

MAHAMUDRA

« Rayons de Lune »

Dhagpo Tashi Namgyal

Stage 6

Enseignement donné par Lama Tilmann Lhundrup

29.06-10.07 2018

Retranscription par Charlotte – Merci !

Gampopa : Comment maintenir un état de méditation

Tiré des Moonbeams of Mahamudra p. 242

8 aspects :

1. Avoir une posture physique correcte.
Il est difficile de maintenir un état de méditation sans une bonne posture. Ne pas faire trop d'efforts. Simplement relâcher le corps et l'esprit. Laisser votre corps et esprit demeurer dans l'état naturel sans trop d'effort.
2. Gérer les expériences d'agitation mentale, de lassitude et de tout ce qui s'élève dans l'esprit sans les laisser conditionner nos expériences.
Restez dans l'état naturel sans agitation. Ne vous laissez pas affliger par les doutes, les questions etc.
3. Développer votre pratique de méditation en commençant par des sessions courtes que l'on rallonge à mesure que l'on approfondit sa pratique.
Comprenez que toutes les expériences n'ont pas de substantialité. Qu'elles soient physiques ou mentales, agréables ou dérangeantes, toutes les expériences sont vides par nature. Ainsi vos distractions mentales et physiques se dissoudront automatiquement dans leur propre condition naturelle.
4. Méditez comme l'espace : étendez votre esprit jusqu'à ressentir une ouverture complète sans obstruction, sans ajout, sans aucune limite.
5. Méditez comme la terre : la conscience devrait tout inclure, embrasser tous les domaines de l'esprit sans exception.
6. Reposez l'esprit comme une montagne : l'esprit devrait être inébranlable face aux distractions.
7. Allumez la lampe de l'esprit : intensifiez votre attention de façon à illuminer votre esprit.
8. L'esprit devrait être comme un cristal : libre de tous les obscurcissements et les défauts qui normalement voilent sa nature cristalline.

Samatha : les 9 étapes de la tranquillité

Selon le Sutralamkara – Moonbeams of Mahamudra p. 39-40

1. Poser l'esprit :
 Etape d'application : nous devons fournir un énorme effort au début de notre pratique et nous entraîner continuellement jusqu'à ce que nous développons une confiance certaine, non-diluée et non-convertible.
*Posez votre esprit sur l'objet de la méditation
 et concentrez-vous sur cela sans vous laisser distraire.*
2. Poser l'esprit continuellement :
Restez dans l'état de concentration sans vous laisser distraire.
3. Concentration par morceaux :
*Si votre esprit s'oublie, le reconnaître
 Et revenir à l'objet de la concentration.*
4. Observer de plus près :
 Rassemblez vos pensées agitées, vos émotions et vos concepts au lieu de laisser votre esprit s'éparpiller. Vous verrez ensuite que vous n'avez plus besoin de contrôler les activités mentales grossières. Cependant, il y a des formes d'activités subtiles qu'il faut continuer à surveiller.
*Les méditants habiles rassemblent en tout temps leur esprit
 De plus en plus intérieurement pour augmenter leur concentration.*
5. Pacification : Pacification complète des perturbations de l'esprit en voyant les avantages d'avoir atteint une bonne concentration.
Ayant réalisé les vertus du samadhi, entraînez votre esprit à la tranquillité.
6. Subjugation : A ce stade, vous avez réussi à poser toutes les activités mentales qui causent des perturbations, en ayant compris les problèmes liés à toutes ces distractions.
*Ayant réalisé les effets néfastes d'un esprit distrait,
 Le méditant élimine toute activité mentale.*
7. Subjugation complète : à partir de ce stade, plus aucune perturbation ne s'élève du désir, de la lassitude, des soucis ou de la confusion. Et même si elles apparaissent, vous en êtes immédiatement conscient et elles se dispersent sur le champ.
*Dès que les désirs, les soucis et l'attachement sont reconnus,
 Ils se dissipent naturellement.*

8. Focalisation sur un point : L'esprit est ici focalisé sur un point sans plus aucune perturbation et il n'y a plus besoin de faire d'effort pour rester dans un état de contemplation.

*Quand les efforts de concentration sont réellement stabilisés,
la concentration naturelle parfaite est atteinte.*

9. Prolongation de la focalisation sur un point :

A ce stade, il n'y a plus aucun effort à faire pour méditer.

Les 4 stades de vision intuitive ou Vipassana.

En 4 points :

1. Les apparences sont l'esprit :

Les apparences, n'importe quel objet, sont des perceptions erronées de l'esprit. Elles n'existent nulle part ailleurs, à l'extérieur dans notre esprit. Elles n'ont pas de vraie existence. Elles l'élèvent seulement en tant qu'auto-apparences, d'elles-mêmes, dues aux conditions d'un seul esprit. Les apparences, la conscience (ou attention) et la vacuité (processus de changement) sont inséparables et on la même saveur. Elles sont identiques comme le feu et la chaleur. Le soi n'existe que quand il y a une saisie, donc relaxez-vous complètement dans un état libre de désir, d'espoir et de crainte et préservez l'état inaltéré qui s'élève, ne saisissant rien, dans l'équanimité.

2. L'esprit est vide :

Bien que l'on dise que la nature de l'esprit est naturellement lumineuse comme le ciel, on ne peut pas la décrire comme ayant une forme ou une couleur. L'esprit ne peut pas être trouvé. Il est vide parce qu'il n'a pas d'existence en soi, ainsi, voir que l'esprit n'a pas d'essence qui existe d'aucune façon est la parfaite vision. Parce que les êtres humains ne réalisent pas sa non-existence, ils se sont attachés depuis des temps immémoriaux au « Je » et au « Moi » comme étant réels, ce qui provoque de l'attachement, de l'aversion et des désillusions. Ils errent ainsi dans l'océan de souffrance du Samsara. Il est important de comprendre que l'esprit n'a pas de substance et que croire en un soi est la cause des désillusions. Donc réaliser que l'esprit est vide permet de lâcher l'attachement aux activités mondaines. De cette façon, le fait de considérer les choses comme réelles est coupé à la racine.

3. La vacuité est présence spontanée (Lhundrup) :

Il n'y a pas de vacuité séparée des apparences et pas d'apparences en dehors de la vacuité. En ne quittant jamais la vacuité, l'énergie dynamique de l'esprit se manifeste comme une diversité non-obstruée. C'est la présence spontanée et l'inséparabilité des apparences et de la vacuité.

Tous les phénomènes du Samsara et du Nirvana, n'étant jamais séparés de la vacuité, sont la manifestation non-obstruée de la radiance dynamique de l'esprit.

4. La présence spontanée est auto-libératrice :

Dans l'état naturel où les apparences, la conscience et la vacuité sont depuis des temps immémoriaux des manifestations spontanées, apparues d'elles-mêmes, comme unité de radiance et de vacuité, tous les phénomènes du Samsara et du Nirvana ont une saveur unique. Dans cette nature de base réside le grand éveil primordial, à jamais libre du besoin de supprimer des erreurs ou de perfectionner des qualités. Parce qu'il n'y a rien à rejeter ou accepter, rien à enlever ou établir, on l'appelle auto-libération.

Résumé des 4 yogas et 12 niveaux de Mahamoudra

Le yoga de la focalisation sur 1 point :

1. Petite focalisation :

Les mouvements évidents des pensées cessent. L'esprit focalisé va dans la béatitude, la clarté et la non-conceptualité. C'est le début de la conscience primordiale. On est encore attaché à l'expérience. Il faut interrompre l'expérience et voir que les pensées n'ont pas d'existence propre.

2. Moyenne focalisation :

On expérimente la concentration même en n'étant pas en train de méditer avec la transparence d'une concentration bien entraînée : béatitude, clarté et non-conceptualité. Tout ce qui apparaît devient transparent. L'expérience est encore vécue comme solide. On se sent joyeux.

3. Grande focalisation :

On est immergé dans la clarté, conscient de la vacuité sans interruption. Il y a encore une expérience légèrement dualiste et pourtant on entre dans le champ de la réalisation : tout est vide, insaisissable. C'est l'expérience de la béatitude et de la vacuité, de la clarté et de la vacuité, des apparences et de la vacuité. On voit la nature de l'esprit : la conscience demeure en elle-même.

Le yoga de la simplicité :

On passe de Samatha à la vision intérieure : Vipassana. Dans l'état de Sotapanna : l'esprit calme et l'esprit actif sont par nature sans début, sans durée et sans fin. Tous les phénomènes sont libres d'élaboration conceptuelle.

4. Petite simplicité :

On maintient encore la certitude de l'aspect de vacuité. On ne fait pas clairement la distinction entre expérience et réalisation.

5. Moyenne simplicité :

La saisie de la vacuité a été purifiée. On expérimente l'esprit comme étant sans début et sans fin, libre d'attachement, immergé dans l'esprit naturel. On est encore mal à l'aise avec les apparences, préférant plutôt un esprit paisible.

6. Grande simplicité :

Ici on a clarifié les malentendus concernant les phénomènes intérieurs et extérieurs. On sait que les apparences sont l'esprit et que l'esprit est vacuité et que les apparences équivalent à la vacuité. On est encore légèrement mal à l'aise avec la fraîcheur intacte des apparences, les considérant encore comme des perceptions illusoires.

On dépend encore de la saisie de l'attention. Bien qu'elle soit très importante. A ce niveau, la seule différence entre la simplicité, le Samsara et le Nirvana est le fait que l'on soit conscient ou pas. On a abandonné la vie mondaine.

Le yoga de la saveur unique :

Quand le malaise entre la fraîcheur des pensées et les apparences s'est dissout, le Samsara et le Nirvana se mélangent. On reconnaît que toutes les paires d'opposés : vide, plénitude, joie, souffrance, Samsara, Nirvana ne sont pas différents mais une unité inséparable de même saveur : la conscience de la coexistence intemporelle.

7. Petite saveur unique :

Les apparences et la vacuité se sont mélangées de façon inséparable mais il reste un peu de saisie et de sentiment que quelque chose est expérimenté.

8. Moyenne saveur unique :

La saisie de la certitude a été purifiée. La matière n'est plus coupée à l'extérieur de la conscience à l'intérieur. Les apparences et l'esprit sont un. Tous les objets apparaissent dans leur nature innée auto-lumineuse. L'expérience devient très stable.

9. Grande saveur unique :

On comprend l'égalité de tous les phénomènes qui apparaissent dans le Samsara et le Nirvana comme étant non-nés. On a la certitude que les apparences et l'esprit sont un. La réalisation de la non-dualité est présente jour et nuit. Le peu de saisie qui persiste est immédiatement compris. Il reste un léger sentiment d'expérimenter quelque chose. La vacuité apparaissant dans la postméditation de saveur unique est lumineuse ou vide. On comprend que les 8 dharmas mondains sont égaux. On a envie de rester en retraite la plupart du temps.

Le yoga de la non-méditation :

10. Petite non-méditation :

Ici, tout ce que le pratiquant fait est expérimenté comme méditation, sans qu'il ait à se souvenir de la conscience. Les apparences illusoires restantes se purifient d'elles-mêmes sans devoir maintenir une attention pure. Il reste un peu d'inconscience dans l'alaya, la conscience de base contenant des pensées non-conceptuelles. Ceci représente encore un léger voile, le fait de saisir des expériences durant le sommeil dues à des pensées non-conceptuelles qui ne sont pas expérimentées comme auto-lumineuses.

11. Moyenne non-méditation :

Ici on a complètement atteint l'état naturel spontanément présent. Il est encore plus stable qu'avant. Il est clair que le Samsara et le Nirvana sont spontanément présents depuis des temps immémoriaux. C'est la nature innée libre de saisie. Les pensées non-conceptuelles non-reconnues (alaya) apparaissent comme illusoires et se dissolvent dans l'auto-luminosité.

12. Grande non-méditation :

Toutes les formes de conscience dualiste ont été transformées en conscience primordiale. L'Eveil insurpassable, l'union au-delà de l'étude a été réalisé : c'est l'état primordial non-modifié : le Dharmakaya. Il n'y a pratiquement aucune différence entre la méditation et la postméditation. C'est une expérience non-duelle spontanée, qui ne demande pas d'être attentif. On ne s'attache plus à la réalité de l'expérience.

Rappel de Mahamudra :

Mahamudra signifie : La pratique de l'état naturel.

Cela ne veut pas dire l'état naturellement confus des êtres humains, mais la façon naturelle d'être d'une personne complètement libre, soit l'expression d'une profonde compréhension de la nature de l'expérience.

Ce sont les caractéristiques du grand sceau : Mahamudra.

Maha : Grand, Mudra : Sceau.

Tout ce qui survient comme expérience a la caractéristique de vacuité insaisissable. En comprenant cela, on arrête de saisir et se trouve dans l'état naturel, ouvert et fluide, ressentant la nature vide et insaisissable de toute chose.

Egalement, la pratique de la grande perfection, le Dzogchen, mène à la même compréhension que ce moment est déjà parfait, pas besoin de modifier quoi que ce soit. Vu la nature insaisissable de toute chose, il y a un sentiment de perfection. En ce moment, c'est le moment juste pour s'éveiller.

Cela ne se passe pas immédiatement mais progressivement selon un chemin de développement.

Il y a la base, le chemin et le fruit :

La base de notre éveil est notre nature de Bouddha, le potentiel de notre esprit de manifester toutes les qualités. L'on sait que chacun a ces capacités depuis plus de 2000 ans. Chacun de nous peut aimer, comprendre et en étant complètement relaxé et ouvert, cet amour est spontané.

Dans l'état naturel, on développe la confiance absolue que le Bouddha est déjà en nous.

Le chemin est le développement de la conscience.

Le fruit représente la manifestation des qualités du Bouddha qui s'expriment à travers chacun de nous.

A la base, relaxez-vous dans ce que vous êtes vraiment. N'essayez pas de devenir quelqu'un d'autre. Permettez aux qualités inhérentes de se manifester et développez votre propre compréhension : développez la vue et ensuite pratiquez.

Chaque pratiquant doit donner de l'espace pour permettre à une qualité de se manifester : par exemple la confiance, l'amour, la compassion, la clarté naturelle, la précision de l'esprit, la dévotion, la générosité, aider des patients...

Tout est la pratique : s'entraîner à ne pas être un si gros obstacle, ne pas bloquer l'expression des qualités inhérentes, comprendre que le « je » est inutile. Le « je » est une idée fixe qui crée tant d'apitoiement sur soi, tant de stress.

Le terrain d'entraînement le plus sûr est la méditation : se permettre de se relaxer sans aucune conséquence négative. Se relaxer, s'ouvrir, sentir de l'amour et de la compassion ne peut donner que de bonnes expériences. Ensuite, cela se transmet à nos activités parce que nos activités sont plus relaxées. Elles deviennent comme une méditation, si nous ne nous prenons pas pour quelqu'un de si important.

Sentir que nous ne sommes pas le centre du monde. Si nous développons la même attitude dans l'activité, tout devient aussi léger que la méditation.

Ainsi le Mahamudra nous conduit de la vue à la méditation à l'activité.

Le but du Mahamudra est la capacité d'interagir dans le monde comme un Bouddha, complètement libre.

Il faut avoir une vue juste comme base. Cette vue s'établit avec la motivation de l'amour et de la compassion. Elle se développe peu à peu avec des sentiments de respect : prendre soin de quelqu'un, ne pas vouloir faire de mal, aider soi-même et les autres. Ces motivations créent de l'espace pour s'ouvrir.

Question : Mon cœur est fermé. Que faire ? J'essaie d'accepter mais ne l'accepte pas complètement.

Du point de vue du Mahamudra, se soumettre à la tension ressentie dans le cœur, ne pas chercher à être une meilleure personne. Utiliser la confiance plutôt que l'effort. La confiance que l'esprit est fondamentalement ouvert. Le corps peut être fermé, mais cela n'est pas la nature de l'esprit.

Citation : « Si l'esprit se détend, toutes les qualités apparaîtront. »

Relaxez-vous. Ne pas accepter est de la manipulation, essayer d'être autrement. Arrêtez cela et les blocages s'effondreront.

Ce n'est pas un chemin de développement personnel !

Laissez juste les qualités apparaître en vous relaxant. « Comment est-ce de se sentir fermé ? » Relaxez-vous là-dedans.

Ex : Un mal de tête : Comment est-ce de ressentir cette douleur ? Ouvrez-vous et relaxez-vous en elle, sans vouloir la modifier.

Jour 1

Leçon 52 p. 181

Description des moyens de développer nos antennes pour comprendre les phénomènes, juste comment ils sont :

1. Les apparences sont l'esprit
2. L'esprit est vacuité
3. La vacuité est la présence spontanée
4. La présence spontanée est auto-libératrice.

Cela peut paraître simple, cependant, il est nécessaire de dissoudre les obstacles pour comprendre : c'est l'enseignement du Karmapa : voir clairement ce qui se passe dans l'esprit.

Rappel des préliminaires communs :

- Le Refuge, source d'inspiration pour développer l'amour et la compassion. Pas besoin d'avoir des sentiments de doute.
- Nous n'avons rien à perdre : se donner complètement comme offrandes à tous les êtres vivants.
- Associer l'amour, la compassion et la générosité et laisser le guru, le Bouddha, méditer en nous.
- Ce n'est pas une méditation centrée sur soi.

1. Les apparences sont l'esprit.

L'attention visuelle se développe en fonction de notre capacité de focalisation. Bien que nos yeux soient ouverts tout le temps, tout comme les autres sens, les apparitions ont lieu dans l'esprit, la conscience mentale ou le cortex sensoriel, la fonction centrale du cerveau.

Quand nous restons centrés sur un objet visuel assez longtemps, l'expérience de voir et l'expérience de séparation disparaissent. La personne disparaît dans l'expérience. C'est pareil pour tous les sens, y compris la pensée.

Il y a juste le fait de voir, et plus d'objet qui est vu. Juste la vision.

Quand il y a trop de « moi », nous avons tendance à mal interpréter les choses.

Accompagnant Gendun Rinpoché lors de sa mort, Tilmann entendit une respiration : « Il respire encore ! » Avec son stéthoscope, il entendit son cœur battre, mais il n'y avait ni respiration, ni battement cardiaque. En fait, il entendait ses propres battements cardiaques. Puis il se relaxa et comprit : « Il n'y a plus de vie. » C'était seulement son désir qu'il soit encore en vie.

Se relaxer permet de comprendre le processus et son interprétation. C'est pareil pour tout.

Complètement relaxé et pleinement conscient : l'esprit est ouvert. Quand ces qualités sont rassemblées, nos capacités sont au maximum. Alors, il n'y a plus quelqu'un qui voit, seulement le fait de voir.

Expérimentez : comment est-ce d'être allongé au soleil, de goûter de la nourriture, d'hummer une fleur, d'entendre. Comment est la pleine expérience de penser, d'être, se sentir heureux ou triste, tous les états d'esprit ?

La pensée se passe. L'interprétation a lieu. En comprenant cela, la porte de la non-dualité est grande ouverte.

Tant que nous ne comprenons pas cela, nous pensons que nous devons changer le monde. Jusqu'à ce que nous comprenions que le monde entier est dans notre esprit, que les phénomènes sont des réflexions.

En chacun de nous, le complexe nommé Tilmann apparaît de façon complètement différente.

Comprendre, aimer, ne pas aimer, tout cela n'apparaît que dans l'esprit. Il est impossible de connaître tous les différents aspects de quelqu'un ou quelque chose tels qu'ils apparaissent dans les esprits de chacun puisque chacun et toute chose est un processus.

Les processus sont des mouvements. Ils n'ont pas la même interaction à 2 moments différents. Nous ne pouvons pas aimer la même personne une deuxième fois. Tous les deux changent à une vitesse indescriptible. Comprenez cela et restez ouverts, sans vous attendre à rencontrer la même personne une autre fois. Comment allez-vous

maintenant ? Pas besoin de connaître les idées préconçues des autres, ce qui est une cause majeure de dukkha !

« Je » est un processus, « l'autre » également un processus. Pas de rôle défini. Restez ouvert à quelque chose de nouveau et aux interactions de tous les processus comme si vous les voyiez pour la première fois.

Permettons-nous la perception des processus sans avoir aucune idée fixe sur quoi que ce soit. Laissons toutes les perceptions libres. Notre monde est notre esprit.

Nous sommes les maîtres de notre monde et les esclaves de nos tendances habituelles.

C'est un message de liberté et d'éveil, contenant l'explication de pourquoi nous nous sentons comme des esclaves. Comprenez ce point essentiel, que toutes les apparences sont l'esprit. C'est la clé pour comprendre le Mahamudra. Et devenez des Bodhisattvas : coincés ou libres !

L'amour, la compassion et la sagesse ont lieu dans l'esprit et ne sont possibles que quand l'esprit est libre.

Abandonnez toutes fixations, répulsions et idées préconçues et devenez aussi flexibles que des danseurs expérimentés dans ce monde, capables d'apprendre à un danseur débutant à danser.

Les conditions sont plus ou moins les mêmes depuis le début des temps. Vivez la danse de la libération et soyez libres !

Que ce soit lors de la naissance, pendant les maladies, la vieillesse ou la mort, soyez complètement libres. C'est la grande joie due à la non-saisie !

Leçon 69 p. 224

Amélioration de la pratique en éliminant les erreurs potentielles de la méditation

Points 1-10 : Ne pas s'accrocher à des expériences de méditation

11-14 : Expérience d'unité

14-16 : Unification de Samatha et Vipassana

17 : Intégrer tous les éléments qui apparaissent au chemin.

Il est nécessaire de méditer beaucoup : ces conseils sont des conseils pour approfondir la pratique.

La joie, la clarté et la non-conceptualisation sont 3 groupes d'expériences qui révèlent la nature illusoire des phénomènes.

1. Regardez la nature de la joie ou béatitude. Observez ses caractéristiques : des phénomènes plaisants qui ne durent pas et son insaisissables.

Si vous vivez une joie pure, non-duelle. Pas besoin de l'analyser, restez juste ouverts, lâchez prise et elle augmentera.

Vous pouvez aussi observer le sujet ou l'expérience : cela a le même effet.

Si vous voyez une certaine qualité à un objet : c'est une vue dualiste.

Dans la non-dualité, il n'y a pas de différence.

2. L'expérience de la joie dans le Samadhi n'est pas une joie ordinaire. Si l'on reste longtemps dans un Samadhi en s'y accrochant, on renaîtra dans les royaumes divins inférieurs.

Si vous pratiquez beaucoup dans le royaume humain, cela continuera après la mort. Si l'expérience est davantage au niveau mental, elle mènera aux royaumes divins supérieurs. Il y a beaucoup de niveaux différents.

On continue à avoir des états d'expérience semblables à ceux que l'on a pratiqués durant cette vie.

Il vaut mieux ne pas s'accrocher aux expériences au risque de ne pas pouvoir sortir du cycle du Samsara.

Si des pratiquants apprécient leur méditation, faites-leur réaliser la tension subtile, le manque de relaxation due à la peur de perdre quelque chose d'artificiel. Ils ne remarquent pas la tension et veulent échapper au reste de l'expérience, en évitant quelque chose. Cela crée une barrière. Ensuite, ils se dépêchent de retourner là où ils étaient.

3. Cela est identique avec la clarté : elle mène à un état vaste et clair.
4. Idem aussi avec la méditation aussi vaste que l'espace. L'esprit ne produit rien : on est juste ouvert, dans un état de non-conceptualisation.
5. Dans certaines traditions, cela est appelé la libération, parce qu'il n'y a pas de stress. L'esprit est ouvert, calme et clair. Mais en ressortant de cet état, rien n'a vraiment changé. Il y a toujours l'attachement à cet état et le désir d'y retourner.
6. S'accrocher à la paix, un état paisible de l'esprit, c'est le 4^{ème} Jnana.
Gendun Rinpoché encourageait à créer plus de dynamisme, ne pas avoir peur des pensées, inviter le mouvement et les pensées.
S'accrocher à l'espace, planer, mène à des formes subtiles de Samadhi : au 5^{ème} Jnana.
7. Tilmann est arrivé à ce stade.
8. Les 8 Dhyanas étaient pratiqués longtemps avant le Bouddha par les yogis. Beaucoup d'expériences sont possibles. Les gens croyaient que c'était la libération parce qu'il n'y avait pas de souffrance tangible, une grande ouverture d'esprit et très peu d'attachement au soi.
9. Solution pour la joie, la clarté et non-conceptualisation : Pas de soucis d'y goûter sans s'y attacher : ainsi les erreurs seront éliminées.
Alterner : entrer et ressortir de ces états, alternez et observez : qu'il y ait ou non des mouvements dans l'esprit, leur nature est la même.
Si, en allant dans l'unité, il y a une résistance au mouvement et un attachement au calme, cela prouve un défaut de réalisation de la nature de l'esprit. Une vraie réalisation nous met à l'aise, que ce soit avec le mouvement ou avec le calme, sans s'attacher à l'un ni à l'autre.

Découvrir qu'à l'intérieur du calme se trouve une qualité vibrante de conscience et

Au cœur de l'esprit actif, interactif, se trouve une paix incroyable.

Si l'on essaye d'appliquer cela à notre expérience, voir s'il y a un attachement au calme, à la joie etc. Voir leur vraie nature insaisissable, changeante. Il est agréable d'expérimenter, pas besoin de penser, puis, allez dans une meilleure connaissance du côté actif et soyez à l'aise avec cela. Au minimum, voir des pensées uniques, pas juste un flot déferlant de pensées. Alaya : est la base des pensées, de la conscience.

Relaxez-vous de plus en plus jusqu'au niveau le plus profond, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus vous relaxer davantage. Dans cet état, ressentez s'il y a un peu d'agitation, de mal-être. C'est là que se trouvent nos tendances habituelles, un peu houleuses.

Normalement, on entre en contact avec ces niveaux durant le sommeil profond seulement.

Les pensées s'élèvent de cette base. Tout s'élève de cette base d'espoir et de crainte.

Dans les Dhyana, l'Alaya est relaxé mais pas complètement. L'espoir et la crainte persistent de façon subtile.

A partir de là : allez dans Rigpa : relaxez-vous davantage et voyez la nature du mouvement, regardez la nature de cet Alaya.

10. Nous avons le problème d'être latéralisés, concernés par la vacuité, la joie et la non-conceptualisation. Si quelqu'un arrive avec un problème sur le cœur, on se plaint : « Laisse-moi seul ! Si tu veux un conseil, observe la vacuité de ton problème !

Si l'on ne cultive pas l'amour et la compassion, si l'on n'ouvre pas son cœur, il n'y a pas de libération possible !

Si vous voulez quitter les 6 règnes le plus vite possible en ne pensant qu'à vous, vous aurez un éveil partiel.

C'est vrai que c'est illusoire, sans substance, mais auparavant, vous étiez comme ces gens-là. Laisser juste les autres là où ils sont n'est pas une attitude éveillée. Il persiste un attachement au soi.

Si vous comprenez que tout est vacuité, illusoire, pourquoi hésitez-vous à revenir ? Il s'agit d'une compassion limitée.

Nous avons besoin d'amour et de compassion illimités : c'est le chemin de l'éveil complet, une profonde compréhension de la réalité unifiant la sagesse et la compassion.

La compassion inclut les êtres les plus difficiles : elle est sans limites. C'est la nature de notre esprit : l'amour et la compassion. Permettez-leur juste de se manifester.

11. Les moyens habiles seront développés par la sagesse. Les bonnes actions doivent être complétées par la sagesse. Cependant, elles sont le chemin de presque toutes les traditions spirituelles, surtout des traditions chrétiennes. Il manque la sagesse que rien ne peut être saisi, la compréhension de la nature

vide. Sans sagesse, faire du bien augmente notre fierté, les actions sont solidifiées, les idées fixes. Il s'agit d'un système de croyance auquel il manque la compréhension.

Ceci se passe aussi au sein de cercles bouddhistes : la solidification de systèmes de croyance.

Ainsi la sagesse et la compassion doivent être réunies.

12. La compassion fera apparaître une sagesse plus profonde. C'est le moteur de la compréhension. La couronne de la sagesse est la compassion. La vraie sagesse mène à des contacts profonds, comment influencer les choses de la meilleure façon.

Maintenant que nous savons, que nous avons le cœur ouvert, nous l'offrons aux autres. Partager avec les autres comment sortir du dilemme dans lequel nous nous trouvions auparavant.

Chez un Bouddha, la pensée se produit seulement par rapport à des situations. Autrement, pas besoin de penser. Chaque pensée est une réponse compassionnée à la situation, chaque mouvement de l'esprit est un moyen habile. Ne pas appliquer de nouvelles méthodes, mais une façon habile de répondre à la situation.

Un maître éveillé connaît la libération et le chemin de la libération. Il communique avec les autres dans la plus grande simplicité. Une réponse spontanée apparaîtra pour simplifier et répondre aux situations.

Pas besoin pour un Bouddha de se demander comment être compassionné : C'est tout naturel.

Jour 2

La respiration

Dans la méditation, devenez la respiration. Ensuite, cela devient de plus en plus réel mais c'est encore une réalité impermanente. Cela nous paraît réel parce que nous vivons vraiment cela, mais c'est un processus.

Peut-être qu'il n'y a pas d'esprit qui pense que tout est esprit...

Plus nous devenons la situation, plus appropriée sera notre action. Plus nous développons une vision panoramique, meilleure seront nos décisions.

La lumière de la conscience connaît tout. Mais il y a des voiles, comme des ombres qui ressemblent à des objets et nous en ont peur !

Quand la lumière de la conscience brille, nous comprenons que ce ne sont que des ombres et la peur disparaît.

Que se passe-t-il quand je perds contrôle ? Par exemple à la mort. Quand la conscience va là, on découvre une profonde paix d'esprit : le Nirvana. Lâcher le contrôle peut faire surgir le plus grand délice. La mort peut être un moment de très grande réalisation parce que notre conscience va là où elle n'osait pas aller avant.

Pour des personnes dont l'attention est habituée à aller en ces endroits, profitant de chaque occasion pour s'aventurer dans l'inconnu, l'expérience peut nous donner une profonde confiance en l'esprit. Cet esprit ne peut jamais se tromper.

Une connaissance intime de l'esprit nous donne cette certitude. Personne ne peut perdre quoi que ce soit. Il n'y a pas de soi qui puisse perdre l'esprit.

Leçon 53 – Ex 42

Les apparences sont l'esprit

Le corps et l'esprit sont inter connectés. Si l'on pince notre corps, la douleur n'est pas ressentie dans le corps seulement. Il y a une forte identification de l'esprit avec le corps et avec d'autres êtres humains ou tout ce que nous appelons « mien ».

Il y a une interdépendance entre l'esprit et le corps mais ce n'est pas tout. Il y a un sujet et un objet : quelqu'un qui saisit et quelque chose qui est saisi. Quand il n'y a plus d'identification sujet/objet, l'esprit ne dit plus « Je suis le corps ».

Les apparences physiques n'apparaissent que dans l'esprit. Pour s'habituer à un nouvel endroit : Etre complètement conscient et perméable. Laissez les apparences illusoires dans leur nature dans base ni racine.

Parce que nous utilisons 2 mots pour désigner le corps et l'esprit, ils semblent être séparés. Mais non, ils ne sont ni séparés, ni les mêmes. Ils ont une relation intime, une influence croisée qui n'est pas totale. Ce n'est pas clairement déterminé que ce qui se passe dans le corps est dans l'esprit ou que ce que nous pensons ou croyons est dans le corps. Quoique nous sentions dans le corps est déjà dans l'esprit. Quoique nous sentions dans le corps est la représentation mentale de ce que nous vivons.

C'est par le corps que nous ressentons et expérimentons. Ce n'est pas un objet extérieur. Ce corps, qui est expérimenté dans l'esprit. Nous ne pouvons rien dire de ce que nous n'expérimentons pas.

L'identification avec le corps est si forte qu'après la mort, nous pouvons toujours nous identifier avec le corps. Dans les rêves, nous vivons toutes sortes d'expériences physiques comme voler, se noyer, être poursuivis, aimer. Cela provient d'être complètement un avec le corps. Il faut investiguer cela en détails.

Prana

Il y a une apparente dichotomie entre le corps et l'esprit. Cela provient du fait que nous solidifions les notions de corps et d'esprit pour en faire des objets.

Le soi-disant corps n'est pas un objet : il n'est fait que d'énergie, de nerfs. Tout est en mouvement, énergie, échanges électriques, de liquides, transcription de l'ADN. Nous

ne pouvons pas identifier les électrons : il y a plus d'espace que de matière. Rien n'est stable. Tout est processus.

L'esprit est aussi processus : voir, entendre, sentir, c'est tout le temps dynamique. Un électrocardiogramme ne peut pas identifier la moindre pensée parce que trop de choses de passent.

L'expérience subjective de l'esprit est le mouvement. Objectivement, le cerveau est aussi en mouvement. Ce qui décrit l'esprit est l'énergie de la conscience. Et ce qui décrit le corps est l'énergie de la vitalité. Notre environnement est aussi fait d'énergie en mouvement. Un petit peu de feu peut provoquer de tels changements !

Imaginez que vous puissiez voir les auras, les champs électromagnétiques, les interactions des champs d'énergie des gens entre eux et avec les coussins, les tapis etc.

Si nous pouvions voir les champs d'énergie des pensées et des sentiments de personnes en interaction, parlant, écoutant...

Par exemple : notre coussin se réchauffe sous nos fesses : tout cela est du prana, de l'énergie !

Ces concepts nous aident à ne pas penser en termes de séparation. Nous sommes juste une de ces énergies interdépendante et tout ce que nous pensons et faisons influence notre environnement. Pas besoin de nous préoccuper du corps, de l'esprit, de la matière, de l'énergie : tout n'est que processus, différentes énergies en interaction.

La danse des pratiquants du Dharma : être énergie.

Lung Sem Yerne : Le prana et l'esprit sont inséparables, mais ne sont pas UN.

Tout est une manifestation du prana : de l'énergie.

La liberté et l'éveil sont inclus dans cette interdépendance.

Si le champ d'énergie « moi » saisit, tremble, s'attache ou se défend, il crée plus de mouvement que nécessaire et son cortège de conséquences.

Il est nécessaire de développer la flexibilité d'esprit, la capacité de laisser une expérience se manifester et rester aussi ouvert que l'espace. Ensuite, cette énergie ou émotion disparaît sans laisser de trace s'il n'y a pas eu de saisie ni d'aversion.

Il y a une connaissance et une compréhension. Si quelque chose se passe sans entraîner de réactions en chaîne automatiques : c'est la libération. Ne pas avoir à réagir, tout laisser se dissoudre de soi-même, en étant parfaitement conscient. C'est la liberté d'action qui favorise ce champ d'énergie maintenant. Les êtres vivants sont des champs d'énergie en mouvement.

Question : Comment mémoriser, sans saisie ?

Il est nécessaire de saisir un petit peu, sans causer de dukkha. Juste comme la nécessité de saisir un verre pour ne pas le lâcher. IL faut un peu plus d'attention, tenir l'objet un peu plus pour avoir une impression plus forte.

Quand nous sommes dans un état d'esprit coulant librement, il n'y a pas de mémoire. Dans un état d'esprit non-duel, aucun rapport de la situation ne peut être fait. Il ne reste que des impressions.

Le Bouddha avait une mémoire très fine, non-duelle, sans l'idée d'un sujet étant le centre des perceptions. Mais par les forces de compassion et de sagesse, la mémoire peut apparaître. Dépourvu d'un sens de soi, le moteur de cet intérêt est Bodhicitta.

A propose de Gendun Rinpoché : Son énergie était si claire qu'il n'y avait aucune obstruction au ressenti de son environnement.

« Plus nous sommes préoccupé par nous-mêmes, moins nous percevons ! ».

P. 225 – Leçon 69 (suite)

14. La pratique de la concentration calme seule (Samatha) sans le développement de la vision intuitive (Vipassana) est une voie purement mondaine.

Par exemple : Le MBSR est une méthode qui vient du Vipassana, dont on a enlevé les aspects de sagesse.

Pareil pour le yoga : il a dégénéré en gymnastique : que des asanas.

Dans le Vipassana : que Samatha sans vision profonde.

Pareil pour les Pranayamas.

Ainsi on ne développe plus la vision profonde qui mène à la libération. Cependant, quand il y a de la conscience, un peu de vision intérieure s'ensuit...

Une vision intérieure, petite, moyenne ou grande est possible. Chacun, sur le chemin de la méditation, développera une certaine vision intérieure, comprendra comment l'esprit et les émotions fonctionnent. Mais une vision profonde dans le non-soi, le fait d'être une grande illusion, n'est pas forcément développé.

Quand la vision intérieure s'élève, la voie de la libération se développe.

Il s'agit de développer une compréhension précise de comment est l'esprit et comment il fonctionne.

Plus le calme mental s'installe, plus la vision intérieure s'approfondit et plus les qualités se développent.

P. 224-225-226 : Palier aux erreurs dans la méditation

Développement de la concentration sur un point à la réalisation.

Si quelqu'un se fait insulter, cela peut être utilisé comme moyen d'être moins attaché au soi, relâcher l'attachement au soi. Il arrive parfois que des modifications du prana soient si importantes lorsque des nœuds se dissolvent dans la vacuité, que des guérisons dites miraculeuses aient lieu. Sinon, c'est peut-être la mort.

Leçon 54 p. 185

Rang : soi

Nang : apparences

Rang Nang : qui n'a été créé par personne.

Ceci fait référence à la loi des origines interdépendantes : Dû au fait que certaines conditions ont été rassemblées, certaines expériences ont lieu : comme frotter 2 bâtons ensemble et soudain une étincelle jaillit : due aux conditions. Elle n'est pas apparue d'elle-même. Différentes forces ont interagit pour produire le feu.

Pareil pour trouver un remède homéopathique. Il y a l'étude, l'observation et l'expérience derrière. On peut se dire : soudain, j'ai eu cette pensée...mais elle n'est pas apparue sans conditions.

Ram Nam : Qui apparaît de soi-même et dépendant de conditions.

Cette conscience se produit dans un seul esprit. Toutes les apparences sont au-delà de l'atteinte des étiquettes intellectuelles. C'est comme essayer de porter de l'eau avec un filet. Les apparences sont si subtiles et insaisissables.

Aussi, aucune philosophie ne nous aidera à trouver la paix. D'aucune façon. Nous pouvons trouver la paix que si nous nous relaxons dans cela et la lutte est terminée.

L'éveil nous donne tant d'énergie parce que toutes ces pensées dualistes épuisantes ne sont plus nécessaires et nous ne sommes plus tout le temps en train de fabriquer le soi.

Voir, entendre, marcher, tout cela se passe dans sujet no objet, sans un soi. Même penser, avoir peur etc., tout cela a lieu sans un soi. Etre attaché au soi, créer des kleshas, des émotions douloureuses, ne signifie pas qu'il y a de soi.

Les apparences ont surgi depuis des éons sans la nécessité d'un soi. L'idée de soi est récente dans l'histoire et juste aussi insaisissable que d'autres apparences.

Voir vraiment la face naturelle de la réalité permet à notre nature de Bouddha de se manifester : c'est la vision intuitive.

En résumé : L'esprit est comme l'espace, aussi vaste, sans limite et partout dans cet espace des manifestations apparaissent. C'est une conscience complète dépourvue de centre.

Tout apparaît et disparaît selon des conditions. Il y a la connaissance, la vision mais personne en jeu. C'est toujours là. Pas de risque que cette conscience n'apparaisse pas. Seulement nous nous tenons dans notre propre voile.

Le meilleur moyen d'en sortir est par l'amour, la dévotion et la relaxation.

Pour Tilmann : cela s'est passé dans une expiration. Il s'oublia et trouva qu'il était si stupide de ne pas avoir réalisé cela plus tôt. Il avait passé tant de temps à cette quête et c'est si simple.

Avec la conscience de la nature de l'esprit : les apparences sont pures.
 Sans la conscience de la nature de l'esprit : les apparences sont impures.
 Ainsi se crée le karma, ou pas...

Les apparences, la conscience et la vacuité sont inséparables et ont la même saveur. On pourrait dire qu'elles sont identiques et inséparables comme le feu et la chaleur.

Divers sons entrent dans la pièce : il n'y a pas de perception du son sans conscience, pas d'expérience possible sans connaissance. En même temps, les apparences et la connaissance sont vides.

Les sons et toutes les apparences sont en constant mouvement, des processus d'apparition, de perceptions, de connaissances. Etre vide signifie que c'est en mouvement constant.

Saisir signifie s'accrocher à toutes les tendances dualistes inclus le soi, la vacuité etc. Le soi n'existe que si nous le saisissons.

Construire avec conscience n'est pas un problème. Construire sans conscience cause un problème.

Jour 3

Rappel de méditation :

Les 4 qualités incommensurables : Inspirer avec amour, compassion, joie, équanimité. Expirer en laissant couler.

Pas besoin de faire quoi que ce soit pour la compassion. Nous nous ouvrons, nous ressentons l'autre personne avec compassion, ou nous-mêmes. Nous ouvrir à tout ce qui se passe ici.

De là vient la compréhension de ce qu'il se passe et découle la réponse appropriée : compassion sans effort.

L'amour : nous inclure. Ne pas retenir nos qualités mais les laisser couler.

Joie : C'est tellement facile d'aimer et de ressentir de la joie et de la compassion. Elles sont notre propre nature, la façon d'être de notre esprit.

Équanimité : Un esprit égal, sans aversion ni préférence, dans lequel les choses apparaissent et se libèrent d'elles-mêmes. Tout s'élève et se dissout immédiatement. Relaxez-vous dans ce mouvement naturel d'apparition et de disparition.

Rang Nang : qui apparaît de soi-même

Rang Du : qui disparaît de soi-même.

Il n'y a rien à quoi s'accrocher.

L'équanimité est importante pour développer les 3 autres qualités. Sans équanimité, l'amour et la compassion risquent de causer de l'attachement au soi.

Alors, méditez sur le bel esprit !

Bhavana = se familiariser avec. Rentrer à la maison, dans cet espace si beau et vaste.

Qualités de l'esprit :

Vaste et ouvert : En se relaxant, nous découvrons que l'esprit est vaste et ouvert. Si l'on se trouve au milieu d'un gros problème ou d'une perte : cet espace est là.

L'amour et la compassion irradient. Ces qualités sont naturellement présentes.

Coulant, dynamique : c'est toujours en mouvement.

Miroir : Dans ces conditions changeantes, les apparences disparaissent et de nouvelles apparaissent : pas besoin de leur dire de s'en aller. L'esprit est comme un miroir.

Ex : Ressentant de la tristesse, un sentiment de perte. Quelqu'un arrive et nous offre une fleur. La tristesse s'en va et nous ressentons de la joie et de la gratitude, pendant un moment. Jusqu'à ce que qu'un nouveau changement arrive.

Une fois, une dame avoua à Tilmann qu'elle n'avait pas vécu un seul moment heureux depuis de nombreux mois. Rien en elle ne bougeait pendant qu'elle parlait. Puis elle se leva et ouvrit la porte. Tilmann lui dit : « Merci ». Elle répondit : « De rien. » en souriant. Alors elle découvrit que son esprit dépressif n'était pas si solide et elle put s'ouvrir.

Son esprit était tout le temps focalisé de la même manière, ne permettant pas de changement. Puis soudain, le focus se déplaça pour un instant.

La compréhension survient dès qu'on prend conscience, sans effort, de la situation. Pas besoin d'essayer de développer la clarté, l'amour et la compassion.

Dans ce bel esprit : tout se passe sans effort.

Faites confiance en ces qualités. Pas besoin de se soumettre, il n'y a rien à perdre, rien à gagner et cela paraît juste. C'est la plus grande simplicité.

La méditation s'élève sans effort, spontanément, sans programme fixe.

Enseigner c'est moulinier le grain. Méditer c'est apprécier la nourriture.

P. 186 – Leçon 54 (suite)

Toutes les apparences sont la radiance spontanée de l'esprit ou la lumière de l'esprit. Même dans une pièce sombre, l'esprit peut être très coloré. Les conditions s'élèvent, indépendamment des situations extérieures.

Dans l'esprit s'écoulent des flots d'énergie. C'est un mouvement perpétuel. Pas besoin d'énergie venue d'ailleurs.

Quand l'esprit entre en contact avec des conditions, il y a des manifestations. S'il n'y a aucune stimulation extérieure, et si, intérieurement, il n'y a aucune tendance dualiste, aucune condition ne crée de mouvement : c'est l'expérience de la claire lumière.

Dans cette expérience, il devient évident que cette conscience a une lucidité de base, même quand aucune condition n'est en jeu.

Les phénomènes sont les apparences : synonymes.

On ne peut pas comprendre l'esprit sans comprendre les phénomènes, la vie. Cela est inséparable. Comprendre la nature des phénomènes. Voir l'apparition spontanée et la libération spontanée des phénomènes. En purifiant l'esprit, les apparences sont automatiquement purifiées.

Pure = non-dual.

Il suffit de laisser les apparences et la nature de l'esprit tel qu'elles sont. Savoir que tout est esprit, lâcher et entrer en méditation.

La conscience est toujours vide, non-solide, vide d'existence propre. Même les pensées impures sont vides.

Coexistent = coémergeant.

Ces 2 aspects sont toujours liés. Au-milieu de la plus grande confusion, la nature de l'esprit est là. Le miroir peut montrer de terribles souffrances mais la qualité du miroir est là en même temps. La qualité insaisissable est présente dans toute joie ou souffrance. On peut passer tout droit de la colère à la réalisation. Au milieu de la colère peut surgir une présence ouverte, comme une bulle qui explose.

Même les sensations corporelles sont l'esprit. Voir la nature de l'esprit, la conscience non-duelle et passer au-delà du sujet et de l'objet.

Les apparences externes stimulant la conscience et les conditionnements internes que sont les pensées et émotions, toutes ces variétés d'apparences s'élèvent, comme des bulles dans l'eau, comme des nuages dans le ciel, sans racines.

Ces soi-disant racines peuvent être comme des schémas de fonctionnement : des schémas d'énergie dynamique produisant toujours les mêmes émotions, encore et encore.

Voir les couches de conditionnements : la colère provient du désir d'être aimé, qui vient du désir d'exister dans les yeux des autres. Chaque couche se dissout quand nous pouvons voir sa vraie nature qui est insubstantielle. Au fond de la dissolution, il reste le simple désir d'exister, très profond.

Quand nous observons le désir d'exister, nous comprenons que rien n'a jamais existé. Ainsi, nous déterrions les racines de l'ignorance.

C'est difficile, car nous ne pouvons pas supporter de n'avoir plus de centre d'existence.

Au début, on ne s'imagine pas qu'une simple émotion ait autant en-dessous d'elle. En fait, tout est vide de substance. On parle des profondes racines de nos émotions, mais en fait il faut comprendre la nature sans racine de toutes les apparences et couper les racines de l'ignorance, les racines des pensées dualistes.

Samsara : expérience de confusion, dualiste

Nirvana : expérience de l'esprit éveillé, non-dual.

Apparemment, il s'agit de différences expériences.

Mais dans l'expérience de la souffrance, la qualité claire et dynamique de l'esprit est là. C'est comme de l'eau salée : la qualité de l'eau est toujours là.

Similairement, l'expérience du Nirvana est comme de l'eau sucrée. Ainsi le bonheur et la souffrance ont la même nature. Comme toutes les peintures sont faites d'un canevas et de couleurs.

La nature de tous les phénomènes est de se dissoudre dès qu'il n'y a plus de saisie, parce que la nature de l'esprit inclut l'auto-apparition et l'auto-libération. Pas besoin de faire quoi que ce soit.

Toutes nos expériences, quelles qu'elles soient, sont déjà le Dharmakaya. N'essayez pas de les améliorer. Relaxe seulement d'idée de conditions permanentes.

Pas besoin de dire aux images : jusqu'ici vous avez été solides, maintenant vous pouvez vous dissoudre. Pas besoin de maintenir les mêmes conditions produisant les mêmes émotions.

Plus on parle de l'ego, plus il grossit. Puisqu'il n'a pas d'existence solide, nous n'avons pas besoin de le dissoudre.

Depuis le début des temps, nous sommes ce processus insaisissable et sans fondement d'apparition et de disparition.

Rien de solide, juste un processus. Pas besoin d'en faire un processus. Nous étions un processus même quand nous pensions être solides. L'effort est nécessaire pour maintenir notre attention. Notre tendance naturelle est de toujours saisir quelque chose. Lâchez la patate chaude et dirigez votre attention là où c'est plus facile.

Quand nous pratiquons Sati, la pleine conscience, l'esprit se stabilise s'il n'est pas dirigé par une saisie émotionnelle. Apprenez à laisser l'esprit demeurer là où c'est le plus bénéfique : contemplez l'impermanence, la respiration...

Pour que l'attention demeure dans la nature de l'esprit, au début, il est nécessaire de se souvenir : ramener doucement l'attention dans la connaissance intuitive de : comment est-ce ?

Ainsi nous nous connectons avec le lâcher prise et les tensions de l'esprit disparaissent. Prenez conscience des qualités de l'esprit : ouvrez-vous et relaxez-vous. On se sent comme si on rentrait à la maison. Ensuite, la conscience y retourne de plus en plus par elle-même. C'est l'état d'être le plus relaxé : la conscience se pose.

Il peut arriver que l'on soit séparé de cette nature de l'esprit par distraction, jusqu'à ce que les manifestations extérieures ou les tendances habituelles qui nous en éloignent se dissolvent également.

Question sur la fierté :

Le sentiment de fierté apparaît avec le sentiment d'être quelqu'un de différent ou spécial. Cette distinction entre soi et les autres augmente le sentiment d'importance de soi.

Trungpa expliquait cela disant : tout commence quand un grain de sable se dit : Je suis spécial c'est moi ! La fierté isole tant. Je suis si spécial : personne ne me comprend.

Où va l'attention ? Là où la sensation de soi est la plus forte. Il y a 7 sortes de fierté. Le sens d'importance de soi est la dernière forteresse d'attachement à l'ego.

P. 227 – Leçon 70

Améliorer la pratique en évitant les 3 dangers

1. La vacuité s'élève comme une ennemie

Cela correspond à des mis-conceptions sur la vacuité : croire qu'il n'y a rien donc pas de karma. Cependant, dans la vacuité, il y a beaucoup de processus.

Certains enseignements indiens disent : « Tout est Maya, illusion » « Tout est comme un rêve, cela n'existe pas »

Tout se manifeste dans l'esprit juste comme des illusions. Elles n'ont pas la réalité que vous croyez. Croire que des objets extérieurs ont une réalité stable n'est pas vrai : tout est processus. Ce qui s'élève dans l'esprit a beaucoup d'effets. Par exemple, nous ressentons la douleur dans l'esprit, le corps est blessé, ce n'est pas une illusion. Si quelqu'un dit que tout est maya : ne lui donnez rien à manger ! Les Tibétains frapperaient simplement la personne. Ensuite, c'est clair ! Pas de solidité veut dire : cela existe en tant que processus.

C'est une grave erreur d'aller contre l'évidence de la vie. La réalité doit être comprise pour agir habilement dans le monde. Ainsi les choses ne vont plus mal, elles s'améliorent. On peut reconnaître les bonnes personnes à leurs actes, des actions terre à terre, car elles savent comment faire les choses de façon juste.

Vacuité ne signifie pas : rien.

La loi des causes et des effets et des origines interdépendantes est effective dans l'expression dynamique des apparences. Dans ce processus, la plus légère impulsion cause un effet. Sachant cela, ce qui se passe dans notre esprit est influencé par différentes causes et conditions de ce qui se passe en nous et autour de nous. Toujours.

Tout est interdépendant, influencé par tout ce qui se trouve autour. Aucune souffrance ne change pas. Aucune relation ne dépend pas de conditions. Même les structures de la société dépendent de conditions et à un certain point ne peuvent pas être maintenues.

Le message est : tout est sujet au changement. Nous pouvons faire en sorte d'utiliser habilement nos potentiels et de grands effets en résulteront.

Selon Gendun Rinpoché : L'esprit est aussi vaste que l'espace. Cependant, la conduite doit être aussi précise que pour faire passer un fil dans l'œil d'une aiguille.

Comprendre que dans le monde interdépendant, tout a un effet. Qu'est ce qui pourrait vous stopper d'utiliser cette intelligence ?

Le seul obstacle est l'attachement à l'EGO : Je ne veux pas, cela ne m'intéresse pas. On est concerné que par soi-même : Je veux ou je ne veux pas.

Si cette réflexion n'est pas mise en pratique pour servir les autres, c'est une perte de temps.

Les débutants qui ne sont pas vraiment sortis de l'attachement à l'ego n'ont pas une réalisation stable.

Ensuite, on n'est plus préoccupé par soi-même. La conduite devient très fine, pas besoin de se rappeler d'être conscient de ses actions.

Leçon 71 p. 228 : La compassion s'élevant en tant qu'ennemie.

Si l'on perd sa pratique pour s'engager dans des actions bienfaitantes, on est en danger. Une action compassionnée est OK si elle peut nous aider à approfondir notre pratique. Si nous continuons d'approfondir notre pratique, ce sera plus bénéfique pour le monde que d'enseigner trop tôt.

Leçon 72 p.229 : Les causes et effets s'élevant en tant qu'ennemis.

Il s'agit d'une mauvaise compréhension des causes et des effets, une compréhension intellectuelle sans assez de pratique. L'esprit conceptuel reste très actif : je dois encore lire davantage ! Plus de Dharma est très bien, mais cela ne calmera pas l'esprit conceptuel.

Ce qui mène à l'éveil est une compréhension intuitive, pas intellectuelle, pas une répétition de concepts. Ne pas essayer de démontrer les erreurs dans les idées des autres. Nous n'aidons pas les autres avec des concepts étudiés. Avant un concept, il y a tant de concepts préconçus. Manjushri est ancré dans la profonde compréhension de comment cela est, alors il peut couper les fausses idées et conduites chez les autres.

Davantage d'étude ne mène pas à l'éveil. La souffrance ne provient pas des concepts, mais de toutes les choses qui se produisent avant, les préconcepts etc.

Exemple : Un homme vient à vous souffrant du départ de sa femme. C'est inconcevable : nous sommes mariés ! Il s'accroche, par désir de sécurité. C'est son idée de comment cela devrait être.

Précédant cette idée, il y a la peur, l'attachement, la jalousie.

En comprenant une chose, toutes sont libérées. Toute la saisie est libérée. C'est l'égalité de la vacuité et de la compassion.

Concernant les causes et les effets, ne croyez pas qu'une certaine cause produira l'effet de l'éveil. Il n'y a pas qu'une seule cause. Différentes conditions sont rassemblées : les conditions qui nous aideront à lâcher notre importance, c'est-à-dire les actions centrées sur nous-mêmes.

Comprendre que la vacuité est un processus dynamique, et que toutes les expériences n'ont pas de substance.

La compassion et la vacuité ont la même saveur de non-existence comme telles. C'est l'expression d'une profonde compréhension. Voir comment tout dépend de tout le reste, tout est la cause d'autre chose : c'est la loi du Karma, des causes et des effets. Tout tient dans cette compréhension. Le Bouddha a dit : Voir, signifiant : comprendre. Alors tout devient évident.

Jour 4

Méditation :

Nous rencontrons de plus en plus de défis à mesure que nous progressons. Au début, nous suivions les instructions puis avons affronté des couches plus profondes

d'agitation. Même le fait d'être allongé ne procure plus de repos. Toutes sortes de pensées s'élèvent à propos de nous-mêmes et des autres, l'ennui etc., et nous avons l'impression de nous perdre.

Où suis-je quand je ne fais rien ? Le corps est douloureux. Je ne sais pas pourquoi, pourtant je ne fais rien. Tout est douloureux dans le corps et l'esprit.

Si j'essaye de m'enfuir, c'est impossible. Où que j'aie, cet esprit me rattrapera.

Toutes ces tensions intérieures monteront à la surface dès que nous leur laisserons de l'espace. La plupart des méditants pratiquent tant que c'est plaisant. Le vrai travail les attend encore. En fait c'est notre vie qui s'en va. Il nous est difficile de rester en place et nous supporter.

Mauvaise nouvelle : si nous nous ouvrons à cela, des couches profondes d'agitation se relaxeront et s'ouvriront. Sachez que tout ce qui élève ne vous tuera jamais. Sachez que tout apparaît en vagues, les douleurs apparaissent et disparaissent, les pensées, les émotions surgissent et s'en vont. On peut se sentir complètement nul ou béat, plein de joie ou de peur.

Tout cela apparaît de soi-même et est libéré de soi-même. Ces expériences permettent à notre confiance de se développer jusqu'à ce que nous réalisons leur complète insubstantialité. Alors les peurs disparaissent, même la peur de mourir.

Testez vos limites. Restez juste là où vous êtes. Restez avec cela. Pratiquez cela dans votre vie, sans fuir mais en vous ouvrant et rallongeant le temps.

Relaxez-vous avec vous-mêmes, même si c'est insupportable. OK, relaxez-vous à travers cela. Ensuite, après que la vague ait passé, quand vous êtes détendus, alors vous pouvez vous lever.

Tout ce qui s'élève dans le corps et l'esprit est dû à des causes et a été créé dans le passé. Les effets se manifestent dans les 6 sens. Dans notre pratique, restons dans cette joyeuse équanimité pleine de compassion. Il s'agit en fait de s'ouvrir. L'amour, la compassion et l'équanimité contribuent à vous ouvrir.

Explications de la méditation :

Prêtez attention aux détails. Ouvrez-vous dans toutes les situations difficiles. Les défis ne sont pas difficiles. Ils deviennent des difficultés quand vous ne les acceptez pas.

Auparavant, Tilmann disait : relaxez-vous. Mais cela ne marche pas. Parce qu'il ne faut pas se relaxer en dehors du défi. Il ne s'agit pas de somnoler.

Il vaut mieux dire : s'ouvrir à tous les sens, à l'attention etc., s'ouvrir dans les défis, pas autour d'eux ! Allez directement dans le centre, là où vous sentez le plus d'énergie. Quoiqu'il arrive, ce sont des défis pour l'ouverture nécessitant de lâcher les préoccupations dualistes.

Dans la méditation, quand quelque chose d'inconscient arrive à la surface, nous devons nous ouvrir exactement à l'endroit de ces vagues sentiments. Si nous sommes pleinement conscients, nous pouvons remarquer, dans la vie quotidienne, une petite tension avant que l'émotion n'apparaisse. Ensuite il se peut se produire éruption !

L'agitation et la somnolence sont d'autres formes d'obstacles. Tout ce qui nous sépare du Nirvana est une forme de lutte. Si nous nous ouvrons à tous ces problèmes existentiels, nous pouvons nous libérer et trouver une profonde paix, libre de tracasseries et de fixations. Tout ce qui nous agite s'appelle Mara : littéralement : ce qui tue, les forces qui empêchent l'éveil. Tout ce Mara nous sépare de notre vraie nature.

Un gros problème est l'identification, croire que c'est moi, mon problème. Tant qu'il y a identification, on ne fait que la moitié du chemin. S'ouvrir est inconditionnel, sans identification, sans vouloir que cela passe etc.

S'ouvrir ne veut pas dire : revivre un traumatisme. Ce serait de la saisie. S'ouvrir veut dire : devenir comme le ciel. Aller au centre du sentiment et devenir aussi vaste que le ciel. Alors cela peut se libérer.

De la même façon, s'ouvrir aux bruits et devenir complètement perméables. Alors ils se libèrent. C'est l'art d'être si ouvert que l'on devient personne. La voie royale de laisser les choses se dissoudre.

Quelles que soient les pensées qui apparaissent, elles ne rendront jamais la situation meilleure. Tout s'en va. Dans l'ouverture complète, il n'y a que le fait de savoir qu'une voiture est passée.

Leçon 54. Suite P. 188

Toutes les apparences sont dans notre propre esprit. Une expérience a des caractéristiques semblables à une réflexion dans un miroir.

Ouvrez-vous à cela, faites de l'espace sans conceptualisation, sans saisie. Pas besoin d'obstruer les apparences. Arrêtez ce bavardage !

La non-saisie est le Mahamudra. Pour certains, des sons très forts sont aussi douloureux que des douleurs dans le corps. Restez dans la non-réaction, car, quand de fortes émotions apparaissent, la saisie s'ensuit.

La conscience subjective dit : « C'est juste un bruit sans substance ». Nous n'avons pas besoin de tourner cela en rond davantage. Se souvenir de la vacuité des phénomènes. Dans l'expérience, il y a déjà la conscience, pas besoin d'autre commentaire.

Les boucles supplémentaires deviennent de plus en plus courtes à mesure que nous pratiquons, puis ne sont plus nécessaires.

Pratiquez avec quoique ce soit qui trouble votre esprit : le froid, la tristesse, la maladie etc.

Notre pratique ne manquera jamais de support : ainsi nous pouvons pratiquer le Mahamudra constamment. Voir, c'est la non-méditation : nous ne méditons pas sur quelque chose.

Leçon 78-79 p. 241

Focalisation sur un point : d'abord il apparaît que notre esprit est comme une rivière rugissante, puis il se calme et finit par ressembler à un océan tranquille brillant au soleil. C'est alors que les Dhyanas apparaissent. On nomme cet état focalisation sur un point parce que l'esprit est bien dirigé et reste focalisé de lui-même.

Parce que l'esprit a déjà été investigué, des réalisations peuvent apparaître : on comprend ce que veut dire la souffrance dans le Samsara, les raisons qui causent la souffrance, la saisie, l'identification. Il peut y avoir des moments de grande paix, cependant, vous ressentez encore une petite séparation, comme s'il y avait une vitre entre vous et l'extérieur.

Le stade de la simplicité s'ouvre quand nous entrons dans cet espace pour la première fois. Nous savons qu'il y a une fin à la souffrance et expérimentons le chemin qui mène hors de la souffrance.

On peut décrire les étapes avant le stade de simplicité à la période avant que le soleil se lève : le monde devient de plus en plus clair, mais le soleil ne n'est pas encore levé. Quand il se lève, il y a d'abord des rayons de lumière.

Leçon 79 p. 241

Le yoga de la simplicité

Il est facile de demeurer dans la focalisation sur un point. Nous devenons familiers avec l'expérience sans attachement, connaissant l'expérience du calme mental, ne le préférant pas à un esprit actif. Pas besoin de saisir l'attention, de s'accrocher à des objets.

Au début, il est très utile de maintenir la focalisation sur la respiration etc. Et quand l'esprit devient naturellement calme, nous n'avons plus besoin de ces méthodes et nous ouvrons à tout ce qui apparaît. Nous prenons tout ce qui apparaît dans les 6 sens comme thème de méditation.

Dans le Vipassana, on ne reste pas focalisé sur quelque chose mais sur le changement. En laissant tomber les étiquetages additionnels, nous devenons l'expérience.

Ensuite, comprendre que dans tout ce qui s'élève, que ce soit calme ou actif, l'esprit est toujours identique.

L'esprit ne doit pas nécessairement être calme. Comprenez que tous les mouvements de l'esprit sont sans début, milieu ni fin. On ne peut pas dire début parce que le processus continue. On ne peut pas dire qu'une pensée reste, il n'y a pas de stabilité. On ne peut pas non plus dire qu'elle se termine : c'est un processus continu de changements.

Exemple : Les vagues : Où commencent-elles, où finissent-elles ? Aucune vague n'est stable.

Comprendre qu'il n'y a pas besoin de commentaire, d'élaboration conceptuelle. Quand le calme mental se combine à la béatitude, il n'y a plus de grandes fluctuations d'esprit : c'est l'équanimité. On ressent une grande joie, dans la simplicité, sans grande extase.

Il arrive souvent que l'on voie, bien que le shamatha ne soit pas très stable.

Dharmakaya est la nature de la réalité. Quand le calme mental et la vision intuitive deviennent un, les pensées conceptuelles sont auto-libérées. Comprenez que les apparences sont dans son propre esprit, lui-même vide de soi. La nature de l'esprit est la nature de la réalité.

C'est OK de dormir avec une moustiquaire, de mettre des limites. Nous n'avons pas besoin de nous faire piquer par autant de moustiques.

Le défi mental est de traverser cela.

Le défi physique est de mettre des limites pour ne pas se faire piquer ou frapper trop souvent.

La petite simplicité :

Comprendre que la vraie nature des apparences, l'esprit et la conscience, est sans début, milieu ni fin. Tant qu'il y a de la saisie, pas de réalisation. Même s'il y a eu auparavant une vraie compréhension, trop de joie mène à l'attachement.

Plus la réalisation est claire, moins de saisie survient. Si nous ne sommes pas conscients dans la postméditation, si l'attachement continue ainsi que l'identification, alors on n'est plus dans la pratique du Mahamudra.

La Vue n'est pas une expérience duelle.

Rigpa : voir la vérité.

Marigpa : ne pas voir la vérité.

Il y a peu de différence. Actuellement : si l'on voit clairement la nature de l'esprit : il ne que de légers hauts et bas ensuite.

Cet enseignement est pour des pratiquants de longue durée. Il faut bien comprendre cela, bien comprendre les 4 Nobles Vérités. Alors cette réalisation ne changera pas pour le reste de la vie. Il peut encore y avoir quelques émotions passagères mais l'on se souvient très vite.

La plupart des pratiquants n'atteignent pas la grande focalisation. Il faut des années de pratique intensive, parfois c'est un processus graduel avec beaucoup de hauts et bas. Ensuite, graduellement l'attention se stabilise et devient bien plus continue, également en activité.

C'est le stade du Sotapanna : celui qui est entré dans le courant.

P. 190 Leçon 54 : suite

Rien ne peut apparaître dans l'esprit sans la conscience. On nomme apparence tout ce qui apparaît aux portes des 5 sens, la conscience de base : Alaya ainsi que le 6^{ème} sens : la conscience mentale, ce que nous pensons, ainsi que les impressions qu'une voiture passe, nos réactions immédiates : nommer, aimer ou ne pas aimer.

Dans ces réactions, il y a des facteurs inconscients : moi ici et ce que je vois ou entends là-bas. Il y a une séparation immédiate.

Cette séparation dualiste est plus importante en relation avec d'autres personnes. Quand nous rencontrons quelqu'un, notre perception de base produit une distance entre moi et l'autre. Les relations sont un essai de dépasser cette distance, mais en même temps en la reproduisant. Pour surmonter la distance, restez simplement à côté de l'autre, relaxez-vous et la séparation diminue. Pas besoin de mots. Permettez à une vaste ouverture de se faire jusque dans les couches profondes de votre être. La pratique réelle de la plage est quand nous nous relaxons complètement. Alors l'expérience s'approfondit.

Alaya : La conscience de base peut être duelle ou non-duelle selon le niveau de nos réactions inconscientes.

Dans le chemin de la libération, ces schémas se relaxent et finissent par se dissoudre. L'inconscient devient conscient.

Simplement entendre, ressentir sans saisie. Nager peut être une expérience de notre être sans aucune séparation.

En marchant, il y a trop de distractions. Devenez simplement très calmes, relaxés comme au moment de vous endormir tout en maintenant l'esprit pleinement éveillé.

Moins nous nous accrochons, plus nous sentons que nous rentrons à la maison et remarquons quand ces tendances commencent à revenir. La relaxation devient bien plus profonde que ce que nous avons connu auparavant. Les perceptions sont tellement multidimensionnelles que les mots ne peuvent pas capter une simple expérience comme celle d'être assis sur un rocher. C'est insaisissable, cela change tout le temps.

Tant que nous nous engageons dans les apparences et les distorsions mentales, nous errons dans le Samsara. Vous voyez un homme ou une femme et immédiatement des idées apparaissent : aimer, ne pas aimer, des milliers de réactions provoquées

par une simple rencontre, la confusion, les blocages, la peur de la colère et nous faisons exactement ce qu'il faut pour mettre cette personne en colère !

Nous sommes dans le film même avant que cette personne ait dit un mot. Et si cela ne suffit pas, nous avons assez de films de notre passé ou à propos du futur dans notre stock.

L'imagination est énorme. Comme dans les rêves, nous vivons plein d'histoires et au réveil, nous réalisons qu'elles ne sont pas réelles. Les apparences continuent et se succèdent : c'est le processus du devenir. Tant que nous réagissons, les apparences se renforcent. Elles ne se calmeront que quand nous nous relaxerons.

La conscience n'existe pas en dehors des apparences, même un seul instant. Les apparences sont la conscience et la conscience est les apparences.

La forme est vacuité et la vacuité est forme : selon le sutra du cœur.

Quand un Bouddha perçoit une forme, en même temps il comprend sa nature vide. Quand il y a la conscience des formes insaisissables, il y a les apparences de forme insaisissables. Pas de conscience de la vacuité séparée des apparences.

Simplement être et lâcher prise, ainsi l'unité des apparences et de la vacuité apparaîtra.

Etre complètement dans l'expérience de maintenant. Se perdre dans l'expérience, oublier l'observateur. Oubliez-vous dans l'expérience d'être. Plus de séparation.

Une autre façon serait de détourner notre esprit des apparences. Mais détourner n'est pas neutre, on ne bloque pas de stimulation. Il s'agit de juste être conscient.

Il peut arriver que l'on se ferme, se crispe ou se détourne de certaines parties de l'enseignement du Dharma parce que n'on ne veut pas entendre ou comprendre certaines choses. Cela se passe tout le temps. Votre partenaire peut avoir quelque chose d'important à vous dire, mais soudainement, vous vous sentez si fatigué !

Il est difficile de se rendre compte que toutes ces réactions voilent notre conscience. Parfois, un malaise ou une distraction deviennent si importants que l'on se détourne. Parfois, la capacité de comprendre est obstruée sans que l'on en ait conscience.

Dans le fait de ne pas vouloir savoir, il y a une légère aversion. Remarquer que nous nous détournons de cette personne. Nous prétendons être vraiment en train de l'écouter, apparemment pleinement interactif mais pas présent du tout.

Pour s'en sortir : allez trouver la peur, ouvrez-vous à elle et soyez pleinement présent.

Jour 5

P. 195 Leçon 54 : Suite

Les pensées apparaissent et disparaissent dans notre esprit, sans que nous ayons la moindre réaction ou mouvement de saisie, comme des nuages dans le ciel. La nature ouverte de l'esprit est présente à travers tout.

Il ne suffit pas d'avoir une compréhension intellectuelle. Ouvrez-vous aux mouvements sans les suivre. Un esprit calme est bien plus attrayant qu'un esprit affairé. Cependant, les enseignements font de plus en plus de sens jusqu'à ce qu'ils paraissent évidents. Alors on voit chaque mouvement apparaître et disparaître, sans perturber la paix qui est là avant et après. C'est comme regarder un lac calme et voir un seul poisson sauter hors de l'eau. Le lac n'en perd pas sa présence tranquille.

Tilman croyait au début qu'il y avait un mouvement non-conceptuel, puis un mouvement et ensuite un autre mouvement non-conceptuel. Plus tard, il comprit que les mouvements non-conceptuels continuent sans arrêt. Même le fait de penser est non-conceptuel.

Qu'il y ait un mouvement ou non ne fait aucune différence pour s'ouvrir à la transparence de l'esprit.

Les pensées sont le Dharmakaya. Pas de différence entre mouvement et tranquillité. La seule chose qui fasse une différence est le fait de saisir ou ne pas saisir. Quand il n'y a pas de mouvement, il est plus difficile de noter l'attachement ou l'aversion. Les mouvements de l'esprit sont donc un grand cadeau pour notre pratique, car il est facile de détecter les tendances à saisir et voir notre degré d'attachement. Voir combien de saisie est nécessaire pour que le poisson qui saute hors de l'eau crée des vagues...

Voir au travers signifie que les mouvements qui apparaissent dans l'esprit ne font pas de vagues. Pas d'attachement ni aversion. Pas d'effort de voir : Juste voir.

Auparavant, nous ne pouvions pas voir parce que nous étions toujours dans la réaction causant des vagues. Maintenant, il n'y a plus de différence entre celui qui voit et ce qui est vu : c'est le Dharmakaya.

Nous voulons avoir un esprit calme, une douce fraîcheur sur le visage et des pensées agréables. Ainsi nous changeons constamment de position pour avoir des sensations corporelles plaisantes. Ou alors, nous nous bloquons.

Nos espoirs entraînent des fabrications.

Nos craintes causent des obstructions.

Sans produire ni bloquer quoi que ce soit, les objets extérieurs et l'esprit intérieur sont inséparables. Quand il n'y a pas de saisie, pas de différence.

Freinez les schémas habituels de production ou de blocage. La nouvelle méthode est l'ouverture. Se relaxer jusqu'à ce que cela devienne naturel : de façon juste naturelle.

Désirer moins, être plus ouvert jusqu'à ce que nous nous sentions parfaitement à la maison et que la saisie apparaisse comme une étrangère. Avant, la saisie était moi. Maintenant, c'est comme retomber dans quelqu'un que je connaissais auparavant.

- Question sur les douleurs ?

Si le corps est relaxé, l'esprit se relaxe aussi. Si l'esprit est relaxé, le corps se relaxe aussi. Les connexions sont faites par des énergies subtiles, le prana dans notre corps/esprit : l'esprit est prana, le corps est prana. S'il y a une douleur en étant assis, elle est due à un blocage du prana.

Dans le yoga, on reste assis plus longtemps en se relaxant dans la douleur à l'expiration, en se relaxant toujours davantage.

Du point de vue de l'esprit, c'est pareil : le blocage se manifeste comme un stress, une tension dans l'esprit. Comprenez que ce stress est dû à la saisie, des sentiments subjectifs, une densité ou une intensité. Avec toute votre attention, ouvrez-vous dans le centre de cette intensité. Parallèlement à cette ouverture, vous pourrez ressentir une nouvelle fluidité.

Que ce soit par le corps ou l'esprit, travaillez toujours avec le prana. Quand un blocage de prana est résolu, il ne revient jamais de la même façon, pour autant que nous ne causons pas de nouvelle réaction.

- Claire lumière ?

Il s'agit d'une apparence dépourvue d'idées changeantes. Elle est en mouvement mais ne change pas parce qu'il n'y a pas d'attachement.

- Comment puis-je savoir que je suis en vie ?

Par expérience. Tant que vous avez des expériences, vous savez que vous êtes en vie. Ce n'est pas juste le corps. L'esprit, après la mort continue à avoir des expériences, même sans corps. La conscience et les expériences sont inséparables. Parce qu'il y a une conscience et des expériences, nous savons que nous sommes en vie.

DD : Expérience : duelle
réalisation : non-duelle : claire lumière.

La loi des origines interdépendantes :

- Pourquoi saisissons-nous ?

Par identification. Un manque de conscience mène à la saisie, à l'idée d'un soi : l'esprit étant le sujet et les objets étant ailleurs. Dans ce que l'on nomme esprit, les tendances habituelles sont des actions qui divisent la réalité en sujet et objet.

On peut ressentir que maintenant, j'ai un sentiment : Je ne comprends pas, une forte tendance à vouloir quelque chose. Ce sentiment du « je » est dualiste.

Je suis identifié à moi, mes sens et ma capacité de penser. Ce moi espère que Tilmann ne me demandera pas de répondre à cette question.

Le sentiment d'essayer de comprendre est dualiste, relié à quelque chose que nous entendons juste maintenant. A partir de ce contact, certaines réflexions apparaissent avec le désir de mieux comprendre. S'ensuivent les réactions émotionnelles : la fierté ou la honte. Ces forces sont les forces du devenir. Elles forment la situation suivante.

Ainsi les schémas habituels : le fait de n'être bon à rien etc. se renforcent par manque d'attention. C'est un cercle vicieux.

Mais si nous amenons de la conscience et du lâcher-prise dans le processus : tout change.

- Quels sont les points clés des origines interdépendantes ?

Restez relaxés et intéressés.

A l'école, la peur d'être exposé peut être relaxée : restez juste intéressé sans désir ou peur particuliers. On peut profiter de la situation d'une façon très relaxée. C'est possible d'étudier de façon relaxée. Il y a moins d'ignorance.

La fois suivante, on pourra compter sur cette expérience et ainsi ralentir la roue des origines interdépendantes. Si on lâche prise complètement, il n'y a plus de saisie. Ne pas retenir quoique ce soit. Ainsi les forces du devenir ne sont plus nourries et nous entrons dans une expérience de pleine conscience sans identification au corps et à l'esprit. Le prochain contact sensoriel se fait sans identification. Il n'y a plus d'attache. L'esprit entre dans un état ouvert et complètement paisible. Ainsi s'arrête la roue des origines interdépendantes dans le Samsara. Une conscience fraîche est apparue et cet état paisible mène au Nirvana.

Le point crucial est : ne pas saisir ni s'accrocher quand il y a de l'attachement ou de l'aversion.

Le Bouddha nous a démontré que nous pouvons prendre nos vies en main. Chaque fois que nous pouvons être plus conscients, moins identifiés, notre souffrance diminue. Si nous sommes conscients de la nature insaisissable des contacts, nous saisissons moins. S'il y a moins de saisie, moins de formations causeront moins de souffrance.

Ne pas répéter toujours les mêmes erreurs. Avec la sagesse, nous nous identifions moins, saisissons moins : c'est la roue de la libération !

Cela fonctionne étonnamment bien. La roue de libération continue de tourner même quand nous travaillons, quand nous vivons normalement sans saisie. Les muscles mentaux doivent toujours être plus forts que l'attachement et la saisie. Identifiez votre saisie. Vous devez avoir de la compassion pour vous-mêmes et résister aux tendances fortes.

Il faut juste assez d'effort pour monter au sommet de la colline et ensuite ça coule tout seul : vous pouvez lâcher prise. Vous ne devenez pas plus fort dans vos fixations mais dans le lâcher prise. Alors il n'y a plus de différence entre la sagesse et la compassion.

P. 242 Leçon 79 (Suite)

Le yoga de la simplicité : L'esprit est comme une chute au début, puis comme une rivière puis comme l'océan : c'est l'établissement du calme mental.

Petite simplicité :

Il y a encore des hauts et des bas. Durant l'activité et le sommeil, l'esprit est encore dualiste avec la tendance à saisir, mais durant la méditation, ça va bien. La saisie est moindre. Il peut encore y avoir des émotions fortes dues à ces situations stressant de profonds conditionnements.

Leçon 80 p. 242

Moyenne simplicité :

Il n'y a plus de fascination en ce qui concerne la réalisation. On commence à comprendre que les apparences dualistes ne sont pas un problème puisque tous les états d'esprit ont la même nature.

Relaxez-vous et vous serez immergés dans l'esprit naturel, l'esprit des êtres éveillés qui est parfaitement normal, pas extraordinaire. Regardez l'enchantement de cette nouvelle découverte signifie, ne restez pas sous son charme : voyez-le.

Ce qui apparaît à travers les 6 portes des sens n'est pas encore complètement réalisé. Il y a encore une légère préférence pour un esprit tranquille : n'être personne et qu'il ne se passe rien dans l'esprit.

Nous devons étendre la compréhension de l'esprit en observant la vacuité et les apparences. Nous espérons encore ne pas être dérangés par les apparences car nous n'avons pas encore réalisé que les apparences sont l'expression de la compassion de notre esprit.

Postméditation : la conscience entre les sessions de méditation et durant le sommeil. Toute situation dans laquelle nous ne voyons pas la nature de l'esprit, y compris durant la méditation.

Post-conscience : idem.

Il se peut que l'esprit soit en méditation entre les sessions, sans aucune saisie.

Leçon 81 P. 243

Grande simplicité :

On réalise que l'esprit n'existe pas en tant que tel : c'est juste un mot. Le mot esprit crée une illusion mais c'est juste la nature de l'état d'être. Avec grand soulagement, nous réalisons que l'esprit perçoit sans exister en tant que tel. En recherchant l'esprit, nous ne pouvons pas y trouver de forme, de lieu...

Avant, nous étions mal à l'aise avec les apparences, mais à l'aise avec la conscience.

Maintenant, nous comprenons que les apparences sont identiques à l'esprit. L'esprit est vide, insaisissable et les apparences sont l'équivalent de la vacuité. La vacuité devient la base de la méditation. La compréhension de la vacuité est sûre. Toute expérience, la peur, l'amour, sont maintenant comprises comme vides. Cette réalisation s'étend à tous les champs de la vie.

De tout ce qui apparaît dans la vie, rien n'a aucune solidité. Au début, il persiste un peu de saisie, puis comprenant, on lâche prise. Tout semble se dissoudre dans la vacuité. Découvrez l'absence de réalité saisissable dans tout ce qui apparaît.

On est encore peu sûr de la fraîcheur sans tâche des apparences présentes. Ce malaise est dû au fait de ne pas reconnaître immédiatement la nature essentielle.

Ce problème se réfère principalement à l'activité. Le prochain niveau traite de la saveur unique qui dissoudra les doutes.

A ce stade, il est nécessaire d'aiguiser encore l'attention car il reste une tendance à saisir durant les rêves la nuit. Cependant, on voit la nature des phénomènes sans interruption pendant la journée. Les rêves sont des indicateurs utiles pour se situer dans notre pratique. Hors méditation, des pensées liées à nos soucis peuvent ressurgir.

Nous avons besoin d'être intéressés pour toujours revenir à l'attention nécessaire. Tant que l'attention n'est pas ininterrompue, la tendance est de saisir la conscience.

L'instruction la plus importante est d'être conscient. Nous pouvons penser que nous sommes dans Rigpa, l'esprit est frais et clair, sans attachement ni aversion et sans processus de pensée. Alors nous devons être honnêtes, regarder au niveau non-conceptuel où il y a encore un peu de saisie sujet/objet, moi/ma vie. Il se peut que des formes subtiles d'ignorance opèrent à de fins niveaux non-conceptuels : on les nomme Ma Rigpa.

Quand le pratiquant a clairement reconnu qu'il n'y a rien à supprimer ou à affirmer, même les émotions fortes passeront à travers et disparaîtront. Il suffit de voir leur vraie nature. L'idée de rechercher la vacuité ailleurs n'apparaît même pas.

Soyez attentifs tout le temps. Les signes suivants témoignent de l'accès à la grande simplicité :

- On n'est plus affligé par la vie quotidienne.

- Le sentiment d'importance de soi s'est dissout. La tendance de se comparer avec les autres, de ne pas partager, de vouloir garder des choses pour soi-même, tout cela a disparu.
- La perte, la défaite, les critiques, le malheur ne semblent plus importants. Ce sont des affaires mondaines, dualistes.
- Il n'y a plus ni compétition, ni comparaison.

A ce stade, si l'on revient dans le monde en tant que Bodhisattva, on est réincarné par le fait de prières bénéfiques et non par la loi du karma.

Il y a 3 formes d'attachement : cette vie présente, les possessions et les états de concentration (calme mental).

A ce stade aussi, il est conseillé de faire un séjour de stricte retraite. Surprenant, car il semble que c'est déjà un état d'éveil.

Beaucoup de méditants quittent la pratique à ce point mais la capacité d'aider les autres s'intensifiera beaucoup si nous persévérons !

En France, certains yogis sont en retraite depuis 26 ans mais d'autres, comme Tilmann, ont dû sortir pour enseigner.

En retraite stricte, il est possible de purifier les restes de karma très rapidement car le feu de la sagesse souffle si fort que les impuretés montent à la surface et sont libérées dans leur vraie nature.

Les débuts de la pratique sont difficiles. Il faut établir l'attention sur un point pour arriver au calme mental.

A mesure que la pratique s'approfondit, elle devient plus facile et joyeuse.

Quand survient la réalisation avec la concentration sur un point, il ne faut plus beaucoup d'effort : juste se souvenir de revenir à ce que vous avez découvert.

Une fois que vous avez passé les stades de simplicité, la pratique devient sans effort.

Pour le moment, la méditation et la postméditation ne sont pas encore identiques. Il est possible que la compassion s'élève en tant qu'ennemi. Cela signifie qu'il ne faut pas suivre les impulsions d'aider les autres trop rapidement tant que tout n'est pas purifié. Il vaut mieux avoir un maître.

Gendun Rinpoché a été en retraite stricte pendant 5 ans. Puis son maître lui a dit d'en sortir et d'aller enseigner dans le monde. Il a enseigné pendant une année. Puis il est retourné en retraite pour 7 ans. Ensuite il a enseigné. Il a encore passé 10 ans de plus en retraite à Kalimpong. Après 30 ans de retraite, il a été envoyé en France. Là il a enseigné à des milliers de personnes qui continuent encore.

Ainsi, il vaut mieux retenir l'impulsion de compassion jusqu'à ce que la réalisation soit stable. Alors on peut aider les autres et enseigner. Tant que la petite, moyenne et

grande simplicités ne sont pas atteintes, on peut encore retomber. Une fois qu'elles sont stabilisées, il n'y a plus de retour en arrière.

Question : En retraite profonde, il n'y a plus les défis de la vie extérieure pour stimuler notre compréhension ?

« Ne t'en fais pas, il y a plein de défis dans les retraites, plus qu'assez, même bien plus que dans la vie extérieure ! »

Et il n'a jamais été aussi facile que maintenant d'être en retraite. Le problème est de trouver un maître compétent.

Question : Quel est le but des yogis qui restent en retraite de longues années ? Est-ce que la pratique de Bodhicitta en retraite est suffisante ?

« Non, le but de la méditation est Bodhicitta en activité, dans le monde. Nous avons besoin de beaucoup de pratique pour que notre Bodhicitta soit « pure », sans attachement à l'ego, sans désir sous-jacent de réputation etc.

En France, durant les retraites de 3 ans, certains se sont enfuis par-dessus le mur et ensuite sont revenus pour parler à Tilmann. L'un d'eux a compris et voulu reprendre la retraite. Mais Tilmann l'a fait revenir par le même chemin, c'est-à-dire en grimpant par-dessus le mur. Ensuite il est resté jusqu'à la fin de la retraite.

Il n'y a rien de solide que nous puissions définir comme moi ou mien : c'est l'expérience de la vacuité. Les 3 portes : anicca, dukkha, anatta, s'ouvrent sur la même pièce : le Dharmadhatu. Une fois arrivés là, il n'y a plus de retour. Tout est bien.

Les pensées sont l'esprit. N'essayez pas de vous en débarrasser. Il peut y avoir une aversion subtile contre les pensées. Si vous les réprimez, elles augmenteront. C'est un manque de sagesse. Nous avons juste besoin de ne pas nous y attacher ni de les rejeter. Alors elles se libèrent d'elles-mêmes.

Considérez les pensées comme vos maîtres. Elles nous enseignent la nature de l'esprit.

Bhavana : se familiariser avec, rentrer à la maison.

Réalisez que tous les mouvements mentaux, y compris les sensations, n'ont pas de nature substantielle. Il est important de traiter les défis quotidiens prudemment afin de ne pas ajouter de nouvelles tensions. Ce n'est qu'à partir du moment où nous apprécions les défis que nous pouvons être sûrs qu'il n'y a pas d'aversion. Si nous considérons un phénomène ou une pensée comme une faute, nous nous contractons et nous mettons à lutter contre cela.

L'état non-contraint, non-manipulé, laissé tel quel est la conscience primordiale. Soyez complètement relaxés et naturels quoiqu'il arrive.

DD : Etre relaxé et surfer sur la vague : duel

Devenir la vague : non-duel. L'identification se dissout dans le flot des expériences.

Les 3 portes de libération

1. Anicca : Impermanence. Tout est processus, sans caractéristiques. Un flot constant sans début ni fin.
2. Dukkha : Nous réagissons aux impressions sensorielles, soit en les appréciant, soit en les rejetant, soit en se sentant séparés. Nous pourrions être si relaxés si aucune compulsion n'apparaissait. Nous serions en harmonie complète, sans être poussés ni tirés, sans même avoir le moindre désir d'être unifiés. L'aversion vient de la croyance que j'existe en tant qu'entité séparée.
3. Anatta : Investigation. Voir si l'on peut trouver un soi. Il y a un assemblage de beaucoup de processus mais on ne peut pas clairement distinguer de soi. Dans notre esprit, il n'y a jamais plusieurs activités qui se passent simultanément. C'est une succession d'impressions et tout cela et le jeu d'un seul esprit, soit calme, soit actif.

Reconnaître la transparence comme la vraie nature de notre activité mentale. Plus nous solidifions les manifestations, plus la clarté d'esprit disparaît.

Tong Len : En inspirant : accepter, être réceptif, ressentir l'autre. Compassion.
En expirant : donner, partager, soutenir. Amour.

Beaucoup d'émotions apparaissent sans pensée conceptuelle. La pensée suit. Une émotion de peut nous blesser que si nous la prenons personnellement. En fait, il n'y a pas d'émotion sans identification. Il est nécessaire d'arrêter de lutter contre les émotions, alors nous pouvons voir leur nature vide, insubstantielle.

Nous ne sommes pas les victimes de nos émotions. Observez directement les expériences difficiles et vous réaliserez qu'il est plus facile de pratiquer avec des difficultés qu'avec des situations faciles. Elles ont un plus grand potentiel.

Le but de la pratique est de dissoudre l'égocentrisme et pas d'avoir de belles expériences. Au niveau mental, un problème est une expérience. Regardez la nature de l'expérience et le problème est résolu.

Prenez les pensées comme base de votre pratique et voyez leur nature : c'est un enseignement des plus profond.

La conscience passe de la connaissance du contexte à « comment est-ce d'avoir l'expérience ? ». Se souvenir que les mouvements mentaux ne sont pas des fautes. Ils sont nécessaires pour réaliser la nature de l'esprit. Ainsi la non-conceptualité naturelle apparaît d'elle-même : c'est une absence de commentaires égocentres. La non-conceptualité a des mouvements mais pas de tensions telles qu'agréable ou désagréable. On laisse les choses telles qu'elles sont.

Se relaxer dans l'expérience est le calme mental. Dès que nous nous mettons à réagir, désirer ou rejeter, nous perdons la perception de la totalité. Nous pouvons toujours nous relaxer davantage : l'éveil est la fin des tensions. Si vous avez des tensions, augmentez-les davantage et puis relaxez-vous. Découvrez qu'il faut toujours moins d'efforts que ce que nous pensions.

Le fait de lutter, forcer, vouloir quelque chose ou ne pas vouloir, l'attachement et l'aversion créent des nœuds. Même l'impression d'être centré sur l'égo disparaît si nous ne nous y attachons pas.

Méditez en vous mettant très à l'aise comme après un travail terminé, comme un bouquet de paille dont on a coupé la corde.

La voie royale : Apprenez à vous relaxer sans être distrait. Il y a différents styles de personnes : certaines ont besoin de se relaxer de plus en plus, d'autres doivent développer la précision, le focus et l'attention claire.

La non-acceptation du monde ou de nous-mêmes est un problème. Essayez d'accepter cela. Le soi est notre esprit, acceptez les schémas compulsifs. Voyez qu'ils n'ont pas de substance, aucun pouvoir de nous forcer à faire quoi que ce soit.

Notre souffrance est due au fait de ne pas accepter les changements. La passion, l'attachement, le désir sont comme du miel qui s'écoule d'une lame de rasoir. Appréciez ce qui vient à vous, sachant que tout change. Sans attachement, pas de saisie.

Quand nous commençons à apprécier les changements, la vie devient magnifique. Des personnes libres, qui ont l'amour et la compassion dans leur cœur, ne peuvent pas être manipulées. La manipulation signifie : savoir comment irriter ou plaire à nos amis. C'est le Samsara.

S'il n'y a pas de « je », personne ne peut s'irriter, la flèche part dans l'espace illimité. Rien ne peut nous toucher. Le crochet ne trouve pas de boucle.

Plus nous aimons, plus nous nous ouvrons. Et à mesure que nous nous ouvrons, nos sentiments d'amour déçus réapparaissent. Devenez flexibles et fluides, sans donner aucune importance aux stimulations qui s'élèvent de l'intérieur ou de l'extérieur.

Ouvrez-vous aux 6 sens, y compris aux défis déplaisants. Soyez complètement conscients sans vous laisser ni accrocher ni emporter.

Ouvrez-vous, relaxez-vous dans l'expérience sans identification. Prenez garde de ne pas former d'anneau dans lequel un crochet puisse se fixer. Nous devons nous accepter nous-mêmes ainsi que toutes les situations. Pas de commentaire sur l'expérience. Tout devient un support pour notre attention.

Si nous nous laissons emporter par les pensées, nous avons besoin de nous ancrer sur la respiration, par exemple. Au moment où quelque difficulté ou attachement

apparaît, voyez-cela, restez calmes et relaxez-vous dans l'expérience. Alors vous serez trop relaxé pour former un anneau qui retienne le crochet.

A cause d'un désir ou d'une émotion, vous êtes liés au monde. En vous ouvrant à cela, vous vous libérez. Restez flexibles, sans réaction émotionnelle.

Il n'y a pas de vacuité sans mouvement de l'esprit.

Jour 6

Soyez complètement conscient, que vous buviez du café ou parliez avec quelqu'un. L'attention doit devenir une pratique constante : c'est la clé du succès.

Développer la détermination de gravir les marches avec les qualités que l'on souhaite développer. Les buts que l'on se fixe doivent toujours être beaux : développer l'amour, la compassion, la postméditation ou post-attention, autrement dit l'attention dans toutes les activités. Dans ces activités, en respirant etc. continuer à développer les qualités que nous avons choisies.

Une attention spacieuse est très facile à maintenir : en écoutant, être conscient de tout l'espace de la pièce. Nous sommes un avec tout l'espace ici autour. Il est plus facile de rester ouvert, l'esprit spacieux quand on entend une autre langue. Pratiquez l'attention à l'espace, ce que nos sens normaux peuvent percevoir, puis passez à une pratique au-delà des sens :

Les murs ne sont plus solides, toute la maison écoute, les personnes sur la plage sont toutes en train d'écouter, aussi bien que des êtres invisibles, nos meilleurs amis nos enfants etc. On développe un esprit spacieux plein d'amour et de compassion comme des canaux qui s'étendent dans toutes les directions.

Ecoutez avec bodhicitta. Ensemble, tous ces êtres entendent que nous pourrions nous rencontrer dans le futur.

La motivation est là : je prépare un important terrain pour partager le dharma à l'avenir. C'est la même attention qui est cultivée dans la méditation, laisser passer les sons en maintenant la qualité de se souvenir de soi. Nous ne sommes pas seulement une feuille dans l'océan, nous pouvons donner une direction à notre attention.

Sati : l'attention : se souvenir de notre nature essentielle.

Sampajañña : Observation panoramique, consciente de l'environnement.

Paramita : Qualité : choisir la qualité que nous aimerions développer : l'amour, la compassion, la paix.

Peur existentielle : toujours présente tant que nous sommes dans le monde dualiste. La qualité à développer pour ne plus avoir à craindre est la confiance.

Amour de soi : un sentiment doux et chaud que nous nous envoyons. C'est là, nous n'avons pas besoin de changer. Par la suite il devient de l'amour, quand il n'y a plus de différence entre soi et les autres.

Observer les connexions entre le corps et l'esprit : Voir les effets d'une posture physique sur l'esprit. Le centre de l'attention est de savoir ce que nous ressentons dans le corps et l'esprit avec une conscience vaste, et observer les interactions, comment tout est en relation avec tout le reste. Parfois cela devient trop immense, on peut se perdre.

Alors simplifiez, observez des tensions dans le corps et l'esprit. Trouvez ce qui peut aider à les relâcher. Revenez à la bonne vieille méthode d'être conscient de la tendance à saisir et de ce qui se passe en laissant aller.

Il est possible de prier le Bouddha pour qu'il vous montre vos saisies, bien que ce soit risqué, car dans ce miroir, on voit la saisie partout ! Cependant c'est l'un des moyens très rapides de s'éveiller car, quand nous voyons nos attachements, nous sommes reconnaissants et ne nous enfuyons pas.

Si l'image du tigre vous parle plus que la force ou une autre qualité, alors le tigre est votre yidam, votre déité. Développez ses qualités. Respirez, communiquez comme une tigresse sauvage. Pas comme un animal, mais comme une déité qui a un esprit de Bouddha et les qualités d'une tigresse. Cela prouve que les images peuvent être bien plus puissantes que les mots.

Sans effort : Restez toujours dans la pratique de post-attention, même au travail. L'absence d'effort est l'une des qualités majeures du Bouddha. Car la caractéristique principale de la vie du Samsara est l'effort.

En pratique : Lâchez prise, profondément, laissez couler, ne prenez pas les choses aussi personnellement, ne vous prenez pas tant au sérieux !

Tara est pleinement relaxée et sa nature est d'aider les autres. C'est une pratique sans effort, sans saisie, car s'efforcer signifie saisir.

Sans effort comme le Bouddha : ou comme un aigle qui vole. L'aigle ne plane pas sans aucun effort mais il vole complètement en harmonie avec le vent et les conditions. Pas besoin d'y penser. L'envol demande un effort, mais sans intention dans l'esprit. L'esprit reste relaxé.

La pratique de l'effort minimum : est plus proche de la réalité. En tenant un verre, je relaxe mon esprit mais pas mes doigts. Aussi, en tenant le verre avec un minimum d'effort, je ne perds pas d'énergie. De cette façon, on reste très frais. De nombreuses pertes d'énergie sont dues à des processus mentaux additionnels pas nécessaires. En fait, on économise de l'énergie en ne pensant qu'à ce qui est nécessaire.

Nous dépensons tant d'énergie à essayer de nous comprendre. Marchez simplement avec conscience, nagez avec conscience. Plus nous progressons, moins nous avons besoin d'efforts. De cette façon, tout se passe mieux. Plus d'efforts ne donnent pas de meilleurs résultats.

Choisissez une qualité et puis le focus s'adapte à notre évolution. En enseignant, adaptez l'enseignement aux personnes qui sont le moins aptes à comprendre. Nous avons nos expériences de vie mais il est important de trouver les mots justes pour chacun. Tout le monde peut comprendre le Dharma, il s'agit juste de trouver les mots justes.

Leçon 55 P. 193 Ex. 43 : L'esprit est vide

Bien qu'il soit décrit comme lumineux, ou comme le ciel, l'esprit n'est pas un objet. Il y a une vision qui n'est pas le fait de voir du tout. Dans la post-attention, comment est-ce d'être attentif ? Voir clairement qu'il y a une conscience. Je suis consciente mais ne peux pas saisir ni nommer un endroit pour l'esprit. L'esprit est insaisissable, vide : sans noyau ni essence. C'est une conscience, infinie, sans aucun centre.

L'esprit est vide de substance saisissable. Vide de solidité.

Mais les tendances habituelles peuvent être très solides. Amenez votre attention dans ces tendances qui semblent dures comme de la pierre. Parmi ces tendances habituelles, il y a la fait de ne pas s'aimer, de manquer de confiance, il y a la honte, la peur, la culpabilité, toutes ces peurs qui semblent si dures !

Avec l'attention, découvrez qu'elles ne sont pas si solides. Il 'y a rien de dur dans l'esprit. C'est difficile d'y amener notre attention. Dirigez-là où c'est le plus douloureux. Il faut du courage. Allez doucement. On peut aller des bords vers l'intérieur. Ne sautez pas directement dedans. Allez vers les sentiments, connectez-vous aux sentiments durcis et un jour vous verrez que vous pouvez passer à travers et toucher le centre.

Esprit = soi = toute expérience

Vide signifie vide de nature saisissable. La peur est vide de nature. Elle n'a pas d'existence propre. La dépression peut paraître solide, un facteur essentiel. Mais quand la vue change, que l'on réalise que nous sommes bien plus que la dépression, alors il n'y a plus de dépression solide comme de la pierre. Parfois elle est là, parfois non. Les états d'esprit dépendent de conditions. Si les conditions changent, l'expérience change aussi.

Ex : Personne ne m'aime

Si malgré cette croyance, quelque chose vous bouscule et que vous découvrez que quelqu'un vous aime : tout change. Un petit changement peut faire une grande différence. Identifiez certaines conditions et voyez de toutes changent. Aucune de vos expériences n'a d'existence par elle-même. Tout dépend des conditions.

Même dans la suprême vision, on ne peut pas trouver d'essence de l'esprit. Même un bouddha ne peut pas la trouver. Comprenez clairement que l'esprit ne peut pas exister comme quelque chose de solide. S'il avait une forme, il ne pourrait pas être conscient de tout. L'esprit est une vaste conscience connaissante, sans substance, dans laquelle tout peut se passer.

Il est nécessaire d'investiguer cette question car depuis le début des temps, les êtres humains se sont accrochés à l'idée d'un « je » et d'un « moi » bien réels.

Je = soi = moi = esprit : C'est tout pareil.

On investigate l'esprit parce qu'il est le principal responsable de l'origine du Samsara, en causant de la souffrance par le fait de ne pas comprendre la nature de l'esprit.

L'esprit est sans cesse en mouvement, apparaissant et disparaissant, ne se posant nulle part. Nous pouvons tester cela par rapport à des situations ou des problèmes qui nous paraissent solides comme de la pierre et pratiquer la post-attention.

Certains utilisent des trucs :

« C'est vrai que je ne peux pas trouver mon esprit mais cela ne signifie pas que je n'existe pas » ou « L'esprit est comme un chien, il n'est pas toujours là, mais moi je suis là ! » ou encore « Dieu a créé le soi. »

Investiguez chaque assumption : le Soi, l'âme, dieu, l'Atman, Brahman. On peut aussi appeler tout cela l'esprit. Ensuite essayez de trouver un soi tangible. On ne trouve rien de solide. Les sentiments dépendent de conditions. L'expérience directe démontre la nature changeante et insaisissable de toutes les apparences.

Si on dit que Dieu existe parce qu'il a créé le monde. Puisqu'on ne peut pas prouver le contraire, cela doit être ainsi. Dans le monde des idées, tout peut être inventé et pensé.

Le bouddha a dit : « Je ne peux pas dire si votre dieu ou Brahma existe ou pas. Je ne peux juste pas en trouver de traces dans mon expérience. Mon chemin de libération de dépend pas de ces notions. Ce sont des croyances. »

Vous pouvez adopter les croyances que vous voulez. Mais selon le Bouddha, l'approche juste est d'observer ce que vous découvrez et de parler en fonction de votre expérience.

Les concepts ne sont pas le Dharma. Toutes les spéculations importent peu sur le chemin de la libération.

Mieux : observez le stress, découvrez sa nature et vous trouverez la libération. Restez avec l'expérience directe.

La pratique du Dharma est une science de l'esprit, la science de comment se libérer.

Le Bouddha parlait du Dharma comme un chemin de libération. « Si vous voulez le prendre, allez-y. Sinon, oubliez-le et soyez heureux. Et si vous ne pouvez pas être heureux, nous serons là pour vous ! »

L'esprit = un mot = une croyance.

Nous croyons qu'il y a un esprit, une âme et ne trouvons aucune existence là-dedans. Dans la tradition chinoise, on parle du Tao, insaisissable. Le Dharmakaya est le corps de vérité, identique au Tao ou à Dieu : il s'agit juste de sons différents qui désignent la même idée.

Renoncez aux attachements à toutes les activités mondaines. Quand nous réalisons cela, toute notre méditation et postméditation se passe dans une conscience non-duelle. Il n'y a plus de passage d'activité duelle à non-duelle. Quand la post-attention devient continue tout au long de la journée, il n'y a plus d'attachement au soi, plu d'activité mondaine. Bien que l'on puisse toujours manger des glaces sans s'attacher au soi. Quand la saisie disparaît, l'activité est réduite au minimum. C'est comme laisser tomber un manteau de fourrure dans le Sahara. On ne s'implique plus dans des schémas dualistes. Il n'y a plus d'intérêt.

Le fait de considérer les choses comme réelles est coupé à la racine car on a compris que toutes les expériences de la vie sont l'esprit.

P. 245 – Leçon 82 : Le yoga de la saveur unique

Pour comprendre l'inséparabilité du Samsara et du Nirvana, soyez conscients que rien n'a de substance, ni les pensées, ni les apparences.

Il se peut que l'on pense encore que le sentiment d'un soi est un problème. Si des perceptions dualistes d'élèvent sans aucun sentiment de soi, ce n'est pas un problème. Sans saisie ni stress, c'est l'union du Samsara et du Nirvana.

DD : C'est comme regarder la TV : on peut croire à l'histoire ou pas. Si oui, il y aura des réactions émotionnelles. Si non, pas de souffrance, tout est bien.

Important : le pratiquant peut penser qu'il doit être libre de tout sentiment de soi, mais c'est la croyance en un soi qui est un problème. C'est comme croire que nous sommes l'acteur d'une pièce de théâtre, alors que nous ne faisons que jouer un rôle. Cela signifie, ne vous laissez pas prendre par le jeu !

Si le sentiment de soi ne cause pas d'attachement, c'est qu'il reste encore un peu de croyance. Et si l'on ne croit plus du tout en un soi, cette notion ne s'élèvera même plus à l'avenir.

On peut donc lâcher les discours intellectuels : ceci est vrai, pas vrai, le soi, le non-soi, finies les spéculations, même sur le Dharma.

Il est bien sûr difficile d'expliquer cela sans aucun recours à l'intellect.

- Les apparences n'ont pas de réalité : faux
- Rien de ce que nous pouvons saisir n'apparaît : faux.

C'est un flot continu d'apparences.

- Il n'est pas correct de dire que rien n'apparaît : nous vivons cela : faux.

C'est pareil que de parler d'existence et de non-existence. Nous devons comprendre la nature insaisissable de tout ce qui apparaît.

- C'est faux de croire que les perceptions dualistes sont le Samsara. Le Samsara a la nature de l'esprit qui est toujours présente.
- C'est faux de parler de la nature du Nirvana.

Tous ces discours sont des considérations intellectuelles issues de la conscience intemporelle co-émergente.

Dharmadhatu est le jeu des phénomènes. Nous vivons dans une sphère de possibilités dans laquelle tout est possible : se libérer ou se laisser accrocher. Il est possible d'adopter n'importe quelle vue ou aucune. Il est possible d'avoir des tensions mais nous n'avons pas besoin de nous impliquer : elles éclatent dès que nous les touchons.

Dans cette sphère de possibilités, nous pouvons jouer le rôle du soi : « Je veux cela ». Et si ce n'est pas juste : laisser tomber.

C'est très différent que de prendre la position du soi et d'y croire. Les maîtres disent : « Je viens te rendre visite chez toi ». S'interdire de se positionner en tant que soi est aussi une attitude possible. Mais ne pas oser dire si nous voulons du thé ou du café rend les choses difficiles.

La saveur unique est l'union des apparences et de la vacuité, conscience intemporelle co-émergente.

D'abord nous devons nous souvenir d'être attentifs. Puis au niveau de la saveur unique, nous n'avons plus besoin de nous rappeler d'être attentifs. La conscience et les apparences sont co-émergentes comme le feu et la chaleur.

C'est pareil pour la loi des causes et des effets : nous pouvons voir comment certaines vagues de pensées apportent des résultats. Notre esprit n'est plus bloqué.

Petite saveur unique :

Les apparences et la vacuité se sont mélangées de façon inséparable. Une attention fraîche de tout ce qui survient est suffisante. C'est un flot, un processus changeant.

Ne rien solidifier dans la méditation. Dans la postméditation, tout semble redevenir solide. Quand il y a des défis, des circonstances plus fortes qui font que la pratique

n'est pas facile, le désir de contrôler réapparaît : ce sont les post-apparences illusoires ou se laisser tromper par les apparences dans l'activité.

A ce niveau, il y a un manque de sincérité : il est encore difficile de joindre la méditation et la postméditation. Pendant la pratique, quand Rigpa est là, tout va bien. Il y a pas de saisie de soi, tout coule, mais en dehors de la méditation, c'est beaucoup plus difficile. La façon de parler et de se conduire est encore instable, il reste des attachements.

Les difficultés viennent d'une intégration incomplète de la conduite émotionnelle dans la vie courante. On peut observer que, grâce à leur profonde pratique de méditation, certains yogis pensent qu'ils n'ont pas besoin de prendre garde à leurs actes et leurs paroles et se comportent comme des yogis fous. Ils ne font pas attention aux détails et risquent de perdre leur pratique. Ils se font des illusions sur eux-mêmes et ne prolongent pas leur activité en aidant les autres.

Pour corriger cette attitude, il faut de la compassion. Il manque aux yogis fous une réalisation nécessaire. Ils sont donc encore attachés au soi et suivent leurs tendances habituelles.

Plus tard, quand ils lâchent leur attachement au soi et que leurs actions ne viennent plus du soi, plus rien ne peut aller de travers.

Il est fortement recommandé, si l'on enseigne le Dharma, de maintenir les vœux et les lignes directrices, car sinon, on n'est pas sûr d'aider... Il peut rester un danger d'actions ou de discours irresponsables si l'on n'a pas atteint ce niveau de compréhension.

Si l'on comprend la loi des causes et des effets, la compassion devient naturelle. L'esprit doit devenir assez ouvert pour voir et ne pas s'attacher au soi. Alors la compassion s'élève d'elle-même. A ce niveau, la compassion a perdu toute notion sentimentale, il n'y a plus de souffrance liée à la compassion. Mais le cœur est complètement centré et facilement touché par l'expérience des autres. Ainsi la compassion n'est plus un choix : elle devient irrésistible !

La compassion due à la compréhension de la nature de l'esprit est naturelle mais doit encore être cultivée en postméditation.

La croyance en un soi peut être dissoute. A chaque fois qu'il y a une saisie, nous pouvons voir la nature insaisissable de ce à quoi on s'attache. Une croyance est une saisie. Il est aussi possible de se tourner vers la croyance, se dire que cela est vide et n'a pas de substance et voir celui qui saisit : le sujet.

Le point tournant dans la pratique est : à quelle fréquence et quelle intensité vous êtes conscient dans la postméditation. Être en retraite n'est pas une garantie que vous êtes conscient.

Tilman préfère des pratiquants extérieurs diligents à des retraitants distraits !

L'important est de se souvenir d'être avec cela, dans cela. Maintenant, c'est le moment d'être en post-attention. Toujours maintenant. En méditation, il serait bien de rester toujours attentif. La seule chose à faire est de constamment ramener l'attention : reviens, reviens.

En guidant la méditation, Tilmann dit une chose chaque minute ou 2 pour nous faire revenir. Le fait de se souvenir mène automatiquement à l'attention.

Quand il ne parle pas, chacun doit faire ce travail pour lui-même. Quand il ne parle pas, la pratique peut être plus profonde, mais certains d'entre nous se perdent et ont besoin de méditation guidée.

Jour 7

Comment rester heureux ?

Envoyez votre bonheur à tous les êtres et voyez s'il diminue. Essayez de donner votre joie, elle ne diminuera jamais.

Si vous êtes malheureux, comment le rester ? Accrochez-vous, lutez contre votre malheur.

Comment le faire diminuer ? Ne vous y identifiez pas.

Invitez même le malheur des autres, prenez-le sur vous, partagez le. Le chemin suprême est d'accepter notre propre souffrance et de prendre celle des autres.

Même à Kalamaki, il peut y avoir des soucis avec la chaleur, le froid. Dans les meilleures conditions, les causes de malheur ne s'arrêtent pas. Restez relaxés. Prenez les choses comme elles viennent.

Développez la post-attention qui ouvre votre esprit : cela vous rendra heureux.

La somnolence ne vous rend pas malheureux. Vous pouvez être une personne somnolente heureuse. Si vous ne comprenez pas, ne comprenez pas avec joie. Ouvrez votre cœur et restez heureux. Partager votre joie l'augmentera.

Ne pas s'accrocher. La saisie n'a aucune substance. Aucune souffrance n'a de substance.

N'essayez pas d'être heureux. Soyez juste conscient et le bonheur s'ensuivra.

Le Samsara est une lutte : vouloir avoir plus de ce que nous aimons et moins de ce que nous n'aimons pas. En pleine conscience, nous n'essayons pas d'améliorer ou de se débarrasser de ce qui obstrue le vrai bonheur.

La grande vacuité non-duelle ne peut pas être trouvée en la cherchant. Ce n'est pas un objet. Elle est au-delà des concepts, échappe aux mots. Elle ne peut être expérimentée que de l'intérieur.

C'est subtil d'avoir le sentiment d'être quelqu'un sans être quelqu'un. Etre dans le flot est une réalité indescriptible. Et être à l'aise avec cela est un grand soulagement.

La question : « Qui suis-je ? » ne vous troublera plus. Elle a disparu. Il y a clairement une expérience d'être, mais rien de tangible. Si cela est OK : c'est une grande étape sur le chemin de la libération.

Demeurez dans la conscience de nature indescriptible, non-définie. C'est le mystère de la vie.

A partir de cette profonde conscience vient la compréhension de la loi des causes et des effets, des origines interdépendantes etc. Le Tao est la grande vacuité indescriptible, l'espace depuis le début des temps dans lequel tout est complètement authentique dans sa nature indescriptible.

Auparavant, quand nous entendions parler de vacuité, elle nous semblait être une absence et nous la craignons. Car à l'extérieur, il y a bien des objets.

Maintenant nous comprenons que cette nature insaisissable est ce qui rend la vie possible, que sans elle, rien ne pourrait apparaître ou disparaître.

Avant, il y avait un sentiment constant et solide de soi et de moi : Je t'aime. Et nous avions peur de découvrir le non-soi.

Maintenant, nous comprenons que moins il y a de moi, plus il peut y avoir d'amour !

En fait, il n'y a jamais eu de soi à abandonner. C'était une fausse interprétation de la réalité.

Maintenant avec la vue juste, personne ne voit rien. Il y a une connaissance claire de l'intérieur sans quelqu'un qui sache et une compréhension intuitive que cela a toujours été comme cela : un processus constant, sans substance, sans soi et complètement dynamique.

Restez en cela sans modifier quoi que ce soit.

Leçon 56 - Ex. 44

La vacuité est présence spontanée.

La notion de soi donne un sentiment de sécurité parce qu'elle crée un centre. On n'est donc pas complètement dans le flot.

Certains peuvent avoir peur de cette nature insaisissable, sentir comme s'il n'y avait plus de sol sous leurs pieds.

1. Toutes les apparences sont l'esprit.
2. L'esprit est vide.
3. Cet esprit vide, sans substance, est ce dans quoi tout apparaît.

Ce qui signifie :

1. Mon expérience
2. L'expérience est l'esprit
3. Cet esprit n'est pas quelque chose que nous pouvons trouver. C'est un objet insaisissable, vide d'existence solide.
Cependant, cet esprit, dû à l'assemblage de conditions est cela dans quoi tout apparaît.

Karmapa : Quelle que soit la magnificence des apparences, elles restent vides de substance.

Les apparences sont toujours dues à des conditions. Si les conditions changent, les apparences changent aussi.

Voir l'inséparabilité des apparences et de la vacuité.
de la conscience et de la vacuité
de la clarté et de la vacuité
du bonheur et de la vacuité.

La clarté est la connaissance claire de tout ce qui apparaît, dans tous les détails. Et cette clarté n'a aucune substance.

Que nous soyons attachés à la clarté, à la conscience ou au bonheur, cela change et ne restera jamais. Cessez de vouloir saisir l'insaisissable !

Aucun phénomène du Samsara ou du Nirvana ne sont la grande vacuité.

C'est comme avec un miroir : si on le tourne, la diversité se reflète dans le miroir, quelle que soit sa direction et sans aucun délai.

Il peut y avoir un délai dans la conscience qui saisit mais jamais de délai dans la vue. C'est comme les sons : immédiat.

Ne quittant jamais la vacuité, l'énergie dynamique de l'esprit se manifeste dans sa diversité non-obstruée.

Les mouvements de l'esprit n'ont pas de limite. Ils se passent très vite. Heureusement ce cours est bon marché, mais la libération coûte bien plus cher ! Et pourtant elle était là depuis le début...

Avec la vision intuitive, on perçoit que l'apparition du soi et sa libération se sont passées de tous temps. Nous sommes des experts pour retarder ce processus et rester entre deux : nous restons attachés à nos émotions : nous sommes heureux dans de bonnes circonstances et stressés par les problèmes.

A cause de la diversité continue des manifestations, nous laissons une chose et nous attachons à la suivante. Peut-être qu'entre les 2 nous expérimentons un moment où l'énergie coule naturellement et puis nous saisissons de nouveau l'occasion suivante.

L'art de l'attachement est le Samsara.

L'art du lâcher-prise est le Nirvana.

Ce sont les mêmes manifestations apparentes qui se passent continuellement. Et le fait de nous y attacher cause le stress.

Sans l'identification à un soi, quand les conditions changent, de nouvelles apparences surviennent sans que nous ayons besoin de chasser les anciennes.

La vacuité contient l'excellence de tous les aspects : l'inséparabilité spontanée des apparences et de la vacuité.

Il y a tant de diversité, tant de choses se passent en même temps : des sentiments, des sons, des pensées et on ne peut rien trouver nulle part qui persiste par soi-même, indépendamment des conditions.

Nous avons des préférences : nous aimerions que des choses restent ou disparaissent mais nous ne pouvons pas modifier le changement. Notre esprit veut revenir en arrière, avoir un autre désir et nos souffrances continuent tant que nous nous accrochons ainsi.

Le désir de vouloir avoir d'autres expériences cause un stress et nous fait souffrir : dukkha :

Quand nous sommes seuls, nous voulons de la compagnie. Quand nous avons de la compagnie nous voulons être seuls. Le stress apparaît quand nous voulons que les choses soient différentes.

Croire en un soi est OK tant que vous ne vous y attachez pas. La croyance en un soi solide est le problème.

Si je crois que je suis...et que les autres ne me voient pas comme cela : c'est dukkha. L'idée que nous nous faisons de nous-mêmes prouve qu'il y a un conflit avec la réalité. Si les situations changent, nous nous adaptons à une nouvelle réalité. Seulement nous avons manqué un point important : toute image de soi est stable alors que la réalité est changeante.

Il y aura toujours un conflit entre l'image de soi et les réalités changeantes et cela nous suivra comme une ombre.

Dans le Dharma, n'adaptez pas l'image de soi. Oubliez l'image de soi car rien n'est constant. Alors les vues que l'on peut avoir de soi se fondront dans le flot des apparences et tout s'harmonisera.

Abandonnez les vues sachant que la réalité change. Abandonnez toutes les idées auxquelles vous pourriez vous attacher. Alors il n'y aura plus de stress avec les expériences. C'est l'essence de tout le Dharma.

Apprenez à jouer avec les apparences pour le bienfait de tous ceux qui vous entourent.

Bodhisattva : est l'art de jouer habilement avec les apparences.

Il n'y a jamais 2 pensées conceptuelles en même temps mais la plupart des choses qui se passent dans l'esprit sont non-conceptuelles. Quand la conscience devient plus claire, on découvre que l'esprit est très rapide : c'est une succession très rapide d'impressions.

Munindra enseignait qu'une pensée a 7 sous-pensées.

Plus tard, Tilmann a découvert qu'il peut y avoir une attention simultanée de différentes choses en même temps. Mais il n'y a aucun moment d'expérience, tout est un flot d'expérience sans distinction de différents mouvements. Quand la saisie disparaît, toutes les perceptions coulent ensemble.

Le Bouddha était conscient en même temps de sa vie et de ses vies antérieures.

En se promenant, le Karmapa percevait ce qui s'était passé précédemment dans les paysages qu'il traversait. Les expériences se superposaient.

Selon son expérience, Tilmann a remarqué que notre attention est de façon prédominante tournée dans un sens ce qui n'exclut pas les perceptions des autres sens en même temps, pour autant que l'arrière-plan n'attire pas l'attention à former des images claires.

Pour nous, le plus important est de noter que 2 pensées conceptuelles ne peuvent pas avoir lieu en même temps.

Question : Comment fonctionne la mémoire ?

Expérimentez : regardez à droite et à gauche : il reste de vagues impressions. Puisque nous en parlons, elles peuvent durer un peu plus longtemps. La mémoire fonctionne selon l'importance que nous donnons aux choses. Nous nous souvenons surtout des situations émotionnelles, comme la première rencontre avec votre amoureux. L'interprétation est aussi un facteur important. La mémoire est forte si nous sommes intéressés, sinon, nous devons faire des liens pour nous souvenir.

Tout cela est la mémoire centrée sur soi avec un attachement au soi dû au fait de devoir savoir. Même ce que l'on veut oublier a une influence sur la mémoire. Le fait de lutter avec les expériences renforce la mémoire.

Cependant, l'attention non-duelle ne crée pas de mémoire. Et pourtant le Bouddha avait de la mémoire. D'autres forces, autres que centrées sur soi peuvent causer de

l'intérêt, comme la compassion. Etre intéressé à aider les autres va produire de la mémoire avec attachement.

Pour créer de la mémoire, il faut de l'intérêt. Mais il est naturel d'oublier ses questions en face d'un maître à cause du changement d'intérêt. En présence d'une personne très ouverte, notre esprit entre dans le même espace. Et dans cette ouverture, les questions sont balayées. Notre conscience est dans cette ouverture et coule. De là, il est impossible de revenir à notre état de saisie.

Il faut encourager les étudiants à vivre pleinement cette expérience parce qu'elle contient toutes les réponses aux questions, mais certains étudiants se remémorent leurs questions après être partis et les écrivent pour voir si elles ont toujours un sens.

Avec Gendun Rinpoché, Tilmann entrait toujours dans un état paisible. Mais il a appris à avoir des questions. Ce n'était pas contradictoire, même encouragé. Ainsi quand Guendune s'en est allé, tout était OK.

Quand la pratique de Samadhi de Tilmann était très aiguisée, il pouvait remonter dans ses impressions sensorielles et retrouver une situation ou une personne. Maintenant, il est moins concerné par les impressions sensorielles.

Le guru intérieur représente l'aspect de sagesse de l'esprit. La sagesse et le souvenir se rejoignent. Le fait de noter ce qui se passe ne demande pas de commentaire mais le guru intérieur peut aider :

Remarquer quelque chose et avoir un commentaire intérieur peut aider si ce n'est pas un processus spontané. L'ego peut avoir un fonctionnement juste. Un ego parfaitement sain et dynamique est un Bouddha. Quand il fonctionne si harmonieusement, il ne cause pas de stress ni de souffrance.

Quand les réactions émotionnelles sont fortes, les expériences ont une grande intensité et il est plus facile de voir leur nature que si elles sont peu intenses.

P. 195 – Leçon 56 – Ex 44 : suite

La vacuité est présence spontanée (Lhundrup)

Les apparences pures ou impures n'existent que dans votre esprit qui distingue le bien du mal. Tous les enseignements du Dharma concordent en disant qu'il n'y a pas d'expérience solide. Toutes les expériences du Samsara et du Nirvana sont dues à des conditions changeantes. Leur nature ne change pas mais le contenu change. La nature apparaît d'elle-même mais rien de persiste jamais. Cette manifestation non-obstruée se passe dans la radiance de l'esprit : c'est la radiance dynamique de l'esprit.

On nomme cela la grande libération, l'auto-libération qui se passe d'elle-même tout le temps. Nous devons juste lâcher les fausses idées. Tout cela se dissout et il ne reste que la grande libération. Même les projections dualistes, les attachements, les kleshas, tout se dissout.

La douce mélodie d'une harpe et une pensée en colère ne font plus de différence. Les choses apparaissent selon des conditions, quelles qu'elles soient. La piqure d'un moustique ou la caresse d'une personne sont toutes deux des apparitions spontanées auto-libératrices. Il y a une différence dans notre expérience mais pas de différence dans le fonctionnement. Tout comme le sentiment d'être touché gentiment et celui d'être frappé, tous les deux ne peuvent pas être maintenus.

C'est une vérité si simple et pourtant c'est incroyable que nous soyons toujours en train d'essayer de tenir ou de nous défaire des situations. Agissez de façon habile avec les situations pour que les manifestations soient empreintes de bonnes intentions envers tous les êtres vivants par la façon dont vous parlez et comment vous agissez, afin de causer du bonheur pour tous. Et ensuite, passez cette compréhension plus loin

Tout se passe dans l'esprit, et l'esprit est vide, permettant aux apparitions spontanées d'être libératrices. Les enfers sont décrits en détails car c'est ce qui se passe si nous ne comprenons pas cela.

Maintenant, dans cette pièce, on peut ressentir comment toutes ces expériences ont la même saveur.

P, 247. Leçon 83

Saveur unique moyenne

Description partant du fait de ne pas comprendre les fonctionnements de l'esprit jusqu'à comment l'esprit fonctionne et se calme. Ce voyage mène au calme mental en passant de l'attachement à la relaxation. Découvrez que nous pouvons rester naturellement relaxés pendant de longues périodes avec une qualité d'esprit toujours plus grande. Beaucoup de compréhensions s'élèvent dans les périodes de calme mental : Samatha. Avec la clarté et le calme, on a déjà une très bonne compréhension du Dharma.

La seule chose qui manque est le fait de laisser se manifester l'attention non-duelle. Parfois, nous lâchons le contrôle alors elle apparaît. Bien qu'elles puissent être très courtes, ces expériences peuvent provoquer des transformations très profondes.

A partir de là, notre expérience se simplifie. Nous savons qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser notre intellect pour comprendre.

Nous devons lâcher le contrôle dans un environnement très sûr. En activité, agissez de la façon la plus relaxée possible. En méditation, stabilisez votre esprit dans l'ouverture, sans saisie et la post-attention non-duelle s'élèvera de plus en plus.

C'est le voyage de la petite simplicité, à la moyenne jusqu'à la grande simplicité. Et cela continuera jusqu'à la bouddhité. Nous ne redeviendrons plus jamais compliqués. Les idées inutiles de sujet et d'objet et le sentiment que nous devons quitter la dualité pour entrer dans la non-dualité, tout cela s'arrêtera. Nous voyons

simplement la nature de la dualité, la vraie nature des apparences duelles. Plus de lutte pour un monde différent. Le monde des apparences n'a pas besoin d'être différent. Nous pouvons être pleinement conscients à chaque instant.

C'est une grande surprise au début de découvrir que les expériences duelles sont de nature non-duelle. Une grande expérience. Au niveau de la saveur unique, il n'y a plus de grand saut. Cette non-dualité brille à travers tout et nous restons dans le même monde.

Le dernier problème qui persiste est le fait de saisir la certitude : les objets sont des expériences, des apparitions aux différentes portes des sens. Nous savons maintenant que les expériences ne sont pas des objets et ne les saisissons plus.

Sans cette compréhension, dans l'état dualiste normal, nous avons une conscience qui saisit, motivée par les expériences des 5 sens. Puisque les impressions sensorielles apparaissent sans que rien ne leur soit lié, le sentiment d'un sujet et d'un objet s'élève par processus d'identification au soi.

Si je consolide une chose, le sentiment d'objet apparaît. Mais quand il n'y a plus de séparation entre la conscience intérieure et extérieure, il n'y a plus de dualité.

L'essence de l'unité des apparitions et de l'esprit n'est pas différente mais maintenant l'expérience s'est stabilisée.

Les expériences du corps et de l'esprit se sont mélangées. Il n'y a plus de différence entre le corps et l'esprit. Les sensations physiques ont la même saveur que celles des autres sens.

En postméditation et dans les rêves, les illusions sont moindres. Il ne reste que peu de tendance à solidifier. La différence entre l'attention et la distraction est le fait d'être conscient ou pas de la nature de l'esprit. .

Si à un certain point, on se souvient que l'on a quitté la conscience, revenir dans Rigpa, la présence non-duelle. Cela signifie que l'on est sorti de l'expérience non-duelle. Revenir à la conscience pure basée sur la réalisation, simplement redirigée, sans aucune pensée conceptuelle.

Remarquez simplement que le fait de ne plus être dans cette conscience crée une vague.

Ensuite, plus aucune vague ne se crée. Il n'y a plus de réaction. Pas besoin de se rassurer avec des certitudes : « Tout va bien, on est sur la bonne voie ». Ce n'est pas nécessaire, les apparences sont toujours sur la bonne voie. Il ne reste que très peu de dualité. Juste un peu de superficialité.

On ne remarque pas ce genre de personnes car elles paraissent complètement normales : sans complications, des personnes simples, libres et très heureuses.

La complication supplémentaire de croire que « c'est mon corps qui me fait mal » tombe aussi mais il reste pourtant les perceptions très subtiles des nadis.

A ce niveau très avancé, les personnes paraissent simples et n'ont pas de problème avec les ordinateurs ou le fait de conduire une voiture. Le signe le plus évident est la flexibilité incroyable de leur esprit.

Méditation : Tilmann trouve qu'il ferait mieux de s'arrêter de parler puisque chaque mot est déjà une solidification qui peut être contredite.

Réflexion : Si l'on a peur des contradictions, c'est que l'on est attaché aux concepts. En les solidifiant, nous pouvons devenir conscients de notre tendance à les saisir. En ne parlant pas, nous risquons d'être livrés à nous-mêmes avec nos idées fixes.

Il vaut mieux exprimer les paroles en connaissant leur nature vide, insaisissable avec un esprit flexible, sans avoir peur des contradictions. Permettre au changement et à toute possibilité d'entrer dans notre champ de compréhension, sachant que rien de tout cela n'a aucune importance !

Que vous soyez en silence ou en méditation, entrez dans la conscience pure non-duelle.

Jour 8

Le bonheur ne dépend pas de conditions. Il est indépendant.

Le karma est ce que nous craignons, il dépend de nos tendances habituelles et de ce que nous expérimentons dans les circonstances immédiates.

Comprendre les conditions karmiques passées d'une personne, pas seulement si elle a un cancer ou autre chose. La façon dont elle réagit au cancer en dit plus sur elle.

Bien des enseignants ont vulgarisé l'enseignement sur le karma en disant que les riches ont un bon karma etc.: ce n'est pas vrai.

Du point de vue du Dharma, cela peut être un très bon karma d'être pauvre et un mauvais karma de devoir gérer une grande fortune. C'est notre façon de nous occuper de nos ressources, qu'il y en ait peu ou beaucoup, qui indique notre karma.

Le karma s'exprime à travers nos tendances, la façon dont nous réagissons aux sensations, aux vedanā, nos réactions face à ce qui nous intéresse ou pas.

Apprenez à vous relaxer, à rester ouverts, et prendre les choses positivement : cela améliorera votre karma.

Un accident est dû à certaines conditions. Ce n'est pas un hasard. Il y a toujours une part de nous-mêmes impliquée. Tilmann est allé en Inde. Il a eu la malaria et en est presque mort. Il y a eu une longue histoire avant cela qui a produit ce résultat. Ce peut être naïf de penser qu'il n'y a pas de moustiques en décembre à New Delhi, mais personne ne sait s'il devait attraper la malaria. Il n'y a que des personnes clairvoyantes qui puissent établir un lien avec des vies antérieures.

L'émergence d'un karma peut être très forte. Même en méditant dans une hutte, une branche peut vous tomber dessus. En principe, en retraite, du fait qu'il n'y a pas d'interaction avec le monde, rien ne peut vous arriver. Mais intérieurement, c'est une autre histoire !

Pendant sa retraite, Tilmann a vécu une période de 6 mois durant laquelle il ne pouvait plus tenir son mala ni aller aux toilettes seul. Sa femme devait le soutenir. C'était le mûrissement d'un karma, la confrontation avec des émotions surgies du passé. Parfois on peut éviter des situations, mais il n'y a pas moyen d'échapper aux sentiments intérieurs. On peut se créer des pauses agréables en allant dans les Dhyanas, mais une fois de retour avec les sensations, le karma continue de mûrir.

Par exemple, vous êtes assis et soudain une douleur apparaît ou l'esprit s'accroche à quelque chose : c'est la réapparition d'anciennes empreintes karmiques. Normalement, on s'étire, on place notre esprit sur autre chose et ça passe mais rapidement cela revient. La pratique de méditation purifie toutes ces forces en leur permettant de se libérer. Invitez tout cela à se manifester et laissez monter toute ces déchets karmiques.

Il y aura des temps difficiles et d'autres meilleurs, de grosses vagues. Ne pas réagir face aux sensations qui s'élèvent. C'est la façon d'être heureux pour deux raisons :

- 1 passive : On peut être heureux et se relaxer dans les situations difficiles. On devient aussi toujours plus heureux parce que le stock des situations qui s'élèvent s'épuise peu à peu : il n'est pas sans fin.
- 2 active : En créant des impulsions positives, en partageant plus d'amour et de générosité, on verra ces situations mûrir et nous revenir sous la forme de sensations agréables.

En méditation, on reste avec l'esprit vaste comme le ciel, en pleine conscience et il n'y a pas d'action.

Hors méditation, nous devons faire face aux situations et réagir. Ces soi-disant réactions peuvent être des réponses relaxées. Face aux défis, nous nous relaxons, nous ouvrons et pouvons être libres de réactions émotionnelles liées à des schémas habituels. Nous pouvons nous libérer de cela.

Cela demande beaucoup de pratique. Nos partenaires savent exactement comment presser nos boutons pour nous faire réagir. C'est plus facile avec des personnes que nous ne connaissons pas bien. Il nous faut une base très solide dans la pratique de relaxation. L'art du bonheur est l'art de faire face à son karma : la loi des causes et des effets.

P. 196 – Leçon 57 – Ex 45

La présence spontanée est auto-libératrice.

1. Les apparences sont l'esprit

2. L'esprit est vacuité
3. La vacuité est présence spontanée
4. La présence spontanée est auto-libératrice.

Saveur unique : coulante, dynamique, insaisissable, non-obstruée, claire, parfaite par elle-même. Il n'y a rien à faire ou perfectionner pour s'éveiller = c'est l'auto-libération.

Samsara : duel

Nirvana : non-duel.

Vide = insaisissable

Radiant = apparaissant clairement

Unité = inséparable

Présence spontanée = n'est pas créée. Est toujours là. C'est l'unité, non-née, claire...

Contemplez un mot après l'autre. Puis deux ensemble, puis trois ensemble jusqu'à comprendre la signification de toute la phrase. C'est la façon d'étudier le dharma si l'on désire savoir.

Où se trouve le grand éveil du Bouddha ? Dans la nature de l'esprit. Pas besoin d'enlever des fautes ou d'obtenir des qualités.

La base est une bonne compréhension du processus.

Tilman raconte l'histoire de cet homme qui a perdu sa femme et ses 2 enfants dans un accident de voiture. Il est venu voir Gendun Rinpoché : « Oh, cela est au-delà de ce que le cœur peut supporter, essayez de sentir ce que vous ressentez ! » Les larmes coulaient des yeux de Gendun. « Et comment est-ce maintenant ? » Il a montré la possibilité d'être parfois avec la mémoire et parfois dans le présent : passer du monde perdu au monde de maintenant et comment notre esprit peut être libre d'aller dans le passé ou dans le présent, sans nier ce qui s'est passé.

Au niveau du Mahamudra, voir que même les événements les plus choquants n'ont pas de substance. En réalisant la qualité auto-libératrice de toute expérience, on voit que rien ne peut être ajouté ni enlevé. L'expérience devient notre maître. Elle nous enseigne les qualités vastes et lumineuses de l'esprit.

Je ne dois pas d'abord me purifier pour accéder à l'auto-libération. Pas besoin d'attendre ni de lever des voiles de l'esprit.

L'auto-apparition et l'auto-libération sont comme les deux faces de la même pièce.

Il est nécessaire de comprendre que la nature de base est non-transformée, non-modifiée, inchangée, laissée à elle-même.

L'auto-libération signifie qu'il n'y a rien à changer, rien à accepter ou rejeter. Tous les signes de stress du samsara se libèrent si on les laisse apparaître et disparaître sans manipulation.

On réalise qu'il n'y a pas besoin de se défaire de nos liens, de nos réactions automatiques dues à nos schémas habituels, parce que ces liens sont déjà auto-libérés.

Le problème peut aussi être un besoin désespéré de comprendre. Mais en voyant sa vraie nature, la libération est spontanée, libre de tous concepts la limitant.

Cette conscience englobe toute expérience qui apparaît. C'est la conscience primordiale auto-connaissante, consciente de chaque expérience. La co-émergence inséparable de la conscience et de l'expérience.

Tout est auto-libéré même avant que nous commencions cet enseignement. Cela nous épargne beaucoup d'énergie. Imaginez comment notre colère, notre dépression, nos désirs, ou notre jalousie seront courts si l'on comprenait qu'ils sont auto-libérés, donc auto-purifiés.

Si tout le karma mûrit dans les expériences, le karma est auto-libéré. S'il vous plaît, arrêtez toute cette lutte pour améliorer les choses. Acceptez les toutes, ce sera plus facile.

Le Mahamudra n'est pas différent des Pali Sutras. Leur saveur est un peu différente. Ils manquent dans les textes Pali des descriptions de la nature de l'esprit. Il y a la compréhension du changement, anicca, un processus constant et la notion de rester ouvert, sans effort, juste être conscient.

Si vous avez l'impression de tomber sans parachute, laissez tomber, il n'y a pas de danger. Vous pouvez faire un groupe self-help : les sombreurs anonymes !

P. 248 – Leçon 84

La grande saveur unique

L'expérience du Dharmakaya est toujours la même à tous les niveaux, mais la façon dont elle est intégrée à l'activité, les rêves ou le sommeil profond peut être différente.

Ici la réalisation de la non-dualité est présente jour et nuit. Tilmann n'a pas encore été si loin.

Non-né signifie que rien n'entre vraiment dans une existence : c'est un processus continu apparaissant et disparaissant en même temps, changeant continuellement comme une rivière qui coule.

On est pratiquement certain que les apparences et l'esprit sont inséparables. Pas besoin que quelqu'un expérimente quelque chose. Les apparences et l'esprit sont

un : cela est stable. Pas besoin d'essayer d'être conscient parce que la conscience est toujours là.

Saisir la certitude signifie s'attacher à l'apparition non-obstruée des apparences.

Une expérience non-déterminée veut dire qu'il reste un léger voile d'ignorance : la conscience n'est pas complète, pas totalement claire mais il n'y a pas de saisie. Par exemple, après une expérience de claire lumière, ce n'est pas si évident de savoir où se trouve l'esprit. La présence n'est pas totale, comme un voile. Ce n'est ni samsarique, ni nirvanique. La légère saisie est immédiatement reconnue comme une illusion, sans être solidifiée.

Les rêves légers s'arrêtent par manque de carburant. Il peut y avoir des images uniques puis plus rien, plus de rêves car personne n'est intéressé. Ici il n'y a que de légers rêves, sans émotion. Auparavant, il pouvait encore y avoir des implications émotionnelles comme de vrais rêves. Quand il y avait plus d'activité, des contacts avec le monde, la conscience était moins présente et moins stable.

Les seules choses qui persistent encore sont quelques fluctuations dans la méditation. Alors, les autres situations dans la postméditation seront automatiquement influencées et fluctueront. Ce ne sont pas des nyams, des sentiments du méditant comme « Cette fois, les énergies subtiles coulent plus librement qu'avant ». Ces différences subtiles indiquent que nous en sommes encore au niveau de la saveur unique.

Ensuite, la méditation n'a plus de fluctuations. Dans la saveur unique, c'est comme si la lumière avait un modérateur, elle peut être plus ou moins claire. Ces différentes variations dans les expériences sont les derniers restes de la dualité : les illusions subtiles de la grande saveur unique. C'est le niveau des grands Bodhisattvas. Leur vie est complètement libre et heureuse.

Mais la plupart des grands maîtres ne sont pas à ce niveau. Car les 8 dharmas mondains peuvent encore causer des vagues :

Les louanges et les blâmes
Le gain et la perte
Le succès et l'échec
Le plaisir et la douleur

Dans la grande focalisation, en passant dans l'activité, ces dharmas font une différence : ils empêchent la focalisation.

Dans la grande simplicité et la grande saveur unique : la pratique est stabilisée dans la conscience non-duelle : alors les 8 dharmas mondains ne produisent plus de vagues.

Vous pouvez évaluer les gurus avec cela :

- Comment ils gèrent l'argent

- Leur attitude face au gain et à la perte
- Les réactions quand ils perdent des étudiants.

Exemples : Un maître ne voulait pas venir enseigner en Europe s'il ne gagnait pas 10'000.- Euros par jour. Un autre voulait que ses étudiants se prosternent et ne tendent pas la main.

Gendun Rinpoché n'a jamais montré le moindre signe s'intérêt pour les 8 dharmas mondains.

Les maîtres n'ont pas besoin d'être à ce niveau pour enseigner le Dharma mais ils doivent savoir où ils en sont.

Voyez comment ils réagissent quand les choses se passent bien ou mal dans leur ashram. La plus grande identification des enseignants du Dharma concerne le Dharma : comment les étudiants se comportent et comment ils réagissent aux différentes circonstances.

Dans la grande saveur unique, on est à l'aise avec toutes les apparences.

Dans la simplicité : On est sûr que tout est l'esprit : on l'a expérimenté. Mais bien qu'on le sache, il reste une compréhension conceptuelle et l'on n'est pas encore à l'aise avec les apparences : parfois elles ne s'ouvrent pas comme expériences non-duelles.

Dans la saveur unique : tout s'ouvre directement dans l'expérience de non-dualité.

Dans la simplicité : il y a encore un effort à faire pour se souvenir de la nature de l'expérience.

Ici : le sujet et l'objet se dissolvent dans l'activité. Ce n'est qu'à ce niveau que l'activité peut vraiment être méditative. Avant cela, on se fait juste des illusions.

Si un étudiant prétend : « Le travail artistique, le sport ou même boire du thé, tout cela est de la méditation ». En fait, ce ne sont que des expériences d'actions en étant bien plus relaxé que d'habitude. Mais il n'y a pas de vision intérieure, ce n'est pas une voie de libération. Nous devons avoir une compréhension vraiment profonde.

Si l'on reste en retraite, la réalisation se développe très rapidement. Bien plus vite que lorsqu'on est impliqué dans des activités extérieures. Actuellement, des méditants ont décidé de sacrifier leur pratique pour enseigner car le Dharma se perd dans bien des pays. (C'est le cas de Tilmann). A ce niveau, être à moitié en retraite est suffisant pour continuer à approfondir sa pratique.

Gendun Rinpoché a toujours poursuivi sa pratique. Alors, il fut bien plus à même d'incarner le Dharma à 100%.

A notre niveau, cela peut sembler pareil, que nous méditons ou pas. Le plus important est de méditer avec une conscience pure.

Le Karmapa avait été jusqu'au bout du chemin. Au niveau de la grande saveur unique, il n'y a presque pas besoin de se rappeler d'être conscient. Et plus tard, plus besoin du tout. La méditation est constante : alors la méditation et l'activité sont identiques.

L'activité peut être de la vraie méditation déjà depuis le niveau de la petite saveur unique. Au niveau de la simplicité, il peut y avoir des moments où c'est le cas.

Le message de base est le besoin de continuer d'approfondir sa pratique aussi longtemps qu'il y a une différence entre la méditation et l'activité. Rassembler tous ses efforts pour amener la conscience dans la post-attention et faire de courtes sessions de postméditation de manière à ne pas se perdre.

Riwo Sangchö

Offrande de fumée de la montagne

Texte de Guru Rinpoché, Padmasambhava, qui a écrit beaucoup de termas au 17^{ème} siècle que l'on peut trouver dans des rochers ou par canalisation. D'autres textes seront transmis plus tard dans le langage des Dakinis.

Comme pour chaque rituel, il y a :

1. Le Refuge
2. Bodhicitta.

C'est un haut texte Dzogchen qui permet d'atteindre 2 niveaux d'enfer.

Ils sont là quand vous les appelez avec le cœur et vous leur donnez votre amour. Invitez les débiteurs karmiques, ceux que vous avez blessés.

A l'origine, ce texte est pour les yogis des montagnes, pour les nagas, les êtres de la nature, les serpents, les shidags, des êtres connectés à la terre. Gendun était en bons termes avec les shidags de France.

Les enfers, les gnomes etc. sont aussi mentionnés dans la pratique du Chö. C'est un bon rituel pour des personnes qui sont décédées il y a peu de temps. Elles sont aussi invitées.

Contrôlez quand vous faites le feu qu'il n'y ait pas d'êtres vivants. Le bois devrait être propre, si possible sans clous. Ils adorent la résine. Remerciez l'arbre.

Offrandes :

Utilisez des plantes calmantes, du jus de bouleau, de la mélasse, des bouts de tissus naturels découpés, de la farine, de l'encens (sans substance animale) de la poudre de Riwo Sangchö (se trouve sur Internet), de la poudre de bois de santal, de la sauge, des pétales de rose, de l'eau propre, 3 choses blanches : du yaourt, du lait et du beurre, et 3 choses sucrées : du sucre, de la mélasse et du miel.

A faire le 10^{ème} jour du nouveau cycle lunaire où à la pleine lune, à l'aube ou au crépuscule.

Dans les monastères, ce rituel peut se faire chaque matin ou chaque soir, quand il y a trop d'obstacles dans la pratique, quand on ne trouve pas le temps ou quand l'esprit est comme un singe : ce rituel sert à pacifier les démons intérieurs et extérieurs.

Après le refuge et Bodhicitta, il y a les 7 aspects de la pratique dévotionnelle.

On peut comprendre ce rituel au niveau relatif et ultime.

OM – blanc – front – purifie le corps.
 Ah – gorge – rouge – purifie la parole
 Hung –bleu – cœur – purifie l'action
 Benza Guru Pema Siddhi Hung

Un petit bol d'eau pour la purification. Bénir l'eau avec l'annulaire droit :
 Ram Yam Kham

Dans la visualisation, imaginez un bol bien plus grand que ce qu'il est.

Ne touchez plus le feu.

Om Ah Hung : envoyez l'eau avec l'annulaire droit dans le feu en visualisant les couleurs.

Jour 9

P. 197 – Leçon 58

Il s'agit de citations sur la façon de méditer, après avoir compris les 4 points précédents :

1. Les apparences sont l'esprit
2. L'esprit est vacuité
3. La vacuité est présence spontanée
4. La présence spontanée est auto-libératrice.

Des citations tirées des sutras.

Tilopa :

Prenez le ciel comme exemple. L'essence de l'esprit est au-delà de toute couleur ou forme. L'esprit peut être décrit comme transparent, mais cela ne prouve pas son

existence. C'est juste une idée. Quand il n'y a plus de point de référence dans l'esprit : c'est le Mahamudra.

Quand nous sommes pleinement habitués à cela, l'illumination indépassable est atteinte :

1. Les apparences sont l'esprit
2. L'esprit est vacuité
3. La vacuité est présence spontanée
4. La présence spontanée est auto-libératrice.

En laissant tout ce qui est tel quel, tout ce qui se manifeste dans le samsara et le nirvana est auto-libéré.

Arrêtez d'essayer d'améliorer les phénomènes.

Les citations servent à nous faire monter les 4 marches de la vision intuitive p. 198.

Samsara et Nirvana ont la même nature. Ils sont égaux. Soyez conscient de la façon dont cela se produit et n'en faites pas un problème sinon vous passerez le reste de votre vie à essayer de résoudre des questions que vous avez créées vous-mêmes. Ainsi vous ne serez jamais en manque de travail !

Comme c'est épuisant de lutter pour un accomplissement, pour résoudre nos problèmes. Le Dharma est le fait d'arrêter de créer des problèmes. Tout se dissout en soi-même. Le corps, l'expérience et l'esprit sont inséparables. D'immenses souffrances viennent de l'idée que le corps et l'esprit sont séparés. Le soi et les autres sont inséparables. Comme ça fait pitié de vouloir saisir le bien et le mal. Comprenez que tous les sujets et objets, moi et mon émotion, ce que je vois, tous les phénomènes et chaque fois que je dis « je » tout est inséparable. Quand la conscience n'a pas de centre, le fait de voir continue mais sans point de référence. Essayez de percevoir sans avoir de centre !

Avec la douleur, il y a davantage de risques de s'identifier. Ce n'est pas si facile de relaxer le sens de soi.

Les 5 skandhas décrivent la façon dont nous nous identifions avec les sensations physiques, par le fait de les aimer ou ne pas les aimer. Cela produit un attachement intime. Plus c'est intime, plus on croit que la pensée est l'esprit, plus il sera difficile d'arriver à se relaxer avec cela.

Il y a beaucoup d'identifications entre le moi et le toi, certaines plus difficiles à lâcher que d'autres. Cela ne signifie pas que nous sommes un mais qu'il n'y a plus de séparation, plus de limite où l'on peut tirer une ligne entre soi et les autres.

Laissez l'esprit tel qu'il est, pas besoin de bouger. L'utilisation du « je » est juste un phénomène grammatical.

Voir les autres sans créer de centre à cette vision. En regardant, laisser l'esprit devenir aussi vaste que le ciel. Et puis relaxez-vous sans aucune identification au soi.

On peut être complètement ouvert dans un environnement sûr.

Milarepa : alors qu'il était assis dans une forêt, un chevreuil en panique se précipita vers lui, puis un énorme chien surgit et s'assit à côté de lui et un chasseur arriva. Il menaça de tuer Milarepa qui resta assis sans bouger. Alors le chasseur se calma. Le chevreuil d'assis d'un côté de Milarepa, le chien de l'autre côté et le chasseur devint le disciple de Milarepa.

Dans l'esprit de Milarepa, il n'y avait pas de différence entre lui et son environnement.

Comme nous pouvons avoir de la compassion pour les personnes attachées au bien et au mal ! Les jugements, bonne nourriture, mauvaise odeur...les étiquettes ne font pas partie des odeurs. Une mouche perçoit une crotte différemment que nous. Tous les jugements sont en relation avec un avantage ou une difficulté. Ce sont des notes additionnelles la plupart du temps inutiles.

Tout le Dharma n'est que du bon sens. Regardez comment sont les choses sans jugement.

Histoire : bonne chance, malchance...

Le corps n'est pas né. L'esprit est libre d'élaborations conceptuelles, ce qui signifie au-delà de l'intellect.

Dans le corps, il y a un flot sans fin de sensations physiques, non-nées parce qu'elles n'ont jamais existé comme des choses. L'esprit, au-delà de l'intellect, est une expérience sans fin. Il n'y a nulle part quelque chose qui soit stable même pour un instant. L'esprit essaye de se décrire lui-même. Il ne peut pas se voir lui-même. Tout ce dont l'esprit est conscient est aussi l'esprit. C'est inutile d'essayer de le cerner.

En se relaxant, c'est merveilleux : on ne dépend plus de rien.

Laissez toutes les compréhensions conceptuelles se libérer d'elles-mêmes sans aucun ajout mental.

Maitripa : était l'enseignant le plus intellectuel de son temps. Un grand maître qui a su laisser les compréhensions intellectuelles se libérer d'elles-mêmes.

Ex : rappelez-vous que ce que vous voyez est inconcevable et insubstantiel et découvrez que rien ne peut être saisi. Cette nature inconcevable est le mystère de la vie. Il n'y a pas de machine, pas d'oiseaux, pas besoin de devenir quelqu'un. Voyez juste comment cela est, comment cela a toujours été : demeurez.

Toutes les perceptions sont vides et non-nées comme le ciel, comme des reflets. Les phénomènes ne sont pas seulement externes, car tout se manifeste dans l'esprit.

Dans le langage du Bouddha, le Dharma représente tous les phénomènes. Les expériences vécues par une personne apparaissent comme des réflexions dans un miroir.

Si l'on considère que les expériences sont stables, même pour un instant, croyant qu'elles ont une existence, on se laisse tromper par nos projections.

Si nous sommes ouverts à l'expérience de voir un arbre, nous voyons l'expérience changer tout le temps et l'arbre changer tout le temps. Nous avons tendance à vouloir donner plus de stabilité à ce que nous pensons, voyons ou entendons.

Une jeune mère peut voir son enfant grandir chaque jour. Une fois grand, les changements se voient moins et on perd de l'intérêt. Pourtant la vie est si intéressante.

Vous ne pouvez pas traverser deux fois la même rivière, ni rencontrer deux fois la même personne. Apprenez à moins vous laisser tromper par vos projections.

Ce qui apparaît et devient est le jeu de l'esprit. Notre existence est notre devenir dans le langage tibétain : les forces du devenir, qui se forment et se développent. Ce n'est pas une existence solidifiée. Toutes les pensées sont comme des dessins sans l'eau.

P. 200 – Leçon 58 (suite)

La conscience a toujours été là : il n'y a rien à créer. Le soi est dissout dans la non-dualité. C'est à cause de la séparation entre soi et les autres que les problèmes samsāriques apparaissent. Abandonnez toute fixation sur un centre ou quelque chose de séparé.

Comment purifier le Nirvana ? Si l'on considère encore que le Nirvana est différent du Samsara. C'est une pensée dualiste, une idée que le Nirvana existe vraiment, alors qu'il a aussi une nature changeante.

Orgyenpa ne pratique plus. Tout se passe de soi-même dans le champ du Dharmakaya.

Nature innée signifie qu'elle est déjà là. Une fois que l'on fait une expérience de non-dualité sans aucun centre : c'est la première expérience de Nirvana. Si, à cause de notre attachement, on cherche à être là-dedans tout le temps, c'est à ce moment que le Nirvana doit être purifié.

Ceux qui veulent prendre une fusée pour aller dans le Nirvana en pensant qu'il faut quitter le Samsara et ses souffrances ont une vue dualiste. Il vaut mieux s'ouvrir à l'esprit actif et une nouvelle façon de comprendre se passera d'elle-même. C'est un Nirvana unilatéral : il est important de s'ouvrir, passer au-delà de son aversion pour les apparences et être capable d'aider les êtres vivants de façon plus habile.

C'est une fausse croyance d'imaginer que le Nirvana est paisible et on ne veut plus être dérangé par rien du tout. Dans le Mahayana, on considère que ce type de Nirvana est juste un lieu de repos temporaire. Après un certain temps, on est invité à retourner dans l'activité et voir à travers la nature des manifestations. Alors on découvre que le Nirvana est partout, dans tous les phénomènes.

Certains pratiquants en sont là : ce n'est pas faux, mais ce n'est pas le bout du chemin.

Selon Kyeme Shang, la vision no-duelle signifie que les pensées disparaissent instantanément : c'est la compréhension du Mahamudra. Aussi, l'expérience du Samadhi est un esprit complètement stabilisé, un Samadhi Mahamudra non-duel, sans effort, « né de la méditation ».

Quand une pensée est reconnue, toutes les actions non-vertueuses sont purifiées à cet instant. Mais ce n'est pas pour toujours : dès que l'ignorance revient, tout ce karma passé revient aussi : la peur, le désir, la colère, tous les kleshas.

Quand l'on pénètre dans la plus profonde compréhension sur l'existence, la non-existence : plus aucun effort n'est nécessaire. Dans la non-dualité, il n'y a aucune idée de soi : toutes les tendances centrées sur soi ne sont plus opératrices parce le fait de faire un effort dépend de l'idée d'un soi.

Il peut arriver que nous ayons un moment d'éveil complet, avec l'esprit non-duel du Dharmakaya. Pendant cette période, les autres causes qui se trouvent dans notre esprit n'ont aucun effet sur notre expérience. Cependant, quand l'attachement au soi revient, on retrouve nos saisies habituelles et les forces dualistes. Ensuite, elles ne reviennent plus automatiquement aussi vite.

Il est arrivé à certains pratiquants que les pensées dualistes ne sont plus revenues. Mais pour la plupart, il faut de nombreuses expériences de cet état non-duel jusqu'à ce que la dualité cesse de réapparaître. On remarque qu'après chaque expérience non-duelle, il y a un peu moins de tendance à saisir. Mais il faut bien toute une vie pour s'éveiller complètement.

Les pratiques de Samatha et de Vipassana sont inséparables : Samatha conduit à la nature claire de l'esprit et Vipassana à la compréhension de la nature de l'expérience.

Nous nous attachons aux caractéristiques, l'apparence de quelqu'un, sa façon de parler etc. Pour désirer quelque chose, il faut des caractéristiques, quelque chose d'intéressant, sinon, il n'y a rien à quoi s'accrocher.

Se libérer de la tendance à saisir les caractéristiques signifie que l'attachement à tout ce qui peut être désiré est dissout. Pour cela, il faut l'aide d'un maître réalisé.

Jour 10

P. 200 Leçon 58 (suite)

Les bénédictions sont des ouvertures d'inspiration venant d'au-delà du soi.

Pourquoi cela se passe-il par bénédiction ?

Si l'on dit : cela s'est passé en pratiquant sur un coussin par son propre effort. C'est faux puisqu'il n'y a pas d'effort.

La pratique correcte est de laisser le guru se dissoudre en nous : c'est la signification des bénédictions. Et cela ne provient pas de son propre effort.

En fait, les bénédictions viennent du Dharmakaya.

Il y a 4 gurus :

1. Le guru de la lignée : l'enseignant
2. Le Dharma : transmission par les textes.
3. Les situations : ici et maintenant
4. L'esprit : l'état naturel de l'esprit

Les bénédictions du guru incluent ces 4 gurus.

On critique parfois le Bouddhisme car certains prétendent qu'ils peuvent y arriver tous seuls. C'est faux. Il est nécessaire de faire un effort puis de s'ouvrir à ce qui est au-delà du soi : la grâce.

Aucun enseignement bouddhiste ne prétend qu'on peut y arriver avec le soi.

Selon Gampopa, la traduction des bénédictions du Mahamudra est : s'ouvrir à la présence du Bouddha dans notre cœur.

Regardez votre propre esprit de façon non-duelle. La méthode est de suivre les 4 étapes d'observation de l'esprit. Développez la compréhension de ces 4 étapes, alors vous réaliserez.

Si la pratique est dualiste, il peut y avoir des dhyanas, mais on ne voit pas la vraie signification : il reste un sujet et un objet. Il faut réaliser la vue :

1. Les apparences sont l'esprit
2. L'esprit est vacuité
3. La vacuité est présence spontanée
4. La présence spontanée est auto-libératrice.

Ce qu'on appelle la vue libre de limitations signifie libre de conceptions erronées sur la réalisation. Pas une vue intellectuelle. Elle doit être une expérience libératrice directe au-delà de tous concepts.

Une grande partie de notre pratique est de se souvenir de laisser l'esprit être aussi vaste que l'espace, et se souvenir que l'esprit n'a pas de centre.

Maintenant il devrait être facile de comprendre que quand rien ne se passe, l'esprit est aussi vaste que l'espace et également la nature des apparences est aussi vaste que l'espace : pas de différence entre l'espace sans mouvement et l'espace avec mouvement.

Dans l'esprit, les objets sont vus de la même nature que l'espace. Le fait de penser, voir, entendre etc. tous les sens ont la même nature que l'espace.

Faites vos activités journalières sans jamais quitter l'espace du Dharmakaya.

P. 202 C'est très facile de ne pas saisir quand rien ne se passe.

Une erreur de pratique est d'essayer d'être conscient en excluant l'expérience sensorielle. Même les autres êtres humains sont l'esprit. Toutes les apparences sont l'esprit.

L'espace n'a pas de limite, pas de centre, est insaisissable et comme dans un miroir, les apparences se manifestent instantanément. Il est sans forme, n'a pas de début ni de fin, n'est jamais né, ne mourra jamais. Libre de concepts et d'élaborations intellectuelles, l'expérience est là, sans aucun commentaire, dans la simplicité.

Il n'est pas dans la sphère des sens, ne peut être ni vu, ni entendu, ni touché, ni pensé. Cet esprit ne change pas. Toutes ses qualités ont toujours été là mais sans apparence. Ce n'est ni un objet, ni une expérience.

Il est totalement insaisissable, sans aucun défaut possible.

Avant de le comprendre intellectuellement, on ne peut méditer sur cela. Prenez cette description et comparez-la aux descriptions de Dieu rapportées par les mystiques.

Abandonnez le désir d'avoir une vue. Il n'y a plus besoin de se positionner parce que tous les points de référence ont disparu.

En observant l'esprit avec l'esprit, ou plutôt quand la conscience demeure en elle-même, tous les concepts disparaissent et la suprême illumination est atteinte. L'esprit est le parfait Bouddha. Il ne peut être trouvé nulle part ailleurs.

Il est plus facile de suivre les points 1 à 4. Les 2 premiers proviennent du Madhyamika de Nagarjuna et les deux suivants de Yogacara. Les quatre ensembles donnent une image complète de la nature de l'esprit. Ne les séparez pas. Pour le premier point : les apparences sont l'esprit, les explications sont beaucoup plus longues et ensuite, les autres points suivent mais sont déjà compris à la première description. Suivre la séquence des 4 points facilite la démarche.

Survol :

Le Bouddha a enseigné que tous les phénomènes sont anicca : changeants et quand les choses changent, si nous nous y attachons, cela cause un stress : dukkha.

La cause principale de l'attachement est l'idée d'un soi stable. Mais l'on découvre qu'il n'y a aucune stabilité en soi : anatta, que tout est vide : shunyata, vide de soi, d'existence solide.

Il a enseigné la nature illusoire et insaisissable des phénomènes en citant 12 exemples d'illusions que l'on trouve dans le Pali Canon : comme un arc-en-ciel, comme un rêve, comme une réflexion etc. Ce fut ce qu'on appela le premier tour de la roue : « First Turning of the Wheel : Anatta »

L'enseignement s'est répandu au Sri Lanka, en Birmanie, en Chine etc. et partout différents aspects de l'enseignement ont été mis en évidence. Différentes sanghas ont essayé de maintenir la vue juste enseignée par le Bouddha. On dit que 18 écoles virent le jour.

Au cours des premier et second siècles, il y eut besoin d'éclaircissements : Nagarjuna clarifia les vues. Il s'est focalisé sur les enseignements de non-soi et de vacuité : shunyata. Il décrit que shunyata concerne tous les êtres, les phénomènes et tout ce qui est dans le monde sans aucune exception. Il est connu pour son approche : « On ne peut pas dire que cela existe, ni n'existe pas, ni les deux, ni aucun des deux ». Ainsi toutes les théories doivent être abandonnées. Il devint très célèbre pour sa capacité de démanteler les différentes vues.

On nomme cela le second tour de la roue : « 2nd Turning of the Wheel : Shunyata »

Il devint clair pourquoi le Bouddha parlait des 6 afflictions racines : les kleshas rendaient l'éveil impossible : le désir, l'aversion, la fierté, l'ignorance (absence de conscience), les doutes et les vues erronées. Dans les traductions, on dit que les vues erronées devaient être changées en vue juste. Mais en fait, la vue juste est de ne pas avoir de vue, car cela ne peut s'exprimer en mots.

Dès le début, le Bouddha voulait nous mener au-delà des descriptions. Mais pour des questions de sécurité intérieure, l'idée dualiste de vue juste ou fausse a été maintenue, tant qu'il y a l'idée d'un soi qui a des vues justes.

Ensuite, il y eut une grande purification de la pratique en Inde : ce fut la vue de ne pas avoir de vue. Cela a bien clarifié les choses pour quelques siècles. Mais de nombreux pratiquants se sont trop focalisés sur Shunyata et sont tombés dans une vue dualiste de la vacuité.

Aux 5^{ème} et 6^{ème} siècles, avec Maitripa et Asanga, on assiste au 3^{ème} tour de la roue : « Third Turning of the Wheel : nature of mind » avec l'émergence de l'école de Yogacara qui décrit que la vacuité n'est pas vide. Elle est pleine de qualités. Il y a un esprit, ayant toutes les qualités de la nature du Bouddha, qui peut mener à l'éveil. Et chacun a cette nature de Bouddha.

Ainsi, sur les 4 points :

- les 2 premières étapes correspondent à l'école de Nagarjuna

- Les 2 secondes à l'école de Yogacara.

Mais toutes sont incluses dans l'enseignement de Nagarjuna et même dans les premiers discours du Bouddha si l'on les lit attentivement. Ensuite apparaissent des vues déviées.

P. 250 Leçon 85

Le yoga de la non-méditation

A ce stade il n'y a plus de distraction car plus aucune saisie. Tilmann ne connaît que Gendun qui soit arrivé à ce niveau. La claire lumière expérimentée dans la méditation est nommée : luminosité enfantine. La claire lumière qui apparaît quand le corps meurt est la luminosité mère. Dans ce cas, tout s'est déjà unifié pendant la vie.

Petite non-méditation

Il ne reste que quelques parcelles d'inconscience dans l'Alaya considérées comme neutres.

L'Alaya : Il s'agit d'une région sans influence sur notre expérience. Elle est nue, sans fruit à abandonner. Elle ne peut pas être transformée parce que notre attention n'arrive pas à se connecter aussi loin dans ces zones neutres, inconscientes.

Elles sont dites neutres, comme des îles désertes dont on n'aurait pas conscience et ne pouvons pas prendre conscience.

A ce stade pourtant, ces zones peuvent parfois se manifester en de courts instants sans conscience de leur nature et le plus souvent passés inaperçus, sans pensée et sans besoin d'antidote. Si l'attention arrive à entrer dedans, ces zones se purifient.

Il peut y avoir des restes de dhyanas sans formes tels que « Ni perception ni non-perception », et quelques restes d'ignorance qui restent à purifier : dans le sommeil, de légères tendances à saisir peuvent encore apparaître.

Du à ces quelques conditionnements, ce n'est pas encore complètement l'auto-luminosité, auto-apparaissant et se libérant. Il reste un petit voile concernant la nature des phénomènes. Pas besoin de placer l'attention dans ces régions. Elles font surface d'elles-mêmes.

La non-méditation signifie : non-effort.

P. 252 - Leçon 86 : Moyenne non-méditation

L'état naturel est spontanément présent. Quand il y a un attachement, c'est le Samsara, dans l'attention non-duelle, le Nirvana.

Une personne éveillée et une personne confuse expérimentent la même situation complètement différemment. Le fait de ne pas aimer etc. engendre le stress et la

souffrance. Et quand l'esprit et le cœur sont pleinement ouverts, sans saisie, c'est l'état naturel de l'esprit, la conscience intemporelle jour et nuit.

Les dernières îles neutres de l'Alaya sont encore plus subtiles qu'avant. Les objets semblent illusoires et se dissolvent dans l'auto-luminosité = la claire lumière = la conscience naturellement lumineuse.

Dans la postméditation, il reste des moments de légère non-reconnaissance de l'état primordial.

P. 253 – Leçon 87 : Grande non-méditation

Eveil insurpassable, l'union au-delà de toute étude a été réalisée. Il n'y a maintenant plus de différence entre la méditation et la postméditation. On a atteint l'état primordial non-modifié : l'état éveillé de Bouddha.

L'esprit d'un être éveillé ne va plus jamais dans l'identification ou dans l'illusion. Il reste toujours dans le corps de vérité : Dharmakaya.

Un Bouddha n'évite aucune situation. Il est libre de tout. Il peut utiliser une énergie dynamique de l'esprit pour aider ceux qui sont encore dans le dualisme.

Il peut communiquer par son corps de lumière aux entités invisibles, aux dakinis, et enseigner à tous ceux qui ne sont pas dans la sphère humaine.

Il se manifeste aux humains par son corps d'émanation, Nirmanakaya, avec un corps comme les humains et enseigne aux êtres humains. Il peut prendre de multiples formes : des formes animales ou humaines, ou apparaître à d'autres périodes etc. Dans le Nirmanakaya, il a un corps tangible, comme le nôtre.

Le Sambhogakaya, corps de plaisir, est à un niveau subtil.

L'expérience de la vraie nature n'a jamais changé depuis le niveau de la simplicité. De la première expérience de la nature de l'esprit jusqu'au Nirvana complet, il n'a pas changé.

Comment ces étapes sont-elles reliées aux 4 stades de la tradition Pali ?

L'attitude dans la pratique est légèrement différente. La différence vient des vœux de Bodhisattva avec le désir de s'éveiller pour aider tous les êtres. Sur la voie du Bodhisattva, dans le Mahamudra, on essaye de comprendre la nature de l'expérience pour nous permettre de mieux gérer les situations avec les autres.

Par exemple :

1. Si vous allez une fois dans un pays et que vous n'êtes pas très intéressés. Vous êtes pressés de vous en aller.
Auto-libération : on purifie les kleshas, ce qui peut être comparé au Mahayana. Ensuite, à mesure que l'on progresse dans les différents niveaux,

les différences s'accroissent.

Là, on cherche à quitter ce corps aussi vite que possible.

2. Si vous allez dans un pays et essayez de comprendre comment cela marche. Vous y reviendrez encore et encore pour aider les personnes de ce pays. La voie du Bodhisattva prend plus de temps. Dans le Mahamudra, on médite les yeux ouverts, ce qui nous aide à gérer toutes les différentes situations. Ce corps représente le siège de la libération. C'est à partir de là que nous pouvons aider les autres.

On décrit la grande non-méditation comme la fin du chemin. On peut facilement utiliser la conscience duelle pour communiquer avec les êtres qui sont dans la dualité mais il n'est plus nécessaire de créer la croyance en un sujet et un objet. Cependant, il n'y a plus besoin d'entrer dans la dualité puisque la capacité de comprendre les gens est infinie. On peut sentir le cœur des autres, comprendre ce qu'ils traversent etc.

Parfois il peut être difficile pour eux de comprendre les émotions grossières, toutes les distractions que nous avons, car ils ont expérimenté peu de cela dans leur vie. C'est plus facile pour ceux qui sont passés eux-mêmes par toute cette lutte.

Mais leur façon de communiquer est brillante et des plus habiles pour l'explication des étapes. Alors il n'est plus nécessaire de rester en retraite. On peut aller dans le monde aider les autres.

Cependant, certains Bodhisattvas préfèrent rester en retraite pour aider les êtres invisibles.

Gampopa a eu 5 disciples qui ont atteint ce niveau. 4 d'entre eux sont allés enseigner dans le monde et un seul resta en retraite pour enseigner aux êtres non-humains.

Gendun a dit : « Désolé, je ne peux pas revenir parce qu'il y a encore des êtres non-humains qui veulent prendre refuge ». Ces êtres résident à un endroit.

Mipham Rinpoché est venu 6 ou 7 ans après la mort de Gendun Rinpoché et dit qu'un grand shidag (esprit de la nature) était venu le voir et lui avait dit qu'il avait pris refuge avec Gendun R.

Il y eut plus tard des confirmations de ce genre de manifestations.

Ce livre est comme une carte sur l'illumination avec des chemins à suivre. Comment progresser ?

A partir de notre stade où nous ne comprenons pas complètement de quoi il s'agit, c'est possible d'arriver à l'éveil complet très rapidement. La littérature donne des exemples de yogis à qui cela est arrivé. Avec les premières instructions, l'étudiant

peut s'ouvrir et maintenir cet état. Le Karmapa appelait cela le type « tout en un ». Il distinguait 3 grands types de pratiquants qui ne sont pas mentionnés ici.

1. Il y a ceux qui font une série de sauts rapides, allant complètement dans des états qu'ils ont connus dans d'autres vies. Ce sont de grands esprits. Ensuite leur voyage est plus sérieux.
2. Il y a le type intermédiaire qui n'est pas stabilisé. Il a encore beaucoup de hauts et de bas. L'effet d'une expérience peut durer pendant longtemps puis soudain la colère réapparaît. Encore beaucoup de choses restent instables.
3. Le 3^{ème} groupe est celui qui comprend les débutants et ceux qui avancent pas à pas.

Selon le principe d'interdépendance, on développe sa pratique dans certaines conditions puis les conditions changent. Il est difficile de comprendre comment le réseau fonctionne. On fait de nouvelles relations qui changent à leur tour et on aimerait prendre les autres avec soi sur le train du Mahayana.

Ainsi la réalisation ne se développe peut-être pas mais la capacité d'aider grandit.

Finalement le sentiment est celui que personne ne se libère. Il n'y a personne qui s'éveille. Selon la loi de l'interdépendance, tout le mandala devient libérateur. Tout cela avec quoi nous sommes connectés se libère. Les énergies dans le monde coulent de plus en plus autour de nous.

Il est très utile de savoir où nous en sommes et c'est utile pour notre pratique. Parfois, l'enseignant peut vous le dire. Mais il est plus important de le savoir dans les premières étapes de la pratique. Ensuite, cela devient de moins en moins important. Dans une vraie réalisation, on perd l'intérêt de savoir qui nous sommes mais aussi on ne veut pas se faire d'illusions. Il est utile d'avoir compris ce que nous avons développé et ce qu'il reste à développer. C'est important de distinguer ce qui a été vraiment actualisé de ce que l'on s' imagine.

Par contre, il ne sert à rien de dire aux autres où nous en sommes. Cela conduit à trop de spéculations et de comparaisons.

Le Karmapa décrit des expériences et comment elles changent. De cette façon-là, il est utile de savoir ce qu'il se passe et quelles sont les difficultés à surmonter.

P. 254 - Leçon 88

Relier les 12 niveaux des 4 yogas aux chemins spirituels.

Dans ce chapitre de comparaisons des niveaux, ne pas s'attacher aux étiquettes : différents maîtres peuvent avoir différentes interprétations.

Gendun a encouragé Tilmann à parler de son expérience. Cela rend la compréhension du Dharma plus réaliste. C'est important de partager son expérience depuis ses débuts dans le Dharma jusqu'à maintenant. Décrire comment la vie devient plus heureuse, plus libre et plus relaxée.

Les débuts sont difficiles et puis la pratique rend la vie de plus en plus facile. Il peut même être préférable de progresser lentement pour savourer la joie qui grandit de plus en plus. On fait de belles découvertes de liberté.

DD : La fausse compassion est due à un manque de sagesse, au fait de ne pas savoir ce qui aide vraiment : c'est la compassion idiote. Si vous mettez beaucoup de monde dans votre bus et ne savez pas conduire, c'est de la compassion idiote. Mais si vous avez un bon bus et savez bien conduire, alors prenez autant de personnes que possible avec vous.

Une fois que votre réalisation est stable, vous pouvez faire cela. Vous connaissez le pays car vous y avez été vous-même en premier lieu.

Le berger doit avoir plus de capacités que ses moutons. Ce n'est pas un mouton qui dirige les autres moutons.