très calmement dans la pratique. Pas comme d'habitude : Essayer de faire entrer quelque chose de gros dans quelque chose de petit, dans notre cadre temporel, mais prendre quelque chose de petit qui peut entrer et s'élargir. Cela donne des résultats bien meilleurs. Donnez-vous du temps.

2) Puis en ce qui concerne la pratique principale : comme nous l'avons déjà mentionné dans les contemplations sur l'impermanence et autres – dans les préliminaires – **nous gardons notre esprit aligné. Pour cela, nous utilisons les méthodes de méditation expliquées ici, avec et sans caractéristiques, dans leur ordre et système respectifs car cela stabilise certainement l'esprit.**

Lors des derniers stages, nous l'avons déjà décrit cela, mais je le répète. Dans les méthodes de méditation avec caractéristiques, il y a soit des mots, soit des visualisations. On utilise des prières, des mantras, des

visualisations des représentations intérieures : nous faisons quelque chose, nous tournons l'esprit vers quelque chose. Beaucoup de méthodes de méditations qui sont ainsi. Même la méditation sur la respiration est avec caractéristiques car nous méditons sur les sensations de l'inspiration et de l'expiration. Ce sont différentes caractéristiques que nous prenons comme support de pratique.

La méditation sans caractéristiques est quand on laisse l'esprit devenir aussi vaste que l'espace, que le ciel. Lorsque nous ne méditons sur rien de particulier et simplement laissons passer l'apparition et la disparition des apparences naturelles, etc. Nous allons y revenir. C'est juste pour que vous connaissiez la différence.

Ces méthodes de méditation avec ou sans caractéristiques, grâce à l'expérience des pratiquants, ont été classées selon un certain ordre, comme nous l'avons vu dans *L'Océan du Sens Ultime* du IXème Karmapa. Le livre existe en allemand et en anglais et représente de façon structurée et systématique comment nous pouvons méditer.

Il est important de suivre toutes ces étapes dans l'ordre systématiquement. Nous en profiterons davantage que si nous passons de l'une à l'autre, en faisons parfois trop et parfois pas assez ou si nous essayons de pratiquer des méthodes de méditation pour lesquelles nous ne sommes pas encore prêts et d'autres que nous n'avons pas encore stabilisées ou que nous avons juste faites, rapidement.

L'important est de pratiquer systématiquement une méthode qui nous inspire, aussi longtemps que nécessaire pour l'avoir à disposition tout le temps. Si nous faisons une méditation sur les mouvements de la respiration, je choisis pratique et je m'entraîne jusqu'à ce que je puisse la faire à tout moment, que ce soit au travail, dans une réunion, sur le vélo, que je puisse l'activer à tout moment, de sorte qu'elle soit à ma disposition au moment de mourir aussi, parce qu'elle me sera devenue vraiment familière.

Ensuite, je peux en choisir une autre : par exemple la méditation sur l'espace. Et celle-là aussi, je la fais jusqu'à ce qu'elle me soit complètement familière. Que ce soit familier de méditer sur la perception de l'espace.

Il ne s'agit pas juste d'une session ou d'une semaine mais jusqu'à ce que ce soit tellement familier que si j'y pense, j'aie accès tout de suite à cette façon d'être, à cette sorte d'attention et de conscience.

Le prérequis est que cette méthode de méditation m'inspire. Une méthode de méditation doit me faire du bien, elle doit me plaire et elle doit me donner de la joie quand je la mets en œuvre. Et c'est avec cela que je travaille jusqu'à ce que je ne sois plus séparé d'elle. C'est cela que nous voulons dire lorsque nous parlons du bon ordre systématique.

Avec une attention intense, nous prenons garde que l'esprit ne navigue pas d'une méthode à l'autre.

Il se passe souvent que nous sommes sur le souffle et soudain, il y a un grand bruit, alors nous nous disons : "Je médite sur le bruit". Puis il y a des pensées : "Ah, maintenant je vais méditer avec tout ce qui s'élève !" Non !

Lorsque nous avons une méthode de méditation, nous y revenons encore et encore pendant toute la session. Nous ne nous laissons pas entraîner dans une autre méthode. Il faut une certaine discipline pour maintenir une méthode. Sinon, nos tendances nous mènent dans une direction ou une autre et nous ne nous entraînons pas à surmonter les obstacles. Il n'est pas bon de se laisser distraire.

Restez sur ce que vous avez décidé le temps que vous vous êtes fixé. Si vous avez dit : "Je fais 15 minutes de méditation avec le souffle, alors, pendant ces 15 minutes, avec une attention intense, nous pratiquons ce que nous avons décidé et rien d'autre. Et la session suivante, vous pouvez choisir autre chose. Mais ne pas changer tout le temps non plus. Peut-être deux ou trois méthodes de méditation sur une journée. Pas trop de choses différentes.

Avec soin et diligence, nous maintenons l'attention sur la méthode selon l'ordre et la procédure que nous suivons. Il est expliqué que si nous ne restons pas stables dans la méthode et que nous nous en écartons, cela pourrait compromettre notre pratique de la vertu durant toute notre vie.

Nous restons toujours hésitants dans notre pratique. Pour vous donner un autre exemple, si quelqu'un d'entre vous veut faire la pratique de Tchenrézi avec le mantra *OM MANI PEME HUNG*, elle devient la pratique principale dans chaque situation de vie. Nous ne faisons pas soudain autre chose. Nous restons avec cette pratique toute la journée. C'est notre pratique principale et tout va être ramené à cette pratique.

Nous ne faisons pas un peu de méditation sur la respiration, un peu la méditation sur l'espace : "Et maintenant, je suis de nouveau détendu, alors je fais un peu de mantra !" Non ! Nous restons tout le temps avec la même pratique. Et nous pouvons maîtriser ainsi toutes les situations.

Ainsi, nous apprenons la force d'une pratique, en l'utilisant dans toutes les situations. Nous voyons ce qu'elle peut vraiment avoir comme effet. Sinon, toute notre vie, nous hésitons, nous bondissons de part et d'autre. Et de plus, aura des conséquences dans d'autres domaines de notre vie. Il va nous manquer la force de rester sur quelque chose. Nous allons suivre toujours nos préférences ou nos rejets.

C'est donc une clé importante de laisser l'esprit s'installer dès le début dans la méthode choisie.

Mais si les débutants veulent maintenir l'esprit dans la méthode pendant longtemps, dès le début, cela conduit à la torpeur et à l'agitation parce qu'ils font trop d'efforts. Par conséquent, il est judicieux de faire de nombreuses sessions courtes, en sachant que la brièveté maintient les sessions exemptes d'erreurs et la fréquence renforce les qualités.

Vous avez déjà souri quand je vous parlais de sessions longues. Nous ne sommes pas détendus lorsque nous commençons à méditer. Nous sommes très tendus., C'est notre point de départ. Même si nous nous sentons plus ou moins détendus, au fil des années, nous découvriront à quel point nous étions tendus lorsque nous avons commencé à méditer. Il faut faire très attention.

Exercice de méditation sur la respiration

Quelqu'un de tendu s'installe pour méditer. Et il ne faut pas qu'il le fasse trop longtemps. Les exercices de détente et de lâcher prise sont ressentis comme étant fatigants. Toutes les pratiques de visualisation et de mantras sont ressenties comme étant fatigantes. C'est pour cela qu'il faut faire court au début.

Et il est possible que nos premiers exercices, nos premières pratiques durent en fait "une respiration". Restez très présents sur une respiration...

Et si possible même sur l'expiration...

Et puis pause...

Et de nouveau : une inspiration et une expiration...

Est-ce que vous pouvez rester pendant dix secondes sans distraction ? Essayons encore une fois. Restez sur les sensations de la respiration, sur une inspiration longue et une expiration longue...

Et encore une pause...

Et ensuite, encore une fois...

Dans chaque phase de l'inspiration, au moment de bascule et à tout moment de l'expiration, nous sommes pleinement conscients. Observez si chaque phase de l'inspiration, le point de bascule, et chaque phase de l'expiration sont vécus consciemment...

Et une fois que vous avez réussi cela plusieurs fois, vous pouvez essayer avec deux respirations. Essayons, ensemble !

Deux respirations...

Etes-vous restés là-dessus sans distraction ? Sans penser à rien d'autre ? Comme c'était super, nous allons le refaire...

Et de nouveau expirer...

Encore une pause...

Il faut être discipliné avec la pause, exactement comme avec l'attention pendant la pratique. La tentation, c'est de passer directement à autre chose. Nous nous perdrons vite dans la distraction. Augmenter lentement d'une réussite à une autre, lentement. Que cela reste une joie !

Maintenant, nous allons faire deux respirations et faire attention lorsque nous respirons, de façon à ce que soit un délice ! Une respiration non distraite est délicieuse...

Encore une pause...

Si vous réussissez à faire cela de façon détendue et avec attention, de sorte que ce soit un délice de respirer, vous remarquerez que vous n'avez pas forcément besoin d'une pause...

Alors, faisons trois respirations. Et c'est reparti...

Encore une pause...

Quand notre petit bébé a commencé à faire du bruit, est-ce que vous avez réussi à rester sur la respiration ? C'est un petit défi n'est-ce pas ? C'est cela qu'il faut réussir à faire. Rester sur la respiration sans réfléchir à quoi que ce soit d'autre. Quand il y a des bruits, ce n'est pas une excuse pour penser à autre chose.

Participant/e : Je me suis demandé : C'est comment cette histoire de réfléchir ? Bien sûr j'ai entendu l'enfant. Et pourtant j'ai perçu ma respiration quand même. J'ai perdu ma concentration, mais je n'ai pas forcément eu d'autres pensées. Mais c'est difficile.

Oui, c'est bien observé. Bien sûr nous le percevons et tout de suite l'attention revient sur la respiration. C'est-à-dire qu'il n'y a pas d'autres pensées qui commentent le bruit que nous avons entendu.

Encore une fois trois respirations sans penser à quoi que ce soit d'autre. Juste tout notre intérêt sur cette respiration détendue et délicieuse...

Avez-vous remarqué que probablement la plupart d'entre vous influence de façon subtile la respiration. Vous ne respirez pas de façon naturelle. Quelque chose a changé. Comme si vous ralentissiez quelque chose pour que l'attention puisse suivre.

Avant d'en faire davantage, nous allons faire quelques respirations profondes...

Puis laisser la respiration comme elle est...

Et simplement placer l'attention sur le souffle de façon très légère. Et la respiration peut être irrégulière, plus rapide ou plus lente, parfois plus profonde ou plus superficielle...

C'est comment pour vous au moment de bascule inférieure ? Le point de bascule est le moment où nous nous perdons parfois. Il y a le point de bascule supérieur et le point de bascule inférieur. Il ne se passe pas tellement de choses. Ce sont des expériences où il ne se passe rien ou pas grand-chose. Cela peut être aussi un moment d'ouverture. Examinez cela. Regardez cela de plus près.

Complètement détendus, inspirez et expirez avec les deux points de bascule...

C'est la signification des deux premiers temps de l'Anapanasati sutta :

"J'inspire longuement et je sais que j'inspire longuement, j'expire longuement et je sais que j'expire longuement.

J'inspire brièvement et je sais que j'inspire brièvement, j'expire brièvement et je sais que j'expire brièvement."

Ces changements dans la respiration, nous les percevons, les laissons se passer sans les contrôler et sommes parfaitement sans distraction. Si cela demande un l'effort, nous ressentirons peut-être de l'épuisement rapidement. C'est pour cela qu'il faut des sessions courtes.

Si des pensées viennent entre temps, c'est que nous ne sommes plus tout à fait concentrés. Nous avons perdu l'intérêt, quelque chose d'autre semble plus intéressant.

Petite pause, aiguïser notre intérêt et être de nouveau là.

Pensez-vous que vous pouvez faire dix respirations sans distraction ?

Essayons ! Dix, c'est déjà pas mal ! Cela fait une minute et demie d'état non distrait. Il faut vraiment vous intéresser à cette expérience de l'état d'être respirant. C'est le plus important du monde. Rien d'autre n'est plus important que cette minute et demie.

Vous n'avez pas besoin de compter. Je vais compter pour vous ma respiration. Juste être très attentif. Et c'est parti...

Et voilà ! C'était dix respirations chez moi, à mon rythme. Combien de pensées avez-vous eues pendant ce temps-là ? Une pensée ? cinq, trois, deux ? C'est bien de les percevoir. Sur la base de l'attention sur le souffle, nous percevons la façon dont les pensées s'élèvent. En étant attentif au souffle, les pensées ne deviennent pas des chaînes de pensées. Elles apparaissent et disparaissent. C'est une expérience importante à faire.

Les pensées, en fait, ne nous dérangent pas. Nous ne nous y intéressons pas vraiment. Elles vont et viennent, parce que nous restons sur le souffle, parce que nous avons un support de méditation. Maintenez cela, faites des sessions courtes. Trois respirations, c'est déjà beaucoup. Avec dix, si nous sommes honnêtes, nous sommes déjà dans d'autres pensées brèves. C'est normal. Affûtez votre attention pour qu'elle puisse rester dessus. L'exercice continue. Si vous voulez en savoir plus là-dessus, cherchez des instructions sur Anapanasati sutta. C'est "*L'entraînement de la conscience avec l'inspiration et l'expiration*". Elles se trouvent dans notre médiathèque avec des versions anglaise et française.

Suite : Déroulement de la journée et structure des séances de méditation

Je reviens au texte.

La brièveté maintient les sessions exemptes d'erreurs, – courtes et précises – **et la fréquence renforce les qualités**. Trois respirations dans la précision et plusieurs fois dans la journée. Les faire dix fois, avec toute son attention, est beaucoup plus efficace que de faire trente respirations avec une attention incomplète.

Si nous interrompons la méditation quand elle est encore claire et joyeuse, nous ne nous fatiguerons guère et nous aurons hâte de méditer à nouveau. Au contraire, les longues sessions tendent à nous épuiser et nous perdons le plaisir de pratiquer. Il est donc conseillé de commencer par des sessions courtes et de les étendre progressivement lorsqu'une certaine stabilité s'installe. Avec l'habitude, nous entrerons plus profondément dans la méditation. Mais nous ne devons en aucun cas continuer à faire des sessions courtes sinon nous ne serons jamais capables de rester longtemps dans un état détendu. Il ne faut pas s'habituer à faire des méditations courtes. Une fois que la stabilité s'installe, nous pouvons augmenter la durée.

Puis, conclusion de la pratique :

3) Si la joie de la pratique diminue, nous consacrons la vertu issue de notre pratique du Dharma à l'éveil insurpassable de tous les êtres, comme d'habitude, et nous faisons de pures prières de souhait en ce sens. Cela empêche que les racines de vertu ne se perdent et de plus les rend inépuisables et toujours croissantes. Toute la force positive qui est née de cela, nous la consacrons, et nous nous en dépossédons. Ce n'est plus *MOI* qui fais, cela appartient à tous les êtres et ne peut être récupéré et détruit par nos émotions égoïstes.

4) Entre les sessions : Comme déjà expliqué, nous cultivons un comportement bénéfique, tenons en bride les portes des sens et pratiquons avec diligence selon ce qui semble judicieux dans l'instant. Les dix comportements bénéfiques sont : prosternation, transformation, et autres activités qui génèrent l'accumulation de vertu et de purification. Du point de vue de l'auteur, nous faisons nos pauses dans les prosternations, etc. En activité dans la pause, nous faisons des activités bénéfiques. Dans le quotidien d'une retraite, traditionnellement, les pauses sont juste une autre forme de pratique, une autre forme de méditation. Nous pouvons considérer notre journée de travail de la même façon, comme une session de pratique continue.

Cependant, si après la session nous ne nous efforçons pas de stabiliser davantage la pleine conscience et l'attention que nous cultivons avec la méthode de méditation qui permet de développer un esprit heureux, alors il n'y aura pas de croissance ou de vertu. Il s'agit donc, dans toutes les activités entre les sessions, de cultiver avec zèle la vue, la motivation et encore et encore

l'attention et la pleine conscience de l'instant. De la contemplation de l'impermanence jusqu'à la vue et la méditation du Mahāmudrā, nous nous engageons dans l'activité, quelle que soit notre propre méthode de méditation et les instructions spécifiques pour la cultiver.

Ceci conclut les brèves explications des préliminaires dans la méditation progressive.

Si nous voulons intégrer la méditation dans l'activité, il faut le vouloir vraiment. Retrouver la conscience de la méditation dans les différentes activités et s'en rappeler tout le temps. Plus nous nous en rappelons souvent, mieux c'est.

Prenons l'exemple tout simple de l'attention sur le souffle. Nous cultivons la conscience grâce à la respiration. Nous pouvons le faire dans toutes les situations. Lorsque nous parlons avec quelqu'un, tout en écoutant, lorsque nous sommes à l'ordinateur, lorsque nous conduisons ou lorsque nous allons quelque part, lorsque nous nous faisons un café. Nous pouvons, à tout moment, retrouver cette présence.

Si notre pratique est Tara, à chaque instant, à tout moment, nous pouvons activer la conscience de Tara ou réciter notre prière du cœur ou ce que vous voulez. Il n'y a pas de limite au possible. Il faut le vouloir et le faire. C'est ainsi que grandit la pratique dans tous les domaines de notre être.

Intégration des préliminaires dans la pratique quotidienne

Avant d'entrer dans la pratique principale, je voudrais dire quelques mots au sujet de l'intégration des exercices préliminaires dans notre pratique quotidienne.

On m'a rapporté que le sujet suscite de grandes vagues dans le groupe français. Combien d'heures de pratique devons-nous faire ? Et si nous suivons aussi le stage de Tchenrézi, nous devons sûrement pratiquer une heure de plus. Deux heures pour la préparation, une troisième heure pour Tchenrézi et qui sait ce que le futur apportera ?

Vous pensez ainsi parce que vous avez l'habitude de fonctionner comme si vous alliez à l'école. Il faut assurer son programme.

Je vous assure qu'il est possible de procéder comme je vous l'enseigne. Suivez votre cœur, chacun a un chemin différent, un chemin individuel. Nous ne marchons pas en tant que groupe : tous font 100 000 prosternations, ensuite le groupe fait 100 000 Dorje Sempa, Vajrasattva et l'année prochaine tous feront les offrandes du mandala.

J'ai essayé avec des groupes en Grèce et au Brésil. J'ai essayé de faire prendre des engagements : "Je pratique dans tous les cas durant tant d'heures." Cela ne fonctionne pas.

Dans le Dharma c'est ainsi. Il faut de la joie, une bonne motivation et la compréhension profonde que vous savez pourquoi cette pratique a du sens.

Probablement, ceux qui travaillent ne peuvent pas dégager plus d'une ou deux heures dans leur vie quotidienne. Durant cette période d'une heure ou deux, nous devons pratiquer ce qui a le plus de chance de nous transformer intérieurement, de nous relier à l'essence. Ce qui convient à chacun peut varier.

La recommandation est de faire les préliminaires. Ils m'ont été d'une grande utilité ainsi que pour d'autres. On peut les faire deux, trois, quatre, cinq fois, il n'y a pas de limite.

Mais il n'est pas dit que ce soit la bonne pratique pour tous dans cette salle. Certains ressentent déjà une légère aversion : je ne veux pas obliger une telle structure. Si on se force à faire quelque chose contre sa

propre volonté, cela peut fonctionner un moment, peut-être quelques années, mais un jour il y aura une grande rébellion et on laisse tout tomber.

Si on n'est pas relié à la pratique avec le cœur mais on respecte les règles extérieures, cela ne tiendra pas toute une vie. Je voudrais pratiquer avec tous ceux que j'accompagne dans la joie. Une pratique joyeuse avec une profonde inspiration et sans pression, sans un doigt moralisateur ; "As-tu à nouveau fait moins que tes deux heures ?"

Nous n'avons pas besoin de cela. Nous pouvons être joyeux à tout instant, à chaque moment vécu avec attention.

Pour réduire cela à un dénominateur commun : je souhaite que chacun essaie de donner pour ce premier point un peu d'espace dans sa vie. Les préliminaires, les six contemplations qui dirigent l'esprit vers le Dharma, la précieuse existence humaine, l'impermanence, etc. C'est cela le moteur de votre pratique : Il faut les pratiquer intensément, y réfléchir et apprendre comment procéder pour que cela devienne naturel. Quand on a pris l'habitude, quelques minutes suffisent au début de la pratique pour rester centré.

Bien sûr je souhaite que chacun parmi vous se dirige dans ce sens et ouvre la pratique pour le bien-être de tous, donc le refuge et la Bodhicitta. Mais cela ne doit pas s'accompagner de 100 000 prosternations.

A partir du cœur, prendre sincèrement refuge une fois au début de la pratique. Si vous le pouvez trois fois, c'est bien aussi. Il est important que cela vienne du cœur, qu'il y ait un moment où vous y pensez sincèrement : oui, tout le bien qui en résulte, puisse-t-il bénéficier à tous les êtres !

Sincérité : la qualité prime sur la quantité. Donc, ne me posez pas autant de questions sur la quantité. La quantité dépend de votre disponibilité, combien de temps vous arrivez à maintenir la qualité. Il ne sert à rien de pratiquer longtemps en perdant la concentration. De petits exercices comme hier avec la respiration : un souffle, deux, dix avec une pleine présence. Cela laisse des traces profondes. Pratiquez toujours, quand c'est possible avec une bonne qualité.

De temps à autre, il y a des phases où on n'est pas totalement présent. Nous pratiquons uniquement par sens du devoir. Dans ce cas, laissez tomber ! Je ne voudrais pas que le Surmoi augmente la pression. Nous n'avons pas besoin de cela.

Nous n'avons pas besoin de plus de critiques, jugements ou devoirs. Le Dharma est un cadeau que nous essayons d'intégrer dans notre vie de telle sorte qu'il puisse se révéler.

Le chemin le plus rapide vers l'éveil ne dépend pas des heures mais du fait que tout ce que nous pratiquons soit intégré dans notre cœur, à l'intérieur de nous-mêmes et ne nous en éloigne pas.

Je conçois que d'autres enseignants essaient de faire ce que j'ai aussi fait. Nous enseignons ce paquet et puis cet autre. Un enseignant demandait un tel engagement : "Je fais une retraite de deux heures, ou trois, quatre, chaque jour de ma vie. Je m'engage à pratiquer tant d'heures. Je dois noter mes heures. Je dois dire combien d'heures j'ai vraiment pratiqué. Si je m'engage de telle sorte, j'ai le droit d'écouter les enseignements, l'accès audio est libéré."

Je connais tout cela mais je ne le veux pas. Nous prenons un chemin différent. Certains parmi vous vont libérer de grandes énergies, d'autres auront un peu de mal, mais chacun à sa manière. Si vous pouvez faire une prosternation pleine de dévotion, elle peut être plus transformatrice que si vous en faites cent. Avancez donc avec la qualité et travaillez selon vos résistances intérieures et vos besoins.

Ne vous comparez pas à d'autres. Se comparer à un groupe est fatal et tue la pratique. Si nous croyons être moins bons que les autres, nous avons l'impression que quelque chose ne va pas en nous. Par contre, si nous nous sentons supérieurs, en comparaison, nous devenons orgueilleux. Cette atmosphère de comparaison entraîne une compétition.

Nous sommes une Sangha dans le sens où nous nous soutenons mutuellement pour libérer le meilleur en nous. Le meilleur c'est de découvrir avec joie la pratique, la rendre utile pour nous et que nous ayons chaque jour envie d'avancer un peu. Parfois si nous n'avons pas envie, la discipline nous sauve.

Mais la discipline n'est qu'un pont par-dessus les jours où nous négligerions la pratique parce que nous sommes tristes ou stressés. La discipline n'est là que pour ces moments. Le reste est porté par plein de sagesse, de compassion et de joie parce que cela nous fait du bien. Comme certains parmi vous font du sport parce que cela fait du bien, d'autres aiment échanger avec des amis parce que cela fait du bien ou se lavent les dents... parce que cela donne un bon ressenti.

Ainsi nous pratiquons le Dharma, parce que cela fait du bien.

On appelle cela l'utilité ressentie de la pratique. Je vous souhaite à chacun/e que vous trouviez ce qui vous fait du bien. Vous avez déjà une pratique, cela veut dire que vous êtes déjà sur le chemin avec une pratique spirituelle. Regardez si vous pouvez l'adapter davantage, ajouter des éléments qui n'étaient pas encore très présents auparavant. Ainsi votre pratique se développe comme une plante qui croît, devient plus forte, a plus de branches et de feuilles et ensuite fait des fleurs et des fruits. Nous arrosons quotidiennement la plante de la pratique.

Nous sommes les jardiniers de notre propre jardin, le jardin de notre propre esprit dans lequel pousse un grand arbre bénéfique. D'abord en tant que petite plante, ensuite plus grande jusqu'à ce que l'arbre des bénéfices - qui représente notre esprit - devienne un arbre de refuge et puisse également offrir le refuge à d'autres.

Ensuite, ne transmettez pas cela en créant du stress ! On ne peut pas quitter le stress en étant stressé, c'est impossible : le Samsarā est du stress et le stress signifie en Pali et en Sanskrit Dukkha, qui est souvent traduit par souffrance. On ne peut pas sortir de la souffrance en ajoutant du stress dans le système. C'est-à-dire que la pratique doit nous sortir du Samsarā - du monde des attachements, de la tension, du contrôle, de la peur - qui doit être forcément devenir de moins en moins stressant.

Un peu de discipline est bien, mais c'est la persévérance joyeuse qui nous mène à faire ce qui est bien. C'est exactement comme quand nous nous disons que le fait de bouger un peu nous fait du bien. Ce n'est pas un stress de se motiver de faire une promenade si cela peut nous faire du bien. Et plus tard quand nous rentrons, nous avons le sentiment qu'elle a effectivement fait du bien.

Ainsi, chaque jour, nous faisons une promenade bienfaisante avec notre pratique. Elle nous mène à travers les contemplations préparatoires, l'arbre du refuge, la conscience que nous sommes reliés à tous les êtres vivants et nous guide dans un lieu où nous restons, faisons des prières, peut-être des mantras, où nous sommes unifiés avec l'esprit d'éveil et entrons dans le silence. Ensuite la promenade continue et nous dédions tout cela au bien de tous les êtres.

Mais la promenade ne se termine pas là, elle continue dans notre activité quotidienne. C'est notre promenade quotidienne du Dharma, qui commence consciemment avec les choses qui nous font du bien pour nous mettre en unisson avec la journée. Elle continue toute la journée et si possible la nuit, tout le temps. C'est ce qu'on appelle le chemin de l'éveil. C'est une promenade. Je vous souhaite de pratiquer avec cette véritable joie.

Peut-être vous êtes-vous déjà promenés dans les montagnes. Notre vie n'est pas toujours une promenade dans la plaine mais parfois aussi un tour dans les montagnes. Il faut utiliser ses forces avec sagesse. Il arrive parfois qu'un guide expérimenté marche et de jeunes gens passent rapidement à côté de lui. Mais trois virages plus loin il les trouve avec une bière et il faut qu'ils récupèrent. Nous passons à la même vitesse et disons hello ! Ensuite ils passent vite à nouveau à côté de nous. A la fin ils arrivent fatigués en haut. Et nous sommes arrivés avec notre vitesse confortable. Utilisez la vitesse que vous voulez – mais suivez le chemin et prenez garde de ne pas faire trop de pauses de bière mais d'aller à pas tranquilles sur le chemin jusqu'à l'éveil.

On ne va nulle part. L'éveil c'est maintenant. Nous n'allons nulle part mais toujours dans l'ouverture, déjà présente. Peu importe le pas : si c'est la contemplation de l'impermanence ou le souvenir du refuge, tout cela sert l'ouverture maintenant, à l'effet immédiat de nous ouvrir. Ce n'est pas pour plus tard. La pratique du Dharma est toujours pour maintenant.

Donc, prenez l'habitude de ne pas attendre de ma part d'indications de quantité, mais dites-vous : je vais aller sur ce chemin avec 100% de mon être. Il est impossible de l'obtenir si vous pratiquez 3 heures sur 24. Il faut pratiquer toute la journée de manière détendue en prenant tout comme pratique, peu importe le métier, peu importe le nombre d'enfants ou petits-enfants, peu importe ce qui nous arrive, nous prenons tout comme pratique.

Combien de pratique formelle nous faisons est décidé par notre programme quotidien, combien nous pouvons intégrer. Cela sert notre ouverture intérieure comme n'importe quel autre pas dans la journée. Chaque situation sert à l'ouverture et on peut tout vivre sans stress.

Est-ce que j'ai été clair à ce sujet ? J'espère vous avoir enlevé des soucis et vous avoir montré en même temps qu'il faut devenir un être humain complet et que cela ne peut pas se décrire en nombre d'heures.

Participant/e : je connais les quatre contemplations qui dirigent l'esprit vers le Dharma

Oui, dans le texte classique ce sont quatre, ici ce sont six.

Peut-être encore une réflexion personnelle. Quand autrefois je voulais en tant qu'enseignant quasiment courir avec les étudiants dans l'éveil, les prendre par la main et les pousser le plus vite possible dans l'éveil, j'étais très sévère, je leur demandais beaucoup.

Mais cela n'avancait pas plus vite que maintenant et provoquait une sensation bizarre qu'eux et moi étaiions toujours un peu stressés. Maintenant que mon style a changé, je n'ai pas de stress à observer : est-ce qu'ils pratiquent assez ?

Je suis seulement triste qu'il y ait ces pauses de bière ou que quelqu'un fasse des efforts superflus. Je suis aussi parfois un peu amusé mais je n'ai plus de stress. Je ne m'efforce pas de regarder si les étudiants pratiquent bien. Ils doivent le vérifier eux-mêmes. Et ils ne doivent pas avoir de sentiment de culpabilité vis-à-vis de moi. C'est leur vie. Je ne suis pas responsable de leur vie. A chacun de vérifier lui-même.

Cela a libéré la relation de tout ce stress d'accomplissement que l'on a vis-à-vis de l'enseignant, de devoir tenir ses promesses, que l'enseignant regarde si on les tient bien. C'est inutile. Nous sommes adultes et vous tenez votre promesse face à votre propre nature véritable. Vous prenez en charge de vous éveiller par vous-mêmes, vous trouvez cette ouverture, ce flux qui est votre nature de base.

Ce fut un grand changement de l'ambiance avec des élèves car que nous sommes des adultes sur le chemin de l'ouverture qui peut se passer en tout temps. C'est notre chemin commun.

JOUR 6

LA PRATIQUE PRINCIPALE DE LA MEDITATION PAR
ETAPES DU MAHAMUDRA²¹**LES DIFFERENTES MEDITATIONS PAR ETAPES DU
MAHAMUDRA**

Nous arrivons au troisième point dans ce chapitre :

La pratique principale de la méditation par étapes et d'abord l'introduction aux :

Différentes méditations par étapes du Mahāmudrā

Dans la méditation du Sens ultime – c'est de cela dont il s'agit ici – le Mahāmudrā est nommé "le véritable", ou "le sens véritable" – **ceux qui ont la plus grande capacité de réalisation instantanée sont généralement introduits au début à la vue qui dissout les vues erronées.** On leur explique comment l'esprit est véritablement. C'est l'introduction à la vue.

Puis ils méditent avec la méthode qui consiste à laisser l'esprit demeurer dans la vue. C'est cela la méthode. Il n'y a pas d'autres méthodes. On leur dit : Et maintenant que tu as compris comment c'est – pas seulement intellectuellement, mais à ce moment où cela s'est ouvert en toi, – maintenant, ta méditation consiste à rester dans cet état d'être ouvert, non dual. Il n'y a pas d'autres méthodes.

En revanche :

Ceux qui ont des capacités moyennes et faibles, qui en arrivent graduellement à la compréhension, pratiqueront d'abord le calme mental, etc., avant de chercher à comprendre la vue.

Je parle souvent de la nature de l'esprit et vous introduis à la vue, et vous remarquerez peut-être que parfois, l'esprit n'est pas vraiment là. Vous ne comprenez pas vraiment. Les mots, oui, mais vous n'arrivez pas à rentrer complètement dedans. Cela ne vient pas vraiment de l'intérieur. Et encore moins lorsque vous êtes seuls avec cela à la maison.

C'est pour cela qu'il faut la pratique du calme mental par étapes, avec le développement de la vision intuitive, de façon à ce que cela se prépare. Et puis, une fois que l'esprit est préparé, au fil des années de pratique de vision calme, à ce moment-là, nous recevons des explications sur la nature de l'esprit, et là nous comprenons tout. C'est cela qu'il a fallu avoir. Les mêmes explications, tout d'un coup, on les comprend.

Certains d'entre vous viennent depuis des années déjà, et voient qu'ils comprennent chaque année un peu plus. Parce qu'entretemps, ils ont pratiqué, ils sont plus clairs, plus ouverts. A ce moment-là, nous montrons plus de compréhension. Cela, c'est le fruit de votre pratique. Et il reste quand vous rentrez à la maison, parce que là, vous avez une base de calme mental et de vision intuitive.

Les enseignements de Saraha, Śavari, Indrabodhi, Tilopa, et Maitripa s'adressent aux pratiquants avec les plus hautes capacités, comme indiqué précédemment. Les enseignements de Maitreya, les œuvres sur les étapes [de Asaṅga], les étapes de la méditation de Kamalashīla, et les instructions

²¹ Fichier audio 6-2_02

essentielles sur la Sagesse libératrice de Śantipa s'adressent tous aux pratiquants aux capacités moyennes ou inférieures. C'est dans ces textes-là que l'on décrit ce chemin par étapes.

Certains anciens maîtres tibétains de la tradition Kadampa ont enseigné la méditation du sens essentiel dans la tradition qui est passée de Indrabodhi à maître Atīsha via Dombipa, et qui contenait aussi des enseignements essentiels sur le Mahāmudrā. Cette lignée est ensuite passée aux étudiants d'Atīsha, Neldjorpa et Gœunpawa. Dans la plupart des autres instructions d'Atīsha, que son disciple Dromteunpa a transmise aux Trois Frères, [Potowa, Pouchoungwa et Chèngawa], il semble s'agir principalement des étapes de la méditation selon la voie des soutras.

Tout cela, vous pouvez le laisser de côté. Quand vous vous y connaissez au niveau du Dharma, si vous vous intéressez à l'histoire de la lignée de transmission, c'est intéressant, mais pour votre pratique, ce n'est pas très pertinent.

Ce qui est important, c'est de savoir qu'il y a des courants de transmission avec des instructions directes sur la nature de l'esprit pour nous conduire instantanément à l'éveil. C'est une possibilité de la transmission du Mahāmudrā. Et puis il y a un courant de transmission avec des instructions orales pour les étudiants très doués, qui ont juste besoin d'un petit peu de soutien. Et puis, il y a un courant d'instruction où l'on suit le chemin étape par étape de façon détaillée pour ceux qui ne le comprendraient pas sinon.

Et heureusement, tous ces courants de transmission arrivent chez nous, et nous vous les donnons en fonction de ce dont vous avez besoin. En tant que groupe, nous suivons la voie des instructions par étapes et dans les entretiens individuels, vous recevez les instructions qui sont adaptées pour vous.

Bien que la tradition des commentaires de Gampopa enseigne, comme nous l'avons déjà mentionné, les deux approches ainsi que la phase de parachèvement des tantras, il s'y trouve de nombreuses instructions essentielles, et ce sont principalement les méditations progressives du Mahāmudrā qui y sont enseignées. Là, nous dissolvons d'abord, grâce à la vue, toutes les vues erronées, puis s'ensuit la pratique des méthodes qui consistent à laisser l'esprit dans la vue.

Cela serait une possibilité que Gampopa a utilisée souvent. Il a expliqué à ses disciples, qui étaient parfois très jeunes – il y avait des étudiants qui n'avaient que 16, 17, 18 ans – l'esprit en détail, il a discuté avec eux et répondu à leurs questions. "Et maintenant, va t'asseoir dans une grotte et pratique. Et réfléchis à ce que tu as compris et pratique cela".

Il leur donnait une petite pratique, pas si détaillée que cela, et ces jeunes gens, il les a laissé pratiquer dans la confiance dans leur propre nature de Bouddha, la véritable nature de l'esprit qui avait été précédemment bien expliquée, pour se débarrasser des vues erronées intellectuelles, sans faire de grands détours. Et c'est pour cela que Gampopa a été critiqué vivement par des maîtres Kadampa de l'époque. Comment peux-tu envoyer ces jeunes gens sans études dans une pratique intensive ? Ce n'est pas possible !

Et il a dit : " Attendez ! Nous verrons bien. Ils n'ont pas forcément besoin toujours de dix ans d'étude du Dharma avant de pratiquer. Essayez, et on verra bien !" Et ces jeunes gens, il y en a beaucoup qui sont devenus des êtres réalisés, qui ont ensuite répandu la tradition du Mahāmudrā dans tout le Tibet. Cette tradition qui a été amenée au Tibet par Milarépa et son maître Marpa. Cela s'est répandu comme une trainée de poudre dans une seule vie, dans toutes les régions du Tibet. Avec énormément de centres de pratique et de nombreux réalisés. Tout cela avec la confiance que chacun peut s'éveiller, et ce qui est

important d'abord, c'est de clarifier la vue. Il n'est pas nécessaire d'étudier tout le Dharma. Il faut comprendre les points essentiels.

Et c'est cela que je fais avec vous en fait. Ces stages que nous suivons entre nous, c'est moins des stages de pratique, il s'agit surtout de clarifier la vue, et de dissoudre les vues erronées. Par exemple la vue erronée que l'on pourrait arriver plus vite à l'éveil avec plus d'heures de pratique et plus de stress, etc. C'est faux. Il s'agit toujours de développer une compréhension essentielle. Et c'est le style typique de cette transmission dans laquelle vous venez d'atterrir.

Les étudiants de la ligne de Maitrīpa, comme Vajrapāṇi l'indien, ont répandu au Tibet les chants Vajra (*dohās*), les *Racines des symboles* et les instructions essentielles sur les pratiques secrètes, qui sont toutes en accord avec la tradition du commentaire de Gampopa, ce qui souligne leur grande crédibilité.

Et Tashi Namgyal dit : Pour cette approche de Gampopa, il y a beaucoup de preuves issues même de la tradition indienne, qu'un certain nombre de maîtres indiens ont procédé comme cela aussi. Et il en cite certains.

Certains enseignants sont d'avis que la méditation du Sens pur doit exclusivement suivre les traités de la tradition des soutras – c'est-à-dire, ne pas inclure la tradition des tantras –. Cependant, ce point de vue n'est pas cohérent avec les instructions essentielles des Grands Réalisés – les Mahāsiddhas indiens – selon lesquels il est possible d'accéder à la vision intuitive dès le début.

Je vais vous expliquer cette phrase rapidement. Lorsque nous lisons ces sutras sur le chemin par étapes, on a l'impression que d'abord, nous, devons faire toutes les expériences du calme mental, jusqu'à ce qu'on arrive à un Samādhi profond, les Dhyānas, toutes les étapes d'absorption, et à ce moment-là viendra la vision intuitive. Et petit à petit, cela va se développer comme ceci et comme cela. Et cette impression est fausse, car il y a beaucoup d'exceptions là-dessus.

C'est possible que vous connaissiez quelqu'un, qui, de façon spontanée avec relativement peu de pratique, avec juste quelques instructions qu'il ou elle a entendu, développe une vision intuitive véritable. Que l'esprit, pour un instant, se soit ouvert complètement dans la conscience non-duelle. Cela peut arriver, et cela peut se passer en étudiant un texte ou dans un enseignement, et cela peut se faire avec relativement peu de pratique. Cela existe, et ce n'est pas si rare que cela non plus.

La vision intuitive peut même se faire avant qu'il y ait le moindre calme mental qui ait été réalisé. Et c'est pour cela que l'on ne peut pas dire que l'on ne peut suivre le chemin par étapes que de cette façon. Mais ces personnes-là doivent être guidées différemment. Non seulement il faut qu'elles stabilisent la vue, mais aussi qu'elles aient une stabilité intérieure où le calme mental soit possible, pour qu'ils aient cette stabilité continue, qui permet de rester dans cette ouverture dans toutes les situations de la vie. Ces personnes-là sont guidées de façon un peu différente, parce qu'elles savent déjà de quoi il s'agit, alors que les autres pratiquent le calme mental sans savoir vraiment de quoi il s'agit.

Cela montre une certaine dépréciation des Mahāsiddhas – des grands réalisés – et des auteurs de nombreuses instructions essentielles de la tradition tantrique telle que les *Sept Corbeilles de la réalisation* et les *Six cycles sur les sens*. Ils ne semblent pas avoir compris la signification des explications, comme dans les anciennes et nouvelles introductions pour les débutants – où il est dit :

Ce qui est un remède puissant pour les pratiquants de la voie progressive est un poison puissant pour les pratiquants de la voie instantanée. Et ce qui est un puissant remède

pour les pratiquants de la voie instantanée est un poison puissant pour les pratiquants de la voie par étapes. Vous vous rappelez, je vous l'avais déjà expliqué. La citation est présente deux fois ici.

Selon les commentaires de la tradition des soutras, ce n'est qu'une fois que nous avons acquis la souplesse du corps et de l'esprit que le calme mental est possible, et ce n'est qu'une fois que nous avons acquis le calme mental que la vision intuitive est possible. Et ce n'est qu'une fois que nous avons acquis les deux, calme mental et vision intuitive que l'ainsité peut être réalisée. Ceux qui suivent ce point de vue concluent que la réalisation est impossible aujourd'hui et dans le futur, et que ces temps dégénérés actuels ne conviennent pas pour la méditation, ni aujourd'hui, ni dans le futur.

Il y a vraiment des enseignants, au Tibet, à l'époque, et même aujourd'hui dans les temps modernes, qui sont arrivés à la conclusion qu'il n'est plus du tout possible de méditer. Eh oui, il y en a. Il n'est plus possible de faire toutes ces expériences, de réaliser tout ce dont il est question dans les textes anciens.

Ils se détournent de la méditation, et font aussi en sorte que les autres fassent de même. Ils s'égarent complètement, et donnent l'impression que les nombreux enseignements du Bouddha sur les différentes capacités progressives des pratiquants sont faux. Cette attitude a, en raison d'une petite erreur, de grandes conséquences karmiques. En effet, le fait de rejeter les enseignements essentiels des tantras et des voies novatrices des Mahāsiddhas, basées sur l'expérience éveillée, revient à rejeter le dharma.

C'est en gros la pire chose que l'on puisse faire.

Là, ils discutent entre eux. Ce texte a été écrit en partie pour dissoudre des opinions erronées, qui étaient courantes au Tibet à l'époque.

Mais aujourd'hui, c'est encore comme cela. Il est possible que vous ayez rencontré des enseignants qui disent : "Avec votre façon de vivre, vous ne pouvez pas vraiment pratiquer le Dharma. Il faut d'abord faire ceci et cela, étudier ceci et cela, et pratiquer comme ceci ou comme cela, et après, je vous donnerai peut-être, éventuellement des enseignements sur les sujets les plus profonds.

Quand nous regardons très précisément, tout cela, c'est la négation de la capacité de notre nature véritable, notre nature de Bouddha, cette capacité à se montrer à chaque instant. Cette possibilité existe, et parfois, elle nous transperce comme cela. Il y a cet être éveillé qui se montre. L'espace d'un instant. Peut-être nous ne nous en rendons même pas compte, mais c'est toujours là. Et cela ne dépend pas de la quantité de nos études.

La tradition de Mahāmudrā dans laquelle j'enseigne vit dans la confiance que juste maintenant, chacun ici dans la salle a la possibilité de lâcher prise. Vivre un instant de complète ouverture. La seule chose qui vous en empêche, c'est que vous faites beaucoup trop d'efforts. Qu'il y a tellement de volonté, de vouloir, et de peur. La peur de s'ouvrir complètement. C'est la seule chose qui vous en empêche.

Cet obstacle, je le connais bien aussi, et ce n'est pas facile du tout de s'en débarrasser. Mais quand nous avons fait l'expérience de comment c'est, nous voyons que cet obstacle que nous croyions aussi énorme, en fait n'est pas du tout un obstacle si important que cela. En gros, nous pouvons dire que c'est la différence entre un poing fermé, tendu, crispé, et la même main qui s'ouvre et qui se détend. En fait, c'est juste cela.

La lignée de pratique Dakpo [Kagyū] présente aux étudiants deux approches : Le type d'un seul coup ou instantané, capable de réalisation instantanée, et conduit dès le début à dissoudre toutes les vues erronées sur la base sous-jacentes – de la nature de l'esprit –, et on lui montre ensuite comment laisser l'esprit dans la vue.

Le type « progressif » est d'abord introduit au calme mental, puis progressivement à la vision intuitive. De nos jours, la première approche convient principalement aux personnes ayant une intelligence particulièrement claire, et un esprit excité, (c'est-à-dire intéressé et vif). Mais la deuxième approche est devenue très populaire ici, et sera maintenant expliquée plus en détail, comme précédemment.

Et voilà jusque-là. Et maintenant, nous allons commencer à nous entraîner davantage.

Méditation²²

Prenez une position qui est favorable pour la pratique. Cela veut dire une position qui rend possible clarté et détente.

Mettez de côté tout ce qui vous préoccupe, ce qui pourrait être important dans votre vie sinon. Ce n'est pas le moment de s'en préoccuper. Je m'en occuperai après la méditation, quand la session sera finie.

Avec cette décision claire je me tourne vers la méditation dans la conscience que c'est une occasion précieuse. Je remarque comment je me sens, comment le souffle rentre et sort. J'arrive totalement dans cette situation.

Je sais que c'est le début d'une période d'exercice et je me demande : à quoi voudrais-je m'entraîner ? Il est important de savoir à chaque période d'entraînement quel est le sujet.

Cette fois-ci je dis : nous nous exerçons à la conscience détendue. Conscience détendue, non distraite, cela est le titre.

Et déjà nous commençons à remarquer dans la détente comment c'est d'être ici maintenant.

Détendu et en même temps attentif, je remarque comment c'est d'être présent physiquement. Le contact avec le sol et l'assise, peut-être avec l'accoudoir, les ressentis partout dans le corps. Je m'exerce à les percevoir, sans commenter.

Perception détendue des sensations corporelles.

Pour que l'esprit reste sans distraction, il faut de l'intérêt. Il est intéressant pour moi de sentir. Plus je suis détendu pour ressentir, plus je me fonde dans le ressenti comme si je disparaissais dans le ressenti, m'ouvrais dans le vécu.

A chaque fois que la pensée arrive, je retourne au ressenti – et à l'écoute – écoute ouverte, totale présence dans l'écoute – détendu, sans commentaire, sans jugement

Toujours à nouveau, détendus, nous dirigeons notre attention dans le vécu – écoute – et nous nous ouvrons dans cela.

Ensuite nous dirigeons notre attention dans la vision – comment est-ce de voir sans nommer, sans commenter – une vision vaste totalement détendue.

²² ???

Conscient sans distraction.

Nous voyons, entendons et ressentons en même temps – en ouverture

Nous percevons comment nous nous sentons intérieurement – ambiances, ressentis – tout sans commentaire. Nous nous ouvrons dans le vécu.

Conscience détendue et non distraite, tous les sens sont ouverts, aussi l'odorat et le goût.

Est-ce que vous pouvez rester aussi ouvert et non distrait en conscience ? Ou avez-vous besoin d'un soutien, quelque chose de concret comme aide pour rester présent ? Regardez vous-mêmes – que vous prescririez-vous ? Est-ce que cela fonctionne ainsi ou avez-vous besoin d'un ancrage pour votre attention ?

Cette petite phase d'exercice est déjà passée.

Commentaire de la méditation²³

C'est l'exercice de base. C'est l'entrée dans le calme mental avec les sens ouverts, sans rejeter quoi que ce soit.

Cet exercice de base, conscience détendue non distraite avec l'ouverture des six sens était une méditation guidée. C'est un peu plus facile que de le faire tout seul. Avez-vous eu à la fin l'impression d'avoir besoin un ancrage ?

Quelques-uns lèvent la main, nous en ajoutons quelques-uns. Si vous faites cela à la maison, c'est l'exercice de base. Ce serait l'entrée dans le calme mental avec les sens ouverts, sans rien rejeter.

Nous nous ouvrons de plus en plus et dans cette ouverture, il n'y a pas d'attachement, pas de saisie. C'est pour cela que l'esprit se calme. C'est exactement le contraire de ce que nous avons fait hier en nous focalisant sur le souffle. Là, nous nous sommes plutôt entraînés à la concentration non distraite.

Les deux sont de la méditation : La méditation concentrative avec un ancrage clair comme le souffle et cette méditation très ouverte sans ancrage particulier. Les deux sont des exercices de calme mental. C'est étonnant n'est-ce pas ? On a l'impression que c'est très différent. Cela vous montre tout le spectre de ces méthodes.

Mais on peut les rassembler aussi, elles n'ont pas besoin de rester séparées. C'est ce que nous allons faire dans la prochaine phase de l'exercice.

Est-ce que vous avez malgré tout fait des efforts dans la pratique ? Est-ce que vous êtes content de faire la pause maintenant ? Ou auriez-vous pu continuer comme cela sans effort ? Si vous ressentez des traces d'efforts, essayez de vous rendre compte, s'il n'y a pas quelque chose de cet effort qui est superflu.

Pour vous rendre compte de cela, pour méditer de cette façon, nous gardons tous les sens ouverts et nous essayons de nous rendre compte si cela est possible avec encore moins d'effort et encore plus de détente.

Le critère de notre détente, c'est la distraction. Quelle est la quantité de processus mentaux qui commencent. Si l'esprit est très calme, nous pouvons nous détendre encore plus. Nous n'avons pas

²³ Fichier audio 6-2_04

besoin de l'orienter de façon ciblée parce qu'il est posé en lui-même. Si l'esprit part facilement en voyage et qu'il part dans tous les sens, à ce moment-là, nous avons besoin d'un peu plus de direction.

La direction se met toujours en place quand on est intéressé. Ici, l'intérêt général, c'est simplement de rester détendu, d'être ouvert, de faire l'expérience de ne rien faire de particulier. Cet intérêt doit être plus fort que l'intérêt de penser. C'est à ce moment-là que cela fonctionne.

En fait ici, l'intérêt est tourné vers une qualité d'être et non sur un contenu spécifique. Nous nous intéressons à comment cela est d'être détendu, conscient et ouvert.

Encore une petite pause, une pause de la pause ...

Principes de base pour le développement du calme mental.

Le truc, si l'on peut s'exprimer ainsi, dans ce type de méditation, c'est de savoir où est notre intérêt, où est notre attention ? Elle est posée là, dans quelque chose que l'on ne peut pas saisir, dans une qualité d'être. Pratiquer ainsi le calme mental est une forme très exigeante.

Nous nous enthousiasmons, nous nous intéressons à être le plus détendus possible, ouverts, conscients. Il y a des bruits, des gens dehors, les voitures. Nous les entendons, vous les avez probablement tous entendus. Et, en même temps, le grand intérêt demeure sur le fait de rester ouverts, de rester conscients. Cela a pour effet, que nous devenons perméables. Nous percevons, mais cela ne génère pas tout plein de pensées. Nous n'avons rien à faire.

C'est exactement comme cela qu'est la vie. Nous sommes conscients, ouverts et puis il se passe quelque chose. Il y a toujours quelque chose qui se passe. Même si nous sommes dans la nature, que nous méditons et que les herbes bougent. Dans la nature, il y a toujours quelque chose qui bouge. De toute façon, là, où il y a de la vie, il se passe toujours quelque chose.

Rester conscients dans cette pratique fondamentale, être détendus et sans distraction. Ce qui est beau dans cette pratique, c'est qu'elle est très proche de ce que nous serions, si nous étions déjà des Bouddhas éveillés. C'est très proche. C'est aussi proche que ce qui est possible là-maintenant. Je peux vous approcher encore un peu plus, mais pas beaucoup.

En fait, cette forme de calme mental est déjà l'expression de notre être naturel. Nous faisons encore un peu d'efforts au début, nous mettons les choses qui nous préoccupent de côté, et nous restons soigneusement conscients de ne pas dériver, de ne pas dévier. C'est là qu'il y a le petit effort à faire encore.

Mais, en fait, c'est déjà la façon d'être d'un éveillé, la présence et tous les sens ouverts, sans bloquer quoi que ce soit. C'est possible. Vous venez d'en faire l'expérience, ce qui est un grand défi parce que nous n'avons pas d'ancrage. Nous avons l'habitude d'écouter quelque chose, de regarder quelque chose, de réagir à quelque chose. C'est pour cela que pour la plupart d'entre nous si nous n'avons pas l'habitude d'être comme cela, détendus dans la conscience, il est un peu difficile de garder ce calme mental longtemps.

Il y a les offres diverses de méthodes qui viennent de différentes traditions pour stabiliser un peu cela. Nous avons l'offre de faire attention au souffle, de faire de la marche méditative, de méditer sur les processus de la marche. Nous avons l'offre de réciter des mantras, de visualiser quelque chose, une lumière ou une forme de Bouddha. Nous avons la possibilité de prendre un objet extérieur et de diriger notre regard dessus. Nous avons la possibilité de méditer sur l'espace entre deux arbres.

Des offres innombrables qui, en fait, sont là pour stabiliser notre attention afin qu'elle ne tombe pas dans le commentaire de toutes les impressions sensorielles. C'est cela, le sens de toutes les méthodes du calme mental. Avoir un intérêt suffisant pour faire l'expérience de cette expérience non distraite.

Pour cela, nous devrions savoir nous-même, combien nous avons besoin de méthodes d'ancrage, pour méditer sur le souffle. C'est à nous de trouver cela. La réponse vient de notre capacité à être conscients, ouverts, détendus.

Si l'esprit repose déjà en lui-même, nous n'avons besoin d'aucune de ces méthodes de calme mental. Mais comme c'est rarement le cas que notre esprit puisse se reposer calmement sans distraction en lui-même, nous avons besoin de ces méthodes.

La méthode que nous choisissons se décide en fonction de notre ressenti, là où nous nous sentons bien. La méthode doit nous être agréable. Cela se décide aussi en fonction de notre intérêt, du fait de développer suffisamment d'intérêt. L'intérêt pour les méthodes de méditations doit être plus grand que notre intérêt pour les pensées et les distractions. C'est cela le point critique.

Il faut que cela retienne suffisamment notre attention et ce n'est pas quelque chose qui part de l'objet. Par exemple ce bol chantant, vous pouvez le mettre devant vous et méditer dessus comme sur un objet visuel. Dans le bol il n'y a rien qui puisse me renseigner sur l'intensité de l'intérêt qu'il déclenche chez vous. C'est juste un objet, comme ce bâton, comme ce papier. En eux-mêmes, ils n'ont rien qui suscite de l'intérêt, sauf si nous leur donnons de l'intérêt, de l'importance en tant qu'objet de méditation.

En fait c'est sans importance. Nous pouvons prendre n'importe quel objet de notre environnement ou un ressenti corporel comme objet de méditation. Au moment où nous choisissons cet objet, nous lui donnons suffisamment d'importance pour stabiliser l'esprit. C'est-à-dire que si je décide de méditer sur ce bol comme support visuel pour mon attention, je le regarde sans en analyser les caractéristiques car il ne s'agit pas du tout de cela.

Mais rester sur ce support visuel devient la chose la plus importante du monde. Rien d'autre n'est important. C'est cela que vous devez faire pour toutes les autres méthodes. Si vous faites la méditation marchée, ou par exemple que vous partiez faire du jogging, et que vous vous dites : "Maintenant, le fait de marcher ou de faire du jogging, ce sera ma méditation", à ce moment-là, cet aspect sur lequel vous vous tournez doit être la chose la plus importante du monde. C'est cela qui sera assez fort pour faire tomber tout le reste. C'est seulement si nous réussissons cela que ça va fonctionner.

Si nous pratiquons avec un mantra – une prière du cœur – et que nous prenons le mantra comme support du calme mental, alors ce mantra doit être la chose la plus importante du monde. Tout le reste passe en arrière-plan. C'est cela notre ancrage. Cela doit nous amener dans l'absorption, dans le Samādhi, l'absorption dans le calme mental, sans nous préoccuper de quoi que ce soit d'autre.

Nous pouvons être tellement absorbés par la vision, que nous n'entendons plus rien d'autre, plus rien. Il est possible que nous soyons tellement absorbés dans notre propre être, que du coup, nous n'entendons plus rien, nous ne voyons plus rien. Et il est possible de s'ouvrir tellement dans l'amour – parce que nous pouvons méditer sur des qualités comme l'amour et la compassion – que cela devienne la chose la plus importante du monde et du coup, tout le reste tombe. Nous ne tombons plus du tout dans la colère. Il n'y a plus aucune pensée sur le passé, le présent et le futur parce que l'amour remplit tout.

C'est cela le principe du développement du calme mental. En fait, nous pouvons entrer dans un calme mental où tous les sens sont ouverts, où nous ne nous concentrons sur rien, sans ancrage. L'intérêt est juste dans l'ouverture, une conscience ouverte et détendue. C'est cela qui nous intéresse.

Si nous ne pouvons pas pratiquer cela de façon continue, nous cherchons un ancrage qui nous aide à rester présent. Nous allons faire la connaissance de différents ancrages mais il faut d'abord comprendre le principe de ce que nous faisons là.

Nous pouvons nous ancrer dans les perceptions du corps : le souffle, c'est l'exemple le plus fréquent. Nous pouvons aussi méditer sur les sensations des paumes de la main. Là maintenant, je pourrais méditer sur le contact avec le dossier, c'est égal. En fait c'est juste un ancrage dans les sensations du corps.

Nous pouvons prendre des ancrages visuels, des bruits, des sons, nous stabiliser avec cela, les odeurs, les goûts et avec les pensées et les visualisations parce que la visualisation, c'est un processus dans l'esprit où il y a une image intérieure. Nous imaginons un soleil brillant, dans l'espace visuel, et là, nous voyons un soleil brillant. C'est une représentation, une sous-forme de pensée, qui n'a rien à voir avec les yeux. Le soleil brille au-dessus de nous. Nous pouvons imaginer un Bouddha blanc ou un Bouddha bleu.

Cela stabilise notre présence avec le sixième champ sensoriel. Nous méditons sur quelque chose que nous rappelons sans cesse. Cela attire suffisamment d'attention. Peu importe le sens que nous prenons, nous pouvons nous stabiliser là-dedans.

À l'intérieur même du sixième sens, il n'y a pas seulement l'imagination, la vision - par exemple, avoir un Bouddha au-dessus de la tête, ce serait une image, mais les images peuvent aussi aller en direction des qualités. Nous pouvons aussi, par exemple – même si nous sommes dans une salle fermée, – imaginer que l'esprit soit aussi vaste que l'espace. C'est une image. D'abord, c'est l'image du ciel ouvert, – et même si nous ne le voyons pas, cela génère une qualité d'ouverture. Intérieurement, nous restons reliés à cette qualité que l'esprit est ouvert comme l'espace, comme l'univers. Nous n'avons même plus besoin de visualiser l'espace du ciel. Les qualités de vastitude nous servent d'ancrage.

Nous pouvons faire cela avec toutes les qualités. Nous pouvons prendre la compassion – d'abord la visualiser – en contemplant la souffrance et en développant la compassion, et lorsque nous saisissons la sensation de la compassion à l'aide de cette qualité de compassion, nous pouvons nous stabiliser dans le calme mental.

Pour l'instant, vous remarquez, je ne parle que du calme mental. La vision profonde viendra après.

Vous remarquez toute la palette de méthodes et d'ancrages que nous avons à disposition pour nous amener au recueillement de l'esprit, c'est-à-dire, rassembler l'esprit. Cela se fait toujours par le facteur décisif : d'avoir suffisamment d'intérêt.

Si quelqu'un dit : "Je ne peux pas méditer sur le souffle parce que je suis souvent distrait," à ce moment-là, nous entendons que cette personne est victime de sa distraction. Ce n'est pas du tout le cas, c'est juste qu'il ou elle, a plus d'intérêt à réfléchir à quoi que ce soit, que de rester sur le souffle. C'est un fait. L'intérêt pour le souffle est trop faible.

Ce n'est peut-être pas le bon objet de méditation pour cette personne parce que cette personne n'a pas assez d'intérêt. Peut-elle n'a-t-elle pas envie de générer l'intérêt parce qu'elle aime bien penser ? Il faut juste le voir de façon claire. Oui, l'intérêt pour mon exercice spirituel n'est pas aussi élevé que l'intérêt pour mes pensées, pour le reste de mon monde.

Si je veux changer quelque chose à cela, il faut que je veille à méditer avec l'aide de quelque chose où je ressens vraiment de l'intérêt, vers quoi il est facile de diriger mon intérêt. À ce moment-là, il sera possible de développer le calme mental.

Ce sont là les principes de base du développement du calme mental. Maintenant, vous pouvez imaginer que les 250 personnes, ici dans la pièce, ont le même intérêt pour le même objet de méditation, le même support, le même ancrage. Les aspirations, les inclinations sont différentes. Tout le monde ne veut pas méditer sur les sensations du corps comme le souffle. Pour certaines personnes, l'espace, c'est beaucoup trop vague ; alors que d'autres personnes aiment méditer sur l'espace. Certaines personnes aiment méditer sur les sons, et se stabiliser ainsi. D'autres personnes sont plus dans le visuel.

C'est pour cela qu'il est bon de connaître différents ancrages, d'en choisir un et de pratiquer de façon intense avec cela, parce que nous remarquons que c'est là que notre intérêt se pose facilement. Que c'est à cela que je peux m'intéresser ; que cela me donne de la joie de revenir à cet ancrage de méditation.

La respiration a une position exceptionnelle parmi les méthodes d'ancrage de méditation. Elle est enseignée par toutes les traditions, par tous les enseignants, car la méditation sur le souffle a beaucoup d'avantages. Le souffle bouge, cela veut dire que les ressentis du souffle changent sans cesse.

Nous humains avons plus de facilité à garder notre attention si quelque chose change. C'est plus facile que de rester concentré sur quelque chose qui est stable. Vous pouvez l'expérimenter facilement avec le sens visuel quand vous regardez un paysage – presque rien ne bouge, notre attention va immédiatement là où il y a un changement. La même chose pour l'ouïe. Les bruits qui changent – le cas extrême est la musique – attire notre attention. Des bruits monocordes sont plus difficiles en tant que support de la méditation, mais ils ont l'avantage que le changement, la modulation ne provoquent pas d'interprétations et commentaires.

Ainsi, cela se passe dans chaque sens : un changement provoque plus d'attention que ce qui reste inchangé. Cela fait sens car pour nos ancêtres qui vivaient dans la nature, il était fondamental de percevoir tout ce qui changeait. Ce qui reste inchangé n'est pas un danger. Ce qui change est intéressant soit parce que cela peut être une proie soit parce que peut être une menace. Là, où il y a un changement, l'homme devait être attentif. Et l'esprit fonctionne ainsi jusqu'à aujourd'hui.

Nos pensées changent sans cesse, il se passe toujours quelque chose. C'est pourquoi nous sommes des penseurs enthousiastes. Il y a toujours du mouvement et cela a une valeur d'amusement importante. C'est aussi important quand nous choisissons nos objets de méditation. Le souffle est quelque chose qui change, qui a la qualité d'être toujours présent, et troisièmement il est totalement ennuyeux : il n'a pas d'autre signification : cela respire de toute façon.

Nous devrions donc choisir son objet de méditation de telle sorte que ce ne soit pas une occasion pour le désir, la saisie ou l'aversion. Nous ne méditons pas sur la photo de notre popstar aimée ou celle de notre amoureux, ni sur les photos de nos petits-enfants. Tout ce qui provoque une forte saisie, n'est pas un bon objet de méditation.

Si nous méditons sur un Bouddha, c'est parce que la statue de Bouddha ou la visualisation reflète les qualités de l'éveil. C'est pour cette raison que nous le choisissons. Mais si nous méditons sur des photos de famille, cela provoque quelque chose de très différent. Ce n'est pas le sens voulu pour notre choix d'objet de méditation. Nous pouvons faire cela plus tard.

Les objets de méditation devraient être neutres émotionnellement et en même temps déclencher assez d'intérêt. Le souffle est ainsi : la respiration est dynamique, change sans cesse et est émotionnellement neutre.

Nous allons nous entraîner pendant un moment avec la respiration.

Méditation ²⁴

Cherchez un lieu dans le corps ou une zone dans le corps dans laquelle vous aimez ressentir le souffle. Cela peut être sur les ailes du nez, cela peut être plus à l'intérieur dans la gorge ou dans les sinus. Cela peut être dans la poitrine... Cela peut être aussi dans le ventre parce que le ventre se gonfle et se dégonfle avec le souffle et cela crée des mouvements. Cela crée des sensations avec le toucher des vêtements...

Il y a aussi la possibilité de méditer en même temps sur tous ces lieux de sensation du souffle en même temps. Mais nous allons laisser cela de côté pour aujourd'hui. Nous cherchons un seul endroit. A cet endroit, nous installons notre attention. C'est comme si nous ancrions notre intérêt là. Les textes appellent cela parfois : le poste de garde de l'attention.

Nous restons dans cet endroit-là, dans cette zone...

Nous remarquons les sensations du souffle qui rentrent et qui sortent...

C'est cela, maintenant, la chose la plus importante du monde. Mais la chose la plus importante du monde, n'a pas besoin d'être cause de tension. Nous sommes complètement détendus, ouverts, conscients et nous voyons comment les sensations changent.

Peut-être, pouvez-vous-même développer la joie de percevoir un grand nombre possible de changements.

À tout moment, nous pouvons réveiller notre intérêt pour faire en sorte que ce soit comme si nous faisons une recherche, voir les sensations qu'il y a à découvrir... Cela ne signifie pas que nous devons nommer ces sensations, que nous devrions nous rappeler.

Nous nous ouvrons complètement dans ces sensations, les sensations de l'inspiration et de l'expiration, des transitions. Elles sont maintenant le monde de notre vécu.

En renouvelant notre intérêt encore et encore.

Regardez si les sensations de l'expiration et de l'inspiration, vous pouvez les sentir aussi bien avec les yeux ouverts qu'avec les yeux fermés.

Regardez la part de votre attention qui est vraiment sur les sensations de la respiration et la part qui est nécessaire pour rester sans distraction.

Parfois, il faudra peut-être augmenter l'attention et puis vous pouvez vous détendre encore un peu plus tout en restant sans distraction.

Cette attention sur le souffle, est-ce que vous pouvez l'associer à une grande ouverture, à une grande vastitude ? Maintenant, examinons ce qui se passe si vous remplissez symboliquement la respiration avec une signification. Inspiration, comme symbole de m'ouvrir à tout ce qui est.

Expiration comme symbole de tout laisser comme cela est. Faites en sorte que cela soit agréable pour vous.

²⁴ Fichier audio 6-3_03

Méditer maintenant de la façon qui vous donne de la joie... Enregistrez dans tout votre être comment c'est... De sorte que ce soit vraiment bénéfique. Pour que vous puissiez y retourner facilement. Vos cellules, chaque cellule de votre corps, les flux d'énergie, les attitudes d'esprit... de manière à ce qu'ils soient vraiment bénéfiques.

Le souvenir est encore tout frais et ce serait probablement très facile de retomber là-dedans. Pour retrouver cela, il vous faut peut-être quelques petits ponts : sensations du corps, le souvenir de la vastitude, peut-être les mots, l'ouverture, laissez-faire, laissez-couler et vous y êtes à nouveau.

Je vous donne une petite mission : y retourner une fois pendant la pause de midi.

L'exercice consiste à contacter cette dimension de l'expérience dans une autre situation que maintenant, n'importe où, sur une chaise, sur un banc, allongé dans l'herbe... entrer dans cette dimension de l'expérience. Faites-le tant que c'est encore frais. C'est beaucoup plus facile.

Explications sur les différentes méditations par étapes²⁵

Comment les étudiants sont progressivement introduits au Mahāmudrā

Introduction au calme mental

Premièrement : préparation pour le calme mental

Cela s'adresse à des personnes qui veulent pratiquer le calme mental de façon intensive.

En préparation, il est important de tenir compte des causes de l'émergence du calme mental, en particulier pour identifier et résoudre les causes de l'opacité mentale et de l'agitation ; et d'avoir une bonne compréhension des autres aspects de la pratique, comme ils ont été déjà expliqués dans les explications générales sur le calme mental, et la méditation de la vision intuitive. Le lieu de pratique doit vraiment être retiré le jour, être dépourvu des allées et venues d'autres personnes (qui ne pratiquent pas avec nous). – Le calme mental a besoin d'un certain isolement. S'il faut s'habituer tout le temps à des choses différentes, nous serons sortis de la pratique à chaque fois. Il s'agit de pratiquer pendant des semaines, des mois ou des années pour avoir des bonnes conditions. – La nuit, en silence, sans les bruits des gens, avec suffisamment d'eau, de bois et des autres choses nécessaires comme la nourriture, l'habillement, l'abri etc.

Cela, c'est la description d'un lieu de retraite. Ce sont des conditions dans lesquelles nous pouvons nous détendre et nous ouvrir. Ce sont aussi d'ailleurs des bonnes conditions pour vivre en général.

Ensuite, il s'agit d'abandonner tout ce qui conduit le corps et l'esprit à la distraction.

Et vous pensez à quoi, là ? Le smartphone, laissez tomber, même pas l'avoir à proximité. Vous pouvez vous faire contacter par l'intermédiaire d'un répondeur qui est consulté par quelqu'un d'autre et qui vous donnera éventuellement les nouvelles importantes. Bien sûr pas de journal, pas de télé, pas d'internet, et même laisser de côté vos passe-temps. Si l'on reste sur la lecture, tout cela : ne pas lire de romans ou de magazines, même pas non plus beaucoup de livres du Dharma, et même pas du tout de livres du Dharma, juste très peu. Et puis, l'artisanat, la peinture, la musique tout ce avec quoi l'on remplit son temps, cela aussi, nous le laissons tomber.

²⁵ Fichier audio 6-5_02

Là, certains auront du mal ! C'est la question de la profondeur à laquelle nous voulons accéder dans le calme mental. Mais toutes les activités qui stimulent les schémas de la saisie de soi, c'est là qu'il faut se détendre et les laisser de côté. Même les discussions inutiles, les discussions qui ne servent pas à la pratique, tout cela en fait partie.

Parfois, il peut être utile d'écrire un peu, mais en quête du calme mental, nous n'écrivons même pas notre journal, nous n'écrivons pas de lettre. Nous pouvons le faire à un moment, lorsque nous faisons une pause plus longue, prendre le temps d'écrire à quelqu'un. Mais en fait, tout cela tombe. Il ne reste que ce qui est vraiment nécessaire. Cuisiner un peu pour soi en faisant quelque chose de très simple. Chauffer, bouger un peu, peut-être un peu de yoga, peut-être un peu de qi-gong. Et puis, il est dit ici :

Nous faisons tout doucement, lentement et avec fluidité comme si nous nous remettions d'une maladie.

Notre maladie, c'est ce que nous appelons aussi le burnout du Samsarā. Vu de cet angle-là, vu sous l'angle de l'éveil, nous sommes plutôt malades. Maintenant, nous arrivons à l'hôpital et le processus de guérison commence. Cela commence, comme dans toutes les cliniques de désintoxication, par l'abstinence.

Dans certaines cliniques de désintoxication, il faut faire abstinence avant, et il y en a d'autres où nous pouvons la faire sur place. Là, petit à petit nous arrivons chez nous, en nous. Le calme mental, c'est juste le mot qui décrit la première phase de la guérison. C'est accéder à la paix intérieure !

La paix est guérissante : les énergies subtiles commencent à nouveau à couler librement. Elles coulent de toute façon, mais elles coulent de façon plus fluide. La respiration se libère aussi, le corps est plus frais, le sommeil change. La roue de hamster de nos pensées peut se calmer car elle n'est plus stimulée.

Dans la pratique du calme mental, c'est juste stimulé par toutes les stimulations que nous avons dans l'inconscient et c'est déjà énorme. C'est assez, il faut laisser la place pour cela. Les conditions idéales pour la pratique du calme mental, c'est de donner beaucoup de place de façon à tout ce que nous avons accumulé comme impressions, blessures, etc., tout ce qui nous pèse au niveau émotionnel. Que tout cela puisse se montrer.

Cela fait partie de la pratique pour pouvoir accéder à la paix. La pratique du calme mental est une pratique qui consiste à se détendre, à s'ouvrir et à laisser venir, pour remarquer que tout cela se dissout. Cela peut se dissoudre ! Ce n'est pas séparé de la pratique de la vue, de laisser tout venir, de regarder.

Parfois il y a besoin d'antidotes, parfois il n'y en a même pas besoin, cela se dissout tout seul. Et avec le temps, nous en venons à la pratique de la vision intuitive.

Faisons tout doucement, lentement, avec fluidité, comme si nous sortions d'une maladie, comme nous l'avons déjà expliqué, nous tenons en bride les portes des sens – c'est à dire, nous les ouvrons, nous les détendons –, nous agissons avec soin, nous mangeons avec modération. Nous cultivons ce qui encourage vraiment la pratique, car tout ce qui va à l'encontre de cela rendrait difficile le développement du calme mental.

Atisha écrit :

Si les conditions pour le calme mental ne sont pas remplies, vous pouvez toujours travailler dur pour méditer. Même après mille ans vous ne connaîtrez aucune absorption méditative.

Pour certains, il est plus facile d'accéder à un certain calme mental, mais pour accéder à un calme mental profond, il faut être très conséquent dans le maintien des conditions du calme mental.

Sinon, "Guendune Rinpoché" disait : " C'est comme piquer le tissu avec l'aiguille, on pique juste le tissu avec l'aiguille, mais sans traverser le tissu avec le fil." Il y a un peu d'ouverture, un peu de calme mental, un peu de détente, mais cela ne va jamais en profondeur. Pour cela, il faut être conséquent, c'est à dire persévérant.

Deuxième point, comportement physique qui favorise le recueillement méditatif

Comment le corps peut encourager le recueillement méditatif.

Naropa dit à ce sujet :

La bonne posture est une des clés de la méditation.

Dans la lignée de pratique il est dit : "

Quiconque veut recueillir l'esprit doit maîtriser le yoga physique.

Trul khor en Tibétain signifie d'abord la posture en 7 points, et au-delà de cela, des exercices intensifs de yoga qui relèvent de la transmission etc., qui permettent de faire sortir les tensions du corps, qui nous aident à trouver l'ouverture.

Cette posture est une attitude de posture corporelle qui nous permet d'accéder rapidement, très rapidement au calme mental. Nous devons être assis un peu en hauteur pour pouvoir tendre les bras, suspendre le corps aux bras tendus comme si nous mettions un manteau sur un porte-manteau. La colonne vertébrale est tirée. Le corps est assis droit, la colonne vertébrale la plus droite possible pour que les organes intérieurs aient plus de place, cela permet que tout circule bien. Et puis, éventuellement, cet exercice de méditation et d'autres exercices de pranayama que Heiko vous a montré ce matin.

Tout cela pour amener de la fluidité dans les énergies corporelles. Cela aide beaucoup, c'est très utile quand le corps est bien droit, bien assis. Il y a de la place pour les organes intérieurs, et à ce moment-là, c'est beaucoup plus facile de méditer. Plus tard, une fois que nous aurons maîtrisé l'esprit, nous pourrions méditer dans n'importe quelle position. Il est plus important de se détendre, et de toute façon, il est important de pouvoir méditer dans n'importe quelle posture.

Il y a certaines choses que nous pouvons faire et c'est très aidant de faire des exercices de yoga dont nous avons déjà parlé, de qi-gong ou d'autres formes de pratique qui nous aident à prendre le corps avec nous sur ce chemin.

Vous faites partie peut-être de ceux qui aiment faire du jogging ou du vélo, du sport un peu intense ; il faut regarder précisément ce qui vous fait vraiment du bien. Si nous pratiquons vraiment le calme mental, il n'est pas judicieux de courir ou de faire du vélo de façon intense.

Dans la marche, nous continuons la pratique du calme mental. C'est-à-dire que nous marchons en paix, nous courons en paix, nous faisons du vélo de manière paisible, sans faire d'efforts. Nous n'essayons pas de battre notre propre record etc. Nous ne voulons pas atteindre quelque objectif que ce soit.

Nous utilisons le mouvement corporel pour faire couler les énergies. C'est une autre sorte de mouvement physique, qui implique un changement d'attitude. C'est différent de ce que nous faisons d'habitude où

nous aimons atteindre la limite supérieure. Il ne serait pas très judicieux, en l'occurrence, de stimuler les énergies que nous voulons justement calmer.

Et ce sont souvent des schémas très égocentrés qui entraînent que nous voulons être rapide, courir vite etc. Nous détendons tout cela.

Il est dit en outre :

Lorsque les conditions de l'émergence conditionnée apparaissent de manière appropriée dans le corps, la réalisation apparaît dans l'esprit.

Les conditions d'existence dépendantes se réfèrent aux points clés qui permettent la circulation des énergies internes, le prana. La compréhension que nous avons de la méditation est liée à la manière dont nous traitons notre corps.

La posture en sept points

Pour la posture en 7 points, connue pour favoriser une profonde stabilité méditative, il faut considérer les éléments suivants : – Je vais d'abord vous les présenter.

- **Sur une surface douce et confortable – j'espère que vous avez cela – croisez les jambes dans la posture de Vajra ou si cela ne fonctionne pas, dans la posture du "Bodhisattva".**

Je vais prendre la posture du demi-Vajra. C'est à dire, qu'il n'y a que la jambe droite qui est dessus. Le Vajra, ce serait les deux jambes dessus, les deux pieds dessus.

- **La main droite est posée dans la gauche, paume vers le haut et les pouces tendus, se touchent dans la posture de méditation quatre doigts sous le nombril, contre l'abdomen.** Mon nombril est là, quatre largeurs de doigts, cela est le lieu pour les poser.
- **La colonne vertébrale est droite afin que tout le corps reste droit.**

Et maintenant nous pensons que ce serait la posture, mais ce n'est pas cela.

- **Les bras et les coudes ne sont pas du tout pliés mais forment une ligne droite jusqu'aux épaules.**
- **La tête est légèrement basculée vers l'avant de sorte que le menton appuie doucement sur la gorge.**
- **Le bout de la langue repose sur le palais. Les rangées de dents sont légèrement fermées,** – sans pression – **et les lèvres se trouvent l'une contre l'autre – sans pression non plus.**
- **Le regard passe doucement le long du bout du nez dans la pièce** – ceux qui ont des nez un peu courbés ou etc., le regard suit la ligne du nez dans l'espace de la pièce – **sans que les yeux bougent ou se ferment.**

Pour les mains, l'autre point, c'est que les pouces ne se touchent pas l'un l'autre. Nous pouvons faire aussi bien sûr comme cela, mais en fait, l'idée, c'est qu'il y a des points d'énergie dans l'annulaire, sur l'articulation inférieure de l'annulaire. Pour stabiliser, l'annulaire se met sur le pouce, et il n'y a que l'index et le majeur qui se croisent.

Cela est la posture du Bouddha Vairocana également connu sous le nom des « sept Dharmas de Vairocana ». Bien que certains enseignants expliquent que les lèvres et les rangées de dents sont naturellement détendues, la description ci-dessus me semble néanmoins excellente. Dans les deux volumes des *étapes de la méditation*, Kamalashila mentionne comme un huitième point de l'attitude physique, une inspiration, une expiration douce, silencieuse et calme. Cela me semble excellent.

Cela devient si doux, c'est-à-dire une détente de la respiration jusqu'à ce qu'elle ne soit presque plus perceptible ou vraiment plus perceptible.

Vous vous demandez peut-être : pourquoi est-ce que je ne vous ai pas montré cela plus tôt ? Je suis toujours sur mon siège, super détendu et là, tout d'un coup une posture de méditation comme cela ! La plupart d'entre vous, n'ont pas l'habitude de passer la journée assis par terre. Le plus important, c'est d'être détendu. Pour la méditation, c'est le plus important. Il faut se sentir bien dans notre corps et sous nos latitudes, nous vivons sur des chaises, ce qui rend la chose un peu difficile.

Tant que vous êtes jeune, et si vous avez le temps, entraînez-vous à méditer dans cette posture que je viens de vous montrer. A l'époque, j'étais jeune, j'arrivais à tenir cette posture et Guendune Rinpoché nous a conseillé de passer autant de temps que possible dans cette posture-là. Je lui ai demandé combien d'heures par jour, et il m'a dit : " Tout le temps ! " C'est comme cela qu'il pratiquait lui, tout le temps. C'est vraiment très utile.

Je ne l'ai jamais fait plus de trois heures par jour, mais cela aidait vraiment beaucoup. Même du point de vue médical, cela a soigné mes troubles du dos. Il y a beaucoup de bienfaits qui viennent de là.

Maintenant, regardez si vous voulez faire quelque chose comme cela ? Je vois parfois, comment dire... des tentatives d'imiter cette posture. Ce n'est pas toujours très judicieux.

Le mieux c'est d'utiliser la version la plus proche de cela. C'est-à-dire, d'être assis droit, comme vous le connaissez peut-être dans le zen. Vous posez les mains dans le giron, elles se touchent. Les pouces se touchent. Peut-être il vous faut aussi un petit coussin ! En particulier si vous êtes sur une chaise, pour que les mains ne glissent pas, que vous puissiez les poser.

Et puis, vous imaginez comme si vous étiez pendus par la tête au ciel ! Comme s'il y avait un fil qui part de la fontanelle et cela fait que le menton se rentre un tout petit peu, juste par ici, par en haut. À ce moment-là, la colonne vertébrale est assez droite.

Il ne s'agit pas de supprimer cette forme en S de la colonne vertébrale, il faut qu'elle reste. Dans la colonne vertébrale, il doit pouvoir y avoir aussi des petits mouvements d'ajustements. Ne pas fixer, sinon, cela devient douloureux. À ce moment-là, ça bloque les énergies intérieures.

Être assis droit, et quand nous sommes assis droit, il y a de la mobilité partout. Cette mobilité, nous la maintenons dans l'assise et le corps, sans que cela se voie de l'extérieur. Le corps le fait tout seul, il ajuste un peu, il reste un peu mobile, avec des petits mouvements ondulatoires.

Et sinon, si vous êtes assis sur une chaise et que vous tombez un peu derrière, vous devez être un peu plus sur le devant de la chaise. Sinon, vous pouvez utiliser un coussin comme cela, en biais, pour pouvoir être dans le fond de la chaise, tout en n'ayant pas les fesses qui tombent. Ouvrez aussi un peu les jambes dans une posture de triangle. Ne pas avoir les jambes parallèles mais avoir les genoux ouverts. Si vous voulez, vous posez un foulard si vous avez une jupe courte ou je ne sais pas quoi, pour que vous puissiez avoir ce triangle entre les genoux et les hanches.

A ce moment-là, vous remarquez que même sur la chaise, vous avez cette même mobilité des hanches, que je peux avoir aussi au sol. C'est cela qui est important. A partir de cette posture en triangle avec des hanches mobiles, la colonne vertébrale s'élève, toute droite et c'est là-dessus que la tête est posée.

La tête peut être tout à fait détendue sur l'Atlas, la dernière vertèbre, il n'y a pas du tout besoin d'effort. Le corps est fait de telle façon que toutes les parties peuvent être posées les unes sur les autres sans effort. Il s'agit de trouver une posture où le corps se porte lui-même. Cela ne demande plus aucun effort pour être tenu.

Si nous ne sommes pas assis droit, ou que nous sommes un peu tordus, un peu en biais, il faut un effort dans les lombaires ou dans les hanches, ou même dans le cou quand la tête est un peu penchée vers l'avant. À ce moment-là, nous tendons les muscles de façon inutile.

Il s'agit donc d'une posture droite où le corps est posé en lui-même, tout en restant intérieurement mobile. Vous remarquerez que le corps se repose. Nous nous disons : là, je suis bien assis ! Nous avons trouvé cette posture intérieurement. Cela veut dire ne plus bouger, c'est optimal ! Et nous commençons à nous tendre un peu. Et comme si c'était installé comme cela, il n'y a plus de mobilité.

La posture optimale, est une posture dynamique qui bouge avec le souffle.

Pouvez-vous sentir comment votre colonne vertébrale bouge avec votre respiration ?

Ressentez les mouvements fins, depuis les lombaires jusque dans le haut du dos, jusque dans le reste du corps.

Le souffle, quand il n'est pas devenu tout fin, fait que le corps est comme un peu massé de l'intérieur, cela fait des allers-retours. Si nous le fixons, il se crée des tensions et des douleurs. Il faut que cela reste mobile, afin que cette vague intérieure puisse passer dans le corps avec chaque respiration – en restant tout détendu. Et quand nous percevons ces vagues toutes fines, cela devient un vrai délice de sentir, de voir à quel point le corps s'occupe de lui-même, de façon très fine.

Voilà, il y a encore quelques citations :

Dans les écrits dans la *Guirlande de Vajra*, nous trouvons :

**Les épaules, sont à la même hauteur, la langue touche le palais et les rangées de dents
et les lèvres sont détendues, le regard sur le bout du nez.**

Ācārya Amitavajra enseigne :

**Sur une surface confortable en posture de Vajra, les deux mains dans les gestes de la
position équilibrée – donc ce geste-là – et ne posez pas les mains comme dans le zen, où l'on
retient un peu les mains – mais vraiment les poser dans le giron – le corps droit, le menton plié
etc.**

Naropa, explique :

La posture clé du corps est comme suit :

**Garde (la colonne) parfaitement droite comme des bijoux sculptés – la colonne, chaque
vertèbre est comme un bijou, comme une perle sur un fil.**

Plie le menton comme un crochet – sans exagérer.

Reste intérieurement droit comme une iris.

Maintiens (les épaules et les bras) scellés comme un nœud.

Exerce une pression avec le geste de méditation – et cette pression c'est ici dans cette zone toute souple, (dans le haut des cuisses).

Là, nous exerçons une pression, ce qui ferme la circulation des énergies émotionnelles et ouvre d'autres canaux.

Croise (les jambes) comme un échiquier.

Que nous croisions nos jambes comme un échiquier ou pas dépend des conditions particulières. Ce sont justement la colonne vertébrale droite, le menton légèrement incliné, le corps droit, les coudes tendus et les mains en geste de méditation qui sont en généralement assignés comme obligatoires. La position Vajra complète, n'est pas forcément nécessaire.

Cette posture clé pour le corps est adoptée pour apporter certains avantages.

La posture de Vajra – des jambes – **permet de maîtriser l'énergie subtile qui évacue vers le bas.** Il y a un grand courant de prana qui est responsable de l'évacuation des intestins et de l'urine, il est ainsi contrôlé.

La pression du geste de méditation sous le nombril, permet de maîtriser l'énergie subtile qui régule le feu intérieur. Maîtriser, cela veut dire que cela arrive à un équilibre. C'est-à-dire que quand c'est trop chaud, cela agit comme rafraîchissant et, si c'est trop froid cela réchauffe. Ce n'est pas que cela réchauffe systématiquement. Quand il fait chaud ici, si l'on se met dans cette position, ce centre est activé et cela rafraîchit.

La colonne vertébrale droite et le corps droit permettent de maîtriser l'énergie subtile omniprésente (qui régulent les mouvements).

Les coudes et les épaules pressés et parfaitement droits permettent de maîtriser l'énergie subtile qui maintient la vie.

Le cou incliné et la langue sur le palais permettent de maîtriser l'énergie subtile ascendante – l'énergie subtile, c'est juste la traduction pour *prana* en sanskrit, u *lung* en tibétain.

Lorsque ces énergies subtiles primaires sont sous contrôle, toutes les énergies subtiles secondaires sont également sous contrôle. Cependant, c'est en particulier le regard qui a cet effet lorsqu'il n'oscille pas et qu'il est posé calmement.

Le regard calme a une fonction très particulière. Ici derrière les yeux, il y a beaucoup d'énergie, de canaux d'énergie qui sont rassemblés. Laisser le regard calme pendant longtemps, cela a un effet sur tout l'organisme. Tout se calme, c'est très important ! Donc ne pas méditer avec un regard mobile, sauf si vous êtes vraiment dans le Mahāmudrā, auquel cas, cela n'a plus aucune importance.

C'est ainsi que les canaux énergétiques, les énergies subtiles et la bodhicitta, se posent et demeurent tout à fait naturellement et se stabilisent. Les éléments corporels entrent en équilibre et notre teint devient frais.

On remarque que quelqu'un qui s'entraîne comme ça, qui pratique ainsi, devient toujours plus frais, semble toujours plus en plus en bonne santé.

Comme la conscience ne s'occupe pas des objets des sens, l'absorption méditative s'installe d'elle-même. L'esprit est à peine agité ou brouillé, et la clarté de notre conscience se montre.

Dans les autres grands textes de méditation de *L'Océan du sens ultime* du neuvième Karmapa, il est décrit comment cette posture de méditation tient en bride les émotions.

Lorsque je faisais ma première retraite avec Lama Irène – ma première femme – nous avons passé l'accord que si c'était émotionnellement un peu fort entre nous, l'un d'entre nous pouvait dire stop. Et si l'un d'entre nous disait stop, chacun se mettait dans sa pièce séparée, chacun sur son coussin de méditation, et nous prenions cette posture de méditation.

À ce moment-là, il n'y a aucune émotion qui reste. Lorsque nous entrons vraiment dans cette posture, cela dissout immédiatement toutes les émotions comme la colère. Il faut vraiment s'accrocher très fort pour maintenir une émotion. C'est ce que nous avons utilisé de façon très ciblée. Et dix minutes plus tard, dès que le premier était prêt, il disait alors : "Maintenant tu es prêt à parler ?" Non pas encore !" Ou alors "oui !"

Cela, je voudrais vous le dire, pour ceux qui sont encore suffisamment flexible dans leur corps pour pouvoir pratiquer cette posture. Vous pouvez l'utiliser pour sortir d'une émotion. C'est aussi simple que cela, juste prendre la posture et bien sûr laisser faire ! Accepter de laisser l'émotion se dissoudre. Cela en fait partie bien sûr.

Dans cette posture, nous ne réfléchissons pas, ne faisons pas de contemplation. Nous laissons l'esprit être comme saisi par la clarté qui traverse le corps et c'est grâce à cela que l'esprit s'ouvre et se clarifie.

Plus tard, une fois que nous aurons l'habitude de cette posture, nous pourrions même réciter des textes. Au début, cela m'était impossible de réciter un texte dans cette posture. L'esprit va juste dans une autre dimension, dans un état d'être beaucoup plus détendu.

Cependant, si nous faisons des erreurs en prenant la posture en biais, cela a aussi des conséquences. Si le corps est incliné vers la droite, une expérience de clarté s'élève d'abord mais ensuite, il y a beaucoup de pensées. S'il est incliné sur la gauche, la joie s'élève d'abord et ensuite, il y a beaucoup de pensées. S'il est incliné vers l'avant, il y a d'abord une grande clarté, ensuite suivie d'agitation. S'il est incliné vers l'arrière, cela ouvre à une grande vastitude puis à une forte distraction. Quand le regard s'égare, la conscience commence à s'occuper des objets – c'est-à-dire les expériences des sens –, ce qui a de nombreuses pensées pour conséquence. Ce sont là, toutes des leçons-clés de la ligne de pratique que nous devons considérer.

Je pense que pour la grande majorité d'entre nous, ici dans la pièce, cette posture vient un peu tard dans la vie, et n'est plus possible comme méditation quotidienne. Mais, pour les plus jeunes d'entre nous, je les encourage à l'apprendre. Peut-être certains parmi les plus âgés sont suffisamment souples pour pouvoir en tirer des bienfaits.

Dans *Les étapes des auditeurs*, il est dit :

Cette posture physique produit rapidement de la souplesse et la capacité de continuer à pratiquer longtemps sans être trop épuisé. Cette posture est différente de celle des non bouddhistes et de divers critiques. Le simple fait de voir cette posture qui est prise par le Bouddha et ses disciples apporte une grande joie et nous devons compter sur elle.

Je ne sais pas si cela génère une grande joie chez vous ? Outre les spots publicitaires qui sont là dans le texte, c'est vraiment une posture très utile, très bénéfique et qui peut raccourcir le chemin. Ce qui est aussi très bien, si c'est possible, c'est d'être dans cette posture pendant un petit moment, peut-être cinq

minutes. Cela aurait déjà des avantages. Si nous pouvons tenir cela cinq à dix minutes, cela offre déjà des avantages et à ce moment-là, lorsque nous détendons la posture, il reste des conséquences de cette posture. Cela facilite énormément la méditation. Faites attention aussi à cela, aux conséquences ultérieures de cette posture.

Questions

Participant/e : Comme tu as dit que cela empêche les émotions etc. et que cela mène au calme mental, est-ce que nous devrions le faire au début de la pratique ? Sinon je ne peux pas faire de méditation sur le souffle tout cela. Si je médite avec les caractéristiques par exemple ?

Dans cette posture tu ne suis pas d'autres méthodes de méditation. Une fois que tu seras plus entraîné/e tu pourras le faire.

C'est à dire que je le fais comme une préparation avant d'aller dans la contemplation par exemple.

Oui, tu peux faire cela. Et tu feras attention dans la posture de te détendre complètement.

Participant/e : Au sujet de l'agitation : au tout début de ce chapitre sur la tranquillité d'esprit, la préparation, il est dit en premier lieu qu'il faut identifier et résoudre les causes de l'agitation et de la torpeur. Que font maintenant ces "regards éclairs", pour lesquels l'esprit agité est une condition préalable ?

C'est une question de traduction encore. On parle des pratiquants stimulés, ils ne sont pas agités, ils sont stimulés.

Dans mon texte tibétain, c'est sem gueu

Ils sont agités. *Sem gueu* n'est pas un esprit sauvage, *gueu-pa* veut dire stimulé, inspiré, les énergies sont fortement stimulées.

Participant/e : Question sur la posture des mains : il y a différentes traditions que je viens d'essayer. Il y a cela qui me concentre, avoir les mains comme tu as montré. Mais si je laisse tomber les mains, naturellement, c'est toujours la gauche dans la droite, c'est à dire le contraire de ce que tu as montré. J'ai entendu que cela pouvait être différent chez les hommes et chez les femmes, et là, je ne sais pas vraiment, j'essaie de faire en sorte d'être le plus détendu/e possible.

Si tu es assis/e comme cela, tu peux avoir la gauche dans la droite, mais si tu médites, si tu es assis/e avec les jambes croisées, fais en sorte que les mains et les jambes soient dans le même sens. Si c'est la jambe droite dessus, c'est aussi la main droite dessus, etc., et vice-versa !

Pour moi, c'est toujours le pied droit qui est dessus ou devant.

A ce moment-là, ce n'est pas forcément si grave, la main droite doit être dessus, de sorte à ce que ce soit symétrique.

Participant/e : J'ai ressenti une contradiction dans la description sur la posture en sept points : ce n'est pas du tout que la main droite est dans la main gauche et que les pouces touchent...

La droite est dans la gauche de sorte qu'il n'y a que les deux premières phalanges, les deux premiers doigts et les premières phalanges, cela est juste une instruction supplémentaire. Ce qui est dans la première description, ce serait une posture comme cela : la main droite dans la gauche. Mais je ne l'ai

jamais reçu d’aucun maître tibétain. Ils montrent toujours cette posture-là, avec les doigts pliés. C’est pour cela que je continue cette transmission orale.

Participant/e : Quand je suis à la maison, la première chose que je fais, je pose les lunettes—j’ai cinq et demi de dioptrie, donc c’est pas mal. Je vois qu’il y a alors moins d’impressions sensorielles, et du coup, je suis plus calme. Tu as dit d’avoir un regard calme et j’ai remarqué que cela me fait du bien de méditer les yeux ouverts. Est-ce que tu me conseillerais de garder mes lunettes ou pas ?

Si tu te sens bien sans lunettes et que cela ne te fait pas loucher par exemple, tu peux enlever les lunettes. C’est complètement ok. Et si tu veux t’entraîner spécifiquement à voir en étant assez confiant/e en voyant, tu peux méditer avec des lunettes. Mais sinon, poser les lunettes c’est très bien. Même si cela fait une petite tension, si tu te sens bien et en sécurité, tu peux les poser. C’est je pense ce que la plupart des enseignants conseilleraient.

Et j’ai entendu, c’est comme si nous tournions le regard vers l’intérieur.

Cela signifie que l’on retire l’attention des objets extérieurs. Là, par exemple je te regarde, mais si le regard est tourné vers l’intérieur, l’espace se brouille un peu parce que je suis moins concentré. Nous ne retirons pas le regard mais nous retirons l’attention de tous les champs de couleurs, que nous voyons là !

A ce moment-là, je rentre dans la saisie de soi, les ressentis corporels s’élèvent : qu’est-ce que c’est ?

La saisie de soi, c’est ce qui veut s’assurer, de ce qu’est ceci ou cela, qui veut toujours classer, etc. Tu remarques peut-être la saisie de soi qui est présente de toute façon, parce que les processus intérieurs sont plus présents. C’est juste que tu les remarques davantage. Le fait de saisir, etc. et toujours vouloir s’assurer de ci et ça par la vue, là aussi il y a beaucoup de saisie de soi là-dedans.

Participant/e : Courte question sur les mains, positions des mains : est-ce que nous pouvons poser les mains sur les cuisses ?

C’est détendu, si tu poses les mains sur les cuisses comme cela, c’est très détendu mais cela fait une petite différence avec la position discutée. Il faut juste que tu voies pour toi.

Habituellement, faire comme prescrit, provoque plus de recueillement et une fois que tu es déjà dans le recueillement et que tu ouvres les mains, cela génère peut-être une détente supplémentaire. Mais tu peux aussi constater que cette position du bras ou de la main provoque plus de pensées. Chaque petit changement provoque cela. Si nous ressentons subtilement, même le changement d’une main ou d’une jambe a des effets sur la circulation des énergies, et donc sur ce qui se passe dans l’esprit.

Méditation²⁶

Nous allons nous entraîner, mais pas par la posture en sept points. Nous continuons avec le calme mental comme nous avons commencé. Avez-vous toujours la même impression qu’à la fin de la méditation ? Est-ce que vous pouvez la retrouver tout seuls ? Est-ce qu’elle est toujours là en vous dans cet état d’être détendu, ouvert, du corps et de l’esprit ?

Maintenant, il ne s’agit pas d’imiter ce qui était là avant, mais à l’aide de ce qui était tout à l’heure, nous allons essayer d’arriver dans un nouveau vécu, frais, différent.

²⁶ Fichier audio 6-5_03

C'est comment maintenant, d'être ouvert comme cela ? De laisser être, laisser respirer, laisser couler le souffle, l'inspiration, l'expiration ?

Comment est-ce que le souffle veut maintenant couler ? Laissez-le libre, qu'il puisse couler exactement comme cela vous fait du bien.

Ancrez-vous à nouveau doucement dans l'attention sur le souffle, ou même encore mieux, dans la conscience de comment c'est de respirer.

Nous sentons chaque inspiration, chaque expiration, et nous savourons tout cela.

Tout le reste qui peut nous préoccuper, nous le laissons de côté. Maintenant, il ne s'agit que d'être ici. Juste là maintenant avec le souffle au centre de notre intérêt.

Nous ramenons l'attention encore et encore dans l'expérience de la respiration. Nous sommes conscients d'inspirer, conscients d'expirer. Nous remarquons que nous avons parfois un souffle plus profond ou plus plat.

Maintenant, nous allons un peu plus loin dans la perception de la façon dont tout le corps inspire et expire. Comment est le corps dans l'inspiration et dans l'expiration ?

En inspirant, nous sommes conscients de tout le corps, et en expirant, nous sommes conscients de tout le corps. Le corps entier qui respire.

Nous restons finement ancrés dans la conscience de l'inspiration et de l'expiration, et nous percevons toutes les perceptions corporelles, les plus subtils changements qui se produisent en permanence.

Et nous faisons cela de façon tellement détendue que la paix s'installe dans tout le corps. Même dans les endroits où nous ressentons de la douleur, le corps se calme, il s'ouvre.

Nous sommes présents de façon très fine. Sans jugement, sans attachement, sans aversion. Cela fait du bien à notre corps et à notre esprit.

En inspirant, nous faisons l'expérience du bien que cela nous fait, d'être ainsi, et en expirant, nous faisons l'expérience du bien que cela nous fait.

Restez reliés à l'inspiration et à l'expiration de sorte que cela réjouisse le corps et l'esprit.

En restant reliés à l'inspiration et à l'expiration, nous continuons à percevoir toutes les autres impressions sensorielles.

En écoutant, en entendant, nous inspirons, en entendant, nous expirons.

En voyant nous inspirons, en voyant, nous expirons.

Ainsi, nous avons conscience de tous les processus mentaux, en étant toujours reliés avec le souffle.

Tout ce qui se passe, tout ce qui se déroule dans le vécu. Et comme nous sommes reliés de si près au mouvement de la respiration, ces différentes expériences ne nous font pas dévier, et elles apparaissent, et elles disparaissent, presque simultanément.

En inspirant et en expirant, nous remarquons cette apparition constante de nouvelles expériences. Voir comme tout change constamment.

En inspirant et en expirant, la fraîcheur se révèle à nous. La fraîcheur du moment, du vécu présent. En inspirant et en expirant, nous nous ouvrons au vécu frais. Et nous nous détendons dedans.

Pendant un moment je ne vais plus rien dire du tout, et je vous laisse plonger complètement, devenir un avec ce vécu fluide que nous sommes....

Encore quelques respirations profondément détendues, fluides, souples.
Ressez comme cela fait du bien au corps et à l'esprit. Sentez qu'il y a très peu de saisie.

Nous²⁷ avons passé en revue les différentes étapes de l'Anapanasati Sutta, l'enseignement sur le développement de la pleine conscience grâce à la respiration - en des termes un peu plus faciles à comprendre. Tout est autour du souffle.

Nous avons d'abord élargi la conscience à tout le corps, puis à toutes les expériences sensorielles, puis nous avons inclus les aspects mentaux, la pensée, les sensations. Et puis nous avons inclus un aspect de méditation de la vision intuitive. C'est le fait de remarquer que les choses apparaissent et disparaissent. Que tout est changement. De voir à quel point tout est frais.

Cela, c'est la méditation dans la vision intuitive, c'est aussi simple que cela. C'est très naturel : en étant ancré dans la méditation, les sensations de la respiration, remarquons simplement ce que l'on appelle l'impermanence du changement : le changement, l'être dynamique.

Et nous ouvrons complètement là-dedans, devenons cet être dynamique, sans y résister, sans saisir quoi que ce soit. Et cela nous aide à être encore plus détendus, parce que nous sommes en harmonie avec ce qui est : une apparition et une disparition constante ; être dynamique ; changement ; fraîcheur ; toujours renouvelé ; toujours nouveau. Nous arrêtons de vouloir contrôler. Quand nous abandonnons le fait de vouloir contrôler, nous pouvons devenir un avec le flux, cette expérience fluide. Et cela fait tellement de bien.

Et maintenant, des devoirs : encore une fois ce soir, invitez cette sensation, cette expérience d'être ouvert, fluide dans l'expérience. Comme l'inspiration et l'expiration. Juste être. Et plongez dans cette paix profonde, où la lutte peut cesser, où il n'y a plus de saisie.

Juste être. S'allonger dans l'herbe peut-être, sur votre lit. S'asseoir sur une chaise. Et si vous mangez ensemble quelque part, vous pouvez dire : "Prenons cinq minutes de calme, de silence." Et puis l'expérience reviendra, sous une forme nouvelle. Même qualité d'expérience, mais bien sûr, toujours un peu différente. Parce que la situation est différente.

Vous verrez que les qualités fondamentales de l'être sont toujours les mêmes. Et c'est cela la méditation de la vision intuitive. Reconnaître toujours les mêmes qualités de l'être, et être en harmonie profonde avec cela. Le calme mental, et déjà un peu de vision intuitive.

Donc encore une fois ce soir pour que le pont ne soit pas trop long jusqu'à demain matin, et si vous avez le temps demain matin, avant de recommencer ici, devant le lit, ou à côté du lit, ou en étant encore au lit, encore une fois, cinq minutes, dix minutes, replongez dedans. Encore plus longtemps si vous avez le temps, évidemment. Pour que l'intervalle reste le plus court possible.

²⁷ Fichier audio 6-5_03

Plus les intervalles sont courts, plus vous faites cette expérience souvent, plus ce sera facile d'y accéder. Ce sera très facile, ce sera très familier. Ce sera comme de claquer des doigts, et déjà, vous y arrivez. C'est très facile.

Pour cela, il faut beaucoup d'expériences de ce type, dans des écarts de temps pas trop longs pour qu'il n'y ait pas de tension trop grande qui puisse s'installer.

JOUR 7

Troisièmement : comment nous orientons l'esprit vers les méthodes de méditation²⁸

Il nous sera facile d'entrer avec joie dans une méditation profonde et de tourner l'esprit vers les méthodes de méditation, si nous reconnaissons les qualités de l'absorption méditative. On va encore nous rappeler les avantages du calme mental.

Il est dit dans un sūtra à ce sujet :

Si nous ne pratiquons pas le Dharma, nous ne verrons pas le Dharma – on ne comprendra pas la réalité. Voir ou entendre l'eau n'étanche pas la soif.

Et quand nous venons faire un stage ici, en fait, nous avons soif. Nous avons soif du Dharma. Mais c'est seulement notre propre entraînement qui va éteindre notre soif et pas la compréhension intellectuelle. Ce serait juste une toute petite satisfaction en comparaison de l'expérience personnelle. La satisfaction intellectuelle, quand on écoute le Dharma, sera juste comme un pansement. Donc boire le Dharma, cela veut dire s'entraîner.

C'est la raison générale de pratiquer le Dharma.

Dans le *Résumé de la sagesse libératrice*, nous lisons :

Le recueillement méditatif empêche que les plaisirs sensoriels ne nous tirent vers le bas, de nous empêtrer dans l'attachement aux joies sensorielles..... et de rendre possible de réaliser la conscience, la perception extrasensorielle et la méditation profonde.

En fait, il faudrait ajouter que c'est le désir des plaisirs sensoriels qui nous tirent vers le bas. Parce que les plaisirs sensoriels en eux-mêmes ne font rien. Ils sont juste comme ils sont. De les prendre pour un plaisir sensoriel, déjà c'est notre propre interprétation, parce que nous prenons cette impression sensorielle pour quelque chose d'agréable. Nous nous y attachons et nous en voulons davantage. Et c'est là que nous nous emmêlons. Ce n'est pas la faute des perceptions sensorielles mais dépend de notre attitude.

La méditation libératrice ne consiste pas à cultiver l'attachement aux belles visualisations, aux jolis sons, etc. Ce n'est pas de cela dont il s'agit. On se crée un monde parallèle et ce n'est pas libérateur.

Le recueillement méditatif empêche que le désir des plaisirs sensoriels nous tire vers le bas, vers les complications et il nous permet de réaliser la conscience, la perception surnaturelle et la méditation profonde.

De manière générale, la méditation, naturellement nous conduit à une plus grande clarté. Nous percevons de mieux en mieux ce qui se passe. Nous percevons tellement mieux que cela active d'autres antennes en nous. Nous développons des perceptions que l'on appelle surnaturelles, qui ne sont normalement pas activées. : Nous entendons des bruits très lointains et devenons clairvoyants. Nous pouvons percevoir les pensées, peut-être même les émotions, etc., différentes capacités que l'on classe dans la catégorie "surnaturelles".

²⁸ Fichier audio 7-2_02

Nous ne faisons pas de la méditation pour cela mais quand la méditation est très profonde, très calme, très détendue, ces capacités naturelles se révèlent. Elles ne sont pas surnaturelles en soi, mais c'est l'étroitesse de notre esprit qui font qu'elles ne nous sont pas accessibles en temps normal.

Dès que le calme mental s'installe, elles s'élèvent. Ces perceptions sont dépendantes de l'état mental. Quand nous avons beaucoup d'émotions par exemple, elles disparaissent et ne reviennent que lorsque l'esprit est vraiment détendu.

Bien sûr, nous réalisons aussi une méditation profonde. Ce sont les différentes étapes d'absorption méditative, les Dhyānas. Tout cela fait partie du calme mental. Donc il y a beaucoup d'avantages et ces perceptions surnaturelles ne sont intéressantes que parce qu'elles nous aident à aider les autres. Sinon, nous pouvons les laisser de côté.

Dans la première école où j'ai pratiqué la méditation - dans l'école birmane chez Mother Sayama - ces perceptions surnaturelles étaient considérées comme un ennemi de la pratique. Au début, quand j'ai commencé, j'ai fait le souhait de ne plus en avoir. Pour ne pas être entraîné par Mara, parce que cela génère un orgueil qui est très difficile à gérer. Si on perçoit plus que d'autres personnes, il y a l'identification à l'orgueil et on se prend pour quelqu'un de particulier, de plus mûr spirituellement. Et cela est un grand obstacle, beaucoup plus grave que l'avantage correspondant de ces perceptions-là.

Dans le Mahāyāna, dans le grand véhicule des bodhisattvas, ces perceptions surnaturelles sont évaluées différemment parce qu'elles nous aident vraiment à être aux côtés des autres, quand nous les mettons en œuvre de façon dépourvue d'orgueil. Nous connaissons le risque lié à ces capacités et il faut être très prudent avec cela, et très humble. Il ne faut pas se les approprier par l'égo comme quelque chose que l'on a fait. Ces perceptions s'élèvent au moment où le cœur et l'esprit sont ouverts. Et plus tard, visiblement, quand on est dans la pratique du Mahāmudrā, chez certains rares pratiquants, elles s'installent de façon stable.

J'ai appris avec Guendune Rinpoché qui avait beaucoup de ces capacités. Il n'avait aucun orgueil et aucun attachement vis à vis d'elles. Il les utilisait de façon légère. C'était très pratique et nous a économisé du temps. Il savait toujours ce qui se passait en nous. Il connaissait nos expériences de méditation, nos émotions, sans que nous ayons à lui en parler.

C'était très utile et bien sûr, il nous stimulait beaucoup, parce qu'il savait tout. Nous nous disions qu'on ne pouvait rien cacher, il fallait donc être honnêtes. Comme si le Lama était avec nous en permanence. Et nous nous sommes comportés comme si le Bouddha était à nos côtés, C'est un engagement énorme pour continuer à faire le ménage dans nos états d'esprit.

Et bien sûr, ce qui nous aidait était sa profonde bienveillance. Il n'y avait aucune question de culpabilité à propos de tous les trucs compliqués qui se passaient dans notre tête et notre cœur, etc. Il acceptait tout cela avec humour, avec beaucoup d'amour et ne nous a jamais donné l'impression que nous étions de mauvaises personnes. Comme il nous connaissait bien, il nous comprenait parfaitement et pouvait mieux nous aider.

Donc, s'il doit y avoir des perceptions surnaturelles, que ce soit toujours avec amour et sagesse, que nous ne croyons pas que ce sont nos propres capacités, mais des capacités naturelles de l'esprit qui se révèlent simplement et qui sont un cadeau pour aider les autres.

Chez certains pratiquants, elles s'élèvent grâce à la pratique profonde du calme mental. Ce sont les avantages généraux du recueillement méditatif. De plus, la réalisation du calme mental fait que

le corps et l'esprit se remplissent de bien-être et de joie, ce qui facilite le maintien de l'attention sur la méthode de méditation.

Ce bien-être physique vient par la détente. Toutes les énergies circulent mieux et comme l'esprit est détendu, on est joyeux. La nature d'un esprit détendu est une sorte d'état d'esprit, d'humeur, quelque chose de léger, joyeux qui est l'expression du calme mental dans lequel il y a déjà beaucoup moins de saisie qu'auparavant.

Le recueillement méditatif fait sortir l'esprit des distractions, chasse les nombreuses difficultés et les erreurs qui empêchent le calme mental et permet de réaliser les qualités de perception extra-sensorielles, pouvoirs miraculeux, etc. Sur cette base, il apporte les connaissances de la vision intuitive et permet que ce qui a été produit soit stabilisé, ce qui nous permet de nous libérer rapidement du cycle des existences, de faire l'expériences des qualités temporaires et ultimes, et d'entrer complètement en elles, en en gardant conscience.

C'est encore un point important : Le calme mental – on peut le traduire différemment en disant : un esprit clair, ouvert et calme – reste là où on le place. Il permet d'avoir la compréhension, la vision profonde, intuitive.

C'est comme un microscope stable ou un télescope stable. Nous pouvons zoomer sur tout, Nous pouvons examiner des choses, l'esprit est stable et clair. Il n'est pas distrait. Nous pouvons rester longtemps. Nous pouvons explorer certains domaines de l'esprit. C'est enfin un outil merveilleux, un esprit calme et non agité.

Tout devient clair et favorise une compréhension claire. C'est comparable à une mare. Vous pouvez essayer avec l'étang chez nous. Quand il est agité, on ne sait pas s'il est profond ou pas ni ce qu'il y a dedans. C'est juste de la boue, de la vase, c'est agité. Et une fois qu'il est clair, il est transparent jusqu'au fond. On peut tout voir.

C'est exactement comme notre esprit. Malheureusement, dans l'état normal, il est agité.

Guendune Rinpoché, dans ce passage des enseignements, prenait toujours un verre d'eau, et disait : "Notre esprit est comme un thé toujours agité, on ne voit rien du tout. Laissez-le se calmer un peu et vous verrez clairement comment il est".

C'est le lien entre le calme mental et la vision intuitive. Il faut laisser l'esprit se calmer pour pouvoir explorer tous les domaines de notre être. Dans la recherche scientifique, nous ne travaillons pas avec un microscope dont la lentille est brouillée ou salie. Ce n'est pas possible. Nous allons nettoyer la lentille. Il faut qu'elle soit parfaitement claire. C'est la même chose avec notre esprit.

Nous devons libérer l'esprit de toute cette agitation, de tout le tumulte émotionnel et aussi étendre les périodes d'observation. Parfois c'est très clair et soudain il y a une autre pensée. Le temps d'observation est trop court pour arriver à des conclusions convaincantes sur notre état véritable.

En fait, il serait bien d'avoir l'esprit clair aussi longtemps que possible pour le poser sur ce qu'on veut explorer. C'est le vrai calme mental.

Une fois que la vision intuitive s'installe, que nous reconnaissons profondément la nature de l'esprit, le calme mental continue. Il ne s'arrête pas juste parce que l'on développe la vision intuitive. Au contraire, il nous stabilise dans cette compréhension. Cette capacité de l'esprit de se poser là où nous le dirigeons se poursuit.

Avec la compréhension profonde, nous dirigeons l'esprit de telle sorte qu'il reste dans l'expérience de l'ainsité. Qu'il reste aussi stable que dans le calme mental précédent qui est encore dualiste. Maintenant, c'est un calme mental non-duel et l'esprit repose en lui-même, dans une conscience claire, non-duelle, sans être agité.

Grâce à cela, la compréhension s'approfondit et se répand dans d'autres domaines de vie. Ainsi, dans toujours plus de domaines – et aussi dans l'activité – on peut avoir l'esprit ouvert, calme, présent et sans saisie.

Même la dernière petite saisie qui sépare encore le calme mental de la vision intuitive a disparu. Cette capacité de garder l'esprit ouvert de façon stable – il est stable naturellement, on n'a pas besoin de le tenir – cette capacité nous aide à laisser la compréhension s'élargir à tous les domaines de vie. Quand je dis que cela va vite, c'est au cours d'une seule vie. Sinon, il faut un certain nombre de vies.

Sur cette base, le recueillement apporte les connaissances de vision intuitive et permet que ce qui a été produit soit stabilisé. Ce qui peut libérer rapidement du cycle des existences, produire l'expériences des qualités temporaires et ultimes, c'est-à-dire entrer complètement en elles tout en restant conscient.

Ainsi il est dit dans la *Distinction entre le milieu et les extrêmes* :

Reposer et demeurer dedans sont la véritable cause et le fruit.

Par "reposer", on entend le repos délibéré. C'est-à-dire la méditation profonde à laquelle on aspire profondément. Par "demeurer dedans", on entend une grande aspiration, c'est-à-dire rester continuellement dans une persévérance enthousiaste et une méditation profonde. La "cause" est la cause de l'aspiration, c'est-à-dire reconnaître les avantages de la méditation profonde et ressentir en elle une confiance joyeuse et inspirée. Le "fruit" est le fruit de l'aspiration. Obtenir la souplesse dans le corps et dans l'esprit. Si nous avons compris ainsi le processus, nous tournons la conscience vers la méthode de méditation.

Je vais l'expliquer avec mes propres mots.

Dans la première phase de la pratique, nous voyons clairement : je veux méditer, je comprends les avantages de la méditation et j'ai déjà quelques petites expériences. De là vient une inspiration qui devient une aspiration, une direction, le fait de se tourner vers ce que l'on appelle le "repos délibéré". Un peu d'effort est encore nécessaire et pour la plupart d'entre nous, ce sera probablement pertinent que la méditation quotidienne et délibérée, voulue, implique un petit effort. Vous vous tournez vers ce qui est clair : "Cela m'inspire, je veux aller dans cette direction, c'est ce que je veux développer.

Et puis, nous arrivons à ce qu'on appelle ici la grande aspiration. Il faut toujours faire attention quand on a le mot "grand" dans les textes bouddhistes. La grande aspiration, c'est la non-aspiration... C'est le fait de rester dirigé sans aucune volonté. C'est pour cela qu'elle est grande. Elle est tellement grande et tellement indescriptible qu'on peut être tourné vers quelque chose sans que cela se fasse par la volonté. C'est quelque chose que l'on ne peut pas imaginer en général.

Cette orientation intérieure forte et stable se fait complètement sans effort et va toujours en direction de l'état d'être le plus naturel. On pourrait dire aussi qu'il n'y a plus du tout d'aspiration, mais c'est comme un mouvement naturel où tout se suit. La gravité dans l'eau. L'eau descend de la montagne, etc. Et tout va vers un état de plus grande détente.

De la même façon, l'esprit a une tendance naturelle à aller dans l'état le plus naturel. Il suffit de le laisser faire. C'est la grande aspiration. C'est ce qu'on entend par demeurer. Et là, il ne nous manque jamais de joie, qu'on appelle la persévérance enthousiaste ou l'endurance joyeuse de continuer à pratiquer, continuer à méditer.

Alors la méditation elle coule d'elle-même. Elle n'a plus besoin d'être poussée, d'être stimulée, d'être voulue. Elle se met en place automatiquement. Il ne nous manque jamais de persévérance enthousiaste, et nous pouvons rester dans la pratique sans effort.

La cause, c'est le moment – et peut-être cela se passe juste maintenant pour vous – où il y a une aspiration, un désir, une inspiration grâce aux avantages de la méditation profonde dont nous avons pris conscience. Nous ressentons une confiance pleine de joie, qui bien sûr va grandir à mesure que l'on fait des expériences. La confiance en la méditation augmente au gré des expériences positives que vous pouvez faire.

Et le fruit, c'est le fruit de cette orientation, qui fait que vous méditez beaucoup, que vous vous entraînez beaucoup et nous nous entraînons tout le temps à cette non saisie, à cette fluidité, pour nous ouvrir, pour laisser l'esprit trouver cette clarté naturelle. Ainsi nous devenons de plus en plus souples dans le corps et dans l'esprit. Il y a de moins en moins de blocages et d'attachement. Notre esprit est plus souple.

Cela vient quand nous nous habituons à ne plus fixer, nous sommes moins bloqués. C'est simple. C'est la même chose dite avec des mots différents. La souplesse augmente et c'est le signe principal des progrès de notre pratique.

Si nous nous sentons bloqués et moins flexible ou peut-être même si c'est notre partenaire qui nous dit que nous sommes de plus en plus rigides ou peut-être plus dogmatique, quelque chose ne va pas. Si dans notre pratique nous ne cultivons pas la fluidité, nous ne cultivons pas la non-saisie, de façon subtile, nous sommes peut-être en train de nous fixer de façon religieuse, dogmatique – prenez les termes que vous voulez – ou de commencer à savoir mieux. Je sais toujours mieux ce qui est mieux pour mon partenaire !

Quand de tels processus se mettent en route, il faut se dire "Ah mais qu'est-ce que je fais là ? Ce n'est pas le chemin du Dharma. Le chemin du Dharma nous rend plus souples, plus flexibles, toujours plus en mesure d'entrer en connexion avec des gens de plus en plus différents. Vivre avec eux et gérer des situations compliquées avec souplesse. Cela nous rend plus tolérants et nous permet de mieux comprendre. Ce sont vraiment les fruits de la pratique : La souplesse du corps et de l'esprit.

Remarque sur la notion de recueillement méditatif

Le recueillement méditatif est le terme générique, ce que nous pratiquons toujours. L'absorption méditative est le recueillement plus profond.

Quelques mots sur ce terme de recueillement. Dans la plupart des textes français et dans la plupart des textes allemands, vous trouverez souvent le terme de concentration. Pour moi, ce n'est pas approprié. Voire même quelque chose qui peut nous conduire à l'erreur. Dans la pratique du recueillement mental, du calme mental, les techniques de concentration représentent juste une petite partie.

En fait, nous utilisons dans la pratique du calme mental la capacité naturelle de l'esprit à demeurer. Au début ou à un moment donné nous nous sommes un peu concentrés, focalisés et avons coupé les chaînes de pensées qui s'élèvent, pour nous en libérer.

L'esprit, par nature, n'est pas distrait. Il se rassemble et se recueille tout seul. Le calme mental est la capacité de le ramener dans ce recueillement naturel. Ce n'est pas une concentration permanente. Il nous faut juste la quantité de concentration pour équilibrer les saisies sur les contenus. Plus il y a de saisie forte, plus on a besoin de concentration. En fait, il faut qu'elle soit un peu plus grande. Nous nous tournons délibérément vers quelque chose et l'intérêt ne part plus dans les pensées de distraction.

Mais en nous, profondément, quand il y a une forme de renoncement – c'est-à-dire quand nous en avons assez de nous perdre dans les pensées, de nous emmêler, etc. – nous voyons que les contenus de nos différentes formes de pensées ne nous amènent nulle part. Qu'elles sont inutiles, voire néfastes. À ce moment-là, il y a un lâcher-prise total, et une espèce de renoncement grâce à la sagesse. Nous n'avons plus du tout besoin de concentration.

Les pensées qui s'élèvent ne rencontrent plus un courant d'esprit qui s'intéresse à elles. Le courant d'esprit s'est détourné d'elles profondément parce qu'il les a comprises. Il les a vues comme étant inutiles, voire terribles. Elles ne sont plus nourries.

Nous n'avons plus besoin de nous concentrer alors, parce que tout cela a été réglé par la sagesse. Pour voir que ces pensées, sont juste de la distraction, de l'auto-préoccupation, de la névrose d'égo. Nous ne les nourrissons plus. Plus personne ne s'y intéresse. Et si personne ne s'y intéresse, elles disparaissent en un instant. Il n'y a pas besoin de concentration.

Si vous êtes dans une situation où il se passe beaucoup de choses, comme ici dans la salle, si vous vous intéressez à chacun, à chacune des personnes qui sont ici et que vous voulez ensuite méditer, il faudra beaucoup concentrer votre esprit pour le rassembler dans le recueillement. Mais si vous êtes là, dans une grande ouverture, que vous laissez faire aux autres ce qu'ils veulent faire, le recueillement se fera très facilement. Cela n'a plus rien à voir avec la concentration.

C'est la même chose avec toutes les perceptions sensorielles. Si à l'intérieur il n'y a plus personne qui s'engage, si plus personne ne s'intéresse à cela comme étant un sujet super important, l'esprit se recueille tout seul. Il reste calme de lui-même et il n'y a plus besoin de concentration. L'esprit est recueilli naturellement. C'est le calme mental sans effort, l'état d'esprit naturel dans lequel s'installe la compréhension.

Dans les techniques de concentration, il y a toujours quelque chose d'un peu forcé. Quelque chose qui est lié à la volonté. Et ce n'est pas ce qu'on veut dire. C'est juste la porte d'entrée, quand nous sommes encore attirés par les différents contenus de notre pensée ou de notre perception.

Pour ceux qui sont très distraits dans la pratique, très préoccupés par les émotions, les pensées, les images, etc., il faut savoir que c'est lié au fait que moi, j'ai beaucoup d'intérêt pour ces pensées, pour ces images et ces émotions. Ce n'est pas eux qui me distraient mais c'est moi qui leur donne de la nourriture encore et encore, qui les nourris par mon attention. Et donc ils reviennent sans cesse. C'est très important de voir cela, et de comprendre ce processus.

Méditation²⁹

Nous faisons la chose la plus naturelle du monde ! Il n'y a pas besoin de préparation spéciale. Il s'agit juste d'être, sans aucune intention.

Vous remarquerez que l'attention, naturellement, est attirée vers l'une ou l'autre des expériences.

²⁹ Fichier audio 7-2_03

Parfois elle va dans les sensations du corps, parfois les sensations auditives, et puis il y a des pensées.

Je vous recommande de détendre l'intérêt, cette fine saisie qui donne tellement d'importance à ces expériences sensorielles.

Encore et encore détendre l'intérêt et la saisie. Là où vous le souhaitez, vous augmentez l'intérêt. Ce sont les domaines vers lesquels vous voulez vous tourner en particulier. Donc vous voulez vous en occuper, les explorer. Et là, vous stabilisez l'intérêt.

Par exemple – pour vous proposer quelque chose – explorez : comment est-ce d'être en pleine conscience sans saisie ?

Petite histoire de Guendune Rinpoché³⁰

Ce livre (photos de Guendune Rinpoché) est sorti juste après notre dernier stage, et je n'en n'ai pas parlé. Je suppose que vous l'avez déjà tous. Et si vous ne l'avez pas encore, j'aimerais vous en parler vraiment avec le cœur, parce que les photos sont très puissantes. Cette personne a vraiment vécu parmi nous, c'était un maître de Mahāmudrā parfaitement libéré. Pendant onze ans, je n'ai vu aucune trace de complication émotionnelle. Peut-être, cela vous incitera à offrir ce livre ou à l'acheter pour vous.

Les photos sont très belles. On peut simplement les poser sur l'autel. Je voulais juste vous le dire parce que Sabine a dit que certains d'entre vous ne savent pas à quel point ce livre est un joyau. Ce qui est chouette là-dedans est que les photos parlent d'elles-mêmes. On n'a pas besoin de lire le texte.

Guendune Rinpoché était un maître de Mahāmudrā totalement réalisé. Je n'ai vu aucune trace de confusion émotionnelle chez lui en 11 ans.

Il fut un énorme cadeau pour nous tous. Le seizième Karmapa – le chef de la lignée Karmakagyu, le chef de cette lignée de transmission – l'a envoyé en Europe comme étant la personne en qui il avait le plus confiance. Avec les mots : “Lama Guendune a, dans cette vie, réalisé Vajradhara. Il est comme Milarépa.” Ce sont des choses importantes que le seizième Karmapa a dites à propos de Guendune Rinpoché.

Guendune était notre maître de méditation ici, tout à fait modeste. Avec chacun, il était toujours le cœur ouvert, toujours de bonne humeur et également capable de prendre en charge une grande souffrance qu'il pouvait ensuite dissoudre.

Pour vous donner un petit exemple de Guendune Rinpoché – c'était sa première retraite de trois ans, ses deux parents lui avaient donné un an chacun – ce sont des deals qui se font au Tibet. Ainsi dès dix-huit ans, il a pu prendre les vœux de moine, alors que c'est à 20 ans normalement.

Il pu rentrer en retraite de trois ans tout de suite parce qu'un homme, que sa famille connaissait, lui a financé cette retraite. Or cet homme est tombé très malade. Il avait une maladie de peau très grave, avec des abcès partout. Les médecins tibétains n'ont rien pu faire et il était en train de mourir.

Le jeune Guendune, qui avait vingt ans à l'époque, entendit parler de la maladie de son mécène. Il a fait la pratique de Tonglen, la pratique de la respiration du cœur et a pu développer une compassion telle – à l'âge de vingt ans – que les abcès se sont développés sur sa propre peau et ont disparu de cet homme-là qui a guéri en l'espace d'une semaine. Et Guendune, pendant une semaine, eu cette fièvre et des abcès sur tout le corps. Il a traversé la maladie et guéri aussi.

³⁰ Fichier audio 7-2_04

C'est quelque chose que je n'ai pas raconté souvent. Cet homme – Guendune – est resté trente ans en retraite dans différentes grottes. Il fit aussi des pèlerinages et n'acceptait pas d'avoir de toit au-dessus de sa tête. Il dormait dehors dans la neige, même par moins vingt degrés ou il méditait. Les histoires de sa vie sont comme les histoires de la vie de Milarépa.

Cet album photo m'a permis de raconter encore quelque chose sur Guendune Rinpoché. Aucun souci : ce livre va se vendre. Mais c'est bien de le prendre comme prétexte pour parler un peu de Lama Guendune. On m'a demandé de le traduire en français, je vais m'en occuper dès que je peux. Il n'y a pas beaucoup de texte de toute façon.

Il était un véritable maître de méditation. Quand il s'agissait de développer les différentes étapes du calme mental, Guendune disait : "Vous savez, en fait, je ne suis pas la bonne personne pour vous expliquer cela. Moi je me suis juste assis, mon esprit était tellement vaste pour le bien de tous les êtres que je ne connais pas du tout vos obstacles. Je me suis juste installé et la méditation s'est faite toute seule. Simplement parce que je suis entré en retraite pour tous les êtres de toute façon."

Il a commencé à méditer dès sept ans et se disputait avec son père. Son père était un sculpteur qui gravait des mantras OM MANI PEME HUNG dans des pierres. Par ailleurs, il avait des yacks et il voulait que Guendune devienne un graveur de mantra.

Guendune, lui, à sept ans, n'avait déjà qu'un seul souhait : méditer, entrer au monastère. Et il a pu entrer au monastère dès sept ans. Au moins un enfant de chaque famille était envoyé au monastère. Mais dans son cas, c'est lui qui voulait. Ses parents ne voulaient pas.

C'est ainsi que tout a commencé pour lui. Il disait : "Pour vous expliquer le début des étapes de la méditation, j'ai du mal. Je peux vous l'expliquer mais il me manque l'expérience directe."

Le terme "recueillement méditatif", est ce qui se passe naturellement. Et si on a besoin de concentration, c'est parce qu'on est encore attaché aux différentes impressions sensorielles.

Quatrièmement : les méthodes de méditation qui permettent le calme mental.

Comment les méthodes de méditation peuvent nous aider à développer le calme mental.

D'abord, voyons les méthodes de méditation avec caractéristiques plus tard, nous verrons les méthodes sans caractéristiques.

A. Méthodes de méditations avec caractéristiques

Méthodes de méditations avec caractéristiques et avec supports.

Méthodes de méditation véritable.

Les personnes de moindre capacité, qui ne maîtrisent pas encore les différents aspects de la stabilisation de l'esprit, et qui voudrait apprendre à laisser se poser l'esprit dans le calme, feraient bien d'appliquer d'abord, avec une grande énergie, les méthodes de recueillement de l'esprit adaptées.

Tilopa dit à ce sujet :

Entraîne-toi au regard – au regard calme – et aux nombreuses méthodes pour stabiliser l'esprit, jusqu'à ce que tu ne sois plus dans la dimension de la conscience dualiste.

Entraîne-toi avec les différentes méthodes, à être de plus en plus détendu jusqu'à ce que la saisie dualiste se dissolve.

Les Soutras, ainsi que *les étapes de méditation* Kamalashila, recommandent de tourner l'esprit d'abord vers l'image de la forme noble de l'Ainsi-allé – c'est-à-dire le Bouddha – pour développer le calme mental. Mais les enseignants de la lignée de pratique trouvent un peu trop difficile, pour le débutant, de faire apparaître la forme de l'Ainsi-allé comme objet mental et recommandent donc de tourner l'esprit sur un objet matériel ordinaire qui permet de laisser reposer tranquillement l'esprit. D'abord sur des objets dits impurs, qui ne symbolisent pas l'éveil, comme une pierre ou un bâton, puis des objets purs qui représentent l'éveil, comme une représentation de l'Ainsi-allé – qui est donc le Bouddha.

Au cours de la journée, nous plaçons notre attention sur une pierre, un bâton ou quoi que ce soit, tout ce qui semble approprié. Si ce n'est pas facile, nous pouvons placer l'esprit sur un petit objet approprié que nous plaçons sur la ligne entre la lumière et l'ombre. Par exemple, quand la lumière tombe sur une fenêtre ou un mur ou sur un arbre, poser des choses à l'endroit où c'est un peu difficile de les voir, sur la ligne entre la lumière et l'ombre.

La nuit, nous plaçons alors notre attention sur une petite sphère de lumière que nous visualisons entre les sourcils et le sommet de la tête. Cette sphère de lumière peut être blanche ou noire, grande ou petite selon ce qui semble approprié.

Quand on veut éclaircir la conscience, nous prenons une sphère de lumière blanche rayonnante. Si on veut calmer la conscience, on prend une sphère de lumière bleu sombre.

Si on veut intensifier cela, on peut expérimenter avec une grosse sphère de lumière. Et si nous voulons aiguïser l'esprit, nous pouvons avoir une toute petite sphère de lumière, comme la pointe d'une aiguille.

Détendus, nous tournons l'esprit vers ces supports de notre attention, en nous assurant que l'esprit ne s'égare pas et n'est pas distrait. Pendant que nous le posons avec attention sur le support, nous ne nous préoccupons nullement de sa couleur, de sa forme ou de ses autres caractéristiques.

Nous n'y pensons pas. L'objet est juste un support. On ne pense pas du tout, on ne regarde pas les fibres du bois ou voir comment la mousse est posée dessus etc. On ne s'intéresse pas du tout à cela. C'est juste un ancrage pour l'attention visuelle.

Nous ne pensons pas à elles – les caractéristiques, et ne les étudions pas. En bref, il s'agit de repos éveillé et détendu, où l'esprit est complètement libre de penser à quoi que ce soit. Ce faisant, à chaque fois que le calme s'installe pour un moment, nous interrompons cet état de calme apparent, et faisons une courte pause régénératrice, après quoi nous poursuivons en toute fraîcheur.

Maintenant, vous êtes peut-être un peu surpris. A chaque fois que le calme s'installe, nous nous interrompons. Normalement, on dirait : "Ah maintenant il faut que je continue".

Mais non ! Maintenant tu as réussi, maintenant tu connais le chemin. Et maintenant détends-toi, afin de ne pas te presser comme un citron. Maintenant, lâche cet attachement au calme que tu viens de trouver. Fais une pause, et continue à t'entraîner de sorte que cela te soit facile de revenir à ce calme avec le temps. Une fois que tu maîtrisera cela avec légèreté, tu pourras y rester plus légèrement, plus facilement.

Pratiquer seulement sur de courtes périodes mais souvent apporte de la joie dans la méditation. Faire des pauses au bon moment augmente la qualité, et nous aurons toujours envie de méditer à nouveau. Au contraire, si nous nous épuisons dès le début, nous nous décourageons et perdons la joie de méditer.

Méditation sur un support extérieur sans symbolique

Et maintenant on va regarder par quoi on peut commencer.

D'abord, il vous faut un petit objet.

Installez-vous simplement pour que vous ayez un stylo, une tasse, une personne devant vous, quelque chose qui soit dans votre champ visuel, à peu près à un mètre cinquante de votre siège, de façon à ce que quand vous regarder, vous n'ayez pas besoin de pencher la tête.

Par exemple pour moi, le micro est juste parfait une fois que je suis appuyé dans mon dossier.

La plupart d'entre vous installent l'objet trop près ! Il faut qu'il soit un peu plus loin, pour ne pas devoir s'efforcer de tourner le regard vers le bas.

Vous pouvez aussi prendre un motif de la chemise de la personne qui est devant vous. Cela a l'inconvénient que lui ou elle respire, donc bouge. Regardez si vous trouvez quelque chose.

Et maintenant, on va méditer comme cela.

Méditation³¹

Tout le monde a trouvé quelque chose ? Ajuster votre regard en direction du bout du nez, en prolongation de cette ligne. Restant assez détendus, on va faire court, exprès. Prenons cela comme ancrage et devenons parfaitement un avec l'expérience visuelle.

Maintenant, nous nous détendons à nouveau. Pause.

Est-ce que vos yeux sont fatigués ? S'ils sont fatigués, cela veut dire que vous avez fait trop d'efforts.

La tête ne doit pas être inclinée ni d'un côté ni de l'autre. L'objet doit être devant vous. Si ce n'est pas le cas, installez-vous différemment, de sorte à pouvoir le regarder sans effort.

Et encore une fois. Regardez l'objet de telle sorte que ce soit comme si vous regardiez à travers lui. Ne pas s'attacher à la surface de l'objet. C'est juste pour la direction du regard, détendu.

Encore une pause. Levons les yeux et détendons les muscles des yeux. Pendant la pause, faites attention à ce que le regard soit posé simplement quelque part, même si ce n'est pas l'objet de votre méditation.

Et puis nous continuons de méditer, Retournons à notre objet de méditation.

Laissez le regard osciller un tout petit peu. Des mouvements très fins, complètement naturels. Ils viennent de la détente successive de différents muscles des yeux.

Encore une fois, nous nous détendons et pour changer, nous regardons au loin, laissons l'esprit se poser dans le lointain.

³¹ Fichier audio 7-2_05

Note sur la méditation précédente et sur les supports³²

C'est ainsi que nous commençons à nous entraîner et étendons petit à petit les périodes.

Nous allons jusqu'à l'instant où le calme s'installe, puis nous nous interrompons, faisons une pause, et nous entraînons à nouveau jusqu'à ce que le calme s'installe. Nous restons un peu plus dans ce calme sans néanmoins nous fatiguer. Pause. Nous revenons et continuons comme cela de nombreuses fois, des centaines de fois. Nous installons ce processus.

Maintenant, imaginez que vous êtes dans une gare où il se passe beaucoup de choses, comme par exemple la gare de Lyon à Paris. Vous êtes assis/e, quelque part et attendez, et, sans que personne ne le remarque, votre regard s'est posé et vous trouvez un ancrage dans tout le tumulte qui se déroule autour de vous. Un ancrage pour le regard.

Ayant posé le regard, vous pouvez bouger la tête de temps en temps, il n'y a pas de mal à cela. Votre esprit commence à trouver le calme mental, parce que le regard est posé. Ainsi vous pouvez pratiquer le calme mental en plein milieu de la gare de Lyon. Parvenir à cela est une aide énorme.

Je vous rappelle que c'est très important de stabiliser le regard dans toutes les pratiques du calme mental. Même si plus tard nous méditons avec le souffle, le regard est toujours posé C'est la première chose que nous apprenons.

Le choix de l'objet est indifférent : une pierre, un bâton, pas besoin que ce soit la plus belle fleur du jardin, etc. Parce que ce serait un signe d'attachement de choisir précisément celle-là. Ne vouloir méditer que sur cette rose-là !

Imaginez maintenant que vous prenez une fleur. Cette fleur, peut-être qu'elle vous plaît. Traditionnellement, c'est la coutume de prendre le lotus comme symbole de la façon dont notre esprit peut s'ouvrir, s'éveiller. bien que nous venions de la vase, de la boue. Le lotus prend ses racines sous l'eau, dans la vase, et ouvre son bouton au-dessus de l'eau, parfaitement pur, sans la moindre trace de vase.

C'est devenu un symbole de notre esprit : nous sommes tellement beaux, notre esprit est tellement beau, aussi beau qu'une fleur de lotus. Quelle que soit la vase dans laquelle nous sommes nés, malgré tout ce que nous avons déjà connu ou traversé, la nature de l'esprit est toujours immaculée.

Prenons une fleur quelconque, avec la même symbolique et méditons sur la fleur. Mais ne pensons pas à la symbolique, c'est uniquement la pensée d'introduction dans la méditation. Nous méditons par exemple sur la force vitale de l'esprit d'éveil, alors que notre regard est juste posé sur une fleur rouge.

Et déjà après une ou deux pensées, nous méditons, détendus. Et sans nous en rendre compte, la signification symbolique que nous avons donné à la fleur a quand même un effet continu sur notre méditation. C'est un peu différent que si nous méditons sur un caillou.

C'est le début de ce que nous appelons les objets purs. Les objets habituels qui nous entourent n'ont pas de sens symbolique, ce sont des objets ordinaires. Le terme impur pourrait être remplacé par 'ordinaire. Bien sûr, il n'y a rien d'impur dans une pierre.

³² Fichier audio 7-2_06

Et ce que nous appelons les objets purs, ce sont les objets chargés de symbolique spirituelle. La même fleur, le même caillou peut être un objet ordinaire, faisant partie de la nature pour certains et pour d'autres, être déjà chargés de sens symbolique.

Un Bouddha sur notre autel ou la statue de la Grande Mère ne sont que des objets. Ils sont travaillés avec art et pourtant, grâce aux explications que je viens de vous donner il y a deux jours, ils sont chargés d'une certaine signification.

Imaginez que vous méditez sur la Grande Mère qui est la mère de tous les Bouddhas, de tous les êtres éveillés. Vous méditez sur elle, en connaissant la symbolique. Car en fait, en tant que personne, elle n'a jamais existé, mais elle s'exprime dans tous les éveillés. Elle apparaît en vision mais n'a pas d'existence réelle. Elle n'est qu'un reflet, un miroir de celui ou celle qui la regarde, pour reconnaître notre propre nature véritable. La nature véritable qui consiste à être à tout moment en plein recueillement, complètement ouvert, sans distraction. C'est pour cela que deux mains sont dans le giron de la statue. À tout moment, elle demeure dans la connaissance la plus profonde de la vacuité, de la nature véritable de l'être, la nature insaisissable de tous les phénomènes. Et de façon inébranlable, elle est active avec une force irrésistible pour le bien des êtres.

Les quatre rayons ici, représentent – c'est une explication – les quatre activités éveillées, liées à la cinquième pointe au milieu : ce sont les cinq aspects de la conscience intemporelle. La libération totale des cinq poisons centraux de l'esprit, qui se manifeste comme conscience intemporelle. Il y a beaucoup de symbolique là-dedans.

Et maintenant, en étant conscients de la symbolique, nous prenons une statue qui a été bien travaillée, et nous la prenons comme objet visuel. Nous méditons dessus et c'est très clair qu'elle est différente d'une simple pierre ? C'est différent que de méditer sur une poupée Barbie ?

Quand nous posons l'esprit sur un objet visuel, dans l'inconscient, une certaine activité entre en résonance avec la chose sur laquelle notre regard est posé. Quand nous méditons sur un Bouddha, ou ici la Mère de tous les Bouddhas, nous méditons sur la nature de l'esprit, la nature de notre propre esprit, sur la beauté de notre esprit quand il est complètement libéré des voiles. Vous regardez peut-être ses yeux, son visage, vous ressentez l'harmonie de son être. C'est le miroir de notre état, de notre être véritable.

Parfois, des pensées viennent, mais au lieu que ce soit des pensées habituelles, il y a des chances que ce soit des pensées en lien avec la statue. Ce sont des pensées qui demeurent dans le Dharma et qui sont lâchées, instantanément. Notre esprit, grâce à l'objet visuel, commence à vibrer dans la dimension de la conscience éveillée. Cela se passe petit à petit.

Les pratiquants utilisent un objet dit pur, qui contient une charge symbolique, pour entrer dans cet état d'esprit, sans penser au support. C'est juste un ancrage.

Il y a différents supports de ce genre. Celle-là est paisible, apaisante, mais il y a aussi des statues avec une expression courroucées, énergisante, ou même une compassion courroucée. Une force qui n'est jamais de la colère. Il y a tant de représentations. Chacune nous mène dans une vibration différente quand nous méditons.

C'est aussi une instruction sur notre façon d'être dans le monde. Ce que nous regardons, les couleurs dont nous nous entourons, les choses sur lesquelles notre esprit est posé. Tout cela a un effet sur nous, sur notre vibration et fait une différence. C'est si important que mon esprit aime se poser sur les plantes

de ma chambre. C'est très agréable et fait beaucoup de bien. Faites en sorte que votre regard, dans la méditation, puisse reposer à un endroit qui vous fait du bien.

Guendune Rinpoché insistait toujours que devant nous, quand nous méditons, tout soit rangé dans notre champ de vision. Ne méditez pas dans le désordre, mais faites en sorte que ce sur quoi votre regard est posé soit une inspiration à la clarté intérieure.

Et maintenant nous pouvons, évidemment, si nous prenons la représentation extérieure d'un Bouddha – masculin ou féminin – et que nous l'avons vraiment imprimé en nous, nous pouvons fermer les yeux et la laisser venir intérieurement.

Méditation avec un support intérieur symbolique³³

Essayez encore. Vous pouvez bien sûr prendre une statue dans votre environnement. Prenez cette image de la Grande Mère et agrandissez-la. Qu'elle prenne une taille humaine. Laissez-la devenir vivante. Faites-la devenir vivante.

Et si vous oubliez à quoi elle ressemble, vous pouvez ouvrir les yeux et la regarder de nouveau.

Si vous vous rappelez quelques nouveaux détails, vous pouvez fermer les yeux et les laisser apparaître intérieurement. Et en faisant cela, n'essayez pas de faire apparaître le reflet exact de la statue extérieure, mais de faire venir une figure de lumière, une forme de lumière vivante qui ressemble à la statue, mais qui est beaucoup plus rayonnante, beaucoup plus lumineuse, et complètement vivante.

Et puis faites encore une pause. Nous allons faire une pratique aussi courte que tout à l'heure avec l'objet visuel. Laissez-le apparaître brièvement et une fois qu'il est en place, détendez-vous encore. Il faut que ce soit sans effort.

Si nous le prenons comme support visuel interne, donc comme visualisation, nous laissons poser notre attention sur cette représentation intérieure vivante, comme si nous étions dans la présence de la Grande Mère.

Nous continuons jusqu'à ce que nous puissions entendre qu'elle nous enseigne le Dharma. Nous écoutons avec le cœur. Cela signifie que nous n'entendons pas avec l'intellect qui formule des phrases, mais intérieurement. Le message arrive avant que la pensée conceptuelle se soit formée. La pensée conceptuelle peut venir de temps en temps, mais ce n'est pas de cela dont il s'agit.

Bien sûr, la Grande Mère peut aussi danser, nous prendre dans les bras, mais ce n'est pas non plus le sens de l'exercice. Elle sert à stabiliser notre esprit dans la dimension de l'éveil. Nous ne prenons pas cela comme un jeu.

La grande Mère que l'on imagine intérieurement est normalement très grande, mais elle peut aussi être toute petite. L'important est que nous méditons dans sa bénédiction, qu'elle ait une aura de bénédiction autour d'elle, et que nous nous ouvrons complètement. Méditons.

Chaque fois que c'est nécessaire, nous revenons à la forme visuelle, visible avec les yeux. Et puis après une petite pause, nous laissons venir la forme intérieure, la visualisation.

³³ Fichier audio 7-2_07

Explications sur les supports de méditation extérieurs et intérieurs avec et sans symbolique³⁴

Vous avez reçu l'explication de la différence entre les supports ordinaires de méditation et les supports de méditation chargés d'une symbolique. Ce sont deux grands groupes de supports de méditation. On les appelle "purs" et "impurs", mais je trouve cela un peu inadapté.

Dans chaque objet, on peut retrouver toutes les qualités éveillées.

N'importe quel objet comme un crayon ou un stylo, ou n'importe quoi, fondamentalement a toutes les qualités de l'éveil. Dans le vécu, dans l'expérience visuelle du stylo, tout est là. C'est-à-dire qu'il n'y a pas vraiment quelque chose qui ne pourrait pas être un symbole de l'éveil. C'est juste que nous ne le voyons pas directement.

Ordinaire et symbolique, avec une signification spirituelle qui rappelle l'éveil. C'est une différence que nous avons apprise, comme la différence entre l'objet intérieur et l'objet extérieur.

Vous pouvez aussi le transposer à l'ouïe, au sens auditif. Tous les sons peuvent nous aider à stabiliser l'esprit. Là, il y a un son qui vient de là-bas, qui ressemble à un ventilateur, je n'ai aucune idée de ce que c'est, mais un bruit continu qui peut aussi être le bruit d'un frigo. Il peut évidemment être un bon support pour stabiliser l'esprit. C'est donc là un bruit extérieur sans signification symbolique.

Bien sûr, vous pouvez aussi faire tourner un CD, avec des chants spirituels, ou peut-être juste quelqu'un qui chante le OM, quelque chose comme cela si vous voulez. Là le bruit est chargé d'une symbolique, si vous comprenez la syllabe OM. Elle a toutes les significations de la sagesse de tous les Bouddhas qui s'expriment par le langage.

Si nous méditons sur le langage, le langage est toujours symbolique. Le langage peut être chargé de symbolique émotionnelle ou être un chemin pour des messages de l'éveil. Ce sont les mêmes principes. Selon sur quoi nous méditons, avec des sons ordinaires ou des sons ayant une signification symbolique, spirituelle, les deux nous facilitent l'entrée dans la conscience complètement détendue.

Et si vous méditez sur la musique, cela fait une différence que ce soit Mozart ou Rachmaninov par exemple. C'est différent de toute façon. Ce sont des intensités différentes, des vibrations différentes. Ou de mettre du rock ou de la techno. Tout cela est très différent au niveau de la qualité et a une influence sur la méditation.

Ainsi, nous cherchons des supports qui nous sont utiles pour la pratique, et qui soutiennent au mieux notre accès au calme mental.

Une fois que vous avez compris ces principes de base, vous pouvez naviguer dans toute la jungle des différentes offres de méthodes de méditation qu'on peut trouver par centaines de milliers.

On peut l'étendre à tous les domaines sensoriels. On peut prendre aussi le contact, les sensations du toucher normal. On peut méditer sur un massage. On peut méditer avec les goûts, avec les odeurs...Regardez ce que cela a comme effet.

³⁴ Fichier audio 7-2_08

Et bien sûr, il y a aussi toute la dimension des images. Les images intérieures, mentales, les impressions ordinaires, et les impressions chargées de symbolique. Je peux par exemple intérieurement méditer sur un arbre, imaginer qu'il y a un arbre. Mais je peux charger cet arbre d'un sens symbolique, et il devient peut-être un arbre de refuge avec une signification différente. Je peux imaginer un champ, un pré, ou je peux imaginer un pré sur lequel un enfant joue de façon détendue et qui me représente moi, dans ma nature ludique de la conscience éveillée. C'est aussi chargé symboliquement.

Tout cela a des effets différents. Ainsi vous pouvez regarder tout l'univers des méthodes de méditations différentes et comprendre ce qui se passe, avec quoi vous travaillez à l'instant. Ensuite vous choisissez une méthode ou deux et travaillez de façon régulière. Commencez maintenant et tout se mettra en place dans les mois et les années de pratique.

Vous avez peut-être remarqué que la visualisation intérieure est un peu plus difficile que sur un objet extérieur. Une représentation extérieure comme représentation de l'éveil, c'est assez facile, il suffit d'ouvrir les yeux. Alors que c'est une performance, on va dire, d'activer une représentation de l'éveil, une image intérieure pour que cela nous aide à trouver le calme mental.

C'est pour cela que certains enseignants ont dit que pour les débutants, c'est peut-être trop difficile d'imaginer la forme du Bouddha, de se tourner vers elle pour développer le calme mental. C'est peut-être un peu trop exigeant. Prenez pour commencer des formes, des objets extérieurs.

Après la pause, on va méditer encore un peu.

Dans la tradition tibétaine³⁵, les maîtres, en enseignant, aiment bien poser une statue devant eux, comme là-maintenant, pour que la louange qui vient des disciples soit comme attrapée par la statue, et que ce soit consciemment et inconsciemment clair que tous les honneurs qu'on peut recevoir sont destinés vraiment à l'éveil et non pas à la personne. C'est une fonction de la statue dans la vue traditionnelle. Si jamais quelqu'un a l'idée de se prosterner, que ce soit très clair que cela est tourné vers l'éveil et n'a rien à voir avec la personne qui enseigne. Petite protection pour ne pas tomber dans la saisie de soi.

Et pour ceux qui regardent l'enseignant, c'est clair aussi que c'est la voix de l'éveil qui enseigne et pas la voix d'une personne. Parce que la personne est toujours un être humain. Et si cet être humain est pris pour un grand enseignant, c'est une erreur fort regrettable qui conduit à des difficultés. Pour prévenir cette erreur, traditionnellement, on met une figure d'éveil devant soi pendant l'enseignement. Ainsi c'est clair pour l'enseignant et pour ceux qui écoutent qu'elle contient les qualités d'éveil.

Méditation³⁶

Nous allons méditer encore un peu, nous nous entraînons. La signification de la méditation c'est l'entraînement. Nous nous entraînons à l'état d'être naturel et détendu, à être doux avec nous-mêmes, profondément bienfaisants. Et cela signifie aussi que nous ne nous prenons pas pour le docteur, nous ne nous entraînons pas pour nous améliorer mais pour avoir accès aux qualités réelles de notre esprit.

Quand les yeux sont fatigués, vous pouvez les fermer. Si vous vous sentez frais, vous pouvez les garder ouverts.

Prenons contact avec les sensations du corps. C'est-à-dire que nous leur accordons notre attention. Nous sentons comment c'est dans notre corps.

³⁵ Fichier audio 7-3_01

³⁶ Fichier audio 7-3_02

Tout en le ressentant, nous restons détendus, complètement détendus. Il suffit de percevoir tout cela. Pas besoin de commentaires. Fondamentalement, les sensations du corps sont juste un ancrage pour être ici et maintenant.

Nous pouvons aussi approcher la chose de façon un peu plus systématique. Faire comme un body scan, passer le corps en revue, depuis la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête, et du sommet de la tête à nouveau jusqu'à la plante des pieds.

Il y a tellement de sensations dont nous prenons conscience. Incroyable tout ce qui se passe en même temps dans tout le corps. Restons complètement perméables. Quelle que soit l'intensité des perceptions, nous laissons l'esprit ouvert et vaste, comme le ciel, complètement perméable.

Il y a aussi les perceptions qui viennent du va et vient du souffle. Elles peuvent continuer à nous accompagner dans ce voyage à travers les différents champs sensoriels. Elles peuvent nous servir d'ancrage.

Pour ceux qui ne connaissent pas encore cela, je voudrais les inviter à expérimenter comment cela est de sentir la respiration dans le ventre. Des petits mouvements du ventre qui conduisent à de petites perceptions. Et ces fines sensations qui viennent du va et vient du souffle, on peut les suivre jusque dans le bassin, dans le bas-ventre.

Nous pouvons étendre nos perceptions, ajouter la surface du ventre, l'arrière du ventre, le bas du dos, les lombaires. Et la limite supérieure du ventre, avec le diaphragme qui ferme tout cela comme une balle. Un ballon qu'on peut ressentir de l'intérieur et de l'extérieur, qui se gonfle et se dégonfle au rythme de la respiration.

La respiration, avec une attention particulière sur l'espace du ventre, nous aide à faire descendre un peu les énergies.

Suivre les sensations de la respiration dans le ventre, dans tout le corps. Peut-être on peut ajouter l'ouïe. Entendre, voir. Nous ajoutons tous les sens. Et en ce qui concerne l'ouïe, nous restons sans saisie. Aimer, ne pas aimer... parfaitement détendus et ouverts. (Son de flûte jouée quelque part dans la salle).

Et maintenant que l'esprit s'est calmé un peu, nous pouvons stimuler la méditation de la vision intuitive et amener la conscience dans cette apparition et disparition continue des expériences.

L'impermanence est perceptible, audible, visible. On peut en faire l'expérience, perceptible à chaque instant.

Dans ce changement, les impulsions, les images, les pensées, les commentaires, les jugements, les évaluations, tout en fait partie. Tout ce qu'on appelle en général *MOI*. Regardez dans quelle mesure le *JE* est peut-être aussi en changement. Regardez si vous pouvez trouver un *JE* stable dans cette observation, dans cet être. Regardez sincèrement, encore et encore, sans prendre parti d'emblée pour tel ou tel résultat.

Questions³⁷

Participant/e : C'est au sujet de la respiration. Sur la manipulation de la respiration. Je vais traduire surtout les réponses.

Il s'agit du point de bascule inférieur. C'est-à-dire quand on a expiré, on peut méditer sur ce point de bascule, là où on a expiré et on n'a pas forcément envie de ré-inspirer. On peut méditer dessus, parce que cela signifie revenir à la vie. On re-inspire à nouveau et on revient en vie, on peut méditer là-dessus.

Voilà en bref.

Participant/e : J'avais plusieurs questions. Quand je prends un objet de méditation symbolique, par exemple la représentation de Machik Ma, et que je la prends en image intérieure, cela a un effet positif, mais alors, j'ai l'impression que Machik Ma est vraiment là dans l'instant.

Oui, encore mieux !

Mais normalement, je me tourne vers elle si j'ai une question pour elle. Ou quand je fais le Gourou Yoga sur Machik Ma. Et du coup, j'ai une question, ou quelque chose à voir avec elle. Mais lorsque j'ai juste l'image d'elle j'ai l'impression d'abuser un peu.

Tu n'as pas du tout besoin de te faire du souci. C'est la même chose avec tous les Bouddhas. Tu peux être dans sa présence sans avoir la moindre question. Juste en présence. Ils sont juste là, ils sont généreux, ils sont là. Et elle aussi. Machik Ma, est vraiment merveilleuse pour te donner une direction vers les qualités de l'éveil. C'est un super Gourou Yoga. Un merveilleux Gourou Yoga. Tu peux l'utiliser aussi pour le calme mental et la vision intuitive. Il n'y a aucun problème à cela.

Puis une question sur ma pratique à la maison. Devant mon coussin, j'ai une petite table. Et il y a trois représentations de Gourous ou de Yidams : Vajra Yogini, Milarepa et Machik Ma. C'est-à-dire que je les vois tout le temps. C'est comme si je méditais avec ces trois objets, même si je ne suis pas reliée directement à ces images. Est-ce qu'il faudrait mieux libérer le regard et choisir consciemment avec quelle image ou objet je me relie ?

Belle question ! Toi personnellement, je pense que tu es au point où tu peux mettre de côté Machik Ma parce que tu es familiarisé avec elle. Si tu es familiarisé avec les autres aussi, tu peux les mettre de côté. Tu peux les mettre plus loin dans l'espace, dans la pièce, de sorte qu'ils ne soient pas si près de toi. Parce que tu les as déjà intériorisés, tu n'as pas forcément besoin de les avoir dans le champ visuel immédiat. Sauf évidemment si tu fais une pratique dans laquelle il faudrait te les rappeler visuellement, plus directement. Jusqu'à présent, c'était certainement très bien et je pense que tu peux passer à la prochaine étape.

Dernière question. Ici, on fait la différence entre méthodes de méditation avec caractéristiques et sans, et méthodes de méditation avec et sans support. Quelle est la différence ?

Cela dépend de la direction intérieure qu'on se donne. Un support, par exemple, c'est quelque chose de stable. C'est un objet visuel extérieur, etc. Quand je travaillais avec les impressions des sens : elles vont, elles viennent, elles ont des caractéristiques mais ce ne sont pas des supports stables.

³⁷ Fichier audio 7-4_01

Participant/e : J'ai une question sur l'initiation du Bouddha de médecine. Est-ce que c'est bien pour moi ou est-ce que c'est trop tôt ?

Oui, tu peux recevoir l'initiation du Bouddha de médecine. Cela peut te faire du bien. Et tu seras certainement heureuse bientôt de l'avoir reçue.

Deuxième question : Est-ce que tu pourrais expliquer : "demeurer de façon naturelle", "se reposer de façon naturelle" ?

En portugais, *posimento* en français "se poser, s'installer", "*niederlassen*" : s'installer dans le sens de s'installer dans une maison par exemple. Rester quelque part. Rester là où l'esprit s'ouvre. C'est ce qu'on veut dire quand on parle de se poser naturellement. Naturellement, c'est-à-dire que l'esprit s'ouvre dans cette dimension, reste dans cette dimension, sans avoir d'intention particulière ni d'effort. C'est ce que signifie demeurer de façon naturelle. Tu sais comment te le traduire en portugais ? En français, j'ai du mal aussi. C'est moins important. Comment tu le traduirais en portugais pour toi ?

Participant/e : Il s'agit de tourner vers l'éveil. Pour moi c'est encore très abstrait. Heiko a dit aussi qu'on pouvait se tourner vers la Bodhicitta ou vers la compassion. Je peux visualiser cela pour m'aider. Mon corps et l'esprit s'ouvrent, il y a de la lumière dans tous les sens, etc. et avec ma compassion, je touche des êtres innombrables. Mais visualiser l'éveil, est-ce que c'est quelque chose qui vient avec la pratique, ou est-ce que tu as des méthodes pour se tourner vers cela ?

Tourner l'esprit, entrer dans cet état d'esprit, je peux juste t'encourager à éviter les concepts qui sont trop vagues. Et descendre à un niveau où tu peux sentir les choses. Peut-être liberté ou compassion. Des choses plus simples qui ont écho en toi. Éveil, illumination sont des mots très abstraits. Bodhicitta, pour la plupart d'entre nous, est un terme qui a du contenu. Il faut des mots ou des images qui sont très proches de notre vécu. C'est comment d'être complètement libre, si notre capacité naturelle à aimer pouvait se répandre sans limite ? Là, on a une idée de ce que cela peut être.

C'est une question sur la respiration. En fait, ça m'est revenu hier quand tu as guidé les étapes de l'Anapanasati Sutta. Et là, à un moment, tu as dit "c'est la respiration dans tout le corps". Et cela a réveillé un inconfort profond dans le diaphragme – cela m'arrive aussi quand je médite sur le souffle. Bon je sais, j'y ai déjà travaillé, c'était comme l'inscription traumatique avec somatic experiencing sur le diaphragme. Et tu disais : "Voilà, ça fait du bien de respirer dans tout le corps", tout d'un coup, j'ai eu comme un électrochoc, et je me suis dit non, ça ne me fait pas du bien du tout ! Et après, j'ai pu le faire passer en me disant : bon, comme tu l'as guidé ensuite : à l'inspir je m'ouvre, et entre en résonance avec l'espace, et à l'expir j'envoie de la compassion ou la compréhension de la souffrance de chaque être. Et là, ça a pu me calmer. Je sais que j'ai toujours cette espèce d'épée de Damoclès au-dessus de ma tête, et qu'à un moment, je peux réveiller cette chose-là. Alors là, je vois que j'ai trouvé peut-être une solution, mais qu'est-ce que je peux faire d'autre ?

Je souhaite que tu continues comme cela. Tu as vraiment fait comme il faut. Tu as été peut-être surprise, de ressentir les traces de cette blessure ancienne que tu as déjà travaillée, que cela soit revenu et de voir qu'il y a encore des restes de cela. Il y aura certainement des traces partout, mais apparemment, la zone du diaphragme est extrêmement sensible aux peurs, et fait partie des endroits où on se ferme souvent. Continue ainsi, laisse venir, laisse-cela s'élever jusqu'au point où tu peux le dissoudre à nouveau par la méditation, la respiration, la compassion, etc. Le plus important, tu l'as déjà fait. Si c'était un traumatisme actif, je ne te donnerais pas ce conseil. Je te connais. Je sais où tu en es. Continue juste, avec courage, jusqu'à ce que les dernières traces se soient dissoutes.

Là, j'aimerais ajouter quelque chose pour tous ceux qui écoutent. C'est très important pour le chemin de l'éveil – comme on le dit dans les cercles spirituels – de s'incarner complètement dans le corps. C'est très important d'arriver complètement dans le corps, avec tout notre être. Et ce qu'on apprend en étant dans le corps, quand on ressent tout, en étant complètement présent, mais sans saisie ni identification qui, elles, nous accompagnent d'habitude dans le ressenti du corps. Certains d'entre vous ont eu une enfance difficile, des traumatismes ou ont connu l'abandon, des abus, etc.

En raison de ces expériences, le corps n'est pas forcément un lieu dans lequel vous êtes à l'aise. Vous ne vous sentez pas forcément à la maison. Et les personnes qui ont de telles blessures, petit à petit, vont trouver un équilibre dans la vie, sans être arrivées dans le corps. Quand elles reçoivent des instructions spirituelles, c'est l'invitation pour partir dans le mental, dans le spirituel, dans l'esprit. Et là, elles se sentent bien, mais n'ont toujours pas fait la paix avec le corps. Elles sont toujours en train de l'éviter, de le fuir.

C'est pour cela que je vous prie de chercher un équilibre. Entrer vraiment dans le ressenti en méditation, dans le corps. Et pour être dans une présence détendue, ce repos naturel dont on a parlé à partir du corps. Ensuite construire à partir de cela, de sorte qu'il y ait une intégration totale qui se fasse, pour qu'il n'y ait plus rien dans le corps qui provoque de la peur, pour que vous vous y sentiez à la maison. Prenez cela comme conseil. C'est très important pour moi. Merci pour ta question.

Participant/e : Dans la pause de midi, je suis entré avec la pensée : en fait, ce dont il s'agit, c'est surtout une question d'attention et d'habitude sur le chemin. Et cela ne me satisfaisait pas du tout. Ce qui me manque, je voudrais juste le nommer. Donc c'est très clair que c'est la base. Ce qui me manque, c'est la petite magie. Le moment où les choses sont un peu différentes de ce qu'elles étaient juste avant, ces petits moments magiques.

Quelque chose qu'on appelle la bénédiction ?

Je ne sais pas. Moi je me relie, quand je prends refuge, avec les protecteurs et les dakinis. Et là je voulais te demander : est-ce quelque chose d'intuitif ? Est-ce que c'est cela ? Pour moi, j'appelle cela le moment des dakinis, où le monde n'est pas tout à fait comme il était juste avant.

C'est très important. Le monde est un miracle. C'est un miracle cette magie dont tu parles. Émerveillement, magie, tout ce que vous voulez. Cet émerveillement-là, je le connais aussi. Et c'est bien de ne pas être fasciné parce que c'est quelque chose de tout à fait naturel, toujours là. C'est tellement insaisissable. Comment cela fonctionne et comment les choses fonctionnent ensemble ? Toutes les perceptions des sens sont des dakinis. Ce sont les messagères de la conscience. Chaque expérience auditive, chaque expérience visuelle, toutes les pensées, tout cela, sont les activités des dakinis. C'est comme une danse magique qui se crée, se met en place. C'est le jeu des apparitions, la danse des apparences. Dépeindre un peu le monde comme si c'était le monde des dakinis n'est pas le chemin. Mais découvrir cela, voir la magie ! Là aussi, on est tous ensemble, c'est au-delà des mots. C'est merveilleux ce qui se passe en nous ! Beaucoup plus que juste l'attention et l'habitude. C'est beaucoup plus que cela. Le monde révèle ses mystères petit à petit ou son mystère.

Selon ma façon de faire, chaque journée où je n'ai pas cette expérience-là, est une journée triste. Au début, je prie pour être ouvert à cela, mais essaie de ne pas y rester collé. Et quand cela m'arrive, je prends le mala, et je lâche. Je ne compte pas les respirations, mais je lâche prise, c'est comme cela que je fais.

C'est très bien comme ça. Le fait que tu sois triste quand tu ne connais pas cette expérience montre qu'il y a un certain attachement, (Rires) C'est tout petit... c'est minime ! (Rires)

Participant/e : Ce matin, tu dis que c'était très beau de méditer sur les sons. Mais j'ai eu un événement très traumatique avec le son. Je vivais dans un appartement où les voisins écoutaient beaucoup de musique très forte. Il y a quelque chose qui se ferme en moi quand j'entends de la musique très forte, ou des sons très forts. Et toute cette pollution sonore, partout, c'est très difficile pour moi. Mes collègues aussi écoutent de la musique en travaillant.

Et maintenant, mon voisin ou ma voisine, j'ai l'impression qu'il va traverser le plafond à chaque pas. C'est beaucoup de bruit. Je pourrais peut-être en faire de la méditation, mais ça me fait vraiment mal. Il y a toujours du bruit, et toujours du bruit, du bruit partout. J'ai tellement ce désir de calme et de silence. Je peux me dire plein de choses : accepte, etc. Mais parfois, je n'y arrive pas, et cela me fait mal. Alors je tombe dans ma colère, et cela est encore pire. Est-ce que tu peux m'aider avec ces bruits, toute cette pollution sonore, tout ce qui est intrusif pour trouver mon calme quand même ?

Je te conseillerais de déménager dans un endroit calme. Quelqu'un comme toi, à ton âge aussi, et je te connais bien, avec le système d'énergie que tu as, tu as besoin de calme. Au moins le soir et la nuit. Tu en as besoin ! Cela te ferait beaucoup de bien. Il faut peut-être aussi te calmer toi-même et sortir de toutes ces activités. Que tu sois active seulement dans la journée, mais pas le soir. Que ton système puisse se calmer un peu. Ne te crée pas de stress pour le Dharma en plus, de ne pas arriver à cela. Bien sûr je pourrais te raconter des choses sur les sons, la vacuité, comment méditer avec eux, etc. Mais en fait, je ressens plutôt le besoin de te faire sortir de cela. Et t'envoyer pratiquer dans un endroit calme où les conditions te permettent d'arriver au calme. Je te le souhaite. Voyons ce qui est possible.

Participant/e : J'ai une question sur ce que tu viens de dire : s'incarner dans le corps. Parce que hier, quand tu as dit qu'en retraite, on doit laisser de côté ses activités créatives et les passe-temps qui peuvent nous distraire, etc., cela a touché quelque chose en moi. C'est quelque chose dans ma vie qui peut m'aider davantage à être avec moi-même. Et c'est une question d'expérience personnelle. Pendant deux ans, j'ai remarqué que je n'arrivais plus à entrer dans cette légèreté et profiter de la vie vraiment. Tu as parlé de fuir le monde, et je pense que je suis plutôt du genre de ces gens qui fuient le monde, mais de manière générale, est-ce que c'est vraiment bon de ne faire que des choses bénéfiques, vues comme bénéfiques de façon classique ou si ces choses sont neutres, comment trouver l'équilibre là ?

Quand j'entends ce que tu dis, tu as déjà une bonne intuition apparemment de ce qui te fait du bien. Tu as trouvé un bon chemin pour mener ta vie. Quand on a parlé des retraites intensives, c'était les conditions pour des gens qui sont déjà bien équilibrés dans leur vie, et qui veulent pendant un certain temps renoncer à certaines choses pour vraiment faire un travail d'exploration en profondeur. Puis il y a des formes de retraite et de pratiques spirituelles modérées, où on peut faire de la peinture, où on danse et on peut sortir. Par exemple, tu fais une semi-retraite et le reste de la journée, tu fais d'autres choses etc. C'est bien plus judicieux quand l'intégration n'est pas encore complète.

Il ne faut pas du tout se forcer à faire des retraites complètes en disant : il faut le faire. Non. La retraite, la pratique intensive, est vraiment pour les gens qui sont déjà pleinement intégrés, qui ne fuient pas le monde et ne sont pas non plus "accro" au monde. Ils veulent se consacrer à l'exploration des processus intérieurs pendant un temps précis.

Une question, en rebondissant là-dessus, de manière générale, je me demande si en tant que personne, ce serait un but de faire un jour une retraite dans ma vie. Je ne sais pas comment dire. Pour moi, cette créativité peut aussi être une forme de retraite.

Laisse tomber la comparaison avec la retraite. La retraite n'est pas forcément un but à avoir. S'il doit y avoir un but, c'est d'être libre et complètement fluide. En ce moment, la créativité peut être super importante pour toi : la création, les passe-temps, les hobbies, etc. Cela peut être très important pour toi. Je vais vous raconter une petite anecdote. Un de mes amis, une connaissance, était en retraite en Ecosse, de façon très intense. Une retraite avec pratique de Yidam, beaucoup de visualisations de mantras, etc. Et à côté de lui, il y avait une femme qui était aussi en retraite, dans le même centre de retraite. Il la voyait tous les jours aller peindre sur la colline là-haut. Elle revenait quelques heures plus tard, puis elle pratiquait et tout cela était assez souple. Et le grand maître de méditation est venu les visiter, Kalu Rinpoché. Les deux sont allés voir le maître en entretien personnel, l'un après l'autre. Donc mon ami a raconté à Kalu Rinpoché sa façon disciplinée d'aborder la pratique etc. Et Kalu Rinpoché lui a dit : "Peut-être ce serait mieux de te détendre un peu plus n'est-ce pas ?" Et puis il demande à sa collègue de la chambre d'à côté ce que Kalu Rinpoché lui a dit. Et elle lui répond : "Eh il a dit que c'était bien, continue comme cela ! Super ! Juste pas trop de méditation, juste te détendre, un peu de peinture, super ! Continue comme cela !" Et pour lui, c'était une bonne réponse à ta question.

C'est exactement ce que je voulais savoir. Comment le chemin peut être. S'il peut être comme cela aussi. Super, merci !

Participant/e : Cette réponse m'a aussi fait beaucoup de bien. Je trouve cela très équilibrant. J'ai deux questions. Et une sur le thème de la vision intuitive. Si tu peux expliquer plus précisément, parce qu'aujourd'hui, tu dis que les compréhensions pétillent, elles s'élèvent. Donc je peux dire : "Ok, j'ai des compréhensions vis-à-vis de questions que j'ai dans ma vie". Est-ce que c'est cela que tu veux dire ou est-ce que ce sont des compréhensions vis-à-vis de la nature des choses ? Ce mot "Einsicht", en allemand est difficile à traduire.

"Einsicht", c'est quand on voit dedans, quand on voit dans les choses. Les compréhensions qui s'élèvent sont la clarification de beaucoup de questions. Nous entrons dans la pratique du calme mental. Nous avons tout un sac de questions ouvertes. Et nous n'arrivons même pas à fermer le sac de questions tellement il y en a. Et grâce à la pratique, ces questions se clarifient. C'est comme si tu les faisais passer dans le sac des questions clarifiées. Elles ne te préoccupent plus. Et en fait, c'est un voyage d'exploration où on peut clarifier des choses. La grande compréhension de la nature de l'esprit n'est pas ce qui s'élève tous les jours comme cela. Elle apparaît un jour. Cette compréhension se prépare pourtant. Ce n'est pas qu'elle vienne d'un seul coup. Elle se prépare aussi par toutes les petites compréhensions qui ont ouvert le chemin. Parce qu'on est de plus en plus clair et surtout, on est de plus en plus clair par rapport au fait qu'il est super important de lâcher prise, qu'on n'a pas besoin d'avoir peur de perdre le contrôle, qu'on n'a rien à craindre, que cette confiance grandit avec le temps. Et cette confiance, elle croît grâce aux expériences, aux compréhensions, etc. C'est cela que je voulais dire.

Est-ce que c'est plutôt une clarté qui se met en place, est-ce que je peux dire cela comme ça ? Moi j'aime bien avoir des solutions claires en tête. Je dis : "Ok, j'ai un problème, est-ce que la compréhension m'aide à trouver la solution par exemple ?"

Ce n'est pas tout à fait cela. La clarté fondamentale augmente, nous comprenons mieux les liens entre les choses, et sur cette base, c'est plus facile pour nous de trouver des solutions à des problèmes quotidiens. Les solutions aux problèmes du quotidien ne sont pas forcément ce qui s'élève dans la méditation, mais le moment typique où on a une solution à un problème du quotidien, c'est souvent juste après la méditation. Ou la fois suivante qu'on se trouve face au problème.

Deuxième question, sur le mot ouverture du cœur, tu as dit qu'on pouvait demeurer dans l'ouverture du cœur. Il y avait aussi une question où quelqu'un a dit que voir un bébé, cela lui ouvre le cœur. C'est

quelque chose qui m'a un peu questionné/e. En voyant un bébé, une certaine identification se met en place face à cette situation. Peut-être une identification avec compassion, certes, mais bon. Et pour quelqu'un d'autre, ce sera en regardant le livre avec les photos de Guendune Rinpoché, que cette personne aura le cœur ouvert. Pour moi, c'est quand même aussi une forme d'identification, Cette histoire m'a un peu préoccupé/e. C'est quoi cette ouverture du cœur ? Comment naît la compassion ? Avec identification ?

Je pense que le terme d'identification rend les choses un peu étroites. Ces deux jolis exemples, celui du bébé et les photos de Guendune Rinpoché déclenchent visiblement une réaction émotionnelle avec des projections d'identification. Mais ce n'est pas tout. Les deux personnes font l'expérience de quelque chose qui les rend plus souples, plus ouvertes, qui affaiblit leur identification et les amène là où elles sont plus en résonance, plus ouvertes. Elles peuvent faire une expérience qui les dépasse même si c'est un pont émotionnel ou une émotion positive. Quoique ce soit très réducteur. Ces ponts émotionnels permettent d'accéder à l'ouverture. Une résonance, une capacité de résonance peut aller plus loin, se détacher du déclencheur et peut nous accompagner dans des états d'esprit moins émotionnels où l'on peut rester juste dans cette ouverture. C'est toujours dans le domaine de la dualité, mais c'est très utile.

Par exemple pour développer la compassion ou faire venir la compassion, est-ce que je peux prendre quelque chose qui me touche beaucoup ?

Oui. Pour certains, cela peut être le bébé ou la photo de Guendune. Si nous étions en entretien individuel, je te demanderais : Qu'est-ce qui te relie le plus à la qualité du soin, de la compassion ? Quelles sont les images de ton passé qui s'élèvent ? C'est ton pont à toi, qui est différent pour chacun d'entre nous. Le pont classique, dans les textes de Dharma, c'est le soin que les mères apportent à leurs enfants. Mais il y a beaucoup de gens pour qui cela ne fonctionne pas. Et toi-même tu as des enfants. Peut-être que dans l'expérience avec tes enfants, tu as un sentiment que c'est un pont par exemple. Tu peux explorer un peu et voir ce qui serait une bonne entrée pour toi.

L'idée, c'est que je m'identifie à cela.

Maintenant je comprends mieux. C'est cela qui est réducteur justement dans ce que tu dis. Certes, il y a identification mais c'est une façon d'entrer dans des états d'esprit moins identifiés justement.

Participant/e : Sur la méditation de ce matin, d'abord tu nous as guidé sur l'objet visuel, j'ai remarqué que c'était beaucoup plus facile de laisser mon regard ouvert et non fixé. Pour moi, l'esprit se calme beaucoup plus rapidement que si je suis fixé sur un objet. De toutes les méthodes qu'on va utiliser, on prend celle qui nous est le plus facile naturellement ?

Oui, quand j'entends ce que tu dis, je te propose immédiatement de prendre comme méthode le visuel, d'essayer de méditer sur l'espace ou sur les espaces intermédiaires. Par exemple là, comme tu es assis, voir tout l'espace de la salle comme support visuel de méditation. Avec toute la salle entre les murs latéraux. C'est probablement pour toi ce qui aura le meilleur effet.

Ok, très bien. Et deuxième question, sur la deuxième méditation où tu nous as conduit graduellement dans la méditation de la vision intuitive. La réponse m'a déjà aidé, j'ai vu que certaines compréhensions s'élèvent comme cela, petit à petit. Mais ce sont juste des petites choses qui s'élèvent. Au début, j'étais vraiment très détendu dans le calme mental. Puis une toute petite plante s'est élevée, d'un intérêt très vif. Au début quelque chose de très joli, très doux et puis la saisie ! En vouloir davantage ! Et mon esprit s'est fermé. Et voici ma question : quand je suis dans le calme mental, et que je remarque qu'il y a un

intérêt, laisser couler. Et quand je me tends ou qu'il y a de la saisie de soi, de la volonté, je me redétends alors dans le calme mental ?

Oui, fais comme cela. Dans ce processus de compréhension, quand une saisie s'installe, reviens tout de suite au calme mental et à l'ouverture. Tu as remarqué aussi que le calme mental est merveilleux. Et tu n'as pas forcément envie d'entrer dans des processus de questions où tu stimules un peu les compréhensions, etc. L'idée est que le conceptuel, l'analytique, crée en nous une résistance, qui n'a pas envie. Et pour ne pas se fermer complètement à tout ce processus, il faut que cette exploration devienne très légère et ludique, sans insister. Et quand des compréhensions s'élèvent, rester dans le jeu. Toutes les compréhensions importantes restent de toute façon et continuent de nous accompagner, même si l'on ne s'en rappelle plus. Elles s'élèvent à nouveau quand on en a besoin. Là aussi, il n'y a pas besoin de saisir, pas besoin de se souvenir après coup. Il suffit de l'avoir vu. Un peu comme un "Touch and go". Toucher et continuer.

Quand je suis dans le calme mental, j'attends que cette impulsion vienne spontanément. Dès qu'il y a de la volonté, de suite, cela saisit !

C'est ce que je fais avec vous. Il n'est pas forcément nécessaire de faire ainsi. Quand on a un intérêt élevé naturellement de vouloir comprendre l'esprit, on a besoin d'une toute petite stimulation pour maintenir les processus de compréhension. C'est très léger. Cela se fait tout seul. Et ceux d'entre vous qui s'installent un peu dans le calme mental et qui en font un cocon, ont besoin d'une stimulation un peu plus forte. Il faut voir à quel type vous appartenez. Toi peut-être, tu t'intéresses très fort à l'esprit, et en gros, moins tu en fais, mieux c'est. Juste être dans un stage comme cela est assez stimulant pour toi pendant des jours et des jours. Tu n'as pas besoin de te poser des questions. Parce que ton esprit est déjà en train de comprendre sans avoir besoin de stimuler quoi que ce soit. Je voulais juste vous montrer comment cela marche. Mais tu n'en as pas besoin parce que toi et certains d'entre vous sont déjà dans la recherche et l'exploration. J'aimerais bien prendre une question française.

Participant/e : Hier, lors de la méditation sur le souffle, mon inspir et mon expir étaient très profonds, et c'était délicieux. Simplement, à plusieurs reprises, mon inspir ne redémarrait pas. Donc cela m'a occasionné vraiment des paniques. Et ensuite, je suis allée dans cette immensité. Et je me suis dit détends-toi, tu peux encore plus te détendre. Et à ce moment-là, j'ai eu un étranglement, et là, tout était fini. Je suis revenue dans le corps.

Tu peux avoir confiance qu'il ne peut rien t'arriver si l'inspiration ne revient pas tout de suite. Cela peut durer très longtemps et cela reviendra tout seul. Tu peux vraiment te détendre avec cela. C'est un phénomène énergétique assez bizarre mais quand l'esprit est très détendu, le corps n'a pas besoin de notre inspiration. Quand tu le remarques, cela t'effraie un peu, mais tu n'as pas besoin de t'effrayer. Tu n'as pas besoin d'avoir peur. La respiration va revenir très lentement.

Tu seras peut-être surprise du temps dont l'inspiration a besoin pour revenir, même si tu n'as pas respiré pendant longtemps.

Pour le fait d'avoir senti comme si j'étais étranglée au moment de me détendre encore plus quand j'étais vraiment dans...

Ce n'est pas seulement cette expérience. Toutes les expériences de lâcher-prise profond nous amènent aux peurs qui n'ont pas encore été travaillées. Peur de mourir, de ne plus exister. Tout ce gros paquet de peurs où il s'agit de l'existence et de la non-existence. Certes, la grande majorité d'entre vous le connaîtra à un moment ou à un autre dans la méditation. Ce n'est pas forcément lié à l'inspiration, mais peut-être

à d'autres expériences. Ce sont des choses tout à fait normales. Je suis désolée que quelque chose de stupide soit aussi normal, mais c'est ainsi.

Merci.

Participant/e : Moi j'ai une petite question. Cela concerne le regard. Lorsque l'on pose le regard, est-ce que cela pourrait être un petit peu la même chose que cet état d'être quand on regarde au loin à un moment donné, qu'on est absorbé. On ne regarde pas vraiment quelque chose, et on ne pense à rien. Cela arrive beaucoup aux enfants, mais cela arrive aussi encore quand on est adulte. En fait on se perd dans quelque chose comme s'il n'y avait rien. Un instant d'interlude, comme ça, de pause dans la vie, et c'est un moment très agréable. Est-ce que peut ressembler à cela ?

Tu as dit qu'intérieurement, c'est comme si on se perd quand le regard est tourné dans le lointain. Et en fait, en ce qui concerne le regard posé, c'est la même chose. Il est effectivement posé sans qu'on regarde quelque chose. Mais intérieurement, on ne se perd pas. Intérieurement, on est très conscient, c'est le contraire. C'est différent du regard des enfants complètement perdu dans le lointain sauf que la qualité du regard est la même.

Participant/e : Je voulais te remercier pour la méditation ce matin avec la Grande Mère. J'ai été vraiment touchée, c'était tellement beau. Et je me demandais s'il existait une initiation, une transmission avec la Grande Mère ?

Grande Mère. Ce n'est pas la grand-mère, c'est la Grande Mère (Rires). C'est un problème de traduction. (Rires) Mais de toute façon, elle a des petits-enfants déjà, donc ce n'est pas complètement à côté de la plaque non plus (Rires)

C'est très rare d'avoir des transmissions et des initiations détaillées sur la Grande Mère. Ce que je vous ai expliqué aujourd'hui était déjà une petite transmission. Je l'ai fait en pensant à vous et à d'autres. En pensant que cela vous ferait certainement du bien d'y passer un peu de temps. Ainsi, tu peux pratiquer avec ce que tu as entendu. Tu peux commencer à pratiquer et avec le temps, tu pourras apprendre d'autres choses sur la Grande Mère.

Suite du commentaire : Les méthodes de méditation proprement dites

Certains pensent qu'il est tout à fait inapproprié de prendre une pierre, un bâton, ou une sphère de lumière comme support pour le développement du calme mental. Parce que les textes de base n'en parlent pas. Cette objection est inappropriée. D'une part, il s'agit de permettre aux personnes moins douées d'accéder facilement au calme mental – pour cela, des conseils profonds me paraissent peu risqués et fort avantageux. Et d'autre part, ces références peuvent être trouvées dans des textes de base, comme par exemple chez Maître Bodhibhadra :

Il y a deux formes de calme mental qui s'installent lorsque nous tournons l'attention soit vers l'intérieur, soit vers l'extérieur, comme cela a déjà été exprimé à plusieurs endroits. En dirigeant l'attention vers l'extérieur, il y a deux types de supports : les spéciaux, et les ordinaires. Les ordinaires comprennent les pierres, les bâtons, et autres choses semblables, qui facilitent l'accès au calme mental. En outre, il y a cinq supports de méditation qui sont reliés au corps : le souffle, une caractéristique fine – une sensation fine dans le corps – une sphère de lumière – qu'on visualise dans le corps – , plusieurs rayons de lumière, ainsi que des sentiments de bonheur et de joie.

Ainsi, dans les explications, on parle absolument de rassembler l'esprit avec une sphère de lumière comme support.

Cette sphère de lumière est visualisée souvent ici entre les sourcils. C'est une possibilité d'utiliser le corps et une visualisation placée là pour se recueillir. Il peut y avoir comme effet une clarté particulière dans le calme mental.

Puisque le calme mental doit être réalisé dans la conscience mentale – c'est-à-dire dans la sixième conscience, le sixième sens – on pourrait penser qu'un objet extérieur tel qu'une pierre ou un bâton, qui est perçu avec la conscience sensorielle et visuelle, serait inapproprié. En aucun cas. Tous les mouvements dans les cinq différentes formes de conscience sensorielle, comme par exemple la perception des formes visuelles par les yeux, conduisent inévitablement à des mouvements dans la sixième conscience mentale, principale. Si en raison de la stabilité du regard, il y a peu de mouvements dans la conscience visuelle, il y aura proportionnellement peu de mouvements dans la conscience mentale. Si les autres formes de conscience sensorielle sont peu actives – par exemple moins d'activité dans l'ouïe, dans le corps, dans les sensations corporelles, etc. – cela facilite grandement un état également peu actif de la conscience mentale. Les objets tels qu'une pierre ou un bâton servent simplement à orienter la conscience visuelle et mentale, afin que l'esprit ne soit pas distrait ailleurs. Ils servent de rappel symbolique du véritable sens de cette pratique, qui est de laisser l'esprit se rassembler. Il n'y a pas d'instruction définitive sur la façon de faire cela. Les textes mentionnent beaucoup de différents supports avec des caractéristiques, ainsi que la méditation sur le désagréable, comme un cadavre en décomposition, ainsi que sur la forme – les formes sensorielles – des syllabes, des sons, des lumières, des noms, et autres. Noms : c'est-à-dire méditer souvent sur un nom de Bouddha. Même Kamalashila, dans *Les étapes de la méditation*, explique que les objets de méditation pour le développement du calme mental ne sont nullement fixés, mais le recueillage de l'esprit à travers la forme de l'Ainsi-allé – du Bouddha – est particulièrement célébré.

En fait, ce texte me paraît tout à fait compréhensible et c'est pour cela que j'ai tout lu en bloc. Vous comprenez certainement la discussion en arrière-plan de tout cela. Dans la tradition bouddhiste, c'est toujours très important de pouvoir prouver que le Dharma qu'on enseigne n'a pas été inventé par soi-même, mais qu'il y a des sources authentiques qui viennent de maîtres respectés par tous, les Bouddhas et ses disciples etc. et que ce n'est pas une invention vendue comme étant une tradition bouddhiste.

C'est la raison pour laquelle, s'il y a une discussion, il est nécessaire de prouver qu'on peut méditer sur une pierre ou un bâton. Dakpo Tashi Namgyal a cherché des sources, et ensuite cette question n'est plus apparue. Il y a des passages dans le texte, où il fait attention de répondre au débat de son époque pour clore les débats inutiles sur certains sujets. Pour nous, il s'agit d'une confirmation de ce qu'on a appris ce matin. Vous pourrez poser des questions demain si quelque chose n'est pas clair.

Dans *Le discours de Bhadrāpāla*, nous trouvons – le Bouddha répond – :

Bhadrāpāla, tout comme je suis assis devant toi, et que j'enseigne le Dharma, le bodhisattva visualise l'Ainsi-allé. Le Bouddha est assis sur un tapis, et explique le Dharma, avec une magnifique et excellente apparence physique qui détient toutes les caractéristiques exceptionnelles. Imagine l'Ainsi-allé, avec un corps excellent, et médite sur chacune de ses caractéristiques – cela provoque une forte augmentation de la force positive.

Il y a beaucoup de citations de ce genre. Ainsi, il est dit dans le – soutra célèbre – *Roi de la méditation profonde* – le Samadhiraja Soutra – :

Son corps est de couleur dorée, etc.

Il s'agit de la visualisation du Bouddha, comment nous l'imaginons. Des preuves, des sources se trouvent dans les textes et ne proviennent pas d'inventions personnelles. Ce que je trouve particulièrement important est un soutra du Mahayana dans lequel le Bouddha donne à son disciple l'instruction sur le Gourou Yoga et lui dit : "Imagine que l'Ainsi-allé – le Bouddha – est assis devant toi, tout à fait vivant, sur un tapis, le sol ou un coussin et explique le Dharma avec toutes ses apparences corporelles, Ton attention passe tout en revue toutes les caractéristiques du corps et contemple ainsi les qualités de l'éveil.

L'idée est de le faire de façon aussi vivante que possible, comme dans une situation réelle, d'enseignement, comme s'il nous expliquait le Dharma. Guendune Rinpoché nous l'expliquait ainsi. Quand il lisait avec nous *l'océan du sens ultime*, il nous disait : "La forme de lumière sur laquelle on médite doit être très vivante, comme si l'on était en présence directe du Bouddha."

Le terme de Tathāgata, Ainsi-allé, je vais vous l'expliquer un peu mieux.

En français, Ainsi-allé, c'est juste. Tathāgata veut dire : Il est allé dans l'éveil, comme tous les Bouddhas avant lui et comme les Bouddhas après lui. Il est allé ainsi, comme cela.

Une autre signification, c'est que le Bouddha est allé dans l'ainsité, la façon dont les choses sont. Les choses sont ainsi, dans l'état naturel.

On peut soutenir les deux explications au niveau étymologique, deux explications de Tathāgata. Ainsi allé et un jour, quand on sera des ainsi-allés, nous serons allés ainsi, comme les autres Bouddhas, dans l'éveil. Eh oui, un jour ce sera comme cela !

Ces prochaines années et dans les enseignements individuels, je vais vous expliquer ces méthodes de méditation en détail. Pour l'instant, on est dans une vue d'ensemble. Vous ne pouvez pas faire d'erreurs de toute façon. Si vous prenez une Ainsi-allée féminine comme la Grande Mère ou le Bouddha, en fait, aucun pratiquant ne les a jamais rencontrés personnellement.

L'idée qu'on se fait d'eux, du Bouddha, ne se base pas sur une photo ou sur une description personnelle qui dirait : il ressemblait à ceci ou cela, il était beaucoup plus maigre que ses représentations en statue. Toutes ces boucles bleues, il ne les avait probablement pas. Elles représentent quelque chose de symbolique.

Ainsi vous avez une certaine liberté créatrice en pensant au Bouddha. L'important est de sentir sa présence, en se basant sur des exemples ou sur des images, que ce soit vivant intérieurement. On représente le Bouddha avec des lobes d'oreille très longs. Peut-être qu'il avait vraiment des lobes d'oreille très longs ! Mais si cela vous irrite, vous pouvez les raccourcir. Aucun problème ! Et si vous voulez un Bouddha avec des piercings, cela peut marcher aussi. Bien que ce ne soit pas tout à fait traditionnel, cela ne contredit rien du tout. Regardez, essayez de voir par vous-mêmes. L'important est que les qualités de l'éveil soient là, qu'elles vous touchent. Et les statues de Bouddha traditionnelles sont très équilibrées. Elles doivent avoir une harmonie intérieure importante pour permettre aux énergies en nous de circuler de façon équilibrée.

Certaines des sources déjà mentionnées, ainsi que le troisième volume *des étapes de méditation* expliquent la même chose. On trouve également beaucoup d'explications sur l'ordre des objets de

méditation. Āryasūra et Atisha recommandent au début de la pratique du calme mental, de pratiquer avec un objet unique et arbitraire.

Je vous recommande aussi de vous tourner vers un seul support de méditation après en avoir essayé plusieurs. Un support qui vous plaise, qui vous soit vraiment familier et qui puisse être utilisé à tout moment, quoi qu'il se passe autour de vous.

Celui qui a accédé au calme mental - et qui est déjà familier, comme le recommande le premier volume des étapes de méditation, peut poursuivre avec d'autres méthodes de méditation. Dans la tradition des sūtras, cela inclut par exemple l'examen et la purification des obstacles et la purification de la confusion émotionnelle.

Il faut comprendre qu'il est primordial de mettre d'abord en place une certaine stabilité mentale et ensuite quand nous tournons le regard vers les émotions que nous voulons travailler, nous avons l'ancrage pour revenir à tout moment nous stabiliser.

De façon plus claire, par exemple : je suis quelqu'un de très agité émotionnellement, qui rencontre le Dharma et voudrait l'utiliser pour sortir de ma colère permanente. J'aimerais bien commencer tout de suite.

La recommandation est : "Attends un peu, entraîne-toi d'abord avec la méditation sur le souffle, qu'elle soit assez stable et forte et que tu connaisses les premières expériences de calme mental.

Ensuite, tourne-toi vers la colère. Ce n'est pas juste la colère qui s'élève, il y a aussi tous les souvenirs des situations qui t'ont mis en colère. Ainsi, quand tu n'es plus dans la pratique et que la colère monte, tu peux revenir au souffle".

Entraîner ce mouvement d'aller et venue dont on parle aujourd'hui beaucoup en psychothérapie. Faire des allers-retours entre notre ancrage dans le calme mental qui équilibre l'esprit et lui donne de la stabilité, puis reprendre la situation émotionnelle difficile et continuer ainsi.

De cette façon, nous pouvons expérimenter que les émotions n'ont aucune existence stable, parce que dès que nous sommes dans l'ancrage, elles se dissolvent. Quand nous revenons dedans, si nous remarquons qu'il y a une saisie, une identification qui relance l'émotion, nous revenons à l'ancrage. Et nous remarquons à quel point l'émotion s'effondre en elle-même quand elle n'est plus nourrie.

Par ce mouvement d'aller et retour, une compréhension profonde se met en place de ce qui stimule l'émotion et conduit vers toujours plus de souffrance et de stress. Comment sortir de cela ? C'est la raison pour laquelle il faut avoir un support.

Certains ont besoin d'un support très fort. Ce peut être la méditation marchée. Faire quelque chose avec le corps, marcher, faire les cents pas, pour sentir quelque chose de très fort, qui change tout le temps, et ramener l'esprit là-dessus constamment. Nous pouvons aussi avoir un mantra, une prière. OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG... et apprenons à entrer dans le sens du mantra, dans sa signification, etc. : OM MANI PEME HUNG.

La signification, c'est l'amour, la compassion, la joie, et l'équanimité. C'est le mantra qui exprime ces quatre qualités illimitées.

Puis nous nous penchons sur les situations difficiles que nous avons eues ce matin, au travail par exemple et repensons à l'attitude du chef : OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG...

Cela nous stabilise et nous revenons à : OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG... Puis nous entrons peu à peu dans la situation, tant que notre stabilité le permet. Nous continuons à réciter le mantra et faisons ainsi des allers et retours. Parfois nous sommes plus dans le mantra, dans la stabilisation de l'esprit et parfois, dans l'exploration de ce qui nous a agité, comment j'allais, comment le chef allait et nous amenons les qualités d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité dans cette situation.

Imaginons même qu'intérieurement, au moment où le chef nous a crié dessus, nous avions déjà cette conscience en nous. Que serait-il passé si on avait pu rester calme au lieu de lui crier dessus aussi ? OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG...

C'est un processus créatif où nous sommes ancrés dans les qualités de la pratique et invitons les difficultés. Ainsi, nous nous préparons à la prochaine rencontre avec le chef. OM MANI PEME HUNG,

OM MANI PEME HUNG...

Après avoir dissout la colère de la situation de ce matin, nous pouvons faire une pratique. OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG... où nous disons : ok, chef, assieds-toi là, tu es invité à méditer avec moi, etc. OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG... Et j'apprends en présence du chef, en imaginant sa présence, j'apprends à me détendre dans les qualités.

Ainsi nous avons utilisé notre méthode de méditation de façon très intelligente pour traiter un défi, une difficulté dans notre vie. Ce n'est possible, bien sûr, que si nous avons appris à demeurer de façon stable dans cette méthode. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de s'entraîner à une pratique, par exemple avec le souffle, où nous visualisons quelque chose que nous avons vraiment connu et que nous puissions revenir à cet ancrage quand il y a une émotion, sans nous emporter.

Cela a déjà été expliqué dans [les commentaires généraux sur le calme mental. Ainsi, les pratiquants de la lignée utilisent des objets matériels tels qu'une pierre ou un bâton comme support pour recueillir l'esprit ou visualisent des supports mentaux comme une sphère de lumière.

Définition du calme mental

Il existe de nombreuses formes de calme de l'esprit mais ici, il s'agit surtout de laisser l'esprit se poser sans penser. Tilopa explique :

Abandonne toute activité physique et reste naturellement détaché. Ne parle pas beaucoup car les sons sont comme des échos. Quant à l'esprit, ne pense pas, mais vois le Dharma qui t'est enseigné.

Dans les textes sur la pratique de méditation, on parle partout du fait que la méditation avec le souffle – c'est-à-dire développer la conscience avec l'aide de l'inspiration et de l'expiration – est une sorte de recette magique pour toutes les situations émotionnelles.

Je vous recommande, pour cette raison, de donner une chance à la méditation sur le souffle, parce qu'elle peut vous être une compagne fidèle. Nous allons nous entraîner encore un peu.

Méditation³⁸

Nous allons nous entraîner à ce que je viens d'évoquer, arriver complètement dans le corps. Dans le bouddhisme tantrique, le corps est appelé "palais de libération". C'est dans ce corps que l'on pourra connaître la libération, grâce aux sensations, aux expériences faites avec lui, même si dans le passé, il a été frappé ou a connu des expériences difficiles. Pourtant, c'est notre palais de libération.

Arriver complètement dans notre corps n'est possible que si nous disons "oui". Et ce "oui" est nécessaire si nous avons des tensions, des douleurs, un nœud quelque part ou une pression. Tout cela a besoin que nous y consentions, que nous disions : "oui, tu as le droit d'être là, c'est là que va le chemin."

Il s'agit d'intégrer toutes les parties du corps sans en exclure une seule partie, un seul organe. Tout va ensemble.

Et au milieu de toutes les sensations qui composent nos perceptions corporelles, il y a le souffle. La respiration génère plein de sensations différentes. Peut-être voulez-vous passer en revue avec moi le monde des sensations de la respiration. Je vais commencer en haut par le nez.

Si vous amenez votre attention dans les ailes du nez, vous remarquez la différence de température entre l'inspiration et l'expiration.

Vous remarquez la direction différente quand le souffle entre et quand il sort. Est-ce que vous remarquez que les ailes du nez vibrent de façon différente à l'inspiration et à l'expiration ? Et comment ces sensations se poursuivent vers l'intérieur, là où l'espace du nez rejoint l'espace de la bouche, du palais et de la gorge.

Peut-être que vous remarquez les fines sensations de l'air qui passe de la gorge au nez et dans tous les petits canaux intérieurs.

Notez les différences au niveau de l'entrée dans la trachée.

Notez les mouvements fins de la clavicule, la cage thoracique qui s'ouvre.

Sentir la peau et les vêtements qui la touchent.

Voir comment la cage thoracique bouge très finement.

Ressentir le sternum et toute la cage thoracique. Les effets sur les épaules, derrière, sur le haut du dos.

Le milieu du dos.

Le bas du dos.

Peut-être que vous ressentez l'espace de la cage thoracique qui s'ouvre vers le bas, les fins mouvements du diaphragme dans le thorax.

Comment toutes les côtes bougent, les espaces intercostaux, sentir qu'ils augmentent et diminuent. Voir comment la peau se tend un peu et qu'elle s'assouplit quand on expire.

Sentir comment l'espace du ventre est plus plein quand on inspire.

³⁸ Fichier audio 7-5_03

Comment l'extérieur du ventre se tend un peu en inspirant.

Tous ces fins mouvements se poursuivent dans tout l'espace du ventre, jusqu'au bassin.

Regardez jusqu'où vous pouvez suivre cela. Vous remarquerez peut-être des changements subtils au niveau des hanches, à chaque inspiration et expiration ou dans les tissus, autour des articulations, des petites modifications de tension, dans les fascias, dans les tendons.

Des modifications minimales de la position assise, à cause de l'inspiration et de l'expiration. Vous les sentirez peut-être même jusque dans le haut des cuisses.

Et dans les avant-bras, provoquant des mouvements des bras en inspirant très profondément.

Vous pouvez aussi remarquer à quel point les vertèbres cervicales s'adaptent très finement à chaque mouvement de respiration.

Déjà au niveau structurel, presque tout le corps participe à la respiration.

Ainsi, par la respiration, le sang est nourri d'oxygène et peut se débarrasser de son dioxyde de carbone, qui est inutile et absorber ce qu'il lui faut.

Tout cela pulse dans le corps. Cette pulsation du flux sanguin pompé par le cœur s'appelle aussi le "Prana", le souffle.

On peut effectivement suivre cette pulsation, cette vibration dans chaque partie du corps.

Le flux de la respiration et le flux sanguin sont considérés comme une unité dans la tradition bouddhiste. La pulsation du cœur est impossible sans l'inspiration et l'expiration.

On peut dire que c'est la pulsation de la vie. On peut la sentir jusqu'au bout des doigts.

Prenez le temps de ressentir les dix doigts, un par un.

Et maintenant, regardez si vous arrivez à faire la même chose avec les orteils. Si vous pouvez sentir les dix orteils bien vivants.

Juste laissez venir. Restez avec l'attention et progressivement sentir de plus en plus.

Réjouissez-vous de chaque petite sensation que vous ressentez, qui est chaque fois un signe de vie.

Ceux qui le souhaitent peuvent aller au sommet de la tête, tout en haut, à l'endroit de la fontanelle.

En maintenant notre attention là-haut, rester attentifs aux mains, aux pieds et tout ce qui les relie.

Quelque part se trouve la respiration physique, l'inspiration et l'expiration. Cherchez l'endroit où vous sentez cette impulsion, où vous sentez vraiment bien l'inspiration et l'expiration, là où vous aimez placer votre attention.

Voyez quel est cet endroit. Il peut être temporairement le début de chaque méditation sur la respiration. Cet endroit où vous vous sentez bien, où vous sentez bien la respiration.

Explications sur la méditation avec la respiration externe et interne³⁹

Rapidement concernant la méditation que nous venons de faire. J'ai fait un voyage avec vous dans tout ce corps qui respire. Nous avons regardé et expérimenté la respiration extérieure, C'est incroyable tout ce qu'elle influence, ce que nous ressentons. Et nous avons fait le lien avec ce que l'on nomme la respiration intérieure, y compris le flux sanguin.

Les souffles intérieur et extérieur sont liés de façon inséparable. En Inde, on les nomme Prana.

Le Bouddha, dans l'Anapanasati Sutta, parlait déjà du "Prana kāya", le corps qui respire. Ce n'est pas juste le cycle de la respiration, mais tout ce qui se passe dans le cycle de la respiration, en lien avec le flux du Prana, respiration extérieure et intérieure.

Et on ressent cela par le fait que, quand l'attention demeure dans les sensations de respiration, le vécu du corps qui respire est relié à la conscience. Et plus nous y amenons de conscience, plus tout devient vivant. Certains d'entre vous ont pu sentir que c'était déjà trop, que la sensation que nous avons gardée dans le corps très longtemps était brûlante, peut-être même intense, insupportable.

En posant une attention stable quelque part, la sensibilité augmente. Plus nous posons l'attention de façon prolongée, plus cela libère une grande intensité.

Je me rappelle les sessions où j'ai commencé à apprendre à méditer : après la méditation, j'examinais les plantes de mes pieds pour voir si elles n'avaient pas de brûlures. Parce que c'était exactement la sensation que j'avais. Un feu infernal. Il n'y avait rien du tout ! C'était juste l'intensité de l'attention qui générerait cela. Il peut vous arriver la même chose dans n'importe quelle partie du corps. C'est très intense.

Il s'agit alors de rester perméable dans l'esprit. Ces sensations accentuées renforcent le caractère vivant de ce que l'on ressent. C'est l'interaction entre l'esprit et le Prana. Ils sont inséparables.

Là où va l'attention – par exemple si je mets mon attention sur les cinq doigts, tout ce que je perçois, devient de plus en plus intense et plus je reste, plus cela augmente. Au niveau physiologique, les nerfs qui vont dans cette zone sont activés. Le seuil de sensibilité baisse et je perçois de plus en plus intensément.

Parce que les nerfs font aussi partie du flux du Prana. On peut percevoir d'autres circuits pas du tout reliés aux nerfs : les vaisseaux sanguins et beaucoup d'autres canaux d'énergie dans le corps. Cela compose notre Prana kāya. Notre corps qui respire.

Vous choisissez donc un lieu comme support de méditation sur la respiration. Idéalement un lieu stimulé par la respiration extérieure qui représente un bon ancrage.

Mais quand vous arrivez à une méditation profonde, la respiration devient tellement fine que vous ne percevez plus du tout la respiration extérieure. Vous continuez juste avec la respiration intérieure. Parce que la respiration extérieure est devenue si fine qu'elle se dérobe à la perception.

Par exemple, si nous restons au niveau des ailes du nez un moment, nous ne sentons plus la respiration à cet endroit-là. Nous rentrons dans les sensations intérieures. Ou alors, nous passons au ventre et ensuite à l'intérieur du ventre parce que nous ne sentons plus la surface du ventre qui ne bouge plus.

³⁹ Fichier audio 7-5_04

Si cela vous arrive, continuez à pratiquer simplement, restez dans votre ancrage. C'est juste la qualité de la sensation qui change dans la région que vous avez choisie comme ancrage.

Et ce corps qui respire, le Prana kāya, n'est pas un corps neutre. Toutes les perceptions sensorielles qui s'élèvent sont marquées par nos impressions émotionnelles. Ce n'est pas juste un corps d'énergies super fluides, c'est un corps dans lequel il y a des manifestations qui bloquent, freinent et sont désagréables.

Chaque blocage est l'expression d'un schéma de saisie. Nous avons eu une émotion liée à des sensations dans le corps, donc il y a une fixation mentale. L'émotion n'a pas pu couler librement. Et cela se manifeste au travers des perceptions sensorielles.

C'est pour cela qu'au début, notre corps n'est pas un agréable palais de libération. C'est plutôt un potentiel palais de libération hérité par le karma. Il s'agit de faire le nécessaire pour que tout se passe bien dans ce palais.

C'est le travail que nous devons faire, en restant détendus, ouverts et perméables à tout ce qui s'élève. Il va redevenir fluide quand nous aurons réussi à rester détendu avec tout ce qui s'élève sans retomber dans la réaction, "je ne veux pas", dans la tension, le refoulement ou le blocage. Parce qu'ainsi nous ne pourrions pas avancer.

Aussi désagréable que cela soit, dans chacune des pièces de notre palais, il s'agit d'aérer, de faire entrer un peu d'air frais et laisser couler tout ce qui s'est accumulé.

C'est l'enseignement du Bouddha qui dit : "Le Karma se manifeste dans les Vedanas, dans les sensations. C'est ce qu'il veut dire. Les impressions passées, ce qui a agi en nous qui n'a pas pu se libérer tout de suite, se manifeste à nouveau comme sensation dans ce Prana kāya, dans ce corps qui respire. Y compris dans les corps de respiration subtile où toutes les impressions s'élèvent, dans tous les flux, les flux sanguins, les nerfs et dans les canaux qui sont connus comme les méridiens d'acupuncture.

Il y a beaucoup de tels circuits en plein d'endroits du corps. Nous sommes plus ou moins bloqués un peu partout. Quand un blocage est levé, nous remarquons les autres blocages, d'autant plus forts. Ce n'est pas toujours ressenti comme un cadeau, parce que nous avons l'impression que c'est une maison désagréable.

Mais si nous n'entrons pas dans l'évaluation, le jugement et que nous nous détendons toujours plus par le souffle, inspire et expire, que nous laissons faire, cela va se dissoudre. Alors le corps se révèle comme un lieu formidable, dans lequel se manifeste l'expérience de l'éveil. Pas seulement dans le mental ou dans l'esprit mais vraiment avec le corps physique.

Voilà, je voulais vous donner une petite introduction.

Suite du commentaire : Définition du calme mental

Il existe de nombreuses formes de calme mental, mais ici – dans notre propos – il s'agit avant tout de laisser l'esprit demeurer tranquille, libre de toute pensée.

Très important, cela ne dit pas ici libre de pensées, cela veut dire sans l'action de penser. Cela veut dire que le calme mental est aussi possible quand des pensées, des mouvements mentaux s'élèvent. Il peut y avoir des sensations, des images et parfois des pensées conceptuelles. Par exemple, on entend un bruit de l'extérieur, et on nomme "porte de voiture" ou "tondeuse à gazon".

Mais on ne forme pas de chaînes de pensées. On ne continue pas le processus de pensée.

Sans penser signifie sans préoccupations continues au niveau mental. C'est très important.

Quand le calme mental devient très profond, de moins en moins de pensées s'élèvent, et on parvient à des états d'expériences de calme mental sans pensée.

Ce n'est pas que les pensées ne sont pas les bienvenues. C'est qu'elles ne rencontrent pas une attitude d'esprit qui s'y intéresse et donc elles se dissolvent comme toutes les autres expériences des sens.

Cela ne veut pas dire que le calme mental est dépourvu de toute impression sensorielle. Ce n'est pas ce qui est dit ici. Il y a toujours des sensations corporelles, des choses qu'on entend et l'expression mentale est juste une perception sensorielle. Et elle ne dérange pas du tout. L'esprit reste tout à fait calme. Même quand une expérience de pensée s'élève.

Ne pensez pas qu'il s'agisse d'interdire les pensées. Elles s'élèvent, mais on ne s'y intéresse pas. Il n'y a pas de réponse. Elles ne sont pas poursuivies. Et puis, il peut arriver que l'on aille dans des formes de calme mental où nous ne sentons plus le corps, où nous n'entendons plus rien, où nous n'avons plus de pensées. Ce sont des formes différentes de calme mental, mais on n'est pas obligé d'aller aussi loin que cela.

Tilopa explique :

Abandonne toute activité physique et reste là, naturellement détendu. Ne parle pas beaucoup car les sons sont comme des échos. Quant à l'esprit, ne pense pas, mais vois le Dharma qui t'est enseigné. - Entre dans la vue directe où il ne s'agit que du Dharma.

Maître Dignāga dit :

Abandonne sans cesse, continuellement toutes les nombreuses pensées qui se préoccupent du sujet et de l'objet, donc de moi et des autres, de la dualité et de la non-dualité, du Saṃsārā et du Nirvāṇa et laisse l'esprit reposer, équilibré.

Donc ne pense pas à la non-dualité, ne pense pas à la paix et la non-paix, etc. Tout cela est inutile. Laisse-le tomber. Ne t'occupe pas de toutes les idées qui tournent autour du sujet comme étant l'objet. Ne renforce pas cette activité sujet-objet.

Toutes ces pensées ne sont que des confirmations du soi. Laisse cela, tu n'en as pas besoin. Maintenant, prends le risque juste d'être, sans rien d'autre, sans produire quoi que ce soit. Laisse tout tomber.

Regarde ce qui reste si tu ne poses pas tes pensées sur toutes les choses : Qui es-tu en fait quand tu ne penses pas ? Qui suis-je quand je ne pense pas ? C'est intéressant non ? J'aimerais bien que Descartes soit là pour en parler avec lui.

De cette façon, nous laissons reposer l'esprit. Mais la plupart des pratiquants trouvent difficile d'accéder à la méditation profonde du calme mental dépourvu d'erreurs – les erreurs sont toujours des erreurs d'attachement. **C'est pourquoi ils pratiquent encore et encore avec les supports de méditation déjà mentionnés, afin de dissoudre les erreurs et accéder à un état d'esprit attentif, non distrait et en même temps détendu, sans aucune pensée. S'ils y parviennent pour un temps plus ou moins long, ils ont atteint un certain calme mental. Lorsque l'esprit est ainsi posé, il est important de s'en détacher** – de se reposer un peu – et ensuite, de continuer.

Cependant, si un état d'esprit inconscient s'élève, sans pensée et sans conscience vive, alors c'est une erreur – une absence de pensée inconsciente et une absence de pensée consciente, c'est

complètement différent. On était juste perdu. Voilà. Notre conscience s'est perdue, nous n'avons aucune idée de là où nous étions, de ce qui s'est passé. C'est ce qu'on appelle l'absence de pensée inconsciente. C'est un état de manque de conscience qui ne conduit pas à l'éveil. **Nous devons éveiller vigoureusement notre attention et pratiquer à nouveau pendant une courte période.**

Si le calme n'est pas entièrement dépourvu de conscience, mais qu'il est en quelque sorte trouble, l'erreur se résoudra d'elle-même si nous poursuivons avec de courtes sessions.

Si vous n'êtes pas sûrs, faites des sessions courtes et claires. Et vous savez comme elles peuvent être courtes. Elles peuvent durer une respiration, trois respirations ou dix respirations. Faites-les brèves, aussi brèves que possible pour pouvoir rester clairs et conscients, observer durant toute la durée. Et détendez-vous de plus en plus. Une fois que l'esprit sera vraiment installé dans le calme mental, vous pourrez rester un peu, en profiter et puis faire une pause.

Une fois retrouvé le chemin du calme mental, que vous l'avez apprécié un moment et fait une pause et recommencé sur le chemin du calme mental. Cela devient tellement familier, comme le fait de prendre un ascenseur. J'appuie sur le bouton et je suis à l'étage du calme mental. C'est aussi simple que cela, quand on s'y connaît. Il faut juste savoir ce qu'il faut lâcher. Cela fonctionne comme quand on appuie sur un bouton.

C'est quelque chose de merveilleux dans ma vie. J'ai dû apprendre tout cela aussi. Mais maintenant, en appuyant sur un bouton, je peux arriver dans un état libre de pensées à chaque instant. C'est possible. Juste comme cela. Dans l'instant. Peu importe ce qu'il s'est passé juste avant. Rien que cela, sans tout le reste, c'est vraiment une liberté énorme. Juste ne pas penser de façon compulsive. C'est vraiment un cadeau que je vous souhaite à tous.

Ce n'est pas si difficile, je l'ai déjà fait avec vous. Le petit exercice, expirer, lâcher tout, et voilà. C'est cela déjà, cet "être" sans "penser". C'est juste là devant la porte. Ne le rendez pas plus difficile qu'il n'est.

Et maintenant faites attention que l'intérêt de penser à quelque chose ne revienne pas tout de suite. Laissez juste être. C'est l'état ouvert.

Et puis vous vous habituerez aussi à rester dedans même en expirant, en inspirant. C'est aussi simple que cela ! C'est vraiment un délice, une joie. Sortir de cette compulsion.

Vous savez, j'ai commencé à méditer de façon intensive, parce que j'étais vraiment un penseur compulsif. Heureusement, je m'en suis rendu compte très tôt. J'avais déjà médité auparavant mais je pense que c'était durant les toutes premières vacances de mes études de médecine ou peut-être les dernières vacances avant le bac. Je ne sais plus exactement. J'avais peut-être dix-neuf ans.

J'étais à vélo, du sud de l'Angleterre en Irlande et retour. Je n'avais pas pris de tente parce que je voulais aller chez les gens et j'avais très peu d'argent. Il a donc fallu que je garde des vaches de temps en temps, des choses comme cela. C'était une grande expérience de simplicité.

Les difficultés ne sont pas venues du fait de dormir dans des sacs poubelle, sous la pluie ou d'avoir faim. Ce que j'ai remarqué, c'est que sur le vélo, j'étais en train de penser en permanence et chaque borne que je passais avait une signification ou une autre. Je réfléchissais à tout. Et le top du top, c'était qu'à l'ouest de l'Irlande, dans un de ces paysages de falaises, devant le merveilleux coucher de soleil, quand il descend dans la mer, j'étais juste en train de penser Je me demandais où j'allais dormir le soir, où j'allais trouver quelque chose à manger, etc.

Et cela me préoccupait tout le temps. Alors je me suis dit : "Ah, tu es malade. Tu es "addict", "accro à la pensée". Ce fut le point crucial pour moi où je me suis dit : "Là, il faut que tu fasses quelque chose. Ce n'est pas possible. Tu passes, tu pourrais être tout à fait détendu, tu pourrais profiter juste d'un coucher de soleil magnifique, simplement. Et qu'est-ce qu'elle fait, la machine à penser ? Aucune pause".

A partir de ce voyage, j'ai pris la décision de trouver une voie, un chemin. Il ne m'a pas fallu beaucoup de temps, quelques années avant d'avoir les premiers résultats dont je viens de vous parler. Ce n'est pas si difficile.

La roue du hamster ne sont pas tant nos activités extérieures, aller au bureau, rentrer, faire les courses, etc. Tout cela, c'est juste l'extérieur. Ce qui est vraiment compulsif dans cette roue du hamster, c'est cette machine à penser. Et déjà mettre le pied dans la porte, ici ou là, mettre en place une pause de pensées, c'est super reposant. Ce n'est pas encore l'éveil, mais c'est très reposant.

Peut-être ai-je pu vous inspirer un petit peu pour élargir votre liberté, faire attention à ces pauses et vous les accorder. Cela ne veut pas dire que la pensée est inutile. J'aime bien penser. Vous vous en êtes rendu compte non ? Penser pour enseigner et tout ce que j'ai pensé jusque-là. Ce n'est pas sans penser que j'ai pu apprendre le tibétain, traduire des textes, enseigner, etc. La pensée, c'est merveilleux ! Cela se fait de façon volontaire. Tant que ce n'est pas une activité compulsive, la pensée est fantastique. Le problème est la pensée compulsive.

Si un état d'esprit s'élève là où la pleine conscience semble être présente, mais que beaucoup de pensées surgissent et qu'il y a peu de calme, c'est parce qu'avant cela, nous n'avons pas perçu les chaînes de pensées, mais que nous remarquons maintenant l'émergence de la première pensée et de la suivante, ce qui est le signe d'un certain calme mental et donc pas une erreur.

Cela arrive souvent : vous commencez à pratiquer, vous vous détendez, et puis vous allez voir l'enseignant, et vous lui dites : "C'est toujours plus grave, j'ai de plus en plus de pensées !". Ce n'est pas le cas. Vous aviez autant de pensées auparavant mais vous ne vous en rendiez pas compte.

Si maintenant – je parle à ceux d'entre vous qui sont vraiment débutants – si vous regardez les pensées, vous n'attrapez que les grosses pensées conceptuelles. Les petites activités conceptuelles et l'énorme activité mentale qui se fait sous forme d'images et de façon non-conceptuelle, tout cela se soustrait à votre perception.

Quand vous vous détendez, tout ce paquet revient à la conscience. C'est incroyable tout ce qui se passe ! Avec le temps, vous verrez que votre pensée conceptuelle est juste la pointe émergée de l'iceberg. Et cette pensée conceptuelle est portée et même créée par tous les mouvements mentaux pré-conceptuels. La pensée conceptuelle formule ce qui est pensé depuis longtemps dans le pré-conceptuel et qui a été expérimenté depuis longtemps.

Vous le savez peut-être déjà. Vous êtes en train de parler, de penser et vous n'êtes pas obligés d'aller jusqu'au bout de la pensée conceptuelle. Parce qu'intérieurement, vous êtes déjà arrivés au bout. Vous vous dites que ce n'est pas la peine d'aller jusqu'au bout. Alors vous vous arrêtez en plein milieu. C'est un exemple très clair, qu'intérieurement, vous êtes bien plus en avance dans le non-conceptuel que dans le conceptuel. Le conceptuel, c'est juste la confirmation du non-conceptuel, de ce qui s'est passé déjà depuis longtemps dans le non-conceptuel.

Tout cela, nous en prenons conscience quand nous pratiquons le calme mental. Nous commençons juste à remarquer ce qui se passe en nous. C'est incroyable. Et là, nous nous mettons à deviner l'intensité des tendances en nous, des schémas en nous.

C'est ce qu'il faut détendre, dissoudre. Ce n'est pas faux d'avoir l'impression que vos pensées ont augmenté en nombre quand vous pratiquez davantage le calme mental. C'est juste le fait que maintenant, vous êtes plus clairs et vous arrivez à attraper les petits poissons qui nagent entre deux eaux.

Si nous réussissons à détendre l'attachement et le rejet dans l'esprit – c'est-à-dire tous ces mouvements - si on n'y réagit plus avec attachement et aversion – et que nous ne laissons plus les pensées nous mener par le bout du nez, alors la volonté d'évitement et le renforcement diminueront, et la non-distraction augmentera.

C'est de cela dont il s'agit. Laisser s'élever tout ce qui s'élève. N'essayez pas de bloquer. Ne lutez pas contre et ne suivez pas non plus - cela se calmera de soi-même. Les pensées, en elles-mêmes, n'ont pas la force de rester. Aucune pensée, aucun mouvement mental n'a en lui-même la capacité de se répéter, de se renforcer, de rester. Tout cela ne se produit pas s'il n'y a pas d'intérêt pour ces mouvements mentaux.

L'intérêt, c'est comme de l'huile sur le feu. L'intérêt renforce ce à quoi on s'intéresse. Et c'est comme cela qu'on peut organiser notre vécu. Nous plaçons notre intérêt là où il se passe quelque chose de judicieux, de sensé, d'utile, de bénéfique. Nous rajoutons de l'huile sur ce feu. Nous nous disons : je voudrais que ce feu de sagesse, brûle vraiment à cet endroit. Et que ce feu d'amour y brûle vraiment.

Je mets mon attention à cet endroit. Non sur les autres schémas compliqués qui génèrent de la souffrance. Et s'il n'y a rien à faire, juste là maintenant, je laisse l'esprit se détendre. Il s'agit juste d'être dans l'état d'être naturel. Et cet état d'être naturel, ouvert, reçoit toute notre attention, tout notre intérêt, et se révélera de plus en plus.

Si l'on ne parvient pas à calmer l'esprit et à percevoir les pensées vagabondes, c'est qu'il y a peu de vivacité. Nous pouvons alors, en émettant soudainement un son abrupt, interrompre la chaîne des pensées successives. Dans l'esprit libre qui en résulte, se révèle, à notre grand étonnement, un esprit clair, alerte, sans pensées, que nous ressentons comme un bon signe indicatif du chemin. Nous pratiquons cela en sessions courtes et répétées.

Comme nous l'avons expliqué, nous pratiquons également de cette manière les méthodes de méditation appropriées, avec la respiration.

Ce son abrupt, il vous intéresse maintenant n'est-ce pas ? (Rires).

J'étais encore étudiant au moment où j'ai vécu cela pour la première fois. J'étais à Berne, en pédiatrie, et j'ai eu quelques jours libres pour aller écouter le Dalaï Lama pendant une semaine. Et là, il y avait un Rinpoché qui accompagnait les instructions de méditation. Nous étions là en train de méditer, et tout d'un coup le son "*Phet !*" sorti du micro. Tous furent tirés de de leurs chaînes de pensées et il y eut un moment ouvert. Pour l'enseignant, c'était important de créer ce moment d'ouverture, Un instant où la pensée était interrompue.

C'est une méthode de méditation très répandue dans les traditions Nyingma et Kagyu. Un peu moins chez les Kagyu, mais elle est enseignée et on peut lire des commentaires, comme vous le voyez ici.

On n'arrive peut-être pas à sortir de notre salade émotionnelle et on se dit : Ok, maintenant, je prends le siège éjectable. Maintenant, "*Phet !*", je sors de tout cela, de cet avion, de ce trip et je reste dans cet espace ouvert. Pour un instant, les pensées et les émotions sont interrompues.

Imaginez quand nous avons reçu cet enseignement dans le centre de retraite de trois ans, il y avait des *"Phet !"* de partout, dans toutes les salles, dans toutes les chambres. On entendait cela partout. Il y a douze chambres qui vont sur la même cour, et *"Phet !"* ici, et *"Phet !"* là dans toutes les chambres. On peut le faire avec les autres aussi. On a toujours la possibilité d'avoir des moments d'étonnement et d'être ouverts.

Quand on le fait soi-même, bien sûr, on ne sursaute pas ! En faisant ce son fort énergiquement, on sort de la pensée et on va dans un autre état d'esprit. Vous pouvez le faire, mais pas forcément dans un immeuble avec plein d'appartements où tout le monde en profitera ! Mais si vous voulez essayer, faites-le.

C'est une bonne méthode qui vous montrera que toute ces pensées et ces émotions n'ont aucune substance. Parfois, c'est tellement fort, qu'après, l'émotion dans laquelle nous étions pris, nous n'arrivons pas à la retrouver. Elle était pourtant très solide, problématique, grave et très présente.

Et maintenant que nous avons rigolé, est-ce que vous pouvez retrouver votre état d'esprit d'avant ? Pour la plupart d'entre vous, ce ne sera pas possible ! On a entendu *"Phet !"*, nous en sommes sortis. Et voilà, tout est nouveau. On a rebattu les cartes et continuons un peu différemment.

Ce que je peux encore ajouter : on peut aussi utiliser *"Phet !"* de manière silencieuse et cela agit quand même.

JOUR 8

Méthodes de méditation avec caractéristiques mais sans support⁴⁰

- Pendant les dernières journées, dans les instructions, vous avez probablement senti ce qui fait que ce livre est un ouvrage de base, qui explique tous les liens. Par exemple, dans « *L'Océan du sens ultime* », du IX^{ème} Karmapa – que nous utilisons comme un manuel de méditation pour la pratique du Mahāmudrā, pour le chemin progressif – les différences entre la méditation intérieure, les supports ordinaires, ne sont pas expliqués.

Alors qu'ici, dans ce livre, on parle de ces différences, on les explique. On dit d'abord d'où cela vient, et cela nous donne une compréhension de l'origine. Pour que nous puissions nous retrouver. Et cela dépasse effectivement la tradition du Mahāmudrā. Cela nous donne une compréhension fondamentale pour toutes les approches de méditation qui existent dans le monde.

Maintenant, nous arrivons à un chapitre qui s'appelle :

Méditation avec le souffle

Recueillement de l'esprit par le comptage des respirations

Dakpo Tashi Namgyal met d'abord la respiration dans cette catégorie, parce que dans sa nature, la respiration est dynamique, bien qu'elle puisse être désignée comme support. Il y a plein de caractéristiques que nous pouvons percevoir – nous avons fait une méditation détaillée à ce sujet hier – mais nous ne pouvons nous reposer nulle part dans le souffle, parce qu'il change tout le temps. C'est pour cela que ce n'est pas vraiment un support, quelque chose de fiable, dans le sens où l'on pourrait s'installer dedans. Nous sommes toujours en mouvement avec les sensations du souffle.

Aujourd'hui, nous allons passer toute la journée sur la méditation du souffle. Compter le souffler est une pratique très simple.

Et là il y a une forme très simple de pratique de compter le souffle (et d'autres méditations sur le souffle).

La méthode de calme mental qui consiste à réaliser le calme mental avec le souffle comme support est mentionnée dans les soutras aussi bien que dans les tantras.

Tilopa en parle ici :

Si quelqu'un doté de capacités moindres n'accède pas au calme, il tiendra la clé du souffle et expulsera l'essence vitale de la conscience"

Ce que cela veut dire, nous allons le voir tout de suite. Dans tous les cas, le souffle est la clé, vu que – comme nous l'avons vu hier – le souffle est comme le maillon entre les mouvements du Prana et le corps. Tous les mouvements mentaux ont pour conséquence un changement des énergies subtiles et de la respiration. Quand nous pouvons détendre le souffle, l'ouvrir, à ce moment-là, tout s'ouvre dans le corps.

⁴⁰ Fichier audio 8-2_02

Dans la méditation progressive de la voie des soutras, la méditation sur le souffle est recommandée pour les pratiquants qui ont beaucoup de pensées – donc cela pourrait s'appliquer pour nous –.

Dans l'autocommentaire sur *Le Trésor de l'Abhidharma*, nous trouvons :

Compter, suivre, laisser poser, examiner, transformer, et purifier entièrement, sont considérés comme les six formes de la méditation sur le souffle

Compter consiste d'abord à compter 21 respirations, chacune consistant en une inspiration et une expiration. Plus tard, nous étendons cela de quelques minutes à une heure. La méthode pour recueillir l'esprit est ici le comptage.

J'inspire et j'expire : un, j'inspire et j'expire : deux, j'inspire et j'expire : trois, etc.

Nous utilisons le comptage en plus pour mettre comme un point, pour rendre tout cela plus solide, plus stable. C'est comme si nous cochions à chaque fois. Une fois, deux fois, trois fois, etc.

C'est une impulsion mentale forte qui accompagne le souffle. Cela rend cette méthode facile à utiliser pour les personnes qui n'ont absolument aucune expérience dans le recueillement de l'esprit. Il faut toujours revenir aux chiffres. Et entre un chiffre et le suivant, il y a déjà beaucoup de place. Il peut se passer beaucoup de choses. Mais au moins, au prochain chiffre, nous sommes déjà revenus.

Nous pouvons essayer de faire cela. En fait, la règle du jeu, c'est que si entre deux nous oublions les chiffres, nous revenons à un. Et dans cette façon de s'entraîner, après vingt-et-un, nous nous arrêtons. Nous faisons dans tous les cas une pause.

Même si cela vous paraît un peu grossier, prenez-vous au jeu, comptez les respirations. Pour compter, vous pouvez aussi compter tout doucement. Il n'y a pas besoin que cela devienne une distraction de compter le souffle.

Bien sûr je vais prendre mon rythme de respiration comme base, et on va commencer avec l'inspiration.

...

Pour moi, c'était 21 respirations. Ce n'était pas très lent ni très rapide. Quand le souffle se calme et qu'il ralentit un peu, il faut plus de temps bien sûr. Trois minutes, cela fait à peu près 21 respirations, lorsque nous sommes détendus.

Vous avez remarqué qu'entre les chiffres, vous avez d'autres pensées ? Et lorsque nous nous remettons à compter, quelle que soit la pensée qui s'est installée, elle est interrompue.

Et le plus souvent, cela continue différemment. Soit il n'y a pas de pensée, soit il y a autre chose. Mais cela revient assez souvent, le chiffre, pour être interrompu assez souvent, et on se ramène soi-même au comptage.

Assez souvent, le nombre arrive, assez souvent il est interrompu. Et en fait, nous nous ramenons nous-même au comptage. Nous apprenons à nous y tenir.

Cela, nous pouvons même le faire avec des enfants. C'est une méthode ancienne qui est associée à une visualisation, dans la tradition de faire "saute-mouton" par-dessus la clôture et compter les moutons pour pouvoir s'endormir, pour couper le flux des pensées.

Plus on ajoute de sens dans cet exercice, plus il est efficace. Compter, et en plus sentir le souffle, c'est plus fort que juste sentir le souffle, parce que nous rajoutons quelque chose. Si maintenant à chaque inspiration je fais sauter un mouton, et à chaque expiration je fais sauter un mouton, il y a là une troisième chose à faire, un troisième sens. Ainsi, nous pouvons augmenter l'intensité d'un exercice. Nous rajoutons des sens.

Par exemple, si vous comptez encore avec les doigts, si vous participez physiquement : inspirer et expirer : inspirer et expirer : un, inspirer et expirer : deux, il est alors encore plus facile de s'y tenir, si vous n'y arrivez pas avec le simple comptage mental. Nous ajoutons quelque chose d'autre.

Imaginez que vous frappez ensuite, ce qui n'est évidemment plus possible avec les grands nombres : un, un coup, deux, deux coups...

Tout cela augmente l'attention. Cela, c'est le principe des supports de l'attention. Nous essayons d'occuper l'attention, de telle sorte qu'entre deux, nous ne soyons plus distraits du tout. Qu'on ne puisse plus être distrait.

Compter les respirations, cela peut être quelque chose de merveilleux qui nous détend beaucoup, et nous pouvons rester sur cent respirations. Et ce qui est miraculeux, c'est que même si c'est un exercice un peu stupide, simple, lorsque nous faisons cela longtemps – de compter cent ou deux cents, ou trois cents souffles – l'esprit arrive dans le calme mental. Eh oui ! cela s'installe tout simplement. Faites-le.

Continuez. Au début, faites juste 21. Et puis vous recommencez. Mais si vous pouvez faire cinq fois 21, vous n'avez plus besoin de pauses longues entre les deux, et à ce moment-là, vous pouvez en faire directement cent. Il est bien sûr possible de prendre un mala, pour compter. Mais compter de façon mentale, et ne pas oublier le chiffre, c'est un peu plus difficile. Donc si vous remarquez que vous êtes assez distrait, faites-le vraiment avec le comptage « conceptuel ».

Plus nous sommes distraits, plus c'est difficile à cause des émotions, plus il faut appliquer cette méthode de façon intensive. Et si nous sommes déjà tout calmes, cela se compte pour ainsi dire tout seul. Et là, nous pouvons faire trois cents, quatre cents, cinq cents respirations. C'est juste une joie.

Aussi simple que l'exercice soit, la seule chose qui vous empêche de pratiquer cet exercice, c'est l'orgueil. En vous disant : eh bien non ! cela, c'est pour les gamins, ce n'est pas pour moi ! Mais faites-le ! Essayez pour voir ! Et vous voyez jusqu'où vous arrivez. A quel moment vous avez oublié le chiffre. Recommencez à zéro, ou plutôt à un. Jouez le jeu. Et regardez dans le miroir pour voir si vous pouvez maintenir cet exercice pendant plus longtemps. Avec le temps, vous pourrez-vous y habituer.

C'est très étonnant ce qui peut se passer lorsque nous resterons longtemps avec cela. Un exercice aussi simple que cela. Et il y a vraiment des expériences avec l'esprit très dirigé qui sont possibles.

Bien sûr, nous pouvons intensifier tout cela encore. Nous avons, selon l'intervalle : inspiration-expiration : un, deux... Et si maintenant nous suivons les mouvements de la respiration, c'est alors l'exercice suivant. Regardez ce qui est écrit :

Suivre le souffle

Suivre signifie, en plus de compter, suivre la respiration à travers tout le corps et percevoir si elle remplit tout le corps, percevoir où elle va exactement, et ceci autant sur l'inspiration que sur l'expiration.

Nous n'abandonnons pas le comptage, mais nous remplissons le temps entre inspiration et expiration avec l'idée de sentir le souffle - c'est-à-dire dans tout le corps. Nous l'avons fait déjà un peu hier, non ? Hier, nous avons parcouru très attentivement tout le corps.

Et maintenant, nous effectuons encore un exercice avec 21 respirations, en comptant, et entre les chiffres, nous allons ressentir chaque phase de l'inspiration et de l'expiration. Quand je l'ai appris au début, notre maître nous disait : "Début de l'inspiration, milieu de l'inspiration, fin de l'inspiration, transition, début de l'expiration, milieu de l'expiration, etc". Pour vraiment nous amener là, dans chaque phase du cycle de la respiration, et pour être pleinement conscient même dans les transitions. Et ceci en plus des chiffres.

Nous allons faire cela à nouveau. D'ailleurs tout à l'heure, les 21 c'était trop long pour vous ? trop rapide ?

Un peu trop rapide...

Juste bien...

Ok, je vais faire un peu plus lent alors.

....

Donc cela, c'était compter et suivre en même temps. Avez-vous remarqué que par le fait de suivre le souffle entre les chiffres, cela a un effet encore plus calmant, il y a encore moins d'activité mentale qui se glisse entre tout cela. Et maintenant, vous avez peut-être remarqué dans cet exercice, que le comptage devient superflu. Quand je suis vraiment en train de suivre et que je m'ouvre là-dedans, je n'ai pas besoin en plus de compter pour rester dans l'expérience présente. C'est ce qu'on appelle "laisser poser."

Étape suivante :

Laisser l'esprit se poser

Laisser poser signifie laisser l'esprit libre de se poser sans aucune pensée spéciale.

Nous laissons tomber le comptage, parce parmi les pensées, il y a aussi ces pensées de comptage - ou toutes les pensées qui commentent la qualité de la respiration. Celles-là aussi, nous les laissons de côté. Nous ressentons juste les sensations du souffle sans commentaire.

Nous sortons du conceptuel, et passons dans l'expérience de la respiration. L'esprit est déjà si calme qu'il peut se poser dans le vécu, dans l'expérience. C'est complètement ok de juste percevoir cela.

Vous pensez qu'on pourrait essayer cela aussi ? Si vous remarquez que cela ne vous fait pas du bien, revenez au comptage, ou vous faites autre chose de bien avec votre esprit. Voyez ce qui vous fait du bien. Et s'il y a quelqu'un ici dans la pièce qui le souhaite, vous pouvez par exemple, dans cet exercice, mettre une main – ou les deux – sur le ventre, et respirer dans cette main chaude. Et laisser l'esprit se poser là.

Cela a un effet calmant en plus. Et cela nous fait sortir de la présence dans la tête. Cela nous fait redescendre un peu, dans le bas du corps, dans le ventre, etc. Cela déplace notre énergie. On peut aussi simplement sentir la respiration dans le ventre.

Et c'est reparti.

...

Là, cela devient bien plus subtile. Vous avez peut-être remarqué que vu qu'il n'y a plus le comptage, il y a plus de pensées qui reviennent, qui s'installent. Quand vous remarquez cela, vous pouvez reprendre le comptage.

Si vous remarquez que cela vous facilite la vie et que l'attention reste stable dans cette dynamique des ressentis qui montent et descendent avec le flux du souffle comme avec la marée, vous n'avez pas besoin de compter... Nous remarquons que cela fait du bien et nous n'avons pas besoin de rajouter du conceptuel.

Et la plupart des pratiquants s'entraînent pendant des mois ou des années dans ce domaine-là, jusqu'à ce qu'ils réussissent à laisser poser l'esprit complètement. Pour qu'il arrive complètement, et qu'il n'y ait plus aucune activité compliquée qui se mette en place. Juste être dans le vécu avec le souffle comme soi-disant support, en sachant que les impressions changeantes du souffle sont un ancrage pour notre attention.

Et la plupart pensent que c'est tout à propos de la respiration sur le souffle. Mais en fait, c'est uniquement l'aspect calme mental de la respiration sur le souffle.

Maintenant, il nous faut l'aspect de la compréhension, de la vision, parce qu'il ne s'agit pas juste de se calmer, nous voulons aussi nous libérer. Et cela doit nous aider à sortir du Saṃsārā. Et donc, point suivant :

Examiner

Examiner signifie accéder à la compréhension que la véritable nature de la respiration n'est pas un objet de perception.

Oui, comment ? Je passe mon temps à percevoir. Et qui perçoit quoi ici ? Où y-a-t-il un souffle ? le souffle, vous avez déjà vu un souffle ? Vous avez déjà trouvé un souffle ? Cela n'existe pas !

Il y a certaines sensations, au début de ce qu'on appelle la respiration. Les poumons qui se gonflent pour faire entrer de l'air. Il y a des sensations, au début, après, au milieu. Les sensations, on a l'impression que les poumons sont tout pleins, et puis se vident.

C'est ok d'appeler tout cet ensemble "souffle", c'est juste un concept. Parce que le souffle, cela n'existe pas. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, il y a d'innombrables formes de respiration, un nombre incroyable de cycles. Il n'y a pas l'inspiration et l'expiration. C'est complètement abstrait. Il y a le cycle de respiration qui est respiré là-maintenant. Il était tellement particulier, aussi particulier que celui d'avant. Et celui d'après, ne sera pas pareil. Nous ne trouverons pas un seul cycle respiratoire identique au précédent ou au suivant.

Mais alors, le cycle de respiration, où commence-t-il ? Lorsqu'avec mon attention, je suis mon déjà à la fin ? Il est déjà parti ! Il n'est déjà plus là ! Remarquez, nous nous composons un objet de perception comme si nous pouvions percevoir un cycle de respiration, mais ce n'est pas possible ! Lorsque nous sommes au début, la fin n'est pas encore née. Lorsque nous sommes à la fin, le début a déjà disparu !

C'est une activité mentale, que nous effectuons pour avoir l'impression de faire l'expérience d'un cycle de respiration. Cela se compose par la mémoire et la projection, de ce qui était avant, et la projection de ce qui sera. En tant qu'objet de la perception, il n'y a rien à trouver. Vous remarquez, nous ne pouvons pas méditer sur "le souffle".

Et nous méditons sur quoi alors ? Nous allons examiner cela ; pour voir. Il me tarde de voir ce que vous allez découvrir. Quel est l'objet réel de la perception ? Ici, nous disons : la véritable nature de la respiration n'est pas un objet de perception. Mais il y a bien une perception ! J'aimerais bien entendre ce que vous avez à en dire. Mais maintenant, examinez, sans trop penser, mais juste sentir. Qu'est-ce qui se passe vraiment ?

...

Le temps passe très vite dans cet exercice. Alors que les deux dernières fois, c'était chaque fois cinq minutes. Cela va vraiment vite ! Et si vous vous approchez maintenant le plus possible de l'expérience avec des mots et que vous restez brefs, comment est l'expérience de la respiration – en vrai –, si nous voulons aller au plus près de celle-ci ?

Participant/e : Je me suis aperçue que c'est juste un mouvement de la vie, et que même si nous ne nous attardons pas dessus, cela se fait tout seul.

Tu nous fais part de pensées. Quelle est ton expérience directe ?

En fait, rien.

Si j'essaie de filtrer ce que tu viens de dire, en fait, tu fais l'expérience d'un mouvement. Que tu appelles cela la vie, cela c'est déjà un peu de l'interprétation. Mais là, il y a du mouvement, il y a quelque chose qui se fait, quelque chose de vivant. Et si tu essaies de le saisir, c'est comme s'il n'y avait rien.

Participant/e : Il y avait quelque chose de confortable et doux, et dans l'instant où je n'ai plus pensé, je me suis sentie comme si j'étais portée par quelque chose.

Cela, ce sont aussi des pensées et des sensations sur ce que tu as vécu. C'est comment en fait l'expérience ? D'avoir cette expérience du souffle ? Qu'est-ce qui est directement expérimentable ? Qu'est-ce qui a fait que tu t'es sentie en sécurité d'abord, au début ?

Je crois que c'est le lâcher-prise.

Et puis, c'est comment le souffle, quand on lâche toutes les pensées ? C'est comment ?

Détendu.

Ok, tout détendu ! Il y a autre chose que tu as remarqué ?

C'est juste comme cela. Cela se fait.

Cela se fait tout simplement. C'est juste comme cela. On n'a rien besoin de faire. Cela se fait tout seul. Et c'est absurdement simple. Super simple. Et cela peut générer des sentiments de se sentir en sécurité, etc. mais c'est parce que c'est juste tout simple.

Participant/e : Pour moi, quand j'essaie d'exprimer en peu de mots, c'est comme un grand espace dans lequel il n'y a rien.

A ce moment-là, nous ne penserions pas au souffle, quand tu décris cela comme ça. Qu'en est-il de la respiration ? Une grande pièce dans laquelle il n'y a rien ne respire pas.

Mais oui, parce que c'est dedans.

Qui est où ? Le souffle est dans l'espace ? L'espace est dans le souffle ?

Tout est l'un dans l'autre. D'un côté c'est libre, de l'autre côté, c'est extérieur. C'est comme dans le rien.

Tu veux rajouter quelque chose ?

Ce sentiment de sécurité, je le connais, et si je le répète plusieurs fois, il y a parfois la tendance, il y a quelque chose qui est très libre et très ouvert, mais parfois, je suis juste super fatiguée, et cela se ferme. Et ces deux phénomènes-là, je les connais.

Et dans tout cela, où est passé le souffle ? Où est le souffle ? Il existe encore ?

Je ne sais pas.

Donc j'essaie de filtrer ce qui vient d'être dit : elle est rentrée dans le souffle, dans l'expérience. Et dans l'exploration de cette expérience, elle est arrivée dans une expérience de l'espace. Et l'espace et la respiration sont tout à fait liés l'un à l'autre en sachant que ce n'est pas tout à fait clair qui est quoi. Et cela a eu une certaine légèreté et une liberté.

Participant/e : Pour moi, c'était une fluidité permanente, un processus fluide, qui coule tout le temps.

Et qu'est-ce qui coule alors ?

L'être, la perception coule.

La perception coule, l'être ? Ok.

Vous avez donc fait plusieurs tentatives pour le décrire, et vous avez déjà remarqué ce qui se passe quand on rentre vraiment dans l'expérience. Ça respire ! Ok. Il y a cette masse de sensation, toutes ces sensations.

Et à peine nous vivons quelque chose, ressentons quelque chose, à peine nous voulons l'examiner - et déjà c'est reparti. Il y en a qui ne partent de rien ou de l'espace, et nous remarquons que la suite est déjà là, et que c'est fluide. Cela passe tout de suite d'une expérience à l'autre. Et l'expérience précédente, elle est insaisissable. Et l'expérience présente, au moment où on veut la saisir, elle se dérobe aussi à la saisie. C'est fou non ?

Ces quatre personnes-là en fait, l'ont décrit vraiment très bien tous ensemble. Très beau. Suivre les sensations du souffle, c'est en fait une perception fluide de choses qui sont insaisissables. C'est perceptible de façon claire, c'est là, mais en fait ce n'est pas du tout saisissable. Et dans cette insaisissabilité, il y a une expérience d'espace. Et celui qui ne craint pas cet espace, cette ouverture, expérimente un sentiment de sécurité, de confort d'être à la maison, dans cette ainsité fluide.

Transformer la compréhension

Avant de continuer, je voudrais juste vous indiquer comment on va continuer :

Transformer – on pourrait dire aussi transmettre, transférer – **cela veut dire appliquer la compréhension que nous développons avec le souffle à d'autres méthodes de calme mental.**

Toutes les méthodes de méditation qui travaillent avec le vécu, avec le souffle par exemple, travaillent avec un processus de perception. Et même si c'est la vue d'un processus – apparemment fixe, extérieur – même le fait de voir, c'est un état d'être dans le processus de la vue, de la vision, où ce qu'on voit n'est

pas saisissable. C'est particulièrement clair quand on voit des choses en mouvement. Quand on regarde quelque chose de stable, il y a l'illusion de voir quelque chose de fixe, alors qu'en fait c'est un processus continu de vision, dans lequel il n'y a rien qui ait une existence concrète.

Et je vais revenir à cela. Et maintenant, avec cette méthode, nous sommes déjà dans la méditation de la vision. Nous utilisons l'intellect pour examiner, pour voir ce qui se passe vraiment, finement, lorsque nous lâchons la projection qu'il y aurait quelque chose : un souffle, que l'on observe, moi et mon souffle, deux entités solides qui se rencontrent, mais cela n'existe pas.

Nous en étions à la qualité insaisissable de l'expérience du souffle, où nous sommes dans le vécu immédiat, dans l'expérience d'espace, dans quelque chose de fluide. Nous sommes à la limite des mots, à la limite de ce que les mots peuvent décrire.

Ce vécu semblable à l'espace dynamique et insaisissable, on le décrivait avant comme quelque chose de vide, de vacuité vide de substance. Et en examinant cela, nous découvrons que cette expérience du souffle n'est pas saisissable en tant qu'elle-même, alors qu'elle est tout à fait claire, tout à fait évidente et perceptible. Et que cela ouvre un espace d'expérience immédiate dans lequel nous n'avons plus aucune représentation d'un souffle ou d'une expérience, ou de dire : c'est comme ceci ou comme cela.

Nous sommes directement impliqués dans l'expérience, dans ce processus insaisissable et dynamique. Maintenant, l'étape suivante - que j'ai traduite de la même manière que dans le texte "*Le précieux ornement de la libération*" de Gampopa - est la transformation. En fait, je devrais traduire le mot *gyur*, qui se trouve là en tibétain, par 'transférer', "traduire", "transposer".

C'est l'idée d'utiliser, transférer, transmettre ce que l'on a compris à d'autres méthodes du calme mental. Par exemple, la visualisation de la Grande Mère, que nous faisons venir en nous comme une image, comme représentation de sa présence. Et chaque aspect de ce vécu intérieur se dérobe à la saisie, de la même façon que l'expérience de la respiration.

C'est aussi un processus dynamique avec d'autres qualités intérieures. Il s'agit du visuel, la sensation d'une présence. Il y a d'autres processus intérieurs, mais la nature du vécu est identique à celle de la respiration. Il s'agit d'un vécu dynamique, où en fait, ce qui est ressenti, ce qui est vécu, n'est rien qu'on puisse fixer.

Nous pouvons le transposer également à la méditation marchée, sur les expériences changeantes qui s'élèvent dans la marche : Le vécu clair, net, dynamique, en processus constant, sans qu'il y ait quoi que ce soit qui soit de saisissable. Dès que nous essayons de le saisir, c'est déjà passé. Nous pouvons bien anticiper ce qu'est un pas : – un pas c'est comme une respiration –, mais quand nous faisons l'expérience du début, il n'y a pas le milieu, il n'y a plus la fin, et à la fin, le début est déjà passé. Tout cela, nous le composons après coup. A posteriori. C'est une construction mentale de la marche ou d'un pas : de parler d'un pas, de parler de la marche. Alors qu'en fait, il s'agit d'un vécu perçu très clairement, dans lequel tout est processus, tout ce qui le compose est processus et rien de tout cela n'est solide.

Nous pouvons également le transposer, l'appliquer à toutes les méthodes de méditation, récitation de mantras. Tout a cette nature. Pas seulement les méthodes de méditation, tout notre vécu a exactement cette nature que nous pouvons découvrir quand nous observons précisément l'expérience de la respiration. C'est ce que nous appelons transposer cette vision, cette compréhension sur tout le reste.

Bien sûr, là je parle à votre intellect. J'utilise des mots pour communiquer avec votre compréhension, pour générer une compréhension intellectuelle. Et cette compréhension nous aide à examiner, mais cela ne remplace absolument pas le processus qui consiste à en faire soi-même l'expérience en profondeur.

Lorsque nous faisons nous-même l'expérience de cela, en profondeur, c'est le signe que toute saisie cesse, et que l'esprit est totalement libre, stable, et dépourvu de saisie, d'objet et de sujet.

Se libérer complètement de la pensée dualiste

Cela, c'est l'étape suivante : purifier entièrement.

Purifier entièrement, signifie entrer dans une méditation entièrement purifiée de pensée dualiste, de sujet-objet, moi et ma perception de la vacuité, etc.

Purifier entièrement veut dire de laisser tomber toute compréhension intellectuelle et devenir libre de la pensée sujet-objet – moi avec mes perceptions de la vacuité etc. Aussi : Observateur et visualisation, observateur et respiration, observateur et marche, observateur et ceci ou cela. Tout cela s'ouvre dans le vécu direct, dans la vision directe de ce qui est tel que c'est.

Dans une méditation complètement purifiée de la vision dualiste nous nous ouvrons. Qu'est-ce que cela signifie de respirer, d'être ? Sans rester dans cette idée qu'il y a un *JE*, un observateur et un observé. Et vous remarquez à quel point c'est fondamental, parce que ce que nous appelons le *JE*, nous le trouvons encore moins que le souffle. Au moins avec le souffle, nous avons encore quelque chose.

JE, c'est une construction mentale, complète. Et cela se compose des vécus des différentes perceptions sensorielles, des jugements, de la comparaison, du contrôle, du vouloir avoir, ne pas vouloir avoir, etc. Tout cela ensemble.

Le *JE*, on ne peut pas le trouver, et c'est exactement notre sujet. C'est le fait de se couper du vécu, de faire de cette respiration un ou une "*JE*" respire. Cela, c'est la complication de base. À partir de l'amour, on fait "J'aime". C'est une séparation totale de ce qui se fait, en fait.

L'amour en tant que tel, on ne peut pas le trouver. C'est une construction, c'est cette sensation très douce. C'est cela l'expression qu'on lui donne. C'est une bonne expression, mais elle ne peut pas décrire ce qui se passe vraiment.

Mon amour pour une personne, il n'existe pas en tant que quelque chose de stable. Cet amour, il n'est vécu que comme un processus. Il n'est vécu que comme un processus, un processus d'ouverture, de fluidité à deux et ainsi de suite. Et bien sûr, il évolue.

Qu'est-ce que c'est comme déclaration bizarre lorsqu'on dit : "mon amour pour toi a changé". Ça, c'est le début de la fin quand on commence à parler comme cela. "mon amour pour toi a changé, je crois que...", là, on commence à en venir à un niveau amical.

Dès le début, tout le temps, ce n'est que du changement. Et l'idée : "mon amour envers une personne". – même d'une mère pour son enfant –, en tant qu'idée, c'est une représentation fixe. Dans le vécu, c'est la vie elle-même.

Nous aimons, nous sommes complètement vivant dans l'expérience. Il n'y a pas du tout de *JE* séparé dans cette expérience. Ce *JE* séparé, ce sujet séparé. *MOI*, avec *MON* amour, *MOI* avec *MA* colère, *MOI* et *MES* opinions, *MOI* et *MES* expériences. Tout cela est importé, versé dans le vécu. Et cela conduit à un aplatissement du vécu, ou une réification. Cela ajoute un voile.

Ce n'est plus l'être direct. Ce n'est plus l'ainsité dont les éveillés parlent. C'est un état d'être avec plein d'autres mouvements mentaux qui interprètent et qui prennent cela pour ci ou ça, etc. Ce n'est plus du tout un état d'être direct et non compliqué, immédiat.

Cette complication-là. C'est cela qu'on appelle le Samsarā. Et sortir de cela, de cette séparation sujet-objet que l'on amène dans le vécu, c'est cela le Nirvāṇa, la paix.

Et là, vous pouvez prendre l'exemple de cette méditation sur le souffle : Nous pouvons voir quel est le sens de toutes ces méthodes, de toute méthode de méditation. Par exemple, la visualisation d'un bouddha intérieur doit nous amener à reconnaître qu'il s'agit d'un processus constant dans lequel il n'y a pas de séparation entre *JE* et *TOI*.

Et quand nous expérimentons cette vérité de la nature insaisissable des choses, nous ne saisissons plus, parce que nous ne saisissons plus quelque chose d'insaisissable. Lorsque c'est vraiment vécu, il n'y a plus de saisie. Il n'y a plus de réification de l'amour, de la colère, des souffles, de la marche. Toutes ces abstractions qui servent à la communication, ont malheureusement pour conséquence que l'on croie que ces abstractions ont une réalité concrète comme par exemple le *JE*.

Cela, c'est l'erreur de base que nous portons en nous. Et cette erreur de base, dans l'environnement bouddhiste, est traitée consciemment par toutes les méthodes de méditation. Lorsque nous réduisons la méditation au souffle et que nous disons : "C'est cela la méditation", malheureusement, cela n'est pas le chemin d'éveil. Là, nous devons être au clair.

Ou si l'on pense que la visualisation d'une divinité de méditation, d'un bouddha, est la voie de l'éveil - non, ce n'est pas le cas. Il s'agit de reconnaître comment les idées se forment et se dissolvent, qu'elles n'ont pas de substance et que l'idée d'un bouddha est aussi non substantielle que l'idée d'un moi ou d'un individu confus. L'idée d'une personnalité émotionnellement perturbée est tout aussi non substantielle que celle d'une personnalité éveillée.

C'est de cela dont il s'agit dans toutes les méthodes de méditation. Il faut l'étendre à tout ce à quoi nous nous entraînons. Quelle soit notre méthode. Il y a l'aspect de la méthode qui nous stabilise, elle nous aide à rester sans distraction. Dans l'état d'être notre esprit se clarifie. Nous examinons exactement ce que nous faisons maintenant, l'expérience actuelle - dans ce cas, l'application de la méthode -, nous regardons à l'intérieur, quelle est sa vraie nature. Par cet examen se mettent en place des compréhensions que nous pouvons transposer à tout le reste de notre vécu, à toutes les autres méthodes, et à tout le reste du notre vécu. Et c'est cela qui déclenche la libération, et cela dissout tous les nœuds de notre vécu, de nos fixations.

Cette purification entière, libre de sujet et d'objet, dans laquelle nous accédons à une méditation libérée de toute pensée dualiste, c'est cela Yum Tchenmo, la Grande Mère. Yum Tchenmo, la grande Mère, trouve son origine – si l'on peut dire comme cela – dans le célèbre soutra du cœur, où Avalokitésvara parle avec Shariputra, le disciple du Bouddha. Il lui explique la nature vide de tous les phénomènes.

Il passe en revue tous les skandhas, tous les champs sensoriels, toutes les émotions, tous les aspects de l'être expliqués par Avalokitésvara comme étant insaisissables, vides et sans substance. La forme est le vide, le vide est la forme. La sensation est le vide, le vide est la sensation, etc. C'est le passage célèbre du soutra du cœur. Et dans ce soutra du cœur, on évoque un mantra, et c'est le mantra de la Grande Mère, Yum Tchenmo. J'aimerais bien vous le donner. Que vous le preniez chez vous à la maison. Si vous le souhaitez, vous pouvez écrire :

TEYATA. OM GATE GATE PARA GATE PARA SAM GATE BODHI SOHA.

Ce mantra est utilisé dans la tradition zen par exemple, qui récite beaucoup le soutra du cœur. Le mantra signifie :

TEYATA – Entendez, écoutez, on s'adresse aux éveillés.

OM – C'est le son originel de la sagesse de tous les éveillés, l'appel aux éveillés

GATE – Allé, dans le sens de "il est allé"

GATE – Allé

PARA GATE – Allé au-delà

PARA SAM GATE – Il est allé complètement au-delà

BODHI – L'éveil

SOHA – Ainsi soit-il, qu'il en soit ainsi.

En fait, ce mantra signifie, "écoutez, avec la sagesse de tous les Bouddhas, allés, allés au-delà, allés complètement au-delà, au-delà de la saisie de sujets et d'objets. Ceux qui sont allés complètement au-delà.

Ceux qui sont sortis de ce monde dualiste de la saisie, d'observateurs et d'observés, *MOI* et ce que *JE* vis. Sortir de cela, de ceux qui sont allés dans ce monde de l'éveil. Cela est ainsi.

C'est la Mère de tous les Bouddhas. Tous les Bouddhas sont allés au-delà de ce monde de projection dualiste. Et ce qui génère les Bouddhas, ce qui fait naître des Bouddhas, donc la Mère des Bouddhas, c'est la compréhension de l'être non-duel intemporel, cette conscience intemporelle qu'on appelle aussi sagesse libératrice – Prajnaparamita –. Prajna, la sagesse, Paramitā, c'est : qui amène au-delà, qui nous mène sur l'autre rive. L'autre rive du fleuve de la souffrance.

Répétez après moi. Cela, c'est la transmission formelle du mantra, pour que vous puissiez faire la visualisation chez vous de la Grande Mère, et que vous puissiez l'associer au mantra. C'est un Loung. Cela devient la transmission du texte.

Vous pouvez le prendre comme un support si vous voulez. C'est juste un cadeau. Vous pouvez le prendre comme un support pour vous soutenir dans cette compréhension que notre vécu, les choses, le soi-disant *JE*, le soi-disant *LES AUTRES*, que tout cela n'a pas de substance. Tout est processus. Quand je suis dans cette compréhension, dans cette vision, alors cet état d'esprit est allé dans l'au-delà, au-delà de la saisie.

Explications complémentaires sur le comptage de la respiration

Nous continuons, nous sommes en bas de la page 23.

La voie tantrique enseigne de très nombreuses méthodes de méditation sur la respiration – cela est lié au fait que dans le bouddhisme tantrique, on a pris beaucoup de la tradition du pranayama d'Inde – **mais nous ne les décrivons pas ici. Nous nous limiterons aux méthodes enseignées par la lignée de pratique pour le calme mental, compter le souffle et remplir. Concernant le comptage de la respiration, le soutra dix cercles du bodhisattva essence de la terre explique :**

Comment pouvons-nous, au moyen de la conscience de l'inspiration et de l'expiration, reconnaître le pur tel qu'il est – c'est-à-dire l'ainsité – en comptant le pur et véritable, tel qu'il est ?

Il a mis là un peu d'humour quand même. Quand nous comptons le souffle, nous méditons l'ainsité, nous nous ouvrons dans l'ainsité. C'est cela le chemin de la libération. Nous ne comprenons cette situation que maintenant, après avoir reçu les explications – qu'il y a juste avant. C'est une respiration purifiée de toute saisie dualiste. Et donc voilà, le comptage du souffle nous amène aussi à la libération.

En étant conscients des allées et venues, nous les saisissons, et nous entrons dans une pure stabilité méditative. C'est ce que l'on veut dire lorsque l'on parle d'avoir un esprit qui réside dans le Dharma pur, dans l'ultime. C'est ce que l'on veut dire lorsque l'on parle de pratiquer la stabilité méditative du pur et véritable tel qu'il est.

Prendre conscience des allées et venues, c'est une indication concernant la nature processuelle de notre être. En devenant conscient de l'apparition constante de nouveaux vécus, de la nature processuelle, nous comprenons et nous n'entrons pas dans une stabilité méditative duelle, mais dans une stabilité pure. Pure, cela veut toujours dire non-duelle. Je vous l'ai déjà dit souvent, mais parfois, on oublie. Ici, pur, cela veut dire libre, dépourvu de sujet et d'objet.

C'est cela que l'on veut dire avec "Avoir un esprit qui réside dans le Dharma pur, dans l'éveil". C'est cela que l'on veut dire lorsque l'on parle de la stabilité méditative du pur, c'est-à-dire "dépourvu de voiles", libre de sujet-objet.

Cela amène notre pratique de la méditation à une autre dimension. Et même si nous ne sommes pas encore arrivés complètement, il est très utile de savoir qu'avec la respiration, nous pouvons faire tout le chemin. Nous n'avons besoin d'aucune autre technique s'il est possible pour nous de pratiquer, de comprendre la méditation sur la respiration de façon très profonde et de l'appliquer comme il est dit ici. Et cela est valable aussi pour toutes les autres pratiques. Que ce soit la récitation d'un mantra avec visualisation, ou la méditation marchée, tout. Nous pouvons tout comprendre en profondeur et l'utiliser. Et à ce moment-là, la compréhension se transmet à tous les autres domaines.

Ceci – cette citation du *Bodhisattva Essence de la Terre* est suivi par la louange suivante, issue de la *Source de grande joie*.

En silence et sans s'arrêter, le yogi posé dans l'équilibre, compte les souffles jusqu'à cent mille fois. S'il réalise cela, et qu'il accomplit réellement les cent mille fois, sa vie sera prolongée de cinq ans, même si la force de vie est déjà faible – au moment où il commence –. Il n'y a aucun doute à ce sujet.

Qu'est-ce qui se passe là ? C'est encore un spot publicitaire ou quoi ? Ou bien il y a une vérité là-dedans ?

Vous savez pourquoi la vie est rallongée ? Parce que du coup la saisie est diminuée.

Alors quelqu'un commence, compte les respirations. Très vite cette personne arrive dans le calme mental. Elle pratique la compréhension qu'on a vue, et là, cette personne rentre dans la compréhension que tout respire, tout est processus. Tout est en apparition et disparition.

L'illusion d'un *JE* stable se dissout. Il reste l'expérience de la respiration où tout respire. Tout est souffle. Tout est Prana. Tout est courant d'énergie, tout le temps.

Dans cet état d'être dépourvu de saisie, ce qui s'installe, c'est une régénération de l'énergie de vie, où cela libère encore des forces de vie, où la vie aurait touché à son terme si l'on avait continué à saisir. Et

en fait, en lâchant prise complètement, en ouvrant, en se libérant, cela fait que la vie se prolonge. Parce que là, maintenant, il y a moins d'énergie qui est perdue dans la saisie.

Le plus épuisant du monde, c'est cet état d'être impliqué dans la saisie. Et cela est super fatigant. Une fois que cela tombe, et quand quelqu'un a pratiqué ces cent milles respirations, à ce moment-là, l'organisme peut beaucoup mieux utiliser cette énergie qui reste. Si c'est précisément cinq ans ou plus ou moins, bien sûr, on ne peut pas savoir, parce que l'on ne sait pas à quel moment on serait mort si l'on n'avait pas pratiqué. Mais dans tous les cas, on va mieux. L'on est plus rayonnant, plus équilibré, plus ouvert, plus fluide. Et cela permet de mettre mieux à profit l'énergie de vie qui reste.

Pour pratiquer cela :

Nous prenons la posture clé du corps, déjà expliquée, avec le regard stable, et nous laissons l'esprit naturellement détendu. L'attention se pose au niveau des narines, sur l'inspiration et l'expiration silencieuse, lente, douce et insouciant. En expirant, soyez où nous sommes soigneusement conscients, et à l'inspiration, nous sommes soigneusement conscients, jusqu'à ce que l'esprit se stabilise. Si l'esprit est distrait par quoi que ce soit, nous comptons d'abord seulement trois respirations, puis seulement cinq, seulement sept, autant que nous le jugeons approprié, jusqu'à ce qu'il y ait une certaine stabilité mentale. Puis nous faisons une petite pause avant de continuer à pratiquer, en comptant jusqu'à cent respirations avec une attention ininterrompue, jusqu'à ce que l'esprit soit stabilisé. Si nous avons déjà stabilisé l'esprit et que nous avons accédé au calme mental, alors celui-ci pourra être approfondi par la méditation sur la respiration. Et si ce n'est pas encore le cas, nous appliquons énergiquement les merveilleux enseignements essentiels sur le calme mental.

Recueillement de l'esprit par le remplissage du souffle⁴¹

Nous sommes sur la dernière page 24, en haut.

Nous venons de terminer *le recueillement de l'esprit par le comptage du souffle et d'autres aspects* et maintenant, nous arrivons à ce que l'on appelle : le remplissage du souffle.

Pour remplir le souffle, il y a deux formes : d'une part, le souffle s'arrête de lui-même et d'autre part, la pratique de la respiration en vase.

D'après ce que j'ai traduit, il n'y a pas d'autre explication à la pratique de la respiration qui s'arrête d'elle-même et que l'on a l'impression de ne plus respirer du tout. C'est un signe du quatrième dhyana. Mais je ne sais pas si c'est de cela qu'il s'agit. Cela se pourrait. En tout cas, ce n'est pas une pratique à laquelle on peut s'entraîner. Cela arrive simplement quand on entre dans la forme la plus profonde de la tranquillité d'esprit.

Ensuite, il y a la pratique de la respiration en vase, et vous l'avez déjà faite ce matin avec Heiko. Nous allons le refaire maintenant. Je vous donne les explications de texte :

Dans le *Vajradākinī-Tantra* il est dit :

Le remplissage purifie le corps et élimine les poisons et les maladies fébriles. Tenir le souffle dans le style du vase ferme les ouvertures des portes sensorielles.

⁴¹ Fichier audio 8-5_02

La source de la grande joie dit :

L’application de la respiration du vase l’emporte surtout sur la mort. En comprenant sa vraie nature, remplis tout jusqu’à la pointe des pieds avec le souffle “prāna” tout en t’appuyant sur la respiration du vase.

« L’emporter sur la mort » est une formule, une façon de s’exprimer, de vaincre la mort. Lorsqu’on entre dans la compréhension du caractère immortel de l’esprit, c’est cela que l’on veut dire. Là, il faudrait rajouter que l’application de la respiration du vase nous aide à rentrer dans la dimension immortelle de l’esprit.

Il est dit que grâce à la respiration du vase, les énergies subtiles supérieures (*prana*), – de la partie supérieure du corps – s’unissent aux énergies subtiles inférieures, – au niveau du cœur.

On travaille l’énergie qui monte du bassin et avec l’énergie qui descend du sommet du crâne.

La source de la grande joie explique :

Lorsque l’esprit unit les énergies subtiles ascendantes et descendantes, la pratique de ce yoga permet d’atteindre le niveau de stabilité. Stabilité dans l’aisance du fait de pouvoir rester dans l’aisance.

La Roue du temps – Kala chakra tantra – explique entre autres :

De la pureté originelle nous inspirons de la bouche fermée et par les deux narines toutes les énergies pures, subtiles, sans exceptions ; en stimulant les énergies subtiles qui maintiennent la vie pour les unir avec les énergies subtiles qui s’éliminent vers le bas en un éclair. Grâce à cette union pure qui nous devient temporairement familière, le soleil et la lune deviennent le même logo dans le feu du milieu. Cela chasse la faim et la soif dans le corps et offre même l’immortalité. Donc, l’entrée dans la dimension immortelle de l’esprit.

Il est important pour cela de connaître l’instruction clé pour les quatre aspects de l’union comme Nāropa le décrit :

Inspirer, remplir, répandre et expulser comme une flèche sont les quatre aspects de l’union. Ne pas les connaître, comporte le risque que les qualités se transforment en erreur.

Je vais vous montrer la pratique mais elle n’est pas donnée librement pour la pratique personnelle à la maison. Elle doit vraiment être accompagnée de très près par un enseignant qui regarde régulièrement si vous la faites correctement.

Cependant, les commentaires ne donnent pas plus d’instructions clés sur les aspects de l’union des énergies subtiles. Dans le cadre des pratiques pour stabiliser l’esprit, il est nécessaire de remplir le corps de souffle, de prāna, et de retenir le souffle de manière appropriée afin de trouver un calme non-conceptuel.

Et voilà, pour le texte de la transmission pour ce stage.

Souffle de nettoyage en neuf points et respiration du vase

Et maintenant on va s’entraîner à le faire un petit peu. Il y a certaines choses à expliquer ! Je pense que tous n’étaient pas là ce matin quand Heiko l’a fait avec vous !

D’abord, la respiration du vase dont il est question ici, normalement n’est pas appliquée sans avoir fait avant la respiration en neuf (points) de purifications. Lorsque nous maîtrisons la respiration du vase, nous pouvons la faire directement. Mais si nous la maîtrisons vraiment.

Maîtriser, cela veut dire : que nous avons fait cette respiration du vase plus de mille fois et qu’elle est devenue tellement normale que cela devient comme la respiration normale. Ce n’est pas juste un petit peu : l’avoir fait vingt fois, trente fois et puis après on pense que c’est maîtrisé. Non !

La respiration de purification a différentes formes, je vais vous montrer la plus simple : il s’agit d’abord d’inhaler par la narine droite, puis la narine gauche laisser couler, expulser trois fois ; puis les deux narines. Ensuite inspirer par les deux narines trois fois et puis, le “*bum chen*” la respiration du vase tout en étant dans la posture à sept points. Ceux qui peuvent, peuvent s’y préparer déjà. Mais d’abord il faut faire la respiration de purification en neuf étapes.

Heiko vous a montré une version plus simple, et une version détaillée. Je vais vous montrer d’abord, la version simple : tout le monde peut le faire. Que vous soyez en posture en sept points ou pas, vous êtes juste assis droit, et si possible pas appuyé avec le dos. Donc si possible vraiment droit sur votre siège, les mains sont posées sur les genoux.

Il ne faut pas avoir les genoux l’un contre l’autre mais une position en triangle, écartez un peu les genoux, n’ayons pas peur ! Et si vous êtes sur une chaise, idéalement il faut que les cuisses soient exactement horizontales ni vers le haut, ni vers le bas. Les cuisses sont donc horizontales, parallèles au sol en position d’équerre.

Puis on met les poings : nous mettons le pouce à l’intérieur du poing, la main gauche remonte le long du méridien, le long du côté, et ferme la narine gauche, le coude en l’air. Bien sûr avant nous avons inspiré et en expirant la main droite s’ouvre... ! Nous inspirons par les deux narines... !

Cela, c’est la version la plus simple, et nous posons la main gauche sur le genou et nous montons la main droite. Même chose de l’autre côté ! J’inspire par les deux narines et j’expire par la gauche en bloquant la droite... ! Nous inspirons et nous expirons... la main se repose sur le genou. Nous inspirons par les deux narines et nous expirons jusqu’à ce qu’il n’y ait plus la moindre particule de souffle, nous expirons autant que possible....

Après le dernier souffle, nous inspirons et nous entrons dans la posture en sept points. Une fois que nous avons complètement inspiré, nous bloquons le diaphragme et nous bloquons la symbolisation du souffle sous le diaphragme. Et nous restons, nous gardons le souffle comme cela.

A ce moment-là, le sphincter de l’anus est légèrement fermé, à un moment la pression est très forte et puis d’abord on remet le poing sur le genou avec le pouce dans le poing, puis on expire.

Encore une fois... ! Encore une fois... !

Donc, c’était un premier tour complet. C’est très important, en faisant cela, de garder le contrôle : donc de ne pas rester dans la respiration du vase jusqu’à ce qu’on soit obligé de tout sortir d’un coup. L’idée, c’est de garder la position et puis d’être bien. Si vous remarquez que l’énergie remonte, la respiration du vase n’est pas bien maintenue. Il faut avoir un sentiment de satiété, vraiment dans le ventre, en bas. La respiration ne pousse pas vers le haut, le souffle est vraiment bien stocké en bas, c’est comme un ballon, comme un vase. Puis, quand nous remarquons que nous ne pouvons plus – tant qu’on peut le contrôler encore un peu, on pose les poings –, en ouvrant les mains, nous expirons.

Cela, il faut que ce soit un processus tout à fait détendu, sinon, cela n'a aucun sens. Si nous retenons et que nous avons le souffle au menton etc., et que nous sommes proches de la syncope, ce n'est pas le but du truc.

C'est une pratique du calme mental et dans cette pratique du calme mental nous rencontrons – pendant que nous retenons le souffle – la peur de ne pas avoir assez d'air. Au bout d'un moment où nous aurons retenu le souffle, nous avons une agitation intérieure qui s'élève, avec le souhait maintenant d'expirer, de reprendre de l'air frais. Et c'est là-dedans que nous nous détendons encore un peu.

Nous travaillons en fait avec les peurs existentielles qui s'élèvent. Elles s'élèvent, mais nous pouvons encore les détendent. Nous utilisons pour cela des processus naturels intérieurs – la répartition des énergies –, qui sont mentionnés ici : Nous montons dans le chakra du cœur, et puis dans les autres chakras. Cela fait que les énergies du haut et du bas se rencontrent et se répandent dans tout le corps, au-delà du corps, à travers tous les pores de la peau etc. Et tout cela à un moment où nous voudrions continuer à respirer. Nous remarquons que cette peur qui s'élève là, n'a pas de substance en fait, que nous avons encore plein de temps, plein, plein de temps.

Puis nous remarquons, oui, nous rassemblons tout cela ; Il y a vraiment le moment où je voudrais expirer, puis je le fais très calmement et de façon intense. C'est cette expulsion comme une flèche et c'est tout à fait contrôlé, mais c'est comme si on tirait une flèche.

Le souffle, vous remarquez c'est comme tirer une flèche, quelque chose comme cela ; l'énergie de ce geste. Comme si on le faisait, comme si on expirait par les mains ; même si ce n'est pas ce que l'on fait. Énergétiquement c'est le cas, cela a un effet aussi.

Nous nous entraînons normalement en faisant cette inspiration de purification neuf fois, avec la respiration du vase trois fois. Et puis nous pouvons – lorsque nous savons bien le faire –, monter jusqu'à sept expirations de vase, c'est à dire sept respirations du vase sans respiration normale entre deux, puis une pause, et encore sept, et encore une pause, et sept ; donc en tout quatre fois sept, cela fait vingt-huit.

Les yogis en phase d'entraînement faisaient cela quatre fois dans la journée. Cela génère beaucoup d'exercices, il faut que nous soyons très bien équilibrés dans les énergies, sinon, cela fait beaucoup de stimulation vers le haut alors qu'il faut vraiment le garder dans le bas, dans le bassin, sous le nombril pour que cela soit équilibrant. Et si nous ne maîtrisons pas le truc, nous pouvons apporter beaucoup de déséquilibre dans le système. Il faut beaucoup apprendre.

Nous pouvons vraiment mettre le bassin dans notre système énergétique. Si nous le faisons beaucoup et avec beaucoup de volonté, d'efforts, à ce moment-là, l'énergie monte vers le haut et nous essayons de la contrôler. Avec le temps nous nous chauffons de plus en plus et nous nous déséquilibrons sur le plan énergétique, nous sommes alors dans un état d'esprit agité.

Cela peut vraiment même mener à des maladies. Et il était écrit : *les qualités seront transformées en erreurs ou en poison*. Je ne sais plus comment c'était écrit.

Je vais vous le montrer encore sans commentaire et vous pouvez le faire avec moi doucement. Nous n'allons pas faire la respiration de purification en neuf points. Nous allons faire juste une expiration profonde au début et puis la respiration du vase, très calme, très silencieuse. Faites attention à rester détendus.

Pour cela, nous commençons déjà dans la posture en sept points. Nous expirons une première fois... !

Et là, j'ai juste vu : il ne faut pas monter les épaules, il ne s'agit pas de lever les mains en l'air. Les mains juste au-dessus des genoux ; et quand tu sors de la posture en sept points, juste se détendre.

“Tu es sortie en fait et tu as fait comme cela, il n'y a pas besoin, pas de mouvements supplémentaires, tout détendu ! “

Je vous l'explique juste parce que c'est dans les commentaires, ce n'est pas un encouragement à le faire absolument. A la maison, pas d'obligations, car pour cela il faut un guidage personnel et une pratique très douce.

En fait ces méthodes, nous les expliquons quand quelqu'un a appris à pratiquer de façon détendue et qu'il n'a plus d'orgueil spirituel. C'est difficile à trouver des gens comme cela bien sûr ! Mais l'orgueil spirituel ou l'ambition spirituelle doivent déjà être assez dissoutes.

Toute cette comparaison, et faire encore plus et vouloir en faire... ! Il faut vraiment un ressenti très fin du propre système d'énergie pour que cet exercice puisse s'intégrer et être bénéfique. Il est très bénéfique comme exercice mais cela peut aussi déséquilibrer et fatiguer. Comme il y a beaucoup de risques qui sont liés à cela et comme nous ne pouvons pas garantir un accompagnement très, très proche – pour l'instant nous vous le disons – nous vous le donnons par soucis d'avoir quelque chose de complet.

Et puis, il y a l'exercice complet que Heiko vous a déjà montré.

Je vais juste vous le montrer le déroulement complet en tant que mouvement. Nous sommes dans la posture en sept points au début, puis nous mettons les poings, puis le bras monte, nous étirons les flux d'énergies, puis inspirons, expirons par la narine, etc. Puis nous descendons, nous reprenons la posture, nous passons à droite, inspirons, expirons et puis à la fin, après, le bras redescend dans la posture. Nous inspirons encore trois fois par les deux narines et puis le vase.

Là aussi, c'est un travail supplémentaire : le fait de sortir le bras et en faisant un tour comme cela avec le poignet ; là il y a aussi des canaux d'énergies qui sont ouverts, qui peuvent être encore bloqués ; là aussi, le coude sur les côtes, tout cela aussi sont des canaux d'énergies qui sont stimulés. Tout cela, il faut bien l'apprendre.

Nous le faisons aussi sans vêtement pour qu'il y ait un contact avec la peau. Ce sont des anciens exercices de yogi qui sont très intenses, très utiles. J'en ai retiré beaucoup de bienfait ! Je pense toi aussi Heiko ! Tu l'as fait aussi longtemps après la retraite. Pour certains, cela leur va bien et certains pas trop, et moi, cela m'a beaucoup aidé. Et maintenant, vous l'avez vu, vous savez que cela existe et il y a même des vidéos sur Youtube où vous pouvez regarder tout cela.

Tout l'exercice, dans tous les exercices qui vont avec cela, nous pouvons faire la respiration du vase. Nous prenons la respiration du vase comme un point de départ et pendant que nous retenons la respiration du vase, nous faisons plein d'exercices corporels très, très rapide jusqu'à reprendre la posture du vajra et expirer.

C'est un travail très fort avec le système énergétique, plus tôt pour les jeunes. Nous allons oublier tous ceux qui ont plus de cinquante ans, et bang ! AH, AH ! Là les générations se séparent !

Non, il n'y a pas de limites pour de vrai mais pour un système d'énergies souples et jeunes, si nous le faisons vraiment avec une grande détente, c'est très bienfaisant. Mais attention pour les personnes plus âgées parmi vous, autour de soixante ans et un peu plus ou un peu moins, vous n'avez pas besoin de

vous infliger cela. Vous pouvez juste pratiquer avec ce que nous avons vu ce matin – la respiration, la méditation sur la respiration – et vous pouvez faire de belles expériences avec cela.

Et ce que je peux vous conseiller, c’est cette respiration de purification en neuf points ; de la faire le matin comme partie de votre pratique. Cela réveille vraiment, cela clarifie la conscience. Cela, vous pouvez l’appliquer de façon bénéfique sans forcément être dans la posture en sept points. Regarder, voir ce qui est possible pour vous.

Nous allons méditer encore très confortablement.

Ce que je ne vous ai pas dit, c’est que vous venez d’abandonner votre identification... ! Là, nous ne sommes plus personne ! Quel soulagement ! Et en tant que personne, nous allons méditer ;

Méditation

Vous pouvez faire l’essai de ressentir votre corps à partir de votre attitude dans l’esprit, sans identification. Ressentir simplement : il y a les ressentis, pas plus. Ressentir tout ce qu’il y a à percevoir, comment cela apparaît et se dissout ...

Personne en particulier. Les ressentis qui s’élèvent n’ont pas de propriétaire ...

Cela respire, pulse, vibre, tire, pique, appuie ... sans propriétaire. Tout simplement. Si ce sont des ressentis corporels ou auditifs ou visuels, ils n’appartiennent à personne. Ils apparaissent par la rencontre de conditions et se dissolvent à la même vitesse ...

Perceptions de goût, odeurs se créent de la même rencontre de conditions –

Aussi les pensées, les sentiments, les impulsions apparaissent de cette manière ...

L’une des conditions nécessaires pour qu’une émotion s’élève fortement dans l’esprit, pour que des voiles se lèvent, c’est que notre intérêt soit là. L’intérêt de base est que nous prenons cela pour important. Je suis important dans cette émotion. Elle apparaît parce que je ne veux pas cela et parce que je veux cela.

Dans ce nulle part, dans la personne qui ne s’identifie pas, il n’arrivera pas que ces impulsions reçoivent de l’intérêt ou de l’attention. Elles apparaissent et disparaissent en même temps, ou ne s’élèvent pas du tout.

C’est similaire quand nous nous détendons, nous ouvrons totalement...

Laissez-nous méditer pour un moment dans cette totale ouverture de notre être complet – tout simplement ...

***** FIN *****

Méditation⁴²

Vous avez déjà reçu toutes les instructions. Vous n’en recevrez pas d’autres, et maintenant, c’est à vous de voir comment vous méditez.

Vous pouvez opposer devant vous les deux dernières pages du commentaire que l’on vient de lire, et voir quelle forme de pratique vous convient le mieux. Peut-être sentirez-vous aussi qu’intérieurement,

⁴² Fichier audio 8-3_01

c'est très clair. À ce moment-là vous n'avez plus besoin de trouver accès par les indications du texte, vous pouvez faire comme cela.

Cherchez la forme de méditation sur le souffle ou la forme d'état d'être, d'entraînement – l'entraînement à l'ainsité – qui vous correspond le mieux. Vous êtes votre propre enseignant, et vous vous rappelez à vous-même, encore et encore, de quoi il s'agit.

Méditation silencieuse ...

***** FIN DU STAGE *****

ANNEXE

Questions⁴³

Nous allons faire les prières tout à l'heure ou au début de la transmission.

Bien sûr, ce que je préfère, ce sont des questions sur ce que j'ai dit ce matin, mais des questions générales sur le Dharma sont aussi possibles.

Participant/e : Dans le symbole du lac dans le refuge, on dit que l'eau de ce lac à huit qualités. Est-ce que tu peux dire quelles sont ces huit qualités ? Ce que ça symbolise etc.

Est-ce que quelqu'un peut m'apporter le livre *Mahāmudrā, l'Océan du sens ultime* ? J'ai fait une note de pied de page où cela est expliqué. Donc ce dont il parle c'est que dans la visualisation traditionnelle du refuge nous imaginons devant nous toute la lignée – tous les maîtres de la lignée –, dans un arbre devant nous. La branche centrale de l'arbre contient le lama ou les lamas, puis les yidams ; à gauche les Bouddhas, puis la branche de derrière contient tous les textes du Dharma, puis sur la branche de droite ce sont tous les membres importants de la Sangha. Et cet arbre est sur une île, il est présent au milieu d'un lac incroyable qui est rempli de toutes les meilleures qualités qu'on puisse imaginer dans un lac de montagne.

Et maintenant il faudrait savoir quelles sont les huit qualités de ce lac. J'espère que je vais trouver très vite ces notes de pied de page, parce que ces huit qualités je ne les connais pas par cœur.

En fait c'est la première note de pied de page du chapitre. Alors, les huit qualités de l'eau exceptionnelle sont : fraîche, rafraîchissante, douce au goût agréable, douce c'est à dire souple, claire, bonne odeur, qui fait du bien à la gorge, et qui fait du bien à l'estomac. Tout cela se rapporte vraiment à l'eau. C'est ce qui est attribué comme qualité à une eau parfaite. Bien sûr, nous pouvons le rapporter à vitalité de l'esprit.

- ✓ Rafraîchissant veut dire : que ça rafraîchit le feu des émotions, que l'on sort de l'épuisement du samsara pour s'éveiller à la fraîcheur de l'esprit.
- ✓ Qui a un goût agréable veut dire : demeurer dans le délice de la nature de l'esprit, c'est le plus agréable, le plus appréciable qu'on peut s'imaginer.
- ✓ Souple veut dire : souple, flexible.
- ✓ Clair veut dire : très précis, facile à percevoir.
- ✓ Sans mauvaises odeurs veut dire : sans mélange avec toute la complication émotionnelle, les kleshas etc., les émotions liées à la saisie de soi.
- ✓ Qui fait du bien à la gorge, au sens figuré veut dire : nous disons des paroles bénéfiques à partir de cet état d'esprit là.
- ✓ Et cela fait du bien à l'estomac, à la digestion, parce que dans la nature de l'esprit, tout ce qui se produit est le plus digeste possible.

⁴³ Fichier audio 2-4_01, questions en français

Participant/e : quelle initiation recommandes-tu quand lorsque nous pratiquons les exercices préliminaires ?

Le mieux c'est l'initiation de Vajrasattva. Donc l'initiation de la pratique des cent syllabes. C'était déjà un défi comme question.

Participant/e : En fait j'ai deux questions, maintenant j'en ai trois. Y a un Lung de Ngöndro (exercices préliminaires) ?

Le Lung, c'est le fait de lire le texte tibétain des exercices préliminaires. Ce n'est pas une initiation, c'est une transmission du texte. Cela fait partie aussi de la pratique complète.

Tu as dit que mardi tu donnais refuge, auparavant j'étais auprès de Lama Ole, comme tu le sais. Tu le sais j'ai pris mes distances avec lui, Et je me demandais si c'est intéressant de reprendre refuge ?

En fait ce n'est pas nécessaire, parce que le refuge ne dépend pas du maître. Tu as repris refuge dans Bouddha, Dharma, Sangha. Si tu avais pris refuge dans une grande cérémonie sans explication etc. et que vous ayez tous reçu le même nom etc., à ce moment-là tu pourrais reprendre refuge ici. Mais si tu as reçu un refuge où tu as su ce qui se passait, ce que tu faisais, alors tout va bien. Tu n'as pas besoin de reprendre refuge. Tu peux revenir bien sûr, à la cérémonie de refuge, et refaire le rituel avec ceux qui prennent refuge pour la première fois. Tu peux renouveler pour ainsi dire ton refuge. C'est comment pour toi là ? Comment tu le vois maintenant ?

Je ne savais pas vraiment ce qui se passait, mais j'ai reçu un nom individuel.

Est-ce que tu te rappelles-ton nom ?

Oui.

À ce moment-là, tu peux recevoir le même nom une deuxième fois. Tu m'écris ton nom, tu ne reçois pas un nouveau nom et tu peux faire cette cérémonie en comprenant pleinement ce qui se passe avec le même nom.

Et donc une troisième question au niveau du contenu. Ce matin tu as parlé des dix actions bénéfiques, il y a aussi les six actions libératrices ?

Tu parles des six qualités libératrices, les Paramitās ? C'est beaucoup plus profond que les actions bénéfiques. Les qualités libératrices sont : la générosité, le comportement bénéfique – c'est-à-dire ne pas accomplir les actions néfastes et accomplir des actions bénéfiques – puis la patience, la persévérance enthousiaste, la stabilité méditative, et la sagesse.

Et c'est un autre ensemble d'explications qui comprend tout le Dharma. Six Paramitās.

Là-dedans, il y a tout, alors que les dix actions bénéfiques dont nous avons parlé ce matin, qui sont vraiment la base et elles appartiennent toutes à la deuxième Paramitā du comportement bénéfique. Et cette deuxième qualité libératrice, la paramitā, c'est quelque chose de beaucoup plus complet que juste ces dix actions bénéfiques. Cela t'aide un peu ?

Participant/e : Ce matin, tu as parlé de la dévotion envers le maître, et tu as dit qu'il y a une sorte de dévotion qui n'aide pas du tout, qui est basé sur l'émotion, les projections etc. Est-ce que tu peux parler de ce que serait une dévotion qui aide vraiment envers le maître ?

J'aimerais rappeler d'abord ce que c'est que la dévotion, c'est-à-dire la motivation de l'enseignant dans la relation avec le disciple. De rendre l'étudiant indépendant, autonome et libre. Il ne s'agit pas du tout de cultiver la dépendance. Et du côté de l'enseignant, cela doit être clair. Même quand des disciples arrivent et offrent une relation de dépendance, l'enseignant ne doit pas l'accepter. Il ne va pas dans cette même direction. Et il n'essaie pas de faire quoi que ce soit pour renforcer cette dépendance. Cela est un prérequis. Une relation saine entre enseignant et disciple est marquée par le fait que le ou la disciple, apporte toute son expérience de vie dans cette relation. Ce n'est pas une attitude du genre : tout ce que j'ai fait jusqu'à maintenant ne vaut rien, ou tout est mauvais ! Mais tout ce que j'ai fait comme expérience jusqu'à présent me sert de base pour mettre en place une relation encore plus saine.

Dans cette relation, et il y a aussi une capacité de distinguer qui critique, qui est importante - nous appelons cela la sagesse discriminante - c'est-à-dire la capacité d'entendre des enseignements de façon différenciée. Et ce qui a été dit dans une situation ne peut pas être reportée à toutes les autres situations sans distinction. Nous ne pouvons pas faire des généralisations. Nous pourrions donner beaucoup d'exemples de cela.

Je prends un exemple tiré de la méditation : par exemple je vois un élève – tu parles de torpeur – et je lui conseille de s'activer, d'ouvrir les yeux etc. Et de faire en sorte d'apporter un peu d'excitation. Et dans une autre situation, nous avons parlé de l'essence de la torpeur et nous la regardons, sans lutter contre cette torpeur. À ce moment-là, les disciples ont besoin d'avoir cette sagesse discriminante pour voir quelle instruction est appliquée et applicable à quel moment, et de voir pour eux-mêmes.

La même chose pour le comportement éthique etc. C'est dans tous les domaines du Dharma. Nous avons besoin de comparer avec notre propre expérience, et finalement, d'avoir la possibilité d'entrer dans l'esprit de celui ou celle qui enseigne, de sorte que derrière les mots, nous puissions ressentir son intention, voir ce dont il s'agit, voir vraiment les questions. Par rapport au conseil qui est donné à ce moment-là. Et c'est ce que nous appelons la dévotion, la capacité à s'ouvrir, à résonner, pour que nous puissions entrer et résonner avec cette dimension spirituelle de l'enseignant, de l'enseignante. Et c'est là que nous faisons l'expérience de la bénédiction.

Parce qu'un enseignant – une enseignante dans le meilleur des cas – enseigne à partir de son expérience directe de la nature de l'esprit et donc sa bénédiction coule dans la présence de l'élève. Et c'est ce qu'on appelle la dévotion. En écoutant, en pensant, en réfléchissant au maître, nous pouvons nous ouvrir de façon à être libre de tous les voiles personnels pour avoir un accès direct à la dimension d'ouverture. Cela ne rend pas dépendant, mais au contraire cela libère, parce que cette expérience est dans notre propre esprit, c'est quelque chose que nous pouvons avoir aussi à la maison, cultiver à la maison, dans une prière pleine de dévotion.

Avec Guendune Rinpoché j'ai eu beaucoup de chance. Et j'ai eu la chance de vivre une telle relation, au cours de laquelle, dans les premières années, je pense qu'en trois, quatre ou cinq ans, ma dévotion était de plus en plus forte, de plus en plus ouverte. Et puis elle a été, on pourrait dire complète, pour moi en tout cas, et à aucun moment cela ne m'a rendu dépendant. Bien que je fusse vraiment très ouvert il y a eu des points décisifs dans ma vie, où l'on m'a demandé de faire quelque chose pour le Dharma qui n'était pas du tout ce à quoi j'avais pensé moi. Ou quelque chose qui a fait prendre un virage à ma vie. Je n'avais pas prévu ce que lui voulait - ce n'était pas sa volonté personnelle - mais je me suis ouvert à cela. Et la deuxième chose c'était de devenir maître de retraite, moi je ne voulais pas du tout enseigner. Au début il a vraiment insisté et c'était vraiment dur pour moi. Donc vous savez que c'est un sujet vraiment important, mais peut-être vous pouvez ressentir un peu de quoi il s'agit. Si vous avez d'autres questions ça peut peut-être aider à clarifier encore le sujet.

Participant/e : Ma question revient ce matin : “ne pas lui donner d'attention”. Il y a aussi cette attention sage et une attention mauvaise ou fausse. Est-ce que c'est le même niveau d'explication ou est-ce que ce sont des nuances différentes dans la vue ? Au niveau personnel, quand j'observe une sensation corporelle, est-ce que je peux avoir une attention qui fait que ce que j'observe disparaît, ou est-ce qu'il y a une autre sorte d'observation où je rentre en résonance avec ce qui est observé ? Et d'une certaine façon je peux changer ce que j'ai observé au début. Sans vouloir tout chasser, est-ce qu'il y aurait là une activité mentale bonne et une mauvaise ? Est-ce que nous pouvons utiliser ces mots-là ? Ou est-ce qu'il y a d'autres expressions pour parler de cela ?

La façon dont nous parlons du Mahāmudrā de quatre Syllabes (bas de la page 3), c'est de cela dont il est fait référence ici. Ce que nous appelons ici « non créé par l'esprit », il y a des expressions qui sont liées à cela en sanscrit et en pali, qui décrivent une certaine forme d'attention. Il ne s'agit pas des deux formes d'attention dont tu as parlé. Nous parlons ici d'une attention plus profonde. La première attention dont tu as parlé, c'est de mettre son attention pleinement dans quelque chose jusqu'à ce que cela se dissolve. Dans le contexte ici, nous en parlerions comme étant créé par l'esprit, c'est quelque chose qu'on veut laisser tomber. Pas d'attention dirigée sur quoi que ce soit. Parce que dans cette attention, il y a une dualité qui est en jeu. Et le deuxième c'était quoi ?

Une attention où je suis à côté de l'objet et je rentre en résonance avec lui.

Alors cette deuxième forme, rentrer en résonance, c'est toujours une résonance de quelque chose avec quelque chose d'autre. Donc c'est dualiste. Ici ce que nous voulons dire c'est plonger complètement dans l'être, tout lâcher, toute attention dirigée vers quoi que ce soit qui pourrait générer une tension entre eux, quel que sujet ou objet que ce soit. Il n'y a plus rien du tout. Ne rien faire dans l'esprit quand on lâche ce "faire". Cette tension artificielle entre sujet objet se dissout, cette séparation artificielle se dissout et on sort de la dichotomie basique de notre esprit que nous appelons la dualité. Et cette conscience, sans créer une quelconque impulsion de “samsara” que ce soit. C'est de cela que nous parlons ici.

Et la deuxième forme où je rentre en résonance, où je remarque que par mon observation, cette séparation entre l'observé et l'observateur disparaît un peu ?

Tu peux entrer dans la résonance et dans cette résonance c'est comme un pont entre le perçu et le percevant si on peut dire. Parfois j'en parle comme "être en résonance".

Tich Nath Hanh appelle ça "l'inter-être". C'est être tissé, être mêlé, être tout en résonance, mais ce n'est pas avec ce sentiment d'un point central : "il y a quelqu'un" qui est en résonance avec les autres. Tout cela, ce sentiment disparaît complètement.

Participant/e : Alors revenons à la relation élève-maître. Tu as donné un exemple de la relation avec ton maître. Tu as dit qu'il était important que le disciple s'ouvre à la vue du maître et qu'il fasse quand même attention de préserver son intégrité. Donc tout à l'heure, j'ai eu l'impression que tu étais allé vraiment très loin. Presque à dépasser une limite ou tu as presque perdu ton intégrité.

C'est bien que tu poses la question, parce que ce n'est pas tout à fait cela. Si lorsque tu t'ouvres à un maître – qui est lui-même un bodhisattva qui consacre toute sa vie au bien des êtres –, à ce moment-là, ce maître part du principe que tu veux suivre ce chemin, et cela, surtout si tu as pris les vœux de bodhisattva. C'est vraiment là avec cette base, à ce moment-là : il y a des situations qui se mettent en place où toute la situation, le bien de tous les êtres ou les situations de la transmission du Dharma demande que tu mettes de côté tes propres intérêts pour être au service de la situation dans son ensemble. Pour moi c'était un processus de maturation. Et au début je n'ai pas cru quand il m'a dit que je me

développerai aussi bien, même en étant en demi retraite et en enseignant, au lieu d'être en retraite pleine pendant des années. Ce n'est que des années plus tard, après sa mort, que j'ai constaté que c'était vrai. Et cela a renforcé encore plus cette confiance. Lorsqu'un enseignant souhaite quelque chose qui va à l'encontre de ce que nous souhaitons, nous pouvons essayer, nous pouvons nous dire : "Ok c'est un peu risqué, c'est question d'intégrité, mais il faut que cela s'avère bénéfique, et donc il faut le vérifier". Il faut avoir un peu de patience pour trouver, voir si c'est bénéfique ou pas, mais il faut aussi avoir le courage de dire quand quelque chose n'a pas été bénéfique, quand quelque chose n'a pas été vérifié, pour retourner auprès du maître en disant : "Ok j'ai essayé ceci ou cela, et pour moi ce n'est toujours pas bon". Et à ce moment-là, le maître doit nous aider à continuer notre chemin. Les quelques fois où il a insisté, j'ai eu la chance, qu'il s'agisse de choses qui se sont avérées plus tard être bénéfiques. Et pour conclure par rapport notre vie commune, Guendune Rinpoché a renforcé mon indépendance à tel point que quand je lui posais une question – il s'agit surtout de la façon de transmettre le Dharma – ou je lui amenais des disciples que je ne savais pas trop comment guider etc., à ce moment-là il me demandait à moi : et alors qu'est-ce que tu penses ? Qu'est-ce qui serait la bonne chose à faire ? Qu'est-ce que tu ferais là ? Alors je lui répondais comment je ferais dans la situation et le plus souvent, il m'a dit : Oui c'est très bien mais est-ce que tu as pensé à ceci ou cela ? Est-ce que tu as pris en compte cet aspect ou cet aspect ? Et il m'a montré aussi comment on peut améliorer encore la situation. Donc il s'agissait toujours de plus en plus de me renforcer dans mon indépendance, dans ma capacité à saisir, à comprendre les situations. Il me renforçait là-dedans.

Participant/e: J'ai du mal à rester assis dans la méditation. Je suis motivé, et je me dis bon là je vais méditer. Et puis je rentre dans la réaction, je me lève, et je ne sais pas à quel moment c'est important de rester assis, c'est-à-dire de me forcer un peu pour le temps, pour la durée que je m'étais fixé de rester assis, et à quel moment c'est bien de suivre cette impulsion de me lever, de faire autre chose. Par ce que la méditation doit être agréable, plaisante. On parle de persévérance enthousiaste et joyeuse. Et surtout la méditation doit nous rendre libre.

Et là tu décris ta difficulté avec le contrôle des impulsions. Tu es assis, il y a une impulsion en toi, et à un moment tu te lèves. L'important, c'est de sentir ce qui te motive à te lever. Et la façon dont je travaille avec moi-même, c'est valable pour tout changement de la position du corps. On se dit ok, je médite, et puis maintenant il y a des impulsions de bouger. Et là je ne suis pas super strict, du genre tu ne dois pas bouger. Je suis l'impulsion, je me calme un peu. Deuxième impulsion je me détends, je ne bouge pas. Troisième vague de pulsions, je la laisse passer, je me détends, je ne bouge pas. Et à partir de cette détente, avant la prochaine attention je me lève dans la joie. Tu comprends ?

C'est pas mal non ? Ça m'a vraiment fait beaucoup de bien. Je ne peux pas te donner de durée, ni combien de minutes. C'est ce processus intérieur de pouvoir résister aux vagues, de les laisser passer. Et malgré cette vague, de rester dans la détente. Et choisir à un moment de se lever, de façon choisie et pas parce qu'on n'en peut plus. Voir la résistance, s'ouvrir, se détendre avec cela, sans réagir. Pour remarquer, pour voir que ce sont des vagues d'énergie qui te traversent.

Je pense que ça répond à ma question.

Ce n'est pas forcément trois fois ! une fois ça suffit. Et j'étais peut-être un peu dur avec moi-même. Discipliné, plus ou moins.

Participant/e : (Question en anglais). J'aimerais savoir la relation entre l'inspiration et la bénédiction. Et j'ai une autre question, Mais d'abord j'aimerais savoir celle-là. Et la deuxième question, c'est sur l'ouverture du cœur. Je sens que l'ouverture du cœur, c'est une bénédiction et je dirais que je me sens

plus aimante quand cela arrive, et après je suis de nouveau en colère, et je retombe dans les schémas habituels. Et j'aimerais avoir ton conseil là-dessus.

Il est difficile de faire usage de conseils quand la question n'est pas claire.

Que faire quand tu sens ton cœur s'ouvrir et tu sens tout plein d'amour etc. Et puis il y a quelque chose qui se passe qui déclenche de la colère encore. Avoir toute cette ouverture, puis retourner à quelque chose de petit.

Tout d'abord, l'inspiration et la bénédiction, on ne peut pas les différencier. Lorsque nous parlons de bénédiction, c'est une ouverture. Le cœur s'ouvre, il y a de l'énergie et une telle bénédiction s'installe lorsque nous sommes profondément inspirés. Elle peut s'installer lorsque nous lisons un texte du Dharma, lorsque nous entendons quelqu'un expliquer quelque chose d'une façon inspirante ou qui montre un exemple inspirant. Tout cela peut conduire à une ouverture, et cette ouverture, avec une vastitude qui s'installe, avec une capacité de comprendre, de reconnaître, de mettre en pratique, c'est ce que nous appelons la bénédiction. La bénédiction, nous pourrions dire que c'est la conséquence de l'inspiration. Cela suit ou bien c'est plus ou moins simultané. Et pour cette première question est-ce que tu veux en savoir plus là-dessus ou bien est-ce que ça suffit ?

J'ai toujours envie d'en entendre davantage, mais ce n'est pas trop mal.

Ok. Pas trop mal c'est assez bien pour moi. Quand le cœur se referme après avoir été très ouvert, c'est la deuxième partie de la question. Avec cette description d'ouverture du cœur et cette fermeture du cœur, la colère etc. Tu as décrit le dilemme de base de l'être humain. Lorsque nous avons le cœur ouvert – si nous avons le cœur ouvert tout le temps, nous n'aurions pas besoin d'instruction –, cela veut dire, si tu regardes précisément – quelle que soit l'émotion dont il s'agit – le cœur se ferme à un moment ou un autre. Les émotions pesantes ou négatives, que ce soit l'orgueil, vouloir avoir, ne pas vouloir avoir, l'envie, la peur, la jalousie, etc. cela ferme le cœur. Et tu me demandes maintenant : quoi faire ? La réponse est aussi vaste que tout le Dharma. Le plus important, – ce que j'entends de toi – c'est de ne pas abandonner. Cela fait partie du chemin, parfois ouvert, parfois fermé. L'important, c'est de retrouver le chemin de l'ouverture. Ne te critique pas que ton cœur se soit refermé, tu as l'impression que cette ouverture s'est perdue, mais regarde quelle pratique, quelle attitude d'esprit peut t'aider à retrouver le chemin de l'état d'être normal. Sentir le corps, ouvrir les sens, respirer, et à partir de cette ouverture des sens, revenir dans l'ouverture du cœur. Ça c'est un chouette chemin si tu peux le suivre.

C'est pas mal, il n'y a pas besoin de reprendre tout le Dharma là maintenant.

(Tilman s'adresse au public) Elle ne demande pas d'entendre tout le Dharma là maintenant. Elle vient de terminer une retraite de six mois au Grüner Baum et elle va rentrer dans quelques jours au Brésil.

Participant/e : Une question théorique mais cela m'aiderait quand même beaucoup. Dans certains cercles ésotériques on dit que l'humanité se développe, de plus en plus de conscience, d'ouverture, les enfants "indigo", les enfants "cristal" sont beaucoup plus sensible à la spiritualité etc. Et récemment, j'ai lu un livre d'un maître Dzogchen psychothérapeute, et qui dit aussi que c'est beaucoup plus facile de mener les étudiants dans cette conscience non duelle, beaucoup plus facile qu'avant et justement grâce à cette évolution globale au niveau planétaire.

Peut-être que c'est juste lui qui est devenu meilleur, en tant qu'enseignant !

En tout cas moi, la question, c'est : est-ce que tu ressens toi, une tendance générale ? Est-ce que cette nouvelle génération a un accès plus rapide ? Là, nous avons entendu que la plupart d'entre nous a

besoin d'une pratique progressive. Je ne parle pas de moi maintenant, mais je parle des enfants qui arrivent. Est-ce qu'il y a une évolution qui se met en place ? Ou est-ce que c'est juste que l'être humain reste comme il est et qu'il a toujours autant besoin de ce chemin progressif comme il y a mille ans ou deux mille ans ?

C'est difficile à dire. Ce qui est dit dans les cercles ésotériques, c'est qu'il y a une évolution de l'humanité. Moi je pense que c'est juste une croyance, je n'ai pas l'impression que ce soit vraiment le cas. L'histoire ne parle pas en faveur de cela, dans cette direction-là. Et dans ma vie personnelle, je connais quelqu'un – rare personne – et cela ne suffit pas pour généraliser. Dans les années où j'ai accompagné des retraités dans des conditions standard, j'ai constaté que pour chaque génération c'était plus difficile que pour la génération précédente et que les conséquences du monde du numérique étaient vraiment forte sur la capacité à s'ouvrir, etc. Et j'avais eu des disciples qui n'étaient jamais sortis dans la rue sans écouteurs sur les oreilles. Qui ne savaient même pas comment c'était de se promener sans écouteurs dans les oreilles. J'ai eu des disciples ou des élèves, qui, à partir de douze ans ou même plus tôt, regardaient du porno avec leurs parents etc. Ce sont des choses qui plaisent et qui ont des conséquences vraiment graves. Je n'ai pas vu autant d'enfants indigo que ça. J'en connais quelques-uns, cela existe, mais ce n'est pas qu'ils font une telle différence. Et aussi ils ont souvent des grands problèmes d'hyperactivité, d'agitation intérieure. Ce n'est pas si facile. Ils ne sont pas juste des anges sur terre tels que nous pouvons les imaginer. J'ai trouvé super que le nombre de personnes qui comprennent le Dharma augmente, et je pense qu'il s'agit là de la conséquence du fait que depuis plusieurs décennies, il y a beaucoup de bons enseignements du Dharma. Mais plus stable ? Plus solide ? Dans les cercles de personnes où je suis actif, je n'ai pas tellement l'impression d'observer une évolution vers le haut. Il y a des signes positifs, mais il y a aussi des signes négatifs. Et pour être honnête je me fais du souci pour le Dharma, pour cette sorte d'enseignement. Parce qu'il y a très peu d'enseignants et très peu de groupes de disciples qui transmettent la profondeur de cet enseignement. Comparativement à il y a 100 ans par exemple, – ou même avant que les Chinois soient entrés au Tibet ou d'autres situations – où le Dharma est pratiqué, je me fais du souci, parce que je vois qu'il y a de plus en plus de choses qui se perdent. C'est pour cela je me fais du souci. Et j'aimerais contrer ce mouvement un petit peu. Et je ne suis pas le seul qui se fasse souci.

Est-ce que tu veux encore poser une question où est-ce que cela suffit ?

Je voulais vous poser une question qui me tracasse depuis longtemps. Je veux vraiment arriver dans cette vie à la plénitude, mais, si je n'y arrive pas je veux vraiment renaître avec les acquis de cette vie. Est-ce qu'il y a des choses à faire ou est-ce que cela va venir naturellement ? Je ne veux plus revivre, j'ai l'impression d'être née nue, et je suis sûre que j'ai déjà fait du travail sur moi dans d'autres vies. Et la prochaine vie, j'aimerais renaître au moins avec ce que j'ai acquis. Merci.

C'est très compréhensible d'avoir ce souhait-là. C'est aussi ce que je souhaite. Et malheureusement ce ne sera pas le cas. Tu peux le vouloir autant que tu veux, il faut faire en sorte que la connaissance que tu as, arrive au plus profond de toi dans les couches non conceptuelles de ton être. Que cela se répande là-dedans, et que les schémas qui complexifient, se rétrécissent, se dissolvent. À ce moment-là tu peux reprendre une renaissance dans la confiance que des profondeurs de ton être, cette connaissance se révélera à nouveau. Mais tout le reste, de prendre cela avec soi, ce que nous avons travaillé ici dans cette vie, malheureusement ce n'est pas ainsi que cela marche. C'est juste ce que nous avons transformé en profondeur que nous prenons avec nous. Ici nous sommes tous, nous avons déjà traversé certaines choses dans des vies passées, et à partir de nos vies passées et de ces vies présentes, nous avons développé les dispositions à apprendre, une souplesse d'esprit, un intérêt pour le Dharma, – pour cette sorte d'enseignement – et cela nous rend plus disposés dans cette vie. Et cela vient aussi des nouvelles passées.

Et s'il faut que ce soit davantage, alors c'est important – dans cette vie – d'aller aussi loin que d'atteindre la libération, de reconnaître la nature de l'esprit – dans cette vie – et de se transformer en profondeur. Et c'est cela qui nous rendra la vie prochaine plus facile. Tout ce que nous avons travaillé au niveau émotionnel etc., d'avoir un peu une compréhension de comment les gens fonctionnent etc., cela va nous accompagner juste au niveau non conceptuel comme une petite intuition. Nous n'allons pas garder cette connaissance, c'est juste une intuition de comment le monde fonctionne. Est-ce que tu as besoin de compléter ta question ?

Qu'appellez-vous exactement profondeur ? Parce que en fait pour moi, quand vous parlez de profondeur, c'est l'esprit ! Mais l'esprit est toujours une question ou un mot vague pour moi. Je n'ai toujours pas compris vraiment ce qu'est l'esprit ! donc...

Est-ce que tu veux que je t'explique ?

Oui, mais c'est peut-être long.

Je vais faire très court. Dans la description normale de l'esprit, on a les six formes de conscience : conscience du corps, de l'ouïe, de l'odorat, de la vue, du goût, et la conscience mentale. Et dans la conscience mentale, il se passe beaucoup de choses. Il y a beaucoup de mouvements mentaux, de mouvements émotionnels. En profondeur, dans la couche intermédiaire, il y a des schémas actifs dont nous n'avons pas conscience pour la plupart, et ces schémas nous mènent aux pensées qui s'élèvent dans l'instant, sous ces schémas, encore plus en profondeur – et c'est cela que je veux dire quand je parle de profondeur – il y a eu une couche complètement inconsciente dans laquelle la saisie de soi est nichée, et tout ce que nous vivons est interprété depuis la perspective de JE et de L'AUTRE. Peur existentielle, besoin existentiel, tout cela est dans cette couche profonde qui nous est normalement complètement inconsciente. C'est là que notre pratique spirituelle doit laisser ses traces pour que dans la vie suivante cela puisse avoir des conséquences positives. Parce que la couche supérieure et même la couche intermédiaire sont éliminées par la transition de ce corps à l'état intermédiaire et puis dans la matrice de la vie suivante. Ce sont deux transitions énormes dans lesquelles tout ce qui est resté dans les couches supérieures et intermédiaires est chassé, éliminé. C'est seulement dans la profondeur, les couches profondes de la saisie de soi, de la compréhension, c'est cela qui peut être imprégné.

Explications du refuge⁴⁴

(Tilman parle en français)

Donc nous allons commencer sans prise de refuge formelle. Nous ferons cela au début de la transmission. Et je crois, la meilleure des choses, c'est de vous donner les explications que je donne normalement, ou que l'on donne normalement avant la prise de refuge, pour que ceux qui souhaitent prendre refuge puissent dormir au moins une nuit avant de s'engager.

Et je vous donne les mêmes instructions que Guendune Rinpoché donnait à l'époque. Comme vous l'avez bien entendu déjà dans l'enseignement, ce que nous appelons refuge, c'est la traduction d'un terme qui veut dire prendre une direction, se diriger vers quelque chose de sûr. C'est ce qui est sûr dans ce tourbillon que l'on appelle le monde. Sûr, c'est seulement quand on est éveillé. On se dirige vers l'éveil, c'est-à-dire vers cette liberté totale de l'esprit. C'est cela se donner la direction vers le lieu sûr. Même s'il y a un seul refuge, il est subdivisé en trois. Bouddha, Dharma, Sangha. Bouddha, c'est le but, Dharma, c'est le chemin, et Sangha, ce sont ceux qui nous aident. Pour la traduction de chaque terme, Bouddha

⁴⁴ Fichier audio 3-4_01

veut dire l'éveillé, et le Bouddha utilisait ce terme lui-même, parce qu'il se sentait comme quelqu'un qui s'éveillait le matin de la torpeur d'un rêve de l'ignorance. S'éveiller de l'ignorance, c'est ce qu'on appelle bodhi, l'éveil. Et nous aussi, si vous souhaitez prendre refuge, ce sera notre direction, de nous éveiller de cette ignorance, de ce manque de compréhension de comment est notre esprit.

Comment fonctionne le monde. Comment se libérer. Toute cette ignorance, ce manque de conscience qui nous habite maintenant. Et cela, c'est le but. Et vous vous rappelez ce matin, j'ai défini le mot Bouddha ou éveil : avoir tout purifié ce qui est à purifier, tous les voiles, les voiles des émotions, les voiles cognitifs, les voiles qui obscurcissent notre vision directe des choses. Cela est enlevé et les qualités éveillées émergent. Les qualités qui sont inhérentes à notre esprit. Nous sommes nés avec. Chaque être qui a un esprit a ces qualités, comme qualités inhérentes à son esprit. C'est l'éveil. Que toutes ces qualités émergent et se manifestent. Donc, c'est un refuge sûr ! Là, nous ne pouvons pas nous tromper. Nous allons purifier, dissiper les voiles jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à dissiper. Et nous ouvrir, pour que les qualités émergent jusqu'à ce qu'il n'y ait rien de plus qui puisse émerger.

Le Dharma a dix sens différents en sanscrit. Ici, il est utilisé en deux sens. L'un des sens, c'est la vérité, et aussi la réalité, et le deuxième, c'est l'enseignement qui nous montre la réalité. Et ce n'est pas n'importe quelle compréhension. C'est la compréhension des lois qui gouvernent la réalité, la vie, une compréhension qui libère. C'est une compréhension libératrice. Ce n'est pas la compréhension en fonction du système planétaire ou solaire. Ce n'est pas cela. Cela ne va pas libérer. C'est la compréhension de comment fonctionne l'esprit. De ce qu'est ce phénomène que nous appelons l'esprit. Et de ce qu'est l'éveil, de ce qu'est la liberté. Où se trouve la liberté ? Ce sont de ces compréhensions-là qu'il s'agit.

Entre autres, que les émotions ne sont pas des démons que l'on doit chasser. Mais elles ont la même nature d'esprit que tout le reste. etc. Plein de compréhensions qui nous ouvrent la grande compréhension de comment fonctionne la vie. Comment se crée la souffrance, et comment nous trouvons le bonheur et la liberté. Cela c'est le Dharma. Et c'est un chemin de découverte. Nous sommes sur un chemin de chercheurs. Nous sommes des chercheurs de notre propre esprit. Et même si les résultats sont identiques à ceux qui ont fait ces mêmes recherches avant nous, nous devons les faire nous-même. Trouver ce qu'ont trouvé les autres, c'est une bonne indication vers où nous allons diriger son attention, mais du fait que ce sont leurs compréhensions, cela ne nous libère pas. Il faut avoir notre propre compréhension intime. Et ce n'est pas une compréhension intellectuelle. C'est une compréhension de l'être. On pourrait dire que cela sort des tripes.

Et Sangha, bien sûr, ce sont les personnes qui nous offrent leur aide, et qui connaissent le chemin. Des fois, la Sangha, nous la comparons à des guides. Parfois la Sangha, c'est comme une escorte. Des fois, la Sangha c'est comme un passeur. Ce sont différentes fonctions de ces maîtres, enseignants, qui nous aident sur le chemin. Et au niveau de la Sangha, il y en a trois types : la Sangha complètement éveillée, ce sont les Bouddhas. La Sangha proche de l'éveil, ce sont les êtres qui ont déjà une réalisation stable de la nature de l'esprit, les bodhisattvas réalisés, mais qui sont encore sur le chemin. Qui ne sont pas encore des Bouddhas. Et il y a la Sangha des pratiquants complètement engagés, à plein temps, la Sangha monastique. Et aujourd'hui, il existe des pratiquants dans la Sangha laïque, qui se donnent complètement à ce chemin, qui comme groupe – un groupe de quatre – on dit que cela fait un refuge fiable. Ce n'est pas la personne seule, mais c'est en tant que groupe qu'ils peuvent servir comme notre guide, parce qu'ils ne sont pas encore réalisés.

Donc cela, ce sont les trois types de Sangha qui peuvent être appelées refuge.

A la différence de la sangha de notre ville, là où nous habitons. Nous avons peut-être une petite sangha avec laquelle on pratique ensemble, et ce sont des gens sur le chemin, comme nous. Des amis. Mais pas encore des bijoux vraiment polis, où les qualités éveillées sortent déjà "plein-pot". C'est un peu voilé. C'est parfois un peu émotionnel. Lorsque nous prions dans le sens de prendre refuge en Bouddha, Dharma, Sangha, ce n'est pas à eux que nous pensons. Nous pensons à ceux qui sont vraiment capables de nous montrer le chemin. Peut-être que vous avez remarqué, avec cette explication, que ce principe, de se diriger vers le but de l'éveil, vers la découverte de la réalité qui libère, avec des aides compétentes, est un principe universel. Cela ne dépend pas d'une culture. Ce n'est pas indien, venant de l'Inde. Cela s'applique à toutes les cultures, et ce sera toujours ainsi. Il faut être clair de ce vers où nous voulons aller. Comment le faire avec du soutien. Dans tous les univers, ce sera toujours pareil. C'est un principe universel. Dans ce sens, prendre refuge, ou recevoir le refuge, ce n'est pas du tout culturel.

Et j'aimerais ajouter que cela ne dépend pas du tout de la personne qui transmet les vœux de refuge. Donc surtout, ne reprenez pas refuge si vous avez déjà pris refuge. On ne reprend pas refuge chaque fois avec chaque lama que l'on rencontre, ou chaque lignée dans laquelle nous pratiquons le Dharma. Ce n'est pas nécessaire. Ce refuge-là est valable pour toutes les traditions. Vous n'avez pas besoin de le renouveler. Par exemple si vous avez pris refuge chez Thích Nhất Hạnh, pas besoin de le reprendre maintenant. Si vous avez pris refuge avec un lama d'une autre lignée tibétaine, pas besoin de reprendre refuge. Si vous reprenez refuge, c'est juste pour me faire du travail, c'est tout. Donc inutile. Vous pouvez assister, oui, vous pouvez être là, et répéter la formule de refuge avec ceux qui le prennent pour la première fois. Donc, de cette manière renforcer votre engagement.

D'ailleurs, c'est déconseillé. Si vous reprenez refuge chaque fois, c'est un manque de confiance. Cela veut dire que quelque chose ne fonctionne pas. Une fois, cela suffit. Avec la seule exception que vous ne saviez pas ce que vous faisiez à l'époque où vous avez pris refuge. Là, maintenant, en pleine compréhension, vous pouvez reprendre. Mais sinon, pas besoin. Juste toujours comprendre un peu mieux. Et s'ajouter dans ces prières, à ceux qui font cela pour la première fois.

J'ai dit que c'est un vœu n'est-ce pas ? Un vœu de refuge. C'est un engagement. Et c'est un engagement avec soi-même. Avec, pourrait-on dire, sa propre nature de Bouddha. Nous disons à notre être profond : "je m'engage à ce que toutes ces qualités puissent se manifester. Je m'engage à te libérer de toute souffrance". Et je prends comme témoin le maître en face, et tous les Bouddhas. Et l'engagement est avec soi-même. Et c'est un engagement que l'on ne peut pas rendre. Cela reste avec nous. C'est un engagement que l'on ne peut pas rompre. Les vœux de refuge, même s'il y a des périodes d'aveuglement total, restent avec nous. Nous ne sommes pas endommagés dans ce sens. Ils sont juste mis à l'écart, mis en sommeil. Ils dorment. Et le vœu, cet engagement, cette aspiration vers l'éveil va se réveiller au moment où l'esprit devient clair, où le cœur s'ouvre à nouveau.

Il n'y a pas lieu non plus d'avoir mauvaise conscience, si pendant quelque temps, nous avons perdu un peu le chemin. Au moment où nous nous rappelons, nous nous en réjouissons, et nous reprenons le chemin. Nous n'avons pas besoin de nous excuser auprès de quelqu'un. C'est avec soi-même qu'il faut régler la chose. Pour la durée du refuge, il y a le refuge qui dure pour cette vie, et il y a le refuge qui dure pour toutes les vies. C'est à vous de décider. Le Refuge de la voie de l'auto-libération, donc le refuge où l'on souhaite se libérer soi-même et où l'on ne pense pas trop aux autres, c'est pour cette vie. Le vœu de refuge avec la motivation d'aller vers le plein éveil où l'on va s'occuper de tous les êtres continue au travers de toutes les vies, jusqu'au plein éveil. Jusqu'à ce que nous soyons devenu un refuge soi-même pour les autres. Peut-être cela vous semble bizarre, mais chacun de vous sera un jour un refuge pour les autres. Vous allez devenir Sangha pour les autres. Guides compétents, Il faut juste suivre le chemin, et vous allez être des guides compétents sur ce chemin.

Cela m'est arrivé dans cette vie. J'ai pris refuge en 1981 et déjà à partir de l'âge de 34 ans, j'ai pu donner refuge. Très tôt. Et faire partie de la Sangha. Cela peut nous arriver, il faut juste suivre le chemin. C'est fait pour. Nous souhaitons que chacun de nous devienne refuge pour les autres. Source de refuge. Guide compétent. C'est comme cela que le Dharma se transmet d'une génération à l'autre. C'est comme cela qu'il a survécu jusqu'à aujourd'hui. Ok. Ça c'est pour la durée, la motivation.

Le reste va être expliqué pendant la cérémonie, et maintenant, vous pouvez poser des questions. Allez-y, n'hésitez pas. Il me semble que les francophones ici, – j'ai remarqué cela lorsque j'ai enseigné toutes ces années en France – ont du mal à poser des questions. A quelques exceptions près. Vous savez, il y en a deux ou trois d'entre vous qui parlent en public, qui posent des questions. Mais pourquoi est-ce que vous hésitez ? Pensez à voix haute au lieu de vous demander à l'intérieur.

Participant/e : Moi j'ai déjà pris refuge, donc je suis désolée, mais demain, je ne prendrai pas refuge puisque ce n'est pas utile. Je n'avais pas bien compris. Néanmoins, je suis très contente que vous ayez réexpliqué, parce que cette fois, c'est clair. Je pense qu'auparavant, j'avais compris, mais pas aussi bien. Donc merci. Et demain, je peux venir avec les autres qui prennent refuge pour la première fois, mais moi je ne prendrai pas refuge.

Mais c'est génial. Tu n'as pas besoin de t'excuser. C'est génial que tu fasses comme ça quand le message est arrivé. C'est super. Et bien sûr, cela me rassure que tu trouves que l'enseignement est clair.

Néanmoins, il y a quand même une question ?

Néanmoins, Tilmann, je serai heureuse d'avoir ce petit livret en français. Ça me ferait vraiment plaisir.

Tu peux l'avoir.

Merci beaucoup.

Je vais taper ce texte dès que je trouve un moment. Tu peux l'avoir, et tu le donnes à tous les autres.

Participant/e : alors moi ce n'est pas une question, je voulais vous remercier pour les éclaircissements, et je m'étais mis sur la liste pour le refuge de demain, mais en fait je me rends compte que ce n'est pas nécessaire. Je vais rayer mon nom sur la liste.

Bingo ! Oui, vous venez vous rayer, c'est bien. Mais assistez quand même pour répéter avec les autres.

Participant/e : Moi j'ai une question, par rapport à la méditation de ce matin. J'aimerais avoir un éclaircissement par rapport à la contemplation. Lorsque nous demandons comment ça se passe avec l'expérience, je me demande si c'est juste un ressenti ou si c'est poser la pensée. Parce que si je pose la pensée, j'analyse, donc je saisis, et si je constate que c'est nuisible pour moi, j'entre dans les émotions. Donc, faut-il laisser passer le ressenti simplement ?

Si tu vas vers la méditation, tu laisses passer tout simplement. Mais si tu as une émotion qui revient encore et encore, tu regardes un peu plus en profondeur d'où elle vient, si tu peux découvrir des émotions plus profondes derrière. Il y a la tristesse peut-être. Un énervement, et derrière l'énervement, peut-être une angoisse. Et cette recherche-là est légèrement conceptuelle. C'est une contemplation en fait. Je contemple ce qui m'arrive. Je cherche, je dirige mon attention. Je lâche. A des moments je laisse venir. C'est plutôt méditatif, mais ce que je vois, je le nomme aussi. Donc là, dès que tu es dans un processus qui utilise des concepts et des pensées pour mieux comprendre, tu es dans la contemplation. Et quand tu es dans une approche non conceptuelle, c'est la méditation. C'est comme ça que j'utilise les mots. Je suis conscient que nous pouvons les définir autrement.

Participant/e : L'éveil est la réalité ultime, et dans nos vies, nous rêvons. Et qu'est-ce qui se passe dans le rêve de la nuit ?

Tu disais l'éveil est la réalité ultime, et après il y avait une phrase que je n'ai pas bien comprise.

De ce fait, l'éveil étant la Réalité, dans nos vies nous ne sommes pas dans la Réalité, c'est comme dans un rêve. Mais le rêve que nous faisons la nuit, qu'est-ce qu'il est ?

Il y a plusieurs suppositions dans ta question que j'aimerais un peu questionner. Cela semble être correct lorsque quelqu'un dit : "L'éveil est la Réalité ultime". Mais en fait, ce n'est pas ça. La Réalité ultime, elle est là avec nous, maintenant. Que nous soyons éveillés ou pas. La Réalité ultime ne demande pas si nous sommes éveillés ou pas. C'est seulement que celui qui est éveillé la reconnaît, et l'autre ne la reconnaît pas.

La plupart d'entre nous sont présents avec un sentiment de *Moi* qui écoute. *Moi* qui aimerait avoir une réponse. Et au niveau ultime, on ne trouve pas ce *Moi*. Tu peux chercher en toi, tu ne le trouves pas. Grande ouverture, dès que tu vas au centre de ce sentiment "*Moi*", où cela se situe, rien de tangible, cela s'ouvre. Incroyable ! Donc au niveau relatif, nous pouvons dire oui, toi et moi nous nous parlons. Mais au niveau ultime – et c'est toujours ainsi – que nous soyons éveillés ou pas, il n'y a pas de *Moi* à trouver. Donc déjà, c'est une hypothèse à corriger je crois.

La réalité ultime, elle est toujours présente. Toujours. Dans toutes les situations de confusion. Elle ne va pas apparaître au moment de l'éveil, elle est seulement vécue, elle est réalisée au moment de l'éveil. Elle est toujours là, maintenant. Et pour parler de cette déception, cette fausse notion de prendre les choses comme elles apparaissent, nous utilisons l'exemple du rêve. Donc là maintenant, quand nous nous parlons, nous sommes peut-être dans une projection d'un monde qui existera dans la séparation entre toi et moi, comme une séparation entre nous et les autres, assez solide. Même, il peut y avoir des émotions de se sentir attaqué vraiment, ou aimé vraiment. Tout cela a beaucoup de solidité dans notre vécu ordinaire. Comme dans un rêve. Comme lorsque nous nous réveillons d'un rêve, et que nous réalisons que cela n'a pas eu lieu. C'était ma projection, c'était ma construction du monde. Et nous utilisons donc le rêve comme un exemple de comment nous sommes en train de construire notre monde maintenant.

Nous sommes tout le temps en train d'interpréter tout ce que nous voyons, entendons, ressentons, à notre manière. Tu ne vis pas dans le même monde que les personnes à ton côté. C'est incroyable. Parfois, nous sommes dans des mondes tellement différents que nous n'arrivons plus à nous comprendre. Nous comparons cela à des rêves. Comme nous n'avons pas la capacité d'entrer dans le rêve de l'autre personne, nous avons du mal à deviner ce que rêve une personne, même si nous sommes allongés à côté de la personne que nous aimons et que nous avons l'impression qu'elle rêve. Mais nous ne savons pas où elle est, ce qui se produit à l'intérieur. Comparé à ici dans la salle, nous pouvons nous regarder, nous pouvons même nous regarder dans les yeux. Ce n'est pas pour cela que nous savons dans quel monde vit l'autre à ce moment. Et tout cela, tous ces mondes différents qui apparaissent et qui se forment, se dissipent tout le temps pour donner lieu à d'autres expériences de vie, peuvent se dissiper complètement dans la grande ouverture de l'esprit. Comme un rêve qui se dissipe complètement au moment du réveil le matin. C'est pour cela que nous utilisons l'image du rêve pour tout ce que nous vivons. Dans le rêve, c'est maintenant ! Dans l'éveil, c'est maintenant ! Est-ce que tu es un peu plus loin avec ta question maintenant ?

En fait, ce qui m'interroge, c'est ce qui se passe la nuit, aussi au niveau de la conscience.

C'est une grosse illusion qui se passe la nuit. Ce sont des projections de nos forces karmiques. Et attention, il n'y a pas beaucoup de rêves prémonitoires et de rêves qui nous enseignent. La plupart, c'est la digestion karmique, la projection de nos tendances, et il y rarement d'autres choses la nuit. Donc c'est la grande confusion.

D'ailleurs, en ayant discuté avec Cathy ce matin et hier soir, je me dis qu'un jour, je devrais faire un stage sur les rêves pour vous enseigner un peu plus sur ce sujet.

Participant/e : Moi j'ai une question en ce qui concerne nos prochaines vies. En fait, tu disais ce matin qu'il était très difficile de revenir en tant qu'humain. Et pourtant, tu disais aussi qu'il semblerait que toutes les personnes de cette salle, et aussi du monde entier étaient un jour notre mère. Donc cela fait vraiment des milliards d'individus, ce qui voudrait dire que cela fait des milliards de vie. Je me dis, ce n'est peut-être pas si difficile que ça de revenir en tant qu'humain ?

Oui, alors parlons de comment être sûr de pouvoir revenir comme être humain. Si on veut être sûr de ne pas s'égarer. Si c'est votre souhait. Sinon peut-être c'est votre souhait d'aller dans un royaume pur. On peut aussi en parler. Les "comment ?" je vais en parler plus extensivement. Pour les autres qui ne sont pas informés, je donne un stage de quatre jours à Colmar du 1er au 4 novembre, où je parle de la mort, du transfert de la conscience, l'état intermédiaire, et la renaissance. Pour être sûr de revenir comme être humain, il faut déjà faire bon usage de cette vie-là. Si nous avons gaspillé cette vie, avec des choses inutiles ou nuisibles, nous n'avons pas créé une force supplémentaire qui va nous offrir encore une vie comme ça.

Je crois, tu fais déjà cela. Tu utilises bien ta vie, et tu crées donc la force nécessaire pour pouvoir revenir non seulement comme être humain, mais comme un être humain avec les conditions pour une vie spirituelle. Une vie du Dharma. C'est exceptionnel quand même. Il faut renaître proche des maîtres. Il faut renaître là où nous pouvons accéder au Dharma et le pratiquer. Il ne suffit pas d'avoir accès à internet, il faut aussi pouvoir l'appliquer, sans censure. Il y en a beaucoup qui ont accès à quelques types de plateformes internet, mais qui n'ont pas les moyens de vraiment appliquer ce qu'ils entendent et ce qu'ils lisent. Donc s'il n'y a pas internet, il faut avoir le contact direct avec un maître, Et même avec internet, il faut l'avoir aussi. Rencontrer un maître capable de nous guider sur le chemin de l'éveil. Et c'est pour cela que nous revenons comme être humain, pour continuer ce chemin et pour aider les autres à prendre ce chemin. Cela demande beaucoup de prières, de souhaits, dans cette direction. Si tu souhaites revenir comme être humain avec une voie du Dharma, il faut avoir une grande force positive derrière toi grâce à toute ton activité dans cette vie, tout ce que tu as offert aux autres, comment tu as utilisé ton temps. Et avoir une aspiration très forte de revenir auprès de maîtres authentiques, qui deviennent de plus en plus rares dans ce monde. Des maîtres non authentiques abondent, et les autres deviennent toujours un peu moins nombreux. Quand tu vois déjà la tâche devant toi : revenir comme un être humain, dans une condition pauvre et démunie, c'est plus facile. Mais dans une précieuse existence humaine – avec toutes ces libertés et qualités –, il faut donc avoir la force positive, les souhaits, avoir des aspirations fortes, et ne pas se laisser leurrer dans l'état intermédiaire par ce qui semble seulement être une bonne renaissance.

Mais vérifiez si les conditions sont bonnes, pour qu'il y ait une prise de naissance un peu plus sage. Pas par hasard. C'est ma façon de l'expliquer, suivant les explications que j'ai reçues. Sinon, par exemple un animal peut renaître comme être humain. C'est possible. Cela n'est pas impossible si dans cette existence-là, et dans les existences avant, il y a quand même assez de force positive pour offrir cette chance, cette opportunité. Ces différents états de vie ne sont pas hermétiquement fermés. Nous pouvons passer de l'un à l'autre, et nous pouvons étudier, nous pouvons investiguer sur les forces qui vont plutôt aller vers une

forme d'existence plutôt qu'une autre. Il faut regarder cela. C'est ce que nous appelons l'étude des forces karmiques. Est-ce que cela répond à ta question ?

Oui, totalement. C'est bien pour ça qu'étant donné que j'ai déjà 60 ans aujourd'hui, je prie beaucoup pour vivre longtemps, pour pouvoir réaliser l'éveil.

Super. Pareil que moi. J'ai seulement 59 ans.

Oui mais toi, ce n'est pas pareil, ça fait déjà depuis l'âge de 22 que tu as eu l'appel, donc tu as sacrément de l'avance sur moi !

(Rires) J'ai eu une bonne chance oui ! Mais si vous regardez votre enfance et adolescence, vous remarquez peut-être que vous étiez un peu différents de vos sœurs et frères, ou de vos camarades à l'école. Déjà depuis très tôt, beaucoup d'entre vous se sont intéressés à ces choses-là. Un peu différent des autres : et cette tendance-là vient d'une autre vie. Cet intérêt. Et quand cet intérêt est fort, on s'intéresse depuis très tôt, et on a peut-être aussi une certaine sagesse qui nous fait faire les tris entre des chemins fiables et pas fiables. Nous avons comme une intuition. Comme une boussole à l'intérieur, qui marche pour nous, inconsciemment, et nous dirige vers ce qui est le plus authentique. C'est grâce au travail des vies antérieures. Le reste, c'est le travail de cette vie. Et c'est cela qui fait la différence avec nos frères et sœurs qui ne se sont pas beaucoup intéressés à cela. Nous appelons cela la force de la confiance placée dans ce qui est vraiment fiable, grâce aux vies antérieures.

Participant/e : J'ai une triple question. Déjà, sur la prise de refuge, est-ce que nous pouvons prendre refuge même si – je ne sais pas comment dire – là, nous parlons des vies, des différentes vies, ça ne me parle pas trop ça.

Laisse la porte ouverte. Tu n'as pas besoin d'y croire. Ce n'est pas une condition nécessaire pour la prise de refuge. Tu dis "je ne sais pas, peut-être oui, peut-être non, on verra bien". Ça c'est suffisant.

D'accord, ok. J'ai une deuxième question : moi j'ai déjà pris refuge avec le Dalaï-lama.

Oh c'est une bonne occasion ! oui. Est-ce que tu savais ce que tu faisais à l'époque ?

Et bien pas complètement, mais quand même.

Alors ! pareil comme pour tes collègues de l'autre côté.

D'accord. Du coup il y a une troisième chose, c'est que toi tu donnes un nom. Les gens ils ont un nom. Avec le Dalaï-lama, on n'a pas eu un nom.

Ah oui, parce que vous étiez des centaines et des milliers peut-être à prendre refuge. Il a du mal à donner un nom à chacun. Tu aimerais recevoir ce nom ?

Oui.

Si tu n'as jamais reçu un nom, tu peux venir à la prise de refuge.

Et du coup je fais la prise de refuge ?

Oui, tu peux.

Participant/e : (Question en allemand, Tilmann traduit la question) : il.elle demande si je peux dire quelque chose au sujet du lama de refuge et du lama racine.

Je serai après la cérémonie, votre lama de refuge. C'est-à-dire celui qui vous a offert le refuge. Qui vous a connecté avec la tradition venant de Bouddha. Vous n'avez pas d'engagement envers moi. Mais moi, j'ai un engagement envers vous. C'est-à-dire, si vous avez des questions comment entrer dans le Dharma et comment pratiquer, je dois vous répondre. Mais je ne suis pas votre lama-racine dans le sens du Vajrayana, bouddhiste et tantrique, où je pourrai vous dire "faites-ceci, faites-cela, c'est comme ça qu'il faut pratiquer. Vous n'avez aucune obligation de me suivre.

Lama de refuge, ce n'est pas la même chose que cet autre terme "lama-racine" ans le Vajrayana. D'ailleurs, ce que nous appelons lama-racine, c'est en lien avec la racine de la bénédiction qui nous ouvre l'esprit pour connaître la nature de la réalité, la nature de l'esprit. Même si nous sommes bien motivés et que nous pratiquons le Vajrayana, nous disons : "Ah, un tel c'est mon lama-racine". Comme pour moi, je pense, mon premier lama-racine, c'était Kalou Rinpoché. Et je l'ai prié et tout, mais nous n'avions pas un lien suffisant. J'écrivais des lettres, il ne me répondait jamais. Mais il m'a donné la première transmission du Vajrayana, l'initiation de Kālachakra, de Vajrasattva, et j'ai pris les vœux de Bodhisattva avec lui. Consciemment. Mais il n'est pas resté mon lama-racine, même si j'ai cru que c'était lui. Après j'ai cru que c'était Tenga Rinpoché qui avait un lien très proche avec moi et mon ex-femme. Le Lama-racine, finalement, c'est celui grâce auquel nous reconnaissons la nature de l'esprit. On ne peut pas savoir d'avance qui sera notre lama-racine, parce que c'est grâce aux indications, aux enseignements de quelqu'un en lequel nous avons confiance, que nous allons comprendre l'essentiel. Ce qui libère. On trouve la libération grâce au lama-racine. C'est lui qui nous ouvre l'esprit.

Explications concernant la marche méditative⁴⁵

J'ai promis à une participante d'expliquer la méditation marchée.

Méditer en étant debout et en marchant, c'est ce que je voudrais faire maintenant. Il me semble que c'est bien pour tous car nous avons déjà passé deux jours tout en restant assis.

J'aimerais bien continuer à méditer assis parce que je suis un peu paresseux, mais maintenant je vais prendre la peine de le faire debout, en marchant.

Vous pouvez toutefois rester assis. Ceux qui ont un appareil audio, peuvent se lever avec l'appareil.

La méditation marchée n'est pas possible sans la méditation debout. Elles vont ensemble. Et être debout, c'est aussi naturel que d'être assis ou allongé. Vous savez que le Bouddha parlait de quatre positions de méditation : allongé, assis, debout et en mouvement. Cela ne signifie pas seulement marcher, mais toutes les postures, tous les mouvements, doivent être utilisés pour la méditation.

Dans la méditation classique, il s'agit d'une simplification de l'état d'être, c'est pour cela que nous restons à notre place, nous n'allons pas marcher. Parce que nous simplifions la méditation, nous allons percevoir de manière plus claire ce qui se passe dans l'esprit, tout ce à quoi nous réagissons, voir ce qui s'élève et comment cela se libère de soi-même.

À partir de maintenant, ceux qui en ont envie peuvent se lever. Les autres peuvent rester sur une chaise de façon à ce qu'il y ait au milieu de la pièce un espace un peu libre. Vous n'êtes pas obligés de participer. Et bien sûr les tasses pleines ne sont évidemment pas recommandées au sol, nous pouvons les mettre sur le côté. Terminer sa tasse serait aussi une possibilité.

⁴⁵ Fichier audio 3-3_01

Explication de l'exercice de marche méditative⁴⁶

Dans cet exercice en groupe, vous avez remarqué quelque chose qui est comme un sous-produit de cet exercice : c'est l'attention que cela demande de se déplacer dans une pièce où il n'est pas très clair de savoir où nous allons. Il ne reste pas beaucoup d'attention pour remarquer autre chose. C'est pourquoi dans la méditation traditionnelle marchée, nous avons adopté deux formes de méditation marchée.

La première, c'est de faire les cent pas : toujours marcher au même endroit. Au début, nous regardons où nous allons. Il y a un point de retour. Soit nous retournons directement, soit nous faisons une petite méditation debout pendant un moment, puis nous remarquons l'impulsion de retourner, et puis nous commençons à faire le chemin retour. Et en répétant cela tout le temps, le chemin nous demande de moins en moins d'attention. Ce sont les mêmes choses, les mêmes processus qui se répètent tout le temps. Et sur cette base de processus qui se répètent, nous remarquons les petites différences. C'est comment maintenant de marcher ? C'est toujours différent. Il n'y a aucun pas qui soit identique au précédent. De la même façon, dans la méditation assise, il n'y a aucune respiration qui soit semblable à la précédente. Même lorsque nous sommes debout, c'est toujours différent.

Puis il y a les impulsions : je peux tourner dans ce sens ou revenir. Comment cela se passe-t-il dans l'esprit ? Comment apparaissent les impulsions ? Comment l'impulsion devient-elle une action ? À quel moment est-ce que je peux intervenir et faire un retour en arrière ? Il y a beaucoup de choses à découvrir. Et tout en faisant cette méditation marchée, je n'ai pas du tout besoin d'être préoccupé par la marche. Je peux aussi être, en même temps, dans une méditation de la compassion. La méditation que l'on fait peut-être aussi la méditation du Mahāmudrā. La marche, c'est juste le cadre dans lequel cela se déroule. Je n'ai pas besoin de marcher lentement, je peux marcher aussi plus vite. Cela n'interrompt pas du tout ni le Mahāmudrā ni la compassion. Ce qui est important, c'est de se rendre compte où nous avons placé notre attention. Donc cela, c'est la méditation marchée lorsque nous faisons les cent pas.

Je ne peux pas vraiment vous montrer l'autre forme. Vous pouvez imaginer. Comme dans la tradition tibétaine où nous marchons en rond, toujours en rond. Imaginez que nous fassions le tour d'un bouddha. C'est ce que nous faisons lorsque nous marchons autour d'un stupa. Nous marchons, nous marchons, nous marchons, toujours la même chose. Et en même temps, nous remarquons très clairement comment c'est différent à chaque fois. C'est exactement comme une méditation assise. Nous percevons les changements d'humeur, les impulsions à regarder, continuer, les impulsions de la distraction, de la vue par exemple. Nous les percevons très nettement. Nous voyons aussi ce qui nous préoccupe intérieurement. Nous marchons, nous marchons, nous pouvons prier en même temps, nous pouvons faire des mantras, nous pouvons laisser l'esprit aussi vaste et large que le ciel. Et si nous marchions comme Guendune Rinpoché autour du stupa, nous ferions comme cela. Il dit : nous allons aussi vite que lorsque nous voulons atteindre l'éveil. Il ne s'agit pas de marcher lentement. Là, nous sommes juste debout sur les freins. Chaque pas compte pour le bien de tous les êtres. Nous n'hésitons pas. Hop hop hop hop. Nous y allons. Cela peut aussi être la méditation. Il ne s'agit pas de ralentir forcément tout. Mettre en place de l'énergie et être présent. Nous pouvons marcher vite ou très lentement.

Il y a aussi la possibilité, surtout dans cette forme de méditation, de ressentir tout ce qui se passe : c'est comment de poser le pied ? dérouler le pied ? déplacer le poids d'un pied sur l'autre ? Nous pouvons le percevoir dans tous ces petits détails. Tout est possible. Nous pouvons même marcher à reculons. C'est un exercice d'attention, de grande attention. Nous pouvons donc tout faire. L'important, c'est de ne pas avoir de but. C'est pour cela que c'est une méditation plus difficile lorsque nous avons un but. C'est pour cela, par exemple : si je veux remettre le vase à sa place, je suis tellement préoccupé, je suis déjà avec le vase avant de l'avoir atteint. Je suis tout tourné vers ce que je vais faire. Et du coup, je ne perçois pas ce qui se passe en moi. La marche ciblée n'est pas du tout adaptée à la méditation marchée. Il s'agit d'une marche sans but. C'est un meilleur champ d'exercice.

⁴⁶ Fichier audio 3-3_03

Nous pouvons le faire aussi avec intention, bien sûr, mais c'est déjà un peu plus difficile. Reprenons : avoir l'intention : ok je vais remettre le vase à sa place, mais jusqu'à ce que j'y arrive, je vais le faire comme si je n'avais aucune intention. Et je suis dans la méditation, tout aussi présent jusqu'à ce que j'arrive auprès du vase. Et je sens le vase, je sens comme mon pouce est près et sur le vase, je suis tout à fait là et ce n'est plus du tout l'intention qui compte, mais le fait d'être. C'est-à-dire que dans cette action intentionnelle j'apporte l'expérience de l'être : c'est comment d'être ? juste ressentir cet état d'être, de l'apporter dans l'action intentionnelle, c'est un autre entraînement à la méditation active. C'est possible.

Avoir des intentions, cela n'exclut pas d'être parfaitement présent, ou d'être dans le Mahāmudrā. Bien sûr, nous pouvons avoir des intentions : par exemple j'ai l'intention de m'asseoir là maintenant, et cela n'interrompt pas forcément la méditation. C'est juste un peu plus difficile. Et méditer pendant que nous communiquons, c'est une forme d'activité qui est encore plus difficile. Quand nous exprimons, quand nous entendons, il est toujours possible de méditer à tout moment.

C'est pourquoi les promenades dans une nature que nous ne connaissons pas bien, où nous sommes en train de découvrir la nature, par exemple en faisant un tour de vélo dans un endroit que nous ne connaissons pas bien, ce n'est pas un bon lieu pour méditer. Nous sommes beaucoup plus occupés à découvrir ce qui se passe autour et nous ne ressentons pas ce qui se passe à l'intérieur. C'est pour cela qu'une promenade classique ou un tour à vélo, ce n'est pas une méditation. Faire une course sur plusieurs jours, faire une course dans un stade, ce serait plutôt comme une méditation parce que nous tournons en rond. C'est comme une roue de hamster. Quand il y a beaucoup plus de défis extérieurs, il est beaucoup plus difficile pour la plupart des gens d'en faire une méditation, de voir comment les processus de l'attachement, du lâcher-prise sont à l'œuvre ... ce sont des situations de méditation très difficiles. Quand je suis seul dans la cuisine, et que je cuisine sans être distrait, et que je considère cela comme la méditation, il faut que j'aie vraiment beaucoup d'entraînement pour ne pas être obligé de réfléchir à tout. Cela se fait tout seul, et tout en percevant mes processus intérieurs, je perçois ce qui s'élève et ce qui se dissout. Et là, la situation : *ah ! j'espère que ça va leur plaire !* Et je me détends avec le désir.

Remarque Tilmann⁴⁷ (en français)

Encore une fois pour les francophones, j'ai entendu que certains ont connu des déceptions avec les maîtres bouddhistes, et surtout tibétains, que vous avez déjà rencontrés. Certains d'entre vous ont l'impression que le lien de refuge n'est pas vraiment intact du coup. Et même si dans les instructions je vous ai expliqué qu'il était superflu de prendre refuge une deuxième fois, il y en a au moins une douzaine d'entre vous qui sont venus me voir et qui m'ont prié de leur donner refuge une deuxième fois.

Cela est possible. Vous pouvez tous venir demain prendre refuge et je ne regarderai pas si c'est la deuxième fois ou la troisième fois. Parce que j'ai compris que vous avez besoin d'un nouveau départ. C'est pour cela que nous pouvons faire ainsi. Et comme nous sommes si nombreux et qu'il y a de la pluie annoncée pour demain, il est préférable de faire le refuge ici dans la salle. C'est un peu dommage parce que nous ne pourrions pas inaugurer le bouddha sous le tilleul avec une cérémonie de refuge, mais nous serons mieux ici, au sec.

Il est très décevant dans le monde spirituel et dans le monde bouddhiste en particulier, de rencontrer ce que nous appelons les Dharmas mondains. L'aspiration de nombreux disciples, la reconnaissance, le profit, l'argent, bien sûr aussi les abus sexuels, tout cela... Et en ce qui concerne l'argent, ce groupe des amis français a fait deux ou trois fois de grosses offrandes qui n'ont pas été utilisées pour ce qui avait été promis, ce qui a conduit à ce qu'ils ont quitté ces maîtres-là.

Et malheureusement, il faut que je vous mette en garde. J'en ai beaucoup entendu parler, venus des milieux les plus différents. Faites attention, regardez si ces principes de base sont donnés gratuitement.

⁴⁷ Fichier audio 3-5_01

Cela doit être respecté. Sinon, la transmission du dharma devient une profession pour laquelle on paie. Et à ce moment-là, il y a quelque chose de très précieux qui se perd.

Le Dharma, c'est un cadeau. C'est en fait quelque chose que nous ne pouvons pas payer. Il est inestimable d'offrir le chemin de la libération. Ce n'est pas quelque chose qui peut être compensé par de l'argent.

La seule chose qui est une réponse appropriée à ce cadeau, c'est votre propre pratique. Que vous utilisiez ce cadeau-là et que vous le donniez aussi aux autres : c'est la seule façon de faire pour remercier vraiment le maître. Guendune Rinpoché a souvent refusé nos offrandes. Il ne voulait pas du tout les avoir. Lorsque nous étions en retraite, il n'a jamais accepté quoi que ce soit de notre part. Il a toujours tout rendu. Et nous lui avons demandé comment nous pouvions le réjouir. Et il a dit : "Je suis heureux. Vous pouvez juste me faire la joie de vivre le dharma, et de le transmettre". C'est cela aussi que je voudrais vous dire.

Avoir un gros projet de construction, toutes ces années là – je vous agace un petit peu à vous parler de ces projets, de ces offrandes nécessaires – cela n'a rien à voir avec le fait que le maître a besoin d'offrandes. C'est juste des réglementations de protection. Nous aurions pu utiliser la maison telle qu'elle était en fait. Nous n'aurions pas eu besoin de faire quoi que ce soit, au-delà des petites rénovations nécessaires. Mais c'est vraiment la réglementation incendie qui était énorme. Pour faire des retraites, c'était suffisant. Je voulais juste que vous le sachiez.

Je vous encourage à aller voir d'autres maîtres. Je trouve que c'est très bien. A ce moment-là, vous êtes vraiment sur une base très large. Vous n'avez pas que moi comme référence. Vous entendez le Dharma auprès d'autres personnes. Il y a beaucoup d'autres enseignants et enseignantes qui sont de qualité. Je vous encourage à aller voir et à comparer, et à comparer aussi avec les textes pour que, avec le temps, vous puissiez avoir cette sensation de savoir quelles sont les instructions qui vous font vraiment du bien.

C'est pour cela qu'ici, dans notre communauté, il n'y a pas cette histoire de liens forts, où j'essaierais de vous attacher à moi. Vous pouvez aller et venir comme vous voulez. Sentez-vous vraiment libres. Et, si vous revenez, il se met en place une relation de travail. Et au bout d'un moment, quand vous revenez souvent, nous avons l'impression que nous marchons vraiment bien ensemble. Pourtant ce n'est toujours pas un problème si vous allez voir quelqu'un d'autre, si vous allez vous informer par quelqu'un d'autre. Ce n'est absolument pas un problème. Il ne s'agit pas de développer des dépendances.

Sachez que, dans le monde des swamis, des gourous, et des Rinpoché, il y a une majorité d'enseignants qui s'attachent les étudiants. Et c'est une minorité d'enseignants qui ne font pas cela. Donc, ne vous laissez pas intimider, suivez la voie de votre cœur et suivez simplement le Dharma qui est libérateur. Et le Dharma ne sera pas seulement libérateur dans la vie prochaine. Le Dharma est déjà libérateur dans cette vie. Il a déjà une action libératrice maintenant. Lorsque le Dharma est bien enseigné et bien pratiqué, nous pouvons dire : "Au début il est bien, au milieu il est bien, et à la fin il est bien". C'est une citation du Bouddha. Il est toujours bien. Bien - cela veut dire libérateur, il nous rend vifs, éveillés. Il nous ouvre le cœur. Cela, c'est le bon Dharma.

Voilà juste quelques mots que je voulais dire avant la transmission.

Questions⁴⁸

Participant/e : Pour moi, ce qui se passe, sur l'invitation d'observer le souffle, c'est que je remarque que je fais souvent ce que tu as dit, c'est-à-dire que j'inspire et j'expire consciemment, que je prends conscience du point de bascule. Mais ce n'est pas que je me laisse respirer, ou que je laisse le souffle

⁴⁸ Fichier audio 5-4_01

respirer. C'est souvent parce que c'est quelque chose de conscient, et il y a une espèce de tension de base dans le ventre dont j'aimerais bien me débarrasser.

Oui, devenir plus souple dans l'attention. C'est un peu exagéré. L'attention est plus forte que ce qui est nécessaire.

Il est très difficile d'observer les processus corporels comme le souffle, de les faire venir dans la conscience sans les influencer. Mais cela fait du bien de s'entraîner. Parce que finalement, ce que nous voulons, c'est avoir la conscience dans tous les domaines de la vie. Et il serait très dommage que nous devenions toujours artificiels, simplement parce que nous sommes conscients.

C'est pourquoi il est bien de s'entraîner sur des petites choses comme la respiration, d'inviter le changement de la respiration. Que la respiration puisse être plus profonde, et il faut vraiment des centaines d'heures de pratique pour pouvoir devenir tout à fait naturel. Et l'attention de la conscience se détend avec la respiration et devient tout à fait stable.

Pour moi, c'était ma pratique principale pendant des années. Et c'était très utile, pendant des années. Pendant des années, matin et soir, et pendant la journée. Nous pouvons le relier avec la respiration du cœur, le *tonglen*. Nous pouvons l'associer à d'autres exercices de notre pratique. Mais la pratique de base, c'est de prendre conscience de ces allées et venues du souffle.

Participant/e : J'ai une question concernant la phase de préparation. Est-ce que le Gourou Yoga court est une bonne solution ?

Si tu veux faire un petit Gourou Yoga, en phase préparatoire, cela peut être très bien. Tu penses à quel Gourou Yoga ?

Celui que nous récitons toujours. Ces quatre lignes.

Cela, c'est un mini Gourou Yoga qui peut être très bien aussi. Il faut juste ces trois prières que nous faisons au début. Cela, c'est une bonne introduction si nous sommes reliés au cœur.

Participant/e : Cette attention à cent pour cent sur le souffle, cela me paraît assez fatigant, je n'ai pas pu la maintenir. Mais ce que j'ai compris, c'est que la partie principale de la pratique ne nécessitait que 20 à 30 pour cent de notre attention. Et que les autres processus qui sont encore en cours, à ce moment-là, puissent être encore présents. Bien sûr qu'il ne faut pas se perdre dedans.

Tu as tout à fait compris correctement. Si nous faisons cela en tant que pratique habituelle, que cela nous accompagne dans toute la journée, et aussi dans les sessions de méditation, en général, 30 pour cent, cela suffit. Par exemple : étape prochaine, dans l'Anapanasati, c'est :

J'inspire et j'expire, je prends conscience de tout le corps. Toutes les sensations du corps. Inspirer et expirer, je calme toutes les formes corporelles.

J'inspire et j'expire et je perçois la joie, et je perçois les mouvements mentaux.

Au début, cette attention est totale, et puis, petit à petit, nous percevons toujours plus d'autres choses. Et l'inspiration et l'expiration, c'est juste la base sur laquelle nous remarquons plus nettement les autres processus. Et nous revenons toujours au souffle, de sorte que nous ne nous perdons pas du tout dans les autres processus. C'est pour cela que nous parlons de 20 à 30 pour cent d'attention sur le souffle, et le reste est libre pour percevoir les autres processus. Mais au début, il nous faut avoir cette capacité d'avoir toute l'attention, sans distraction. Cette capacité est nécessaire, parce que cela nous permet de développer

la capacité de couper les chaînes de pensées ou même de ne pas les laisser apparaître. C'est cela dont nous avons besoin. C'est important pour notre liberté intérieure.

Et une fois que nous avons atteint dix respirations, est-ce que cela suffit ?

Lorsque nous les maîtrisons, cela veut dire que nous pouvons le faire à tout moment, et que nous ne nous laissons pas distraire par les pensées, de revenir au souffle à tout moment. Avoir cette capacité de ne pas suivre les pensées, et juste être présent.

Participant/e : Tu as parlé de méthode de méditation avec et sans caractéristiques, et que nous pouvons intégrer les méthodes de méditation sans caractéristiques, et je n'ai pas vraiment compris "sans caractéristiques."

Sans caractéristiques, cela veut dire que l'esprit n'est pas dirigé sur quoi que ce soit de particulier. Par exemple, rester dans l'état d'être ouvert.

Et s'il y a des choses qui s'élèvent ?

Alors tu es retombé dans une méthode de méditation avec caractéristiques.

C'est un défi !

C'est un grand lâcher prise qui se met en place.

Explications de Tilmann sur l'autel⁴⁹

Enseigner c'est assez facile, en fait, il faut juste dire ce que nous pensons.

Mais comme traducteur, il faut dire ce que quelqu'un d'autre pense, c'est beaucoup plus difficile.

Je viens de voir Pascale et Sylvaine qui se sont occupées de l'autel et qui ont allumé les bougies. C'est très chouette. Vous pouvez vous aussi vous occuper de l'autel : enlever les fleurs qui ont séché, ajouter des fleurs, cet autel est vivant, il peut grandir. Vous pouvez suivre votre inspiration, on ne peut rien faire de mal. Je vous ai présenté les statues.

Au milieu, c'est le Bouddha Sākyamuni qui a été fabriqué en terre et c'est une reproduction de la statue en terre. C'est un travail de Tim Cotman, un de mes disciples de Freiburg. Puis, nous avons Milarepa à sa droite donc à notre gauche. Il tient sa main près de son oreille. Il écoute la dimension intemporelle de laquelle venaient tous ses chants. Milarepa était célèbre pour ses enseignements donnés sous forme de chant.

De l'autre côté, il y a quelque chose de nouveau, une statue de la Grande Mère, Yum Chenmo, la représentation de la sagesse suprême. Est-ce que quelqu'un pourrait me l'amener ? Je vais vous la présenter, c'est une rareté. Alors jusqu'ici, vous avez souvent entendu parler de Tara. Tara, c'est une manifestation plus extérieure du principe de la Grande Mère dans le bouddhisme tibétain. Et Yum Chenmo, c'est comme si c'était l'énergie qu'il y a derrière la Prajnaparamita. Elle a quatre mains comme vous pouvez le voir, deux dans le giron, dans la posture de méditation. Dans la main droite, elle tient un Vajra, c'est le symbole de la nature indestructible de l'esprit et dans la main gauche, elle porte un texte de la Prajnaparamita, des enseignements sur la vacuité. Le recueil du soutra le plus célèbre, c'est le soutra du cœur qui est tellement connu dans le bouddhisme zen japonais. Les pratiquants trouvaient très

⁴⁹ Fichier audio 5-4_01

important que nous ayons une représentation féminine de l'ultime chez nous. Et à la fin de la dernière retraite, ils nous ont offert à Johan et à moi, cette statue. Je trouve qu'elle est très belle. Si intérieurement, vous voulez vous tourner vers une représentation féminine, vous pouvez le faire. Yum Chenmo, c'est la Grande Mère qui est aussi au centre de la pratique du Tcheu. Vous savez que la fondatrice du Tcheu, c'est Machik Labdreun et au-dessus d'elle, c'est Yum Chenmo, c'est l'énergie en arrière-plan, on pourrait dire. Et je trouve cela très chouette de vous les avoir présentées. C'est comme le Bouddha originel que nous avons évoqué dans le texte : Vajradhara.

Ici, c'est la forme féminine du Bouddha originel Prajnaparamita, la mère originelle de la sagesse libératrice. Donc, en visualisant pendant le Gourou Yoga, si vous n'avez pas d'autre idée, vous pouvez prendre Yum Chenmo. C'est une bonne orientation. Pour moi en tant qu'homme, c'est très bien de méditer aussi sur une représentation féminine de l'Éveil. Ce n'est pas seulement pour les femmes. Bien sûr, l'Éveil n'est ni féminin, ni masculin mais je trouve cela très bien qu'il y ait des représentations féminines et masculines.

Questions⁵⁰

Je peux imaginer que des questions se sont accumulées sur la méditation.

Petite question à vous : Est-ce que vous avez fait vos exercices pendant un court instant ?

Participant/e : J'ai une question sur le terme de l'absorption complète et où l'on ne sent plus son corps. J'ai une résistance. Je connais quelqu'un que j'ai accompagné dans la méditation. Il pouvait rentrer dans un état de méditation aussi profond et il sentait un amour – j'ai fait l'expérience d'aborder cet état. Or dans le quotidien, il était plein d'amour avec ses proches et ce n'était pas le cas vis-à-vis des autres. Cela, ce n'est pas quelque chose que je veux reproduire. Comme tu l'as décrit, c'est un état d'ouverture et de vastitude, mais tout en percevant les choses et son propre corps, et tout cela et la souffrance dans le samsara etc. c'est quelque chose que je pourrais mieux imaginer.

Va vers ce que tu peux imaginer. Et tu n'es pas obligée de prendre comme modèle son état d'intégration. Et ce qu'il faut toujours garder en mémoire, c'est que ces états de calme mental ne sont pas une compréhension. Ils ne libèrent pas. Ce matin, je n'ai fait que du calme mental avec vous, et ce n'est pas le chemin complet de l'éveil. Et si on ne le fait pas dans le quotidien, le calme mental n'aide que dans la mesure où il est limité au coussin. C'est pourquoi il faut que cela se maintienne dans toutes les activités, à ce moment-là c'est bien.

Participant/e : c'est à propos de la méditation de ce matin. J'ai visualisé des attributs, des qualités, joie, amour, compassion. Et pour ce faire – par exemple, l'amour, la compassion – je projette une image et j'englobe la terre entière avec tout le vivant. Première image : une joie par exemple. Je vois le firmament, je fais tomber les étoiles en pluie d'or, en perles, et qui tombent sur moi à ce moment-là. Et après je continue la méditation marchée en rentrant chez moi et là c'était plutôt le souffle. Est-ce que lors de ces images qui sont peut-être des images conceptuelles où mon mental travaille encore, est-ce que j'ai plus intérêt à revenir dans mon souffle ou est-ce que je peux me laisser entourer par ces belles images ?

En fait, c'est la voie royale d'être dans l'amour et la compassion, c'est l'idéal. Ce que j'entends dans ce que tu dis, c'est qu'il y a encore beaucoup d'images, et je pense qu'une fois que tu passes dans l'activité,

⁵⁰ Fichier audio 6-4_01

il serait bien de faire de la respiration, une respiration du cœur où tu inspires-expires, où tu te relies concrètement avec les gens autour de toi, les plantes, les animaux, etc. Amour - compassion, amour - compassion, laisser couler tout cela. Et que très concrètement tu te relies directement à ton environnement et c'est cela qui fera une bonne intégration de ta pratique.

Participant/e : Ce matin pour moi : penser fascine. Je me suis demandé : qu'est-ce qui m'intéresse le plus ? Et là j'ai pris conscience que les méditations, les meilleures méditations viennent quand je suis dans une joie qui s'élève naturellement, quand je peux me calmer grâce au souffle et être dans une joie vaste. C'est probablement très naturel. Et là je me demande juste : comment est-ce que je peux utiliser ça pour la méditation, l'ouvrir davantage ? Comment est-ce que je peux méditer de manière habile avec la joie.

Avec la joie ? Est-ce que tu peux la contacter ? est-ce qu'elle est là ? est-ce que tu as une petite flamme de joie en toi ?

Oui elle est toujours là et parfois elle est très plate quand je suis fatiguée mais elle est toujours là.

Pour toi et pour tous ceux qui souhaitent méditer avec la joie : vous pouvez commencer par la méditation du souffle tout à fait normalement. Et puis vous regardez si intérieurement vous trouvez la joie de pouvoir respirer. Ah cela fait du bien d'inspirer/expirer. Et puis la joie d'être conscient, la joie d'être dans la conscience. C'est juste un vécu tellement de plénitude d'inspirer et d'expirer. Et cette joie d'être conscient devient une joie d'être là, d'être vivant. En pleine tristesse ou dans un deuil nous pouvons nous relier à cette joie. La joie d'être vivant, de percevoir, de respirer. Et puis tu n'as probablement plus besoin de grand-chose à partir de ce moment.

Donc là cela se calme un peu, et après j'arrive à un point où je ressens de la peur, pas toujours mais je la ressens souvent... et maintenant, je me dis et maintenant ?

La peur de l'inconnu. Il y a quelqu'un parmi vous qui est venu me voir pendant la pause. Qui parle de la peur de se perdre : et si je lâche prise tout en ayant peur de perdre le contrôle, s'il se passe quelque chose de grave, comme peut-être devenir fou – tout ce qui est lié à la peur de ne plus avoir le contrôle et de ne plus être – cela vient, et exactement quand cela vient, nous restons un moment et continuons à respirer. C'est comme dans la thérapie comportementale, quand tu fais un entraînement pour t'habituer. Tu vas jusqu'au bord du gouffre et quand la peur commence à arriver, tu restes et tu respirez. Il ne se passe rien de grave. Cet espace-là est bien. Je peux me détendre profondément et puis faire toujours un petit peu plus. Cela ne va pas se passer de façon aussi structurée que ce que je dis là mais avec le temps vous remarquerez que cette détente ne fait que du bien, qu'il n'y a pas du tout de danger et c'est cela qui donne la confiance pour lâcher encore un peu plus. Un peu de confiance parce que les maîtres disent que ce n'est pas grave du tout le monde a survécu.

La confiance, elle est là de toute façon. Ça m'aide. Mais peut-être d'être juste au bord, d'aller juste un tout petit peu plus loin.

Participant/e : L'exercice avec le souffle est nouveau pour moi. Hier nous avons fait 3 fois, ensuite pause, 3 fois, pause et ce matin j'ai essayé à nouveau. Heiko nous l'a donné à nouveau et là j'étais complètement perdue. Avec les pauses comment faire ? je respire aussi pendant les pauses. J'étais

complètement préoccupée par les pauses, par le fait de compter. Je n'ai pas réussi à me calmer. Il y avait trop de volonté.

Il y avait trop de volonté. Tu peux te détendre davantage. La respiration se fait de tout façon et tu peux placer ton attention et la laisser chevaucher le souffle.

Donc, dans les pauses, je ne compte plus et puis je continue à respirer et puis je recommence à compter.

Quand tu n'es plus dans la pause tu ne continues pas à compter.

Quel est le sens de tout ça ?

De te concentrer complètement et d'interrompre le flot des pensées.

Ça c'est tout à fait nouveau. Encore une question : quelle sorte de conscience doit-on avoir quand on est au milieu de plein de monde ? Surtout son propre calme mental avec le focus sur soi-même et/ou d'avoir la conscience sur les autres. Est-ce que le but c'est d'avoir les deux ?

C'était comment pour toi ? Quel serait ton souhait ?

Ici je me rends compte que je suis de plus en plus détendue et j'ai mis en place une conscience en moi et je commence à me sentir bien dans le groupe, mais je ne perçois pas encore tout le monde et mon souhait ce serait d'avoir les deux.

Occupe-toi d'abord de toi et quand tu seras bien chez toi tu pourras élargir ton attention et tu pourras t'occuper des autres et les inclure dans ton champ de perception.

Participant/e : je voulais poser une question en lien avec les contemplations des premiers exercices préliminaires. J'ai remarqué pour moi que les deux premiers préliminaires me donnent une force qui me fait vraiment du bien. La suite, c'est que tout ce que nous avons fait ou pensé dans la vie ne nous aide pas dans la mort, et que seulement le Dharma nous aide. Là, à ce moment-là, je constate qu'il y a quelque chose qui s'installe et j'aimerais bien le croire. Mais je ne suis pas sûr de cela. Je n'ai pas assez d'expérience profonde. Là, y a quelque chose qui ne développe pas de force, comme le fait que cette existence est précieuse et qu'elle passe très vite. Cela, je peux en faire l'expérience. Ça touche quelque chose chez moi parce que je sais ce que cela veut dire. Mais ce qu'il y a en plus, c'est-à-dire voir si le Dharma peut m'aider dans la mort ou pas, là je ne suis pas sûr(e), la confiance n'est pas très grande, pour que cela puisse développer une force. Là je veux te demander : comment puis-je traduire ces contemplations pour moi, pour que cela me donne une force et pas seulement une espérance que ce sera ainsi ?

Je vous recommanderais de traduire ces contemplations en question. Vous vous demandez dans l'instant où vous contemplez qu'est-ce qui m'accompagne dans la mort ? Qu'est-ce qui serait important encore dans la mort ? Qu'est-ce que je peux imaginer qui va m'accompagner après la grande transition ? Qu'est-ce qui sera encore là ? Tu te poses ces questions et tes réponses, au fur et à mesure du temps, vont être plus claires plus profondes ; mais tu remarqueras très vite - tu es papa en devenir etc., tout cela ne va

pas t'accompagner, non plus ta femme et ton enfant etc. Tu sais, quand il s'agit de la mort cela doit se faire tout seul ; et qu'est ce qui va rester là ? Quelles empreintes restent ? Quelles impressions, quelles attitudes d'esprit m'aident dans mon dernier souffle et qu'est-ce que je peux sentir qui restera dans cette transition ? Ce sont des questions contemplatives. C'est comme un principe que je vous propose. Changer chaque contemplation en une question pour que ce soit frais pour vous et que ce ne soit pas juste une phrase que l'on pose là. Dans la mort, il n'y a que le Dharma qui nous aide. Mais plutôt se demander : qu'est-ce qui nous aide vraiment dans la mort ? Pourquoi ce moment-là présentement est-il si précieux ? C'est comment ? Qu'est ce qui est solide dans la vie ? Qu'est ce qui est stable ? Est-ce qu'il y a des exceptions à cette impermanence ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui soit permanent ? Et se poser des questions encore et encore. Et ainsi, nous pourrions aller plus en profondeur. C'est bien pour toi ?

Participant/e : 2 courtes questions :

1^{ère} question : tu as dit, pendant la méditation, de ne pas se fatiguer, de rester détendu et juste faire un tout petit peu d'effort pour ne pas dériver et cela a fait tilt pour moi parce que je n'y arrive pas du tout ; je me permets de dériver parce que j'ai une confiance profonde et là je reviens de tout façon. Est-ce que c'est ok comme ça ?

Tu le nommes. C'est cela l'effort là et c'est ce qui te ramène. Tu peux aussi, si tu médites encore plus finement, te rendre compte, juste avant que la pensée vienne que tu sens le désir de penser, cette soif de penser, et tu peux le détendre avant même que cela devienne une pensée. Cela vient quand tu es plus attentive encore.

2^{ème} question : Tout est bien, la méditation c'est super, mais de temps en temps j'ai des manifestations corporelles qui sont très désagréable. J'ai confiance, tu m'as dit que nous pouvons laisser passer comme des vagues, j'ai essayé cela. Mais c'est peut-être quelque chose dans mon esprit, parce que les douleurs deviennent plutôt plus fortes – un pied qui s'endort, c'est très désagréable, puis une douleur dans l'épaule qui est toujours de plus en plus forte – et comme il y a beaucoup d'heures, pas seulement dans la méditation mais aussi pendant l'enseignement, je n'ai pas l'habitude d'être assise aussi longtemps et je ressens mon corps de façon très désagréable.

Assieds- toi de temps en temps sur une chaise. Dans les longues méditations, évidemment, Heiko m'en a parlé ce matin : Heiko par exemple, en retraite, il dormait assis. Et il a fait également l'expérience que le matin, sans avoir à bouger, on peut se réveiller et le corps est complétement frais, pas de pression rien du tout, on peut le bouger tout de suite, on est pleinement mobile. C'est quand la souplesse de l'esprit s'exprime vraiment pendant des heures, toute une nuit, dans la même position. Et tout est complétement frais, complétement perméable. C'est lié au fait que l'esprit est parfaitement détendu et que les énergies intérieures coulent bien. Tu le connaîtras à un moment, mais d'ici là, installe-toi sur une chaise de temps en temps.

Participant/e : J'ai réfléchi à l'attachement et à l'aversion. J'ai remarqué que je me tourne automatiquement vers les choses agréables et que je me détourne des choses désagréables et d'un seul coup ce qui m'est venu : ce n'est pas du tout de cela qu'il s'agit. Quand nous parlons développement, évolution, il s'agit juste de rester dans l'ouverture du cœur et de pouvoir aller dans une direction ou une autre, c'est un peu comme une perte de temps. C'est comme 2 niveaux différents. J'essaye de rester dans l'ouverture du cœur et le reste j'essaye de le minimiser.

Si tu restes dans l'ouverture du cœur et que tu restes vraiment dedans le reste est complètement égal.

Et je continue à réfléchir et là j'ai reconnu que quand je saisis, le cœur se ferme. Et d'abord c'est ce désir de renoncement, parce que nous sommes dans l'avidité, nous ne pouvons pas être dans l'ouverture du cœur, l'un exclut l'autre. Et quand je suis dans l'agréable, je dois être très prudente parce qu'il y a la saisie à vouloir avoir et cela ferme l'impression agréable ; c'est d'être submergée par quelque chose de beau et de rester plutôt auprès de ce qui me semble important. Ensuite j'ai remarqué cette histoire de patate chaude qu'on laisse tomber quand la saisie arrive. L'autre aspect c'est qu'on ne peut pas être toujours dans l'ouverture du cœur, mais on peut garder des choses agréables. Par exemple, devant moi, il y a ce bébé. Quand je le regarde, même si je suis un peu fermée, tout d'un coup je m'ouvre, – ouverture du cœur – et y a quelque chose qui m'ouvre. Et là, je peux laisser tomber et rester dans l'ouverture du cœur. Je l'utilise donc comme un instrument mais je reste quand même sur mes gardes.

Et si tu n'as pas de bébé proche de toi, tu penses simplement à un bébé. Imagine quelque chose qui t'ouvre le cœur. A ce moment, c'est à nouveau là, et tu peux rester à nouveau dedans. Continue ainsi !

Participant/e : Avec cette histoire d'ouverture et de vastitude et de l'emmener dans le quotidien, je pense que j'ai bien réussi cela à midi. J'ai essayé de le faire. J'étais là avec mon vélo. Je me sens très léger en fait. Chaque coup de pédale est conscient, mobile, souple dans le mouvement, et je commence alors à être tellement content ; mais j'ai remarqué, je suis un peu dépassé par cela et je deviens un peu exubérant. Je suis passé à côté d'une voiture, il n'y avait pas la place pour passer, et par le mouvement, par excès de confiance j'ai doublé. Comment est-ce que je peux me freiner ?

Est-ce que tu t'es un peu reconnu dans ce que la participante a dit avant toi ? Il y a un peu de saisie dans ce que tu dis là. Dans la joie, tu es un peu fixé et tu n'es plus flexible ; tu as un peu du mal à freiner, tu es dans la joie etc. et puis il y a le fait que tu te surestimes et c'est l'orgueil qui est là derrière.

La saisie oui.

Tu pourras faire la méditation du vélo sans doute. Jürgen a fait le tour du monde en vélo pendant 3 - 4 ans. Là tu as pu faire beaucoup de méditation et si tu le refaisais là maintenant tu pourrais méditer vraiment beaucoup. Sans saisir, juste pédaler. Il faut laisser tomber la saisie.

Et une tout autre question : hier tu as parlé de celui qui donne l'initiation de Vajrasattva. Moi je viens d'une tout autre tradition. Pourquoi est-ce que l'on a besoin d'avoir une initiation ? Dans le texte c'est écrit, je comprends un peu, mais là il faut je me mette dedans.

Il faut avoir un peu plus d'explications. Pour qu'une pratique tantrique soit complète il faut trois éléments : la transmission et le rituel, c'est l'initiation ; la lecture du texte de la pratique c'est le loung ; éventuellement la lecture du commentaire et puis les explications.

Ces 3 éléments doivent être ensemble pour constituer une transmission tantrique complète. Parfois on se dit qu'on pourrait s'en passer, on prend bien les explications mais le reste on peut s'en passer. Pourtant, cela s'est vérifié. On se rend compte que ce n'est pas si anodin que ça. C'est pour cela que je

vous recommande, si vous voulez faire cette pratique de Vajrasattva, de recevoir l'initiation. Pour les explications et le texte, Heiko et moi nous pouvons nous en occuper, mais l'initiation je ne la donne pas et Heiko non plus. Pour cela il faut aller voir d'autres maîtres.

Est-ce que nous avons besoin de cela pour toutes les pratiques ?

Les autres on peut les faire sans initiation.

Comment puis-je savoir si nous avons besoin d'une initiation ou pas ?

On te le dira dans les enseignements.

Participant/e : quand je suis dans le calme mental, je regarde la conscience, et là je suis un petit peu en mode non dual. Puis-je aborder les questions ou sujets que je voudrais traiter dans cet espace-là malgré le fait que je revienne dans la conscience duelle mais sans attachement ?

Ce que tu décris là, se produit dans une conscience duelle détendue. Et tu as raison de dire que dans le calme mental, on en vient rapidement à avoir des compréhensions - et bien sûr c'est l'espace idéal pour tourner l'esprit sur un sujet en particulier. Je vous en dirai plus ultérieurement à ce propos.

Il s'agit d'agir dans un espace où je suis sans attachement et ouverte pour des compréhensions. Encore une question : quand cet espace ouvert, cette conscience, m'intéresse plus que le sujet que je veux travailler, il me semble que dans la profondeur cela continue à agir. Mais je remarque qu'il y a des questions... dans cet espace profond, qui durent trop longtemps et qu'il y a ainsi une certaine agitation qui s'élève vis-à-vis de ces questions.

Dans ce cas-là je commencerais d'abord par arriver dans la conscience la plus ouverte possible et après je regarderais brièvement le sujet en question. Le plus souvent, nous avons des compréhensions et des solutions très claires, très rapides. Il y a certaines choses qui tombent d'elles-mêmes. L'ordre, c'est d'abord l'ouverture et la détente la plus grande possible, et après de regarder de quoi il y a besoin là maintenant.

Et encore une question : comment est-ce que je peux couper les pensées, couper les chaînes de pensées dans le quotidien ? Le stop-pensées ne me suffit pas.

Expirer une fois et sur l'expiration laisser partir les pensées qui sont juste là. C'est une forme abrégée, cela marche bien. Vous pouvez faire cela. Nous essayons de le faire. Juste prendre la prochaine expiration : et à la fin de l'expiration : c'est la pause. Et vous remarquez déjà comment à la fin de la pause, dans la pause, parfois, nous sentons une avidité. Maintenant je peux penser à nouveau, nous continuons à expirer... et puis nous inspirons, même sans penser ; nous pouvons inspirer dans un état sans pensées, nous avons tous cet état sans pensées. Vous êtes encore reliés aux perceptions mais ce sont juste les perceptions de la respiration, tout le reste de la pensée n'y est pas. Il y a encore un peu d'activité mentale mais elle est minime. Et avec l'expiration bien sûr c'est encore plus facile parce que nous pouvons symboliquement l'associer au lâcher prise. Et nous lâchons ce qui nous préoccupe. Bien

sûr nous serons tentés de ressaisir ce que nous avons lâché juste avant. Mais nous pouvons expirer encore une fois. Cela serait un chemin court pour faire l'expérience de ce moment de liberté.

Si je le mets en place correctement, quel que soit la taille du groupe, tout le monde pourra réussir, un instant au moins. Même si c'est juste un tout petit moment.

Participant/e : une question que je t'ai posée il y a un an et demi, dans l'entretien, c'est par rapport à la torpeur que je connais souvent, que j'ai souvent. Le sujet a évolué depuis. Ce que je vis dans la méditation c'est une grande détente, que je suis d'accord avec ce qui est, que je n'ai pas de pensée. Ce qui s'installe souvent c'est une forme de torpeur que je décrirais comme quelque chose de voilé. Je perçois les voiles, par exemple les voiles visuels dans lesquels la vue est comme brouillée. C'est un paradoxe et en même temps il y a une certaine joie là-dedans de méditer avec ce voile ou sur ce voile. Je peux être tout à fait bien avec ça. Et néanmoins, j'ai des doutes, est-ce que je ne suis pas en train de faire la méditation du mouton ? Est-ce que tu as une stimulation, une suggestion ?

Ces voiles que tu perçois au niveau visuel sont des phénomènes énergétiques. Ce ne sont pas les voiles dont nous parlons. Ce sont des phénomènes énergétiques où tu peux être fasciné par cela. Là, je dirai vraiment : ne t'en préoccupe pas du tout ! Si tu as quelque chose comme cela, détends-toi encore plus dans l'instant. Les voiles de la torpeur sont une perception non claire intérieurement. Cela veut dire que tout ce qui est brouillé ou vague, obscur, va dans la direction de la torpeur. Il y a deux façons - j'ai peut-être expliqué cela il y a un an et demi. Il y a une des possibilités de dire : « je n'ai pas envie de faire cela, j'ouvre la fenêtre, je médite debout ». Et la torpeur part d'elle-même ; se lever, un peu d'air frais et puis voilà, on revient. Ou peut-être juste mettre les mains sur la tête, pour que les énergies soient un peu stimulées. L'autre possibilité c'est de dire : « Torpeur, ok, mon esprit s'embrouille... j'aimerais bien explorer cela un peu... » et puis tu laisses faire et là-dedans tu es vif, et tu explores cette torpeur et tu remarqueras que là est aussi la nature de l'esprit. Donc, il y a deux possibilités : soit stimuler, clarifier, utiliser des méthodes qui rafraîchissent l'esprit, ou bien aller avec cela et maintenir les phases de la conscience.

J'ai essayé de pratiquer la deuxième méthode et ce qui reste un peu difficile c'est une forme de torpeur et d'isolement. Par exemple, tu disais qu'on pouvait imaginer un bébé ou quelque chose comme ça ; pour moi c'est très difficile d'avoir accès à ce genre de choses.

Cela n'est pas le voile classique de la torpeur. Tu dis que tu te sens un peu coupé. Là tu as perdu l'accès à ta créativité et l'aspect vivant que tu as dans l'autre domaine.

Parce que c'est un peu le sujet de ma vie de toute façon.

Il faut que je ressente ce que tu dis et que je voie comment résonner avec ce que tu dis....

J'ai l'impression que tu pourrais être un peu plus ludique avec cela dans ce domaine. Et jouer un peu plus avec ton esprit. Avec les images. Juste être un peu plus ludique, jouer un peu.

Je vais essayer oui. Merci.

Participant/e : ce qui me préoccupe c'est la question de la pratique avec les yeux ouverts ou les yeux fermés. Jusqu'à présent j'ai toujours pratiqué les yeux fermés parce que je l'ai appris dans d'autres

écoles et d'autre part parce que j'ai beaucoup de problèmes avec les yeux ouverts. Ils sont très secs et ça me dérange d'avoir les yeux secs. Mais à midi j'ai fait l'expérience en gardant les yeux ouverts donc ça a réussi plus ou moins, j'avais beaucoup moins d'activité de pensées. Est-ce que la recommandation serait de continuer avec les yeux ouverts jusqu'à ce que je dépasse cette difficulté de laisser les yeux fermés et comment faire car j'ai trouvé cela très agréable. J'ai remarqué que les perceptions visuelles, le fait de voir, d'être resté très détendu, a pour conséquence que du coup dans la tête c'était beaucoup moins actif.

Oui, y a beaucoup de personnes qui connaissent cela comme tu le dis. Ouvrir les yeux focalise un peu l'attention et fait qu'il y a moins de pensées. Lorsque nous fermons les yeux au début, nous avons l'impression d'être plus recueilli et puis en fait nous nous perdons plus facilement dans les chaînes de pensées. Il faut que tu explores cela un peu plus. La raison pour laquelle nous demandons, conseillons de méditer les yeux ouverts, c'est parce que nous voulons faire la méditation dans les interactions humaines et dans les activités quotidiennes et si nous méditons uniquement les yeux fermés, à ce moment-là la transition est difficile à faire. Comment méditer en étant assis l'un en face de l'autre et en parlant ? C'est possible, mais pour cela il faut avoir appris à détendre la vue tout en continuant à percevoir, à rester détendu dans la vue. En ce qui concerne les yeux secs, il y a un truc pour apprendre à méditer les yeux ouverts. Quand on n'a pas l'habitude et quand on ouvre les yeux, on remarque qu'il y a une tension dans les yeux et on cligne des yeux. Il y a une tension. Je vous recommande de garder les yeux ouverts et puis méditer sur ce que vous entendez, c'est-à-dire pas sur ce que vous voyez afin que la vue puisse se détendre. On peut aller avec toute son attention dans l'ouïe et puis vous remarquerez que les yeux se détendent. A ce moment-là, les yeux ne sont plus du tout secs. Ils ne clignent pas non plus. C'est parce qu'ils ne sont pas sollicités par l'attention. A ce moment-là tout va tout seul. En faisant cela avec l'ouïe vous remarquerez à quel point la vue est détendue. Et puis vous laissez tomber l'ouïe et vous restez avec la vue en étant tout aussi détendu que quand vous étiez sur l'ouïe.

A un moment tu as donné l'instruction de méditation d'ouvrir toutes les portes des sens, la vue, l'ouïe, le toucher etc. et ça touche une question qui s'élève souvent chez moi : si j'essaie de réaliser cela, en fait, je me rends compte que : soit je perçois le corps soit j'entends, soit je sens, mais en attendant je continue à voir. Ce n'est pas coupé...

En fait, tu es l'exemple vivant que c'est possible. Tu n'es pas en train de tomber, tu me regardes, tu m'écoutes, tu parles en même temps, tu tiens le micro, et tu fais tout cela en même temps.

Participant/e : Oui j'ai remarqué que cette question m'amène plein de complications et je le remarque seulement quand je suis dans l'attention.

Il y a juste à laisser faire, tout cela se fait en même temps de toute façon.

Il y a une théorie qui dit qu'on ne peut pas être dans plusieurs sens en même temps. Mais cela va tellement vite de passer d'un sens à l'autre, que le méditant normal ne s'en rend même pas compte. On suit. Cela va tellement vite, qu'on peut dire : oui cela se fait dans la vie de toute façon, je peux être présent dans tous les sens ; pourquoi est-ce que cela ne marcherait pas dans la méditation ?

Donc finalement c'était des allées venues très rapides.

Essaie de voir si tu arrives à la percevoir d'abord. Au début je m'en rendais compte et maintenant mon expérience a changé. Et j'ai plutôt tendance à percevoir qu'il y a vraiment une simultanéité. Avant je pensais vraiment que c'était les choses les unes après les autres. Je pense que c'est plus intéressant avec cette simultanéité parce que cette expérience de la réalité n'est pas saucissonnée, moments de conscience ici et là etc. En fait c'est très fluide, la conscience est très fluide. Elle a encore plus de niveaux que celles que nous avons évoquées. On peut intégrer beaucoup plus que cela. Il y a tellement de choses qui se font en même temps. Et c'est la direction dans laquelle nous allons dans le Mahāmudrā quand nous sommes des Bodhisattvas dans ce monde.

Quand nous sommes dans un groupe par exemple, nous percevons notre propre corps etc. nos propres expériences sensorielles. Mais au niveau émotionnel même, nous avons des antennes pour chaque personne dans la pièce ; quand il y a des groupes pas trop grands, de dix personnes, comme tu les as aussi, là tu as des antennes qui peuvent percevoir les états émotionnels des autres et tu remarques quand il y a un peu d'agitation dans la pièce... Encore plus d'antennes que ce que nous attribuons aux six sens de façon classique, c'est fantastique en fait. Et la méditation doit nous aider à faire cette intégration. La méditation doit nous aider à ne pas réduire cela, mais au contraire à le développer davantage. C'est pour cela que je fais des exercices de simultanéité avec vous.

Participant/e : Question sur les yeux. Quand je vois, je vois des points blancs ou noirs, et je les vois aussi quand j'ai les yeux fermés. Est-ce que c'est une expérience visuelle ou alors je me demande qu'est-ce que c'est ?

Je me pose aussi la question. Quelle taille ont les points ?

Des points blancs et noirs comme des pixels tout petits.

Et ils ne sont pas à l'endroit où étaient les impressions visuelles ?

J'ai toujours eu ça comme ça.

Quand tu me regardes, là aussi ? Tu l'as aussi.

C'est au-dessus. Je ne vois pas des surfaces unies mais des pixels.

Il faudra que je me renseigne un peu. Je ne sais pas quoi dire. Ce serait peut-être quelque chose au niveau de larmes dans le niveau d'eau lacrymale.

Participant/e : Cela pourrait être des bulles dans le liquide lacrymal. Elles migrent d'en haut vers le bas ?

Non, c'est beaucoup de pixels partout dans tous les sens.

Bon, nous ne savons pas.