

Ringou Tulkou Rinpoché

Commentaire de

‘L'Introduction au Dharmakaya’

Court texte du Mahamoudra

par

Karma Wangchouk Dorjé – 9^e Karmapa

Partie 2. Suite des Pratiques Préliminaires et Shamata

**Séminaire d'Eté Bodhicharya, Saales, France.
Août 2007**

Résumé des enseignements 2007:

L'année passée nous avons commencé l'étude d'un texte appelé 'L'introduction au Dharmakaya'. Il s'agit du plus court des trois textes sur le Mahamoudra écrit par le neuvième Karmapa Wangchouk Dordjé. Nous avons étudié les 'Quatre Pensées' et 'la pratique de Vajrasattva'. En général, ces enseignements ne sont pas seulement donnés pour être compris, mais aussi pour être mis en pratique et la tradition veut que chaque étape soit pratiquée maintes fois, parfois 100 000 récitations du refuge et de la Bodhicitta ainsi que du mantra de Vajrasattva. Je ne vous ai pas demandé de vous engager à quoi que ce soit car je suis paresseux moi-même et je déteste les engagements, donc si je ne prends pas d'engagements comment pourrais-je demander aux autres d'en prendre? Cela ne signifie pourtant pas que vous ne devriez pas pratiquer, et plus vous pratiquez, mieux c'est.

Voici l'idée d'un paresseux vue selon une perspective bouddhiste : si beaucoup de gens font quelque chose de positif ou de négatif ensemble, on dit que tous recevront la totalité des résultats positifs ou négatifs de cet acte et que chaque personne en bénéficiera ou en pâtira complètement. Supposons que 100 personnes s'assemblent et tuent un animal. Selon le Bouddhisme cela ne signifie pas que

chaque personne recevra 1% du résultat négatif, mais que chaque personne recevra 100% du résultat négatif de la mort de l'animal. De la même manière si 100 personnes font une chose positive telle que de sauver une vie, alors chaque personne impliquée recevra la totalité du résultat positif. Si nous prenons ceci pour référence, cette tradition de faire des choses ensemble telles que pratiquer, faire des souhaits et prier en commun, cela donne une puissance, une force. Du point de vue bouddhiste, faire quelque chose vous-mêmes, faire faire quelque chose à quelqu'un ou apprécier et se réjouir de ce que fait quelqu'un d'autre, sont trois actes au même effet karmique. Nous avons fait cela à Halscheid en Allemagne, lors d'une petite retraite nous avons fait le Ngöndro ensemble, cela nous a pris deux ans, mais ensemble nous avons fait une pratique de Ngöndro de 110 000, pas chaque personne séparément, mais en tant que groupe. C'est pourquoi je me demandais si nous ne pourrions pas également faire ceci ici et cette fois-ci nous sommes plus nombreux ! Si 120 personnes le font ensemble et que chacun en fasse 1000, certaines personnes peuvent en faire plus et d'autres moins, nous pouvons peut-être terminer en une semaine ! Je voulais donc proposer que durant cette semaine, ou après si les circonstances sont favorables, nous prenions l'engagement de faire tous ensemble la totalité du Ngöndro et que lors de nos retrouvailles nous fassions le compte et que nous partagions ce que nous avons accompli. Puis nous nous réjouissons tous et pourrions faire une fête !

Le texte de l'année dernière est disponible en français et en anglais, alors lisez-le, méditez-le et pratiquez-le. Bien sûr, lorsque nous parlons des quatre pensées et des préliminaires, ce n'est pas quelque chose que vous faites un certain nombre de fois et puis c'est terminé – tout spécialement les quatre pensées (les quatre "fondations"). Ce sont vraiment des fondations qui doivent devenir la base de notre attitude, de notre manière de voir les choses, de la façon dont nous concevons la vie – il s'agit de quelque chose dont nous nous pénétrons profondément. Il ne suffit pas d'en avoir uniquement une compréhension intellectuelle, car cela ne change pas notre façon de réagir, or nous devons vraiment changer notre façon de réagir. Il nous faut réfléchir et regarder sous tous les angles afin d'obtenir une compréhension très claire, une certitude et une conviction à ce propos. Plus nous sommes clairement convaincus de ces choses, plus nous devenons un bon pratiquant du Dharma. Si ces quatre fondations ne sont pas comprises, alors, malgré une pratique intense cela ne

deviendra pas une pratique du Dharma. Cela devient un travail, quelque chose que vous faites ; cela n'opère aucune transformation.

Il est dit et redit – toutes les instructions et entraînements de la voie progressive sont extrêmement précis à ce sujet – que les pratiquants doivent vraiment comprendre les quatre pensées et être en totale communion avec elles. Ce n'est pas simplement parce que c'est ce que disent les bouddhistes, mais il est important de réellement comprendre profondément ces vues, de telle manière que nous commencions à réagir selon ces points de vue. Ceci est vraiment fondamental, car devenir un réel pratiquant du Dharma ou non dépend de ce que nous avons ou non compris les quatre fondations avec grande clarté et du plus profond de notre coeur. Si cela est acquis, alors tout ce que vous faites en plus devient quelque chose qui va vous transformer, un pas vers ce qui va à la fois vous transformer et aider les autres. Cela devient une vraie pratique du Dharma.

On a parfois l'impression que ces choses sont uniquement pour les débutants et après les avoir faites quelques fois, pendant quelques mois ou quelques années, après un peu de réflexion ou de méditation, on a une petite compréhension intellectuelle, on se dit que c'est bon et que l'on va passer à autre chose. Alors on va vers des enseignements plus élevés, plus profonds, mais cela ne fonctionne pas, car les pratiques préliminaires sont la base et ce sont elles qui changent notre façon de voir le monde. Si nous ne changeons pas notre manière habituelle de voir le monde, alors toutes ces autres pratiques n'auront aucun effet sur nous. Cela deviendra un Dharma de plus en plus samsarique, de plus en plus égoïste, de plus en plus mondain.

La précieuse existence humaine ne traite pas uniquement de la valeur d'une vie humaine, elle parle du contentement de ce que nous avons, de notre sentiment de gratitude, d'apprendre à apprécier, à estimer tout ce qui a une valeur réelle, de manière à ne pas nous focaliser sur ce que nous n'avons pas, ce qui est une très forte tendance habituelle pour nous tous. Il s'agit plutôt d'apprécier vraiment et d'être très reconnaissant pour toutes les choses positives dont nous jouissons, être heureux et apprécier le fait que la vie n'est pas permanente, que tout est impermanent, tout change; les bonnes choses changent, les mauvaises changent aussi.

C'est pourquoi il nous faut comprendre profondément que nous ne

pouvons vraiment nous accrocher à rien. Il n'y a pas de certitude dans la vie, il n'y a de certitude en rien : tout ne dure qu'un temps. Rien ne reste pareil, tout est un flux et il n'y a pas un instant où les choses ne changent pas. Il n'est donc pas possible de se dire : « Quand les choses changent-elles ? » La question est : « Quand les choses ne changent-elles pas ? ». Ainsi, si les choses changent à chaque instant, où existent-elles réellement ? Presque rien n'existe puisque tout change sans arrêt ! Il n'y a pas de sécurité. Lorsque vous comprenez profondément que rien ne peut être sécurisé, alors vous avez également une compréhension plus profonde qu'il n'y a rien qui puisse être appelé sécurité et donc rien qui puisse être appelé insécurité. La sécurité est une fiction et nous nous agrippons et désirons cette fiction et lorsque nous nous rendons compte qu'il n'y a rien, nous sommes désespérés. Lorsque nous comprenons profondément que cette fiction est une fiction nous sommes libérés de l'attachement à des concepts erronés.

Au début, lorsque nous commençons à penser à l'impermanence c'est quelque chose de triste, de pas très confortable ni très agréable. Toutefois si nous sommes capables de pénétrer plus profondément cette notion, c'est là où se trouve la vraie sécurité. Comme Milarépa le disait encore et encore : « Je me suis réfugié dans les montagnes car j'avais peur de la mort, mais là-bas j'ai médité sur l'incertitude de la mort, tant et si bien que j'ai trouvé la non-mort. »

Ceci est très important. Comment trouver la non-mort en méditant sur l'incertitude de la mort ? Parce que tout est si incertain, si changeant, et qu'il n'y pas un instant où tout ne change pas, il n'y a donc presque pas d'existence, juste un courant de changements. Qu'y a-t'il donc là qui pourrait être détruit ? Il n'y a pratiquement rien qui puisse être détruit car il n'y a rien qui existe de façon indépendante. En conséquence, il n'y a rien qui puisse être appelé *mort* puisqu'il n'y a rien que l'on puisse nommer *existence*. Cette vue est la plus profonde compréhension de l'impermanence. Cela ne signifie pas que nos actions n'ont pas de conséquences, cependant en profondeur tout est impermanent, interdépendant et vide, et rien n'existe en soi.

Mais au niveau relatif, tant que nous faisons l'expérience d'un soi, cette expérience de l'état d'esprit samsarique, tout a une cause et une conséquence et toutes nos actions ont leurs réactions, leurs effets et résultats. En conséquence, notre futur, le genre de futur que nous

désirons est entre nos mains en ce moment. Mes actions actuelles créent l'être que je deviendrai dans le futur. Quel que soit l'état d'esprit que je cultive à présent, je deviendrai ce genre d'être demain. Les actions produites par ma parole et mon esprit ont un très grand effet sur les autres, sur tout mon environnement et déterminent mon futur. Il me faut donc être responsable de tout ce que je fais.

Plus nous comprenons ce que l'on nomme le karma, action et réaction, plus nous devenons clairement conscients de l'importance de la manière dont nous réagissons par le corps, la parole et l'esprit, non seulement pour nous-mêmes, mais pour tous ceux qui nous entourent. Nous sommes alors plus responsables et conscients de comment créer notre futur, car notre futur est créé maintenant, par nous, nous-mêmes. Quoi que nous fassions, quelles que soient les améliorations que nous apportions à notre situation actuelle, tant que nous aurons cet état d'esprit samsarique nous réagirons avec attachement, aversion et ignorance et il n'y aura pas de fin complète à nos problèmes et souffrances potentiels. Nous pouvons créer un environnement agréable pour nous-mêmes et les autres, une vie meilleure et de bonnes conditions de vie. Toutefois, tant que nous ne sommes pas réellement capables de transformer cette manière basique de réagir avec aversion, attachement et ignorance, nous n'obtiendrons pas de paix ni de joie durable, nous ne serons pas en mesure d'éradiquer la racine de la souffrance. Une compréhension très profonde du samsara est notre principale impulsion pour une pratique authentique du Dharma, et une authentique transformation à travers le Dharma est la transformation de notre manière de réagir. La pratique du Dharma n'est rien d'autre qu'un travail sur notre esprit, nos émotions et notre manière de réagir, en travaillant avec notre aversion, notre attachement et notre ignorance.

Voici l'histoire d'un étudiant d'Atisha Dipankara qui faisait beaucoup de circumambulations autour du monastère, si bien qu'Atisha lui dit: « C'est très bien de faire cela, mais tu ferais mieux de pratiquer le Dharma. » « Oh ! » dit-il, « si ce n'est pas le Dharma, alors peut-être devrai-je lire les textes » et il lut beaucoup de textes. Alors Atisha lui dit : « C'est très bien que tu lises les textes, mais pourquoi ne pratiques-tu pas un peu le Dharma ? » Il se mit à méditer du matin au soir et son maître lui dit : « Ce que tu fais est très bien, mais il vaut mieux pratiquer le Dharma. » Finalement l'étudiant demanda : « Que signifie pratiquer le Dharma ? » En fait, pratiquer le Dharma signifie

travailler sur notre esprit mais pas uniquement sur notre esprit, également sur notre façon de réagir avec l'aversion et l'attachement, car c'est là où se trouve le samsara. Travailler à cette transformation est la pratique du Dharma.

Bien sûr, pratiquer le Dharma peut aussi être une manière d'améliorer notre vie, il y a différents niveaux : le premier niveau de la pratique du Dharma est de rendre la vie meilleure. C'est ce que les bouddhistes appellent le yana des êtres humains et des êtres divins, les dévas. Créer une vie meilleure, plus appréciable, avec plus de prospérité, plus de santé et de meilleures circonstances. Ceci est très important, faire des choses positives en créant des situations et des circonstances pour une vie meilleure. Nagarjuna disait : « Si vous gravissez les marches en vivant une meilleure vie humaine ou celle d'un déva, alors la libération est très proche. » La signification de cela est que si vous rendez votre vie meilleure, si vous faites des choses positives en réduisant celles qui sont négatives, en créant des choses justes, c'est le premier niveau de la pratique du Dharma. Ce n'est pas que pour les pratiquants bouddhistes, ce genre de pratique du Dharma est partout et est enseigné par presque toutes les voies spirituelles et les grands êtres. Elle n'est pas uniquement enseignée par le Bouddha, mais par tous ceux qui sont de bons maîtres. Comment transcender le samsara est l'enseignement spécifiquement bouddhiste. Il faut procéder pas à pas et même si vous avez réussi à avoir une vie agréable et confortable, cela ne sera pas permanent, cela ne mettra pas fin aux causes de souffrances futures. Aussi, afin d'obtenir un bonheur et une paix durables, il vous faut transcender le samsara. Ceci devient le centre de l'authentique libération par la pratique du Dharma et ces quatre pensées deviennent la base de notre attitude et de notre compréhension.

LE REFUGE.

La lignée et le sens des bénédictions.

Le refuge est très répandu dans le Bouddhisme, mais dans ce cas le sens du refuge est d'avantage d'utiliser la compréhension intérieure de la prise du refuge dans une pratique méditative. A cet effet, nous visualisons et ressentons l'Arbre du Refuge, puis en prenant refuge

nous nous rappelons d'utiliser la méditation pour générer le coeur compatissant de la bodhicitta. Nous en avons discuté plus en détail l'année dernière, et bien sûr vous pouvez lire ce texte. Cependant pour ceux qui n'étaient pas présents, je vais faire une brève introduction. Le refuge dans le Bouddhisme, comme je le dis souvent, est de trouver un sens et une voie. Le sens signifie ici que la raison de notre vie, la chose ultime que nous visons est la bouddhité. Il est important de savoir que dans le Bouddhisme il y a également plusieurs niveaux d'objectifs ou différents niveaux de pratiques.

Pour certaines personnes, le but principal est d'obtenir une meilleure forme de vie samsarique, elles souhaitent de meilleures conditions de vie humaine, la paix de l'esprit, plus de bonheur, de prospérité, une longue vie et une bonne santé. Elles souhaitent que tout devienne plus positif, d'être aimées par beaucoup de gens, de tout réussir, et aussi d'être capables d'agir pour le bien des autres, et tout cela est très bien. Ce qui est très important selon le point de vue bouddhiste est que votre but et votre objectif peuvent être à beaucoup de niveaux différents. Il n'est pas nécessaire que toute personne qui pratique le Dharma vise l'éveil parfait. Beaucoup de gens ne le font pas et c'est très bien, il n'y a rien de mal à cela, vraiment rien. Puis d'autres ont dit: « Vous pouvez obtenir tout ce que vous voulez, des tas de piscines, vous ne vieillirez jamais, vous serez toujours de magnifiques dieux et déesses et tout ce que vous souhaitez se produit : si vous désirez vous envoler dans le ciel, cela se produit. » Cela signifie être né dans un royaume divin. Ensuite la pratique peut être les dix actes positifs et la réduction des dix actes négatifs, car ici dans le royaume des dieux on ne parle pas trop de l'aversion et de l'attachement. Il y a toujours de l'aversion et de l'attachement, mais on parle des trois actes négatifs de l'esprit, on ne parle pas d'aversion, on parle de colère, de haine et de mauvaise volonté. Par exemple, ce fort désir de nuire à quelqu'un, ce n'est pas de la colère dans le sens de l'aversion ni de l'attachement, c'est de la convoitise, c'est lorsque quelqu'un possède quelque chose et que je pense : « J'aimerais vraiment que cette personne ne la possède pas et que je puisse l'avoir à sa place. » C'est plutôt comme désirer la possession d'autrui et souhaiter qu'il en soit privé.

En conséquence, lorsqu'on parle de vue fausse à ce niveau, ce n'est pas celui où l'on décrit toutes choses comme 'interdépendantes' et 'vacuité'. Cette vue fausse est en fait le premier niveau de pratique et c'est très bien, il n'y a rien de mal à cela. Toutefois, cette vue ne prend

pas en compte que si je fais quelque chose de positif, cela aura un effet positif, ou si je fais quelque chose de négatif, cela aura un effet négatif. Ainsi, si votre pratique est à ce niveau, vous aurez le niveau de résultats correspondant.

La chose suivante que vous percevez est que, quelque confortable ou meilleure soit l'expérience de la vie d'un dieu ou d'un humain, ce n'est pas la solution complète, cela ne détruit pas la racine des problèmes. Donc, si vous voulez progresser vers la racine des problèmes, vous pratiquerez les Quatre Nobles Vérités, l'Octuple Chemin, etc. Ensuite on peut trouver la libération du samsara de la manière que nous avons discutée hier. Lorsque nous parlons de libération du samsara, de l'état d'esprit samsarique, nous parlons d'aversion, d'attachement et d'ignorance. Ici, travailler avec l'ignorance, ce n'est pas seulement [travailler avec] la vue fausse [qui concerne] le résultat positif d'actions positives et le résultat négatif d'actions négatives, c'est beaucoup plus profond : il s'agit de voir ma propre nature, celle de mon esprit, la nature de tous les phénomènes. Il s'agit de trouver une solution à l'ignorance à un niveau plus profond.

Mais alors il y a un autre niveau, qui est celui-ci : cette pratique n'est pas que pour moi, ce n'est pas seulement pour moi-même que je travaille à la libération et à la délivrance de l'état d'esprit samsarique. Je dois travailler pour tous les êtres sensibles. C'est ce qui éveille la bodhicitta, à travers les pratiques du bodhisattva du Mahayana. Les pratiques du bodhisattva ont pour but d'amener à la compassion, non seulement à la compassion, mais aussi à l'éveil, à bien des niveaux d'éveil : la bouddhité et la libération des kleshas, les poisons de l'esprit. Nous ne parlons plus désormais uniquement de la libération de notre esprit des poisons ou des émotions négatives, mais également de faire ressortir notre nature d'être omniscient et notre pratique devient une pratique de développement, de dévoilement de la nature omnisciente de notre esprit. On parle de deux obscurcissements, le premier obscurcissement est celui des kleshas, les poisons de l'esprit : aversion, attachement et ignorance d'où proviennent toutes nos émotions perturbatrices.

Cependant, il ne s'agit pas seulement de nous débarrasser de nos émotions perturbatrices, car il nous faut ensuite nous occuper du second obscurcissement, qui est celui de notre omniscience, ce qui veut dire qu'il nous faut totalement nous débarrasser de la moindre

chose qui obscurcit notre esprit.

Il y a beaucoup de niveaux d'éveil, beaucoup de niveaux de libération, beaucoup de niveaux de réalisation et lorsque vous accéderez à 'l'étape de la vue', c'est à ce moment que vous verrez directement la nature de l'esprit ou la nature de ce que vous êtes. Alors vous ne serez plus dans le samsara, vous aurez transcendé l'état samsarique. Mais après cela il y a encore de nombreuses étapes différentes. Dans le Bouddhisme Mahayana on parle de dix bhumis, et chaque étape purifie d'avantage que la précédente jusqu'à l'élimination totale de toutes les souillures et tous les obscurcissements à l'omniscience – on atteint alors au complet état de Bouddha.

Dans le Mahayana, nous disons que non seulement nous souhaitons aider tous les êtres, mais que pour y parvenir nous devons nous débarrasser de tous nos obscurcissements à la connaissance afin d'être capable de travailler plus efficacement pour les êtres sensibles, c'est cela la bouddhité. Lorsque nous parlons de prendre refuge en le Bouddha, dans ce sens, prendre refuge est prendre la décision et l'engagement de tendre vers ce but. La vue du Mahayana consiste à être capable de voir la solution finale et ultime très clairement comme prise de refuge en le Bouddha. Nous ne prenons plus refuge dans les déités mondaines, elles ne sont ni bonnes, ni importantes, ni positives. Même si vous possédez des choses mondaines, beaucoup de succès, de biens et de pouvoir, etc., cela ne vous donne pas la libération totale et ne vous coupe pas de la souffrance. Ainsi, se tourner vers le Dharma et la Sangha comme refuge au niveau supérieur du Mahayana et du Vajrayana est le chemin vers le refuge ultime : le Bouddha.

C'est pourquoi dans l'Uttara Tantra Shastra il est dit que le Bouddha, le Dharma et la Sangha ne sont pas ultimes, car le Dharma est une pratique, c'est une méthode, comme un bateau. Vous prenez un bateau pour traverser une rivière et après avoir traversé, vous ne transportez pas le bateau avec vous. Le Dharma est ainsi. La Sangha a beaucoup de niveaux différents, bien sûr, en un sens la Sangha est Bouddha, nous utilisons la Sangha, nous en avons besoin, mais elle n'est pas ultime. En fait, le Bouddha est l'incarnation des trois refuges car l'esprit du Bouddha est le Bouddha Ultime, la parole du Bouddha est le Dharma, et la forme du Bouddha qui nous apparaît, à nous les étudiants qu'il essaye d'aider, est la Sangha.

Dans cette méditation nous visualisons le Bouddha sous la forme de Vajradhara, de notre propre Maître ou d'un Maître de la lignée. Pour la lignée Karma Kagyu cela peut être le Karmapa, ou dans la tradition Nyingmapa ce sera Padmasambhava ou quelqu'un avec qui vous avez une connexion, de la dévotion, quelqu'un qui vous inspire un sentiment de confiance.

Vous visualisez donc Vajradhara, mais alors vous essayez également de ressentir la présence de toute la lignée, des lamas et des grands maîtres de votre lignée aussi bien que d'autres lignées. Il s'agit de quelque chose d'important car cela nous apporte la confiance que cet enseignement, cette pratique, n'est pas quelque chose que quelqu'un a simplement inventé en vous disant «C'est très bien» mais dont vous ne savez pas vraiment si c'est authentique. Lorsque l'on parle de 'lignée', il s'agit d'un enseignement qui a passé de génération en génération sur des centaines d'années. C'est une lignée ininterrompue qui a toujours été une lignée de grands maîtres, qui, par leur pratique de ces enseignements et de ces instructions, ont atteint la réalisation et ont été très utiles aux autres êtres. Ils ont vraiment montré des signes de leur accomplissement durant leur vie comme à leur mort. Il n'y a donc aucune raison de douter ou de trop s'inquiéter de savoir si cela marche ou non. Lorsque l'on comprend très clairement ce qu'est la lignée, on comprend que si cela ne fonctionne pas pour nous, ce n'est pas que les enseignements ne sont pas bons, c'est parce que, ou on ne les comprend pas clairement, ou bien on n'est pas capable de les pratiquer correctement, ou peut-être même que le lama n'est pas un très bon enseignant.

Nous essayons de visualiser l'Arbre de refuge et de comprendre le sens du refuge. Puis nous essayons de générer un certain respect, une dévotion et une confiance afin de ressentir la présence la plus positive, de l'Etre le plus Compatissant et Sage, de l'Etre le plus Eveillé, alors tout naturellement nous nous sentirons bien, nous nous sentirons connecté, positif et nous en ressentirons aussi les bénédictions. Les bénédictions ne sont rien d'autre que des influences. Une bénédiction est une influence. Si nous sommes en présence d'un être très compatissant, nous nous sentons également bien et en paix. En avril dernier, je me trouvais à Dharamsala pour une rencontre entre des scientifiques et Sa Sainteté le Dalai Lama. L'un des scientifiques présents, un suisse, était très réputé pour ses recherches sur le

cerveau. Il nous raconta qu'il y a quelques années le Dalaï Lama visita son laboratoire, il lui serra la main et ils visitèrent les lieux. Le Dalaï Lama lui prit la main et ils marchèrent ensemble main dans la main pour faire le tour du laboratoire. Le Dalaï Lama lui a tenu la main pendant environ vingt minutes et le scientifique nous a dit que depuis, durant un an il n'a plus pu se mettre en colère. Il nous disait qu'à l'ordinaire il était quelqu'un d'assez hyper-tendu et coléreux, cependant pendant l'année suivante il ne fut plus capable de se mettre en colère et sa femme écrivit à Sa Sainteté pour le remercier !

Vous voyez, c'est cela une bénédiction. C'est comme si, lorsque vous rencontrez une personne pleine de compassion, elle déteignait sur vous lorsque vous êtes proche d'elle. On dit même que ce genre d'influences peut pénétrer toutes les cellules de votre corps, votre environnement et les gens qui vous entourent. Il arrive que cela demeure chez certaines personnes, comme des images et même des années plus tard, ou des générations plus tard, l'influence subsiste. Les lieux où de grands maîtres ont vécu, médité et obtenu l'Eveil ont conservé une certaine influence. C'est peut-être aussi notre esprit qui fait l'association. Ressentir cette expérience par vous-même, cette présence, est important car c'est notre esprit qui crée notre vie – le principal créateur de notre vie est notre esprit et lorsque l'esprit ressent vraiment une chose, c'est ce que nous ressentons et expérimentons. Ainsi l'Arbre du Refuge nous apporte des bénédictions, de la compassion et de la sagesse. Nous ressentons les bénédictions des Êtres de l'Arbre de Refuge non seulement pour nous, mais nous ressentons également que tous les êtres sensibles, tous les êtres qui nous entourent, tous les êtres à travers l'espace sont ensemble, avec nous, dans le même groupe.

En générant la compassion de cette manière, on inclut tous les êtres sensibles à travers l'espace, pas uniquement sur cette terre, ou dans le système solaire, mais à travers tout l'espace, illimité, tous les êtres que nous pouvons ou que nous ne pouvons pas voir, tous les différents dieux.

Ressentez que tous souhaitent le bonheur, ne veulent pas souffrir, tout comme moi. Ressentez que vous, avec tous les êtres sensibles, allez vers le Bouddha, le Dharma et la Sangha rechercher les bénédictions et la transformation pour tous. Tout en le souhaitant pour moi-même et les proches qui me sont chers, je le souhaite pour tout le monde et je

ressens également (vous pouvez le visualiser si vous voulez), que les bénédictions sont reçues. Des bénédictions sous forme de lumière ou autre, des rayons émanant de l'Arbre du Refuge, pénètrent tous ces êtres sensibles et moi-même et nous nous sentons tous totalement purifiés, guéris et transformés. Nous sommes purifiés des choses négatives, du karma négatif, des émotions négatives, tout cela s'en va, est brûlé, terminé, purifié. Tous les résultats des karmas négatifs et des émotions douloureuses, les problèmes, les souffrances, toutes les insatisfactions, physiques ou mentales, tous les résultats d'actions négatives sont apaisés, vous êtes libres. Vous vous sentez bien à nouveau, vous éprouvez un sentiment de bonheur total, d'être guéris, transformés. Nous ressentons que non seulement nous avons tous été libérés de nos problèmes et de nos négativités, des causes, des conditions et des résultats, mais nous avons atteint l'Eveil, nous sommes déjà éveillés. Nous ne sommes plus samsariques mais totale sagesse. Toute notre paix naturelle, notre joie naturelle, notre bien-être naturel, toutes les expériences de Bouddha se sont complètement éveillés en nous et nous sommes en paix. C'est pourquoi j'utilise ces trois mots : purifié, guéri, et transformé.

Puis, en faisant cela, vous récitez les prières de refuge, si vous voulez faire des prosternations, vous pouvez vous prosterner, bien que les prosternations telles que nous les faisons dans la pratique de Ngöndro : d'abord 'Prosternations', puis 'Offrandes de Mandala' puis 'Vajrasattva' ne soient pas tout à fait la façon de faire. Les prosternations ne se font pas qu'au moment du refuge, on peut les faire à n'importe quel moment, c'est juste une tradition, il n'y a rien qui dise particulièrement qu'il faille vous prosterner là, rien de tel. Ce n'est même pas une partie de la pratique d'une certaine manière. La prosternation est une pièce rajoutée. Je ne sais pas qui en a eu l'idée le premier, mais c'est peut-être une bonne chose de faire quelques prosternations. Peut-être que quelqu'un a trouvé ses étudiants plutôt paresseux, ne faisant que des prières et rien d'autre et peut-être étaient-ils plutôt gras (rires) ! Je ne sais pas, tous ces lamas qui ont pu trouver leurs étudiants un peu trop gros ont peut-être dit «Allez ! cent prosternations !». Vous ne pensez pas ? Moi si ! Mais de toute façon c'est peut-être bon de faire des prosternations, à moins d'avoir des problèmes de genoux ; si vous avez ce genre de problèmes, alors ce n'est peut-être pas une si bonne idée. C'est bon pour les problèmes de dos. Il y a beaucoup de gens qui avaient de légers problèmes de dos, qui ont fait 100 000 prosternations et qui se sont complètement

rétablis. Puis, il y a les problèmes d'estomac, mon oncle est tombé malade, en tibétain on n'appelle pas cela un ulcère, mais c'est pareil. Le lama lui a dit : « Vous devriez faire 100000 prosternations. » Il les a faites et s'est complètement rétabli. Pour mon frère ce fut la même chose, il s'est totalement rétabli après avoir fait 100000 prosternations. C'est parce que c'est bon pour la digestion, très bon pour la digestion, mais certaines jeunes filles se plaignent que cela les muscle trop. Les prosternations ne sont pas systématiquement faites lorsque l'on récite les prières du refuge. Dans d'autres traditions, la tradition Nyingmapa par exemple, on ne se prosterne pas durant le refuge, mais durant la prière à sept branches.

Passons à la visualisation. Je pense qu'il est très important de comprendre que ce genre de pratique implique de ne pas trop penser, c'est plus un ressenti, un sentiment, une sensation, c'est le présent, l'expérience directe, la conscience directe. Il y a deux choses, selon moi, qu'il est très important de comprendre. Une chose est de *penser*, une autre d'*être conscient*. Dans le Bouddhisme on dit souvent « Soit conscient et ne pense pas ». Je crois que beaucoup de gens sont déconcertés par cela, 'être conscient et ne pas penser, comment puis-je faire cela?' Cependant penser et être conscient sont deux choses différentes, très, très différentes, car penser vous distrait d'être conscient. Penser vous distrait d'être conscient, mais être conscient n'exclut pas totalement les pensées. Nous pouvons avoir une pensée et en être conscient.

Etre conscient est une expérience de l'esprit, mais penser est un peu différent, parce que l'on n'a pas conscience de commencer à penser. A priori je suis un être qui voit et qui ressent, mais si soudain je commence à penser, j'ai une pensée et elle m'entraîne dans ce monde mental et en quelque sorte je perds le contact avec mes sens, non ? Je deviens inconscient. C'est pourquoi penser et être conscient sont deux choses différentes.

Toutes les méditations sont *être conscient* et non pas penser. Lorsque nous parlons de la visualisation, c'est également être conscient et non penser, c'est dans le présent, car durant la visualisation, vous êtes conscient de cette présence dans le présent. Et ce bien que chaque moment conduise à l'expérience suivante, à l'expérience que vous vivez en ce moment, il reste une présence dans ce moment. C'est cela qu'il faut comprendre, sentir la présence. Lorsque vous faites ceci,

vous entraînez votre esprit, vous ressentez plus de compassion, vous vous sentez plus positif. Voici donc, en bref, ce que sont le Refuge et la Bodhicitta.

La Pratique de Vajrasattva et l'Offrande de Mandala.

Puis il y a la pratique de Vajrasattva et l'Offrande de Mandala, toutes les deux sont très importantes car toute notre pratique vise à travailler sur l'aversion et l'attachement et à la purification. L'aversion est de la peur, s'il y a quelque chose que l'on ne veut pas, c'est parce qu'on en a peur ou qu'on le déteste. On n'en veut pas, mais en même temps on n'arrête pas d'y penser. Puis vient l'attachement, l'attachement c'est se cramponner à quelque chose, rester bloqué sur quelque chose, quelque chose que l'on ne peut pas avoir, dont on ne peut pas se détacher, si bien que l'on ferme son cœur en s'agrippant aux choses.

Il y a deux choses à travailler, c'est pourquoi dans le Vajrayana il y a ces deux pratiques, l'une est Vajrasattva et l'autre l'Offrande de Mandala. La pratique de Vajrasattva nous aide à abandonner toutes nos négativités, toutes nos aversions, sentiments de peine, de colère, de culpabilité ou d'avoir fait du mal. Toutes ces choses nous les laissons partir, car tout part de toutes façons !

L'Offrande de Mandala est différente. L'Offrande de Mandala consiste à abandonner les choses positives auxquelles on est attachées. Le mandala, le mot mandala signifie plus ou moins 'tout', En tibétain mandala est traduit par 'kylkor', 'kyl' veut dire centre et 'kor' le bord, le centre et le bord, du début à la fin, cela signifie tout ce qui se trouve à l'intérieur de la périphérie. C'est pourquoi le mandala est parfois appelé la circonférence, et tout ce qui existe à l'intérieur de cela. Parfois le mandala d'une déité inclue tous les attributs de cette déité. L'Offrande de Mandala est l'offrande de tout ce que contient la totalité de l'univers, inclusivement. Quand on parle du mandala d'une personne, cela signifie toutes les personnes et toutes les choses qui la concerne, donc mandala signifie plus ou moins tout. Quand on parle « d'Offrande de Mandala » cela signifie l'offrande de tout, offrande veut dire donner, donner encore.

Ici, la chose principale est de ne pas s'agripper aux choses. Notre comportement habituel est de voir toutes choses comme bonnes ou

mauvaises. Si nous ressentons une chose comme mauvaise, nous en avons peur et nous n'en voulons pas, nous essayons de la fuir, de nous en débarrasser. C'est cela l'aversion. Comme vous le savez, nous en avons parlé bien des fois, dès qu'il y a de l'aversion, il y a de la peur et cela devient un problème. Peu importe que la chose ne soit pas réelle. Même si elle n'est pas réelle, elle reste un problème, car même si ce n'est pas arrivé, *que va t-il se passer si cela arrive ?* Même si nous n'avons pas ce problème, comme par exemple une très forte aversion envers quelque chose, même si ce n'est pas le cas en ce moment, nous avons quand même un problème car nous en avons peur et en conséquence nous essayons de le fuir. Cette peur est de l'aversion. Il en va de même pour l'attachement, dès qu'il y a trop d'attachement on rencontre le même problème. Lorsque nous possédons quelque chose et que nous sommes très attachés, c'est très bien, mais à nouveau vient la peur, ou la peur de la perdre ou de ne pas l'avoir. Nous avons toutes sortes d'habitudes de ce genre. Lorsque nous avons perdu cette chose nous rencontrons le problème de l'avoir perdue ou de comment la récupérer et toutes ces inquiétudes continuelles nous donnent des problèmes. Toute l'idée consiste à essayer de relâcher tout cela, de se déshabituer à s'agripper autant. C'est ce qu'il y a de plus important à comprendre du point de vue bouddhiste.

Nous pratiquons pas à pas et c'est une pratique très, très douce. On peut pratiquer à tous les niveaux, il n'est nul besoin d'être un grand pratiquant. Bien sûr il y a toujours l'idéal. Si vous êtes un bodhisattva, même votre corps, même votre vie est votre pratique, il n'y a pas de limites, mais aucune loi ne dit que si vous ne faites pas cela vous ne pouvez pas pratiquer le Bouddhisme. Il n'y a rien de tel jusqu'à présent.

C'est pourquoi cette pratique est très agréable, d'abord on pratique un peu avec l'esprit, puis, doucement, lentement, un peu plus. Vous savez, si vous êtes capable de donner une petite chose, alors vous donnez cela, comme une verre d'eau, une tasse de curry. Commencez ainsi et puis donnez de plus en plus. C'est cela l'idée. Une histoire raconte que du temps du Bouddha, il y avait un mendiant au carrefour d'une route qui demandait l'aumône à tous les passants. « J'ai faim, j'ai soif, j'ai froid. S'il vous plaît, donnez-moi quelque chose. » Toute la journée il quémandait « S'il vous plaît, donnez-moi quelque chose, s'il vous plaît, donnez-moi quelque chose. » Le Bouddha arriva et le

mendiant cessa d'implorer. Le Bouddha lui dit : « Maintenant tu vas dire quelque chose de différent. Tu vas dire 'Je ne veux rien' et alors je te donnerai tout ce qui se trouve dans ma robe. » Le mendiant passa beaucoup de temps à essayer de dire 'Je ne veux rien'. Après un long moment, il dit d'une voix forte « Je ne veux rien », et le Bouddha lui donna tout ce qu'il possédait et lui dit que c'était la meilleure chose qu'il eut jamais faite. C'était une grande pratique, car depuis environ cinq cent réincarnations il n'avait jamais dit une telle chose. Il en va ainsi, s'entraîner pas à pas, peu à peu, c'est ce qu'il faut comprendre.

Parfois les gens sont un peu critiques par rapport aux bouddhistes, ils disent qu'ils font beaucoup de choses dans leur esprit, beaucoup de méditations et d'autres choses du même genre. Ils disent qu'ils parlent beaucoup de compassion et pensent beaucoup à la compassion, et en fait ne font rien du tout. Ce n'est pas l'idée, que l'on ne fasse rien. Bien sûr, il faut essayer de faire des choses, sans réserves, c'est toujours bon de faire tout ce que l'on peut. En fait vous devriez et vous devez faire autant que possible. Cependant ce n'est pas que vous devez le faire si vous êtes un pratiquant bouddhiste. Il faut commencer, pratiquer, cultiver cet état d'esprit, cette tendance, et lorsque vous le mettez en pratique, vous le ferez avec joie et pas sous pression. Il ne s'agit pas d'être obligé de donner tant, sinon vous ne pouvez pas être un pratiquant... ça ne marche pas comme ça. Donc, pas à pas : cette Offrande de Mandala est aussi un exercice qui se pratique pas à pas. Exercer l'esprit est considéré comme le début de tous les entraînements, puisqu'il faut d'abord entraîner l'esprit, il faut commencer par le faire d'abord dans notre esprit, Puis lorsque nous avons pris l'habitude de le faire dans l'esprit, nous devenons lentement capables de l'appliquer de manière pratique, simultanément et de façon plus spontanée. C'est pourquoi le Bouddha a parlé de donner d'abord à soi-même, à la main droite, en disant « prends-le ». Puis à la main gauche en disant « prends-le ». D'une manière similaire, c'est aussi une Offrande de Mandala. Il faut commencer mentalement à donner, donner beaucoup de choses très agréables, et ainsi vous vous entraînez à donner, à lâcher les choses positives, les bonnes choses, les choses agréables, et cela devient de plus en plus fort, si bien qu'à la fin cela ne vous importe plus, vous pouvez donner quelque chose à quelqu'un si cela peut l'aider. C'est le point de départ.

Donc la troisième pratique des préliminaires spécifiques est l'Offrande de Mandala. Il y a un rituel qui accompagne cette pratique : pour

représenter le mandala on utilise '*un plat à mandala*'. Je pense que beaucoup d'entre vous l'ont déjà vu, c'est une assiette retournée, c'est rond, la surface est légèrement incurvée, elle est de couleur argent, et c'est la base de notre visualisation. Souvent lorsque nous faisons la pratique de l'Offrande de Mandala nous avons deux plats, dont l'un est appelé 'mandala de pratique' . En tibétain nous l'appelons 'drubpeil mandala', auquel nous faisons les offrandes. Il est fréquent de ne pas avoir de thanka ou de support formel de visualisation, alors mettez le mandala sur votre autel et cela devient une représentation de l'Arbre de Refuge. Si vous n'avez pas cela, ne vous inquiétez pas trop, mais c'est quelque chose qui fait normalement partie des pratiques bouddhistes. Vous pouvez créer un autel très élaboré, un autel moins élaboré, pas élaboré, *très non-élaboré*, totalement non-élaboré, il y a tous les genres. Ce n'est pas parce que c'est très élaboré que c'est mieux, cela dépend de l'intérêt personnel de chacun, du genre de personne. Il est dit que si vous n'êtes pas une personne très perfectionniste, cela n'a aucune importance, cela n'affecte pas l'efficacité de la pratique pour votre propre réalisation, mais l'élaboration concerne plutôt la création d'une circonstance plus élaborée. Il est dit que plus vous êtes minutieux plus cela crée une certaine activité ou un accomplissement d'activités. On dit que de faire les choses de façon élaborée élargit l'étendue de votre accomplissement.

Je peux peut-être vous donner l'exemple des chapeaux : Gampopa avait trois disciples principaux, Karmapa, Phagmo Drupa et Saltong Shongam, les trois hommes venaient du Kham et étaient toujours ensemble. Ils étaient comme des frères, ils avaient plus ou moins la même réalisation, l'un n'était pas meilleur que les autres. Un jour, il leur donna du tissu, exactement le même à chacun et il leur demanda de se faire un chapeau et de le lui ramener à une certaine date. Phagmo Drupa commença immédiatement, il le fit très élaboré ; avec huit côtés et plein de décorations, des pendants et de très beaux ornements. Le Karmapa en fit un, mais pas aussi élaboré, plutôt joli, mais sans trop de décorations. Saltong Shongam n'était pas trop intéressé par le perfectionnisme et il fit rapidement quelque chose, il assembla quelques bouts de tissu et les mit sur sa tête, sans la moindre recherche. Puis vint le moment et tous les trois se rendirent chez leur Maître et présentèrent leur chapeau. Le Maître les regarda et dit à Phagmo Drupa : « Ton chapeau est très bien, très élaboré, donc tu auras beaucoup d'étudiants qui fonderont leurs propres

écoles, tes étudiants seront perfectionnistes et verront loin. Beaucoup d'écoles seront établies et porteront loin les enseignements. » Puis il regarda le chapeau du Karmapa : « Il est bien, pas trop élaboré, pas trop non-élaboré. Tu auras une bonne lignée, pas trop d'étudiants, tu es sérieux, tu n'auras pas beaucoup d'écoles, mais c'est bien ». Puis il regarda celui de Saltong Shongham : « Tu seras un très bon pratiquant et tu obtiendras toutes les réalisations, mais tu n'auras pas beaucoup de disciples, tu auras peut-être quelques étudiants, mais peu nombreux et pas de lignée, ta lignée s'arrêtera avec toi. »

Parfois les gens essayent de faire des choses élaborées, mais il y a d'autres choses dont il faut tenir compte. Si vous avez la capacité, l'aptitude et les moyens et que vous ne faites pas les choses assez bien parce que vous êtes paresseux ou avare, alors ce n'est pas très bon. Mais si vous n'avez pas les moyens suffisants, si vous avez une personnalité d'ermite et que vous n'aimez pas les choses élaborées, cela n'a aucune importance, vous vivez selon les circonstances, il n'y a pas une façon de faire meilleure que l'autre.

Tout d'abord, le mandala que vous mettez sur l'autel. Il ne doit pas être trop petit, car on dit que plus le mandala est petit, moins on génère de prospérité, bien que cela ne soit pas toujours le cas. Il peut être en or, avec de l'argent ou dans un métal précieux comme le cuivre, ou en bois, pierre, acier ou même en terre. S'il n'y a que peu de matériaux à disposition, utilisez ce que vous trouverez. Sur sa surface vous posez des pierres précieuses, du riz, différentes sortes de grains. Vous prenez le mandala dans votre main gauche avec tout ce que vous avez posé dessus, et vous le nettoyez, trois fois en ressentant que toutes les impuretés accumulées par la confusion de la saisie et de la fixation sont purifiées dans la vacuité. Le mandala est lisse et brillant, comme un miroir. Généralement le miroir représente votre esprit et les choses qui s'y reflètent. Nettoyer le miroir trois fois symbolise que toutes les impuretés et les confusions que nous avons existents car notre esprit saisit les choses de la mauvaise manière, car notre esprit ne comprend pas la vraie nature des choses. Notre esprit ne comprend pas clairement ce que nous sommes, car nous avons compris de manière erronée ce que les choses sont. En découlent toutes ces incessantes expériences d'aversion et de saisie. Vous ressentez que vous les purifiez en faisant cette offrande.

Frottez trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre et trois fois

dans le sens contraire en un mouvement circulaire et pensez que les accumulations de mérite et de sagesse sont accomplies. Puis, disposez cinq tas de grains de la manière suivante : un au centre et un dans chacune des quatre directions. Au centre vous ressentez l'Arbre de Refuge, qui est le Gourou, derrière lui se trouve le Dharma, à sa droite sont les Bouddhas, à sa gauche la Sangha, en face de lui les Yidams et au dessus tous les Lamas des différentes lignées entourés des protecteurs, comme nous l'avons vu pour l'Arbre de Refuge. Le mandala est juste une base symbolique, vous pouvez également visualiser le même Arbre de Refuge que l'on utilise pour la prise de refuge, il n'est pas nécessaire de faire quelque chose de différent. Puis vous posez ce mandala sur l'autel, vous pouvez aussi y mettre d'autres ornements, des images ou des offrandes, c'est comme vous le souhaitez. Le but principal de faire un autel est de créer quelque chose d'inspirant, et l'inspiration est quelque chose de personnel. Les tibétains ont leur propre autel, ils le rendent inspirant, ils y mettent beaucoup de thankas de couleurs différentes, de brocards, d'encens et de lampes. Mais il est possible que cela ne vous inspire pas du tout, j'ai entendu dire par bien des gens ayant vu des autels tibétains : « Tout cela m'a effrayé, c'est si bizarre, si surchargé ». Ils les trouvaient très occupés, trop surchargés. Il y avait trop de choses à voir. En fait cela veut dire que vous êtes également trop surchargés ! VOUS êtes trop occupés ! Quoi qu'il en soit, certaines personnes n'aiment que le noir et pas trop d'activités, j'aime aussi cela, tout en noir, avec juste quelques touches, c'est également agréable. Le style tibétain, si c'est bien fait, cela peut être très agréable, mais si ce n'est pas bien fait, cela peut devenir chaotique et ensuite, même sale, si vous avez trop de choses et ne les nettoyez pas. Certains occidentaux le font à la manière tibétaine, et c'est parfois même plus élaborée, ils mettent tellement de photos et de thankas y compris ailleurs que sur l'autel, mais bien entendu, cela n'est pas nécessaire.

On dit habituellement que où que vous alliez vous devez avoir un ressenti de la présence. Il y a des instructions – comme pour l'Arbre du Refuge – suivant lesquelles, quand vous pratiquez, vous le sentez en face de vous, quand vous voyagez ou marchez, vous le sentez à votre droite, quand vous faites des circumambulations et quand vous allez vous coucher, vous le placez dans votre cœur et quand vous vous réveillez, toute la visualisation sort à l'extérieur, parce que quand vous ne vous séparez pas de ce sentiment, cette présence est simplement en vous. L'inséparabilité du Lama et des Bouddhas est une chose très

importante. L'inséparabilité signifie que votre esprit est devenu un. Quand vous demeurez dans le sentiment et la présence des qualités, vous êtes inséparables. C'est une pratique très importante, mais il n'est pas nécessaire de mettre des images partout.

Ceci explique l'arrangement de l'autel. Ce que l'on veut dire c'est que si vous avez un autel ou un endroit pour vous asseoir, lorsque vous vous trouvez en ce lieu, vous n'avez rien d'autre à faire qu'à pratiquer. Cela crée les circonstances et le bon environnement pour votre pratique et cela est très utile, car cette pratique peut s'étendre de là au reste de votre vie. La pratique nous concerne nous-mêmes, comment nous travaillons avec notre esprit, avec nos actions, notre corps, parole et esprit, ainsi que nos émotions, ce n'est donc pas quelque chose de séparé du reste de notre vie. Il est également très important de comprendre cela. Ainsi, vous pratiquez l'offrande devant votre autel avec le mandala, mais cela doit aussi être pratiqué dans la vie de tous les jours.

Nous allons maintenant commenter le court rituel du Mandala.

Vous prenez le 'Mandala d'Offrande' (Tcheupeil mandala) dans votre main gauche et vous le nettoyez de la même façon. Trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre et trois fois dans le sens contraire et vous ressentez que vous vous purifiez. Il est dit:

' Comme avec le mandala de pratique, en tenant les grains, nettoyez trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre, pensez que toutes les actions négatives, les obscurcissements, les actions dégradantes accumulées par vous et les autres sont purifiés. Faites des tas dans les quatre coins cardinaux et les quatre points intermédiaires, ce qui fait huit tas. '

Puis récitez la longue ou la courte prière du rituel de l'Offrande de Mandala:

*' La terre est parfumée d'eau odorante et parsemée de fleurs,
Ornée du Mont Mérou, des quatre continents, du soleil et de la lune,
Tout cela est transformé en un Champ pur de Bouddha et je vous
l'offre,
Afin que tous les êtres puissent jouir des champs purs. '*

Vous faites l'offrande d'un univers parfaitement pur, et dans cet univers tout est inclus et tout est positif : alors soyez aussi créatif que possible, mettez-y tout ce qui est bon et bénéfique, tout ce que vous avez et aimez. On parle de bijoux qui exaucent tous les souhaits, de vaches qui exaucent tous les souhaits, d'arbres qui exaucent tous les souhaits, tout ce que vous sentez et trouvez adéquat d'offrir. Ce genre de pratique est faite avec l'esprit, et ceci est important du point de vue bouddhiste, car en tibétain on dit que les deux plus grandes souffrances des êtres humains sont : 'drel-pong', *drel* qui veut dire *occupé*, nous sommes toujours occupés, nous pensons que cela ne date que de notre siècle, mais je pense qu'il en a toujours été ainsi. Le second mot '*pong*' signifie *pauvreté mentale*. Nous sommes toujours occupés mais nous n'avons jamais assez. Il nous faut absolument travailler sur cela car il s'agit de notre état d'esprit.

Plus nous sommes capables de donner à la fois avec notre esprit et extérieurement, plus nous aurons un sentiment d'abondance. Donc nous commençons par les exercices d'offrandes avec l'esprit, car l'esprit peut créer ce qu'il veut, il peut créer de l'abondance pour nous et puisque nous donnons autant, nous sentons également que nous recevons. Il est important que nous donnions à tous les Bouddhas, Bodhisattvas et grands Êtres, nous offrons à tous les êtres samsariques, à tous les êtres qui seront des Bouddhas dans le futur mais qui en ce moment traversent des problèmes et des souffrances. Par l'esprit nous essayons de leur donner autant que possible. Cela ne veut cependant pas dire que nous ne le faisons uniquement dans notre esprit et pas du tout dans notre vie quotidienne. Dans notre vie quotidienne nous faisons aussi des offrandes, si nous n'avons rien d'autre, cela peut être juste de l'eau propre, c'est pourquoi il y a cette coutume d'offrir sept bols d'eau.

Aujourd'hui les choses ont complètement changées, l'eau est devenue chère, avant, l'eau était gratuite et on pouvait donner de l'eau sans problème, car elle était facile à trouver et on dit également qu'offrir de l'eau est quelque chose que le plus avare peut faire. Acheter de l'eau était une chose inconnue dans le passé, mais désormais l'eau est si chère, parfois même plus chère que la bière ! Cela me rend triste qu'il faille acheter l'eau et qu'elle soit si chère.

Vous offrez quelques fleurs et de l'eau, pas uniquement aux Bouddhas et aux Bodhisattvas. C'est parfois plus facile de faire des offrandes aux grands Êtres, car ils sont si inspirants, emplis de grandes qualités. Ce

n'est pas mieux de n'offrir qu'aux Bouddhas et aux Bodhisattvas, on n'accumule pas plus de mérites ou de vertus qu'en donnant aux êtres sensibles. Du point de vue bouddhiste, donner à tous les êtres sensibles et tout particulièrement à ceux qui souffrent, est beaucoup plus puissant pour accumuler des mérites et un karma positif. Cela est dit encore et encore. Dans le 'Bodhicharyavatara' il est dit que si vous imaginez que vous aimeriez guérir le mal de tête d'un être sensible, cela accumule beaucoup plus de mérite, cela crée beaucoup plus de karma positif que de faire des offrandes à tous les Bouddhas. Tenter d'aider les autres êtres sensibles est l'accumulation la plus importante, à travers laquelle nous pouvons accomplir un peu de bien. Il n'est toutefois pas nécessaire de ne donner qu'à une personne réellement en souffrance et qui est au plus bas, cela peut être n'importe qui, à des voisins pas très agréables, ou à quelqu'un qui ne vous traite pas très bien, qui n'aime pas être respecté, qui n'apprécie pas qu'on lui offre quelque chose, il faut prendre cette habitude d'offrir à tout le monde. Que puis-je offrir, qui puis-je aider ? C'est cela que nous essayons de développer. Du point de vue bouddhiste, ce que vous possédez ne vous a pas été donné afin de vous y agripper. Ce que vous avez actuellement n'est pas le résultat de votre avarice. Vous possédez cela grâce à vos mérites et à vos actions positives antérieures. Lorsque vous êtes arrivé dans ce monde, vous n'avez rien amené, personne n'a jamais rien amené dans la vie. On arrive juste la bouche grande ouverte et avec beaucoup de désordre, donc, tout ce que nous possédons est le résultat de beaucoup de choses : de ce que les autres nous ont donné de bien des façons. Parfois vous y êtes pour quelque chose, parfois non. Vous ne pouvez pas manquer de richesses jusqu'à ce que les résultats de vos propres actions positives se soient achevés, elles ne s'épuiseront pas parce que vous les offrez. Il y a le dicton suivant : ' La nourriture que vous possédez ne va pas s'épuiser parce que vous la consommez, elle s'épuisera lorsque vous n'aurez plus de mérites, les habits que vous portez vous ne les perdrez pas en les portant, vous les perdrez lorsque vous n'aurez plus du tout de mérites '. C'est ce qu'il faut comprendre, et non pas ' si c'est terminé, on ne m'en donnera pas d'avantage '. Cela dépend du mérite, qui s'accumule grâce à vos offrandes. Comme tout le monde le sait, les choses arrivent...

Peut-être vous ai-je déjà raconté l'histoire de notre attaque par les chinois. Djamgoeun Kongtrul de Shechen se trouvait avec nous en 1958 alors que nous traversions les rivières Brahmapoutre et Tsangpo,

le groupe fut divisé en trois, car il n'était pas possible de traverser ensemble. Le premier groupe avait entamé sa traversée et était à mi-chemin lorsque les chinois ont attaqué, les gens couraient dans tous les sens, puis le dernier groupe fut attaqué par l'arrière. Nous nous trouvions dans le groupe du milieu, alors Djamgoeun Kongtrul nous rassembla et nous dit : « Vous tous, abandonnez tout et ne transportez rien à part vous-mêmes sur des chevaux, fuyez par ce côté là-bas, il n'y a pas de route, fuyez et je resterai ici. Vous devez tous fuir ». Nous lui avons répondu : « Nous ne pouvons pas accepter cela, vous devez venir avec nous ». Mais il nous dit : « Si vous ne partez pas, vous n'êtes plus mes disciples, vous aurez brisé le samaya ». Il nous donna un bol, son propre bol et nous dit : « Je vous donne ce bol, remplissez-le de quelque chose et gardez-le. Si vous ne volez pas, si vous ne dérobez pas, vous n'aurez jamais faim, je vous le promets. Mais si vous volez et dérobez, alors qui sait ? » Voici ce qu'il nous a dit, il fut attrapé par les chinois et mourut plus tard. C'est grâce à cela, en fait, que nous ne deviendrons jamais pauvres, parce que nous donnons aux autres, parce que nous faisons des choses qui peuvent être utiles aux autres. Donc, si nous sommes positifs, les choses viennent, ce dont nous avons besoin arrive, cela nous le savons.

Lorsque nous sommes sortis du Tibet, nous n'avions plus rien. Un jour, mon père s'est retrouvé avec seulement cinq roupies et trois ou quatre enfants. Il y avait beaucoup de gens comme nous, personne n'avait de travail, donc pas de source de revenus, rien. Il disait à ses amis et à d'autres gens qu'il n'avait pas d'argent, mais alors son ami lui dit : « Ne dis pas que tu n'as pas d'argent, car si tu dis ne pas en avoir, personne ne t'en donnera. Prétends simplement que tu en as assez, alors les gens te considéreront comme quelqu'un qui en a un peu. Même si tu dois emprunter quelque chose, c'est plus facile, les gens prêteront car ils penseront que tu as quelque chose plutôt que l'inverse ». Mon père adopta ce principe et se prétendait riche et tout le monde pensa qu'il était plutôt à l'aise.

C'est un peu ainsi, les choses viennent, c'est pourquoi la capacité intérieure à tout donner et offrir est une chose très importante à laquelle nous devons nous entraîner, car très souvent nous avons l'impression que « si je le donne, je ne l'aurai plus ». Il n'en est jamais ainsi, faites ce que vous pouvez pour aider un peu de ci de là, cela n'a pas à être de grandes choses, les petites contributions et offrandes font également travailler l'esprit.

Donc la pratique est la suivante : lorsque vous voyez quelque chose, comme une belle fleur, ou une voiture, ou une maison, faites-en l'offrande. « Je J'offre à tous les Bouddhas et Bodhisattvas. Je souhaite que tous les êtres puissent avoir ceci ». Faire des offrandes apprend à votre esprit à ne pas réagir par 'j'aimerais posséder cela', mais avec plus de générosité, et vous vous sentirez moins pauvre mentalement. Si vous pensez avoir assez, c'est mieux, car vous n'avez pas trop de besoins, mais si nous nous laissons emporter par notre désir et notre avidité, même si nous possédons le monde entier, nous n'aurons pas assez. Si nous avons une maison, il nous en faut deux, une voiture, il nous en faut deux, un continent, il nous faut deux continents, une planète, il nous faut dix planètes. L'esprit n'est jamais satisfait. C'est pourquoi il nous faut cultiver le contentement. C'est un mot très important dans le lexique bouddhiste. Le contentement c'est d'être heureux de ce que nous avons. Lorsque nous sommes heureux de ce que nous avons, nous sommes également capable de le partager et de nous sentir bien. Certaines personnes peuvent être heureuses tout simplement, en vivant des vies très ordinaires et d'autres personnes qui ont beaucoup ne sont pas contentes. En fait dans le monde moderne matérialiste, le contentement est presque un sujet tabou.

Par exemple, vous pensez que vous ne pouvez pas être satisfait à moins d'avoir de l'ambition. Je ne pense pas qu'il en soit ainsi, parce que le contentement n'est pas en contradiction avec votre vision des choses, votre ambition et ce que vous voulez voir arriver. Si vous éprouvez du contentement, cela ne vous empêche pas d'améliorer les choses, on peut être satisfait mais travailler plus encore. On peut se dire « je suis très heureux de ce que j'ai, de tout ce qui arrive ». Le contentement est une appréciation profonde et claire de ce que nous possédons en ce moment, mais nos projections, ce que nous désirons créer dans le futur, sont autres choses. Bien d'autres choses peuvent être faites, et si elles peuvent aboutir, c'est très bien, c'est bien pour les autres. Si vous êtes content, votre façon d'être sera bénéfique à une plus grande échelle. Vous êtes heureux de ce que vous avez, de ce que vous faites et cela sera bon pour les autres, bon pour vos voisins, bon pour votre pays, bon pour le monde. Votre vision s'agrandit et voit à plus long terme. Si nous n'avons pas de contentement, nous pensons : «je ne suis pas heureux maintenant et je ne serai pas heureux plus tard, car je suis insatisfait ». En termes

spirituels, c'est de la pauvreté. C'est l'esprit avide. En conséquence, posséder ou non beaucoup de choses ne signifie rien, et cela est important du point de vue bouddhiste. C'est pourquoi il ne faut pas seulement songer à ce que nous n'avons pas mais également à ce que nous avons.

Lorsque nous pensons à ce que nous avons, il est vrai qu'on en oublie, car nous possédons trop de choses, souvent quand on regarde on retrouve des choses que l'on ignorait posséder. Parfois on promène des choses pendant des années, cela m'arrive souvent, car je ne déballe jamais mes affaires. Je transporte quelques fois pendant des années des choses dont je n'ai pas besoin, c'est pourquoi parfois c'est trop lourd et je me demande ce que c'est, et quand je regarde, il y a tant de choses, car les gens me donnent tant de choses. Je possède ceci, c'est si joli, mais je l'avais oublié. Je pense que tout le monde a fait une expérience de ce genre. Je n'ai pas cela, donc je devrais acquérir, mais je n'ai pas assez d'argent, où trouver l'argent, à qui l'emprunter ? Si nous nous concentrons toujours sur ce que nous n'avons pas, nous nous sentons pauvres.

Dans cette 'Offrande de Mandala' nous pratiquons le don total. Nous pratiquons le don des choses matérielles positives, par exemple nos actions positives, notre bon karma, tout ce que contient l'univers ainsi que notre propre corps. En général, et surtout lorsque l'on fait l'Offrande de Mandala durant les retraites, offrir son corps dans la '*pratique de Tcheu*' est aussi utilisé. Il y a beaucoup de différentes sortes de pratiques de Tcheu. Cela signifie 'pourfendre' et c'est Matchik Labdreun qui en est à l'origine. La version la plus courte et la plus facile est celle enseignée par Karma Chagmey dans le texte 'Dharma de la Montagne'. Si vous le désirez, vous pouvez également la faire. Les pratiques de Tcheu sont toutes basées sur des enseignements du Vajrayana, mais celle-ci est très simple. En générale cette version est pratiquée dans l'après-midi ou le soir, et surtout avant d'aller au lit ou lorsque vous êtes déjà couché.

Dans votre esprit vous générez le refuge et la bodhicitta, des intentions bonnes et positives, puis vous transférez votre conscience hors de votre corps, en disant PH'AT! ('Pa et 'Ta' ensemble). On dit de 'Pa' et 'ta' que ce sont les lettres de la sagesse et de la compassion. Vous dites simplement P'aT! légèrement, pas trop fortement, et vous sentez que votre conscience sort de votre corps par votre fontanelle, se

transforme en Vajrayogini, une jeune femme rouge, nue qui tient un couteau recourbé et un kapala. Puis vous regardez votre corps, il est gras, le plus gras possible, s'il est trop osseux il n'est pas très utile ! Notre corps est notre attachement le plus fort, si nous pouvons regarder notre corps et y renoncer, c'est une pratique très puissante pour travailler sur notre attachement. Puis Vajrayogini découpe votre crâne et le retourne. Ce crâne en forme de coupe devient très grand, assez grand pour contenir toute la terre. Alors vous y ajoutez votre corps, sous le crâne brûle un feu et le corps se dissout dans le crâne et devient une très bonne soupe. Puis vous dites une fois "OM AH HOUNG" et toute la négativité est purifiée et transformée. La soupe augmente de volume et parvient à remplir toute la calotte crânienne et devient *si* agréable et sent *si* bon qu'elle devient de l'amrita, du nectar. Rien qu'à en sentir l'odeur, on fait l'expérience du samadhi, on trouve la paix de l'esprit et tous les problèmes sont résolus. On offre cela à tous les Bouddhas et Bodhisattvas, aux protecteurs du Dharma et à tous les êtres qui font des choses positives mais qui ne sont pas encore sortis du samsara. Puis vous offrez cet amrita à tous les êtres sensibles qui sont l'objet de votre compassion, puis à ces esprits négatifs ou ces êtres karmiques envers qui vous avez des dettes karmiques. En faisant cela vous sentez que tous les êtres sont totalement satisfaits, totalement libérés, et comme nous l'avons dit précédemment, purifiés, guéris, transformés, toutes les dettes karmiques sont effacées. Des milliers et des millions de dakinis répandent ces offrandes à travers l'espace. Nous faisons le souhait que tous les êtres soient non seulement purifiés mais qu'ils jouissent d'une longue vie, d'une complète satisfaction et qu'ils soient guéris des maladies négatives et du karma négatif. Ressentez que votre ancien corps a disparu, sentez que vous avez un nouveau corps sans effets karmiques négatifs, sans maladies physiques et sans émotions négatives. Tout en faisant cela durant votre méditation, vous continuez à dire P'aT! P'aT ! lentement. Puis, à la fin vous récitez la dédicace. Cette offrande de votre corps peut aussi faire partie de l'Offrande de Mandala.

QUESTIONS:

Q : C'est au sujet de la compassion. Je suis enseignant et je suis membre d'un groupe d'évaluation des enseignants. Il y a un enseignant qui n'est pas très bon et nous essayons de savoir si nous sommes les seuls à le penser. A cet effet, nous avons invité des

enseignants d'autres écoles pour nous aider à l'évaluer et le résultat fut le même. Après cela, cet enseignant a commencé à nous attaquer. J'essaye vraiment de cultiver la compassion envers tous les êtres sensibles. Ce problème prend de l'ampleur et en fait, je ne veux pas qu'il souffre, je veux trouver une solution. Je me retrouve dans une situation que je n'ai pas désirée. Comment puis-je travailler cela en méditation ?

RTR : Si vous attaquez quelqu'un, il vous attaquera. C'est la nature humaine. Peu importe si l'attaque est justifiée ou non. Si vous critiquez quelqu'un, il vous critiquera aussi, que votre intention soit bonne ou non. C'est une chose très importante à comprendre, il faut savoir également qu'il y a très peu d'endroits sans ce genre de problèmes, Surtout entre les gens, il y a toujours des problèmes personnels. Je pense qu'une chose importante est d'essayer de faire en sorte de dédramatiser le problème et de l'amenuiser. Les problèmes ont toujours tendance à conduire à d'autres problèmes et à devenir de plus en plus gros, jusqu'à être ingérables. Les individualités sont toujours présentes, quelques fois elles vous attaquent, quelques fois elles vous critiquent, parfois elles ne vous écoutent pas, ou elles vous donnent trop d'importance et vous devez faire des choses très difficiles que vous ne voulez pas.

La chose principale est tout d'abord de faire attention à ne pas s'impliquer dans ce genre de chose, mais une fois que vous y êtes, vous devez traiter la situation. C'est un problème qui va venir et repartir et il n'y a pas de problème qui ne vienne et ne reparte pas, cela peut parfois prendre très longtemps à passer. En tant que pratique, il nous faut nous concentrer plus sur les bonnes choses et pas trop sur un problème. Nous avons tous cette tendance habituelle et s'il n'y a qu'un seul problème, presque toute notre attention est concentrée sur ce problème et parfois il n'y a pas de solution, il n'y a rien que l'on puisse faire, mais notre esprit est totalement préoccupé et on finit par être très inquiet et angoissé. Notre travail en souffre, notre famille en souffre, notre santé en souffre, tout autour de nous en souffre et cela n'est pas bon. C'est pourquoi la pratique est d'essayer d'apprendre à nous focaliser moins sur les problèmes et plus sur les autres bonnes choses que nous pouvons faire et non sur des choses sur lesquelles nous n'avons que peu de pouvoir.

Gourou Yoga

Nous en venons maintenant à la pratique du Gourou Yoga. L'Offrande du mandala et la pratique de Vajrasattva sont des moyens de travailler sur l'aversion et l'attachement. Que nous faisons ces pratiques là ou que nous travaillions sur l'aversion et l'attachement par d'autres moyens n'a pas d'importance. Cependant nous avons vraiment besoin de faire ce travail parce que nous devons transformer notre état d'esprit samsarique. C'est important – si vous souhaitez transformer votre état d'esprit samsarique, vous devez travailler dessus. Bien sûr il y a de nombreux moyens différents pour le faire, mais la pratique authentique est de travailler à voir comment nous interagissons avec aversion et attachement. Que nous utilisions une visualisation ou pas, ou que nous confrontions notre esprit avec la manière dont il réagit avec peur, ou avec trop d'aversion ou trop d'attachement n'est pas le point, si dans le même temps vous pouvez lâcher prise, alors vous travaillez bien sur lui et vous pouvez vous détendre en cela. Que vous fassiez des visualisations ou que vous travailliez sur la compréhension de la nature des phénomènes telle que la nature de l'interdépendance, la vacuité ou même l'impermanence, quelque moyen que vous employiez dépend totalement de la personne. Le point est que, quand ces réactions de saisie ou d'aversion surviennent, nous les laissons être, nous les relâchons. Parfois, en termes de Vajrayana, particulièrement dans le mahamoudra ou le Dzogchen, nous parlons d'auto-libération de nos pensées et émotions. Quand une certaine émotion vient, que ce soit de l'aversion ou de l'attachement, nous comprenons que c'est une production temporaire, comme une vague de l'océan, ou comme une réflexion de l'esprit lui-même. Ce n'est pas quelque chose extérieur à l'esprit mais quelque chose qui émerge de l'intérieur de l'esprit et qui se dissoudra aussi dans l'esprit. Par conséquent la méthode que nous utilisons pour nous aider nous-mêmes à obtenir cette compréhension n'a pas vraiment d'importance. Nous ne saisissons pas ces pensées et émotions comme quelque chose de trop solide et important ou de trop réel. Ainsi si une forte émotion survient vous pouvez dire que c'est une apparence. C'est comme un rayonnement, un flux, une énergie. Cela vient et part. Cela vient de l'intérieur de notre esprit et part à l'intérieur de notre esprit. Quand nous pouvons comprendre cela et le voir comme cela, plus rien de ce qui arrive ne nous dérange profondément. Cela peut être facile à comprendre intellectuellement mais bien sûr ce n'est pas facile à pratiquer – parce que, si vous pouvez le faire, le travail est fait !

Le Gourou Yoga est très, très important. Il est considéré comme la pratique principale dans le Dzogchen et le Mahamoudra. En effet l'aspect dévotionnel est compris comme un moyen très efficace de pratiquer le Mahamoudra et le Dzogchen. Nous avons donc besoin de la dévotion, mais la dévotion n'est pas facile : la dévotion est une émotion, un état d'esprit, une compréhension, une inspiration, c'est une certitude qui apporte la confiance. Ce n'est pas intellectuel, la dévotion est quelque chose qui relève beaucoup de l'expérience. Par conséquent cette pratique est parfois un peu difficile à enseigner car les personnes qui ne comprennent pas cela ont parfois l'impression que c'est une méthode à travers laquelle un enseignant contrôle ses étudiants. Si c'est vu ainsi, non seulement ce n'est pas utile mais c'est même en fait nuisible. Il est donc important de comprendre complètement la dévotion dans ce contexte. C'est pourquoi il a été mentionné très fortement et clairement, encore et encore, qu'il nous faut examiner notre enseignant très soigneusement, et seulement si on trouve que l'enseignant est authentique et qualifié, seulement alors on peut le prendre comme enseignant et maître spirituel.

Cela ne veut pas dire que vous ne deviez pas étudier. Le point principal que je souligne ici est celui de comment prendre quelqu'un comme votre maître. Bien sûr la relation maître disciple concerne seulement l'apprentissage, seulement l'étude et la pratique ; mais si la relation n'est pas correcte vous pourriez rester avec un enseignant qualifié toute votre vie et ne rien apprendre. C'est très facile, car vous pouvez très bien ne rien faire de ce qui vous a été demandé. Habituellement la plupart des maîtres sont bons et gentils et ils ne vous enseignent pas à moins que vous n'ayez clairement montré que vous pratiquez vraiment et que vous voulez réellement vous transformer. En effet il est parfois dit que le travail d'un enseignant est de pointer les faiblesses et les problèmes des étudiants.

Ce n'est pas très amusant. Je racontais cela quelque part en occident et quelqu'un m'a dit que ce n'était pas la bonne manière de faire, en particulier en occident parce qu'il y a déjà plein de culpabilité. Si, en tant qu'enseignant, vous dites à un étudiant que cela ne va pas, il peut devenir fou et ça ne l'aidera pas à apprendre. Si vous montrez vraiment la faiblesse ou le problème à l'étudiant, la plupart des gens se mettent en colère. "Il me critique toujours. Quoi que je fasse ce n'est jamais bien." Donc ça ne marche pas. La pratique du Gourou Yoga est

légèrement différente. C'est pour ça qu'il est bon de faire du Gourou Yoga et non pas du gourou – restez à distance du gourou et faites le Gourou Yoga ! Il y a une instruction de pratique qui dit : 'Restez à une distance d'au moins trois vallées de votre gourou'. Si vous êtes trop proche du gourou, il ou elle va peut-être vous dire trop bien quel est votre problème. Vous verrez alors de nombreuses fautes chez votre enseignant et cela ne marchera pas.

Le Gourou Yoga est pour beaucoup un moyen d'intégrer son propre esprit avec l'esprit du gourou. Le gourou signifie ici l'état idéal de l'esprit, l'état d'esprit éveillé (illuminé). Bien sûr gourou signifie enseignant, guide, celui qui vous montre le chemin et qui vous apporte la sagesse. Le vrai gourou est votre propre sagesse. C'est quelque chose dont nous avons parlé un petit peu et qui sera développé plus tard. La compréhension du point de vue Mahayana et Vajrayana – et dans tous le Bouddhisme en fait, est que la nature de notre esprit, la nature de notre connaissance (awareness) et de notre conscience (angl. : consciousness), est très très claire, très présente (aware), très vibrante, très lumineuse, tellement qu'elle a la capacité ou le potentiel d'être omnisciente. Notre esprit, s'il n'est pas confus ou souillé, est par nature omniscient. Notre esprit a donc un grand potentiel et une capacité illimitée à faire l'expérience des choses, à comprendre. Il est sage par nature, il est omniscient par nature. Il est complètement clair. C'est pour cela que même maintenant où nous avons tous ces voiles dans notre état d'être samsarique, notre esprit a pourtant de nombreuses capacités. Il est pénétrant en dépit de toutes les tendances négatives habituelles, si bien que nous avons la capacité d'apprendre des choses. Nous avons certains sentiments intuitifs, qui sont les rayons les plus ténus de notre esprit omniscient, nous ne pouvons les empêcher de percer !

Il est parfois dit que le gourou ultime est votre gourou intérieur, cette sagesse intérieure. Grâce à cette sagesse, grâce à cette luminosité naturelle d'esprit, nous pouvons apprendre des autres. C'est pourquoi nous n'avons besoin que de quelques indications, d'un peu d'aide pour voir et ainsi nous apprenons. Le gourou ultime est donc votre capacité naturelle innée de sagesse. Les gourous extérieurs, les bouddhas, bodhisattvas et enseignants ordinaires nous aident à l'éveiller. A travers leurs bénédictions et leurs connections karmiques avec nous, leur compréhension et leur sagesse peuvent éveiller notre compréhension et notre sagesse. Le gourou extérieur est donc

important et utile et peut parfois être d'une très, très grande aide, parce que si quelque chose touche notre cœur profondément, cela peut nous apporter la compréhension profonde (angl. : insight) beaucoup plus fortement et clairement.

Tout ceci a un rapport avec notre karma et les liens karmiques, comme nous le montrent les histoires de Marpa, Milarepa et Naropa. Parfois vous entendez seulement le nom de certains gourous et enseignants et vous devenez profondément inspirés. Une dévotion inattaquable, irréversible s'élève en vous, si bien que vous êtes complètement certain que c'est votre gourou et il n'y a aucun moyen de revenir en arrière. Si cela vous arrive, c'est le mieux qui puisse vous arriver, parce que quand vous avez une confiance totale à cent pour cent, vous faites tout ce que votre enseignant vous dit de faire pour vous guider et votre transformation devient beaucoup plus facile. Mais ça ne veut pas dire que nous avons tous ce type d'expérience, cela n'arrive pas nécessairement à tout le monde. Ce n'est donc pas que nous devons penser "Oh, quand va venir mon gourou ?" J'ai rencontré des gens qui disent "j'ai attendu pendant vingt ans et n'ai pas pu trouver mon gourou. Comment puis-je trouver mon gourou ?" Il nous faut donc apprendre, il nous faut pratiquer. C'est nous qui devons le faire. Ce n'est pas le gourou qui a à le faire – si nous trouvons un gourou vraiment authentique qui nous inspire réellement et qui génère une totale dévotion en nous, nous avons beaucoup de chance. Si cela n'arrive pas nous pouvons toujours pratiquer. En fait, quand nous n'avons pas ce genre de gourou, le Gourou Yoga doit être pratiqué encore plus. En réalité, faire le Gourou Yoga en utilisant l'enseignant dont vous recevez des enseignements est un peu dangereux car cela peut briser votre dévotion pour lui. Les instructions traditionnelles sont d'utiliser un grand maître du passé pour pratiquer le Gourou Yoga, quelqu'un comme Milarepa, ou l'un de Karmapas, ou Gourou Rinpoché. Quelqu'un qui vivait dans le passé, qui est une partie de l'histoire et ne peut plus rien faire de mal – ainsi votre dévotion ne peut pas être influencée. " Hier j'avais beaucoup de dévotion envers Gourou Rinpoché mais maintenant je n'en ai plus parce qu'aujourd'hui il agit drôlement !" Cette manière de faire est donc plus sûre.

Toute l'affaire consiste à générer une authentique inspiration et donc une certitude, combinée à l'aspiration à voir réellement votre vraie nature. Quand la vraie dévotion ou l'inspiration est éveillée en vous, il arrive très souvent que vous fassiez vraiment l'expérience de la nature

de votre esprit, ou la nature du dharmakaya, ou le Mahamoudra, ou le Dzogchen, ou la claire lumière, spontanément. C'est la raison pour laquelle il est souvent dit que le Mahamoudra ne peut être compris à travers une compréhension intellectuelle. On en fait l'expérience à travers la dévotion, parce que ce n'est pas une compréhension intellectuelle, c'est une expérience, la dévotion est une émotion très claire où l'intellect n'est pas impliqué. C'est très inspiré et cela implique un certain niveau de confiance et de certitude suivant lequel "c'est cela". Ou si vous lisez un livre ou écoutez des enseignements et ressentez que cela doit être cela, vous êtes inspirés. La vérité est quelque chose qui nous inspire. La vérité de l'authentique, du fiable, nous inspire. C'est donc ma propre compréhension que l'inspiration doit être connectée à une expérience vivante.

Beaucoup de personnes qui ont vu le seizième Karmapa en occident pour la première fois ont dit que c'était totalement étrange : il est venu accompagné de nombreux moines qui jouaient du gyaling et étaient couverts de brocard, puis il s'assit sur un trône et fit la cérémonie de la Coiffe Noire. Il mit une coiffe noire et s'assit de manière comique pour les occidentaux. Mais quand ils le virent, bien qu'ils ne comprissent rien, ils dirent qu'ils pensèrent "s'il y a quelqu'un en qui je peux avoir confiance, c'est cet homme, ce doit être lui". Ils prirent alors refuge, reçurent des initiations, certains d'entre eux devinrent moines et nonnes, puis ils ressortirent après cela et se demandèrent "qu'est-ce que c'était que tout ça ?" Il est vrai qu'ils ne savaient pas grand'chose, si bien qu'il leur a fallu tout découvrir, et tous ne restèrent pas moines ou nonnes. Mais le Karmapa savait cela, aussi ne les a-t-il pas laissés prendre les vœux pour longtemps, juste pour un ou deux ans. Un de mes amis voulait devenir moine, mais il lui fut dit d'étudier l'informatique ; il a alors étudié l'informatique à contre-cœur et c'est ce qu'il fait toujours ! Ainsi, là où il y a la dévotion, il y a beaucoup de bénédictions. Les bénédictions sont la cause de la dévotion. Une bénédiction est une transformation, donc à travers cette expérience de dévotion vient la bénédiction, à travers la bénédiction vient la transformation ; le Mahamoudra est quelque chose que l'on obtient seulement par la dévotion. C'est ainsi qu'il est dit, parce que vous devez aller au delà de la compréhension intellectuelle. Cette expérience de vérité est au delà de toute culture. Elle est au delà de toute norme et de toute tradition, de toute forme de référence. Elle est au delà de tout cela.

Parfois les gens comprennent cela de travers, parce qu'ils pensent que le Bouddhisme est à l'intérieur d'une certaine tradition, mais le vrai Bouddhisme n'est pas une tradition. Il va au delà de la tradition de n'importe quelle culture. Aussi longtemps que c'est lié à une certaine tradition ou à une certaine culture, une certaine manière d'être, une certaine manière de penser, ce n'est pas le Mahamoudra. Cette dévotion doit donc aller au delà de l'intellect et de toutes formes de restrictions culturelles, religieuses ou intellectuelles, complètement au delà. C'est une expérience directe.

Ainsi la nature de l'esprit est conscience. La conscience n'a pas de règles comme 'ce doit être compris comme ci, ça doit être vu comme ça, ça doit être enseigné comme ça'. C'est juste conscience claire. Quand vous dites "selon le Bouddhisme", ce n'est pas le Mahamoudra. Vous ne pouvez pas dire "selon le Bouddhisme" parce que ce qu'on décrit, c'est l'expérience authentique de la conscience telle qu'elle est, c'est pour cela que ça n'appartient à aucune tradition, à aucune culture. Cela n'appartient à aucun enseignement en particulier. Peut-être cette expérience particulière peut-elle être exprimée d'une centaine de manière différentes – j'en suis persuadé !

Q : Certains textes disent que le dharmakaya n'est pas un *objet* d'expérience. Pourriez-vous commenter s'il vous plait.

RTR : L'expérience peut être comprise de différentes manières. Si le dharmakaya est quelque chose que vous pouvez concevoir avec votre esprit, alors ce n'est pas un objet d'expérience. Mais si vous dites que c'est quelque chose qui est conscient, que c'est être conscient de la manière dont sont les choses, être conscient de la manière dont nous sommes, de la manière dont est notre esprit, c'est faire l'expérience du dharmakaya. Si vous dites que le dharmakaya est comme ceci ou comme cela, cela devient un concept.

Vous connaissez l'histoire, ce doit être une histoire chrétienne parce que cela parle du diable. Le diable et son assistant regardaient une personne arpenter une cour de haut en bas. Le diable regardait cette personne très attentivement, et parce que son patron regardait, son assistant regardait aussi très attentivement cette personne qui allait de haut en bas et encore de haut en bas. Soudain il y eut une lumière aveuglante très brillante et l'assistant fut un petit peu effrayé et dit : "Qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce qui se passe ?" Le diable expliqua :

"Oh, il a juste découvert la vérité". L'assistant avait entendu dire que la vérité guérit le royaume du diable, il dit donc : "Mais cela doit être très dangereux pour notre royaume ?" Le diable dit : "Pas de problème, pas de problème, à la minute même où il la montrera à quelqu'un, ils en feront un dogme, pas de problème. Le royaume du diable est très stable".

Q : J'ai lu dans le livre du Karmapa que vous pouvez utiliser la méthode d'intellectualisation comme approche et puis lâcher prise. Comment fait-on cela ?

RTR : Je pense que c'est comme analyser. Toute la méditation analytique est comme cela. Pour essayer de se débarrasser de la compréhension intellectuelle, il faut voir que, de quelque manière que vous saisissiez, ce n'est pas la manière dont les choses sont. Si vous dites 'ce doit être la vacuité', ou 'cela doit être au delà des concepts', c'est une autre saisie. 'Cela doit être sans aucune expérience', une autre saisie. Vous devez donc vous débarrasser des idées fausses formées à travers les concepts intellectuels tels que 'ce n'est pas la voie', 'cela ne peut pas être', il vous faut vous libérer de tout cela. Vous arrivez alors à un point où vous êtes totalement frustré parce qu'il n'y a rien que vous puissiez saisir. Vous avez alors deux choix possibles, vous pouvez vous taper la tête contre le mur, ou vous pouvez lâcher la saisie, mais si vous arrivez à lâcher la saisie vous êtes là, alors que si vous vous tapez la tête, vous allez à l'hôpital !

Q : Y-a-t'il une différence fondamentale entre la pratique de Tchenrézi et la pratique du Gourou Yoga ? Dans Tchenrézi il y a les phases de développement et d'achèvement et dans le Gourou Yoga on ajoute les trois différents niveaux, incluant les trois Kayas, mais y-a-t'il une différence fondamentale entre les deux pratiques ?

RTR : Non, c'est là utiliser la pratique de Tchenrézi comme Gourou Yoga, plus ou moins. La seule différence est que dans le Gourou Yoga vous recevez trois ou quatre initiations. Tous les Gourou Yoga ont une section dans laquelle on reçoit les initiations – sinon c'est la même chose.

Q : Pour pratiquer le Gourou Yoga, avons-nous besoin d'avoir une compréhension plus profonde des enseignements ?

RTR : Pas vraiment. Généralement si vous suivez la tradition, vous procédez pas à pas et vous faites d'abord la pratique du Refuge et de la Bodhicitta, puis la pratique de Vajrasattva, puis l'Offrande du Mandala, puis le Gourou Yoga. Mais il n'y a rien qui dise que vous ne pouvez faire le Gourou Yoga à moins d'avoir fait les autres d'abord. Ce n'est pas ainsi.

Q : Quand j'étais jeune, j'ai eu des expériences de vacuité et du dharmakaya, puis pendant des mois j'ai continué à faire ma pratique mais rien ne se produisait, tout s'est obscurci à nouveau. Je fais la pratique de toutes façons, mais rien n'arrive sur de longues périodes. Même les mystiques parlent de ces périodes, mais j'imagine que les êtres plus avancés sur le chemin ont ce type d'expériences plus souvent. Je voudrais savoir s'il existe un rythme quelconque dans le chemin spirituel.

RTR : Habituellement il est dit ceci. Au début, vous voyez beaucoup de progrès – comme quand on apprend une langue – mais après quelques temps vous ne voyez plus aucun progrès du tout, souvent pendant un temps long, long, long, et puis un jour vous vous rendez compte que c'est un petit peu mieux. Il est dit que c'est ainsi. Certaines des expériences sont très bonnes, mais il n'est pas possible de dire que c'est la vraie chose. La vraie expérience doit être une compréhension profonde suivant laquelle, quoi qu'il arrive, c'est OK. Cela concerne l'acquisition d'une certitude sur la manière de vous comporter avec n'importe quelle expérience, c'est cela le véritable résultat de la pratique.

Q : Rinpoché, je me demandais si vous pouviez dire quelque chose à propos du lama-racine et du maître vajra. Sont-ils la même personne ? Pourriez-vous clarifier cela s'il vous plait ?

RTR : Un maître du Vajrayana est un *dorjé lopön*. Il y a différents aspects à cela. Un maître vajra peut être juste un maître vajra, ce n'est pas nécessairement votre lama racine. Vous pouvez appeler un grand maître un maître-vajra, mais un maître-vajra peut aussi être un être hautement réalisé – vous pouvez appeler votre maître racine 'maître vajra', mais je ne pense pas que cela soit nécessaire. Et puis si vous suivez un certain type de pratique tel un *drubchen*, un maître vajra va la diriger. Quelquefois vous pouvez aussi dire que le lama dont vous recevez des initiations est le maître vajra. Le lama racine est très

personnel, je peux avoir eu beaucoup d'enseignants et de personnes dont j'ai reçu des initiations qui sont aussi des maîtres vajra. Ce n'est pas nécessairement le cas qu'il y ait seulement un lama racine, mais le *tsaouai lama* est habituellement le gourou principal. On dit généralement que le tsaouai lama est quelqu'un dont vous avez reçu l'introduction à la nature de l'esprit. Le tsaouai lama peut être aussi celui dont vous avez le plus bénéficié. Vos enseignants sont tous ceux dont vous avez reçu initiations et instructions, et alors parmi eux vous en choisissez un ou deux pour être vos lamas racine. Cela a toujours à voir avec l'étudiant, pas l'enseignant. C'est l'étudiant qui choisit le lama racine.

Q : J'ai entendu de nombreuses fois l'expression 'dette karmique', pourriez-vous en dire un peu plus à ce propos ?

RTR : Une dette karmique est ceci : si j'ai fait quelque chose de mal, il me faut traverser l'expérience relié à cela. Si j'ai tué quelqu'un ou volé quelqu'un, cela laisse une dette karmique. Donc je répare cela en faisant quelque chose de bien à la place. C'est cela payer une dette karmique.

Donc, pour faire la pratique du Gourou Yoga, vous vous visualisez vous-même comme un yidam : par exemple Chakrasamvara ou Vajrayogini. Quand vous faites le Gourou Yoga, parfois vous restez comme vous-même dans votre forme actuelle, parfois vous vous visualisez comme le yidam. Ici, on suggère que vous vous visualisiez comme un yidam. Au sommet de votre tête est votre lama racine, vêtu des robes d'un bhikshu (moine) portant la coiffe noire, brillant d'or. Pour montrer l'inséparabilité d'*upaya* et de *prajna* (moyens habiles et sagesse), les bras croisés tiennent un vajra et une cloche. Ici les recommandations sont celles du Gourou Yoga du 8^e Karmapa Mikyeu Dorjé, c'est appelé le *Gourou Yoga des Quatre Sessions*, en Tibétain 'Thun Zhi Lamai Neljor', et ce Gourou Yoga est considéré comme apportant de très fortes bénédictions. Récemment, en Inde, de nombreux moines Kagyu, y compris ceux qui avaient rendu leurs robes et ceux qui n'étaient pas si bien éduqués ou qui ne savaient pas grand'chose, entraient en samadhi quand ils mourraient et des signes très spéciaux de réalisation survenaient. Alors un moine alla voir Dilgo Khyentsé Rinpoché. Ce moine Kagyu lui dit : "quand ils meurent, la

plupart d'entre eux semble entrer en samadhi avec des signes très spéciaux alors qu'eux-mêmes ne semblent pas être très grands ou spéciaux en quoi que ce soit – mais quand ils meurent, ils font si bien, qu'est-ce que c'est que ça ?" Dilgo Khyentsé Rinpoché dit : "c'est à cause des bénédictions". Si une personne fait régulièrement ce Gourou Yoga particulier, le lama neljor des quatre sessions, alors, qu'elle ait une vraiment grande réalisation ou pas, quand elle meurt, elle entre en samadhi. Peut-être que c'est pourquoi, même si vous n'êtes pas un bon pratiquant, ce Gourou Yoga est considéré comme apportant des bénédictions extrêmement grandes. C'est ce qui est dit, et peut-être en est-il ainsi.

Imaginez donc quelqu'un comme le Karmapa, avec vajra et trilbu (cloche), comme ceci (mains croisées aux poignets, en face de la poitrine), en moine, avec coiffe noire et entouré de dakinis : sept types différents de dakinis, des dakinis blanches, des dakinis jaunes, des dakinis rouges, des dakinis bleues, des dakinis vertes, des dakinis noires et des dakinis colorées moitié-moitié (rires), des milliers d'entre elles, toutes nues. Ou vous pouvez visualiser qu'au sommet de votre tête est votre lama racine ou sous forme humaine ou sous la forme de quelque yidam que vous préférez. Parce que le Gourou Yoga peut se faire avec le lama comme il est, sous sa propre forme, ou avec le lama sous la forme d'un yidam, c'est pour cela que parfois il est sous forme de Vajradhara, par exemple. Vous pouvez visualiser, ou bien que les gourous sont au sommet de la tête de votre lama racine les uns au dessus des autres jusqu'à Vajradhara ou qu'il sont rassemblés tout autour. Dans le Gourou Yoga du Mahamoudra habituel, la figure principale est Vajradhara, représentant la manifestation de tous vos maîtres. Vous pouvez parfois le voir ainsi, ce n'est pas juste une personne individuelle mais la manifestation de tous les gourous et de leurs qualités positives éveillées. Le gourou ou yidam peut être assis au sommet de votre tête, ou si c'est plus facile pour vous, vous pouvez l'imaginer assis en face de vous, le visage tourné vers vous.

La confiance d'une dévotion extraordinaire, infinie, s'élève envers le gourou. Vous ressentez que le gourou est présent avec une bienveillance aimante et une compassion infinies, vous regardant ainsi que tous les autres êtres avec des yeux empreints du plus grand amour et emplis de compassion, avec l'esprit complètement clair, une sagesse parfaite et le plus fort des pouvoirs éveillés de guérison imaginable. Il est l'incarnation de toutes les qualités positives. Vous

essayez alors de générer autant de dévotion que vous le pouvez. Il est parfois dit que quand vous ressentez vraiment la dévotion, tous vos cheveux se dressent sur votre tête, des larmes coulent de vos yeux et des choses comme ça. C'est la dévotion. Quelquefois cela arrive même avec SS le Dalaï Lama ou Karmapa ou d'autres vraiment grands maîtres, les gens se mettent à pleurer, c'est la dévotion.

Puis vous dites cette prière :

*"Glorieux, précieux Lama,
Veuillez nous accorder rapidement les quatre initiations,
Le mûrissement des quatre modes d'être,
Et les accomplissements des quatre activités.*

*En particulier, puissent l'expérience et la réalisation
S'élever à présent en nous sans effort.
Puissions-nous atteindre complètement votre état
Afin d'y établir tous les êtres."*

C'est dit comme une prière, profondément, depuis le coeur, parce que les quatre Abhishekas ou quatre Initiations (qui seront discutées plus tard) mûrissent les quatre modes d'être – l'état de veille, le sommeil, le rêve, la méditation (samadhi).

Les quatre karmas signifient les quatre activités, qui sont : apaisé, enrichissant, puissant (ou magnétisant) et courroucé. 'Votre état' signifie l'état illuminé, Eveillé, du Gourou. Dites cette prière encore et encore, lentement, profondément jusqu'à ce que vous ressentiez cette dévotion.

Nous pouvons aussi dire d'autres suppliques. Il y a plusieurs sortes de pratiques de Ngöndro différentes, certaines sont très, très longues, certaines sont courtes, cela n'a pas d'importance. Ou si vous trouvez une autre prière très, très inspirante, vous pouvez la dire ici, ou vous pouvez fabriquer une prière très inspirante qui vous soit propre, et la dire. Répétez-la 'jusqu'à ce que votre vue soit transformée', dites-la jusqu'à ce qu'elle touche votre coeur. Faites-la émaner de là, parlant profondément depuis votre coeur d'une voix harmonieuse en chantant, car chanter est aussi important. Ressentez alors que tous les maîtres de la lignée ainsi que l'assemblée des bouddhas, bodhisattvas, dakas, dakinis et dharmapalas se dissolvent dans le lama-racine.

Ensuite le lama-racine devient l'incarnation de tous les autres – l'incarnation des Trois Joyaux. Les Trois Joyaux sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha, nous en avons parlé précédemment, l'esprit du lama est le Bouddha, son corps est la Sangha et sa parole le Dharma. Faites les offrandes extérieures, intérieures et secrètes et offrez aussi la prière à sept branches. Suivant différents Gourou Yogas, vous pouvez aussi faire les offrandes extérieures, intérieures et secrètes pendant la prière à sept branches. Cela dépend de si vous voulez faire le Gourou Yoga d'une manière plus élaborée ou d'une manière moins élaborée.

Puis dites la prière :

"Ceux qui ont été mes mères, tous les êtres sensibles, sans limite comme l'espace, supplient le lama, le précieux Bouddha".

Ce que nous disons est que moi-même et tous les êtres sensibles qui ont pu avoir été ma mère ou qui m'ont donné l'amour et le soin le plus inconditionnel dans cette vie, je nous imagine, chacun de ces êtres suppliant le Bouddha à mon côté. Parce que l'espace est sans limite, il n'y a pas de raison qu'il ne puisse exister des univers aussi loin que s'étend l'espace. De même, il pourrait y avoir des êtres aussi loin que s'étend l'univers, et nous incluons donc tous ces êtres. Nous prions tous ensemble le précieux Bouddha. Le gourou est le précieux Bouddha.

"Ceux qui ont été mes mères, tous les êtres sensibles, sans limite comme l'espace, supplient le lama, le Dharmakaya, le tout-pénétrant".

Le Bouddha a les trois qualités. Le Bouddha est habituellement expliqué par les trois kayas, le dharmakaya, le sambhogakaya et le nirmanakaya. En général il est dit que le dharmakaya est la manière dont est l'esprit du Bouddha, complètement libre, omni-pénétrant, l'esprit du Bouddha est omniscient, claire lumière – quelle que soit la manière dont vous l'appellez, sans aucune saisie, c'est le dharmakaya.

"Ceux qui ont été mes mères, tous les êtres sensibles, sans limite comme l'espace, supplient le lama, le Sambhogakaya, la grande félicité."

Maintenant le sambhogakaya. Kaya est en fait la 'forme' : le dharmakaya est la forme du dharma, la forme de l'ultime. Sambhoga veut dire félicité. Il est dit habituellement que le sambhogakaya est la manière dont le Bouddha se voit lui-même ou fait l'expérience de lui-même ou d'elle-même.

"Ceux qui ont été mes mères, tous les êtres sensibles, sans limite comme l'espace, supplient le lama, qui est le Nirmanakaya compatissant."

Le nirmanakaya est la forme d'un bouddha qui est vue par les autres êtres. Un bouddha s'émane pour être vu par d'autres êtres et les aider, c'est la forme nirmanakaya. Ainsi quand vous décrivez le Bouddha, c'est le dharmakaya, sambhogakaya et nirmanakaya. Cette supplique est faite au gourou qui est aussi un bouddha avec tous les trois corps.

Dites cela autant de fois que vous le pouvez. Vous savez que ces trois corps sont bouddha, et aussi que dans une perspective bouddhiste la nature de notre esprit est bouddha quand il est éveillé. Un bouddha n'est pas quelqu'un d'autre – chaque être est un bouddha, c'est juste que nous ne pouvons en faire l'expérience, nous ne pouvons le voir, nous ne pouvons le reconnaître.

Vous savez, c'est un peu comme dans l'histoire du "vilain petit canard (poulet)". Il y avait une poule dans la campagne et cette poule pondait ses oeufs près d'un lac. Il se trouve qu'un cygne pondit aussi ses oeufs dans le nid de cette poule. La poule couva ces nombreux oeufs pendant plusieurs semaines, puis ils éclorement. Tous les poussins suivirent alors la mère poule qui leur enseigna comment picorer le grain et les insectes. Elles leur interdit d'aller vers la rivière car ils pourraient y tomber et s'y noyer. L'un des poussins était un petit peu laid, il avait des pattes plutôt longues et n'était pas très joli, mais elle l'aimait autant que les autres. Le vilain poussin regarda les oiseaux qui volaient et dit 'oh, comme ça a l'air bien, ces autres oiseaux peuvent voler'. Puis il les regarda nager et dit 'comme c'est bien', mais je suis une poule et ne peux pas faire ça. Longtemps après, quand les poussins eurent tous grandi, un cygne arriva, s'approcha de cet oiseau bizarre et dit :

"Qu'est-ce que tu fais là, pourquoi ne t'envoies-tu pas ?"

"Non, non, non, je ne peux pas voler, je suis un poulet."

"Non, tu n'es pas un poulet, tu es un cygne."

"Non, je ne suis pas un cygne, je suis un poulet." Le cygne eut beaucoup de mal à l'amener au lac pour s'y regarder, parce que le vilain poussin avait peur de se noyer s'il tombait. Finalement ils arrivèrent au lac.

"Regarde."

Il ne pouvait pas le croire.

"Non ce n'est pas moi, non non non ! Je ne suis pas cette personne."
Totalement illusionné ! Et puis finalement il fut convaincu qu'il n'était pas un poulet, mais un cygne et qu'il pouvait nager et voler.
D'un point de vue bouddhiste, c'est comme ça !

Nous nous restreignons nous-mêmes par nos propres contraintes, nos propres fortes croyances, et nos très fortes tendances habituelles. Nous ne pouvons nous ouvrir, nous ne pouvons voir la possibilité que nous puissions être complètement autre chose que ce que nous croyons être. Nous sommes alors liés par nos illusions, mais en réalité nous sommes aussi les trois kayas. C'est pour cela que les trois kayas sont, ensemble, la nature de notre esprit.

Comprendre la Nature de l'Esprit comme les Trois Kayas

La nature de l'esprit est claire. Quand nous essayons d'observer la nature de notre esprit, ceci doit être fait par l'auto-examen, directement et par l'expérience. Ce n'est pas suffisant que quelqu'un dise "c'est comme ça". Mais si on le regarde profondément, nous ne pouvons rien trouver dont nous puissions dire "c'est mon esprit, mon esprit est comme cela". La nature de l'esprit est donc vacuité. Il n'y a rien que vous puissiez épinglez. Il n'y a pas de forme, pas de couleur, mais il y a une *conscience* (angl. : *awareness*). C'est cela la nature de notre esprit.

Cet aspect de la nature de notre esprit est appelé Dharmakaya, parce qu'il est à la fois vacuité et conscience. Il est conscience, mais il n'y a rien ici. Les Bouddhas ne peuvent le trouver, les scientifiques ne peuvent le trouver, nous ne pouvons le trouver. Il n'y a rien, à l'intérieur de notre corps, à l'extérieur de notre corps, où que ce soit, dont on puisse dire "ceci est l'aspect Dharmakaya de l'esprit".

Ainsi, bien qu'il n'y ait rien à trouver, il y a toujours connaissance (angl. : awareness), conscience (angl. : consciousness) et luminosité. La luminosité signifie qu'il y a une potentialité de conscience et que même quand nous sommes très grossièrement conscients ou très inconscients, comme dans le sommeil profond ou même dans la mort, cette conscience ne se trouve jamais complètement détruite. Vous pouvez faire l'expérience de cette conscience si vous atteignez un niveau profond de méditation. Même durant le sommeil profond vous avez encore une certaine conscience, une clarté. Même quand vous mourez cette sorte de conscience subtile ne finit jamais, et cet aspect de la conscience est le Sambhogakaya. Il n'y a pas seulement conscience, mais conscience claire, conscience heureuse, conscience en paix.

Dans sa nature cette conscience ne connaît aucune souffrance, aucune douleur, aucun problème. C'est profond, apaisé, joyeux, sans souillure. Pour cette raison, parce qu'il y a cette conscience, parce qu'il y a cette clarté et cette claire lumière, toute chose peut émerger, tout peut en surgir, toutes sortes d'émotions et de pensées, toutes sortes de perceptions. L'esprit peut refléter toute chose, toute sorte de rayonnements, il peut être très créatif. Toutes sortes de choses peuvent émerger de l'esprit, et cela est l'aspect Nirmanakaya. Cependant les pensées qui en émergent s'y dissolvent aussi, elles ne sont pas quelque chose de solide. Tout est fait de pensées, nos émotions, nos expériences ; quand nous nous sentons heureux, ou quand nous nous sentons malheureux, c'est la même chose. C'est juste le rayonnement de notre propre esprit.

On pense que, quand on est heureux, il y a quelque chose 'à l'extérieur' qui nous rend heureux. Si quelqu'un est très malheureux, il peut dire "Oh!, je suis malheureux et c'est à cause de ceci et à cause de cela". Mais, en réalité, le bonheur et le malheur, ou n'importe quelle autre expérience émotionnelle, sont des réflexions de notre esprit, ce sont des expériences qui rayonnent de l'intérieur de vous. Par conséquent toutes les pensées et les sensations sont une création, notre propre fabrication, elles sont un rayonnement de notre propre esprit.

Quand nous comprenons cela, nous n'avons plus besoin de lutter contre les bonnes expériences, contre les mauvaises expériences ou

d'autres pensées et émotions et nous n'avons plus besoin de les rechercher, parce qu'elles sont simplement un rayonnement de notre propre esprit, elles sont comme des bulles ou des vagues, sortant de notre propre esprit et s'y dissolvant.

Pour cette raison, nous n'avons pas besoin d'être effrayés par aucune d'entre elles ni de les saisir, de même que l'océan n'est pas effrayé par ses vagues. Un océan n'a pas besoin de s'aggriper aux vagues : "Oh ! voici une jolie vague ! Maintenant ce n'est plus une si jolie vague !". Parce que c'est juste la manière dont cela est. Si bien que si nous pouvons observer notre esprit, nos expériences, notre conscience de cette manière, nous voyons que tout ce qui apparaît dans notre esprit est juste une apparence et qu'il n'y a aucun besoin de cette tension, de penser qu'il nous faut courir après ou fuir [quoi que ce soit], parce que tout cela est nous-mêmes. Même si nous voulons fuir nous ne pouvons fuir, car ce n'est rien d'autre que nous-mêmes. Quand nous comprenons cela profondément, nous pouvons auto-libérer nos pensées et nos émotions. Si nous parvenons à 'auto-libérer', cela signifie que, quoi qu'il arrive, c'est OK, parce que tout cela est notre propre expérience, et nos expériences ne nous font pas de mal. Elles ne deviendront pas un problème, parce que nous le voyons comme venant de l'intérieur et se dissolvant à l'intérieur de notre propre esprit.

Cela signifie que je peux trouver ma propre paix à l'intérieur du mouvement, dans les turbulences, car maintenant je sais exactement ce qu'il en est de mon esprit et je sais qu'il n'y a rien qui puisse être détruit – et donc qu'il n'y a rien dont se préoccuper. Quand je vois et comprends cela, je comprends la nature de mon esprit. Je suis alors libéré, je suis libéré de l'habitude de courir après mes expériences et de les fuir.

Voir la nature de cela est extrêmement important. Plus vous la voyez, plus vous êtes libre de votre ignorance. C'est pourquoi il est souvent dit que l'Eveil n'est pas un résultat qui a été cultivé à partir de quelque chose, mais qu'il est la liberté résultante qui surgit de la clarification de l'incompréhension. Quand nous voyons cela profondément et clairement nous trouvons qu'il n'y a aucun besoin de réagir de la manière habituelle et c'est cela la libération.

C'est l'instruction la plus importante : "Comprendre la nature de l'esprit comme les trois Kayas". On fait par conséquent la prière de pouvoir

reconnaitre cela et de le réaliser.

Quel que soit le texte de Gourou Yoga que vous ayez, c'est cela la pratique. En général il y a les Ngöndro du Mahamoudra et le Gourou Yoga en fait partie. Mais maintenant, le 17^e Karmapa a composé une pratique préliminaire spécialement pour les occidentaux et a dit que si les Tibétains veulent la pratiquer, il leur faut obtenir une autorisation spéciale. Les textes sont là, la pratique est la même mais le texte est parfois plus long et parfois plus court. Quel que soit le texte que vous pratiquiez, c'est un moyen de générer la dévotion. Fondamentalement le Gourou Yoga est considéré comme quelque chose qui amènera la dévotion parce que votre propre maître est quelqu'un que vous choisirez. Je choisis comme Lama-racine la personne qui a été l'enseignant le plus inspirant pour moi. Ma dévotion et ma confiance sont éveillées par mon maître : c'est ainsi que le Gourou Yoga est utilisé, pour inspirer la dévotion.

Cependant, quand vous faites ce Gourou Yoga, il y a une chose très importante à comprendre : vous pourriez avoir un être ordinaire samsarique comme maître. Cela arrive très souvent, Gampopa a dit encore et encore que les grands maîtres Bouddhas et Bodhisattvas ne sont pas faciles à trouver. Ce qu'on peut facilement trouver est une personne ordinaire samsarique comme maître, ce qui n'est pas forcément mal. Si vous pouvez recevoir des enseignements, si cette personne est un pratiquant authentique, c'est tout à fait bien. Il nous faut comprendre que nous n'avons pas à essayer de voir quelqu'un comme moi, un maître samsarique ordinaire, comme le Bouddha. Si vous essayez de dire "Oh, il est un Bouddha", c'est faux, c'est une illusion, parce qu'il n'est pas un Bouddha. Mais quand nous faisons le Gourou Yoga, il se passe autre chose, parce que nous utilisons l'aspect illuminé – c'est la raison pour laquelle nous évoquons la forme de Vajradhara ou d'un des grands Bouddhas éveillés comme Karmapa ou Gourou Padmasambhava ou Milarépa et fusionnons notre propre maître avec cette forme.

Quand nous pratiquons le Gourou Yoga, le maître que nous visualisons est aussi une manifestation du Bouddha Shakyamuni, parce que le Bouddha Shakyamuni est la source originelle des enseignements bouddhistes, tout est venu de lui.

Et puis nous incluons Vajradhara, parce que Vajradhara est l'essence

éveillée. Le Karmapa sera inclus peut-être aussi parce que cette lignée du Mahamoudra vient des Karmapas et qu'ils sont les détenteurs principaux de la lignée. Puis nous incluons nos propres maîtres desquels nous avons reçu les enseignements, si bien que quand la lignée est visualisée dans son ensemble, cela signifie que l'aspect éveillé est présent. Nous le faisons d'une manière aussi pure et vivante que possible, qui manifeste pleinement toutes les qualités positives.

C'est ce que nous cherchons à ressentir, à visualiser ; visualiser signifie ici *ressentir vraiment la présence* parce qu'alors nous recevons les bénédictions.

Q : Rinpoché, pourriez-vous expliquer d'une manière concise ce qu'est chaque aspect des Ngöndro, quel est leur but profond ? J'ai trouvé très utile que vous expliquiez le refuge comme une façon de trouver un but et un chemin, aussi pourriez-vous expliquer brièvement à quoi servent les quatre pensées ?

RTR : Je pense que les quatre fondations nous donnent une chance de porter un regard nouveau sur notre vie, sur la manière dont nous voyons les choses. C'est une façon de tourner nos esprits vers le Dharma, non pas en essayant de convertir notre esprit, mais plutôt en essayant de voir les choses d'une manière plus large et profonde, d'un angle différent. Je pense que c'est très important. Si nous pouvons voir cela profondément et comprendre en profondeur les quatre pensées de l'intérieur, cela peut, je pense, changer notre manière de voir les choses, changer notre vie de la manière profonde sur laquelle j'insistais dans le premier enseignement.

Nous avons déjà parlé du refuge. C'est essayer de trouver un but et un chemin. La bodhicitta n'est pas très différente du refuge. Il est dit que la bodhicitta et le refuge sont en fait la même chose, la seule différence est que la bodhicitta inclue la compassion. C'est une perspective compatissante et c'est une manière de trouver une compassion optimiste. Cette compassion est optimiste parce que vous n'incluez pas seulement tous les êtres sensibles et leurs souffrances, mais aussi la possibilité que cette souffrance puisse être transformée. Ainsi la sagesse est incluse avec cette compassion. C'est pourquoi il est toujours dit que la bodhicitta a deux côtés, deux points focaux : l'un est

sur l'état éveillé, la possibilité de transformation et l'autre sur les êtres sensibles, leurs souffrances et leurs douleurs, si bien qu'il y a deux côtés, deux aspects de la bodhicitta.

C'est pour cela que c'est un engagement personnel, un but personnel, c'est un grand projet. Il s'agit de prendre un engagement vers cette fin, c'est cela la bodhicitta. C'est très important car il y a là un engagement personnel vers la libération de tous les êtres. C'est considéré comme la chose la plus positive que vous puissiez jamais faire parce que c'est pour tous les êtres et c'est l'accomplissement le plus élevé. Il s'agit de poser les bases, de poser la structure – que faire, vers quel but tendre, quelle est votre direction, quel est votre objectif, quel est vraiment la chose sur laquelle il vous faut travailler – tout cela devient très clair.

La Pratique de Vajrasattva et l'Offrande du Mandala sont un entraînement. Vous comprenez que la chose la plus importante que vous avez besoin de faire est de travailler sur votre aversion et votre attachement parce que c'est là que vous êtes un peu coincés. C'est l'état d'esprit samsarique, et si vous voulez transformer l'état d'esprit samsarique, vous devez aussi travailler là-dessus. La Pratique de Vajrasattva et l'Offrande du Mandala sont des moyens spécifiques : la Pratique de Vajrasattva consiste à laisser partir, c'est un exercice dans lequel on laisse aller toutes les choses *négatives* et l'Offrande du Mandala est un exercice dans lequel on laisse aller toutes les choses *positives*.

Le Gourou Yoga est la pratique dans laquelle vous laissez votre esprit s'unir à un état d'esprit éveillé. Il décrit l'état dans lequel vous pensez au maître spirituel ou ressentez la présence du maître : vous ressentez l'état éveillé, c'est cela l'état éveillé. C'est un exercice pour intégrer ou mélanger votre expérience avec celle de l'esprit du maître. C'est là que toutes les pratiques effectives se tiennent, à l'intérieur du Gourou Yoga. C'est la pratique entière : au sein du Gourou Yoga vous êtes en train de faire toutes les autres pratiques.

Nous commençons avec la méditation, parce que nous avons besoin de travailler sur notre esprit et pour travailler sur notre esprit, il nous faut être moins distraits, il nous faut apprendre comment nous détendre, comment nous concentrer, parce que tout cela concerne l'esprit. Par conséquent, nous pratiquons pour commencer la méditation de Chiné (Shamatha en Sanscrit).

La méditation de Shamata aide à rendre, pas à pas, notre esprit calme et clair, puis la méditation de Vipassana consiste à en voir la nature, voir la nature de toutes choses, méditer sur la nature de notre soi, de notre esprit, pas à pas. Nous commençons par essayer d'investiguer, d'analyser. Dans ce texte particulier du Mahamoudra il n'y a pas d'analyse longue, cependant toutes les études du Bouddhisme peuvent être incluses ici à cette étape. Mais ce n'est pas tout, car alors Shamata et Vipassana s'unissent, si bien que ce n'est pas seulement un exercice intellectuel.

Vous analysez les choses en demandant "comment est ceci ?", "est-ce comme cela ?"... Vous arrivez alors à la fin de votre analyse et vous découvrez que n'importe quelle manière d'analyser et n'importe quelle manière de saisir est sans utilité, que cela ne mène pas vraiment à quoi que ce soit, excepté que la vérité est quelque chose au delà de cela. Alors, vous lâchez prise. Alors vous vous détendez. Vous comprenez profondément qu'aucune saisie des choses n'est la voie, qu'aucune saisie des choses n'est la vérité, ni ne rend compte exactement de la manière dont elles sont, et il vous faut aller au delà de la saisie intellectuelle.

Cela mène à la méditation de Vipassana non analytique, puis au Mahamoudra. Le Mahamoudra consiste à faire l'expérience directe de la claire lumière, la nature subtile de notre esprit, notre état d'expérience le plus naturel, la sagesse primordiale. On l'appelle Dzogpa Chenpo (Dzogchen, grande perfection) ou Mahamoudra, ou ainsité ou nature de Bouddha, et ce ne peut qu'être expérimenté (et non pas conceptualisé).

Il y a d'autres moyens de le faire, beaucoup de sortes différentes d'étapes d'accomplissement, différents types d'exercices yogiques, tous sont des moyens pour arriver à cette expérience. Il vous faut l'appeler une expérience parce que c'est une certitude, il n'y a pas d'autre manière. Plus vous devenez clairs, plus vous devenez capables de libérer vos pensées et vos émotions.

Plus vous êtes capables de faire cela, plus vous êtes libres.

Je pense que la peur est la chose la plus importante sur laquelle travailler, parce que la plupart de nos problèmes viennent de la peur.

L'aversion surgit de la peur, l'attachement vient aussi de la peur, la plupart des émotions, les émotions négatives comme la colère viennent de la peur, de même que l'avidité, la jalousie, l'envie, l'arrogance. Il n'y a pratiquement rien qui soit négatif et ne soit pas fondé sur la peur. Par conséquent, tout cela concerne le fait de travailler à devenir sans peur, sans vantardise. Se vanter d'être sans peur n'est pas utile, si vous dites : "je n'ai peur de rien", c'est juste de la vantardise ! Car vraiment, profondément savoir qu'il n'y a absolument aucune raison d'avoir quelque peur que ce soit, ce n'est pas facile à réaliser. Quand cela devient clair et fort et profond, cela amène la compréhension, la paix de l'esprit, la vraie liberté.

Q : Rinpoché, je voudrais savoir pourquoi il est important de se visualiser soi-même comme un yidam dans cette pratique et s'il est nécessaire d'avoir reçu les transmissions de pouvoir de ce yidam particulier.

RTR : Je pense que c'est plutôt que si vous avez un yidam, si vous avez reçu les transmissions de pouvoir et faites une pratique de yidam, alors utilisez ce yidam dans le Gourou Yoga, c'est la manière habituelle de faire. Si vous n'avez pas de yidam, si vous n'êtes pas familier avec votre yidam, peut-être n'est-il pas nécessaire d'utiliser un yidam, faites juste le Gourou Yoga.

Les Tibétains reçoivent toujours des transmissions de pouvoir, beaucoup trop de transmissions de pouvoir, et ils ont beaucoup de yidams. Il est dit que si vous visualisez un yidam ou si vous vous visualisez vous-mêmes comme yidam, vous n'avez pas les souillures de votre passé et de vos émotions, si bien que, est-il dit, il est plus facile de recevoir les bénédictions. C'est cela l'idée, vous pouvez vous purifier vous-mêmes quelque peu en prenant votre yidam pour faire la pratique.

Q : Est-ce que le Gourou Yoga est en fait un moyen habile pour intensifier Rigpa, de manière à ce que nous reconnaissons que les vagues sont de la nature de l'océan ?

RTR : Oui, le Gourou Yoga est fait pour cela !

Si vous possédez un pot de terre et y mettez une image du Bouddha, peinte et très jolie, que vous le recouvrez et le mettez quelque part, personne ne sait qu'il y a une belle image entière du Bouddha, c'est

seulement là. Quand, de façon ou d'autre, ce vase est brisé, l'image du Bouddha est déjà là. C'est l'image qu'on donne de la libération, c'est ainsi que nous sommes. La nature de Bouddha n'est pas quelque chose que vous avez besoin de cultiver ou de faire croître ou d'améliorer. Elle est déjà complètement développée, mais ces choses qui la ternissent doivent être attrapées et brisées.

A la fin de la pratique du Gourou Yoga nous recevons les Quatre Initiations. Les Quatre Initiations sont connues comme l'Initiation du Vase, l'Initiation Secrète, l'Initiation de la Sagesse et parfois nous appelons la Quatrième Initiation l'Initiation du Mot. Ces Initiations ont une signification très profonde et spéciale que nous apprendrons plus tard quand nous explorerons plus à fond le Vajrayana, mais pour le moment il y a deux étapes : il n'est pas nécessaire pour nous d'entrer trop là-dedans, il y a les pratiques de ce qu'on appelle Utpattikrama, la phase de visualisation ou de création (ou de développement) et Sapanakrama, la phase d'achèvement ou de complétude. La phase de création inclue toutes les pratiques à faire avec des visualisations, par exemple créer le Mandala, qui est utilisé pour travailler sur les émotions, en utilisant vos corps, parole et esprit. En créant mentalement diverses images, l'Initiation peut générer des expériences positives et permet de se débarrasser des expériences négatives, tandis que vous transformez vos corps, parole et esprit en un corps, une parole et un esprit éveillés.

La phase de complétude est plus subtile, elle consiste à travailler sur les canaux (les nadi), sur le souffle (le prana), et ce qu'on appelle bindu. Ici nous travaillons aussi sur la nature plus ultime de l'esprit.

Le Vajrayana peut sembler compliqué et très affairé – il y a beaucoup de moyens habiles pour travailler sur différents niveaux. Quand on comprend cela et qu'on peut pratiquer correctement, c'est extrêmement efficace et puissant. Par conséquent il est très important que nous le comprenions profondément. Sinon cela devient trop comme un rituel et cela ne marche pas. La question est alors de savoir si ce que vous faites est une pratique ou pas. Les pratiques ne sont pas là juste pour calmer votre esprit ou même pour devenir un petit peu plus conscient, elles consistent à le transformer totalement. C'est beaucoup, beaucoup plus profond : travailler sur les tendances

habituelles et les transformer totalement. Pour cela l'application de moyens habiles est nécessaire.

Voici la visualisation : on visualise la lettre OM blanche sur ce qu'on appelle le chakra du front. Puis la lettre AH au chakra de la gorge et la lettre HOUNG au chakra du coeur ; nous les visualisons et développons notre dévotion. Le Gourou a aussi les lettres OM AH HOUNG à ses front, gorge et coeur. Alors depuis la lettre OM du Gourou une lumière blanche très brillante irradie, et cette lumière blanche entre dans mon front au niveau de la lettre OM. Cette lumière blanche se répand en moi à partir de ce point et je reçois toutes les bénédictions de la forme ou du corps du Bouddha, si bien que toute la négativité reliée à mon propre corps est complètement purifiée. Toutes les actions négatives de mon corps sont nettoyées. Je reçois les bénédictions du corps des Bouddhas et mon énergie nirmanakaya est éveillée. C'est ce qu'on appelle l'Initiation du Vase. Si vous voulez, vous pouvez l'appeler l'Initiation du Corps. Vous vous concentrez sur cela tout d'abord.

Puis une lumière rouge irradie depuis le AH à la gorge du Gourou et entre dans mon centre de la gorge et de là se répand dans tout mon corps. Je sens que tous les actes négatifs et les voiles causés par ma parole sont complètement purifiés et je reçois les bénédictions de la parole des Bouddhas ; ma parole est transformée et une coïncidence auspicieuse a été créée, qui me permet d'atteindre la réalisation du Samboghakaya. Ceci est l'Initiation de la Parole, parfois appelée Initiation Secrète. J'ai maintenant reçu le pouvoir de pratiquer.

Puis, depuis le centre du coeur du Gourou, la lettre HOUNG irradie une lumière bleue. Celle-ci entre dans la lettre HOUNG bleue à mon coeur, se répand de là à travers mon corps et je sens que tous les actes négatifs et les voiles en connexion avec mon esprit sont totalement purifiés et je reçois la troisième Initiation, l'Initiation de Sagesse ou 'sherab yeshe' et je sens que mon esprit s'est totalement transformé. Mon esprit est devenu un avec l'esprit des Bouddhas, l'esprit éveillé, l'esprit du Lama, et la graine est plantée pour la réalisation de l'aspect dharmakaya de mon esprit.

Avec ces initiations je ressens que les bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit ont été reçues, et que mes corps, parole et esprit ont été transformés, que ces aspects ont été purifiés. Mon esprit, mon

corps, ma parole et ceux du Bouddha, ou les corps, parole et esprit du Lama deviennent un et semblables. A travers cette purification mon niveau de réalisation est maintenant le même que celui de mon Gourou. C'est cela que l'on appelle devenir un avec le Gourou.

Puis la Quatrième Initiation est reçue des trois centres du corps du Bouddha. Les cinq couleurs de base irradient de lumière blanche, jaune, rouge, bleue et verte depuis le Gourou et entrent dans votre corps aux trois centres et s'y répandent. Vous sentez que toutes les tendances habituelles du corps, de la parole et de l'esprit, ainsi que ce qu'on appelle les deux voiles (émotionnel et cognitif) sont purifiés et transformés. Dans le Bouddhisme, les voiles signifient quelque chose qui souille, qui vous empêchent d'être complètement clair – ce sont les kleshas, les émotions et les poisons de l'esprit qui sont les voiles à l'omniscience. Ceux-ci sont supprimés et vous ressentez que vous laissez votre esprit complètement détendu dans cet état empli de félicité. Vous avez reçu le pouvoir de pratiquer la voie de l'inséparabilité de la vision pénétrante et de la vacuité. Vous avez reçu la permission de pratiquer et d'atteindre le plus haut accomplissement, celui de l'esprit de Bouddha. Une graine est plantée qui crée les circonstances auspicieuses pour croître en un être pleinement éveillé. Ceci est appelé Svabavikaya, Mahasukhakaya : le 'Corps de Grande Félicité'. Ceci est le quatrième Kaya, la Quatrième Initiation : c'est la purification des corps, parole et esprit tous ensemble en une totale transformation.

Vous savez, aujourd'hui, même les gens qui s'entraînent pour obtenir le succès dans des domaines mondains comme les affaires et l'argent disent aussi que, si vous voulez quelque chose, il vous faut imaginer que vous l'avez déjà. Je regardais un film appelé 'Le Secret'. On y disait que, si vous voulez gagner un million de dollars, il vous faut imaginer que vous l'avez déjà. Si vous placez votre esprit selon cette manière positive de penser, alors l'univers s'arrange pour que cela arrive. C'est ce qu'il faut comprendre : vous imaginez que vous avez déjà ce que vous voulez, et alors ça vient.

C'est cela la manière Vajrayana de s'entraîner. On l'appelle 'utiliser le résultat comme chemin'. Vous essayez donc de ressentir ce qu'un Bouddha ressent – au plus près de ce que vous pouvez expérimenter et comprendre – mais n'en faites pas trop, ne cherchez pas à contrôler. Vous le laissez juste arriver, vous mélangez votre esprit avec

les corps, parole et esprit d'un être éveillé et vous essayez de travailler dessus, vous essayez d'être cela.

A la fin, tout l'entourage du Gourou se mêle au Gourou et le Gourou lui-même fond en lumière, cette énergie lumineuse se dissout en vous et vous sentez vraiment que vos corps, parole et esprit et les corps, parole et esprit éveillés du Gourou deviennent inséparables, puis vous laissez votre esprit sans rien altérer – ceci est une méditation très importante. Nous n'altérons rien parce que dans la sorte de compréhension du Mahamoudra et du Dzogchen, notre esprit est déjà dans l'état éveillé. Nous avons déjà mentionné cette dimension du vase : l'image pleinement illuminée, pleinement définie dans un pot d'argile, si bien que vous avez juste à briser le pot et c'est déjà là. Votre esprit naturel a la clarté, a la compassion, a la joie, a l'énergie ou le pouvoir de guérir. Il a tout. Toutes les qualités que possède un Bouddha, ou que l'esprit éveillé possède, sont déjà là, complètes, dans votre esprit. C'est juste voilé. C'est comme une coquille, une coquille qui ne serait rien d'autre que votre propre esprit, votre esprit conceptuel, vos tendances habituelles et votre manière perturbée de voir qui vient de l'ignorance. Cette méconnaissance nous rend confus, et cette confusion signifie que nous ne savons pas ce que nous sommes. Nous n'avons donc pas besoin de faire quoi que ce soit, sauf laisser notre état d'esprit naturel émerger. Le point-clé du Mahamoudra est que nous avons juste à laisser émerger notre état d'esprit naturel. Nous n'avons besoin de faire aucun changement, ni d'essayer de l'améliorer, ni de développer quelque chose, ni de créer quoi que ce soit d'autre. Nous le laissons juste être lui-même et montrer ses qualités naturelles sans altération, sans rien faire, sans rien changer, donc même sans méditer. Parfois la méditation devient le problème parce que nous disons : "Je médite" et nous corrompons tout. Simplement être, c'est la chose la plus difficile à faire pour nous, car ou bien l'esprit part dans ses tendances habituelles parce que c'est la manière dont nous nous sommes toujours comportés, ou nous essayons de faire quelque chose. Même si nous ne voulons pas essayer, nous essayons, vous savez : "Que ce soit naturel. Oui !" Mais alors ce n'est pas naturel. C'est comme quand nous ne savons pas comment nous détendre. Parfois quand je parle de détente les gens se demandent de quoi je parle. "Se détendre ? Ce n'est rien. Nous l'avons toujours fait ! Quand j'ai commencé à méditer il y a quinze ans, j'ai fait de la relaxation en pensant que c'était terminé." En réalité nous ne savons pas comment nous détendre. Si vous savez vraiment comment

vous détendre, je pense que vous avez déjà réalisé beaucoup. Quoi qu'il en soit, tout cela est très fondamental, très fondamental. Cette 'non altération' est exactement ce que nous essayons de réaliser.

Par conséquent, faites cela encore et encore : laissez votre esprit détendu, utilisez alors quelques instructions que vous ayez sur la nature de l'esprit et demeurez ainsi autant que possible. Si vous voulez pratiquer Shamatha, ou Vipassana, ou le Mahamoudra, ou quoi que ce soit, faites-le en cet état.

Il est dit que, quelle que soit la quantité de pratique qui a été accomplie, le rêve est considéré comme une sorte de test. On dit couramment que si vous rêvez dans votre rêve que vous pouvez faire cette pratique, c'est une sorte de signal que vous serez capable de faire la pratique quand vous serez dans un état du bardo. Le rêve est donc vu comme un signe. Egalement, le signal d'une augmentation des accumulations et de la purification des voiles va émerger à la fois dans la réalité et dans les rêves. Cependant, si on vous en dit trop à propos des rêves et des signes, cela peut devenir potentiellement un problème. Donc, si vous pouvez rêver du Gourou Yoga, ou si vous pouvez faire le Gourou Yoga en rêve, si vous pouvez voir le Gourou en rêve, si vous pouvez continuer la pratique en rêve, cela montre que vous avez beaucoup pratiqué. Il est dit habituellement que le niveau de conscience de votre esprit dans l'état de rêve et le niveau de conscience dans l'état de bardo sont semblables. Aussi, si vous expérimentez, travaillez et transformez une tendance habituelle dans l'état de rêve, vous pourrez aussi faire de même dans l'état de bardo. C'est donc une indication. Supposez que vous rêviez et que dans votre rêve vous êtes très, très effrayé, et que vous soyez capable de vous souvenir de votre pratique ou de vous rappeler que c'est juste mon esprit, rien d'autre, alors vous pouvez vous détendre en cela et bien sûr le rêve change aussi. Si cela peut arriver encore et encore dans vos rêves, cela signifie que vous pourrez aussi faire de même dans le bardo. Ainsi le Yoga du rêve et ce type de pratique sont importantes.

Voici donc le Gourou Yoga sous sa version courte. Puis ici, c'est traduit comme 'Preliminaires Supérieures'. Mais ce n'est pas vraiment supérieur. Il s'agit plutôt d'une compréhension générale des pratiques préliminaires, en les plaçant dans un contexte global qui inclut aussi les Quatre Conditions.

Généralement, vous savez, tout ce qui arrive nécessite quatre conditions, quatre causes et quatre conditions. Quand ces quatre conditions ont lieu, les choses arrivent. Ces quatre conditions sont, en termes Bouddhistes, la *condition causale*, la *condition principale*, la *condition objective* et la *condition immédiate*.

Il est dit ainsi : travaillez avec elles de la même manière qu'avec les Quatre Pensées : Impermanence, Samsara, Précieuse Vie Humaine et Karma. La contemplation des Quatre Pensées nous détourne du samsara, ce qui signifie que notre esprit veut vraiment se libérer de l'état d'esprit samsarique. En ressentant cela, nous comprenons qu'il y a une sortie, nous souhaitons véritablement être libre de l'esprit samsarique. Nous pouvons voir qu'aussi longtemps que nous sommes dans cet état d'esprit samsarique, il n'y a pas de pleine liberté. Il n'y a pas de bonheur complet. Il y a toujours un problème et vous savez que vous ne pouvez pas rester tout le temps dans cet état, si bien qu'il vous faut faire quelque chose à ce propos. C'est la première condition causale. Quand vous avez cette forte motivation à pratiquer, les Quatre Pensées, ce premier niveau des enseignements, deviennent vraiment importantes, cela devient la vraie motivation pour pratiquer le Dharma. Une fois que cette motivation est en place, vous avez besoin de quelque chose pour vous aider. Il ne s'agit pas seulement de penser : "Il me faut sortir de là". Cette pensée n'est pas suffisante. Vous avez besoin du soutien de l'enseignant, de votre enseignant samsarique qui vous donne l'inspiration et les enseignements et vous aide à comprendre ce qui est possible. L'enseignement lui-même est aussi le Lama ou le maître, en fait c'est le maître principal, parce que l'enseignement est ce qui vous montre vraiment la voie. L'enseignement est le Lama ultime montrant la vraie nature des choses, comme elles sont réellement, et s'il ne le fait pas, cela n'aide pas. Plus vous comprenez les enseignements du Bouddha à travers votre guide spirituel, le Lama personnel, c'est cela le Dharma – le Lama du Dharma. Grâce à toute cette compréhension, tout ce que vous voyez, tout ce dont vous faites l'expérience peut devenir un enseignement. Vous pouvez apprendre de n'importe quoi et de toute chose. Grâce à ces 'quatre Lamas', vous êtes capable de pratiquer et de travailler sur cette transformation. C'était la première condition ou 'condition causale'.

La deuxième condition est traduite comme 'condition principale'. La condition principale est la condition qui soutient réellement – parce que

quand il y a une cause, s'il n'y a pas ce soutien immédiat (le Lama), l'apprentissage n'a pas lieu.

La troisième condition est la suivante : parce que vous avez le soutien des différentes sortes d'enseignants, et qu'à travers cela vous comprenez les enseignements, vous comprenez ce qui doit être pratiqué. Vous comprenez que cette pratique n'est contradictoire avec rien et n'est pas mélangée avec d'autres sortes de pratiques et d'instructions, mais qu'elle est plus spéciale, profonde et plus complète. Vous comprenez que l'investigation de la nature de l'esprit est la pratique. C'est cela la troisième condition.

La quatrième condition est que, parce que vous savez cela, vous le pratiquez, mais sans trop d'aversion ni d'attachement, sans trop de crainte ni d'espoir, sans doute. Savoir comment faire cela vient de la compréhension de la vraie pratique. Quand la pratique devient plus stable, plus claire, se fait avec moins d'effort, nous obtenons le résultat.

L'ensemble de la pratique du Ngöndro consiste à rassembler les quatre conditions, c'est la cause. Cela donne la raison, ou la motivation, ou l'impulsion pour la pratique, c'est très important. Quand vous comprenez la pratique elle-même, vous voyez que la réelle pratique du Dharma consiste à réaliser la manière dont les choses sont, pas à gagner ce que nous n'avons pas, mais à s'éveiller à notre propre vraie nature. Dans les Ngöndro nous réfléchissons et voyons si ces quatre conditions sont présentes ou pas, puis nous essayons de créer les circonstances pour réaliser celle(s) qui manque(nt). Alors la pratique peut être ininterrompue, sans obstacle. Si vous avez une petite compréhension de cela, que ces quatre conditions doivent toutes être vraiment là, alors d'une certaine façon le résultat est aussi déjà là. Ce n'est donc pas que les quatre conditions doivent être complètement présentes à cent pour cent, mais plus elles le sont, mieux c'est. Nous travaillons donc à les créer d'une manière patiente et habile, si bien que la pratique peut se dérouler dans son vrai sens.

Pratiques Préliminaires effectives

Voyons maintenant les pratiques préliminaires courtes qui ont été compilées par SS le Dix-Septième Karmapa.

' Glorieux, omniprésent Vajradhara tout-puissant,
Seigneur de toutes les familles des Bouddhas, Gourou Karmapa.
Source de tous les mandalas, gloire du samsara et du nirvana, Yidam
Vajrayogini.

Maître des activités d'éveil, protecteurs du Dharma Bernatchèn et son épouse.

Moi le Yogi, je m'incline devant vous avec profond respect. Protégez-moi continuellement de votre noble compassion. '

Une fois que les personnes ont purifié leurs flux de conscience à l'aide des pratiques préliminaires communes, elles doivent demander des transmissions de pouvoir et des instructions à un maître qualifié, puis s'entraîner à la récitation, au mantra et à la méditation des pratiques préliminaires spécifiques du Mahamoudra de la manière suivante :

1. Refuge et Bodhicitta

Afin que tout ce que vous faites devienne en accord avec le Dharma, faites en premier lieu la prise de refuge et engendrez la bodhicitta de deux manières : durant les sessions de méditation et entre les sessions de méditation.

Durant les sessions de méditation, laissez de côté les préoccupations mondaines et toute autre activité. Installez vous dans une posture de méditation correcte sur un siège confortable et récitez :

' Devant moi dans le ciel se tient le Lama Vajradhara,
Entouré des lamas de la lignée de la transmission orale et des bénédictions,

Des maîtres en qui j'ai foi et avec qui j'ai des connections dharmiques.

Devant eux sont les Yidams, à leur droite les Bouddhas ;

Derrière eux le Saint Dharma et à leur gauche la Sangha.

Tous sont entourés de la multitude de leur entourage propre.

Mes mères, tous les êtres sensibles et moi-même sommes sous le regard de toutes les sources de refuge.

Avec ferveur nous prenons refuge et générons la bodhicitta :

Tous les êtres sensibles et moi-même prenons refuge en les Lamas,
 Nous prenons refuge en les Yidams,
 Nous prenons refuge en les Bouddhas,
 Nous prenons refuge en le Dharma,
 Nous prenons refuge en la Sangha. '

Prenez refuge en les Cinq Joyaux autant de fois que possible. Tout en maintenant la même visualisation, générez la bodhicitta :

' Jusqu'à ce que j'atteigne la nature de l'éveil,
 Je prends refuge en les Bouddhas, en le Dharma ainsi qu'en
 l'assemblée des Boddhisattvas.
 De même que dans le passé, les Bienheureux ont généré l'esprit
 d'éveil
 Et ont suivi pas à pas la voie du boddhisattva,
 Moi aussi, pour le bien de ceux qui errent, je générerai l'esprit d'éveil,
 Et moi aussi, je suivrai pas à pas la voie du boddhisattva. '

Récitez 3 fois puis récitez ce qui suit :

' Puisse la précieuse et suprême bodhicitta s'élever là où elle ne s'est
 pas encore élevée,
 Ne pas diminuer là où elle existe déjà et continuellement croître sans
 fin. '

Puis les sources de refuge se fondent en lumière et se mêlent en moi.

*Entre les sessions, ne soyez pas indifférent. Utilisez les antidotes.
 Efforcez-vous d'engendrer une plus grande dévotion envers le Lama,
 de développer la plus grande foi possible envers les Joyaux et de
 générer de plus en plus de compassion envers les êtres sensibles.*

2. Vajrasattva

*Afin de purifier les voiles et les obstacles, il faut d'abord réciter durant
 les sessions de méditation :*

' Au sommet de ma tête, sur un siège de lotus et de lune, se tient
 Lama Vajrasattva, de couleur blanche, paré d'ornements, il a un visage

et deux bras, tenant un vajra dans la main droite et une cloche dans la main gauche, il est assis dans la posture vajra. '

Visualisez clairement dans le coeur de Vajrasattva un disque de lune surmonté de la lettre HOUNG encerclée de son mantra. Priez Vajrasattva et visualisez qu'un nectar blanc emplit sa forme éveillée puis coule de son gros orteil droit et entre en vous par le chakra du sommet de la tête. Tous nos voiles et actions négatives passés quittent votre corps sous la forme d'une substance qui ressemble à de l'encre ou à une fumée et vous êtes remplis de nectar blanc.

Durant cette visualisation, récitez le mantra de Vajrasattva autant de fois que vous le pouvez :

' Om benza sato samaya / manou palaya / benza sato ténopa titra drido mébaoua / souto kayo mébaoua / soupo kayo mébaoua / anourakto mébaoua / saroua sidi memtra yatsa / saroua karma soutsamé tsitam shriyam gourou hong ha ha ha ho bagaouan / saroua tathagata benza mamé muntsa benza baoua maha samaya sato ah.'

' Om benza sato hong '

Puis confessez vos actions négatives passées et faites le voeu de ne pas les commettre à nouveau en récitant ce qui suit :

' Seigneur qui savez et voyez tout, pensez à nous.

Sous l'emprise des trois poisons, depuis des temps sans commencement, par le corps, la parole et l'esprit, nous avons brisé les trois voeux et les commandements du Victorieux.

Nous admettons et nous confessons ces manquements et ces actes négatifs ; nous ne les commettrons plus.

Puissions-nous ne pas faire l'expérience de leurs résultats ! '

En disant cela, confessez-vous et prenez la résolution de ne pas réitérer ces actes négatifs. Vajrasattva dit : « vos actions négatives sont purifiées », content, il se fond en lumière et se dissout en nous. Demeurez ainsi.

Puis, entre les sessions, quelle que soit la souffrance ou les pensées qui s'élèvent, prenez-en conscience immédiatement, lâchez-les totalement et demeurez sans saisie. Pour toutes les personnes que

vous voyez, entendez ou auxquelles vous pensez et tout spécialement celles qui vous ont causé de grands torts, visualisez Vajrasattva au dessus de leur tête et récitez le mantra de cent syllabes.

3. L'offrande de Mandala

La pratique de l'offrande de mandala qui a pour but de parachever les deux accumulations est composée de deux parties. Durant la session de méditation, on utilise deux sortes de mandalas : le mandala de pratique pour acquérir le mérite des deux accumulations et le mandala d'offrande qui contient les substances offertes.

Pour le premier des deux, la base du mandala peut être constituée de tout matériel adéquat. Visualisez qu'en son centre et ses quatre directions sont placées des fleurs de lotus sur lesquelles se trouvent huit lions supportant un trône fait de pierres précieuses, surmonté d'un siège de lotus, lune et soleil.

Sur le trône du centre siègent les Lamas, devant eux les Yidams, à leur droite les Bouddhas, derrière eux le Dharma et à leur gauche la Sangha, telle est la disposition des Rares et Suprêmes Joyaux. Les Protecteurs du Dharma gardent l'enceinte du mandala. Offrez la Prière à Sept Branches en pensant à son sens :

' Dans le vaste palais des divinités du Dharma, le sans-supérieur est
l'essence de tous les Bouddhas des trois temps,
Qui me montre directement que mon esprit est le Dharmakaya,
Je me prosterne devant cet authentique et glorieux Lama.

Mon corps, mes possessions et toutes les choses plaisantes que mon
esprit peut imaginer,
Je vous les offre et vous rends hommage.
Je confesse tous les actes négatifs que j'ai commis et je ne reproduirai
plus de tels actes.

Je me réjouis de toutes les actions vertueuses des êtres sensibles,
Je dédie tout ceci à la cause de l'éveil suprême.
Je vous supplie de demeurer et de ne pas passer dans le nirvana.
Veuillez tourner la roue du Dharma de l'insurpassable véhicule
suprême.

De même que les Victorieux et leurs enfants maîtrisent l'amour et la

compassion équanimes
 Et réalisent la sagesse ultime co-émergente,
 Bénissez-moi afin que je puisse directement réaliser cela. '

Puis prenez le mandala d'offrande et récitez:

' La terre est parfumée d'eau odorante et parsemée de fleurs,
 Ornée du mont Mérou, des quatre continents, du soleil et de la lune,
 Visualisant cela comme le royaume du Bouddha,
 Je l'offre afin que tous les êtres puissent jouir de ce royaume
 parfaitement pur. '

IDAM GOUROU RATNA MANDALA KHAM NIRYATAYA MIR

Combinez la récitation et la méditation du mandala et offrez le mandala jusqu'à ce que votre visualisation soit claire. Demeurez ainsi, libre de toutes pensées des trois sphères d'offrandes. Puis entre les sessions de méditation, abandonnez l'attachement égotique et offrez vos trois portes au Lamas et aux Joyaux. Particulièrement, offrez le respect, le culte et la vénération à ces sources de refuge et à leurs représentations symboliques.

4. Le Gourou Yoga

Le Gourou yoga qui insuffle rapidement les bénédictions est composé de deux parties. Premièrement, durant les sessions de méditation, il y a la manière commune et extraordinaire de faire cette pratique. Ici, faites la commune en vous visualisant sous la forme de votre Yidam tout en récitant :

' Au sommet de ma tête, sur un siège de lotus, de soleil et de lune, se tient mon Lama-Racine, le puissant Vajradhara, bleu comme le ciel, tenant un vajra et une cloche dans ses mains croisées.
 Magnifié d'ornements précieux, rayonnant des marques mineures et majeures,
 Il est l'éclatante incarnation de tous les Victorieux des dix directions et des trois temps. '

Récitez la Prière à Sept Branches comme précédemment, puis récitez la Prière des Quatre Kayas:

' Moi et tous les êtres sensibles mes mères, sans limite comme l'espace, supplions le Lama, le précieux Bouddha,
 Moi et tous les êtres sensibles mes mères, sans limite comme l'espace, supplions le Lama, le Dharmakaya tout-pénétrant,
 Moi et tous les êtres sensibles mes mères, sans limite comme l'espace, supplions le Lama, le Sambogakaya de grande félicité,
 Moi et tous les êtres sensibles mes mères, sans limite comme l'espace, supplions le Lama, le Nirmanakaya de grande compassion. '

Récitez cette Prière des Quatre Kayas et :

' Précieux Lama, Détenteur de la lignée de la transmission orale,
 Qui nous accorde ses bénédictions, qui a l'assurance de la réalisation,
 Qui a les yeux de la clairvoyance, qui se manifeste par un déploiement de miracles,
 Qui est d'une incommensurable bonté, qui place la bouddhité dans la paume de nos mains,
 Qui transforme les apparences ordinaires et nous montre une infinie pureté,
 Vous êtes le Noble Avalokiteshvara.
 Du plus profond de mon cœur, je vous prie, Lama aux grands pouvoirs,
 Veuillez me garder dans votre compassion. '

' La lignée incontestée des Kagyus détient la puissance des siddhis
 Et peut dompter les êtres sensibles sauvages,
 Votre activité éveillée est sans égale,
 Vous êtes le véritable et parfait Bouddha.

Pour le bien de tous les êtres sensibles sans nombre,
 A l'instant même, je vous offre mon corps, ma parole et mon esprit et toutes mes racines de vertus. Veuillez les accepter dans votre grand amour.
 Les ayant acceptés, ô Seigneur et Maître, protecteur ultime de tous les êtres errants,
 Veuillez me bénir afin que je puisse devenir votre semblable. '

Récitez « Karmapa, pensez à moi » (tibétain: « Karmapa Khyenno ») et d'autres prières autant de fois que vous le pouvez. Visualisez que le Lama Vajradhara est extrêmement content et que des trois portes de

son apparence éveillée il émane respectivement une lumière blanche, rouge et bleue. Celles-ci purifient les souillures de vos trois portes, vous recevez les quatre initiations et vous manifestez les quatre kayas.

Enfin, le Lama se fond en lumière et se dissout en vous. Demeurez ainsi vos corps, parole, esprit indifférenciés des corps, parole, esprit de votre Lama éveillé.

Puis, en dehors des sessions de méditation, dans tout ce que vous faites, ne soyez jamais séparé de l'apparence de votre Lama. Considérez tout bonheur et toute souffrance comme la bonté de votre Lama.

Ne laissez pas les intentions de votre Lama-Racine et vos propres désirs entrer en contradiction, priez encore et encore afin que votre esprit éveillé et votre propre esprit se mêlent et ne forment plus qu'un. En bref, quelles que soient les activités de pacification et autres que vous cherchez à accomplir, il vous suffit d'ajuster votre ligne de conduite et la vision que vous en avez et de supplier le Lama : cela sera suffisant.

Comme le besoin était pressant, celui que l'on nomme le Karmapa, Orgyen Trinlé, composa ceci d'après les instructions essentielles des Préliminaires du Vème Shamar le neuvième jour de la lune montante du sixième mois tibétain, le 3 août 2006.

Q : Rinpoché, vous avez parlé de quatre conditions, mais je n'ai pu en trouver que trois, qui étaient de prendre la décision de pratiquer le dharma, le développement de la motivation, le soutien des maîtres menant à la compréhension, puis la quatrième, que j'ai manquée.

RTR : La quatrième est la manière de pratiquer, sans attentes ni doutes.

Q : Rinpoché, (est-ce que) la signification de Karmapa Khyenno est 'Karmapa, pense à moi', ou 'puisse l'activité de tous les Bouddhas se manifester ici et maintenant'.

RTR : Vous savez, peut-être que la traduction a besoin d'être améliorée parce que parfois les gens le prennent de manière trop

littérale. C'est très difficile à traduire, ça je le sais. C'est quelque chose comme 'faites attention à moi' ou 'prenez soin de moi'. 'Karmapa, regardez-moi' ou 'Karmapa, écoutez ma prière' ne sonnent pas mal. Ce n'est pas une traduction littérale. 'Karmapa, gardez-moi dans votre coeur' pourrait marcher. C'est un peu semblable à 'écoutez ma prière' dans la tradition chrétienne.

Q : J'ai regardé le texte des nouveaux Ngöndro, et dans la partie sur le Gourou Yoga, je n'ai pas compris quels sont les vers qui doivent être répétés 100000 fois.

RTR : La prière, 'Moi et tous les êtres sensibles mes mères...' peut être répétée, et vous pouvez réciter aussi celle qui commence par 'Précieux Lama, détenteur de la lignée de la transmission orale, qui nous accorde ses bénédictions...'. La chose principale est 'Karmapa Khyenno', vous pouvez le réciter beaucoup. Pour le refuge c'est celle qui dit 'Tous les êtres sensibles et moi-même prenons refuge en les Lamas, nous prenons refuge en les Yidams, nous prenons refuge en les Bouddhas, nous prenons refuge en le Dharma, nous prenons refuge en la Sangha.' La Prière des Quatre Kayas' peut aussi être répétée 100000 fois.

Q : Deux questions : page 9, dans l'Offrande du Mandala, la première ligne dit : "Récitez : Dans le vaste palais des divinités du Dharma, SANS-SUPERIEUR' – SANS-SUPERIEUR est imprimé en capitales, quest-ce que ça signifie ?

RTR : 'Og min (Tib.), Akanishtha (Skt.). Akanishtha signifie 'rien au-dessus', c'est donc 'inférieur à rien' (anglais: below none), mais je n'aime pas trop cette traduction.

Q : J'ai une question concernant la pratique courte de Tcheu. Hier soir nous avons pratiqué et nos esprits sont devenus très calmes et clairs après cela. Il est dit que nous devrions alors rester en méditation, c'est ce que nous avons fait, mais après ça nous n'étions pas du tout fatigués, ce qui est très bien, mais je me demandais s'il y a une raison particulière pour que ce soit pratiqué le soir, ou si, dans le cas où l'esprit est clair, cela pourrait être au début des pratiques du matin.

RTR : Habituellement il y a des périodes différentes pour différentes

pratiques, le soir, söd (Tib.) après le coucher du soleil, est dit être le temps des ... – on pourrait dire les esprits, les êtres du bardo, les fantômes affamés et les esprits malveillants ou négatifs, un peu comme des fantômes. On dit qu'ils sont actifs à cette période. Par conséquent le Sur et le Tcheu sont habituellement faits à ce moment. Parfois vous éteignez la lumière. Les personnes qui font une pratique du Tcheu sérieuse pratiquent dans des cimetières et des endroits comme ça, dans la nuit, au crépuscule. Certains pratiquent parfois le Tcheu toute la journée, à n'importe quel moment de la journée. Mais c'est pour cela, je pense, que c'est recommandé après le coucher du soleil.

Q : C'est à propos de la dissolution dans la pratique du Refuge, mais en général aussi. Pourriez-vous s'il vous plait expliquer si la dissolution doit être faite rapidement ou lentement, s'il y a un ordre spécifique suivant lequel les différents objets de refuge se dissolvent dans le Gourou.

RTR : Je pense que la dissolution peut être faite très rapidement. Il est dit habituellement que (la visualisation) se dissout depuis les bords, de l'extérieur vers le centre, des côtés et de dessus et dessous, tout se dissout dans la figure centrale. La figure centrale se dissout alors dans la syllabe-germe du bas vers le haut et finalement tout disparaît.

Q : Les pratiques préliminaires ont(-elles) un ordre : est-il absolument nécessaire d'avoir fait, par exemple, 100000 prises de refuge et prières de bodhichitta avant de pouvoir aller à la pratique suivante, ou pas ?

RTR : Non, je pense que ce n'est pas ainsi. Parfois les gens font ainsi, particulièrement quand ils font une retraite longue. Alors quand on fait l'ensemble, d'abord on en finit une, puis on va à la suivante, on la finit, et ainsi de suite. Parfois certaines personnes les font simultanément, quelques prosternations pour le refuge et la bodhichitta, un peu de Vajrasattva, un peu d'Offrande de Mandala, c'est aussi fait ainsi. Cela doit en fait être discuté avec votre propre enseignant, comment le faire en fonction des circonstances qui vous sont propres.

100000 est aussi approximatif, parfois certaines personnes font plus que 100000 (rires). je pense que c'est Jamyang Khyentse Wangpo qui a dit que si vous faites l'ensemble des 100 ou 200 ou 500000 Ngöndro complètement, il n'y a aucun doute qu'à votre mort vous renaîtrez à

Zangsdok Palri (la Glorieuse Montagne Couleur de Cuivre, Terre pure de Gourou Rinpoché) ou quelque chose comme cela. Donc finissez les Ngöndro et ne vous inquiétez de rien à ce propos. Mais je pense que quoi que vous fassiez, en faire un certain nombre quelquefois devient une incitation, comme 'Aujourd'hui, j'en ai fait cent', on se sent bien d'avoir fait quelque chose. Il y a alors un bon début, un milieu et une fin, et vous avez le sentiment 'OK, j'ai maintenant terminé', alors vous pouvez commencer autre chose, ou recommencer depuis le début, comme certains le font parfois.

Il y a aussi des gens qui ont fait cinq ou dix Ngöndro. Il arrive souvent que vous trouviez qu'en réalité c'est cela la pratique, il n'y a besoin de rien d'autre. Beaucoup de grands maîtres ont aussi fait ainsi. Beaucoup d'entre eux ont fait dix ou quinze Ngöndro, pendant toute leur vie ils les ont pratiqués, comme Patrul Rinpoché. Patrul Rinpoché était un grand maître, considéré comme l'un des lamas les plus érudits du 19^e siècle, et personne ne savait en réalité ce qu'il pratiquait. Mais les gens ont entendu dire qu'il pratiquait les Ngöndro. Tous les matins au réveil il lisait un texte appelé les Ngöndro du Longchen Nyingthik, on sut alors qu'il pratiquait les Ngöndro, mais à part ça on ne savait pas exactement ce qu'il faisait.

Mais alors, certaines personnes ont des difficultés avec les nombres, peut-être sont-ils trop paresseux et ne veulent pas compter, et cela devient un jeu de nombres. Ou bien ils veulent vraiment être authentiques et le fait de devoir compter les déçoit. D'autres disent que compter est trop dérangeant, c'est aussi OK, les nombres ne signifient pas grand chose de toutes façons.

Il y a en fait une histoire à ce propos. Il était une fois deux étudiants qui avaient reçu des enseignements d'un lama, et le lama leur avait dit de faire une certaine pratique un grand nombre de fois, c'était peut-être les Ngöndro. Ils s'en retournèrent et l'un d'entre eux fit toutes les pratiques, du début à la fin, une à une. L'autre étudiant était occupé, aussi il ne fit rien. Alors celui qui avait tout fini vint voir celui qui ne l'avait pas fait et dit : "Tu sais, il est temps de retourner voir le lama. Qu'as-tu fait ? As-tu fini les pratiques ?" "Non, je ne les ai pas finies, mais cela n'a pas d'importance, je vais demander aux buissons de les faire pour moi." Vous savez, il y a des buissons qui poussent dans la montagne au Tibet. Alors il prit de la laine, un sac de laine, je pense que c'était un fermier élevant des moutons, et il déposa un petit bout de laine sur chaque buisson et dit : "Pourriez-vous s'il vous plaît faire quelques prières pour moi ?". Il recouvrit tous les buissons de la colline

de petits morceaux de laine sortis de son sac, puis il alla voir le lama. Le premier dit : "J'ai tout fait, un par un, compté, tout", l'autre dit : "Je ne l'ai pas fait, mais j'ai demandé à tous les buissons de le faire pour moi". Alors le lama dit : "OK, vous l'avez fait, utiliser des buissons, c'est OK." A celui qui l'avait fait un à un, il dit "Pouvez-vous le refaire s'il vous plait ?" !

Parfois cela arrive parce que quand les gens ne le font pas, il n'y a aucune utilité à leur dire de faire quoi que ce soit. Mais certaines personnes m'ont dit qu'ils font les prosternations et qu'en une demi-heure ils en font environ une centaine, si bien qu'ils ne comptent pas mais mesurent le temps, une demi-heure, une heure ou quelque chose comme ça, et ainsi vous savez plus ou moins combien vous en avez fait. C'est aussi une bonne idée.

Q : Rinpoché, c'est une question à propos des visualisations dans l'Offrande du mandala. Quand vous enseigniez l'autre jour, vous avez dit de ressentir tout ce qui est positif, les choses de notre vie que nous ressentons comme positives. Mais il y a une visualisation que j'ai lue qui décrit à quoi ressemblent les continents avec des formes étranges, ce ne sont pas des formes organiques, ce sont des formes abstraites comme des carrés, des rhomboïdes – et j'ai toujours trouvé cela incroyablement difficile à visualiser. Je me demandais si vous pouviez dire quelque chose à ce sujet. Devons-nous le faire de cette manière, ou est-il incorrect de le faire de la manière que nous préférons ? Penser à toutes les choses positives, c'est faire ce qu'on aime faire de toutes façons, c'est une sorte de fiction. Est-ce que l'idée d'une forme plus abstraite a quelque chose à voir avec le fait de devenir plus objectif ?

RTR : Non, c'était la forme de la Terre qu'on enseignait traditionnellement aux gens. En Inde on pensait qu'il y avait un Mont Mérou au milieu, puis les quatre continents et les quatre sortes de sous-continents. Ils ressemblaient à ... – le continent Sud ressemblait à un *sokati* (forme triangulaire) – comme une épaule ou une omoplate, comme le continent indien. Ainsi il y avait une idée différente de ce à quoi le monde pourrait ressembler.

C'était la conception du monde à cette époque en Inde. Comme cela a changé maintenant, on n'a pas trop à pratiquer ainsi, bien que dans les textes ce soit ainsi. Sa Sainteté le Dalaï lama a dit : "Aujourd'hui je ne l'accepte plus – cette conception du monde est fautive, que ce soit écrit

dans des textes bouddhiques ou non n'a pas d'importance, c'est faux, donc, aucun problème, je n'y crois pas". Il est vrai que des gens ont essayé de voir ça autrement. Un de mes enseignants disait que le monde, le Mont Mérou, est en réalité le globe, parce que, disait-il, la longueur et la largeur du Mont Mérou, et sa hauteur et sa largeur sont presque les mêmes – donc le globe est le Mont Mérou. Le Mont Mérou est juste le vajra, le Dorje Jakam des lungs. Les lungs sont les souffles, c'est donc [de la nature du] vent, ce qui veut dire que c'est dans l'espace. Il y a sept mers et les continents sur les sept mers, c'est donc le globe. Cependant là où ça ne marche plus c'est la taille du soleil et de la lune. La taille du soleil et de la lune sont plus ou moins les mêmes et ce n'est pas correct. Mais le point principal ici est que nous offrons tout l'univers, en incluant le soleil, la lune et les étoiles. C'est rempli de tout ce qui est positif, tout ce qui est agréable, tout ce qui est bon. La raison pour laquelle nous faisons l'offrande de cet univers abondant est que nous souhaitons à tous les êtres sensibles de vivre dans un environnement complètement pur. C'est pour créer cette condition que nous faisons l'offrande de l'univers – voilà le point essentiel.

La pratique de Shamatha

Nous avons quelque peu examiné les *Ngöndro*, les pratiques préliminaires. Nous voici maintenant arrivés aux pratiques de shamatha et vipassana proprement dites.

Nous en sommes donc à la partie essentielle du texte, c'est-à-dire Shamatha et Vipassana. Fondamentalement, toutes les méditations peuvent être classées dans ces deux catégories. Car tout ce qui aide notre esprit à être calme et clair, est classé sous la rubrique de Shamatha. Et tout ce qui nous permet de comprendre la nature de l'esprit, de voir les choses telles qu'elles sont, clairement, entre dans la catégorie de Vipassana.

Nous allons d'abord considérer Shamatha. Shamatha est une pratique commune à toutes les traditions, du moins en Inde. Elle est utilisée pour calmer l'esprit et pour l'amener à la paix, la tranquillité et la stabilité. Shamatha seule ne nous libérera pas nécessairement, c'est

pourquoi elle est considérée comme la première étape, en un sens, une étape facile, quelque chose comme un tremplin. Il y a deux éléments dans Shamatha : les points du corps et les points de l'esprit. Généralement, dans Shamatha comme dans n'importe quelle autre méditation, la posture du corps est considérée comme importante. Ensuite, bien sûr, la manière de placer votre esprit est l'élément essentiel. Nous allons donc nous concentrer sur ces deux points.

La posture

Ce qui est décrit ici, ce sont les éléments relatifs au corps. Ils proviennent d'une tradition spécifique : celle du Mahamoudra. Elle ne diffère pas d'autres instructions, mais est présentée d'une manière particulière. Tout d'abord les jambes sont dans la position vajra de la méditation assise. Les jambes sont croisées de cette manière, à l'instar de Tchenrézi, de Vajradhara, du Bouddha – en fait selon la représentation du Bouddha dans tout temple bouddhiste. C'est en fait la posture juste pour la méditation, elle est donc donnée comme exemple, bien que certaines images présentent des positions correctes, d'autres non, selon la qualité de l'artiste. Les mains sont dans le mudra de la méditation, posées quatre doigts sous le nombril. Voilà le mudra de la méditation (*Rinpotché en fait la démonstration*). Généralement la main droite est posée sur la main gauche et l'extrémité des pouces se touche légèrement. Ils ne sont pas pressés l'un contre l'autre, mais simplement en contact. Placez les mains à quatre doigts au-dessous du nombril. En fait, si vous êtes assis dans la posture vajra, les mains reposent ainsi sur vos jambes. On considère comme extrêmement important que le dos soit droit, car sinon toutes sortes de problèmes vont surgir, surtout si vous êtes assis pendant une longue période. Les épaules sont déployées comme les ailes d'un vautour. Le cou est légèrement penché en avant, mais pas trop et la langue ou bien touche la partie supérieure du palais ou bien repose naturellement, comme étendue sur le palais supérieur. On dit que cela est bon en ce sens qu'il n'y aura pas trop de salive dans votre bouche et que vous n'aurez pas à avaler sans cesse.

Les yeux doivent être mi-clos et vous devez regarder droit devant vous dans l'espace, quatre doigts à partir de la pointe du nez. Voilà donc pour la posture.

Chaque élément de cette posture a une finalité et on dit que l'assise en posture vajra permet de clarifier l'énergie ou le souffle. Nous parlons

d'une « libération descendante de prana » – l'énergie qui sépare la bonne énergie de ce qui est souillé. Vous pourriez dire aussi qu'une bonne circulation sanguine emporte l'énergie ou le souffle. L'assise dans cette posture est censée aider l'énergie à trouver la voie vers l'énergie subtile. Elle lui permet non seulement de bien fonctionner, mais en l'amenant dans le canal central, elle pacifie l'esprit en le débarrassant de la jalousie, de la colère ou d'émotions similaires. Il est dit aussi que l'assise dans cette posture nous évite trop d'obscurcissements ou d'obstacles à notre méditation. C'est donc la raison principale qui fait que cette posture vajra est recommandée.

Ainsi donc vos mains sont dans la posture de méditation, quatre doigts sous le centre du nombril. Cela doit amener l'énergie eau dans le canal central et permettre de pacifier la colère.

Etre assis avec le dos droit, les épaules rejetées en arrière, est censé amener l'énergie terre dans le canal central, ce qui permet de diminuer l'ignorance et la torpeur. Parfois on dit aussi que le centre de la torpeur se situe sous les aisselles. Donc si vous laissez l'air circuler sous vos bras, vous vous sentirez moins engourdi ou moins endormi. J'ignore si cela est efficace. C'est aussi, dit-on, la raison pour laquelle les moines et les nonnes ne portent pas de manches, et pourtant ce sont les personnes les plus endormies ! Quand il y a des enseignements comme ceux de SS le Dalaï Lama – récemment nous avons eu un grand enseignement à Hambourg – les lamas, les géshés et les rinpochés étaient sur la tribune et tout le monde était... (*Rinpoché fait semblant de dormir* !). Il y avait deux grands écrans et chaque fois que quelqu'un dormait, on pouvait le voir sur l'écran ! J'essayais de prendre des notes et d'écouter attentivement les traductions, et pourtant – zzzzz – c'était très embarrassant ! Tous ces gens relativement nouveaux et qui n'avaient peut-être pas une grande compréhension du profond enseignement donné par Sa Sainteté, étaient tous assis, bien droits, les yeux grands ouverts alors que les lamas dormaient tous ! Même les moines et nonnes occidentaux dormaient, donc leur habit était peut-être aussi inadéquat !

Le cou est donc penché un peu en avant : cette posture amène l'énergie feu dans le canal central, diminuant ainsi le désir. Les yeux devraient être mi-clos, et non complètement fermés, regardant droit devant, à quatre doigts au-dessus du nez et la langue reposant sur le palais supérieur. Cela afin d'amener l'énergie vent dans le canal

central et diminuer l'émotion de l'orgueil, tout en clarifiant l'esprit.

Pour cette raison, la posture est considérée comme importante, car le fonctionnement de notre esprit dépend de nos énergies et le fonctionnement de celles-ci dépend de nos canaux. Ces derniers se concentrent aussi dans les yeux. Notre regard, dit-on, est donc très important. Si nous pouvons laisser notre esprit et notre corps dans une bonne posture, à l'aise et sans trop de tension, dans une posture juste et souple, si nous pouvons faire cela, il est dit que notre esprit conceptuel et agité devient naturellement plus calme et plus clair et la méditation se présente plus facilement à notre esprit. C'est pourquoi si vous n'êtes pas assis droit, vous allez rencontrer des problèmes dans votre corps, dans votre esprit aussi bien que dans votre méditation. Donc essayez d'adopter la position juste. On dit en particulier que si le corps – on pourrait dire le torse – est légèrement penché vers la droite, il y aura d'abord quelques expériences de clarté, mais peu à peu, la colère et tous les problèmes qui lui sont liés vont se développer et commencer à perturber votre esprit. Il faut donc éviter cela.

Si vous êtes trop penché sur le côté gauche, certaines expériences de félicité apparaissent dans un premier temps, mais progressivement beaucoup de désir surgit et les problèmes qui lui sont liés perturbent votre esprit. Il ne faut donc pas faire cela. Si vous vous penchez trop en avant, là aussi une certaine forme de non-conceptualité, des expériences de non-pensée commencent à apparaître, mais ensuite, l'esprit devient plus somnolent, confus et engourdi. Cela est donc à éviter. On dit en particulier que si vous vous penchez trop vers l'avant, vous avez des doutes, comme, par exemple lorsque deux personnes se parlent et que vous avez l'impression qu'elles parlent de vous ou qu'elles disent du mal de vous, une sorte de sensation paranoïaque. Cela constitue un autre problème. Et quand vous vous penchez trop en arrière, une certaine expérience de vacuité apparaît d'abord, mais peu à peu plus d'arrogance et d'orgueil émergent et là encore, cela fait problème. L'esprit est distrait et d'autres types de difficultés tant mentales qu'émotionnelles et physiques peuvent aussi apparaître. On dit que la posture de la méditation est une posture yogique. Si vous adoptez la posture correcte, cela est plus confortable, surtout à long terme. Vous pouvez être assis dans cette posture sans que votre corps ne souffre ou que vous vous sentiez mal à l'aise. Cette position a aussi un effet positif, car on travaille automatiquement sur les canaux et de ce fait, l'énergie est aussi dans l'esprit. C'est pourquoi on dit que ce

type de posture est important.

C'est ce que l'on dit, mais bien sûr, la plupart des personnes en Occident sont assises sur une chaise et parce qu'elles n'ont jamais été assises les jambes croisées, elles éprouvent des difficultés à adopter cette position. C'est ainsi et c'est bien, d'autant plus que le Bouddha du futur est assis sur une chaise. Cette représentation date de l'époque du Bouddha Shakyamuni. Le Bouddha Shakyamuni a dit que le Bouddha du futur, le Bouddha Maitreya, serait assis sur une chaise. On pourrait probablement trouver bien des avantages à cette position assise sur une chaise, mais je n'en sais rien.

Ce qui est essentiel, c'est que la posture soit confortable, spacieuse et à l'aise. Elle ne devrait pas être inconfortable. Si c'est le cas, votre esprit est distrait. Donc votre posture assise doit être confortable. Si après un certain temps, vous vous sentez mal à l'aise, vous pouvez faire une pause et rendre la posture plus confortable ou en changer. Il n'y a aucun mal à cela et vous n'avez pas à faire semblant d'être un grand méditant et de pouvoir rester assis sans bouger pendant des heures. Vous n'avez pas besoin de faire cela. On ne juge pas si vous êtes un bon méditant à la durée de votre assise, vous pouvez donc bouger autant que vous voulez. En fait, on dit même, dans chaque texte, que plus vous faites de pauses, mieux cela vaut. Voilà comment on le dit en tibétain :

*" phu chu brag phug thag 'jigs tsang
bsam gtan sgom pa ji 'jug gtsang "*

« Phu chu » désigne l'eau qui descend de la montagne. « Plus l'eau heurte les rochers, plus sa qualité s'améliore ». Et ensuite « bsam gtan sgom pa » c'est la méditation : plus vous la brisez, c'est-à-dire plus vous l'interrompez, plus elle s'améliore. J'étais un peu troublé sur ce qui était dit au sujet de l'eau et j'ai demandé à quelques personnes : « Comment l'eau peut-elle devenir meilleure ? » Et certains scientifiques m'ont dit que c'était vrai, plus l'eau heurte les rochers, plus elle se charge en oxygène et plus sa qualité s'améliore. Donc c'est peut-être aussi le cas pour la méditation. Mais le point crucial est que si vous êtes assis en méditation très longtemps, vous êtes comme « rassis » et cela n'est pas bon. Si vous faites une pause de 5 minutes pour vous lever, sortir et puis changer de posture, votre méditation est fraîche et s'améliore. De toute façon, la posture doit être confortable, aisée, sans

que l'on pense « Je ne dois pas bouger », elle doit être spacieuse et non contrainte. On dit généralement qu'il faut être à l'aise et spacieux.

Si vous vous sentez engourdi et somnolent pendant que vous êtes assis et que d'autres méthodes pour vous éveiller sont sans effet, alors on dit qu'il faut faire une marche méditative. Il faut, dit-on, marcher lentement et en pleine conscience. Les textes évoquent même des endroits où vous pouvez faire de la marche méditative. Bien sûr, faire une circumambulation autour d'un stupa est un très bon moyen et puis il y a la manière traditionnelle de marcher en longeant sans arrêt une corde, jusqu'au bout et retour, encore et encore. Un autre point essentiel est la manière de maintenir votre esprit. On évoque ici deux aspects concernant la maîtrise de l'esprit. L'un est d'ordre général, l'autre est particulier. Le point général est le plus important et de fait, si vous pouvez en tenir compte, les autres ne sont peut-être pas nécessaires. Voici ce que dit le texte à propos du premier : « *Ne suivez pas le passé et ne vous y arrêtez pas.* » Ne pensez pas : « *Je vais faire ceci ou cela* » en anticipant le futur. « *N'évaluez pas le présent* » en l'acceptant ou en le rejetant. Voilà donc l'état d'esprit, décrit ainsi par le texte :

« Au sein de l'esprit ordinaire et spontané, n'acceptez pas et ne rejetez pas, ne créez ni espoir ni crainte, ne fabriquez rien et ne changez rien. Reposez-vous aussi longtemps que cet état demeure dans cette fraîcheur naturelle et détendue. »

Voilà donc la première instruction.

Cela veut dire que l'on essaie de laisser notre esprit dans un état complètement naturel de pure conscience, non distrait mais détendu. Parfois l'instruction est donnée sous la forme suivante : « Posez votre corps sur le siège, amenez votre esprit dans le corps et apportez le bien-être, la tranquillité dans votre esprit. » Cela équivaut à placer votre corps sur le siège et à placer votre esprit dans le corps, c'est-à-dire que vous ne rêvassez pas et que vous n'entrez pas dans un processus de pensée, comme lorsque vous songez au passé en vous disant : « Hier, j'ai fait ceci, j'ai fait cela. Hier le déjeuner était comme ceci, le dîner comme cela, la soupe était ainsi, sa couleur était verte, enfin pas vraiment verte, mais jaune verte... ! » Vous savez bien, le passé ! Ou alors : « J'avais ce problème-ci et ce problème-là ! » C'est cela revenir au passé. Il en va de même pour le futur, il n'est pas présent maintenant : « Demain après-midi, il n'y aura pas de soleil, ou

il y aura du soleil ou il ne fera pas beau ». Et au moment présent, vous commencez de même à penser : « C'est comme ceci ou comme cela et cela ne devrait pas être comme ceci ou comme cela ! » Et votre esprit est distrait avec ces trois éléments. Essayez donc de ne pas être distraits, mais conscients.

Vous pouvez voir, ce n'est pas un problème. Vous pouvez entendre, ce n'est pas un problème. Vous pouvez avoir des sensations, ce n'est pas un problème. Vous pouvez même avoir une pensée et ce n'est pas un problème, mais *entrer dans la pensée* constitue un problème. Ainsi donc, vous vous détendez et tout ce qui arrive, arrive. Tout ce qui surgit, vous le laissez surgir parce que de toute façon vous ne pouvez pas l'empêcher. Si vous voyez un objet, voyez-le, si vous entendez un son, entendez-le, mais ne cherchez pas à le contrôler. Généralement nous essayons de contrôler notre perception, nous tentons de l'analyser, de la saisir ou de la rejeter. Je suis assis ici et il y a une voiture qui passe et je pense : « C'est trop pénible, je n'aime pas cela. Cela me dérange. » Si vous entendez simplement la voiture et qu'elle passe sans que vous y prêtiez attention, cela n'est pas gênant. La question n'est pas de savoir si les choses me perturbent ou non, mais si je me laisse ou non perturber par elles. Cela apparaît parfois très clairement : si notre voisin parle un tout petit peu, nous sommes dérangés. Et puis par ailleurs, vous allez à ces festivals de musique où votre tympan est percé et vous n'êtes pas dérangés ! Je connais beaucoup de personnes qui ont eu le tympan endommagé parce qu'ils se sont rendus à ces concerts tonitruants, mais qui affirment que c'était très bien. Il y a ce plaisantin tibétain qui raconte qu'il s'est rendu à l'une de ces soirées dansantes et a dû payer 50 roupies d'entrée. Il a payé et tout le monde dansait, dansait. Et on lui a demandé : « Pourquoi tu ne dances pas ? » « Et pourquoi devrais-je danser ? J'ai déjà payé 50 roupies ! » « Oh ça, c'est comme tu veux ! Mais tu as payé pour danser ! » « Ah bon ? Alors je dois danser ? Eh bien si les gens sont là pour danser, il me faut danser ! » Il avait pensé qu'il avait déjà payé et qu'il n'avait donc pas besoin de danser !

Si votre esprit peut être détendu et naturel, il n'est pas troublé. Il est calme. Bien sûr, des pensées surgiront, toutes sortes de choses vont apparaître, parce que c'est notre tendance habituelle. Mais il ne s'agit pas seulement de cela, car aussi longtemps que nous avons cette conscience, cette vigilance, il est naturel que des pensées surgissent, comme nous l'avons vu hier. Car notre conscience étant clarté, elle a

nécessairement des manifestations, des éléments qui surgissent. Toutes ces apparences, ces pensées, ces émotions, ou quoi que ce soit d'autre qui surgit, c'est bien, c'est le rayonnement de l'esprit et ne représente pas un problème. Laissez apparaître tout cela, laissez-le émerger, mais il n'y a pas lieu de s'y attacher. Il ne faut pas saisir une chose comme bonne et l'autre comme mauvaise, lutter contre l'une ou tenter de retenir l'autre. Cela n'est d'aucune utilité parce que vous ne pouvez en retenir aucune. Si vous avez une belle pensée et que vous voulez la conserver, vous ne le pouvez pas, parce qu'elle est ainsi, naturellement. La nature de la pensée est d'aller et de venir. De la même façon, si surgit une chose dont vous voulez vous débarrasser, vous ne le pouvez pas car là aussi, naturellement, la pensée vient, disparaît et revient à nouveau. Mais si vous laissez la pensée être, d'une manière naturelle, si vous laissez venir n'importe quelle pensée, n'importe quelle émotion, n'importe quelle sensation et que vous en prenez conscience dans l'instant présent, alors vous avez un état d'esprit naturellement détendu. La paix de l'esprit n'est pas quelque part ailleurs, la paix de l'esprit, c'est d'être vous-même paisible, c'est le simple le fait d'être. Quand tous vos problèmes et toutes vos tensions émotionnelles et vos préoccupations sont tous, soit dans le passé, soit dans le futur, ce sont simplement des bagages. Avec les bagages du passé, nous retournons au passé. Tous les soucis et les inquiétudes concernant l'avenir sont là. Mais si nous faisons en sorte d'être simplement présents en cet instant, l'esprit n'a besoin ni du bagage du passé ni des inquiétudes du futur. Alors l'esprit devient calme et clair et si vous pouvez vraiment le laisser dans cet état pendant un moment, la qualité naturelle de notre esprit – qui constitue la signification essentielle de shamatha – apparaît : c'est la clarté et donc la joie. Plus il y a expérience de méditation, plus cet état de conscience devient naturellement clair.

Pour sûr, bien des choses se passent dans notre esprit : beaucoup de perturbations, beaucoup de pensées, beaucoup d'agitation, parce que c'est ainsi qu'est notre esprit en ce moment, agité par une multitude de choses. Nous ne nous rendons même pas compte de tout ce qui se passe dans notre esprit et combien il est affairé. Nous ne sommes pas en paix parce que notre esprit est si agité, toujours poursuivant ceci ou fuyant cela, courant après ceci ou se détournant de cela dans la peur, le doute et la confusion. Affairé ! C'est pourquoi, quand nous sommes un tout petit peu moins agité et que nous nous calmons, nous nous rendons plus clairement compte combien nous sommes affairés !

Tout d'abord, quand nous commençons à méditer, nous parvenons à un peu de calme : c'est agréable et si tranquille ! Et puis nous commençons à nous rendre compte de notre agitation. On dit que c'est comme une chute d'eau. Une cascade, c'est plus que de la pluie. Cette prise de conscience de l'agitation de notre esprit est une étape très importante. C'est le moment critique : si vous arrivez à persévérez et si vous traversez ce moment, vous parvenez à la méditation. La plupart des gens sont tellement frustrés à ce moment-là qu'ils décrètent qu'ils ne peuvent pas méditer du tout, que c'est trop difficile. Ils renoncent parce que c'est trop dur, ils abandonnent la méditation et se tournent vers autre chose comme par exemple, les Ngöndro ! Je ne devrais peut-être pas dire cela. La méditation est donc très importante. L'essentiel est dans ce travail sur l'esprit, mais il faut surtout apprendre la manière d'y parvenir. Ce n'est pas une affaire de concentration, mais de savoir se laisser être, en contact avec votre corps, en contact avec tout ce qui se passe mais sans entrer dans un processus de pensée : être conscient et simplement être. De cette façon votre esprit est stabilisé et vous laissez directement les expériences venir à vos sens, vous les laissez être. N'en faites pas un problème, ne les saisissez pas et ne lutez pas contre elles. Nous faisons cela constamment : nous luttons pour ou bien nous luttons contre. Ici, nous sommes détendus, nous prenons des vacances. Je pense donc qu'il est important de comprendre que méditer, c'est prendre des vacances ! Des vacances sur la plage en Corse ou à Tahiti !

Je pense donc qu'en fait la méditation shamatha n'est pas difficile. Si on le croit, c'est qu'on n'a pas compris correctement la manière de la pratiquer. Car il ne s'agit pas de faire des efforts, il ne s'agit pas de concentration. Ce n'est pas essayer de toutes ses forces. Il s'agit tout simplement d'être. Et donc ce n'est ni dur, ni difficile. Ainsi si nous pensons cela, c'est que nous n'avons pas compris de quelle manière nous avons à pratiquer la méditation correctement. Nous essayons de faire exister quelque chose qui n'était pas là auparavant. Alors c'est ardu et il y a une attente en vue d'obtenir cet esprit paisible. Il ne faut pas trop essayer, parce qu'en ce cas, nous sommes dans l'expectative : « Quand cette expérience agréable va-telle se produire ? Cette expérience paisible ? Cette expérience de non-pensée ? Quand cela se produira-t-il ? » Attendre un événement est très difficile, non ? Parfois vous attendez une personne à la gare, c'est pénible. Il ne s'agit donc pas de cela : le résultat est déjà là maintenant. Soyez donc détendu. Détendez-vous, soyez vous-mêmes

et profitez de ce moment. C'est cela la méditation : profiter de ce moment... ce moment... et de ce moment. Donnez-vous de belles vacances en cet instant... en cet instant et en cet instant. Il ne s'agit pas pour l'esprit de démontrer quoi que ce soit. Dans ce cas, vous avez mal à la tête et ce n'est pas ce que vous voulez ! Les yeux n'ont pas à regarder. De toute façon, ils voient clairement, ce n'est pas cela le problème. Ce n'est pas comme si toutes les choses que vous voyez autour de vous avaient à disparaître ! C'est un processus normal, tout à fait normal : vous n'avez pas à tenter de rendre votre esprit naturel et clair, car il est *déjà* naturellement clair.

Bien sûr, vous voyez des objets, bien sûr vous entendez des sons, bien sûr vous avez des sensations, ce n'est pas un problème. Vous n'essayez pas de faire quelque chose de spécial. Parfois c'est cela qui fait difficulté quand nous essayons de méditer. M-E-D-I-T-E-R, c'est là le problème. Quelque chose doit se *produire*, je ne sais pas quoi et alors la pensée surgit et c'est comme si vous étiez dans un endroit plein de moustiques ! Les pensées importent peu, les pensées ne nous perturbent pas, sauf si nous les laissons nous perturber. Ou bien nous entrons dans la pensée et elle nous égare ou bien nous luttons contre elle. Si la pensée est là, c'est bien, elle est juste là, vous n'avez pas besoin de la suivre. Nul besoin ni de lutter contre elle, ni de la poursuivre. Soyez simplement là et savourez ce moment. Vous n'avez pas à *vider votre esprit* de toutes ses pensées, vous ne le pouvez pas. Vous ne pouvez pas faire en sorte qu'aucune pensée ne surgisse, car elles apparaissent. Cela n'importe pas, car les pensées sont une partie de la nature de l'esprit. Les pensées viennent, les perceptions viennent, les sensations et tous les sens viennent, ce n'est pas un problème. Cela vient et cela s'en va, c'est cela la vie, c'est ce que nous sommes et la vie continue. Demeurez simplement dans l'instant présent, c'est pour cela que l'instant présent est si important. Soyez dans l'instant présent, mais ne le cherchez pas, juste être ! C'est cela la méditation.

Deux éléments essentiels perturbent la méditation : la *distraction* et la *torpeur*. Cela arrive souvent en raison de notre habitude : notre esprit divague, nous commençons à nous relaxer et tout à coup, nous voici à Tahiti ou ailleurs ... cela aussi est bien ! Vous n'avez pas commis une grande faute, nous ne cessons de faire cela ! Nous sommes tout le temps distraits et vous n'avez pas à vous en indigner, simplement ramenez l'esprit dès que vous prenez conscience de la distraction,

revenez et soyez dans le ici et maintenant avec le corps et l'esprit dans la détente. Cela n'a pas d'importance, ne songez même pas à ce qui arrive, ne vous interrogez pas sur la manière dont vous vous êtes laissé distraire, en vous disant : « Pourquoi ne suis-je pas un grand méditant ? Comment apprendrai-je ? »!!! N'en faites pas une grande affaire !

Et puis il y a la torpeur. C'est aussi un grand problème car nous sommes tellement fatigués parce que nous sommes tellement agités ! Nous sommes sans cesse affairés si bien que nous sommes presque toujours fatigués et lorsque nous sommes un peu détendus, nous sombrons dans le sommeil. C'est donc très naturel et dormir est excellent ! J'aime beaucoup dormir. C'est mon passe-temps préféré ! Je n'ai pas de hobby et si quelqu'un m'interroge, je réponds que dormir est mon hobby. Je suis capable de dormir à n'importe quel moment du jour ou de la nuit, et je peux manger à n'importe quel moment du jour ou de la nuit ! Ainsi aussitôt que je mets ma tête sur l'oreiller, je suis parti et c'est merveilleux ! Mais ce n'est pas de la méditation ! En méditant, nous essayons d'apprendre à nous détendre dans un état d'esprit éveillé. Nous devons donc apprendre à être vigilant et pour ce faire plusieurs points sont à considérer. Parfois on dit qu'il faut aérer un peu la pièce pour la rendre plus fraîche. Méditer après un repas trop copieux est une torture ! S'habiller trop chaudement peut aussi être un problème. Certaines personnes pensent qu'il ne faut pas manger trop d'ail, même si l'ail – mais je n'en sais rien – a aussi des vertus. Il peut y avoir aussi des problèmes de santé tels que des troubles du foie qui provoquent la fatigue. Il est donc important d'être un peu vigilant et d'avoir un bon sommeil. Il n'est pas bon de se coucher trop tard et de se lever trop tôt, réglez donc vos journées convenablement. Traditionnellement, les gens se couchaient tôt et se levaient tôt, puis méditaient de bon matin. Mais tout dépend de votre vie sociale habituelle. On dit que se coucher tôt et se lever tôt rend l'homme sain et sage. C'est un proverbe anglais. Mais, de toute façon, si vous êtes somnolent, peut-être est-il bon de faire une marche méditative, de méditer à l'extérieur, de prendre l'air ou de boire un peu d'eau fraîche.

Parfois les sessions ne doivent pas être trop longues. Faites des pauses, on dit qu'il faut en faire beaucoup. Même si votre session de méditation dure vingt minutes, trente minutes ou une heure, faites des pauses durant cette période. Il vaut mieux faire une minute de pause que d'être somnolent durant toute la session. On dit même parfois que

la pause constitue une meilleure méditation que la méditation elle-même ! Car quand vous méditez, vous vous dites par exemple : « Je suis en train de méditer », mais durant la pause, vous vous détendez vraiment. C'est pourquoi le texte dit qu'il faut faire de nombreuses pauses parce que celles-ci sont une meilleure méditation que la méditation elle-même !

Une bonne façon de se sentir moins somnolent ou engourdi, dit-on, est de ne pas dîner le soir. Le Bouddha n'a pas établi d'interdits concernant la nourriture, mais il demandait aux moines de ne pas souper le soir. Certaines personnes ont affirmé que cela permet d'être frais et de ne pas se sentir endormi. Je pense que c'est juste. Je n'ai jamais jeûné beaucoup et je suis même totalement opposé au jeûne. Je suis convaincu à 100 pour 100 que le jeûne est la pire des choses pour vous rendre obèse. Parfois les gens jeûnent dans le but de perdre du poids, mais cela ne vous rend pas mince, cela vous fait grossir. J'ai discuté avec des experts en la matière et ils sont d'accord avec moi. Ils ont dit que lorsque vous jeûnez, vous perdez du poids, mais le corps a l'impression d'être affamé et dès que vous absorbez de la nourriture, elle se transforme en graisse. Donc si vous jeûnez, vous grossissez inmanquablement.

Le Bouddha a reconnu bon nombre d'avantages au fait de ne pas dîner. Il a dit que le matin, les bactéries dans votre estomac sont dirigées vers le haut si bien que tout ce que vous mangez est très bien digéré. Mais l'après-midi, elles sont tournées vers le bas et si vous mangez, la digestion ne sera pas très bonne et vous rencontrerez des difficultés.

Q : Nous avons encore trois questions concernant le nouveau texte de Ngöndro et concernant l'offrande du mandala. Le nouveau mantra pour l'offrande du mandale *OM IDAM GURU RATNA MANDALA KHAM NIRAYATAYA MIH*. Est-ce que nous devons réciter ce mantra lors de chaque offrande ?

RTR : Je pense que cela n'est pas nécessaire pour chaque offrande. Ce n'est pas un nouveau mantra : il est très ancien. On dit qu'il est fait pour être récité avec l'offrande. C'est le Mandala Mantra. Si vous la faites de manière très non-élaborée (en le séparant de l'offrande), c'est impossible.

Q : La question suivante concerne le Gourou Yoga. Là où commence le texte « précieux Gourou » jusqu' à « Noble Avalokiteshvara ». Est-ce cette partie-là qu'il faut répéter 100 000 fois ?

RTR : Je ne sais pas. Je demanderai à Sa Sainteté. Certains points nécessitent une clarification.

Q : J'ai une question sur les pauses. Durant nos tâches quotidiennes, nous ne sommes pas censés être détendus et les pauses sont là pour nous détendre. Dans la méditation, nous devons déjà nous détendre, alors je ne sais plus ce que l'on doit faire durant les pauses.

RTR : Relaxez-vous davantage ! Si vous êtes vraiment détendus dans la méditation, alors vous n'avez pas besoin de pauses, mais si vous êtes engourdis, une pause peut vous aider.

Q : Quelle durée doit avoir la pause selon vous et que faire avec le corps et l'esprit durant ces pauses ?

RTR : Les pauses n'ont pas à être très longues, peut-être une minute durant laquelle vous ne faites rien.

Q : Ce que vous nous avez dit ce matin m'a profondément touché parce que je me rends compte que je suis totalement incapable de faire l'expérience de ce que je suis. Que je récite ou que je visualise, il y a toujours une retenue subtile, une conceptualisation. Alors le seul moment où la méditation peut apparaître, est-ce lorsqu'on voit la claire nature de notre esprit au-delà de cette retenue et cette conceptualisation ?

RTR : Toutes ces expériences vous amènent à ce que vous êtes. Etre détendu, c'est être vous-mêmes. N'importe quel type de méditation signifie être vous-mêmes. Travailler sur l'esprit, être en connexion avec votre esprit, c'est être vous-mêmes. Dire *vous-mêmes* [*yourself*: "vous en soi"] n'est pas correct selon le point de vue bouddhiste, mais c'est la même chose. Toutes les pratiques tendent un peu à cela : être complètement naturel et être naturel, comme nous l'avons vu, ce n'est pas seulement shamatha, mais aussi d'un certain point de vue, vipassana.

Il ne s'agit pas de voir la nature ultime de votre esprit, en fait, il s'agit simplement d'être naturel. C'est tout.

Q : Ma question porte sur ce calme à respecter et qui devient plus difficile lorsque nous nous concentrons sur les techniques de respiration et les cinq portes. Est-il nécessaire de recourir à ces pratiques pour faire Mahamoudra ?

RTR : C'est shamatha, apprendre à être naturel. Ce n'est pas seulement shamatha – car si vous pouvez le faire correctement, cela devient plus que cela. Et dans shamatha, il y a différents modes de concentration et ces différentes étapes doivent vous aider à comprendre plus clairement et entrer plus en profondeur et ainsi de suite. Cela dépend des personnes. Pour certaines, ces pratiques sont très positives. Elles les comprennent fort bien et elles savent clarifier n'importe quel problème. Pour d'autres, cela devient trop intellectuel, il y a trop de choses à faire, trop de choses dont on doit se souvenir et cela devient un problème plus qu'une aide. Si bien que certaines instructions résolument directes n'évoquent pas trop ces points. Peut-être, lorsqu'il y a un problème particulier, en discutera-t-on, mais dans le texte cela n'est guère mentionné, c'est plus direct et plus simple. Généralement ce qui peut aussi faire problème, c'est l'oubli des instructions ou leur trop grand nombre. Trop appliquer la méthode peut constituer une difficulté. On est dans une situation où l'on se dit : « Est-ce que je fais ceci ou cela correctement ? Ai-je oublié quelque chose ? » Alors vous ne vous détendez pas, quand il s'agit de se relaxer. Ces instructions varient donc d'une personne à l'autre.

Q : Si tout revient à la nature de l'esprit, pouvez-vous, s'il vous plaît, expliquer la différence entre croyance et foi ?

RTR : N'est-ce pas la même chose ? La croyance, telle que je la comprends selon le mot anglais, est fondée sur une certaine raison. Vous croyez parce que quelqu'un l'a dit, à cause de votre culture ou de votre éducation ou en raison de votre pensée, vous dites : « C'est la voie, voilà ce qui est vrai. »

La foi est similaire, selon l'expression anglaise, c'est lorsque vous avez une solide croyance en un objet. Maintenant du point de vue bouddhiste, nous parlons de *tepa* que nous traduisons souvent par foi. *Tepa*, c'est la foi et elle est décrite de trois manières. Dans le premier cas, il s'agit plutôt d'une sorte d'inspiration. Vous êtes inspiré soit par une personne, soit par un livre, une parole ou un enseignement que vous entendez. Vous vous sentez inspiré, c'est-à-dire que cela vous semble juste. C'est ce que nous appelons *dangwe tepa* quand l'esprit

se sent inspiré parce que cela sonne juste, cela est juste. C'est le premier stade de la foi.

Nous appelons le second *galwe tepa* : parce que vous êtes inspiré, parce que cela est vrai et authentique, vous voulez l'actualiser. Vous dites : « Je veux être ainsi, je veux faire l'expérience de cela, je veux devenir cela. » C'est donc le deuxième type de foi qui naît parce que votre esprit est inspiré et que vous êtes attirés vers cela. Vous voulez l'actualiser en vous. La troisième forme de foi, c'est quand vous voyez une chose très clairement et de façon authentique, vous arrivez à la comprendre entièrement et vous en avez une certaine expérience. Vous êtes très sûrs, d'une certitude inébranlable. C'est ce que l'on appelle *yichepi tepa* et du point de vue bouddhiste cette certitude provient d'une expérience de profonde compréhension. Quoiqu'on vous dise, quoiqu'il arrive, vous ne pouvez plus vous en détourner parce qu'elle est très claire.

Il y a donc deux sortes de foi, l'une est une foi aveugle et l'autre une foi qui inclut l'intelligence et la compréhension. La foi aveugle c'est lorsque vous suivez plutôt votre cœur et votre intuition : vous vous sentez inspirés, mais vous n'êtes pas sûrs à cent pour cent, vous ne comprenez pas entièrement. Commencer par une foi aveugle peut parfois être très bon, mais cette foi n'est pas très stable, elle peut changer. C'est ce que l'on nomme *tepi jedrong* : suivre à travers une foi aveugle. Une autre forme de foi *choekyi jedrong* est fondée sur la certitude que vous comprenez, vous voyez clairement les choses, vous comprenez parce que vous avez regardé et vu. Vous avez fait une investigation, vous avez expérimenté. C'est cela *tepa* et c'est généré à travers l'investigation, à travers la compréhension.

Les éléments particuliers concernant l'esprit

La méditation de Shamatha calme l'esprit et le rend tranquille et clair. On peut aussi la considérer comme une manière de se détendre naturellement. Il y a des instructions quant à la manière de procéder et elles sont différentes selon les inclinations des différentes personnes. Pour certaines, la vue est très importante, pour d'autres l'ouïe est le sens prédominant. Nous devons donc en tenir compte. Nous avons examiné les instructions générales, passons maintenant aux instructions particulières. Ce sont des méthodes concernant la vue, la manière d'utiliser les yeux.

1. ***Concentrer l'esprit sur un objet visuel***

Maintenant, si nous pouvons fixer notre esprit, sans penser ni au passé ni au futur, sans trop analyser le présent et si nous pouvons réellement demeurer dans l'instant présent, d'autres instructions ne sont pas vraiment nécessaires. Cependant si cela ne se produit pas, si votre esprit rencontre des problèmes dans ce genre de méditation, alors nous pouvons essayer ce qui suit.

Il y a six points qui sont évoqués ici. Le premier :

« Si votre esprit n'est pas en mesure d'être calme, placez un morceau de bois ou un petit caillou devant vous et concentrez votre esprit sur cet objet »

Voilà le premier point : mettre devant soi un objet de petite taille comme un caillou et sans trop vous concentrez, laissez simplement votre regard en être conscient, laissez votre esprit détendu, et prenez simplement un peu conscience de ce petit caillou. C'est aussi une manière d'apprendre à concentrer votre esprit sur un objet. Si votre esprit est trop agité, trop tumultueux, alors il faut apprendre à le stabiliser, à l'amener à se focaliser sur un point. Focaliser l'esprit sur un objet peut parfois être très utile, car alors vous regardez quelque chose de tangible. L'objet ne doit pas être placé trop près du sol, mais un peu plus haut et alors vous vous détendez simplement dans cet objet. C'est le premier point.

Un autre point qui est recommandé, c'est de regarder une peinture devant vous, sur le mur, par exemple le tableau d'une fleur ou d'un objet qui ne provoque ni trop d'attachement ni trop d'aversion, mais qui est neutre. L'arrière-plan ne doit pas être trop blanc, mais bleu ou vert de sorte que vos yeux ne sont pas agressés. Cela aussi est considéré comme une possibilité. L'essentiel est que vous laissiez votre esprit se poser sur l'objet sans vous focaliser trop ou pas assez. En être conscient, mais pas trop concentré, vous n'avez pas besoin d'être complètement détendu, votre esprit est un peu occupé. Un peu comme cela : vous êtes là, vous n'êtes ni distrait, ni trop tendu, voilà le principe. Si vous êtes trop tendu, trop focalisé, trop concentré, alors votre esprit et votre corps sont en tension. Or le principe ici est de détendre l'esprit. Si vous n'êtes pas assez focalisé, vous vous distrayez. C'est pourquoi pour dépasser ces deux problèmes, essayez

de trouver un équilibre en étant focalisé, mais pas trop concentré.

Puis le second point :

« *Méditez sur une image du Bouddha* »

Une représentation de Bouddha est censée être l'image la plus paisible dans ses proportions justes. Elle est inspirante et c'est ce que la méditation doit sûrement générer. Utilisez donc une bonne représentation, une belle statue de Bouddha comme objet de méditation. Placez l'image dans une position un peu élevée sur votre autel, au niveau des yeux. Si vous n'avez pas une image de Bouddha, cela peut être un tableau ou vous pouvez visualiser Bouddha.

Il y a là deux aspects : si votre esprit est posé sur l'objet sans être trop distrait, vous apprenez peu à peu comment vous détendre. C'est un aspect, mais en même temps, parce que vous vous êtes souvenus de Bouddha, lorsque vous le regardez, vous l'associez à la sagesse et à la compassion et à d'autres qualités positives. De cette manière, votre esprit se tourne aussi vers quelque chose qui vous inspire. Il ya donc deux aspects dans l'utilisation de la représentation du Bouddha comme point de focalisation.

En outre, si vous regardez l'image de Bouddha ou si vous la visualisez, vous pouvez reconnaître et penser au sens des signes majeurs et mineurs du corps du Bouddha. Celui-ci est censé être parfait avec les 32 marques majeures et les 80 marques mineures d'un être parfait. Contemplez donc tous les signes que vous pouvez, même si vous ne vous souvenez pas de tous. Avec la représentation de Bouddha et aussi avec d'autres objets de méditation, si votre esprit s'engourdit, manque d'énergie, devient vague, imprécis ou somnolent, alors dirigez votre regard sur certains éléments spécifiques du corps de Bouddha : regardez ses yeux, regardez son nez ou sa bouche, le sommet de sa tête, ses cheveux bouclés ou ses sourcils ou un autre de ses traits et reposez votre regard sur cet aspect. Si votre esprit devient trop déchaîné ou dispersé, si trop de pensées s'élèvent, alors calmez-le en dirigeant votre regard vers le bas, vers les pieds ou la base de la statue. Il est normal aussi que lorsque nous méditons, notre esprit devienne engourdi ou somnolent, alors il faut regarder vers le haut, les yeux grands ouverts. Regardez dans l'espace et si vous devenez distraits, si trop de pensées vous viennent à l'esprit, alors essayez de porter le regard vers le bas et fermez les yeux à demi. Parfois s'il y a

trop d'agitation, il est même préférable de fermer les yeux complètement parce que les yeux clos, vous vous concentrez mieux.

Voici le troisième point.

« Diriger votre esprit sur une lampe à beurre haute de 4 doigts à peu près. »

Il s'agit donc de regarder une bougie, pas trop haute, de 4 doigts (7 à 8 cm), et de laisser votre esprit se poser sur cette bougie. C'est le troisième point.

Le quatrième :

« Diriger votre esprit vers l'espace vide correspondant à une cavité, de la dimension de la paume de votre main ou d'une dimension grande ou petite, à votre convenance »

C'est là le quatrième point. Vous pouvez regarder dans l'espace, dans le ciel, un peu d'espace, rien de particulier, mais focalisez-vous sur un point.

Et le cinquième point :

« Dessinez les trois syllabes du corps, de la parole et de l'esprit des Bouddhas. Un OM blanc, un AH rouge, et un HOUNG bleu, placez-les devant vous, puis fixez votre esprit sur elles en les considérant, l'une après l'autre. »

Le sixième point est le suivant :

« Fixez votre esprit sur un point blanc, rouge ou bleu ou d'une couleur qui vous convient, et visualisez-le devant vous. »

Si c'est plus facile, cela peut être un point blanc, un point rouge ou un point bleu, au lieu de lettres.

Tous ces détails importent peu, en fait. L'instruction étant de se focaliser sur un objet physique, matériel ou imaginé, ou alors sur le vide de l'espace. L'essentiel étant d'avoir un objet sur lequel se porte la

focalisation. Ce qu'il importe de comprendre, c'est qu'il ne s'agit que d'un exercice de l'esprit : vous n'avez donc pas à vous en tenir à une seule instruction, vous pouvez être créatif. Cependant il vaut mieux parfois s'exercer avec un seul objet et si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez vous y fixer un peu plus longtemps, car votre esprit doit se pacifier, s'habituer et ne faire qu'un avec l'objet. Choisissez donc un objet qui vous convient. Le plus important étant, bien sûr, l'équilibre de l'esprit qui doit être focalisé, mais pas excessivement. Vos yeux ne doivent pas être focalisés au point que vous souffrez ou que vous avez mal à la tête. Si vous regardez un objet trop longtemps et qu'il commence par exemple à trembler, à bouger ou à disparaître, en ce cas détournez le regard, ne le regardez plus, et recommencez. Votre vue ne doit pas être trouble, mais si cela se produit, faites une pause et recommencez car il s'agit non pas de l'objet de focalisation, mais de l'esprit. Ce qui est déterminant est que votre esprit soit détendu, et non totalement distrait. Il faut clairement comprendre qu'il s'agit de l'esprit et non de l'objet.

Vous ne voulez pas que votre esprit soit distrait ni qu'il s'attache à ces objets. Votre point de focalisation est simplement un endroit sur lequel vous pouvez poser votre esprit, sans attachement, sans penser à cet endroit, laissant simplement vos yeux et votre esprit *être*. Si vous êtes distrait vous pouvez aisément revenir à l'objet. La clarté et le calme de l'esprit constituent l'essentiel. Ce qui importe donc ce n'est pas l'objet lui-même mais *la manière* de parvenir à ce calme et à cette clarté tout en restant vigilant, clair, conscient sans trop penser. Alors lorsque l'esprit est tranquille, entrez dans le cœur même de cette tranquillité et laissez l'esprit y demeurer. C'est très bien, alors détendez-vous et reposez-vous. Et quand l'esprit ne se repose pas, quand il s'égaré, que des pensées de toutes sortes apparaissent, cela n'est pas mauvais. Car si les pensées surgissent et que vous sentez que vous êtes distrait, vous ne l'êtes vraiment que quand vous n'en n'avez plus conscience. C'est cela le point important. Etre distrait signifie que vous êtes tranquillement assis, comme ceci, et tout à coup vous ne savez plus ce qui est arrivé, mais vous découvrez soudain : » Oh ! J'étais en train de rêvasser ! » ou de penser à quelque chose. C'est ça la distraction. Si votre esprit est actif, mais que vous gardez conscience de ce qui se passe, ce n'est pas de la distraction. Donc si votre esprit veut s'en aller, laissez-le. Ne le restreignez pas trop, si votre esprit veut se reposer, laissez-le se reposer, si votre esprit veut partir, laissez-le partir. Si nous entraînons l'esprit, nous devons le faire de la même

manière que nous domptons des chevaux. Quand vous domptez un cheval sauvage, vous prenez une longue corde, et s'il veut s'enfuir, il le peut, mais peu à peu, il se rapprochera de plus en plus près. De même, l'esprit ne doit pas être trop entravé. S'il erre librement ici et là, cela n'a pas d'importance. Si différentes pensées viennent à l'esprit, ne vous en occupez pas. C'est un point essentiel. Donc le texte dit :

« Coupez toutes les pensées discursives, telles que le fait de penser : "Ceci est méditation, cela n'est pas méditation" et l'espoir que l'esprit sera calme ou la crainte qu'il ne le soit pas. »

Car il ne s'agit pas de penser, mais d'être, de ressentir. Il faut donc simplement laisser les choses être. Bien sûr, les pensées vont surgir, laissez-les venir, mais ne les suivez pas trop, demeurez simplement dans l'instant présent.

Examinons à présent le fait de laisser la méditation quand elle se déroule bien :

« Pratiquez encore et encore dans la clarté et la joie durant des sessions courtes et fréquentes. Il est important de s'entraîner de sorte que cela n'apporte pas de découragement, en faisant de fréquentes pauses. »

Cela aussi est important. Le texte dit que lorsque la méditation se déroule bien, quand vous êtes stable et détendu, vous devez faire une pause. Car habituellement, vous n'avez pas envie de faire une pause à ce moment-là. Vous essayez de rendre la session agréable, en vous disant : « Maintenant c'est bien, maintenant je ne devrais pas interrompre ! » Et c'est précisément là que vous devez faire une pause. Car il ne s'agit pas d'avoir une période de relaxation ou de concentration plus longue, par exemple, il s'agit d'entraîner votre esprit à être flexible, et cela signifie dompter l'esprit.

Comme je l'ai dit, dompter l'esprit c'est comme dompter un cheval. Dompter le cheval ne veut pas dire qu'il reste calme un moment, cela signifie plutôt qu'il fait ce que vous voulez lui faire faire. C'est pourquoi dompter l'esprit, c'est l'assouplir, le rendre maniable. Et quand vous dites « Vas dans cette direction » il s'y rend. « Assieds-toi » il s'assied, « Mets-toi debout », il se lève. « Pense », il pense. « Ne pense pas », ... « Pense à quelque chose d'agréable », il pense à quelque chose

d'agréable. C'est cela l'entraînement de l'esprit ! Généralement nous voulons qu'il fasse quelque chose comme se lever à 4h, mais il ne veut pas ! Beuh ! Ce n'est pas un esprit entraîné. Et donc, interrompez la méditation ! Particulièrement quand vous vous sentez bien et que vous ne voulez pas être dérangé, c'est précisément *alors* que vous devez faire une pause. Ensuite vous recommencez. Car parfois, cela peut être un peu problématique : vous entrez dans un cocon confortable, un peu stable, douillet, un peu engourdi, agréable mais pas très clair, d'accord ? Vous n'êtes pas vraiment somnolent, mais vous vous sentez bien. Vous pouvez rester ainsi pendant très longtemps. Cela n'est pas très bénéfique car ce n'est pas vraiment shamatha, c'est de la torpeur. Il peut y avoir soit de la torpeur soit shamatha. La torpeur n'est pas shamatha et vous pouvez être dans cet état pendant très longtemps. Le véritable shamatha ou clarté de l'esprit doit être vide. Il doit être clair. L'esprit doit être clair et vif et non pas engourdi. Vif et pourtant faisant ce qu'il veut, mais pas engourdi et somnolent au point que vous ne voulez pas le bouger, vous ne voulez pas qu'on vous réveille de cet état. Ce n'est pas une bonne méditation donc nous l'interrompons et nous recommençons depuis le début.

Un autre point est très important. Le texte dit ici « *gampong zanche* ». J'ignore comment cela est traduit ici. « Zan-che » est un beau mot. « Zan-che » signifie se quitter en bons termes. Cela veut dire que vous ne poursuivez pas jusqu'au moment où vous en avez vraiment assez et que vous vous dites : « Si seulement je n'avais pas entrepris cela ! », mais vous quittez la méditation quand vous en êtes satisfait. Faites-le en vous disant : « Oh ! J'aimerais continuer à pratiquer cela ! », et non pas : « Je voudrais en faire moins ! ». Donc vous quittez la méditation « en bons termes » et vous êtes heureux. C'est bien si les gens pensent : « Je n'en fais pas assez, je devrais faire davantage. » Mais si vous dites : « J'en fais trop, je ne devrais pas avoir à en faire autant ! Mon maître est tellement exigeant qu'il m'a demandé de faire tant et tant d'heures ! » Ce n'est pas la bonne méthode ! C'est pourquoi je ne vous impose rien !

Les pauses sont donc très importantes. Vous pouvez complètement vous arrêter et faire des sessions plus courtes. Vous pouvez, par exemple, faire une courte pause, puis vous reprenez, et à nouveau une courte pause. Des pauses fréquentes, voilà donc le point essentiel ! Savourez la méditation, voilà le point essentiel, prenez plaisir à la rendre agréable et soyez créatif ! Il ne s'agit pas de souffrir,

ce n'est ni une pénitence ni une épreuve. Vous devez rendre la méditation agréable, elle doit vous procurer de la joie et plus vous y trouverez du plaisir et plus vous aimerez méditer et plus vous pratiquerez la méditation. Si elle est inconfortable, vous ne la pratiquerez pas. Bien sûr, cela nécessite un peu de discipline, il ne s'agit pas de dire : « Oh ! Aujourd'hui, je n'ai pas envie de méditer et Ringou Tulku a dit qu'il ne fallait pas méditer, si on n'en a pas envie ! » Je rencontre ce problème, vous savez, je dis détente et ensuite ma méditation devient trop détendue ! Il faut être un peu diligent, sinon vous ne le ferez jamais !

Nous devons établir une sorte de programme, nous astreindre à un peu de discipline et dire: « Cela doit être fait et donc je le ferai, que j'en aie envie ou non. » Sinon, vous savez : « Je ne veux pas me lever, c'est trop aujourd'hui ! » Alors demain, ce sera la même chose, vous savez, et vous ne le ferez jamais si bien que vous serez malheureux. C'est le problème de la paresse qui n'est pas un état de bonheur. Vous pensez que vous serez plus heureux si vous ne le faites pas, mais vous ne l'êtes pas, en fait, cela vous rend malheureux. Si vous vous levez au moment où vous pensez : « Je n'ai pas envie de me lever ! » après quelques minutes, vous vous sentez beaucoup mieux, en réalité mieux que si vous ne l'aviez pas fait. De fait, la discipline est donc extrêmement importante, mais il n'en faut pas trop, gardez un juste équilibre.

2. Placer son esprit sur d'autres objets sensoriels

Le second point de cette méthode particulière est de placer l'esprit sur d'autres objets sensoriels. Jusqu'ici, nous avons étudié la manière de méditer en focalisant l'esprit sur un objet perçu par les yeux. Examinons maintenant d'autres sens, tels que l'ouïe :

' Ayant acquis un peu d'expérience dans ce qui vient d'être dit à propos du son, qui est l'objet des oreilles ; l'odeur qui est l'objet du nez ; le goût, objet de la langue ; le toucher objet du corps ; etc... '

Le son est un objet de focalisation très important. Beaucoup de personnes sont habituées à se concentrer sur des sons, comme l'écoulement d'une rivière, d'un petit ruisseau ou d'un torrent, le bruit de l'eau qui coule, les cascades, le tintement des cloches ou des sons

semblables. Il y a la musique, de la très belle musique de méditation que vous trouvez partout aujourd'hui, c'est bien aussi. C'est important. Récemment des personnes sont parvenues à produire des sons spécifiques pour la méditation, l'idée étant, disent-ils, que dans une des oreilles ils font résonner 100 mesures et dans l'autre 110. Normalement, disent-ils, les deux parties du cerveau ne communiquent pas. Mais à cause de la confusion qui provient des 100 pulsations d'un côté et des 110 de l'autre, les deux parties doivent communiquer. Ils établissent donc comme un lien virtuel entre les deux hémisphères créant ainsi un état alpha de la conscience si bien que l'esprit se calme et la méditation devient naturelle. Non seulement cela, mais dans cet état de conscience, selon eux, vous réagissez aisément à toute auto-suggestion que vous pourriez entendre, vous obtenez du succès, vous pouvez réaliser toutes sortes de choses. C'est une belle idée, mais j'ignore si, oui ou non, cela crée vraiment un état alpha du cerveau !

Si vous considérez ces sons naturels que sont l'eau qui coule, les gouttes de pluie, le tintement de cloches, votre esprit devient naturellement frais et paisible. Dans cet état, laissez votre esprit se calmer et détendez-vous. Il n'est pas nécessaire de trop se focaliser : il suffit de se relaxer dans le son. Je pense qu'il est plus facile de se détendre à l'intérieur du son, vous le laissez simplement être, mais cela est vrai aussi pour d'autres objets. Il paraît que lorsque nous sommes jeunes, nos oreilles peuvent entendre entre 800 à 10 000 battements, mais ensuite chaque année après 50 ans, nous perdons un peu de notre audition.

Q : Ma question est la suivante : je comprends qu'il soit nécessaire de faire une pause dans la méditation dans le but de rendre l'esprit plus flexible. D'un autre côté, il s'agit d'être spacieux et d'atteindre dans cet espace un calme durable. Vous avez dit que vous pouvez atteindre ce deuxième stade si vous pouvez poser ou focaliser votre esprit sur un objet pendant cinq minutes sans distraction. De ce point de vue, il me semble qu'il faut peut-être plus de temps pour que l'esprit se pose. On explique que pour parvenir à un calme durable, l'esprit doit se concentrer sur un objet pendant cinq minutes et même pendant quatre heures. Si je fais une pause, je me demande toujours comment atteindre ce niveau.

RTR : Accordez-vous des pauses pour commencer, mais si vous n'en

avez pas besoin ou si la méditation est vraiment profonde, vous pouvez pratiquer plus longtemps. Mais il s'agit aussi d'autre chose, je pense. La durée de concentration de votre esprit dans cet état est un aspect. Combien de temps vous souhaitez demeurer dans cet état est un autre élément. Non ? C'est pourquoi, lorsque votre esprit est plus entraîné et plus calme, vous pouvez rester ainsi pendant une longue période, parfois plusieurs jours dans cette même méditation. Les jours peuvent passer sans que vous vous en rendiez compte. Il peut y avoir des expériences de ce genre. Mais surtout lorsque vous débutez, vous ne devez pas lutter pour demeurer trop longtemps dans une session. Vous pouvez méditer plus longtemps, mais il ne s'agit pas de cela. Nous parlons du début, pour ceux qui commencent la pratique. Certains en sont à d'autres niveaux, c'est une autre question. Donc, au début, entraînez-vous durant des moments plus brefs. Vous pouvez dire plus courts et plus pénétrants, plus courts et plus agréables. Parlons maintenant de ces cinq étapes de méditation. Quand nous commençons à méditer, il y a une description de ce que sont ces étapes et comment passer de l'une à l'autre. C'est ainsi que se fait la progression. Ici nous avons simplement des instructions sur la manière de débiter. Ensuite il y a les neuf étapes qui sont aussi des instructions sur les différents niveaux. Etape par étape, une explication plus détaillée est fournie sur ce que l'on peut attendre. Les éléments proposés ici sont basiques. Ils viennent des enseignements généraux Shrivakayana. C'est un texte littéral, classique qui entre dans tous les détails des points à observer ici et là. Cela peut paraître parfois trop précis pour des débutants, mais pour les enseignants, il est sans doute bon de connaître tout cela.

Q : Rinpoché, j'ai deux questions. Je voudrais essayer d'obtenir plus de clarification concernant le regard. Dans le texte sur la posture, il y a une explication rigide sur la manière de poser ses yeux et son regard. Je ne vois pas clairement ce que signifie la mention des quatre doigts. Peut-être pourriez-vous expliquer cela davantage ? Et si vous utilisez le son comme point de focalisation, est-ce que vous revenez à cette vision formelle ? Pouvez-vous préciser un peu la manière de fixer son regard ?

RTR : On regarde généralement droit devant soi. Maintenant voilà ce qui en est : dans la tradition du Soutrayana, le regard est fixé vers le bas, dans celle du Mahamoudra, le regard est fixé droit devant soi, dans la tradition Dzogchen, le regard est porté vers le haut. C'est exact. On dit parfois que si votre méditation se déroule très bien, alors

l'énergie du cœur tend vers le haut si bien que les yeux se tournent naturellement vers le haut. Alors, ils regardent le ciel comme Gourou Rinpoché ! Mais les instructions données ici évoquent quatre doigts au-dessus du nez, ce qui veut dire que vous regardez presque droit devant vous. Mais en dépit de tout cela, on dit clairement que cela ne doit pas être rigide. L'instruction, le conseil est formulé ainsi parce que vous adoptez la même posture pour une longue période. Il ne serait donc pas bon qu'elle soit inappropriée. Cela ne signifie pas que si vous adoptez cette position juste une fois, vous rencontrerez un problème ou si vous placez les yeux un peu comme ceci... ce n'est pas la question. Si vous le faites constamment de cette façon, cela peut créer un problème. C'est la même chose pour la posture. Si vous avez une mauvaise assise, vous aurez un problème. Tout le monde sait cela. Mais si, une ou deux fois, vous êtes assis maladroitement, cela n'a pas d'importance. Bien entendu, vous devez vous exercer, faire ceci et faire cela, mais cela doit être compris comme il vient d'être dit. Vous ne devriez pas penser que cela est rigide, car ce n'est pas le cas du tout. Cela est dit clairement. Il serait donc erroné de le prendre autrement. En ce qui concerne les points visuels, on se focalise sur le fait de regarder avec les yeux. Par contre avec les sons, je ne pense pas que vous regardiez beaucoup avec les yeux. Bien sûr, vous voyez, mais vous ne concentrez pas le regard sur quoi que ce soit puisque vous vous attachez au son. Dans ce cas, ces positions des yeux ne sont pas nécessaires.

Q : Puis-je ajouter une autre question concernant à nouveau le regard ? J'ai trouvé qu'au début, si on est trop distrait, il est bon de fermer les yeux, comme vous l'avez dit. Ensuite si je pratique régulièrement et que je me trouve un peu plus calme, alors, c'est vrai, il est plus agréable d'ouvrir les yeux et de porter le regard vers le haut (rires). Mais parfois, j'ai de nouveau envie de fermer les yeux. J'ai l'impression d'entrer dans quelque chose de plus profond. Mais peut-être n'est ce que du sommeil ! Mais j'ai l'impression que c'est quelque chose de plus profond et j'ai envie de fermer les yeux, ce qui ne signifie pas que je m'endors vraiment. Parfois même, cela est clair, mais je ne peux pas garder mes yeux ouverts. Est-ce normal ?

RTR : Je pense que vous n'avez pas à être trop strict en ce qui concerne le regard, nous n'avons pas, comment dire, à trop nous fixer sur les yeux. Bien sûr, parfois vous les fermez et vous vous concentrez sur quelque chose, vous êtes plus dans l'introspection, alors il est plus facile de fermer les yeux. La raison pour laquelle vous ouvrez les yeux

est que vous devez aussi garder le contact avec le monde. Vous ne pouvez pas en être séparé, dans un autre monde. Nous devons de toute façon utiliser nos yeux et si nous n'en sommes pas capables, ce n'est pas très bien.

Q : J'ai deux questions qui seront courtes et rapides. La première concerne l'équilibre à trouver entre la discipline et une certaine flexibilité. Que recommandez-vous. Devons-nous décider avant une session ou décider en fonction de notre état d'esprit ?

D'autre part, ces instructions s'adressent aux débutants. Ma question est de savoir si nous sommes capables de nous évaluer nous-mêmes en tant que débutants ou non et pour ce faire quelles instructions nous devons utiliser.

RTR : La discipline consiste en quelque sorte à bien peser votre décision. Par exemple, vous réfléchissez au meilleur moment pour méditer, combien de temps vous pouvez y consacrer. Vous prenez donc une bonne décision et ensuite faites en sorte de la respecter. C'est cela la discipline, je pense. Qu'il s'agisse de vos actions, de votre pratique ou de votre vie, peu importe ! Vous réfléchissez, vous établissez une sorte de norme ou prenez une décision, vous vous fixez une règle ou un plan et ensuite vous le suivez. En fait, cela rend la vie plus facile. Vous savez ce que vous avez à faire, vous n'avez plus besoin de trop réfléchir, vous n'avez pas à prendre une décision à chaque instant. Votre vie devient simple et plus aisée. C'est pourquoi une vie disciplinée est beaucoup plus facile, bien moins compliquée qu'une vie indisciplinée où vous pensez sans cesse : « Devrais-je faire cela maintenant ? Peut-être, oui, j'ai envie de le faire ! Peut-être devrais-je faire cela... peut-être non ? » Chaque petit acte devient une sorte de lutte parce que vous avez à prendre une décision. C'est pourquoi, dans la pratique, établissez un emploi du temps et suivez-le sans trop y penser. Parfois la pratique se déroule très bien, parfois non. Cela n'a aucune importance. Il ne s'agit pas d'atteindre la perfection à chaque fois. Ce n'est pas cela. Voilà je pense, le principe essentiel.

Sommes-nous des débutants ou non ? Dans le cas de shamata, le test réside en ceci : notre esprit est-il discipliné, ou vulnérable, clair, calme ? Bien sûr, je pense que cela viendra un peu plus tard, durant les cinq étapes de la méditation shamata. Vous devez d'abord comprendre la première étape. On l'appelle « la cascade ». Cela veut dire que vous avez l'impression que votre esprit est tellement rempli de pensées et d'émotions que vous pensez qu'il vous est tout à fait

impossible de méditer. Cela est censé rendre compte d'un progrès initial, c'est le premier signe d'un progrès. C'est-à-dire que le premier signe de votre réussite dans la méditation est que vous avez le sentiment que vous ne pouvez pas méditer du tout ! C'est à peu près cela. Ensuite votre esprit devient de plus en plus calme et clair, et vous reconnaissez aussi à un certain moment la torpeur. Pas seulement la torpeur grossière, mais la torpeur subtile. Mais cela vient lentement, peu à peu. Il y a aussi cette carte de l'éléphant et du singe sur laquelle tout cela est décrit. Inutile de l'examiner maintenant. Donc reconnaître où vous en êtes, particulièrement avec la méditation shamatha, est très facile parce que ce type de méditation est direct. Vous ne pouvez pas vous mentir à vous-mêmes, parce que vous ne pouvez pas dissimuler le fait que votre esprit est stable ou non, calme ou non, flexible ou non, vous savez. Je pense donc qu'il est beaucoup plus aisé de savoir où vous en êtes. Il y a des pratiques où vous ne pouvez pas savoir où vous en êtes, mais shamatha est très direct.

Comme nous l'avons vu auparavant, il n'est pas nécessaire de faire toutes les pratiques dont nous avons parlées, les unes à la suite des autres. Il existe simplement différentes possibilités ou différentes méthodes que l'on peut observer. Cela dépend de la personne qui y recourt ... vous pouvez en choisir une et vous y tenir. Vous pouvez aussi changer et faire appel à différentes techniques ou différentes formes de méditation ou y ajouter quelque chose.

Vous pouvez ajouter, si vous le souhaitez, un élément différent qui vous convient et qui n'a pas été mentionné ici. Tous ces points ne sont que des conseils. En tous les cas, le texte dit ici que vous devez « *conclure votre session pendant que la clarté est encore fraîche* » .

Vous n'avez pas besoin de vous contraindre à méditer jusqu'à être totalement fatigué, complètement épuisé. Arrêtez-vous et faites une pause tandis que vous êtes encore frais et clair.

« N'attendez pas jusqu'à vous ennuyer ! Entre les sessions, ne perdez pas complètement votre vigilance. Votre regard doit être tourné vers le bas. Quant à votre corps, que vous soyez assis ou que vous marchiez, quant à votre parole que vous parliez ou que vous discouriez, ne faites pas cela avec trop d'ardeur ou trop abondamment »

Vous savez quand nous faisons shamatha, tout est un peu calme, donc pas trop agité, trop fort ou trop tendu. Vous vous restreignez, vous êtes plus tranquilles, plus léger, plus doux dans vos actions...

« Quant à l'esprit, coupez le flot des pensées discursives. Vous vous habituerez progressivement à la méditation. »

Nous évoquons donc la méditation et la session post-méditative. C'est simplement de la terminologie. Méditation et post méditation, pendant la session et après la session. C'est-à-dire lorsque vous faites la méditation formelle et lorsque vous ne faites pas la méditation formelle et que vous vivez votre quotidien. Je crois que cela a aussi été mentionné précédemment. Mais les sessions de méditation formelle sont plutôt un entraînement sur la manière de procéder et ensuite c'est la vie réelle qui est la pratique.

Si vous faites quelque chose durant la session, mais que cela n'a aucune incidence du tout sur votre vie quotidienne, cela ne révèle pas un vrai progrès dans votre pratique réelle. Il est donc impératif d'amener un effet, une saveur ou une sorte de rappel de cette méditation dans votre vie. Soyez un peu conscient de ce qui se passe, comment votre corps fonctionne, ce que vous faites. Faites que vos actions soient précises et délibérées, que votre esprit soit conscient de ce qui se passe en vous et dans vos rapports avec d'autres personnes, que votre esprit soit un peu calme, car dans cet état d'esprit je pense aussi que nous fonctionnons mieux. Notre esprit et notre corps fonctionnent mieux, parce que nous sommes quelque peu attentifs. Cela ne veut pas dire que nous devons être centrés sur nous-mêmes. Cela serait excessif, mais nous devons être un peu attentifs. En ce sens, l'effet de la méditation est qu'elle rend notre esprit plus vigilant. Et donc nous savons ce qui se passe dans notre corps, notre parole et notre esprit et aussi comment notre action peut affecter d'autres personnes. Et alors nous pouvons devenir plus conscients, plus attentifs, plus soucieux des autres. C'est la bienveillance. Ce n'est pas être attentif à soi, mais être conscient de tout l'environnement. Tout devient plus clair.

3. Éliminer la lourdeur d'esprit et l'agitation

« De plus, si la lourdeur d'esprit ou l'agitation se manifestent pendant que vous maintenez votre esprit comme expliqué précédemment, afin de dissiper cet état, visualisez soit un yidam, soit votre Gourou au

niveau de votre coeur, selon votre préférence. Ou bien concentrez-vous sur une sphère de lumière, qui est semblable à la nature du Gourou ».

A présent, du point de vue du Vajrayana, et plus particulièrement de l'entraînement du Mahamoudra, le Gourou Yoga devient très important, comme nous l'avons vu précédemment. Ainsi, durant la pratique de la méditation, quel que soit le problème qui puisse se présenter, vous essayez de dissiper ce problème par le biais de la dévotion et des bénédictions du Gourou. Si donc parfois notre esprit devient trop lourd, alors nous générons également une très profonde dévotion et grâce à cela, notre esprit retrouve sa clarté. S'il y a trop d'agitation et trop de distraction, c'est également une très forte dévotion adressée de la même façon qui va résorber le problème. Si quelques fois vous avez la sensation que votre pratique ne se déroule pas bien du tout, si vous savez que votre méditation ne mènera à rien, dans ce cas-là également le fait d'adresser des prières avec dévotion à votre Gourou éliminera l'obstacle. Quelques fois, toutes sortes d'obstacles se présentent durant la méditation. Parfois, lors de notre pratique, beaucoup de colère surgit, une certaine sorte de négativité apparaît, et en priant avec dévotion le Gourou, en pratiquant le Gourou Yoga avec beaucoup de ferveur, nous pouvons essayer de la même façon de dissoudre ces obstacles.

Ce qui est recommandé ici, c'est de ressentir la présence du Gourou au centre de votre coeur, d'y visualiser le Gourou, et si ce n'est sa forme physique, tout au moins une lumière blanche qui représente l'esprit du Gourou, ou l'énergie du Gourou, et à partir de cette lumière blanche de ressentir une profonde dévotion. Puis, issues de cette lumière blanche, les bénédictions rayonnent et emplissent votre corps. Songez que vous êtes débarrassés de tous vos obstacles, et ensuite votre esprit devient calme et clair.

Ainsi, éliminer les obstacles à l'aide des bénédictions et de la dévotion est quelque chose de très important dans toutes les pratiques.

Si vous lisez les biographies et les autobiographies des maîtres de n'importe quelle lignée du Bouddhisme tibétain, vous vous apercevrez qu'à chaque fois qu'ils rencontraient tel ou tel obstacle ou problème durant leur pratique, dans leur vie quotidienne ou en d'autres occasions, à chaque fois ils manifestaient une dévotion bénéfique et demandaient les bénédictions des Gourous. Ceci constitue donc une partie très importante de la pratique et quels que soient les obstacles

qui se présentent – par exemple vous n'avez pas envie de pratiquer et vous perdez la confiance en la pratique, beaucoup de doutes surgissent, beaucoup de lourdeur, de distraction, trop d'émotions négatives telles que la colère, ou trop de désir, ou toutes sortes de visions étranges ou de choses négatives comme des cauchemars ou même des choses positives – tous ces obstacles peuvent être écartés par la dévotion et le Gourou Yoga. Tous, sans exception. Ensuite on trouve deux sortes de méditations spéciales destinées à éliminer cette lourdeur, cette distraction ou cette agitation.

Voici la première :

Il faut visualiser un petit lotus blanc à huit pétales au centre de son coeur. Sur celui-ci, visualisez une très petite sphère blanche de la taille d'un pois, et éjectez-la de votre coeur à travers le haut de votre tête vers l'espace ; imaginez-la blanche, brillante, très nette, et ensuite concentrez votre esprit sur elle là-haut, immobile. Ceci est censé vous éveiller de votre opacité mentale. Lorsque votre esprit est engourdi, concentrez-vous alors sur un point blanc très brillant là-haut dans l'espace.

Et comme expliqué précédemment :

« Évitez les vêtements chauds et les sources de chaleur telles le feu ou le soleil. Ne mangez pas d'aliments trop lourds. Aspergez votre visage avec de l'eau. Pratiquez en un endroit où souffle une brise fraîche. Regardez vers, ou asseyez-vous sur le sommet d'une montagne ».

Puis, dans le cas où des pensées surgissent de façon récurrente, ou en cas d'agitation de l'esprit, visualisez une fleur de lotus de couleur noire, tête vers le bas au centre de votre coeur. Puis, de cet endroit, un petit pois de couleur noire tombe rapidement à travers votre corps et s'enfonce profondément dans le sol en dessous de vous ; et vous laissez votre esprit le suivre et s'installer là-bas. Ceci permet ainsi à votre esprit d'être moins dispersé, davantage centré, d'être plus stable. Vos habits, vos activités et ainsi de suite devraient être l'inverse de ce qui a été recommandé précédemment. Restez au chaud. Mangez davantage ! Ensuite il est dit : *« Lorsque l'esprit est frais et calme, sans lourdeur ni agitation »*, vous vous concentrez sur un objet. Cela peut être une petite lumière de couleur bleue, ou alors vous pouvez imaginer que vous êtes assis à l'extérieur, à l'endroit où l'ombre et le soleil se rencontrent, regardant *« à l'orée de l'ombre du soleil »* ; il

n'est pas nécessaire que vous en ayez continuellement la vision, parfois vous ne faites qu'avoir la sensation que les choses apparaissent ainsi. Soyez détendus, le plus important est que la session soit détendue.

4. Concentration de l'esprit sans support

Ceci est une méditation Shamatha sans aucun support.

« Par étapes, dissolvez la terre dans l'eau, celle-ci dans le feu, le feu dans le vent, et ensuite celui-ci dans l'espace ».

C'est comme si le monde entier se dissolvait dans l'espace. Il ne reste rien d'autre que l'espace.

« Pensez que tout cela devient un grand vide ; embrassez d'un regard dépourvu de point de référence particulier cet espace qui s'étend clair, vide, devant vous et dirigez votre esprit vers celui-ci ».

L'esprit se fond quasiment avec l'espace.

« Ne vous demandez en aucune façon s'il existe ou non quelque-chose, ou de quoi il s'agit ou ne s'agit pas, soyez à l'aise et détendez-vous profondément. Demeurez ainsi, en contemplant, mais sans laisser votre esprit divaguer ne serait-ce qu'un seul instant. Faites comme si vous étiez en train de passer un fil dans le chas d'une aiguille ».

Non, ce n'est pas comme ça. Passer un fil dans le chas d'une aiguille est extrêmement difficile. Comment faites-vous cela ? C'est une explication très condensée, et en fait cela signifie que l'esprit fusionne totalement avec l'espace. Il n'y a rien d'autre sur quoi se concentrer que l'espace. Détendez-vous en faisant ainsi. Ainsi, il est dit ici : *« soyez tel un garuda qui s'élève dans le ciel »*, et *« demeurez sans aucune agitation »*.

Ainsi soyez détendus, attentifs, naturels, souples, à l'aise – soyez totalement comme cela. Devenez semblable à un océan sans vagues, à un grand aigle s'élevant dans l'espace... nul besoin de faire d'effort, soyez libres. Puis, soudainement, lorsque vous devenez distraits, une

pensée va s'élever. Lorsque la pensée s'élève, identifiez-la. Quelle qu'elle soit, bonne ou mauvaise pensée, pensée positive ou négative, ou bien pensée neutre, ne l'analysez pas – ne soyez pas heureux si c'est une bonne pensée, ou malheureux si c'en est une mauvaise, essayez de ne pas vous y accrocher ou la repousser ou quoi que ce soit dans ce genre. Il s'agit simplement de l'identifier et de la laisser passer instantanément. Détendez-vous au sein de cette pensée. La pensée s'élève. Détendez-vous au sein de cette pensée. Ainsi cette pensée devient la méditation.

Laissez votre esprit au repos, détendu, soyez conscients *dans* cette pensée, pas *à propos* de cette pensée, juste dans cette pensée. Ainsi, de cette façon, lorsque cette pensée s'évanouit, vous demeurez dans le même état de détente. Ceci est la pratique.

De manière générale donc, il s'agit d'un exercice de l'esprit. Parfois vous demeurez dans un état dans lequel vous ne vous concentrez sur rien. Parfois vous vous concentrez de façon aiguë sur quelque-chose. Un très petit objet, ou l'espace. Ceci est important. L'acuité de l'esprit est très importante. Nous ne parlons pas uniquement de lourdeur de l'esprit. Il n'est pas suffisant d'avoir moins de pensées, comme nous l'avons vu hier. Ne pas avoir trop de pensées mais se sentir à l'aise, ceci n'est pas correct. Ceci n'est pas la méditation, c'est de la lourdeur d'esprit, et shamatha doit être un état extrêmement clair et distinct. Ainsi donc, il faut générer cette clarté, cette acuité. La plupart des choses que vous visualisez telles les déités, les yogas des déités, et les choses dans les visualisations, vous trouverez au centre une syllabe-germe, vraiment minuscule – de la largeur d'un cheveu. Ceci a pour but d'aiguiser votre esprit. Cette acuité est par conséquent très importante... aiguisé et clair. Vous devez être détendus et non distraits, mais avec clarté et acuité, et pas trop engourdis. Voici à présent deux méthodes alternatives.

5. Garder son esprit fixé sur la respiration

Il y est dit que si ces instructions ne vous permettent pas de maîtriser votre esprit, il existe deux autres méthodes : garder l'esprit fixé sur la respiration, ce qui correspond à la respiration du vase ; et garder l'esprit fixé sur le comptage (des cycles). Ainsi dans la respiration du vase, vous maintenez l'air inspiré à l'intérieur de votre ventre. Il est dit : expirez à fond, complètement, de façon à expulser tout l'air. Inspirez ensuite légèrement, lentement. Inspirez l'air au niveau de votre ventre,

puis déglutissez votre salive et demeurez ainsi en position assise, en retenant votre souffle à cet endroit aussi longtemps que vous le pouvez. Puis, lorsque vous ne pouvez plus le retenir davantage, inspirez à nouveau un petit peu et retenez votre souffle aussi longtemps que possible, et lorsque vous n'arrivez plus à le retenir, expirez. Ceci est donc ce que nous appelons la respiration du vase. Parfois, dans la respiration du vase, vous inspirez l'air à un endroit situé un peu plus haut, au niveau de la poitrine, et vous vous concentrez sur un point situé à quatre doigts sous le nombril, ceci parce que lorsque vous ne respirez pas, le processus des formations mentales n'est pas très actif et ainsi il n'y aura pas beaucoup de pensées. Ceci est particulièrement bon contre la lourdeur d'esprit, parce que si vous retenez votre souffle suffisamment longtemps, vous ne pouvez pas vous endormir, car vous êtes sur le point de mourir ! Donc cela vous réveille. Cependant, cette technique de rétention peut poser quelques problèmes parfois. Les personnes émotives observent quelques fois qu'un certain canal est ouvert, et alors elles deviennent parfois un peu trop émotives. Aussi il existe une autre façon de procéder, qui consiste à maintenir le souffle à l'extérieur (au lieu de le maintenir à l'intérieur). Il est généralement dit que ceci pose moins de problèmes. Il n'y a aucun effet secondaire ou négatif lié à cette technique. Celle-ci est donc parfois davantage recommandée, dans certains cas. Ce que vous devez faire consiste simplement à expirer à fond. Vous pouvez faire ceci neuf fois, rejetant l'air vicié et en vous concentrant simultanément trois fois sur l'abdomen, trois fois sur la poitrine, trois fois sur les deux narines en même temps, et ensuite en expirant à fond, en maintenant l'air à l'extérieur le plus longtemps possible. Ceci a les mêmes effets car ceci vous réveille, et votre esprit n'est pas distrait ou trop agité, parce que lorsque vous ne respirez pas, votre esprit demeure immobile. De façon générale, cette manière de procéder est considérée comme étant plus commode.

Mais ceci ne doit pas être réalisé lorsque vous êtes trop remplis, juste après un repas, ou lorsque vous êtes trop affamés. Il est dit qu'il est bon de le faire tôt le matin ou, je pense, il est également bon de le faire un petit nombre de fois pour débiter chacune de vos sessions, ou lorsque vous avez l'esprit un peu lourd ou distrait, il est bon alors de le faire trois ou quatre fois. Cela ne fait aucun mal, et ensuite vous poursuivez avec n'importe laquelle de vos pratiques.

6. Garder son esprit fixé sur le comptage (des cycles)

À présent, il est dit que si vous n'arrivez pas à contrôler votre esprit comme expliqué plus haut, il existe deux méthodes. L'une d'elles consiste à simplement utiliser la respiration comme base ou objet de notre méditation. Ceci est réalisé au sein de nombreuses traditions différentes, tout comme dans le bouddhisme tibétain parce que respirer est quelque chose qui se fait de façon naturelle. Vous ne pouvez pas vous arrêter de respirer. Ainsi la respiration est continue – inspiration et expiration. Vous laissez ainsi votre esprit se détendre de la même manière – pas trop de concentration, légèrement fixé sur la respiration, et ainsi de suite. Inspiration et expiration. Parfois il est dit de ne se concentrer que sur l'expiration, parfois il est dit de ne se concentrer que sur l'inspiration. Parfois il s'agit de se concentrer sur les deux, mais cela n'a pas vraiment une grande importance, utilisez ceci comme un moyen de ne pas être distrait. Mais lorsque vous êtes distrait, vous pouvez revenir à la respiration. Ceci est une façon de faire.

Ensuite la seconde manière de faire consiste à inspirer, puis vous arrêter un petit peu, puis expirer. Ceci compte pour 1. Ensuite vous continuez à compter les cycles, 1,2, jusqu'à 31, 100, 1000.....

S'il y a interruption, disons que vous avez compté jusqu'à 21 et puis avez été distrait, vous recommencez depuis le début. Avec cette méthode, vous vous concentrez et fixez votre attention au niveau du nombril. Ceci est une façon de faire. Au sein de la tradition tibétaine, ceci est très populaire et très fortement recommandé. Et là aussi il existe deux versions. L'une d'elle est semblable à ce que nous avons dit, inspirer puis retenir le souffle, puis expirer et retenir le souffle, et recommencer. Une autre consiste à expirer, maintenir ainsi l'air à l'extérieur, puis inspirer et maintenir l'air à l'intérieur. Dans les pratiques du Vajrayana, nous utilisons quelques fois ce que nous appelons « la récitation vajra », ceci veut dire que nous l'utilisons avec OM AH HOUNG. Inspiration : OM ; maintien de l'air intérieur : AH ; expiration : HOUNG.

Cette récitation vajra est très importante. Elle est considérée comme l'une des réceptions du mantra pouvant être effectuée des deux façons. L'une d'elles est OM AH HOUNG, comme je viens de la décrire, mais elle peut également être inversée : Expiration : HOUNG ; maintien de l'air extérieur : AH ; et inspiration : OM.

Q : Rinpoché, concernant cette méditation, il semblerait que nous soyons en quelque sorte dans la situation de la poule et de l'oeuf. Il semblerait qu'il faille déjà posséder une grande stabilité dans shamatha pour réellement être capable d'obtenir ce sur quoi nous travaillons au travers des Ngöndro, donc je me demandais comment faire dans ce cas-là. Devons nous pratiquer grandement shamatha avant de commencer à travailler sur les Ngöndro ?

RTR : Généralement, du point de vue bouddhiste, on considère shamatha comme n'étant pas une pratique spécifiquement bouddhiste. Vous trouverez cette pratique de shamatha dans toutes les écoles hindoues, et dans beaucoup d'autres. Il n'y a donc rien de spécifiquement bouddhiste qui dise que seul shamatha vous mènera par delà le samsara, ou quoi que ce soit dans ce genre. Mais dans la pratique des Ngöndros, cela s'organise ainsi. D'abord vous préparez les bases, comme vos intentions, votre façon de voir la vie et l'ensemble des choses, vous construisez tout cela. De la sorte vous devenez vraiment un bon pratiquant du dharma, dans vos perspectives, dans votre vie. Puis, lorsque vous pratiquez shamatha et vipassana, shamatha ne mène pas seulement à la pacification de l'esprit mais est une voie qui devient un moyen habile pour vous amener à vipassana et à d'autres choses. Ainsi donc il devient une partie de l'ensemble du voyage, et c'est donc pourquoi les choses sont organisées ainsi. Mais généralement parlant, et plus particulièrement de nos jours, lorsque vous présentez le bouddhisme et ce genre de choses, je pense que les gens débutent habituellement avec les pratiques de méditation de shamatha. Je pense que cela est plus facile, et c'est davantage bénéfique. Donc vous n'avez pas besoin de mener à son terme l'ensemble des Ngöndro pour devenir capable de pratiquer shamatha. Il n'en est absolument rien.

Q : Afin d'effectuer les visualisations dans les Ngöndro, ne faut-il pas avoir un esprit très stable pour pouvoir maintenir les visualisations ? A défaut d'avoir acquis cette stabilité, obtenons-nous réellement la totalité des bénéfices issus de la pratique des Ngöndro ?

RTR : Cela dépend ! Plus vous avez de stabilité, mieux c'est, peut-être. Vous ne pouvez pas dire que si vous ne possédez pas un shamatha puissant et stable, vous ne pouvez pas faire les Ngöndro.

Q : Rinpoché, j'aimerais revenir sur la respiration vajra, parce que j'aimerais savoir si ma façon de pratiquer est correcte, ou s'il me faut modifier quelque chose. En fait, lorsque j'inspire et dis OM, je visualise également une couleur blanche. Lors de la rétention je dis AH et visualise une couleur rouge. Cela est-il correct?

RTR : C'est correct. Parfois il est recommandé lors de l'inspiration que vous visualisiez un OM blanc, pas uniquement une couleur, et puis un AH rouge et un HOUNG bleu. Mais c'est bon également avec juste la couleur, et je pense que sans la couleur cela est également correct. Ce sont juste des façons différentes de procéder. Habituellement on ne vocalise pas, parce que l'attention est portée sur la respiration. C'est une concentration mentale.

Q : Y a-t-il une relation vraiment spécifique entre l'inspiration et le OM, parce que j'ai également utilisé ceci de par le passé et, en fait, j'ai utilisé OM lors de l'expiration. Est-ce que cela est incorrect ?

RTR : D'habitude, on utilise OM lors de l'inspiration et HOUNG lors de l'expiration. Je n'ai pas vu d'instructions où l'on expire avec OM. Cependant, je ne sais pas si cela a réellement de l'importance ou pas.

Q : Rinpoché, ma question concerne la méditation sans support, la dissolution progressive du soi dans l'eau, le vent puis l'espace. Pouvez-vous développer ceci davantage, particulièrement parce que cette progression apparaît aussi dans la pratique de Tchènrézi, dans le Lam Rim ?

RTR : A présent il est dit ici que l'élément terre se dissout dans l'élément eau, que l'eau se dissout dans l'élément feu, le feu se dissout dans le vent, le vent se dissout dans l'espace. Ceci est la même séquence que celle se produisant lorsque notre corps se dissout au moment de la mort. Ainsi, dans un certain sens, il s'agit en fait de s'entraîner à cela. D'abord la terre se dissout dans l'eau, l'eau se dissout dans le feu, le feu se dissout dans l'air, l'air se dissout dans la vacuité. C'est également cet ordre qui est suivi pour nos corps lors de la dissolution finale.

Q : Un petit détail concernant cette respiration du vase. Devrions-nous, pouvons-nous effectuer plusieurs respirations du vase, l'une après l'autre, après avoir fait les 9 expirations?

RTR : Non. Vous ne faites les 9 expirations qu'une seule fois, puis vous pouvez faire les respirations du vase, quel que soit le nombre que vous voulez en faire. Les 9 expirations n'ont pour but que la purification de l'air vicié, donc ne faites ceci qu'une seule fois.

Q : Cette respiration avec OM AH HOUNG, peut-on la faire à la fin de la phase de création dans la pratique de Tchènrézi, au moment de la purification, en visualisant la front, la gorge et le coeur de Tchènrézi ?

RTR : A la fin de la phase de création... Ceci devrait peut-être être effectué au moment de la récitation du mantra, puisque ceci fait partie de la récitation du mantra.

Q : Gourou Rinpoche a enseigné une méditation préliminaire sans objet de support et j'aimerais clarifier ceci. Elle a principalement pour but la pacification de l'esprit, et demeurer sans rien faire de particulier. Si une pensée surgit, on se détend simplement dès qu'elle apparaît. Il semblerait qu'il s'agisse là davantage d'une instruction suggérant d'aller toujours vers une forme de détente. Il l'a appelée quelque chose comme méditation de la pensée. Dès que quelque chose apparaît, ne vous crispez pas dessus. Pour moi, cela semble différent de la méditation qui consiste simplement à rester attentif à ce qui se produit dans l'esprit, parce que cela consiste simplement à toujours essayer de se détendre, se détendre et rien d'autre. Il n'y avait pas de description particulière dans ce contexte, et peut-être ne s'agit-il pas de la même chose, ou peut-être ai-je mal compris ?

RTR : Je pense que c'est la même chose, particulièrement le premier point, lorsque vous parlez de ne pas se projeter dans le passé ou ne pas se projeter dans le futur. Cela me semble être ce que vous me décrivez. Vous savez, lorsque vous parlez de ne pas se projeter dans le passé, il s'agit simplement d'une description. Ce que vous devez faire consiste en fait à vous détendre au sein de l'expérience, quoi qu'il se produise – ne pas analyser, simplement se détendre. Je pense qu'il s'agit de la même chose.

Q : Rinpoché, pourriez-vous s'il vous plaît expliquer ce que sont l'esprit et le souffle dans leur interaction ?

RTR : Le souffle est considéré comme le véhicule de l'esprit, des

pensées. Si vous ne respirez pas, il n'y a pas de pensées, et bien sûr, si vous arrêtez de respirer, vous êtes mort ! Ainsi, la respiration c'est la vie... si vous arrêtez de respirer la vie n'est plus possible. En général, il est dit cela. C'est un peu comme si le souffle transportait les pensées et l'esprit. Ainsi il existe une très forte relation entre le souffle et les pensées.

C'est pourquoi lorsque la respiration devient très calme et profonde, l'esprit lui aussi devient plus apaisé, plus calme. Et lorsque votre respiration devient plus agitée, votre esprit devient plus agité et si votre esprit devient plus agité, votre respiration le devient également. C'est la raison pour laquelle, parfois, s'entraîner aux exercices de respiration agit sur l'esprit et l'entraînement sur l'esprit agit sur la respiration. Ainsi, cela fonctionne dans les deux sens.

Q : Vous nous avez dit que l'utilisation du mantra du yidam pourrait nous aider à amener le yidam en notre cœur pour développer la dévotion. Pourriez-vous nous recommander ou nous donner un mantra pour le Gourou en notre cœur ?

RTR : Bien, il s'agit dans ce cas particulier du Gourou mantra « Karmapa Chenno ». Ceci est le mantra. Ou alors le mantra de Gourou Rinpoché : « OM AH HOUNG BENDZA GOUROU PEMA SIDDHI HOUNG ». Gourou Rinpoché est considéré comme l'incarnation du Gourou, et la plupart des grands maîtres, y compris les Karmapas, sont considérés comme des émanations de Gourou Rinpoché. C'est pourquoi au Tibet, la plupart des écoles utilisent Gourou Rinpoché comme symbolisant le Gourou. Vous pouvez donc utiliser le mantra de Gourou Rinpoché. Gourou Rinpoché est supposé être un Bouddha sous la forme d'un Gourou, et il a prédit que plus grande sera la dégénérescence de ce monde en particulier, plus grande deviendra sa puissance, plus puissant sera son mantra, plus puissantes seront ses bénédictions. Plus nos émotions négatives deviendront fortes, plus les bénédictions deviendront puissantes, et plus les bénédictions deviendront puissantes, plus forts deviendront ses effets. Ainsi, Padmasambhava est supposé être le Gourou de notre époque et, en plus, Gourou Padmasambhava est censé ne jamais être mort donc il est toujours dans les parages !

Q : Pouvons-nous utiliser Gourou Rinpoché lui-même comme yidam ?

RTR : Oui. Vous savez, en fait le mot « yidam » signifie pratique principale, votre réelle, votre vraie pratique principale. Vous pouvez donc faire du Gourou Yoga votre pratique principale. Vous pouvez tout utiliser comme votre pratique principale. Un jour alors qu'il voyageait dans une région du Tibet où il existe beaucoup de problèmes entre les diverses sectes, Patrul Rinpoché fut arrêté par quelqu'un qui lui demanda : « A quelle école appartenez-vous ? » « A l'école de la compassion ! » « Non, quelle école bouddhique ? » « Bouddha Shakyamuni » « Que pratiquez-vous ? » « Je prends refuge en le Bouddha, je prends refuge en le Dharma, je prends refuge dans la Sangha » « Non, non ! Quel est votre yidam ? » « Mon yidam est les trois refuges, Bouddha, Dharma et Sangha ». Ainsi, ils ne parvinrent pas à l'identifier comme appartenant à une école bouddhique particulière, et le laissèrent continuer.

Bien, nous avons passé en revue différentes instructions sur la manière de pratiquer la méditation de shamatha. Il existe six catégories différentes, avec en leur sein quelques variantes. Il est dit également que le progrès dépend de l'individu, pour certaines personnes les choses adviennent rapidement et de façon très soudaine, sans trop avoir à pratiquer, et pour d'autres cela prend plus de temps, cela se fait de façon plus graduelle, et pour d'autres encore les progrès sont fluctuants.

Prenons Retchungpa par exemple, quand Milarepa lui donna des instructions il était assis en méditation et entra directement en un samadhi qui dura sept jours. Ce genre de personnes existe donc !

Il est dit ici que si vous ne vous découragez pas et êtes patients, et continuez de pratiquer sans faiblir, la méditation s'élèvera vraiment et il est impossible qu'elle ne s'élève pas. Le calme de l'esprit va vraiment apparaître. C'est une question de temps et d'effort mais il doit se manifester, parce que la nature de l'esprit est paisible, elle est joyeuse, elle est clarté. Quelquefois, l'esprit a besoin de temps pour se calmer et pour se débarrasser des très fortes tendances habituelles, de son côté turbulent, distrait, de sa lourdeur, mais finalement elle (la clarté) doit se manifester.

Et il y aura beaucoup de hauts et de bas, vous vous direz qu'aujourd'hui s'était mieux qu'hier et ainsi de suite. Parfois vous aurez des expériences qui rendront toute méditation impossible, lorsque

l'esprit est complètement impossible à maîtriser, rempli de pensées discursives, plein d'agitation, plein de colère, plein de doutes et de confusion et tout ce genre de choses, parfois même vous aurez la sensation qu'il ne sert à rien d'insister et qu'il vaut mieux ne pas méditer. Il est possible également d'avoir des expériences vraiment agréables – vous amenant à penser que désormais vous êtes pleinement éveillés. Ainsi rencontrons-nous tous ces types d'expériences, expériences de calme, de confort, de félicité, de clarté, de vacuité. Et parfois nous avons des expériences de peur ou d'autres émotions telles que l'agitation, une totale lourdeur d'esprit, toutes ces sortes d'émotions. Nous devons comprendre qu'il s'agit là du chemin à parcourir par tout un chacun, à un degré plus élevé pour certain, un degré moindre pour d'autres, mais chacun d'entre nous expérimente cela jusqu'à un certain degré.

Lorsque nous expérimentons des choses positives, il n'est pas nécessaire de devenir trop fier ou suffisant, mais il faut continuer de méditer. Et si nos expériences revêtent un caractère négatif ou difficile, nous ne devons pas nous décourager mais continuer de pratiquer au même niveau. Si l'on est capable de faire ça, alors il est dit que le résultat, lentement, lentement, deviendra très bon, et il est dit qu'une certaine stabilité de l'esprit pourra être expérimentée alors.

Ici, trois différentes étapes sont expliquées. La première d'entre elles est appelée « semblable à l'eau dévalant une montagne abrupte ». Lorsque l'eau dévale une montagne escarpée, le courant est très fort et il est impossible de la faire remonter d'où elle vient, et tout ce qu'elle charrie est emporté avec force. Ainsi, il en est de même si vous trouvez que votre esprit est très agité, plus agité qu'auparavant, comme je l'ai déjà dit, avec beaucoup de pensées, beaucoup d'émotions – ceci est dit être le premier stade du progrès, parce qu'habituellement nous sommes si distraits que nous ne nous rendons pas compte combien nos pensées défilent et combien notre esprit est vigoureux et agité. Donc, lorsque nous devenons un tout petit peu moins distrait, alors nous pouvons voir combien sont nombreuses nos pensées et combien celles-ci tout comme nos émotions sont puissantes dans notre esprit. Ce n'est pas parce que tout cela n'existait pas auparavant, mais à présent nous en sommes devenus davantage conscients. Cette étape est considérée comme une bonne étape, il y a un réel progrès, mais c'est à ce moment également qu'il vous faut avoir une prise de conscience, et ensuite pratiquer d'une façon plus

vigoureuse, avec plus de diligence et bien sur avec habileté, de façon continue, sans exagération, sans en être dégoûté. L'astuce principale est de pratiquer avec régularité. Parce que la pratique signifie *entraînement*, et comme tout entraînement elle doit être menée avec régularité.

Donc, vous le faites encore et encore et encore et ça va de mieux en mieux. Parfois, vous ne voyez pas les progrès alors que vous continuez, et ceci est valable pour tous les types d'entraînement, et la méditation est donc semblable aux autres entraînements.

Ceci est la première étape.

On dit de la seconde étape qu'elle est semblable à une rivière s'écoulant lentement. Si vous parvenez à atteindre ce niveau, alors votre esprit devient moins agité, un peu plus lent et avec davantage de clarté, plus docile, telle une rivière qui s'écoule.

La troisième étape surgit si on continue de pratiquer, et il est dit alors que l'esprit devient semblable à un océan, comme un lac dépourvu de vagues, très calme, très clair, sans aucune agitation et totalement paisible. Voici donc les trois différentes étapes dont il est question ici.

La plupart du temps, nous avons l'impression que notre esprit est calme, mais nous ne réalisons pas qu'il y a des courants sous-jacents ; tout est calme en surface mais juste en dessous, il y a de l'activité – beaucoup de choses se passent. Il est également très important de comprendre cela. Aussi nous ne supprimons pas ces choses, car si nous le faisons et demeurons ainsi avec ce calme de surface, alors que toutes ces choses dont nous ignorons l'existence se produisent en dessous, il peut y avoir un problème – particulièrement si nous pensons : « ma méditation est si parfaite, si calme ». Car toute la question est d'entraîner notre esprit, d'appivoiser notre esprit, de le rendre vraiment souple. Ainsi il n'est pas bon de protéger notre esprit car alors nous pouvons devenir trop effrayé par celui-ci, trop effrayé par nos émotions, pensées et toutes ces choses. Nous commençons à nous demander : « Comment est-ce que je me sens ? Peut-être que je ne vais pas me sentir bien. » Donc, on ne médite pas de la sorte !

On dit habituellement que notre esprit et nos émotions sont semblables à une ortie. L'ortie est une chose qui vous inflige une méchante piqûre si vous la touchez légèrement ! Mais si vous la saisissez avec vigueur,

elle ne vous piquera pas.

Si nous considérons notre esprit de façon trop sérieuse, il se pourrait que nous devenions craintifs ; lorsqu'il ne se sentira pas bien il pourrait bien devenir notre maître ; il nous faut donc tenir notre esprit fermement en mains !

Parfois, il vous faut le traiter avec fermeté, parfois le maintenir davantage concentré, parfois plus détendu, mais si vous êtes trop détendus vous n'aurez pas conscience des courants sous-jacents. C'est pourquoi il est dit qu'il vous faut parfois vous concentrer très fortement – comme lorsque vous marchez sur un pont fait d'un seul rondin de bois. De nos jours, il n'en existe plus par ici mais au Tibet, nous en avons toujours. En travers de la rivière il n'y a qu'un seul rondin, et vous marchez donc sur celui-ci, il vous faut être très prudent parce que c'est très glissant. A l'heure actuelle, dans mon village au Tibet, pour tout escalier nous ne disposons que d'un tronc d'arbre. C'est vraiment bizarre, car tout le monde dispose de deux étages. Le rez-de-chaussée est destiné au bétail, mais l'escalier n'est encore qu'un simple rondin, donc si vous voulez monter à l'étage, il vous faut trois personnes pour vous pousser ! Particulièrement pour moi – deux personnes qui poussent et deux autres qui tirent et ainsi vous parvenez au-dessus, et vous vous demandez comment vous allez faire pour redescendre. Au bout d'une semaine ça allait mieux, je parvenais à grimper, mais redescendre demeurait un problème. Ainsi donc en ce qui concerne la méditation, parfois vous vous concentrez sur de petites choses de façon très intense, et il est très important de le faire sans distraction aucune. Parfois l'esprit est très tendu, et d'autres fois très relâché. C'est la raison pour laquelle Matchik Labdrön avait pour habitude de dire : « tendre et tendre et relâcher et relâcher, tel est le point-clé de la méditation ».

Le fait de retendre concerne également votre position, vous adoptez une position ferme et correcte ; votre regard lui aussi est clair et votre esprit très vif. Vous choisissez un très petit objet sur lequel vous vous concentrez durant la méditation et ainsi votre esprit devient vif et clair, et est tendu. Vous pouvez ici faire également des sessions plus courtes. Cela signifie une session courte puis une pause, une session courte, puis une pause. Ensuite on se relâche, puis on se relaxe et on reste ainsi. Il est dit ici « *semblable à un bébé qui a eu son repas, totalement satisfait* ». Sans s'accrocher, sans effort, sans trop réfléchir,

sans rien faire, simplement en se détendant totalement. Ainsi, il se pourrait que vous fassiez également des séances plus longues, sans trop de pauses, des sessions plus longues avec moins de pauses.

Puis vient la troisième méthode appelée méditation inversée. En tibétain, on la nomme quelque chose comme « *dolkang* ». Lorsque des pensées, des émotions ou ce genre de choses apparaissent, vous n'essayez pas de les pacifier ou de les gérer, mais vous essayez de les apprécier. Une pensée surgit, et vous dites : « comme c'est beau », une émotion apparaît et vous dites : « comme c'est bien, pas de problème ». Vous ne les suivez ou ne les rejetez pas, vous les appréciez uniquement. Lorsque davantage de pensées et d'émotions s'élèvent, continuez de les apprécier, « oh, comme c'est bien » et laissez-les telles quelles. Plus il y a de pensées qui apparaissent, mieux c'est. Si davantage de pensées négatives se présentent, c'est encore mieux ! Regardez si vous pouvez les apprécier mais sans les suivre, c'est ce qui est dit. Puis, de la même manière, concernant toutes les sortes de peurs, maladies, tristesse, toutes les souffrances se manifestant, essayez simplement de les apprécier. Une autre pensée, une autre émotion, une autre sensation – oui ! Très bien ! Vous ne vous opposez plus à elles, mais les reconnaissez et les appréciez. Utilisez ceci comme étant la méditation. Quels que soient les *kleshas* qui apparaissent, quel que soit le problème qui se présente, appréciez les et laissez votre esprit se détendre en eux.

Si votre esprit ne veut pas rester mais veut s'en aller ailleurs vous dites "d'accord, vas-y" ! Puis regardez jusqu'où il peut s'éloigner – laissez la porte grande ouverte et regardez jusqu'où il peut aller – car il n'y a rien qui puisse s'en aller et nulle part (pour lui) où aller. De la même façon, lorsque certaines émotions se manifestent, dites OK, donnez-leur l'autorisation. Regardez jusqu'à quel point vous êtes capable d'ouvrir la porte. C'est là notre esprit, et c'est très drôle parce que vous le laissez partir et il ne veut pas partir, vous le retenez et c'est le contraire qu'il veut ! Ainsi, ceci est donc la voie. Ainsi la méditation est donc quelque peu créative, pas contraignante, libre, consciente. Parfois la méditation ne consiste pas simplement à maintenir l'esprit dans un état calme, il peut être en mouvement et demeurer stable en même temps ; ainsi trouver la stabilité dans le mouvement est également important, lorsque l'esprit est en mouvement vous êtes conscients mais cela ne vous trouble aucunement.

C'était donc la troisième méditation selon Matchik Labdrön.

Q : Rinpoché, comment vous apercevez-vous que votre esprit est engourdi ?

RTR : Quand il n'est pas très lumineux ! Lorsque votre esprit manque de clarté, qu'il n'est pas perçant, pas très conscient. Bien sûr, le sommeil est autre chose. Lorsqu'il n'y a pas apparition de beaucoup de pensées et que vous manquez de clarté, tout simplement.

Q : Existe-t-il une frontière subtile entre la concentration et la conscience, parce que vous avez mentionné qu'il peut y avoir un manque de focalisation dans la concentration ?

RTR : Non. La lourdeur d'esprit s'applique aussi quand vous ne vous concentrez sur rien. Votre concentration est absente. Il n'y a pas de clarté. L'esprit devrait être vigilant. L'esprit engourdi est dépourvu de vigilance – vous pouvez le qualifier d'embrumé, de léthargique, de maussade, d'ensommeillé... d'inconscient, un peu sombre, ignorant, un peu glissant.

Q : Si nous avons un grand nombre de problèmes et d'émotions, pouvons-nous utiliser la technique de la méditation inversée ? Ou cela peut-il devenir dangereux ?

RTR : Je ne pense pas qu'il soit bon d'être trop restrictif et nous devons donc travailler sur notre esprit avec un peu d'habileté, ce qui veut dire ne pas faire qu'une seule et même chose. Il n'est pas bon non plus de trop se focaliser sur une chose parce qu'elle devient ainsi une autre tendance habituelle. Nous sommes pour la plupart d'entre nous quelque peu obstinés et individualistes, nous nous enlisons dans ce que nous pensons vouloir, et cela devient un autre trait. Je me suis aperçu du fait que certaines personnes avaient de nombreux problèmes mentaux et ceci est dû au fait qu'ils sont bien trop limités. Ils ont la sensation de ne pas devoir faire ou penser quelque chose en particulier, et de ce fait rencontrent des problèmes. C'est pourquoi je pense qu'il est bon également d'apprendre à laisser l'esprit se mouvoir plus librement. Si je ne me sens pas bien alors OK, qu'il en soit ainsi ! Le problème principal provient de la peur ; à chaque fois que votre esprit éprouve de la peur en ressentant ce qu'il ressent de façon

naturelle, cela devient problématique. La plupart des problèmes psychologiques sont également de cette nature. Donc si je ne suis pas très bien, eh bien quoi ? Je suis un peu mal. Si je me sens plutôt bien, eh bien quoi ? Je me sens plutôt bien. Si je suis triste, OK, je pense que c'est bien.

Q : Rinpoché, j'ai cru comprendre qu'il fallait faire shiné dans un endroit calme mais quelques fois, il y a des voix très fortes, ou une grande souffrance. Est-ce que ceci peut être utilisé comme support de méditation ? Par exemple, si je suis tout bonnement incapable de poursuivre ma méditation parce que quelqu'un utilise une perceuse derrière le mur, ou si ma jambe est cassée ?

RTR : Vous pouvez procéder ainsi. Vous pouvez utiliser le bruit de la perceuse comme étant votre mantra ! C'est également une possibilité. Vous savez, le fait d'être dérangé ou pas dépend de la façon dont notre esprit appréhende la chose. Si nous considérons une chose comme agréable alors cette chose ne nous dérange aucunement.

Je pense vous avoir raconté cette histoire. Il y a une petite ville à proximité de Gangtok, Kalimpong. Il y avait là-bas une centrale électrique et il y avait beaucoup de bruit, de jour comme de nuit. Puis un préposé arriva d'Inde, et c'était un homme très bon ; il pensa : « c'est terrible, cette ville souffre tellement, personne ne doit pouvoir dormir dans les environs ». Il fit donc beaucoup d'efforts afin de déplacer ce groupe électrogène diesel en dehors de la ville. Il finit par y parvenir et ensuite, quelques jours après, la ville toute entière vint en délégation. Ils lui dirent : « pouvez-vous, s'il vous plait, le remettre à sa place ? Nous avons là un si agréable et joli bruit, et à présent, nous ne parvenons plus à trouver le sommeil !! ».

Q : Rinpoché, vous avez dit qu'il ne fallait pas prendre le même lama qui nous donne les enseignements pour la pratique du Gourou Yoga parce que cela pourrait mener à des problèmes – quelles sortes de problèmes ?

RTR : Bien, ça n'est pas un problème mais ça pourrait l'être – peut-être que vous allez voir quelques défauts, bien sûr, mais en général si vous éprouvez une très grande dévotion alors tout va bien. L'instruction principale est d'utiliser un maître pleinement éveillé ou un grand maître du passé en ce qui concerne la forme physique, et d'inclure votre propre Gourou racine dans cette forme-là. Vous

ressentez que votre lama est cela. C'est là la signification principale, ce qu'il faut comprendre. Le problème majeur pourrait provenir de ce que plus tard vous rencontriez des difficultés avec ce lama, comme par exemple une mauvaise compréhension ou une façon erronée de voir les choses, ou quelque chose comme ça. Si vous n'avez aucun problème, alors il n'y a pas de problème.

Q : Rinpoché, comme j'ai découvert au cours de la dernière session que j'utilisais de façon incorrecte le OM AH HOUNG, j'ai pensé que je devrais vérifier la façon correcte de faire les prosternations. Peut-être pourriez-vous faire une description de la façon réelle de procéder, et également la manière dont vous utilisez le mantra durant les prosternations.

RTR : La façon dont vous utilisez OM AH HOUNG ne revêt pas une trop grande importance. Vous ne pouvez pas vous tromper de façon excessive durant les prosternations. Habituellement, vous joignez les mains, pas à plat, mais comme si vous teniez le joyaux qui exauce tous les souhaits dans vos paumes de main – imaginez que vous le tenez réellement. Ensuite vous touchez les trois centres, le front, la gorge et le centre du coeur, ceux-ci sont les centres du corps, de la parole et de l'esprit ; vous pouvez imaginer que vous recevez les bénédictions et transformations du corps, de la parole et de l'esprit et qu'ils sont purifiés. De cette façon, les chakras du corps, de la parole et de l'esprit sont activés par le toucher.

Ensuite vous mettez votre corps, principalement les cinq points, les mains, les genoux et la tête, en contact avec le sol. Vous pouvez ainsi effectuer la version courte ou bien la longue. La courte comprend uniquement les mains, les genoux et le front, mais si vous étendez complètement votre corps sur le sol il s'agit de la version longue. Il y a aussi ce que l'on appelle la prosternation des dakinis, ou prosternation des yogis, consistant à le faire complètement nu. Les gens ne font pas ceci. L'essentiel est que vous fassiez l'offrande humble de vos corps, parole et esprit à tous les bouddhas et bodhisattvas du passé, du présent et du futur, et que vous vous mettiez en contact avec la terre, sans arrogance ni fierté, et ressentiez que votre corps et chacune des cellules de celui-ci est mélangé à la terre ; de cette façon vous et tous les êtres sensibles offrez votre corps, votre parole et votre esprit à tous les êtres sensibles. Et ensuite, pendant que vous faites vos prosternations, vous émanez également votre corps ; vous n'êtes pas qu'un seul corps qui se prosterne, mais des centaines de milliers et

des millions de corps émanant de vous, autant que d'êtres sensibles, et vous vous prosternez tous ensemble.

Lorsque vous effectuez des prosternations, mettez une couverture suffisamment grande par terre afin de pouvoir vous allonger et mettre vos genoux au sol sans vous blesser. Nous ne voulons pas de personnes pratiquant les ngöndro et ne pouvant pas s'asseoir les jambes croisées. La poitrine doit également être protégée, et généralement on utilise un chiffon sous les mains, ainsi elles glissent aisément. Mais ne posez pas vos genoux en premier, sinon vous allez trop vous faire mal ; posez vos mains en premier, et ensuite vos genoux. Il est dit habituellement que lorsque vous faites ces prosternations, alors l'ensemble de vos méridiens sont supposés être touchés et activés, ainsi cela est sensé être un très bon exercice pour votre corps et votre esprit. En fait, les 100 000 prosternations sont une sorte de préparation pour les six yogas plus tard.

Il y a la prière de refuge, courte, longue, moyenne, cela n'a pas vraiment d'importance.

Comme je l'ai dit précédemment, d'après la façon de procéder du Mahamoudra, le total à faire est de 400 000. Mais dans la façon de procéder des Nyingmapa, vous ne les faites pas à ce moment-là, vous faites des prosternations lorsque vous faites la prière à sept branches. 100 000 pratiques à sept branches également. Ainsi, les ngöndro des Nyingmapa sont bien, bien plus longs que ceux des Kagyu.

La façon Kagyu de procéder consiste à répéter 100 000 fois quatre choses, et la façon Nyingma, cinq.

On dit de la méditation shamatha qu'elle est pratiquée dans le but d'apaiser et de clarifier notre esprit. Ces deux mots ont de nombreuses significations – calme, mais clair. Ainsi, le vrai shamatha ne signifie pas seulement que votre esprit est calme, mais plus spécialement qu'il est calme et sans provocation. On peut très souvent expérimenter un sentiment de calme, même sans trop pratiquer la méditation shamatha, vous voyez, si tout est pour le mieux et que tout le monde est gentil et sympathique, vous serez calme et il n'y a pas là lieu de se vanter. Donc, la vraie méditation, le shamatha, c'est quand votre esprit et ses kleshas, les émotions négatives, sont calmes. Votre esprit est calme et d'une très grande clarté. Si vous voulez penser, alors les pensées viennent très facilement, mais si vous ne voulez pas avoir de pensées, vous ne pensez pas. C'est un peu comme si, disons, vous

deveniez un peu moins distrait. Une très grande clarté. Très confortable. Conscient. Non distrait, et plus particulièrement votre esprit fait ce que vous voulez qu'il fasse. C'est très facile à appliquer, très facile à utiliser. Très facile à contrôler, il n'y a pas de lourdeur d'esprit, pas de torpeur... pas de distraction. C'est ce que nous appelons la méditation shamatha. Etre calme et clair et... tout ce que vous souhaitez faire, vous pouvez le faire sans aucun effort. Parce que votre esprit devient très discipliné, il n'y a pas besoin d'efforts pour lui faire faire des choses. C'est facile de se lever, facile de rester éveillé, facile d'aller se coucher – les choses sont comme ça.

Ainsi il est dit :

« Lorsque l'on sort de méditation et que l'esprit ne vagabonde nulle part, il demeure simplement présent au travers de toutes les quatre activités. La conscience est au repos et empreinte de dignité et les apparences ne sont pas incarnées. Si l'on ne dirige pas son esprit vers les objets, on ne remarque pas leurs détails. Cela pourrait sembler comme si la distraction augmentait. Il se pourrait que nous fassions une sorte d'expérience de félicité, de luminosité ou de non-pensée. Chacune des nombreuses expériences, perceptions supérieures et miracles ainsi que les dix signes et ainsi de suite vont s'élever. Par conséquent lorsque celles-ci sont nées dans notre être, elles représentent la base qui donne naissance à toutes les bonnes qualités, vipassana et ainsi de suite. »

Voilà, c'est ça l'idée. Shamatha est utilisée comme la base sur laquelle développer vipassana. Vipassana est la vue profonde qui dissipe alors l'ignorance et par là même l'état d'esprit samsarique. Ainsi shamatha est donc considérée comme une base très importante. Ce n'est pas simplement une libération, mais une base très solide.

Lorsque vous méditez de cette façon, beaucoup de choses peuvent se produire. De bonnes choses peuvent se produire. Des choses pas très bonnes peuvent se produire. Il n'est pas dit que de mauvaises choses se produisent seulement parce que la méditation de shamatha est en train de mûrir, mais si cela se produit, alors essayez d'intégrer ceci à la pratique et utilisez ceci comme étant la pratique car, vous savez, – nous rencontrons tous des moments agréables, et parfois des choses négatives, nous pouvons tomber malade. Des difficultés peuvent se produire durant notre vie. Il se produit toutes sortes de choses douloureuses. Lorsque ces choses se produisent, alors bien sûr notre

esprit devient perturbé. C'est là qu'il nous faut faire progresser notre détermination et notre conviction ainsi que notre entraînement. Ne pas dire « oh, à présent je suis en si mauvaise santé que je ne peux pas méditer », car ainsi notre entraînement à la méditation ne s'avère guère très utile. Donc, particulièrement durant les moments difficiles que nous traversons, durant les situations douloureuses, en cas de maladie physique et ce genre de choses, c'est là le moment de rassembler réellement tout notre courage et notre détermination et de les utiliser afin que la méditation puisse devenir un support solide et nous aider à traverser ces moments difficiles. Parfois également, vous savez, de bonnes choses se produisent. De très bonnes choses se produisent comme avoir, peut-être, toutes sortes de perceptions supérieures – des expériences de type clairvoyance, avoir la capacité de faire des miracles et avoir de très bonnes expériences – comme se sentir dans un état de grande félicité, totalement clair et lumineux, avec également la pacification de toutes les pensées discursives, si bien que notre esprit devient particulièrement paisible. Quoi qu'il puisse se produire, il n'y a qu'une seule instruction : ne pas se laisser emporter par l'aversion et l'attraction, ou l'aversion et l'attachement.

Lorsque de bonnes choses se produisent, cela ne signifie pas qu'il vous faille arrêter la méditation, en pensant que vous avez tout achevé à présent, que c'est fait, terminé, que vous l'avez accompli. Au contraire vous continuez, en fait encore *plus*, et lorsque des temps difficiles se présentent, lorsqu'il est difficile de méditer, la chose à faire est de ne pas stopper la méditation. Si vous êtes capables de faire cela, il s'agit de la stabilité de l'esprit à travers la méditation. Vous pouvez alors développer la *résolution*, une sorte de confiance. C'est là le but principal de la méditation, le fait que quoi qu'il arrive, si vous avez une bonne expérience, une expérience positive, une expérience confortable, ou si vous avez une expérience inconfortable, qui soit douloureuse ou déplaisante, quelle que soit l'expérience qui se présente, si vous parvenez à laisser cette expérience venir et à laisser cette expérience s'en aller sans qu'elle vous domine, c'est là ce que nous appelons réellement méditer. Le résultat de la méditation ne consiste pas à avoir de bonnes expériences – car si le fait d'avoir une bonne expérience constitue le seul résultat, alors ça n'est pas viable car si vous dites « Oh, je fais l'expérience de quelque chose de positif, oh c'est vraiment très plaisant, c'est vraiment bien », alors vient immédiatement la pensée « J'espère que cette expérience ne va pas disparaître ». Cela se produit naturellement, et avec ceci arrive la peur,

la peur que cela disparaisse. Vous savez, avec la pensée « Je ne veux pas que cela disparaisse » vient la saisie et avec elle toutes les autres émotions négatives. Et c'est la même chose bien sûr en ce qui concerne l'expérience négative ou mauvaise. Vous éprouvez alors de la peur, et vous éprouvez le « je n'aime pas ça » de l'aversion. Par conséquent, vous voyez, l'authentique expérience de la méditation, le vrai test de la méditation est ceci : quoi qu'il puisse se produire, quelles que soient les expériences, quels que soient les sentiments, s'ils apparaissent délicieusement, joyeusement, légèrement... vous voyez, sans que vous preniez les choses trop au sérieux... elles peuvent venir, elles peuvent repartir.

Lorsque l'on est capable de faire ceci, alors nous avons réellement trouvé la paix de l'esprit car désormais nous savons que quoi qu'il se produise, c'est OK. Aussi longtemps que nous n'aurons pas fait cette expérience – que quoi qu'il se produise, c'est OK – nous sommes toujours fluctuants, nous avons des problèmes, et notre esprit n'est pas stable. Il est dit et redit qu'une expérience positive n'est pas le véritable objectif. Le véritable objectif de la méditation, même de la méditation Shamatha, est que quoi qu'il arrive, c'est OK. Lorsque quelque chose arrive, peu importe quoi, c'est OK, et alors *tout* est OK. L'esprit devient totalement libre parce que qu'oi qu'il advienne, c'est OK. L'esprit devient complètement naturel et discipliné, vous êtes quelque peu libérés de la saisie et vous devenez plus souples, l'esprit devient plus exercé. Alors on est très proche de vipassana parce que, voyez-vous, vipassana est simplement le fait d'être capable de contempler clairement cet état d'être. Lorsque vous expérimentez directement cet état de conscience, vous savez qu'il est complètement libre. En fait, il n'y a rien de plus à accomplir en ce qui le concerne. Ceci vous libère alors complètement du samsara. Ainsi, voyez-vous, il est dit que vipassana associée au fondement solide de shamatha détruit complètement les kleshas. Avec cette compréhension, pratiquez tout d'abord shamatha, c'est ce qu'a dit Shantidéva.

« Avec cette compréhension, les kleshas sont complètement détruits par vipassana, ou lhaktong, la vision profonde avec un fondement solide de shamatha. ». C'est ainsi qu'il est dit.

Ainsi, voyez-vous, shamatha est en grande partie une pratique de discipline, ou quelque chose qui apporte la discipline. Je crois que nous avons parlé de la discipline comme étant quelque chose que

nous pouvons laisser se produire, quelque chose de positif pour nos corps, parole et esprit. Et nous savons clairement lorsqu'une action de notre corps, de notre parole ou de notre esprit n'est pas bonne et ne nous est pas bénéfique, à nous ou aux autres – et nous ne laissons pas cette chose se produire. Ainsi, plus nous sommes dans shamatha, plus cette clarté se manifestera, nous pouvons permettre à notre esprit de laisser s'en aller les émotions négatives, ou les très forts désirs ou très fortes peurs qui sont inutiles et nocifs pour nous et pour les autres. Lorsque ce genre de choses s'élève, nous pouvons simplement les laisser passer – afin qu'ils ne nous dominent pas. La façon de développer une discipline sans effort doit donc être basée sur shamatha, parce qu'il n'est pas simplement question de lutter (contre soi-même) – « Je veux faire ceci, mais je ne peux pas faire ceci, je ne dois pas faire ceci ». Si vous apprenez au travers de la méditation ou par la pratique que lorsque quelque chose comme le désir apparaît, ou que la peur apparaît dans votre esprit, donnant naissance à des sentiments d'envie de le faire de cette façon, ou de ne pas le faire de cette façon, si vous parvenez à simplement les laisser se produire, puis à les laisser s'en aller, votre esprit est discipliné. Ce désir particulier, ou cette peur, ou quoi que ce puisse être ne s'empare pas de votre être, vous n'êtes pas perturbés par ces choses et vous devenez libres. Nous devenons libres et cette liberté est extrêmement réjouissante. Cette liberté est extrêmement réjouissante parce que vous n'avez plus à lutter contre quoi que ce soit. C'est pourquoi le résultat de shamatha – même un tout petit peu de shamatha – apporte une grande joie car vous vous libérez de toutes vos propres émotions négatives, tendances habituelles et de toutes les sortes de *luttres affaiblissant* votre esprit. Lorsque cela se produit, alors shamatha englobe réellement vipassana, parce que vipassana est en fait une absence de concepts tels que « ceci est comme ceci », « ceci est comme cela ». Il s'agit d'une connaissance profonde de votre esprit et lorsque vous savez comment vous y prendre avec votre esprit, de façon profonde, c'est là la sagesse. Il n'y a rien de plus que cela. Ce n'est pas une philosophie, ça n'est même pas un concept. Vous savez, le fait de penser « ceci est vacuité et interdépendance » n'est rien qu'un concept. Mais lorsque vous vous comprenez profondément, il s'agit de vipassana. Ainsi, voyez-vous, shamatha et vipassana ne sont pas deux choses séparées. Dans le cadre de l'enseignement, nous les décrivons comme deux choses séparées et, quelques fois, parce que shamatha, au début, c'est apaiser et vipassana, au début, c'est comprendre, ils peuvent être expliqués de manière légèrement différente. Mais, au

sein de l'expérience authentique, ils doivent fusionner tous les deux. Il ne s'agit pas là de deux choses différentes, mais bien d'une seule. Il est également très important de comprendre qu'il ne s'agit pas là de deux méditations différentes destinées à savoir comment vous comporter avec vous-mêmes, et savoir ce que vous êtes réellement. Shamatha et vipassana ne sont pas vraiment séparées, ça n'est pas comme si maintenant vous aviez terminé shamata, comme si vous *arrêtiez* shamatha pour ensuite *débuter* vipassana. Il n'y a rien de tel, vous voyez, parce qu'elles fusionnent en une seule chose.

Avec ceci, dans ce texte-là, s'achève la section sur shamatha. Si vous avez des questions, elles sont les bienvenues.

Q : J'ai du mal à comprendre ce qu'est, de votre point de vue, la méditation vipassana. Est-elle semblable à la méditation vipassana de Mr Goenka ? Vous savez, celle qui consiste à observer les sensations de notre corps. Est-ce là ce que vous appelez méditation vipassana où bien s'agit-il de quelque-chose de totalement différent ?

RTR : Vipassana est très vaste... – c'est très vaste et il existe de nombreux niveaux différents. Vipassana débute principalement avec les Quatre Consciences, les Quatre Consciences sont la Conscience du corps, la Conscience des sensations, la Conscience de l'esprit et la Conscience des dharma, ce que nous appelons les phénomènes. Il y a deux sortes de méditations : la méditation analytique et la méditation non-analytique, et différents niveaux également. Ce que fait Goenka semble être davantage basé sur la Conscience du corps et la Conscience des sensations, ça n'est pas tellement analytique, c'est davantage vipassana basé sur shamatha, être conscient de son corps, conscient des sensations.

Q : Rinpoché, pourriez-vous s'il vous plait expliquer comment la pratique de la bodhicitta relative et de la compassion mène à la réalisation de la bodhicitta ultime et à la sagesse ?

RTR : Il est dit que faire l'expérience de la nature ultime, la sagesse, pleinement, dépend du degré de clarification, en quelque sorte, auquel vous êtes parvenus. De votre degré de purification de votre karma négatif. En conséquence, plus vous accumulez d'actions positives et purifiez le karma négatif, plus vous avez de chances d'expérimenter la réalité ultime. Ainsi, voyez-vous... la compassion, la bodhicitta... la

bodhicitta relative est considérée comme étant la façon la plus puissante pour accumuler des actes positifs. Donc, c'est en quelque sorte direct ; plus vous avez une accumulation positive, plus vous avez de chances de faire l'expérience de la nature ultime. La nature ultime n'est pas expérimentée grâce à votre ingéniosité ou votre intelligence – il est dit, comme nous avons pu le voir tout à l'heure, que c'est en dissipant, en vous débarrassant de votre karma négatif, et par la dévotion. La dévotion est quelque chose qui aide : ainsi, voici l'une des raisons pour laquelle la bodhicitta relative mène directement à la bodhicitta ultime. Vous avez entendu l'histoire d'Asanga, vous savez, celui qui fit une retraite de douze ans mais ne fut cependant pas en mesure de contempler le bouddha Maitreya. Puis, lorsqu'il devint capable de ressentir une très forte compassion, ceci lui permit de voir le bouddha Maitreya. Une autre chose qui est bien plus directe est que, voyez-vous, la bodhicitta ultime ou la compréhension de la véritable nature de l'esprit dépend de votre capacité à vous libérer de la saisie, et consiste à apprendre à véritablement expérimenter la pleine conscience dénuée de saisie. Par conséquent, si vous êtes moins sujet à la saisie, vous avez davantage de chances d'avoir l'expérience de la nature ultime. Moins d'égo et d'égoïsme vous donne une chance de réaliser l'expérience de la nature ultime. Ainsi la bodhicitta, la bodhicitta relative qui est basée sur la compassion – une compassion sans limites, est la façon la plus puissante de travailler sur ceci, travailler sur la non-saisie, travailler à diminuer le chérissement de soi et l'attachement à l'égo, parce que la Réalité Ultime est compassion dans sa nature profonde. Ainsi dans ce sens, elle est directement reliée à la bodhicitta ultime.

Q : Rinpoché, j'ai quelques soucis avec la loi du karma, et plus particulièrement sur un point : pouvons-nous considérer le karma comme étant une sorte de sac ou serait conservé ce qu'on y met, chacun d'entre nous possède un sac individuel dans lequel chacun met toutes les bonnes et les mauvaises choses, et puis à la fin, on compterait simplement, en quelque sorte, combien il y a de choses positives et combien il y a de choses négatives à l'intérieur et ceci engendrerait un résultat : complètement mauvais ou complètement bon, ou en grande partie mauvais... Ou bien alors s'agit-il de quelque-chose de plus global, résultant des actions de tous les êtres et qui vous reviendrait tôt ou tard, ou quelque-chose comme ça ?

RTR : Non. Je pense que ce n'est pas comme cela. Le karma, ce

sont des habitudes, rien de plus.

Q : Peut-on dire qu'il s'agit de la façon dont nous sommes programmés?

RTR : Vous savez, si vous créez certaines habitudes, vous savez alors que les habitudes – notre manière de faire les choses et notre manière d'expérimenter les choses se produit de plus en plus en fonction de ces habitudes. C'est donc de cela qu'il s'agit. Le karma c'est ça. Il ne s'agit pas de mettre des tas de choses dans un sac – ça n'est pas que chaque chose conduit à sa propre récompense ou à sa propre punition. Cela ne marche pas comme ça. Le karma est davantage *ce que je suis*. Ce que je suis dépend de ce que j'ai été, de ce que j'ai fait, de ce que j'ai expérimenté. Il ne s'agit pas simplement d'actes bons et mauvais ; vous savez, il n'y a pas deux sacs distincts à l'intérieur de nous, un sac pour les bonnes choses et un sac pour les mauvaises. Nous faisons toutes sortes de choses, des bonnes choses, des mauvaises choses et tout cela dans son ensemble détermine ce que je suis maintenant, n'est-ce pas ? Ce n'est pas comme s'il y avait un compte séparé pour nos bonnes actions et un pour les mauvaises. Tout ceci, quoi qu'il se soit passé, quoi qu'il me soit arrivé, tout ceci possède ses propres empreintes ou ses propres effets et a fait de moi ce que je suis aujourd'hui. Je suis donc un résultat. On peut dire que je suis un résultat de mon passé, et mon futur se verra influencé par lui. Je ne peux pas ne pas être influencé par mon passé. Mais cependant, mon futur dépend également et principalement de la façon dont je me développe. Je peux continuer à agir de façon identique. Je peux continuer en agissant de façon quelque peu différente. Ou bien de façon totalement différente, en fait. Je considère donc l'expérience du karma comme étant quelque chose de très personnel.

Purifier le karma est la même chose, vous savez. Cela consiste essentiellement à changer ses habitudes fondamentales, à travailler sur ses habitudes fondamentales. Cela a beaucoup à voir avec à la fois nos actions et notre attitude mentale, parce que les tendances se situent dans notre esprit. Vous voyez, les actions sont importantes parce que les actions affectent réellement les gens. Si je fais une bonne action, cela aura un effet positif. Si je suis l'auteur d'une mauvaise action, cela blesse autrui. C'est donc pour cette raison que nos actions sont importantes. Mais si on se place exclusivement du côté du karma, la motivation et l'intention deviennent même plus importantes parce qu'il est question là d'habitudes. Par conséquent, il est dit qu'il y a des actions positives et des actions positives en apparence, qui ne sont pas positives ; des actions négatives en

apparence qui ne sont pas négatives ; des actions, positives en apparence et effectivement positives; des actions, négatives en apparence et effectivement négatives. Des actions positives en apparence mais qui ne le sont pas, c'est lorsque vous faites quelque chose qui est réellement bénéfique pour les gens ou, vous savez, lorsque vous faites quelque chose qui est sensé véritablement venir en aide aux gens. Mais vous le faites avec des intentions mauvaises, vous savez, avec des intentions quelque peu égoïstes ou quelque chose comme ça. Cela est certes bénéfique pour les autres dans un sens, mais cela ne change pas vraiment vos propres conditions karmiques parce que, voyez-vous, votre esprit n'est pas transformé, vos tendances habituelles ne sont pas transformées. Par conséquent, du point de vue karmique, l'esprit est le plus important.

Q : Rinpoché, est-ce que le but est de n'avoir aucune tendance habituelle, qu'elles soient négatives ou positives, mais de simplement faire ce nous qui semble bien dans l'instant?

RTR : C'est indéniable. (Rires)

Q : Il est donc bon de cultiver une tendance habituelle positive ?

RTR : Bien sûr, mais ne vous embêtez pas trop avec tout ça.

Q : Afin de se débarrasser des habitudes mentales négatives et du karma, recommanderiez-vous de ne pratiquer que la méditation, ou bien de recevoir une aide spécifique d'un professionnel, disons un psychologue ? Afin de travailler sur son propre karma d'une façon meilleure et plus profonde, une fois qu'on se connaît mieux soi-même, devient-on capable de se débarrasser des habitudes parce que l'on sait visualiser ? Je pose simplement la question parce que la méditation peut prendre beaucoup, beaucoup de temps.

RTR : En fait, cela dépend. La méditation peut prendre beaucoup de temps... d'autres méthodes... comme la thérapie... peuvent également durer très, très longtemps. Disons que, quelle que soit la chose qui fonctionne, vous voyez, si la thérapie fonctionne – au moins durant un certain temps, cela est bien également.

Généralement je vois les choses ainsi, vous voyez. La plupart des psychothérapies me semblent être destinées à vous amener d'un état d'esprit samsarique pas très sain à un état d'esprit samsarique très sain. Cela semble être l'objectif, vous amener à un état d'esprit samsarique sain, d'avoir un bon égo, un égo fort, positif, un minimum solide. Cela est parfait, c'est bien, vous devriez posséder cela. Ensuite, les enseignements spirituels tels le bouddhisme ne consistent pas

uniquement à pratiquer la méditation, ils incluent la méditation et la Vue, la façon d'appréhender les choses. Le comportement et la compréhension sont très, très importants. Le comportement et la compréhension, ce que nous appelons la vue, sont une partie très importante de la pratique. Puis l'action également, ce que vous faites avec votre corps, votre parole et votre esprit, est important également. Donc la Vue, la Méditation et l'Action, c'est à travers cela que vous progressez, depuis la base d'un esprit samsarique bon et sain, jusqu'au-delà de cet état d'esprit samsarique, quelque peu. De plus, le Bouddha a dit que différents types de personnes avaient besoin de différents types de techniques, différents chemins et différentes méthodes. Nous sommes à présent dans l'ère de la technologie, et peut-être que quelqu'un va découvrir ce qui, par une simple injection, fera disparaître toutes nos habitudes négatives, vous voyez ? Pourquoi pas ?

Q : Vous nous avez dit que la compassion infinie était très proche de la bodhicitta ultime et de la sagesse. Mais l'inverse est aussi vrai, comment pouvons-nous passer de la sagesse qui réalise la nature ultime de l'esprit à cette compassion déjà intimement existante ?

RTR : Plus la sagesse se développe, plus vous sentez que votre propre but a été atteint. Parce que lorsque la sagesse s'épanouit, vous ressentez qu'il n'y a rien de plus à faire, il n'y a rien de plus à accomplir pour vous-mêmes. Lorsque cette expérience se produit, tout ce que vous pouvez faire de plus est pour les autres. Par conséquent, la compassion authentique est alors totalement spontanée parce que vous savez ce que vous avez accompli – vous n'avez plus de besoins, ou plus de désirs. Plus aucun besoin de fuir ou de courir après les choses – et vous pouvez constater que les autres sont pareils, en fait, mais ils n'en ont pas conscience. Votre désir de les faire redécouvrir ou découvrir cela pour eux-mêmes devient très clair et très puissant et ainsi, voyez-vous, il est dit également que ce genre de compassion est totalement pure parce que, aussi longtemps que nous n'avons pas cette sagesse, notre compassion est quelque peu mélangée à notre égo, ou avec une certaine impression de « Je suis compatissant... en aidant tous ces êtres ». Même si vous essayez de ne pas avoir cet égo – vous en avez un peu, parce que vous en avez un peu ! Mais lorsque la sagesse est vraiment présente, alors il est dit que cette compassion devient complètement pure et authentique, et elle devient spontanée, parce que vous n'avez rien à saisir, vous n'avez pas besoin de saisir, il

n'y a donc plus que l'action compatissante, voilà ce qui est dit.

Q : Rinpoché, on m'a donné une statue de Tara parce que le pied était cassé, en me demandant de la placer dans un endroit très élevée, dans un arbre. Et j'étais sur le point de le faire, mais auparavant j'ai eu la chance... quelqu'un m'a dit de ne pas le faire, que c'était une très mauvaise idée parce qu'elle allait finir par tomber au bout du compte et se retrouver dans une position basse. Donc, je devais plutôt la placer dans une rivière. C'est pourquoi, durant plusieurs semaines, j'ai fait des allées et venues avec cette statue dans ma voiture. Pourriez-vous, s'il vous plaît, me conseiller à ce sujet ?

RTR : Ceci, voyez-vous... ceci me rappelle une autre histoire similaire. Elle raconte qu'il était une fois une image du Bouddha posée sur la route, et que quelqu'un arriva par cette route et vit cette image du Bouddha sur la route et dit : « Oh, c'est terrible ! S'il venait à pleuvoir, ou je ne sais quoi d'autre, elle pourrait déteindre, et donc la personne regarda autour d'elle et vit une vieille chaussure, une chaussure complètement abimée. Elle saisit donc la chaussure et la plaça sur l'image du Bouddha afin de la protéger de la pluie. Puis elle s'en alla. Au bout d'un certain temps, une autre personne arriva et vit cela et dit : « Oh, quelle vilaine personne ! Comment peut-on mettre une chaussure sur une image du Bouddha ? C'est horrible ! ». Il enleva donc la chaussure et la jeta au loin. Puis une autre personne arriva et dit : « Oh, l'image du Bouddha sur la route, c'est très mal ! », et il prit l'image du Bouddha et la plaça sous une pierre. Ainsi, l'ensemble de ces trois personnes, voyez-vous, généra la même quantité de karma positif. Exactement la même. Donc, quoi que vous fassiez, cela n'a pas d'importance.

Bien. Nous en avons terminé. Merci beaucoup ! Cette année, nous avons abordé la partie concernant shamatha, et l'année prochaine nous aborderons la partie traitant de vipassana. Lentement, nous essayons d'arriver au terme de ce texte. Et... comme vous le savez, je ne suis pas un très grand méditant et... pas très expérimenté, mais... j'ai reçu des enseignements, et donc je peux tout au moins en parler. Il y a un dicton, vous savez : ceux qui ne sont pas capables de pratiquer, enseignent. C'est donc ce que je fais. Ceux qui ne sont pas capables d'enseigner, font des conférences. Peut-être est-ce ce que je fais. Merci beaucoup, donc, à chacun d'entre vous, d'avoir pu venir ici et participer à cette semaine. Certains d'entre vous sont venus également

d'endroits très éloignés et j'espère que vous n'avez pas rencontré trop de problèmes, j'espère que vous avez pu supporter les petits désagréments et je pense que vous avez particulièrement apprécié la nourriture ! Ainsi, j'espère également vous revoir l'année prochaine. D'ici là, portez-vous bien et si vous le pouvez, si vous le voulez, pratiquez un peu la méditation. Merci ! Et des remerciements particuliers à Lama Tsultrim qui a travaillé infatigablement afin d'organiser tout ceci et bien d'autres choses. Et également pour Tsering qui a été ma bouche, ma voix et de façon très agréable, vous savez. Tout le monde a tellement apprécié sa traduction. Elle rend mon discours deux fois meilleur.

Merci beaucoup !

Le groupe chante la chanson du XVII^e Karmapa : « Ah le monde ».

« Ah-ah le Monde, c'est sur tes genoux que nous vivons et mourrons,
C'est sur ton sol que se déroule la pièce de nos plaisirs et de nos peines.

Tu es notre si veille demeure ;

Nous t'aimons et te chérissons à jamais.

Nous souhaitons te transformer en le pur royaume de nos rêves,

En une terre sans préjugés où toutes les créatures sont égales.

Nous souhaitons te transformer en une déesse aimante, chaleureuse et tendre.

Nous souhaitons t'étreindre si profondément.

Pour cela, sois la base qui nous supporte tous.

Ne nous montre pas les tempêtes du côté sombre de ta nature,

Et nous aussi nous te transformerons, aux quatre coins,

En champs fertiles de paix et de joie.

Puisse la moisson de millions de douces senteurs de joie et de liberté

Réaliser nos souhaits infinis et illimités,

Ainsi prions-nous ».

Rinpoché : Très bien. Merci ! C'était très joli...vraiment bien.

Prière de dédicace

Tout mon bavardage au nom du Dharma a été consigné, fidèlement,
Par mes chers étudiants de pure vision.
Je prie pour qu'au moins une fraction de la sagesse de ces
enseignants éveillés
Qui, infatigablement, m'on formé, rayonne au travers de cette masse
d'incohérence.

Puissent les efforts sincères de tous ceux qui ont oeuvré
inlassablement,
Résulter en la diffusion du vrai sens du Dharma pour ceux qui aspirent
à la connaissance.

Puisse ceci également aider à dissiper les ténèbres de l'ignorance
dans les esprits
De tous les êtres vivants, et les conduire à la complète réalisation,
Dépourvue de toute peur.

Ringu Tulku 1997

Remerciements

(Transcription de l'anglais)

Ce texte est la suite des enseignements sur le Mahamoudra donnés par Ringu Tulku Rinpoché à Baerenthal, France, en 2006. Un résumé de ces enseignements préalables est inclus dans l'introduction, suivi des nouveaux enseignements du camp d'été Bodhicharya 2007.

Les douze enseignements ont été transcrits par les personnes suivantes :

Meriel Cowan (RU), Anne Marie Ellison, Pat Murphy, Rahima Sayer, Dorothy Snoek, Chris Whiteside (Irlande), Irène Weiderman (France).

Traductions du tibétain : Ringu Tulku et Dorothy Snoek.

Nous espérons disposer au bout du compte d'un texte entièrement transcrit et édité des commentaires et explications de Ringu Tulku concernant les enseignements de Wangchouk Dorjé sur « L'introduction au Dharmakaya ». Ceci en est la première ébauche, éditée de façon partielle et comportant de nombreuses erreurs, ainsi qu'une grammaire approximative. Toutes les erreurs viennent de moi-même. Malgré cela, le merveilleux esprit de clarté de Ringu Tulku Rinpoché éclate aisément au grand jour.

Merci pour votre patience.

Annie Dibble, Dublin, octobre 2008.

(Traduction en français)

Ce texte est la traduction en français de la transcription anglaise des enseignements oraux donnés par Ringou Tulkou Rinpoché au séminaire d'été de Saales, France (2007). Le Comité de Traduction Bodhicharya-France était constitué pour cette traduction de : André Ensminger, Frédéric Haas, Christine Herrmann, Annette Tamuly, Djinnpa Yarphel (Laurent Nottale, coordinateur) et Nancy Pinchot (relecture).

Les enseignements ont été traduits oralement en français à Baerenthal par Tsering Paldrón (TP).

Version provisoire : Juillet 2009. Version finale : Août 2010.

© Les droits d'auteur de cette transcription et de cette traduction appartiennent à Ringou Tulkou. Veuillez n'en reproduire ou n'en utiliser aucune partie, dans aucune publication, sans l'autorisation écrite de Ringou Tulkou ou de Bodhicharya Publications.