

Bodhicharya FRANCE
Jardin de méditation



LE SUTRA DU VASTE DÉPLOIEMENT

La resplendissante émergence de la réalisation est la terre de joie suprême, la voie de la vision. J'ai découvert une réalité pareille à l'ambrosie, profonde, sereine, libre de proliférations conceptuelles, lumineuse et incomposée.

SOMMAIRE

SOMMAIRE

- 01 Offrande
- 02 Inauguration

L'ART SACRÉ DES JARDINS

- 03 Demeurer au sein de l'essence
- 05 Interpréter un chemin spirituel
- 07 Connaître le jardin
- 09 Être présent
- 11 Le jardin intemporel
- 13 La tradition japonaise
- 15 La vacuité

RÉALISATION TECHNIQUE

- 17 Réalisation technique
- 19 Conception
- 21 Transparence
- 23 Aménagement de l'étang

SYMBOLISME

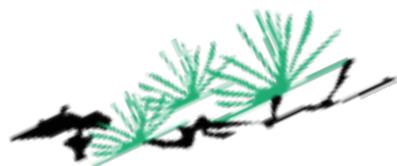
- 25 5 chemins - 10 terres
- 27 Les 6 paramita
- 29 Dresser les pierres



- 30 Les 7 premiers pas
- 31 Les quatre fondations
- 32 La méditation
- 33 Les divinités tantriques
- 34 Bouddhas et Yidams
- 35 Les cinq sages
- 36 Les repères symboliques
- 37 Le maître du jardin
- 38 Bénédiction
- 39 Une Ondée
- 40 L'Identique vaste et pur
- 41 Bibliographie

DALÁI-LAMA

Quand une personne, à l'aide de la sagesse, ne voit ultimement aucune identité dans aucun phénomène, elle n'entreprendra plus d'analyse pour découvrir si les formes physiques sont permanentes ou transitoires, existantes ou non-existantes. Ainsi le pratiquant entre dans la concentration unifiée non-conceptuelle.



DRIKHOUNGPA

Si les rayons de la dévotion ne touchent pas la montagne enneigée du maître qui incarne les quatre corps de l'Éveil, les flots de ses bénédictions ne pourront pas couler. Persévérez dans la dévotion.

Offrande

Considérant comme un rêve la personne qui donne, l'objet du don et celui qui le reçoit, la générosité n'éveille plus en nous le moindre attachement, ni la moindre fierté.



La vacuité est insurpassable pour découvrir en profondeur comment les phénomènes existent et ce qu'ils sont. En prenant conscience que tout ce qui est conçu n'est pas permanent, la peur s'élimine d'elle-même. Aucun phénomène n'existe en lui-même et par lui-même. Tout est interdépendant, momentané et relatif. C'est un flux changeant, c'est la vacuité. Rien ne peut être blessé dans ce flux de présence caractérisé par un changement perpétuel.

RINGU TULKU RINPOCHÉ



La réalisation de ce jardin est dédiée à Ringu Tulku Rinpoché ainsi qu'à tous les grands accomplis indiens et tibétains qui ont transmis la pureté de la méditation sur la nature de l'esprit du Mahamudra.



La vie, dans son plus tendre éclat d'automne, est un mystère qui ne compose avec rien. Dans un jardin il n'y a pas de rupture. Juste un élargissement sans fin, un pressentiment que l'on vivra toujours dans l'instant où l'on vit. Un homme enlevé de soi renaît au plus loin de lui-même et au plus proche de tout. Abandon tout entier, joie d'en finir avec les liens approximatifs. On va au fond de la vie rejoindre ce qui ne demandait qu'à naître. Tout est donné. L'amour s'adresse au plus intime, sans visage, sans forme et sans nom. Pure contemplation.

CHRISTIAN BOBIN





Demeurer au sein de l'essence

Quand je pratique Mahamudra, je demeure au sein de l'Essence, détendu, sans distraction, sans effort. Dans le royaume de la vacuité, je demeure dans l'illumination. Dans le royaume de la Félicité, je demeure dans l'état d'éveil. Dans le royaume du silence, je demeure l'esprit nu. Au coeur même des activités, je demeure en samadhi. En méditant sur l'essence de l'esprit, toutes les connaissances me sont données. Grâce à l'illumination intérieure, la réalisation vient sans effort. Sans plus chercher l'éveil, je suis parfaitement heureux. Libre de l'espoir et de la crainte, je me sens plein de joie. Quel bonheur d'avoir transformé l'illusion en sagesse.

MILAREPA Les Chants de la Claire Lumière





Tout se transforme

En fait, il n'y a rien qui meurt véritablement. Nous sommes placés dans un flux qui ne tarit jamais et qui se modifie à chaque instant. Mourir n'est qu'un passage à une autre forme de vie.

Fondamentalement, au niveau de la vacuité, rien ne peut mourir. On traverse les choses qui se produisent, on reste stable et en paix dans un état naturel. Lorsque la nature de l'esprit a été reconnu, on stabilise cet état dans la simple reconnaissance de celle-ci.

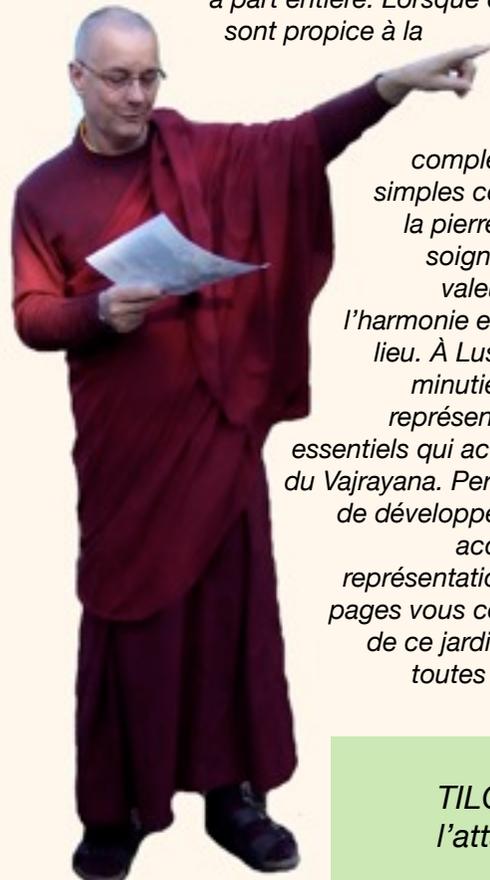
RINGU TULKU RINPOCHÉ



ROBERT GUILLAIN

Voyageurs qui abordez ces rivages, que ce voyage ne soit pas le simple déroulement d'un panorama. Plongez vivants, faites connaissance, donnez quelques jours à ce coin perdu. Retour à la simplicité, apprentissage du vide, peut-être même d'un certain recueillement. Quand l'univers s'éclaire soudain d'une sorte de coloration poétique, un cheminement pacifique vous guide vers ce qui ne peut être enseigné.

En Asie, et plus particulièrement en Chine et au Japon, la pensée bouddhiste a su prendre sa place dans les jardins pour ériger des sanctuaires spirituels à part entière. Lorsque ces oeuvres d'art sont propice à la



contemplation, elles donnent à interpréter un chemin spirituel complet. Des matériaux simples comme le végétal, la pierre et l'eau, ont été soigneusement mis en valeur pour exprimer l'harmonie et la spécificité du lieu. À Lusse, une réflexion minutieuse a permis de représenter les symboles essentiels qui activent la pratique du Vajrayana. Permettant à l'esprit de développer une sensibilité accrue des diverses représentations, puissent ces pages vous conduire au coeur de ce jardin qui transcende toutes les désignations.

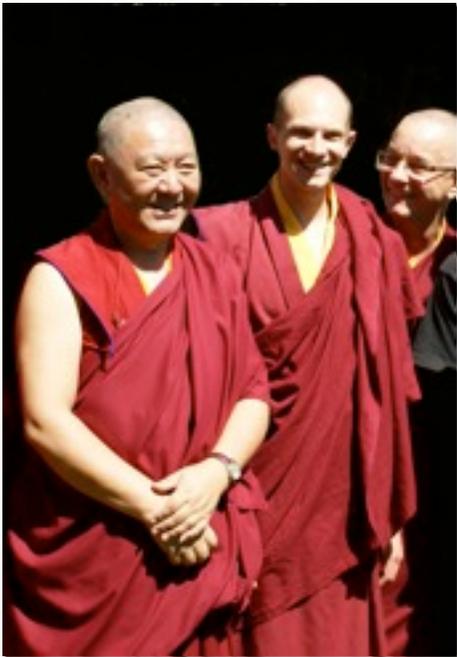
Interpréter un chemin spirituel



TILOPA : Ne pense pas, ne réfléchis pas, ne redoute rien. Les processus mentaux de l'attachement se libéreront d'eux-mêmes et l'esprit s'établira dans la réalité primordiale.

SAHARA

La nature essentielle est partout, devant, derrière et dans toutes les directions. Laisse toutes ces perceptions s'unir à leur nature vide. Les désignations conceptuelles n'existent pas indépendamment de leurs causes et conditions. Dans un esprit pur de toute souillure, la nature innée émerge spontanément.





AJAHN CHAH

L'enseignement d'un véritable sage ne manquera jamais de mentionner l'impermanence.

La vertu de l'écoute nourrit la vue juste.

La vertu de la réflexion nourrit l'intuition.

La vertu de la méditation nourrit l'expérience.

Connaître le jardin

ÉCOUTE, RÉFLEXION, MÉDITATION

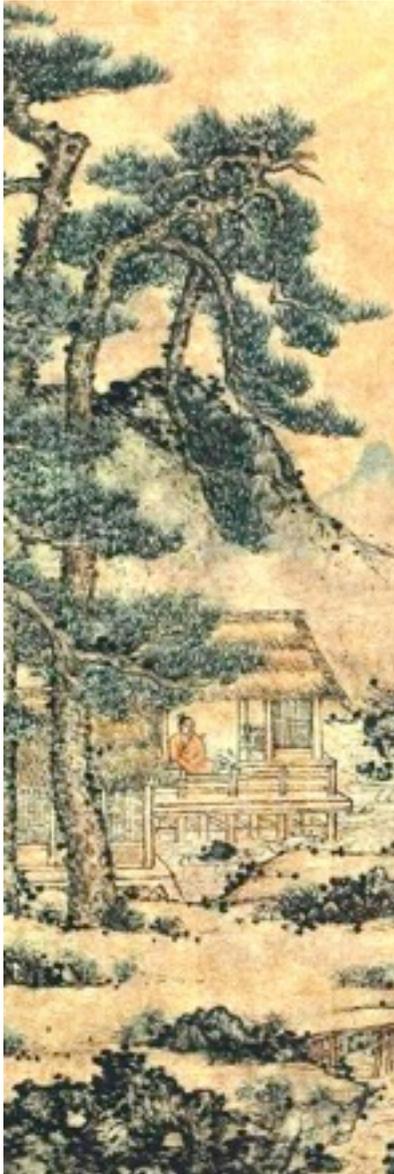
Le jardin symbolique de Lusse révèle un enseignement qui expose de façon graduelle les étapes du Vajrayana. Dans la tradition bouddhique, l'écoute, la réflexion et la méditation sont nécessaires pour parvenir à la compréhension de la cessation des conditions défectueuses de l'existence. La même approche est requise lorsque la nature devient le médiateur qui conduit à la compréhension ultime.

ÉCOUTE

L'écoute consiste à se familiariser avec ce que le jardin peut nous apprendre. On découvre ce qui est inscrit dans les pierres et dans l'agencement du jardin. Cette approche symbolique est suffisamment minutieuse et explicative pour que le schéma global apparaisse clairement. Ce préalable est indispensable, quelque soit l'éducation spirituelle reçue. Si le nom que l'on donne à la nature ultime importe peu, l'essentiel est de reconnaître le chemin que propose ce jardin, celui-ci, étant rigoureusement structuré à partir des enseignements du Bouddha.

Le Dharma est la voie qui protège de la souffrance et qui permet de s'en libérer. Les paroles du Bouddha enjoignent de s'abstenir des actions négatives commises par le corps, la parole et l'esprit. Obtenir la libération, c'est aller vers la sagesse qui réalise la vacuité. C'est le remède qui coupe la racine de la souffrance. Lorsque l'apprentissage des enseignements est achevé, la pratique commence par la réflexion, suivie par la méditation et l'application dans la vie quotidienne. Il s'agit alors de définir sa motivation dans la clarté d'un jugement par soi-même, jusqu'à ressentir l'aspiration profonde et sincère d'atteindre l'Éveil pour le bien de tous les êtres.





RÉFLEXION ET MÉDITATION

L'étude symbolique de chaque pierre permet d'approfondir les enseignement du Vajrayana. Au regard de sa situation personnelle, on croit souvent bien connaître ce qui a été donné. Et pourtant, rien n'est plus profond que les Quatre Nobles vérités ! Ce sont les quatre premières pierres qu'il faut franchir pour entrer dans le jardin. À partir de chaque enseignement, on peut évaluer son aspiration et se positionner dans son engagement. Que l'on soit d'un niveau débutant, intermédiaire ou avancé, cela s'applique à tous. En dépit de nos bonnes intentions, nos engagements faiblissent. L'esprit volatile est soumis à des fluctuations au gré de ses tendances. La pratique de la réflexion permet de comprendre l'engrenage dans lequel nous sommes enfermés. Source de tous les conflits, l'attachement le plus redoutable est celui que l'on a pour soi-même, l'ego qui se nourrit d'orgueil et d'avidité.

Devant la plateforme de méditation, les trois pierres regroupées n'en forment qu'une :

1 - la méditation de samatha/shiné, conduit au calme mental. La pacification de l'esprit requiert plusieurs niveaux, du plus grossier au plus subtil. En s'y appliquant régulièrement, on actualise la nature ultime de l'esprit pour établir progressivement le calme et la stabilité.

2 - la méditation de vipassana/lhaktong, ouvre l'esprit à la vision supérieure. On s'établit dans une stabilité équanime qui donne à la contemplation un discernement lucide. De l'ultime rendez-vous entre la nature des phénomènes et la nature de la réalité jaillit la compréhension du non-soi.

3 - la méditation de Mahamudra, l'union de samatha et de vipassana, est l'expression de la vacuité. On demeure dans l'instant présent, sans saisie. C'est la voie de la conjonction et de l'unification qui conduit vers l'Éveil.



RINGU TULKU RINPOCHÉ

Par la compréhension conceptuelle, nous ne pouvons pas nous débarrasser de nos doutes. Le concept n'a pas le pouvoir ni la clarté suffisante pour dissiper ce qui se lève. Par contre, lorsque nous parvenons à une méditation sur notre nature profonde, cela a pour effet de nous donner une forme de connaissance parfaite et directe. Ainsi, nous pouvons obtenir la paix, la joie et la liberté de l'esprit. Plus l'esprit devient clair, plus nous demeurons dans un état naturel, paisible et joyeux.



JUSTE ÊTRE PRÉSENT

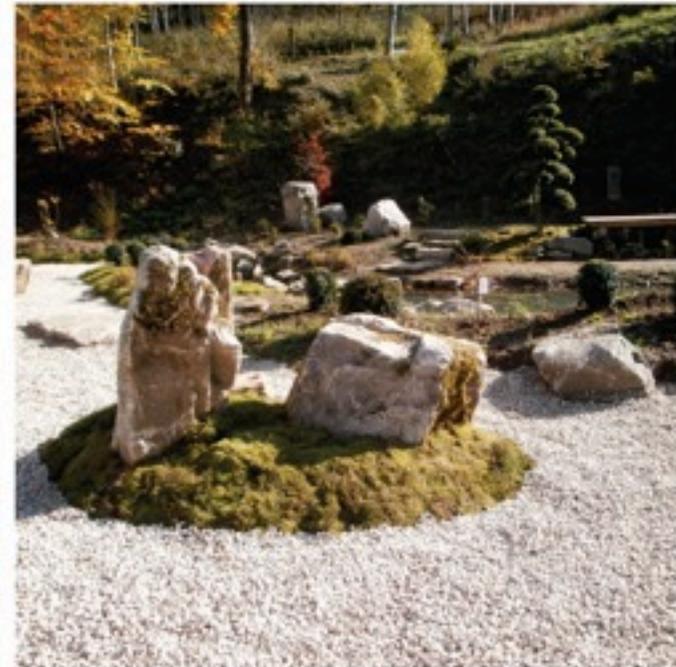
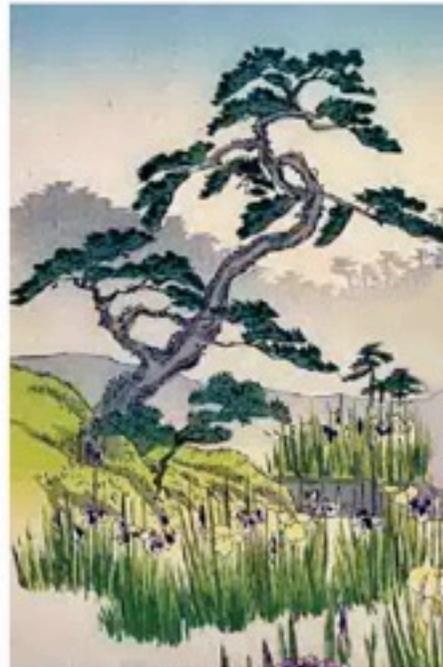
On peut être juste ce que l'on est, sans conceptualisation, sans désignation. Alors l'expérience de la paix, du silence, de la joie et de la simplicité naît naturellement. On est libre de toute complication. À travers la méditation, nous pouvons faire l'expérience directe de la nature de l'esprit et des phénomènes. Quand cette expérience est parfaitement présente, totalement ressentie et vécue, cela s'appelle Éveil ! C'est avoir l'expérience de nous-mêmes tel que nous sommes. Ce qu'il faut faire, c'est juste expérimenter, être conscient du moment présent. À ce moment là toutes les qualités de l'esprit se manifestent d'une manière omnisciente et compatissante. On laisse le corps et l'esprit se détendre de manière très directe, sans fabrication. Dans cette perception apaisée, on ne fait rien de spécial. On se contente d'être.

RINGU TULKU RINPOCHÉ

BODHICHARYA-FRANCE Jardin de méditation

SANTOKA

La sagesse est de voir le nouveau dans l'ordinaire. En s'accommodant du monde tel qu'il est, il y a des trésors cachés dans l'instant présent.



GAMPOPA

La perfection claire est une expérience. Ne jamais quitter cette clarté, c'est la stabilité. La connaissance suprême qui ne lui trouve aucune essence, c'est la réalisation.

Milarépa

*La vraie nature
de l'esprit.*



Quand je médite la suprême attitude, je reste sans effort au faite de la vraie nature des choses. Détendu, je m'établis dans une sphère sans agitation, dans la clarté de l'ouverture d'être, dans la connaissance de l'état de félicité, dans la splendeur éclatante de la non-délibération, dans la sérénité face aux multiples manifestations.

Ainsi établie en la nature de l'esprit, sans trouver d'obstacles, la compréhension décisive paraît.

Sans effort, la clairvoyance accomplit toutes tâches.

Quel bonheur que ce Fruit qui n'est pas resté simple souhait !

Quel plaisir que d'avoir abandonné les espoirs et les craintes. Les illusions devenues sagesse ultime, quelle joie !

Niguma

*Instructions sur le
Mahamudra*



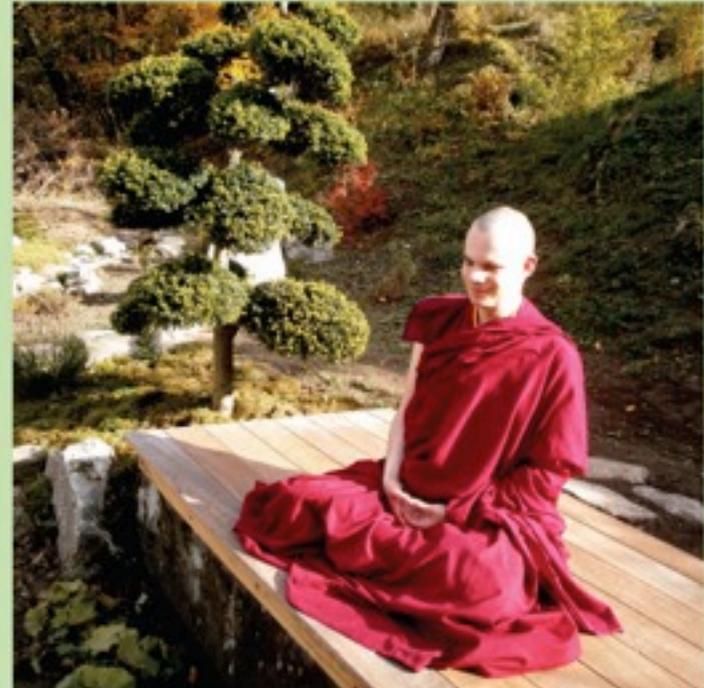
Ne fais jamais rien avec ton esprit. Demeure dans un état naturel et authentique. Ton propre esprit qui ne vacille pas est le Dharmakaya. La clé est de méditer ainsi, sans vaciller. L'expérience est la grande réalité au-delà des extrêmes.

Sur l'océan translucide, des bulles apparaissent et disparaissent. Il en va de même des pensées qui ne diffèrent en rien de la réalité ultime. Ne te sens coupable, détends-toi. Ce qui monte, ce qui se produit, ne cherche pas à t'en saisir. Laisse-le immédiatement repartir. Les apparences, les sons et les objets sont ton propre esprit. Il n'existe rien hormis l'esprit.

L'esprit est au-delà des extrêmes. De la naissance à la mort, la conscience transcendante utilise la conscience des cinq sens, mais ne s'égare pas hors de la réalité. Dans l'état d'équilibre cosmique il n'existe rien à abandonner ou à pratiquer, ni méditation, ni après-méditation.



Méditation Mahamudra



Aucune orientation particulière n'est donnée à l'esprit, tandis qu'il demeure au repos dans un état de conscience dégagée.



APPRENTISSAGE DU VIDE

Le jardin intemporel

HSUN-TZU

Pour éliminer l'erreur, le coeur doit se maintenir vide, unifié.

Lorsque l'homme ne domine pas la nature, il s'y intègre naturellement par l'action unificatrice du vide où s'établit le réseau des souffles vitaux. Le jardin joue un rôle d'espace intermédiaire entre le sacré et le profane, l'invisible et le visible, l'interne et l'externe. L'homme qui intuitivement s'ouvre à l'harmonie d'un vide médian, laisse son esprit en son état naturel. Si les diverses parties du jardin représentent symboliquement les étapes à franchir pour parvenir à la sérénité, c'est pour privilégier la qualité vide de l'expérience phénoménale. L'absorption méditative, l'entente innée entre l'homme et la nature, dépasse le contenu de la conscience duelle. On n'éprouve plus le besoin d'une existence séparée lorsque s'élève une intégration où forme et sans-forme se présentent simultanément. Ordinairement la vie mondaine stimulée par l'extériorité divise le courant de conscience. Le changement se produit lorsque le «moi» n'est plus éparpillé dans une diversité externe. C'est comme un arc-en-ciel où chaque couleur se fond dans la suivante sans que l'on puisse tracer une limite précise.

Le jardin place les phénomènes dans un jeu d'interaction et d'indétermination. Le vide se révèle comme un élément dynamique agissant où le plein est à même d'atteindre la plénitude. Sa visée n'est rien de moins que l'accomplissement de l'homme en sa nature éveillée. Lorsque la contemplation n'est plus imposée du dehors et émane du dedans, ce qui subsiste est délivré de l'avidité et ne cherche plus à saisir, à se vouloir soi-même. Quand la Terre et le Ciel parlent en terme de forces unificatrices, l'esprit s'ouvre devant ce qui semblait être une limite. Lorsque la perception change de nature, la pensée s'interrompt pour laisser le «voir» prendre sa place. C'est un changement radical ! Le mental ordinaire est piégé par des représentations et des dualités irréductibles. Ce dont l'avidité égocentrique a le plus besoin, c'est d'éprouver par la saisie ce qui développe en elle la sensibilité la plus vive. Une prise de conscience est cependant possible pour mettre l'accent sur ce qui dépasse la personne. En comprenant pleinement que nous vivons dans un processus du changement continu où rien ne dure, cette méditation sur l'impermanence remet en question la représentation de l'ego dans son identification au corps et aux productions mentales.



TONY PARSONS

Nous redécouvrons soudainement que par l'esprit nous sommes la source de chaque chose. La présence est une qualité d'accueil, de conscience simple ouverte à ce qui est. Ne laissant demeurer que la présence, il n'y a ni analyse, ni attente. Simplement ce qui est. Au début la conscience se tourne assidûment, puis vient l'abandon de celui qui se projette.

L'attitude naturelle

Dans l'attitude naturelle, être présent, c'est être là. Habituellement le monde présent est perçu avec la mémoire, les attentes et les désirs. C'est la représentation qui impose un ordre de présence. Ce n'est pas ce que donne l'ouverture d'une observation libre et lucide. C'est l'ignorance qui accompagne la conscience tournée vers les objets. On tisse autour de soi un réseau d'appartenances qui rassure pour se maintenir sur son territoire d'influence. De fait, on entend surtout ce qui compte pour soi, ce à quoi on est attaché, ce à quoi on tient. Pour s'immerger dans ce qui est, on se donne à une conscience qui précède toute forme intentionnelle. C'est un jaillissement qui saisit l'acte pur dans son exercice même, en dehors d'un temps psychologique. L'ouverture à ce qui «est» laisse entrer la lumière de la présence.

La pensée doit s'effacer pour que puisse se faire l'expérience. La présence est antérieure à tout état, à toute intention. La présence est entrevue dans un intervalle, quand l'esprit est encore suspendu, et qu'il n'a pas commencé à objectiver l'expérience. Toute expérience commence dans la vacuité et s'achève dans la vacuité. Lorsqu'un objet se présente à la conscience et qu'on ne s'y associe pas, il n'y a pas intention. Le mental n'attend pas un résultat. L'observation est une attention non réactionnelle. On se trouve simplement ouvert, libre du passé. Lorsqu'on attend une expérience, le passé reste actif. Voulant modifier le présent, appelant une conclusion, on reste lié affectivement à l'objet. Une nouvelle sensibilité naît lorsque le mouvement cérébral s'arrête. La pensée, l'émotivité et l'intention disparaissent. On se trouve dans une tranquillité originelle où il n'y a plus aucun mouvement venant de la personne. Lorsqu'il y a simplement regard, sans intervention du mental, il y a ouverture, accueil. L'objet se détend et s'épanouit dans l'hospitalité de l'être entier. C'est l'expression de la perception directe et c'est ainsi que se visite le jardin.

Être relié, c'est vivre avec les éléments: le soleil, la lune, les pierres, les arbres, en contact direct avec la nature. Le jardin offre une expansion naturelle, une globalité sans périphérie ni centre. L'observateur vierge de préjugés, innocent, dépourvu de toute intention, se résorbe naturellement dans la présence. Au moment où on demeure dans la plénitude, il n'y a plus de division. Avec un esprit exempt de fabrications mentales, chaque instant est neuf et s'épanouit dans la spontanéité et la clarté. Quand on a réalisé ce qui est au-delà du mental, la nature absolue de toute chose, alors on peut agir pour le bien des êtres. Lorsque la compassion s'élève de la réalisation de la vacuité, c'est la marque de son authenticité, la nature même de l'esprit.



Pour faire renaître la quiétude dans une âme troublée par l'agitation du monde et retrouver un esprit calme et paisible, on reste sans attente et sans saisie. Les éléments qui composent le jardin sont reçus intérieurement et souligne l'impermanence. C'est l'ouverture à la vacuité qui restitue ce qui est verbalement insaisissable. Les choses s'accomplissent spontanément et simultanément, créant un univers qui échappe à la pensée fractionnée. Un processus naturel favorise la libération des représentations mentales qui se fondent dans une globalité.

Pour saisir par l'intermédiaire des choses les plus ordinaires, le secret de la nature et sa véritable essence, le regard glisse librement d'une perception à une autre. Aucune pensée, image ou sensation, n'est considérée comme une intrusion. La vision panoramique qui se déploie ramène constamment au présent. Délivré de l'analyse qui se fixe habituellement sur les contenus de la conscience, le fait d'être soi permet à la simplicité de l'esprit d'être en union avec les racines et les bases mêmes de la vie. L'harmonie entre les forces naturelles se traduit par un subtil équilibre qui fait vivre les lumières et les ombres, non pas dans une éclatante vitalité, mais à partir de couleurs adoucies qui s'unissent en nuances discrètes.

Une atmosphère de beauté pure offre son intime collaboration et libère l'esprit de toute contingence. Portée par l'aspiration à une sagesse primordiale qui ne repose sur aucune dualité, une irrésistible clarté conduit vers l'unique saveur de la multiplicité. Pareille à l'espace, une claire et insubstantielle perception dépasse toute description. L'essence de l'esprit est clarté et non conceptualité. Sa nature est vacuité, sans naissance, sans durée ni cessation.



Vision centrale basée sur la vacuité

PIERRE GRIMAL

C'est l'intériorité seule qui justifie le jardin qui s'étend à la lisière indécise du monde intérieur et des choses.



LA TRADITION JAPONAISE

DATSUZOKU : aller au-delà des apparences, privilégier le non-dit.

DÔ : équilibre du yin et du yang

FUZEI : mélange de spiritualité et de nature sauvage qui procure un sentiment de quiétude et de sérénité indicible.

KANSO : la simplicité naturelle

MA : espace indéfinissable, intervalle parfait qui crée une authentique résonance entre les choses et les êtres. Harmonie vibratoire qui unifie et qui ne donne pas prise.

MONO NO AWARE : le charme simple des choses éphémères.

NO SUJI : ligne directrice liée au relief du terrain et à la forme de l'étang. Dans une recreation du paysage, le jardin est conçu de manière à réguler les énergies, sans perturber les forces en présence.

SABI : ce qui témoignent avec sagesse du passage du temps.

WABISABI : aboutissement de la perfection esthétique japonaise.

La mesure du ciel et de la terre

LA TRADITION JAPONAISE

SEIJAKU : le pur silence

SHIZEN : lorsque se développe l'aspect primordial de la vie, l'homme se règle sur la terre, la terre se règle sur le ciel, le ciel se règle sur la voie, la voie se règle sur ce qui est spontané.

TAYORI : après avoir déterminé le choix du site, et avant de procéder à la conception du jardin, on s'imprègne de l'atmosphère singulière du lieu et des éléments naturels qui le caractérisent. L'observation de la variation des lumières en toute saison et la prise en compte des particularités géographiques et climatiques, aident à sentir le tayori de l'existant et de la virtualité du paysage. Ces paramètres permettent de percevoir dans son ensemble la structure objective et subjective du jardin, afin d'en exprimer la dimension poétique, le fuzeï, qu'il convient de préserver, voir de renforcer.



Ce qui est haut est clair, c'est la mesure du ciel. Ce qui est vaste et profond, c'est la mesure de la terre. Par les vents et les nuages, le ciel enlace le paysage. Par les fleuves et les rochers, la terre anime le paysage.

Là où prime l'action unificatrice du souffle-esprit, là se trouve le lieu interne où s'établit le réseau de transformation du monde. En gardant intact en lui l'esprit naturel et en se concentrant tout entier sur son unité intérieure, le jardinier s'accorde à l'oeuvre même de la Création. Mû par le souffle du coeur, il est à même d'épouser l'élan du surgissement par lequel les choses s'établissent sans hésitation dans la juste résonance. Ce mouvement d'envol transcende l'aspect extérieur des choses et anime les souffles harmoniques. Un jardin doit comporter à la fois le visible et l'invisible. Il s'agit moins de mettre en scène les aspects extérieurs que de saisir les principes internes qui structurent les choses et les relie les unes aux autres. La relation « Terre-Homme-Ciel » constitue la synthèse d'un processus de dévoilement. L'homme est capable par son esprit, d'acquiescer les vertus de la terre et du ciel, en communiant avec le vide suprême, la vacuité qui transcende l'espace et le temps. Peu de qualificatifs sont adéquats pour décrire cette unité primordiale où tout demeure et se transforme. La tonalité du jardin vise à révéler d'innombrables nuances qui captent des vibrations secrètes.

Dépréciant la communication verbale au profit d'autres langages, la médiance nipponne fonde le sujet dans son environnement par des interstices, de l'espacement, des vides et des silences. Ce qui est natif et inné va de soi-même. Seule la pleine réalité sensible permet la totale présence. Toute communication faisant appel à cette expérience s'annule dans l'instant même où elle touche la plénitude.

AUGUSTIN BERQUE



Il ne faut pas faire un concept de la vacuité. Cette connaissance passe par une expérience concrète où tout s'éveille sans saisie pour vivre clairement la réalité du corps, de la parole et de l'esprit. La compassion et la sagesse s'élèvent d'elle-mêmes par l'accumulation de mérites qui génèrent les actions positives. Le positif se fait spontanément. On ne laisse plus prospérer ce qui est négatif. La vigilance ne transforme pas la situation. C'est notre façon de réagir qui change.

RINGU TULKU RINPOCHÉ

JARDIN DE MÉDITATION « RAYONS DE LUNE »

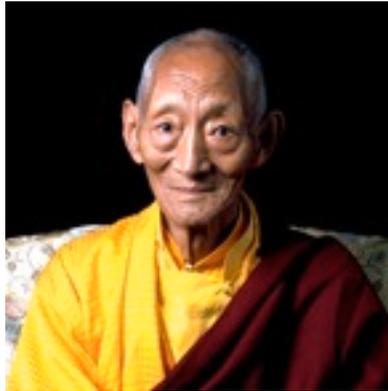
Tout comme l'expérience de la lune dans l'eau, le Pur Esprit irradiant en lui-même est une luminosité vide. En l'absence de toute fixation, son mode d'être essentiel est vacuité, liberté vis à vis de toutes les catégories du mental.

Ni samsara, ni nirvana. Ceux-ci ne sont que des manifestations illusoire de notre esprit individuel. Les apparences sont fondamentalement celles d'une lucidité qui n'a pas de fin. Infinies et incréées, elles se confondent avec l'immensité de la vacuité.

Sans origine, sans fin et sans localisation spatiale, l'intelligence fondamentale est immortelle. C'est la merveille des merveilles.

THANG TONG GYALPO





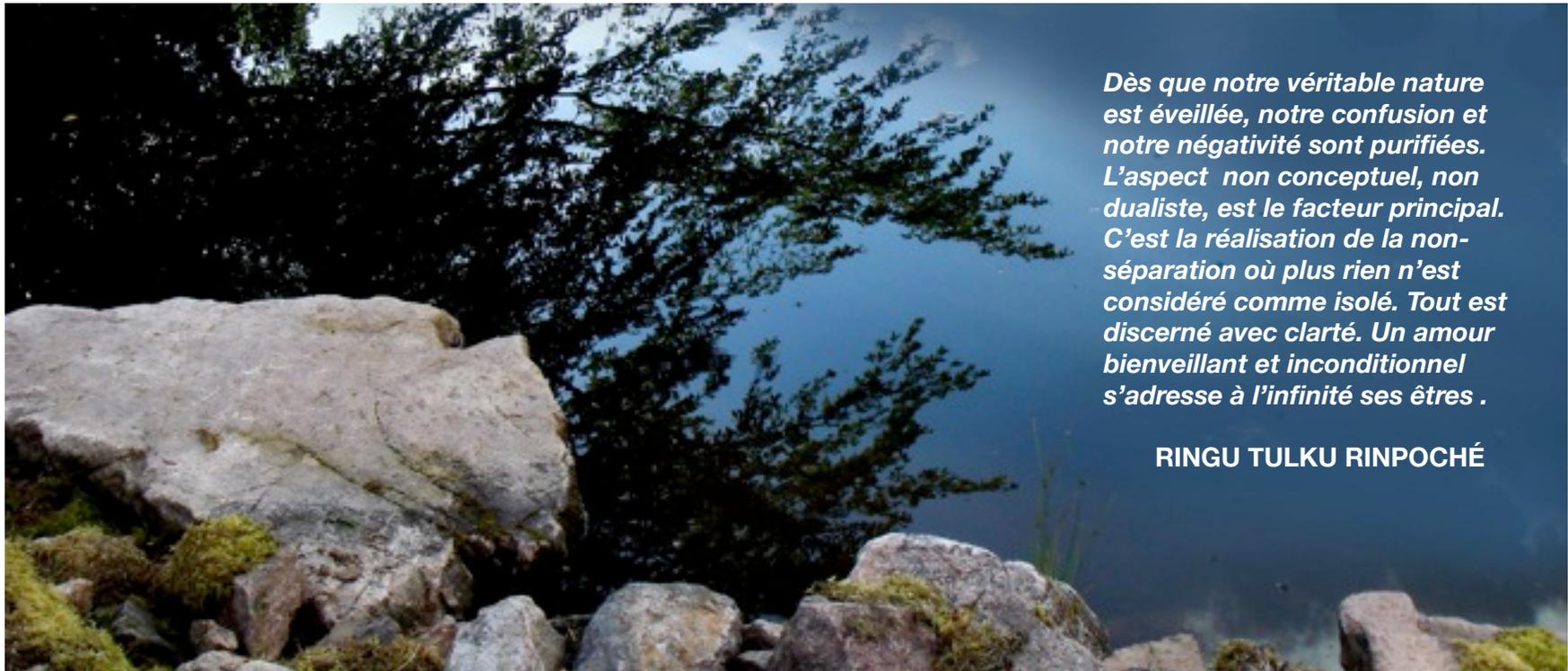
Au niveau des fondements du Mahamudra, l'approche intuitive consiste en un lâcher-prise de l'esprit dans son propre état naturel. Aucune autre technique n'est requise qu'un état de total relâchement, sans distraction ni torpeur. Tandis que l'esprit demeure au repos dans cet état de conscience dégagé, on commence à découvrir la simplicité de la nature de l'esprit, expérience suprême de l'Éveil et de la réalisation.

KYABJE KALOU RINPOCHÉ



Dès que notre véritable nature est éveillée, notre confusion et notre négativité sont purifiées. L'aspect non conceptuel, non dualiste, est le facteur principal. C'est la réalisation de la non-séparation où plus rien n'est considéré comme isolé. Tout est discerné avec clarté. Un amour bienveillant et inconditionnel s'adresse à l'infinité ses êtres .

RINGU TULKU RINPOCHÉ



Réalisation technique



Une équipe solidaire

J'adresse mes plus chaleureux remerciements à toutes les personnes qui m'ont encouragé pour mener à bien ce projet, offrant généreusement leur temps et leurs compétences à chaque fois que cela était nécessaire. La réalisation de ce jardin n'aurait pas été possible sans leur participation active et leur amitié. L'aide de Patrick RICHERT, concepteur de jardins japonais traditionnels et contemporains, a été déterminante pour réaliser un ouvrage d'une telle ampleur. Grâce à ses conseils, son expérience et ses moyens techniques, nous avons pu maîtriser le creusement de l'étang, l'orientation énergétique du jardin, la sélection des pierres et des plantes, autant de phases essentielles qui contribuent à l'harmonie de l'ensemble. Nous lui en sommes pleinement redevables. À ses côtés, des travailleurs infatigables aux multiples compétences. Gildas s'est affirmé en véritable chef de chantier, maîtrisant parfaitement la maçonnerie et le coffrage. Avec l'allée en pierres qui fait face au jardin, il laisse pour la postérité sa plus belle signature. Guillaume, Jocelyn et Éric sont arrivés en renfort au bon moment, ainsi que les encouragements avisés de Lama Tsultrim qui nous a fait confiance dès le début. Pour ma part, ce fut un privilège que de pouvoir participer à cette belle aventure.

Jean Burgert



BERTHA VON SUTTNER

Après le verbe «aimer», «aider» est le plus beau verbe du monde.

CITATION POPULAIRE

Afin d'aider vos amis, ayez toujours trois choses ouvertes : la main, le visage et le coeur.

*ART CANE
Architecture de jardins*

Comment faire ?



La réalisation d'un jardin s'effectue comme la composition d'une oeuvre d'art : perspective, profondeur, mouvement statique et dynamique, équilibre des points de fuite. La notion de cohérence stabilise l'ensemble. La jardin se découvre au fur et à mesure comme un tableau à trois dimensions. Il doit procurer une sensation de sérénité et d'harmonie tout en étant évolutif. Avant de commencer l'aménagement du jardin, les traditions ancestrales recommandent que l'on saisisse l'esprit du lieu qui doit être en adéquation avec les personnes qui y séjournent. Ce n'est qu'après cette phase préparatoire que les différents composants se mettent en scène naturellement. Un jardin de méditation nécessite une attention particulière au niveau des énergies. La qualité des pierres situées à proximité du site a bien favorisé cet équilibre.

Patrick
Richert



W.EMERSON
Rien de grand n'a jamais pu être réalisé sans enthousiasme.



PATRICK RICHERT
La conception

Au Japon, le jardinier est à la fois poète et philosophe. Sur le modèle du compagnonnage, le maître fait travailler ses élèves selon un code ancestral. Les études peuvent durer plus de 10 ans.

Avant de commencer la réalisation du jardin, il est important de bien déterminer le rôle que l'on souhaite lui donner. À Lusse, la communauté monastique constitue le point d'ancrage et tout naturellement s'imposait une réalisation qui allait privilégier la contemplation et la méditation. Si différents types de jardins répondent à cette option, nous avons pu valoriser plusieurs approches pour réaliser ce projet.

CHISEN TEIN : jardin tableau réalisé autour d'un étang.

CHISEN KAI YUSHIKI : jardin de promenade autour d'un étang.

JODO TEIN : jardin paradisiaque qui représente la Terre Pure d'Amitabha.

KARESANSUI : jardin sec avec une importante partie gravillonnée.

SHAKKEI TEIN : jardin utilisant le paysage extérieur comme toile de fond.

Des conditions favorables ont grandement facilité notre tâche : le captage d'une eau de source en amont et son évacuation, la superficie disponible, l'acheminement des pierres situées à proximité, sans oublier le chaleureux accueil de tous les résidents.

ISHIGUMI : les groupes de pierres

L'emplacement des groupes de pierres a été déterminé à partir d'un symbolisme que je découvrais progressivement. Ce fut un travail passionnant. Chaque pierre possède un visage prédestiné qui est mis en avant pour montrer sa beauté ou son aspect spectaculaire. Les pierres de montagne tiennent dans le jardin de Lusse une place prépondérante. Certaines dégagent une puissance très vive et dans ce cas, le positionnement devient particulièrement complexe. L'harmonisation globale est déterminante pour préserver l'équilibre du jardin. L'utilisation des minéraux est la partie la plus difficile et la plus délicate dans la conception et la réalisation d'un jardin de méditation. Pour structurer le jardin et lui donner son rythme, le chemin qui conduit à la plateforme est le plus significatif. Les sept premières pierres symbolisent les fondements du bouddhisme. La surface gravillonnée, en forme de coeur, est traversée en son milieu pour souligner que l'esprit d'éveil et la bodhicitta sont les repères essentiels pour celui qui souhaite atteindre l'Éveil insurpassable.



PATRICK RICHERT

Avancer pas à pas, comprendre, transmettre un principe.

L'harmonie contemplative

Dans un jardin de méditation, l'harmonie ne devient réelle que lorsque tous les éléments entre en symbiose, y compris l'homme qui en fait partie intégrante. Cette perfection donne vie et dégage une aura particulière. Avec l'apport du bouddhisme zen et du shintoïsme, les jardiniers-paysagistes japonais ont su développer une dimension artistique qui fait toute la richesse inégalable de ces lieux de quiétude.

Un contemplatif bouddhiste expérimente l'esprit d'immédiateté. Il s'inscrit spontanément dans le prolongement des forces de la nature, jusqu'à s'ouvrir à l'indicible sagesse qui renvoie à la vacuité. L'atmosphère du jardin, étrangement palpable, tire la conscience vers le dépouillement. Un champ d'énergie équilibré conduit naturellement à l'apaisement. L'omniscience n'est pas une qualité que l'on trouve dans les pierres et les arbres du jardin. Elle est produite par quelque chose d'autre qui nous échappe et dont la fonction est de nous rendre conscient de ce qui pointe vers l'ultime. Cette capacité de présence n'est pas entravée par des variations de temps ou d'espace.

KAMALASHILA

Il n'est pas possible de produire l'omniscience sans causes, parce que s'il en était ainsi, tout participerait de l'omniscience en permanence. Si les choses existaient sans s'appuyer sur d'autres, elles existeraient sans contrainte.



Un jardin japonais ne se laisse jamais embrasser d'un seul regard. Il faut s'y livrer à un parcours soigneusement déterminé qui passe de scènes en scènes, sans jamais perdre le sentiment d'une unité et d'une harmonie de l'ensemble.

Transparence



Un jardin est un lieu d'échange où la nature favorise un dialogue de l'homme avec lui-même. À Lusse, les dispositions intérieures de l'homme à la recherche de sa propre vérité, répondent aux figures majeures du Vajrayana symbolisées par les éléments naturels. C'est le bouddhisme qui a introduit dans les monastères l'art des jardins symboliques. Conçu comme une image du paradis, la création harmonieuse s'accompagne d'une énergie positive dont le rayonnement conduit à la transparence. Dès lors que l'influence du bouddhisme confère une dimension spirituelle au jardin, un langage mystique exprime un mode d'esprit où rien n'existe au-delà de la vacuité. La conscience que le sujet a de lui-même et du monde extérieur est primordiale. Rien n'est séparé. En dressant les pierres, on relie la terre et le ciel. Cette union réunit en un champ de forces un équilibre qui ne se laisse pas saisir. L'agencement de cette transparence relève de l'intuition. L'ouverture sur un réel propice à la contemplation, place l'homme en harmonie avec un vide qu'il ne saurait nommer. Ce qui est reçu agit comme un baume apaisant qui conduit à la simplicité. C'est là que réside le langage silencieux du jardin. Lorsque cela est vécu en profondeur, une résonance appelle l'expérience spontanée. Un foyer de lumière éclaire les objets sans en être affecté. Il n'y a plus de soi distinct qui contemple et qui connaît.

GAMPOPA

L'entraînement à l'éthique et à la discipline est le terreau du jardinier dans lequel l'arbre de la méditation est planté. Avec les soins appropriés, cet arbre donnera les fleurs et les fruits du discernement qui pourront être récoltés lorsque le but sera atteint.



G.DUHAMEL

Puisque je vais porter un sort, le mien, puisque je vais tenter mes forces, ma mesure, et jouer ce rôle qui m'appartient, que l'énergie me soit donnée avec l'amour.

Sakuteiki *Le livre secret des jardins japonais*

HARMONISER LES ÉNERGIES

Dans la tradition tibétaine, l'énergie est envisagée selon la tradition bouddhiste et pré-bouddhiste. Cette dernière, très ancrée dans la culture tibétaine, est une façon propre aux chamanistes de se relier aux énergies, celles de l'eau, des arbres et des montagnes. Dans le Vajrayana, les pratiques liées à l'énergie relèvent de la tradition tantrique qui a conservé ces deux approches.

- soit on se relie à l'énergie de la nature pour utiliser son énergie et on invoque des énergies extérieures afin qu'elles utilisent leurs pouvoirs pour changer notre situation,
- soit on s'identifie totalement avec le yidam pour renforcer sa propre énergie et on contacte ces mêmes forces naturelles qui viennent renforcer notre énergie intérieure.

Ces approches très subtiles ne sont opérantes que sous la direction d'un maître et d'initiations complexes.

TARAB TULKU

LES PRINCIPES TOPOGRAPHIQUES

LES PRINCIPES ÉNERGÉTIQUES



Le NORD
la tortue noire

Un jardin idéal est situé à 2/3 de hauteur d'une colline, protégé par des montagnes à l'Est, au Nord et à l'Ouest. Face à la vallée, les bâtiments sont situés au Sud.

L'emplacement situé à l'arrière des bâtiments, doit être formé d'une colline, d'une forêt, ou d'un rideau d'arbres.

L'EST
le dragon vert

L'emplacement situé à gauche des bâtiments accueille les énergies yang dès l'apparition du jour. Il doit être formé d'une colline haute ou de végétaux à feuillage.

L'OUEST
le tigre blanc

L'emplacement formé d'une colline basse est propice à la contemplation sous le soleil de fin d'après-midi.

LE SUD
le phénix rouge

L'emplacement situé sur le devant des bâtiments comporte un espace et une vue dégagée qui laisse le regard se porter au loin.



Les points forts du jardin sont les éléments qui servent de support aux courants qui vivifient la terre. Ce sont les arbres et les pierres, ainsi que les énergies transportées par l'eau et le vent. L'étang doit épouser une forme symbolique bénéfique, l'eau s'écoulant de préférence de l'Est vers le Sud, puis vers l'Ouest.



Aménagement de l'étang



Disposant d'une source d'eau captée en amont sur notre propre terrain, un tel aménagement devenait possible. Le jardin est adossé au ventre du dragon et l'eau s'écoule d'Est en Ouest. Nous respectons ainsi la géomancie du lieu, sans perturber les énergies positives. La forme de l'étang correspond au chiffre népalais EK qui symbolise l'unité, le caractère unique de la conscience éveillée du Bouddha, tel que l'on peut le découvrir sur le stupa de Bodhnath, au Népal.



Le feng shui, vent et eau, harmonise les relations entre l'homme et les énergies qui l'entourent. La complémentarité du yin et du yang est soulignée par les surfaces imbriquées de l'étang et de la surface gravillonnée.



Derrière l'étang, l'élévation du terrain forme le ventre du dragon qui concentre les énergies et procure protection et paix.



Où est l'île qui change notre vie et nous oblige à commencer encore, tout au début, à inventer un outillage, à labourer des champs, à cuire de l'argile, hors des souvenirs confus que nous portons en nous ? LARS GUSTAFSSON

GAMPOPA

*Ne cherchez rien
d'autre qu'une
attention
continue.*



*Les pierres de la cascade
représentent les voiles
émotionnels et cognitifs
qu'il faut traverser et
purifier.*

*À la source, l'eau
parfaitement pure
symbolise le germe de la
bouddhité présent en
tous les êtres.*

*La surface de l'eau,
comme un miroir, évoque
l'esprit éveillé qui n'est
plus affecté par ce qui se
reflète en lui.*

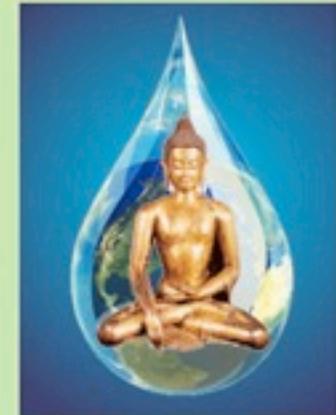
*Ultimement vide du soi de
l'individu et des
phénomènes, l'illusion se
dissipe et les causes de la
souffrance cessent
d'opérer.*



CREUSEMENT DE L'ÉTANG

*Les règles techniques de l'art oriental
des jardins sont précises, ce qui inclut
une approche philosophique élaborée.
Les travaux de creusement des berges,
ont nécessité un travail laborieux. Le
tracé de la cascade et les contours de
l'étang qui suivent les reliefs du sol et
du paysage furent des phases délicates
pour assurer la cohérence de
l'ensemble. L'aménagement de la
cascade en pente douce a été ainsi
conçu pour produire une sonorité
délicate qui accompagne les pratiques
méditatives.*

*Sur l'eau paisible du
recueillement, le
vaisseau du
Dharma flotte dans
l'océan de la
plénitude tel un
esprit vaste et
silencieux.*



Les cinq chemins et les dix terres

NOGUCHI ISAMU

Il est vrai que nous venons à chaque expérience avec nos propres limites et ne voyons que ce à quoi nous sommes préparés.

L'ARBRE TAILLÉ EN NUAGES

Les nuages de l'arbre symbolisent les « Cinq Chemins du Mahayana » et les « Dix Terres du Bodhisattva ». La progression s'effectue à partir de la voie de l'accumulation, jusqu'à atteindre l'accomplissement où sont abandonnées les voiles émotionnels et cognitifs. Le perfectionnement des vertus de l'Octuple Sentier passe par les « Dix Terres Pures », avant d'aboutir à l'Éveil complet. À la 7e Terre, celle des « Apaisements des efforts grossiers », le rivage est en vue ...



Les 5 Chemins du Mahayana

- 1- Accumulation
- 2- Jonction
- 3- Vision
- 4- Familiarisation
- 5- Non-étude



Les 10 Terres de Bodhisattva

- 1- Joie suprême
- 2- Immaculée
- 3- Lumineuse
- 4- Radieuse
- 5- Difficile à maîtriser
- 6- Manifeste
- 7- Loin allée
- 8- Inébranlable
- 9- Discernement parfait
- 10- Nuage du Dharma

RINGU TULKU RINPOCHÉ

Il est naturel de connaître les étapes qui jalonnent le chemin de l'Éveil. Sans une certaine idée du parcours, nous risquons de nous tromper. Si nous savons que la voie est longue, nous serons moins impatientes et prendrons conscience de la profondeur des problèmes auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit de purifier des conditionnements profonds renforcés au cours de tant de vie. Lorsque l'esprit est tourné vers l'Éveil, le Bodhisattva pratiques les préceptes et parcourt graduellement les cinq chemins. Lorsqu'est atteinte la voie de l'accomplissement, les poisons sont totalement éradiqués et l'origine de la souffrance n'est plus présente.



CHEMINS DU BODHISATTVA

Les dix terres

1ère Terre : JOIE SUPRÊME

Le bodhisattva place l'accent sur la générosité. Ayant pour but de combler les souhaits de tous les êtres, il en éprouve une joie suprême.

2ème Terre : IMMACULÉE

Le bodhisattva place l'accent sur la discipline et la gratitude. Libéré des souillures d'une discipline relâchée, il préserve ce qui est immaculé.

3ème Terre : LUMINEUSE

Le bodhisattva place l'accent sur la patience. Son expérience lumineuse du Dharma rayonne sur tous les êtres.

4ème Terre : RADIEUSE

Le bodhisattva place l'accent sur le courage. Ayant réalisé l'absence de tout désir, un lumière radieuse consume les deux voiles.

5ème Terre : DIFFICILE À MAÎTRISER

Le bodhisattva place l'accent sur la concentration. Il fait le bien des êtres tout en surveillant son propre esprit, ce qui est difficile à maîtriser.

6ème Terre : MANIFESTE

Le bodhisattva place l'accent sur la connaissance transcendante par laquelle se manifeste avec évidence la réalité du samsara et du nirvana.

7ème Terre : LOIN ALLÉE

Le bodhisattva place l'accent sur les moyens. Parvenu très loin au niveau de la jonction, il aspire à la sagesse de l'incomparable illumination.

8ème Terre : INÉBRANLABLE

Le bodhisattva place l'accent sur la prière d'une extrême pureté. Il voit que le réel ignore la croissance et le déclin au sein des émotions négatives et de la pureté.

9ème Terre : DISCERNEMENT PARFAIT

Le bodhisattva place l'accent sur la force. À ce niveau, l'intelligence excellente est capable de tout discerner avec clarté.

10ème Terre : NUAGE DU DHARMA

Le bodhisattva distingue avec une extrême minutie les phénomènes connaissables en nombre infini. Comme un nuage, il déverse le pluie du Dharma sur tous les êtres.



BODHISATTVA
Héros pour l'Éveil

L'équivalent tibétain du terme sanscrit bodhisattva comprend les mots « tchangtchou » qui signifie « Éveil » « sempa » qui signifie « héros ».



TARO OKAMOTO

Face à face avec la pureté du non-existant, je sentis immédiatement surgir une vitalité indicible. Plus rien à saisir, plus rien à vouloir.



LE BAMBOU

Le bambou est le symbole de nombreuses qualités et vertus :

- son coeur vide donne le détachement nécessaire pour comprendre les phénomènes.
- sa flexibilité et son élégance dégagent une énergie positive harmonieuse.
- sa sérénité, sa constance et son obstination procurent prospérité et longue vie.

**Qui se plie restera entier,
Qui s'incline restera redressé,
Qui se tient creux sera rempli,
Qui subit l'usure se renouvellera.**



Devant les 2 pierres qui symbolisent Vajradhara et sa parèdre, les 6 massifs de buis représentent les 6 paramita, les 6 vertus transcendantes qui constituent le coeur de l'entraînement du Bodhisattva.

LES SIX PARAMITA

- 1- la générosité
- 2- la conduite éthique
- 3- la patience
- 4- la persévérance
- 5- la méditation
- 6- la sagesse



Derrière la pierre blanche qui symbolise Tchenrézi, les 6 massifs de « spiraea japonica » représentent les 6 points essentiels de l'Éveil :

LES SIX POINTS ESSENTIELS DE L'ÉVEIL

- 1- la cause première :** la nature de bouddha
- 2- le support de l'Éveil :** la précieuse existence humaine
- 3- la cause circonstancielle de l'Éveil :** le maître spirituel
- 4- la méthode :** les instructions du maître
- 5- le fruit :** la bouddhété
- 6 - l'activité des bouddhas :** réaliser sans concept le bien de tous les êtres



Les dix actions vertueuses

ARISTOTE

La plupart des hommes, au lieu d'accomplir des actions vertueuses, se retranchent dans le domaine de la discussion et pensent qu'il agissent en philosophe.

LES 3 ACTIONS VERTUEUSES DU CORPS

- ne pas tuer
- ne pas voler
- éviter les
inconduites
sexuelles

LES 4 ACTIONS VERTUEUSES DE LA PAROLE

- ne pas mentir
- ne pas calomnier
- ne pas insulter
- ne pas bavarder

Les 10 bosquets de buis représentent les 10 actions vertueuses

LES 3 ACTIONS VERTUEUSES DE L'ESPRIT

- ne pas s'attacher
- ne pas être malveillant
- ne pas entretenir de
vues fausses



S'entraîner durablement

Le bouddha a enseigné plusieurs entraînements dans la pratique du Dharma. Comment agir et vivre de manière positive par le corps, la parole et l'esprit ? Comment éviter les actions négatives pour le bien de tous les êtres et de soi-même ? Ce n'est pas une chose facile qui viendrait naturellement. Il faut entraîner durablement l'esprit pour avoir un contrôle sur les émotions. Par la méditation, on fait l'expérience de la vérité, de la véritable nature des choses, de manière réelle et directe. Cela ne peut pas s'accomplir sans entraînement : la moralité, la méditation et la sagesse. Il faut travailler sur ces trois aspects ensemble ! Si les études permettent d'apprendre les techniques méditatives et de connaître les différents problèmes qui peuvent surgir, à elles seules elles ne suffisent pas pour transformer l'esprit et s'ouvrir à la paix et à la tranquillité. Il faut être guidé avec intelligence et précision à travers les différentes étapes qui jalonnent le déroulement de la transformation intérieure. Quiconque emprunte ce chemin et en contemple le sens, recevra le fruit de son effort sans aucun doute possible.

RINGU TULKU RINPOCHÉ

TILOPA

Quelle merveille que cette profonde sagesse qui se connaît elle-même au-delà du verbe et des références mentales.

Une pierre « shumisen-seki », celle qui est liée à l'univers bouddhiste par le symbole qui lui est attribué, se différencie des roches naturelles qui accompagnent la structure paysagère. En accord avec le relief et la forme de l'étang, on examine toutes les possibilités pour renforcer le « fuzei », ce « vent-sentiment » qui relie l'agissant à l'agi, le sujet à l'objet. La complexité du rapport qui existe entre le jardinier qui fait oeuvre de création et le milieu naturel porté à sa dimension transcendante, se situe à cette frontière. Le jardin doit franchir les limites du dualisme et ne pas donner prise. Cela suppose que l'on sache écouter les pierres. Ce qui est dressé ne se réduit jamais à la seule représentation. Un surgissement se produit au moment où la pierre trouve sa place. Ce savoir comporte une singularité irréductible à quelque représentation et langage que ce soit. Le champ où souffle l'inspiration est le plan insaisissable qui anime l'énergie et entrevoit une vacuité qui échappe à la conscience ordinaire. Cette approche propre à la voie médiane exprime l'avènement de ce qui n'est pas encore et de ce qui n'est déjà plus, un lieu qui est là, tout en étant ailleurs ! Cette réalité échappe aux mots et aux concepts d'existence comme de non-existence. C'est l'entité mystique de la Voie du Milieu, réalité unique de toutes choses.

ISHI WO TATEN KOTO

Dresser les pierres

TOMOYA MASUDA

Les pierres ne sont dressées que pour favoriser la vie intérieure de celui qui séjourne dans le jardin. L'essence de l'espace architectural est à chercher dans cette volonté de se mettre au diapason des éléments.



ALAN WATTS Être et non-être !

Il faut au moins être disposé à admettre la possibilité d'une représentation du monde autre que conventionnelle.

SYMBOLISME DES PIERRES

Les sept premiers pas



LES 3 DERNIÈRES PIERRES

On se remémore les fondements avec une profonde dévotion pour tous les maîtres qui constituent la chaîne de transmission.

- 1- **les 3 Écoles** : Theravada - Mahayana - Vajrayana
- 2- **les 3 Refuges** : Bouddha - Dharma - Sangha
- 3- **les 3 Kayas** : Dharmakaya - Sambhogakaya - Nirmanakaya

LES 4 PREMIÈRES PIERRES

On se remémore les 4 Nobles Vérités et les 4 Fondations qui détournent l'esprit du samsara.

1- les 4 Nobles vérités :

- La Vérité de la souffrance
- La vérité de la cause de la souffrance
- La vérité de la cessation de la souffrance
- La Vérité qui mène à la cessation de la souffrance

2- les 4 Fondations :

- Le précieux corps humain
- L'impermanence
- Le karma
- Le caractère défectueux du samsara



LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

1- La Noble Vérité de la souffrance :

La naissance, la vieillesse, la maladie, la mort est souffrance. Être uni à ce que l'on aime pas, être séparé de ce que l'on aime est souffrance. Ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance.

2- La Noble Vérité de l'origine de la souffrance :

C'est l'avidité passionnée, la soif des plaisirs des sens de l'existence, de la non-existence, du devenir qui engendrent la souffrance.

3- La Noble Vérité de la cessation de la souffrance :

C'est la cessation complète de cette soif qui libère.

4- La Noble Vérité qui mène à la cessation de la souffrance :

C'est le noble sentier octuple qui conduit à la cessation de la souffrance : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'attention juste et la concentration juste.

LES 2 PIERRES DE GUÉ

1- Prise de conscience de la dualité :

- *sujet-objet*
- *samsara -nirvana*

2- Prise de conscience de ce qui permet d'aller au-delà :

- *bodhicitta relative*
- *bodhicitta ultime*

La pierre isolée qui semble flotter sur l'eau est le vaisseau du Dharma qui conduit vers l'Éveil.



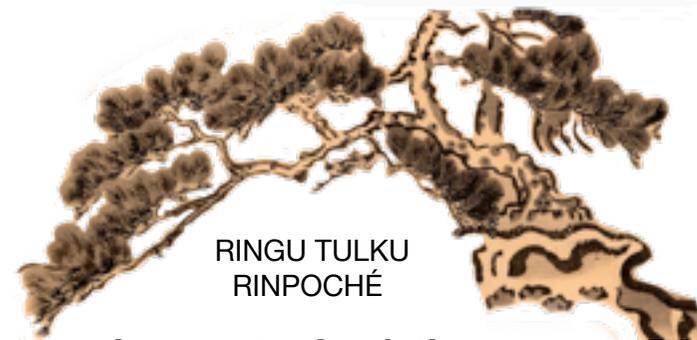
LES 8 PIERRES SUR L'AUTRE RIVE

1- l'octuple sentier :

- *la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.*

2- les 8 Dharmas mondains :

- *louanges et blâmes*
- *gains et pertes*
- *plaisirs et douleurs*
- *bonne et mauvaise réputation*



RINGU TULKU
RINPOCHÉ

Les quatre fondations

La précieuse existence humaine

L'impermanence

Le karma

La nature défectueuse du samsara

Nous pouvons vraiment nous libérer des états d'existence conditionnés où règne la souffrance et la frustration. Revenir à la vérité de notre situation est la base du chemin spirituel. Bien que nous soyons soumis à l'impermanence et que nos actions soient les conséquences de nos expériences empreintes d'insatisfaction, nous avons l'opportunité de nous libérer de la confusion et de l'ignorance. Les quatre fondations doivent devenir la base de notre attitude, de notre manière de voir les choses. Il nous faut obtenir une compréhension très claire, une certitude et une conviction à ce propos. Si cela est acquis, alors tout ce que vous ferez deviendra quelque chose qui va vous transformer et aidera les autres. Malgré les changements, la précieuse existence humaine nous permet d'être reconnaissant pour toutes les choses positives dont nous jouissons. Il n'y a rien qui puisse être appelé mort puisque rien n'existe de façon indépendante. C'est la plus profonde compréhension que nous puissions avoir pour comprendre l'impermanence. Rien n'existe en soi. Tout se transforme et se trouve en interdépendance.

DATAR GUI CHÉPA

L'esprit vigilant est ouvert à la présence d'immédiateté.

RANGBAP

L'esprit reste ainsi, tel qu'il vient de lui-même, tel qu'il est en lui-même.

La plateforme de méditation

LES TROIS PIERRES DERRIÈRE LA PLATEFORME

1- le chemin de l'entraînement de l'esprit :

LA VUE - compréhension profonde de notre nature véritable

LA MÉDITATION - faire l'expérience répétée de la vue

L'ACTION - prolongement de la méditation dans la vie quotidienne

2- pacifier l'esprit et voir la nature des phénomènes :

SHINÉ - demeurer dans le calme mental

LHAKTONG - la vue pénétrante s'ouvre sur la vacuité

MAHAMUDRA - prolongement de la méditation dans la vie quotidienne

KYABJÉ KALOU RINPOCHÉ

Laisser l'esprit en son état naturel, tel qu'il est, sans artifice. L'eau sans agitation est limpide. L'esprit sans contrainte est heureux, naturellement paisible. Dégagé de toute fixation, l'esprit ne se pose pas sur un repère extérieur ou intérieur. Prendre la vacuité ou la lucidité pour référence est encore une vision dualiste. Voir clairement ne nécessite aucun effort. Sans être orienté vers le passé ou le futur, la clarté est naturelle et l'esprit reste translucide en un état de transparence et de présence totale.



Comme un dessin dans l'eau disparaît de lui-même, les fausses apparences automatiquement s'évanouissent quand est compris leur manque de réalité. En s'appuyant sur une constante compréhension de leur non-réalité, l'on demeure détendu dans la nature originelle spontanée. L'espace où rien n'est à accomplir est alors pénétré.

Divinités tantriques

16e GYALWANG KARMAPA

Le Vajrayana est une branche du Mahayana qui s'appuie sur les tantras. Usant de moyens habiles qui lui sont propres, l'accent est porté sur la nature de bouddha sous la forme de divinités qui représentent les qualités énergétiques de la vacuité. La pratique d'une déité, ou yidam, permet d'éliminer l'attachement à son propre corps. La relation au monde est ainsi purifiée. On transforme les perceptions ordinaires en apparences pures, puis on laisse la vigilance se dissoudre dans la vacuité.

Le jardin peut-être vu comme un mandala habité par diverses divinités tantriques. Si la représentation symbolique est au départ la seule qui soit accessible à l'esprit conceptuel, les divinités ne doivent pas être comprises dans un sens restrictif anthropomorphique. Elles sont l'esprit même du méditant, essentiellement « Une » dans leurs fonctions libératrices. Cela implique de bien comprendre la vacuité pour que la déprise et le détachement puissent opérer. Ce qui se dégage confère au dépouillement. On se laisse porter par la pluralité d'une opération concertante qui s'ouvre à une perception immédiate et globale du jardin. Se mettre en symbiose avec le jardin relève de cette ouverture d'esprit.

De la beauté brute et naturelle émane une impression d'évanescence, une atmosphère de simplicité et de calme qui offre une manière d'échapper au monde. Ce qui transparaît est une expérience immédiate qui va au-delà des formes. L'esprit se libère du processus de fixation lié à la saisie mentale. Absorbé par la réalité subtile d'une nature indicible, le moi empirique se dissout au coeur d'une clarté intérieure qui s'éveille à la nature non-née des phénomènes. Il n'existe dès lors plus aucune distinction entre ce qui est expérimenté et ce que nous sommes.





**Lha Chi Dril Droup
Accomplissement conjoint
des Quatre Divinités**

Cette pratique Shangpa Kagyu est très efficace pour progresser dans la voie de l'Éveil.

Dordjé Tchang, le lama racine, en union avec sa parèdre, est médité au centre du mandala des quatre divinités :

- **Tara verte**
- **Tchenrézi à deux bras**
- **Dordjé Pamo**
- **Mahakala Chadroukpa**

Dans le Vajrayana, de nombreux Bouddhas et Yidams sont pratiqués. Dans l'impossibilité d'en rendre compte de manière complète, nous avons symbolisé dans le jardin les repères essentiels qui donnent une approche lisible et satisfaisante. Si le jardin est dédié principalement au Mahamudra, s'y rajoutent la pratique de Lha Chi Drill Droup, ainsi que les Cinq Dhyani Bouddhas et Vajrasattva.



Le mandala des Cinq Bouddhas exprime le processus d'Éveil à son achèvement. Les différents aspects de la conscience éveillée résultent de la transformation des cinq poisons en énergie positive :

<i>Purification de l'ignorance</i>	- sagesse de l'espace en soi	<i>Vairocana</i>
<i>Purification de la colère</i>	- sagesse du miroir	<i>Akshobhya</i>
<i>Purification de l'orgueil</i>	- sagesse de légalité	<i>Ratnasambhava</i>
<i>Purification du désir</i>	- sagesse discriminante	<i>Amitabha</i>
<i>Purification de la jalousie</i>	- sagesse accomplissante	<i>Amoghasiddhi</i>

VAJRASATTVA : appartenant à la famille du vainqueur Akshobhya, il est également considéré comme le souverain des Cinq Bouddhas de Sagesse. Sa pratique a pour but d'opérer la purification des voiles et des perturbations internes qui recouvrent l'esprit.

**LES REPÈRES
SYMBOLIQUES
Bouddhas et
Yidams**

YANGOEUNPA

Voir la vacuité dans l'apparence, sans élaborations conceptuelles, c'est laisser le processus de manifestation suivre son cours. Vous entrez alors dans la spacieuse méditation de l'unique saveur.



VAIROCANA

1

Le bouddha Vairocana blanc représente la sagesse de l'espace en soi, la connaissance primordiale dont la simplicité sans artifice est sans référence ni limite.

AKSHOBYA

2

Le bouddha Akshobya bleu représente la sagesse semblable au miroir dont l'acuité renvoie sans intention ni saisie. L'aversion ne peut plus se manifester.

RATNASAMBHAVA

3

Le bouddha Ratnasambhava jaune représente la sagesse de l'équanimité qui dévoile la nature fondamentale égale en toutes choses.

AMITABHA

4

Le bouddha Amitabha rouge représente la sagesse discriminante qui dévoile la diversité et la vacuité de tous les phénomènes.

AMOGHASIDDHI

5

Le bouddha Amoghasiddhi vert représente la sagesse toute accomplissante qui discerne spontanément l'acte judicieux sans finalité approprié à chaque situation et à chaque contexte.

VAJRASATTVA



TARA VERTE



DHYANIS BOUDDHAS



CHADROUKPA



JARDIN SYMBOLIQUE

Le bouddhisme tibétain se rattache à des concepts métaphysiques profonds. L'agencement des pierres répond à une approche symbolique rigoureuse qui se base sur la quintessence du Vajrayana.

Les diverses divinités participent à la description bouddhiste de la réalité éveillée. Elles sont fondamentalement la manifestation de la dynamique de l'esprit qui se révèle dans sa pureté lumineuse.

Si les apparences, telles que nous les percevons, n'ont en réalité pas d'existence en soi, on peut dire que la représentation des divinités sont la présence visible de l'invisible amour de l'esprit éveillé de tous les bouddhas. Au-delà de la dualité, se révèle dans sa véritable nature l'union de la vacuité, de la clarté et de la compassion, expression infinie de la conscience primordiale.



TCHENRÉZI



CHAKRASAMVARA



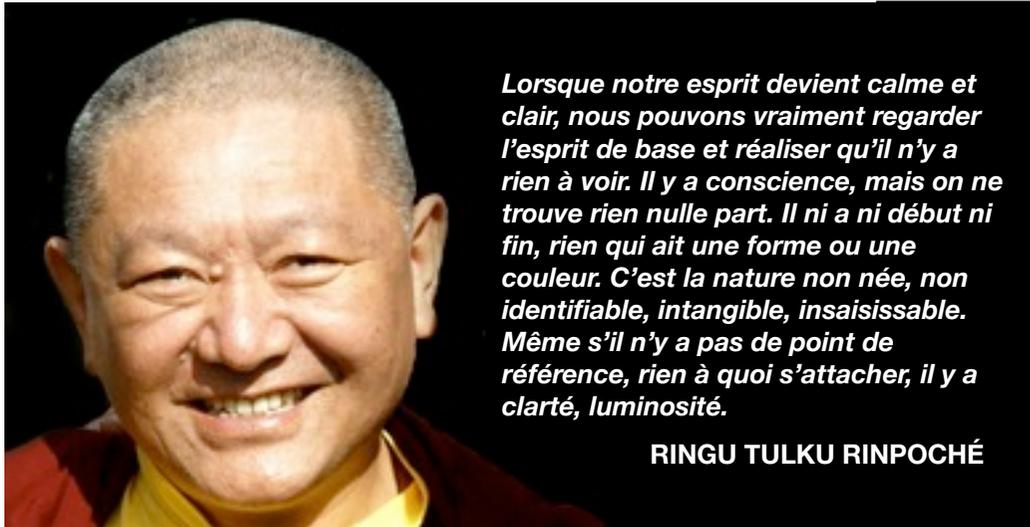
VAJRAYOGINI



VAJRADHARA

J'aspire au parachèvement du bonheur de tous les êtres. Au jardin de l'espace absolu, Akanishta, sans artifice, unis à la nature de la libération, puissions-nous, Vous et Moi, savourer le Dharma profond dans l'identique vaste et pur.

GYALWA KARMAPA ORGYEN TRINLEY DORJE



Dans la Vajrayana, la relation avec le lama-racine est d'une importance capitale. Source précieuse des enseignements et des instructions, c'est à partir de ses recommandations que l'élève rend sa pratique du Dharma plus fructueuse. Au niveau essentiel, l'introduction à la nature de l'esprit permet de réaliser une expérience personnelle libératrice. C'est à partir d'une relation juste que se construit progressivement une attitude authentique de dévotion et d'aspiration. Si avec confiance nous nous en remettons sincèrement à notre maître, celui-ci devient le transmetteur de la lignée de tous les bouddhas.

Pour expérimenter l'état ultime, le Mahamudra, la grâce spirituelle du lama-racine est déterminante. Il peut nous y conduire car il a déjà parcouru le chemin et atteint son terme. Son offrande est le coeur même de la compassion éveillée. Pour que cela puisse se révéler, le coeur et pas seulement l'intellect doivent être impliqués. Lorsque on médite son lama-racine par la puissance de la conviction, on l'imagine sous la forme de Vajradhara, bouddha primordial qui symbolise la vacuité de la nature de l'esprit, sans limite et sans détermination comme l'espace, essence de tous les refuges. Tout comme la lune se reflète dans l'eau où qu'elle se trouve, le maître est clairement présent dès qu'on le sollicite.

VAJRADHARA - LAMA-RACINE Le maître du jardin



Que se développe la clarté de la sagesse qui se connaît elle-même.
DAKPO TASHI NAMGYAL

Le Très Vénérable Mogchok Rinpoché, détenteur des lignées Shangpa Kagyu et Gelugpa, a été reconnu comme la réincarnation du grand yogi Mogchokpa Rinchen Tseudru, disciple principal de Kyoungpo Neldjor.

Le 15 octobre 2011, accompagné de Lama Tsultrim, Rinpoché a procédé à la bénédiction du jardin.

Cette consécration requiert une importance particulière. Offerte par les yogis de la précieuse lignée Shangpa Kagyu, la pratique de « Lha Chi Drill Droup » a été choisie pour structurer une partie de l'espace symbolique du jardin.

Le méditant est transposé dans l'actualisation du Fruit en l'aspect du bouddha primordial Vajradhara d'où procèdent les dimensions éveillées s'élevant de quatre divinités :

- Chadroukpa,
- Vajrayogini,
- Chenrézi
- Tara Verte



Bénédition

Mogchok Rinpoche



Regarde ! Regarde avec l'esprit le monde extérieur ! Après avoir bien regardé le monde extérieur, tu verras, comme un reflet dans un miroir, que les apparences n'ont pas de nature propre. Regarde ! Regarde avec l'esprit intérieur ! Après avoir bien regardé l'esprit intérieur, tu verras comme une flamme abritée du vent, que l'esprit est clarté sans pensées.





KIABJE KALOU RINPOCHÉ

Une Ondée de bénédictions

Depuis ce jour et jusqu'à l'Éveil, puissé-je, paré de l'Ornement d'une éthique toute pure, être pleinement établi dans l'esprit d'éveil équanime. Puissé-je atteindre le but des phases de création et d'achèvement et obtenir l'Éveil parfait, esprits du maître et du disciple indissociés.

Formes variées issues d'incessants liens, les apparences en tant que signes sont le maître qui se révèle extérieurement. Ineffable et harmonieux jeu de prodiges. Depuis le domaine des apparences vides en elles-mêmes libérées, je vous prie : que par votre Grâce, je réalise le corps d'émanation, énergie manifestée. Sons et voix variés issus d'incessantes causes et conditions, les sonorités en tant que mantras sont le maître qui se révèle au plan médian. Inconcevable symphonie de chants et d'harmonies. Depuis le domaine des sonorités vides en elles-mêmes libérées, je vous prie, que par votre Grâce, je réalise le corps de gloire incessant. Pensées variées issues de l'indicible connaissance vide, la connaissance en soi, ultime réalité, est le maître qui se révèle intérieurement. Infini déploiement du mental et des pensées. Depuis le domaine de la grande félicité claire et vide, je vous prie, que par votre Grâce, je réalise le corps absolu non né.

Ainsi tous les phénomènes, apparences, sonorités et pensées, pour nous signes et marques pour la compréhension du mode d'être, ne sont que le geste du maître glorieux. Depuis le domaine de gratitude, je vous prie, que par votre Grâce, je réalise le mode d'être de tous les phénomènes. La multitude des Trois racines se présentant en nombre infini devant la diversité des aspirations, tout comme la danse de la lune sur l'eau, n'est autre que le maître vénéré. Depuis le domaine de toutes les qualités parachevées, je vous prie :

*Que par Votre Grâce, votre esprit et le mien deviennent Un.
 Que par Votre Grâce, j'abandonne la saisie d'un « moi ».
 Que par Votre Grâce, je conçoive le sentiment de n'avoir aucun besoin.
 Que par Votre Grâce, croissent mon amour et ma compassion.
 Que par Votre Grâce, je conçoive une dévotion sans artifices.
 Que par Votre Grâce, cessent les pensées profanes.
 Que par Votre Grâce, l'illusion d'elle même s'estompe.
 Que par Votre Grâce, je réalise le mode d'être, le Grand Sceau.
 Que par Votre Grâce, j'atteigne en cette vie même l'Éveil parfait.*



KYABJE KALOU RINPOCHÉ

Le Mahamudra vise principalement à développer spontanéité et absence d'artifice.



Voici que d'un état de Paix émerge un espace naturel, profond et clair, vastitude du Corps absolu, vérité nue, toute embrassante. Magie née d'un même instant, résonne la gracieuse musique, exquise mélodie d'excellentes vertus, par myriades.

Au crépuscule de la Parole de Sakyamouni, à l'approche de déclin des rayons du jeune âge, une torche, aussi vive que sourire de lune apparaît, parure des Trois Secrets au ciel immense des Vainqueurs.

Au vaste espace d'azur, jeu enchanteur de nuées de mérites, rafraichissante ondée de camphre chargée de miel. Par cette grâce, réjouissons-nous d'être nourris d'un achèvement secret, à jamais acquis.

Dans le creux d'un calice, parmi des myriades de discernements multiples, repose l'intégral potentiel des vertus pérennes. Et l'abeille de l'Esprit clair, enivrée, chante dans le Grand Délice.

Toutes éphémères, les distractions mondaines du jeune âge. Ainsi le plaisir. Nul ne sait quand il sera détruit. Par une conduite paisible, constante, sans violence, j'aspire au parachèvement du bonheur suprême de tous les Êtres.

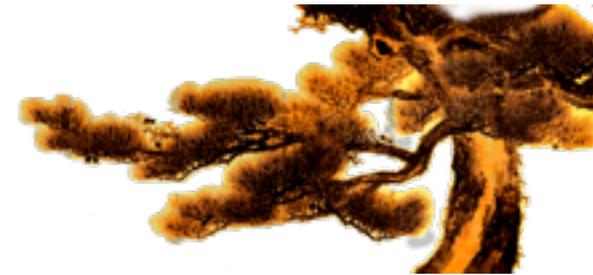
Au jardin de l'Espace absolu, Akanishta, sans artifice, unis à la nature de la Libération, puissions-nous, Vous et Moi, savourer le Dharma profond dans l'Identique vaste et pur.

Gyalwa Karmapa Orgyen Trinley Dorjé





Bibliographie



ART DES JARDINS JAPONAIS

- SAKUTEI-KI** *Le livre secret des jardins japonais* SKIRA
Pierre et Suzanne Rambach
- JARDINS JAPONAIS EN FRANCE** *Art et poésie* NATHAN
Bernard Jeannel
- LES JARDINS JAPONAIS** *Mise en forme* LR PRESSE
Fabrice Celestin - Patrick Richert
- LE SAUVAGE ET L'ARTIFICE** GALLIMARD
Auguste Berque
- LE JARDIN JAPONAIS** OFFICE DU LIVRE
Osamu Mori

BOUDDHISME

- ET SI VOUS M'EXPLIQUEZ LE BOUDDHISME** J'AI LU-POCHE
Ringu Tulku Rinpoché
- INSTRUCTIONS FONDAMENTALES DU BOUDDHISME** ALBIN MICHEL
Kalou Rinpoché
- L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA** POINTS SAGESSE
Walpola Rahula
- LES ÉTAPES DE LA MÉDITATION** TRÉDANIEL
Sa Sainteté le 14^e Dalaï Lama
- RAYONS DE LUNE - MAHAMUDRA** TSADRA
Dakpo Tashi Namgyal

