

# Ringou Tulkou Rinpoché

**Commentaire de**

**‘L'Introduction au Dharmakaya’**

**Court texte du Mahamoudra**

**par**

**Karma Wangchouk Dorjé – 9è Karmapa**

*Partie 3. Vipassana*

**Séminaire d'Eté Bodhicharya, La Petite Pierre, France.  
Août 2008**

Durant les deux années précédentes, nous avons étudié le plus concis des enseignements du Mahamudra du 9ème Karmapa, Wangchouk Dorjé, *L'introduction au Dharmakaya*. Nous avons vu jusqu'à ce jour les préliminaires, le Gourou Yoga et Shamatha. A présent, nous arrivons à Vipassana.

Nous avons peut-être déjà dit quelques petites choses à propos de Vipassana l'année dernière. En règle générale, conformément à la tradition, on n'aborde pas Vipassana avant ni à moins d'avoir fini les Ngöndro et les pratiques préliminaires. Nous avons *parlé* des Ngöndro, mais en parler ce n'est pas les *faire* (sourire). L'année dernière, j'ai exprimé l'opinion que nous pourrions faire une pratique en commun des Ngöndro, de manière à finir un Ngöndro tous ensemble.

J'ai dit également l'an dernier que si cent personnes se réunissent et tuent un yack, chacune des personnes aura le mauvais karma de tuer un yack, et non pas une seule personne. Ainsi, de la même façon, si cent personnes se réunissent pour pratiquer un Ngöndro, additionnant le total de chacun pour arriver à un Ngöndro complet, chacune de ces personnes sera considérée comme ayant terminé le Ngöndro. Ceci est valable pour tout acte, qu'il soit positif ou négatif. Bien sûr, la pratique des Ngöndro n'est pas uniquement affaire d'accumulation, elle vise plus à nous transformer et chacun de nous se doit de travailler en ce sens par soi même, quoi qu'il en soit. Faire une récitation particulière ou certaines choses, que ce soient des prosternations ou n'importe quelle sorte de pratique, c'est une autre question. On peut faire plus de 100 000 répétitions de quelque chose, faire maintes fois 100 000 répétitions de quelque chose et ne pas en être affecté du tout ; ou encore ne pas en faire autant et que cependant cela nous touche, ceci dépend de comment on le fait.

J'ai donc pensé que, cette fois, peut-être pendant cette semaine, si possible, nous faisons un Ngöndro entier, ensemble. Comme nous sommes environ cent personnes, nous n'avons à en faire que mille chacun. Mille prosternations, mille mantras de Vajrasattva, mille offrandes du Mandala, mille [pratiques du Gourou Yoga], pas plus.

Pour les modalités, comment le faire et quand le faire, vous pouvez voir ça avec Lama Tsultrim (rires).

Pour commencer il nous faut considérer les quatre rappels : la précieuse existence humaine, l'impermanence, le samsara et le karma. Je pense que si nous parvenons effectivement à pratiquer ces quatre choses, il est possible de transformer notre vie. Il n'est pas nécessaire de trop rentrer dans la façon traditionnelle d'appréhender les royaumes, parce qu'il s'agit au fond d'apprendre à apprécier ce que nous possédons déjà dans notre vie et d'en faire notre habitude, de façon authentique et du plus profond de notre cœur. Nous pensons aux choses pour lesquelles nous sommes très reconnaissants, que nous apprécions vraiment d'avoir dans notre vie, et nous nous souvenons encore et encore de cela. Nous prenons également la décision de ne pas gaspiller notre vie en la rendant malheureuse pour nous-même simplement parce que tout ne va pas comme nous l'espérons, parce qu'agir ainsi, c'est le samsara.

Le monde n'est pas exempt de problèmes. Il y aura toujours des problèmes de par le monde, et il y aura des problèmes dans notre vie. Comme disait quelqu'un, la pratique consiste à réussir à vivre dans la joie au sein d'un monde triste. Donc, il vous faut comprendre qu'il y a des problèmes, qu'il y aura des problèmes, qu'il n'y aura jamais de période dénuée de problèmes. Mais s'il existe des problèmes et que nous nous rendons malheureux, cela ne sert à rien et ne résout pas les problèmes. C'est bien mieux pour nous de simplement vivre dans la joie dans l'instant présent et de faire tout ce qui est en notre pouvoir afin de rendre les choses meilleures autour de nous. S'il nous faut affronter quelque chose de pénible demain, nous devons le faire de toute façon. Cela n'arrangera rien si nous nous en inquiétons aujourd'hui. Donc d'un côté nous devrions prendre la décision de faire de notre mieux pour empêcher que des choses pénibles se produisent demain, mais lorsqu'il nous faut passer par des choses douloureuses, nous devons le faire. Donc il n'est d'aucune utilité de s'inquiéter ou

d'éprouver de la crainte. Comme quelqu'un disait : « Le passé c'est de l'histoire, le futur est un mystère, le présent est un cadeau ; c'est pour cela qu'on l'appelle présent ». Donc, avec cette compréhension-là, essayez de vivre joyeusement, avec compassion, avec amour et sagesse. Nous savons que les choses changent et que rien ne peut arrêter ces changements. Alors, laissons les changer. Lorsque l'on ne peut arrêter ou changer quelque chose, nous devons le laisser ainsi ou alors cela nous apportera des ennuis. Cela ne signifie pas que nous ne pouvons rien faire, parce que nous sommes responsables de notre bonheur, nous sommes responsables de notre futur ; ma façon de voir, ma façon d'agir, ma façon de comprendre, ma façon d'expérimenter, ceci crée mon futur.

J'ai posé quelques questions à un groupe récemment. D'habitude ce sont les gens qui *me* posent des questions, donc je me suis dit, pourquoi ne poserais-je pas, *moi*, une question ? Ainsi en posais-je trois. La première fut : « cela fait longtemps maintenant que vous étudiez et pratiquez le bouddhisme, quelle est donc la chose la plus bénéfique que vous ait apportée le bouddhisme? ». La seconde question fut : « Qu'aimez-vous le moins dans le bouddhisme? » et troisièmement : « Si vous deviez présenter le bouddhisme à quelqu'un qui n'y connaît rien, que lui diriez-vous? ». Un homme a dit quelque chose de drôle et, je pense, de très sensé. Il a dit : « La chose la plus bénéfique que j'ai trouvée dans le bouddhisme est que je sois responsable de mon futur. Mon futur dépend de moi. Je suis responsable ». Puis il dit : « Ce que j'aime le moins dans le bouddhisme, c'est que je sois responsable ». Puis il dit : « Si je devais parler du bouddhisme à quelqu'un, je lui dirais « Tu es responsable de ta vie ». C'est ça l'idée.

Ainsi, c'est donc du karma en fait. Le karma, c'est juste ça. Il est important de comprendre ces quatre choses de façon profonde ; et cela n'a réellement rien à voir avec une doctrine ou une religion. Ces quatre choses, si nous les considérons d'un point de vue pratique, peuvent être comprises et expliquées sans avoir de croyance en certains concepts. Ainsi donc, si nous nous rappelons de ceci et essayons réellement de réagir avec cette vision des

choses, je pense que cela aide énormément.

Donc, accompagné du Refuge et de la Bodhicitta, voilà les préliminaires enseignés dans les Ngöndro, et ils sont très profonds. Des personnes m'ont dit qu'ils faisaient les pratiques préliminaires parce qu'ils voulaient faire la pratique de chöd. Ils pensaient les finir et ensuite se lancer dans la pratique de chöd, parce que celle-ci serait plus importante. Mais après avoir reçu l'ensemble des enseignements de la pratique de chöd, ils découvrirent que les préliminaires étaient la pratique principale. C'est là que se situe l'ensemble de l'entraînement : les préliminaires ne sont pas simplement quelque chose que l'on fait un certain nombre de fois puis que l'on oublie. Elles sont des outils pour entraîner notre esprit à voir d'une façon quelque peu différente. Il s'agit donc d'un entraînement vraiment important. On peut faire ceci 100 000 fois, on peut le faire 200 000 fois, on peut répéter l'ensemble 10 fois, mais la chose la plus importante est de comprendre que cela peut changer notre façon d'expérimenter les choses et notre façon de réagir par rapport à elles. C'est ça la pratique du dharma. J'insiste toujours sur le fait de ne pas oublier la partie des Ngöndro mais de la considérer comme étant vraiment une pratique de base qui a la capacité de nous transformer réellement si nous la pratiquons correctement.

Nous avons aussi parlé de shamatha ou chiné. Il s'agit également là d'un entraînement très important. Nous avons vu que shamatha était une façon d'appriivoiser notre esprit, de le rendre malléable, que nous pouvons par la méditation de shamatha trouver paix, relaxation et bien-être. Parfois, les gens trouvent la méditation shamatha difficile. Si c'est le cas, c'est parce que nous ne comprenons pas le point subtil de la façon dont nous pouvons laisser être les choses. Je pense que nous rendons parfois la méditation trop compliquée, je pense que le problème se situe là ; si nous nous permettons d'être nous-même, avec une ouverture de tous nos sens, avec un esprit sans limitation, relaxé et complètement tranquille, je pense qu'alors la méditation shamatha n'est pas trop difficile. Je pense également que quelquefois nous en attendons trop, parce qu'en étudiant les instructions concernant la

méditation, il est dit qu'apparaîtra une grande félicité, qu'il y aura un grand ceci et un grand cela, et puis nous nous inquiétons de quand ces choses apparaîtront dans notre pratique.

Je suis sûr que ces choses se produiront, la grande félicité et la sensation aiguë de non dualité ou grande clarté, mais même si au début ça n'est pas le cas, je pense que c'est normal. Laissez simplement l'esprit être là. Pas trop inquiet, simplement là...conscient...et laissez-le au repos. Je pense qu'en un sens, si nous apprenons à rester calme, de façon consciente et avec clarté, avec tous nos sens en éveil et en laissant passer tous les sons, passer tout ce qu'on voit, quand tout est clair, nous apprenons un petit peu comment méditer. Il ne s'agit pas de vider notre esprit de quelque chose. Je pense que certaines personnes essayent de vider leur esprit, il s'agit là d'une sorte de lutte. *Je dois vider mon esprit!* Je ne pense pas que nous ayons à faire cela. Les pensées, émotions et sensations sont là, elles arrivent de façon naturelle, nous devons simplement les laisser être et être détendu et heureux avec cela. Parce que lorsque nous parlons d'être détendu, il s'agit simplement du fait que, quoi qu'il se produise, nous sommes OK et nous laissons les choses ainsi. Lorsque ces choses ne nous troublent pas, alors notre esprit est stable. Que notre méditation soit shamatha, vipassana ou toute autre façon de placer notre esprit, cette compréhension est primordiale. Si elle n'est pas présente, alors tout n'est que lutte. Il y a trop d'occupations, d'activités, trop de lutte, et cela ne nous amène nulle part. Le fait de comprendre cela, pas seulement de façon intellectuelle mais d'un point de vue pratique, est la chose la plus importante en ce qui concerne la méditation.

Lorsque nous avons étudié la méditation shamatha l'année dernière, je vous ai rapporté ces trois phrases ou trois mots sur lesquels Patrul Rinpoché avait l'habitude d'insister. « Amène ton corps sur ton coussin, amène ton esprit dans ton corps et amène la paix dans ton esprit ». Ceci, disait-il, est la méditation. Lorsque l'on dit « amène ton corps sur ton coussin », il n'est pas simplement question d'être assis. Parce que vous pouvez méditer de toutes les façons. Vous pouvez méditer pendant que vous marchez, vous

pouvez méditer pendant que vous mangez, vous pouvez méditer pendant que vous dormez.

Il y avait une vieille femme, une nonne, au monastère de Rumtek où mon frère étudiait la manière de peindre des thangka, et ce vieux peintre en thangka avait deux nonnes pour l'assister. La plus âgée était une très bonne pratiquante, elle ne dormait jamais et ne s'allongeait jamais, elle s'asseyait et disait : « Si vous ne méditez pas pendant que vous êtes assis ou en train de marcher, la moitié de votre vie s'en va pendant que vous êtes assis ou en train de marcher. Si vous ne méditez pas pendant que vous mangez et buvez, la moitié de votre vie est gaspillée en mangeant et en buvant. Si vous ne méditez pas pendant que vous êtes allongé et dormez, la moitié de votre vie est gaspillée ». Alors, si vous le pouvez, faites le, et pas simplement cela, vous pouvez également méditer pendant que vous fumez ou prenez un verre.

Il y a une histoire... je pense que j'ai dû raconter cette histoire de deux jeunes moines zen, dont l'un d'entre eux était en train de fumer. L'autre le découvrit et dit :

« Et bien? Que fais-tu donc là? Tu n'es pas censé fumer ! ».

L'autre répondit :

« Non, mais je suis en train de méditer ! ».

« J'ai demandé à mon professeur si on pouvait fumer pendant que l'on méditait, il m'a répondu que non ! » dit l'autre.

Celui qui était en train de fumer dit :

« Non, non, tu n'as pas compris la façon de demander à ton professeur. Je lui ai demandé si je pouvais méditer pendant que je fumais. Il a répondu que oui ! ».

Donc, vous ne devriez pas fumer pendant que vous méditez, mais vous pouvez méditer pendant que vous fumez.

Vous pouvez méditer n'importe quand, dans toutes les situations. De façon idéale. Mais lorsque l'on dit « amène ton corps à ton coussin », cela signifie en fait que pendant que vous méditez, vous laissez derrière vous la grande activité de votre esprit. Vous arrêtez de penser ou de vous inquiéter ou de vous impliquer dans les choses. Sinon, il est impossible de se détendre. Vous devez vous

dire « OK, je suis en train de méditer à présent, donc je vais cesser toute autre activité durant un moment ». Sinon, nous sommes continuellement en train de penser à ce que nous devons faire. Même dans notre vie quotidienne, nous sommes fatigués avant même de commencer à travailler. Pourquoi ? parce que nous pensons trop. Parfois, vous êtes plus fatigués avant de commencer votre travail qu'après l'avoir terminé. C'est la vérité, les choses sont ainsi. Peut-être qu'il en est ainsi pour vous tous. C'est pourquoi je dis toujours aux gens que si vous voulez me rencontrer, venez me voir après mon travail. Même si je dois donner une conférence, avant celle-ci je suis fatigué, après la conférence je ne le suis plus.

Il y a une belle histoire au sujet d'un moine theravâdin. On construisait un monastère. Le temple n'était qu'à moitié terminé, il n'y avait pas de toit, rien de ce genre. Il dit alors : « Arrêtons à présent cet ouvrage et faisons la retraite d'été ». Ils entrèrent donc en retraite d'été, mais l'un des bienfaiteurs vint et dit :

« Que se passe-t-il avec votre temple ? ».

Le moine responsable du temple dit : « Oh, il est terminé ».

L'autre répondit : « Comment ça, terminé ? Je constate qu'il n'est qu'à moitié terminé, il n'y a pas de toit, il n'y a rien ! ».

« Oh si, il est terminé ! ».

« Non, il ne l'est pas ! ».

« Si, il est terminé, nous sommes en retraite à présent, tout est terminé ».

Ainsi, si vous le pouvez, mettez clairement un terme à ce que vous êtes en train de faire et, pour un temps tout au moins, cela peut effectivement être terminé.

Voici donc ce que signifie réellement « amener son corps sur le coussin ». Une fois que vous êtes capable de faire cela, je pense que vous avez déjà commencé un petit peu à méditer car vous avez décidé de ne pas trop vous impliquer dans tout ce qui est en train de se passer. Vous avez ainsi créé un environnement au sein duquel vous pouvez vous détendre. Comme je l'ai dit et répété sans cesse, et comme il est dit partout encore et encore, la méditation est essentiellement se détendre et se reposer. Ça n'est pas faire quelque chose. Il s'agit de ne rien faire du tout. Et quelquefois,



utiliser le terme de méditation, « faire de la méditation », n'est pas très utile. Parce qu'alors vous dites : « Maintenant, je vais faire de la méditation ». Cela sonne comme un travail à effectuer. Puis cela devient : « Maintenant, je dois faire de la méditation ». Mais il s'agit en fait de ne rien faire du tout.

Le deuxième point est *amener l'esprit dans le corps*, je pense que c'est extrêmement important car il ne s'agit pas d'en arriver à un point où n'existe plus aucune parole, aucune perception sonore, plus rien. Il s'agit d'être pleinement présent, et totalement attentif, totalement conscient. Avec une totale clarté. La méditation, ça n'est pas se rendre dans un endroit profond où n'existe aucune conscience sensorielle... Ça n'est pas ça. C'est apprendre à se détendre, devenir capable de voir, d'entendre, de ressentir tout ce qui nous entoure. Sinon, autant aller dormir. Alors, vous ne ressentirez plus rien. Mais cela ne remplace pas la méditation. Parce que la méditation est un entraînement, un entraînement à la façon d'être lorsque nous sommes conscients. Lorsque mon esprit est distrait, alors il n'est pas présent ici, avec mon corps. L'esprit dans le corps signifie être ici et maintenant. Je vois, j'entends, je sens, je ressens, vous voyez.

Parce que quand je suis avec mon corps, quand mon esprit est dans mon corps, alors je sens réellement, et je vois réellement, maintenant, à ce moment même. Ce n'est que lorsque mon esprit est avec mon corps que je suis totalement conscient. Si mon esprit n'est pas avec mon corps, si mon esprit peut vagabonder dans le passé ou dans le futur, il n'est pas présent. Donc, je pense que ceci est une instruction très très importante, être ici, à ce moment même, assis ici et conscient de tout ce qui nous entoure. Et en même temps, être à l'aise.

Ceci correspond au troisième point. Être à l'aise. Ainsi, nous n'essayons pas de saisir les choses, comme « nous voyons ceci, nous entendons cela... ». C'est ce que nous faisons habituellement. Nous voyons quelque chose, nous entendons quelque chose, et nous nous comportons comme un singe en grande agitation. Il ne se repose pas. Donc, soyez comme un cochon bien gras. Un

cochon est heureux d'être là. S'il y a de la boue, aucun problème. S'il y a de l'eau, aucun problème. Quoi qu'il arrive, il se contente de faire « grouik »!

Peut-être que la plupart d'entre vous qui étiez présent l'année dernière ont pratiqué quelque peu, et vous avez peut-être quelques questions à poser. Y a-t-il des questions concernant l'année dernière?

**Q :** Rinpoché, vous nous avez donné de nombreuses instructions concernant diverses méditations. Donc, comment, d'un point de vue pratique, devrions-nous pratiquer, avez-vous des recommandations, y a-t-il un ordre à suivre ?

**RTR :** Je pense comme suit. Les quatre rappels, ou les quatre pensées, peut-être n'est-il pas nécessaire de les pratiquer au cours de votre pratique habituelle de méditation. Parce que celles-ci sont des rappels, des méthodes générales sur la façon d'appréhender la vie. Donc, essayez de penser à celles-ci et essayez de les comprendre, essayez de vous en souvenir chaque fois que vous le pouvez, au réveil ou avant d'aller vous coucher, etc.. C'est une disposition de l'esprit. En ce qui concerne Vajrasattva et l'offrande du mandala, vous les pratiquez quand vous disposez d'un certain temps. Il est bon, je pense, que vous en accumuliez 100 000 de chaque, en général. Si vous pensez que c'est trop, vous pouvez en faire un peu dès que vous le pouvez. Quelquefois, si la situation et votre temps libre s'y prêtent, vous pouvez vous asseoir dans votre pièce, ou dans votre lieu de pratique ou n'importe où d'autre, et suivre votre texte de pratique et faire également ces pratiques là. Mais parfois, même si vous ne disposez pas de beaucoup de temps, vous pouvez réciter le mantra de Vajrasattva et ce genre de choses, pas nécessairement avec l'ensemble du texte, en tibétain ou anglais ou français ou quoi que ce soit. Vous comprenez simplement les visualisations. Parce que vous les avez lues un certain nombre de fois, vous pouvez réciter le mantra à chaque fois que vous le désirez. Par exemple pendant un trajet ou lorsque vous attendez quelque chose, ou chez votre dentiste.

Essayez de méditer un peu chaque jour, que ce soit shamatha ou vipassana. Quand et combien, ceci dépend de vous, je pense. Si vous pouvez le faire pendant 5 minutes, 10 minutes, 20 minutes, 30 minutes, une heure, 2 heures, libre à chacun de décider. Je pense que parfois vous pouvez faire des sessions un peu plus courtes, et parfois un peu plus longues également. Il est bon de pratiquer régulièrement, ceci doit être une pratique régulière, parce qu'à partir du moment où vous faites quelque chose régulièrement, cela devient d'une certaine façon plus facile. L'une des choses les plus difficiles à faire est de prendre des décisions. Je pense donc que parfois une vie disciplinée devient très facile, parce qu'elle a été décidée. Vous n'avez pas besoin de penser, juste à faire, et le fait d'avoir ce programme régulier rend les choses plus faciles. L'alarme se déclenche et vous vous levez et faites une certaine pratique quotidienne. Ça n'est pas que vous serez tous les jours particulièrement inspiré, cela n'est pas nécessaire, cela n'est pas possible. Parfois nous sommes davantage inspiré et parfois moins, et puis alors ? Parfois vous dormez pendant que vous pratiquez ! Cela arrive.

Donc, méditez un peu chaque jour, et pendant cette période vous débutez la session par le refuge et la bodhicitta, un rappel de leurs but, puis une méditation du gourou yoga, voilà la façon habituelle de procéder. Habituellement, le gourou yoga est le moyen par lequel les pratiques du Mahamoudra sont effectuées ; vous pouvez suivre le texte complet, mais quelquefois vous pouvez le faire de tête. Il n'est pas nécessaire de le restituer au mot près, le plus important étant le ressenti et la dévotion.

## **Vipassana**

Nous en arrivons à présent à Vipassana. En règle générale, vipassana signifie voir les choses avec clarté, expérimenter

directement la nature de la réalité, la façon d'être des choses. Au sein de la tradition du Mahamoudra, contempler la nature de l'esprit est considéré comme le plus important, parce que, quelles que soient les expériences traversées, elles ne peuvent se situer au-delà de l'esprit ou en dehors de l'esprit. Lorsque je regarde cet arbre ou cette table, ou quoi que ce soit d'autre, et que je tente de l'analyser en disant « cette table est comme ceci, cet arbre est comme cela ou la nature de l'univers est comme ça », même si je dis « mon esprit est comme cela », quelle que soit la conclusion à laquelle je parviens ou quelle qu'en soit ma compréhension, cela demeure une expérience de l'esprit. Cela ne peut se produire en dehors de l'esprit. Même si vous prétendez qu'il n'y a pas d'esprit, qui prétend cela? C'est l'esprit.

Il n'y a rien qui puisse se produire au-delà de l'expérience de l'esprit. Si nous comprenons réellement la nature de l'esprit, alors tout du moins comprenons-nous notre propre nature, ainsi que la nature de ce que nous expérimentons. Comme nous l'avons déjà dit, ceci est le but principal de la pratique du Dharma, et peut-être pourriez-vous dire que notre but principal, en tant qu'êtres humains, est de trouver une voie permettant de nous libérer de nos souffrances et insatisfactions et d'obtenir une paix et une joie durable, à la fois pour nous même et les autres ; et ceci ne peut se faire qu'au travers de notre propre expérience. Dans ces conditions, l'esprit vivra toutes les expériences comme paisibles. Si vous comprenez ceci de façon profonde et claire, il est dit que par cette unique compréhension vous comprenez toute chose ; cela signifie que si nous comprenons réellement ce qu'est notre esprit, si nous pouvons voir réellement notre conscience, tel qu'elle est, d'une grande clarté, alors nous comprenons toute chose, parce qu'au travers de cette façon de percevoir les choses nous pouvons apprendre à faire l'expérience de tout ce qui se produit, de façon correcte.

Nous pouvons avoir une certaine sorte d'idée concernant nos expériences. Dans les enseignements du Mahamoudra, vipassana est une pratique destinée à découvrir la nature de l'esprit. Il y a quantité de philosophies bouddhiques sur la nature des

phénomènes qui sont bonnes à étudier, avec toutes sortes de logiques, toutes sortes de résumés et pléthore d'analyses, mais parfois aller directement vers les enseignements sur la pratique du Mahamoudra est suffisant.

Pour commencer, donc, nous réfléchissons une fois de plus à la raison pour laquelle nous faisons tout cela. En fait, nous désirons être libéré de la souffrance et expérimenter une paix durable et être heureux. Nous ne souhaitons pas simplement notre propre bonheur et notre propre liberté, nous voulons que tous les êtres sensibles soient heureux et libres. A cette fin, nous désirons travailler afin de comprendre la nature de l'esprit. Cela crée une claire intention de développer la compassion. Lorsque je pratique vipassana, lorsque j'expérimente et analyse les phénomènes, je n'essaie pas de faire cela en tant que bouddhiste. Il est très important, à ce niveau, d'essayer d'analyser comme un analyste, comme quelqu'un qui essaie de connaître la vérité, qui désire savoir comment sont réellement les choses. Nous mettons de côté notre propre système de croyances ; si après analyse vous êtes convaincu que les choses sont ainsi, qu'il n'existe pas d'alternative, alors c'est OK ; du point de vue bouddhiste en tous cas, il ne s'agit pas de tout accepter tel quel. C'est pourquoi, encore et encore, il est suggéré qu'alors que nous effectuons ces pratiques, l'enseignant pose des questions, ou que l'étudiant lui aussi pose des questions ; il ne s'agit donc pas simplement d'une vue doctrinale issue des livres ou du jargon que nous avons étudié. Partir sur ces bases est très important, nous ne devons pas ériger un système de croyance sans analyse, sans réel aperçu, sans réelle compréhension. Nous devons nous demander « Est-ce que c'est réellement ainsi que je ressens, que je vois et que je comprends ? ».

### **Les cinq façons de regarder**

Il y a deux sections dans Vipassana : *observer* et reconnaître. En premier lieu, essayez de regarder, essayez d'analyser ; la reconnaissance sert à confirmer ce que vous voyez. La première chose, regarder, est importante, chacun d'entre nous doit regarder et essayer de ressentir et d'expérimenter ce dont il s'agit.

Il est à présent question des cinq parties concernant ce « *observer* » dans le texte :

- Observer l'esprit au repos.

Il s'agit là de l'esprit au repos, on observe l'esprit calme.

- Observer l'esprit en mouvement.

L'esprit en mouvement signifie l'esprit qui réfléchit ou qui expérimente des pensées ou des émotions, non plus stable ni au repos.

- Observer l'esprit lorsqu'il y a des apparences.

Lorsque quelque chose apparaît dans votre esprit, qu'il s'agisse d'une forme ou d'une émotion ou de quoi que ce soit, il faut observer cela, puis

- Observer le corps et l'esprit, voir s'ils sont une seule et même chose ou s'ils sont différents.

Il faut donc essayer de regarder et de voir si l'esprit et le corps sont la même chose ou deux choses distinctes.

- Observer l'esprit au repos et l'esprit en mouvement, et regarder s'il s'agit de la même chose ou non.

Vous observez donc l'esprit qui est au repos et l'esprit qui est en mouvement, et vous vous posez la question « Est-ce la même chose, ou bien quelque chose de différent » ?

La pratique consistant à observer la nature de l'esprit est expliquée par le biais de ces cinq façons de procéder, ou cinq points. Nous les étudions normalement l'un après l'autre dans le cadre de notre pratique. Il s'agit d'instructions que nous devrions contempler, à propos desquelles nous devrions réfléchir et qu'il nous faudrait essayer d'expérimenter durant plusieurs années, parce qu'il nous faut véritablement expérimenter en profondeur ce qu'est réellement notre esprit. Cependant, le fait de progresser de plus en plus en profondeur dans l'esprit peut conduire à maintes répétitions, à le

regarder sous différents angles, donc nous devrions passer un peu de temps à en discuter mais pas trop car alors, cela devient par trop intellectuel. Il s'agit davantage d'une expérimentation directe, sans analyse intellectuelle. En ce qui concerne la pratique méditative, il est très important de comprendre au début qu'il ne s'agit pas là d'une méditation analytique qui se fait au travers du raisonnement. Ces instructions sont destinées à la pratique de la méditation où l'on expérimente les choses, basée sur shamatha, c'est pourquoi nous avons beaucoup parlé de shamatha. Shamatha et vipassana doivent aller de pair, former une seule et unique pratique. Ce ne sont pas nécessairement deux choses séparées et ceci est très, très important.

Tout d'abord, il est dit :

« *Prenez la position corporelle décrite précédemment* ».

Ceci fait référence à la posture de méditation qui est enseignée au début de shamatha, connue sous le nom des sept points de Vairochana. Asseyez-vous dans la bonne position de méditation ; ici il est dit ensuite que le regard est important. Regardez tout droit dans l'espace devant vous. Lorsque l'on pratique vipassana, en général on ne ferme pas les yeux, on regarde *droit devant soi*, pas vers le bas mais devant soi. Parfois, les gens disent que pour le Mahamoudra on regarde devant soi et pour le Dzogchen on regarde vers le haut. On regarde un peu plus haut que précédemment, dans l'espace droit devant soi, sans pointer son regard sur un objet précis ou cligner fréquemment des yeux ou regarder à droite et à gauche. On dit quelquefois que l'on peut voir si quelqu'un est un grand méditant rien qu'en regardant ses yeux. Parfois, il est dit que vous devriez regarder les photos des grands maîtres pour y trouver la façon correcte de regarder. On dit en général que les yeux sont la porte de l'esprit ; même dans les romans à l'eau de rose on trouve un grand nombre de débats à propos des yeux. En fait, il s'agit de s'asseoir et de regarder devant soi d'une façon détendue, sans se concentrer fortement sur un point, on ne regarde pas au loin, on regarde tout simplement. Ceci représente le deuxième point, après la position corporelle. Puis vous vous remémorez brièvement les pensées préliminaires. Cela

signifie qu'il n'est pas nécessaire de parcourir le texte de pratique, mais simplement de se remémorer les quatre rappels et peut-être le Gourou Yoga. Ensuite, laissez l'esprit libre, dans sa nature propre, pour débiter la méditation. Laissez votre esprit se détendre pleinement, dans son état naturel. Être détendu est naturel.

« *Ensuite, laissez votre esprit au repos dans une immobilité parfaite, clair et vif* ».

Lorsque nous permettons à notre esprit de se détendre en n'essayant pas de nous concentrer sur quelque chose en particulier ou de réagir d'une façon ou d'une autre, nous laissons simplement les choses telles qu'elles sont : quelles que soient les sensations qui s'élèvent, laissons les venir, et laissons les repartir ; lorsqu'un grand nombre de pensées surgissent, laissez les venir et laissez les s'en aller sans lutter. Parfois, lorsque l'on pense « Oh, je dois rester très calme », alors il est difficile de l'être, vous savez. Il ne s'agit pas d'essayer d'être calme, ou d'essayer d'être apaisé, mais juste détendu et naturel. Le texte donne une description de la méditation shamatha, il n'est donc pas utile que je l'explique encore une fois ; mais devenir capable de faire cela, c'est-à-dire demeurer avec l'esprit dans une immobilité parfaite, avec un esprit clair et acéré, ceci est très, très important, parce que la méditation shamatha, ou toute autre méditation, doit se faire avec clarté et pleine conscience, pas avec un esprit engourdi et somnolent, ce qui ne serait pas une très bonne méditation. Il faut qu'il y ait beaucoup de clarté, l'esprit doit être clair, ou tout du moins plus clair qu'à l'accoutumée et pas endormi, pas engourdi ; beaucoup de personnes confondent la lourdeur d'esprit avec le calme de l'esprit, mais il est très important de faire la différence entre ces deux états de l'esprit. Le calme n'est pas la lourdeur, la lourdeur n'est pas le calme, la lourdeur est simplement la lourdeur. Si la lourdeur d'esprit était la méditation, alors on pourrait se remplir la panse avec un excellent repas et appeler cela de la méditation. Mais la méditation se doit d'être claire, radieuse et claire, les mots utilisés dans le texte étant *brillant* (clair et vif) et *acéré* (tranchant, pénétrant) ; ainsi si l'esprit peut être clair et acéré c'est très bien. Ajoutez à cela un soupçon d'attention, car lorsque vous avez l'esprit clair et vif il y a toujours une présence



attentive, dans le sens d'être conscient des choses, de ce qui est en train de se passer ; vous n'êtes pas sensible à l'excès mais l'esprit est clair. C'est pourquoi l'on parle d'un « soupçon d'attention », sans opérer de saisie sur quoi que ce soit, sans excès de concentration ; il ne s'agit pas d'une attention aiguë, juste une attention à ce qui est en train de se passer.

Donc, lorsqu'un shamatha correct est clairement présent, observez la nature de l'esprit. Lorsque votre esprit s'apaise, il s'agit de l'expérience de shamatha, n'est-ce pas ? C'est là l'esprit calme. Donc lorsque l'esprit est calme, clair et vif tout en demeurant lucide et paisible, alors observez cet esprit et essayez de voir quelle est sa nature. N'analysez pas à outrance, ne raisonnez et ne jugez pas trop, il s'agit de l'expérimenter de façon directe, de voir ce qu'il est, simplement, en profondeur, d'une façon directe. Qu'est-il donc ? Est-ce là quelque chose de physique ou de solide ? Quelque chose qui est présent ici et qui ne l'est pas là ? S'il y a là quelque chose, alors elle doit exister, cette *chose*. Elle devrait donc avoir une forme, une silhouette, une couleur, elle pourrait avoir différents attributs. Si c'est bien le cas, alors elle doit pouvoir être décrite d'une certaine façon. Cependant, si vous concluez que ça n'est pas le cas, qu'il ne s'agit pas de quelque chose ayant une silhouette ou une forme ou une couleur, ou quelque chose d'un tant soit peu tangible, alors comment est-ce, ou qu'est-ce ? Est-ce quelque chose d'existant ou non ?

Cette façon d'observer n'a rien d'intellectuelle. Cela est très important d'essayer de l'examiner de façon expérientielle, pas intellectuelle, parce qu'en l'observant de façon intellectuelle vous produisez un concept. Nous n'essayons pas ici de former un concept de notre esprit, nous essayons d'expérimenter de façon directe la nature de notre esprit. Ainsi, avoir une vue conceptuelle de ce que votre esprit peut être et expérimenter de façon directe ce qu'est votre esprit, ce sont là deux choses très différentes. L'expérience est quelque chose de direct. Il ne s'agit pas ici d'utiliser beaucoup trop de mots, de décrire, ou d'écrire une dissertation sur vos découvertes de ce qu'est l'esprit, ça n'est pas ça ; ce que vous expérimentez d'une façon directe est très important. Même si vous

ne parvenez pas à le décrire en mots, cela n'a pas vraiment d'importance, parce qu'il s'agit là de regarder directement l'esprit, la conscience, la claire conscience de ce que vous êtes, la nature de votre expérience.

Ceci est donc extrêmement important et vous devez garder ceci à l'esprit à chaque fois que vous essayez de le conceptualiser. Souvent, dès que vous dites « regarder » ou « analyser » ou « trouver », vous l'intellectualisez, cela cesse d'être une expérience directe et devient une conjecture. Dès que notre esprit intellectuel entre en action, nous formons des hypothèses, « je pense que ça doit être comme ceci... », ou « ça doit être comme cela... », « on dit qu'il en est ainsi... », « on a découvert que les choses étaient comme cela »... Cela ne fonctionne pas, cela cesse d'être une expérience et devient un concept ; il n'est pas aisé de différencier ces deux choses. Nous sommes des gens tellement intellectuels que nous créons sans cesse des concepts à partir des choses. Il faut vraiment beaucoup de temps pour comprendre cela. Il est extrêmement difficile de ne pas intellectualiser.

C'est aussi la raison pour laquelle nous avons besoin de ce shamatha comme base, parce qu'alors nous savons déjà comment être, sans trop de pensée intellectuelle, et cela donne lieu à davantage d'expérience directe.

Il est important de mentionner ici que nous n'essayons pas d'observer quelque chose de très mystérieux, ou de très éloigné de nous, quelque chose que nous ne pouvons voir. Il s'agit simplement de cela même, notre propre conscience ; la conscience claire dans notre esprit qui est juste ici.

Il ne s'agit pas de quelque chose de très lointain que nous ne pouvons comprendre, ou de quelque chose de très mystérieux. Parce que cela est décrit comme étant la nature de dharmakaya, on pense qu'il s'agit de quelque chose de très spécial, de très profond, mais il n'en est pas ainsi. Ces qualités spéciales vont peut-être apparaître lentement, plus tard. Mais pour le moment, notre esprit est simplement cette conscience claire, alors que nous nous

détendons au sein de cette clarté et de cette conscience qui nous permet d'appréhender toutes les expériences et de laquelle émergent toutes les pensées et toutes les émotions. Il est donc important de ne pas le considérer comme étant trop mystérieux ou profond, ou trop éloigné.

**Q :** Comment peut-on décrire l'esprit par rapport aux cinq agrégats qui composent chacun d'entre nous ? De même, si je pense à trois boules de glace, puis-je dire que mon esprit a le goût du chocolat ou la forme du chocolat ou l'odeur du chocolat, de la crème glacée ?

**RTR:** Si vous pensez que votre esprit est un chocolat, peut-être trouverez vous qu'il est semblable à un chocolat parce que quelquefois, vous savez, notre esprit est très créatif. Donc, lorsque nous réfléchissons à son sujet, il devient quelque peu semblable à ce que nous pensons qu'il est. Ainsi, si vous dites qu'il est semblable à un chocolat, alors est-il réellement comme du chocolat ? Oui, je pense qu'il est comme un chocolat, et oui, je pense que c'est là quelque chose qu'il vous faut découvrir. Quand on parle des agrégats, en fait mis à part le premier agrégat, celui de la forme, les quatre autres sont l'esprit. Mais même la forme est quelque chose qui apparaît à l'esprit, vous savez, « ceci est ma forme », « ceci est mon corps », qui permet de « soutenir » les agrégats. Donc, vous voyez comment sont les choses ? Mais lorsque l'on parle des cinq agrégats et de ce genre de choses, alors on parle philosophie, métaphysique, on examine le « pourquoi ». On décrit une personne comme étant composée de cinq agrégats principalement pour illustrer le fait que l'on n'en est pas qu'un seul, mais un ensemble de choses, et cela nous aide à comprendre que l'on est un être interdépendant. Cet « être » est composé de beaucoup de parties, a beaucoup de fonctions et déploie beaucoup d'activités.

**Q :** Lorsque l'on parle d'expérimenter ou d'observer l'esprit, s'agit-il là d'expérimenter un peu de la vacuité, parce que nous

devons faire preuve de détachement, nous tenir loin de toute l'agitation créée par nos pensées afin d'être capable de mener à bien cette observation de l'esprit. Ne s'agit-il donc pas ici déjà un peu de l'expérience de la vacuité ? J'ai une autre question concernant le corps : en plus de ce corps physique, y a-t-il quelque chose que l'on pourrait appeler un corps spirituel ? Il s'agit là de quelque chose que l'on expérimente une fois, et puis plus rien pendant une longue durée, et puis l'on peut à nouveau revivre cette expérience là, est-ce donc là ce que l'on pourrait appeler le corps spirituel ?

**RTR** : La vacuité. Nous ne voulons pas introduire le concept de vacuité à ce moment, parce qu'expérimenter et comprendre la vacuité ou la nature interdépendante des choses est très important : si vous en débattiez trop prématurément, alors cela devient un concept, alors vous dites : « OK, mon esprit est vacuité, je suis vacuité », et alors cela devient une supposition, c'est comme « Oh oui, c'est la vacuité », vous savez, du genre 'j'impose mon interprétation de la vacuité aux choses' et ceci n'est pas très utile. Cela devient davantage un concept et n'est pas une expérience. Cette compréhension de la vacuité doit se produire d'une façon qui fasse que vous puissiez dire par la suite « OK, ceci pourrait être appelé vacuité » mais, vous savez, on n'applique pas le concept de vacuité avant de l'avoir expérimentée. C'est là la tradition de cette sorte de méditation dans laquelle nous faisons directement l'expérience, nous essayons de travailler là-dessus au moyen de la méditation. Donc, vous voyez, en premier lieu il s'agit simplement de reconnaître notre expérience consciente, notre esprit, notre conscience mais alors, voyez-vous, directement, l'observer, en faire l'expérience.

Fondamentalement, le corps mental est la tendance habituelle, notre tendance habituelle à nous appréhender par le biais de ces cinq agrégats. Nous avons une forme, nous avons une capacité à ressentir, nous avons les pensées et les émotions, les perceptions, et nous nous voyons comme « ça c'est moi, je suis comme ça ». Nous possédons également ces cinq agrégats durant le rêve ; nous possédons un corps, nous possédons également toutes ces choses bien que dans le monde onirique le corps n'en est pas réellement un. Ainsi durant le bardo, il est dit que bien que nous n'ayons pas

un corps en tant que tel, parce que nous sommes mort et avons quitté le corps, nous avons le sentiment d'en avoir un, un corps plus souple, ou bien pouvant être transparent ; il s'agit d'un corps mental qui provient de nos tendances habituelles. Je pense qu'il en est plus ou moins de même que lorsque certaines personnes disent que si votre main est coupée, vous continuez à ressentir sa présence et parfois même à y avoir mal, et il s'agit là de la tendance habituelle. C'est la façon qu'a l'esprit d'opérer une saisie, généralement appelée corps mental. Je ne sais pas avec certitude si le corps spirituel est quelque chose de semblable ou bien de différent.

**Q :** Je parle plutôt d'une sensation, d'une expérience du corps, quelque chose de différent de notre propre corps, de plus subtil, ça n'est pas un concept, c'est la sensation pendant que je médite, un sentiment d'expérimenter le corps différemment, quelque chose qui n'est pas nécessairement lié à ces tendances habituelles du corps mental ; il s'agit de quelque chose d'autre.

**RTR :** Alors quel genre de sentiments éprouvez-vous?

**Q :** Une grande liberté, la liberté.

**RTR :** Alors, c'est là une très bonne chose, vraiment. Se sentir libre comme cela, ça doit être quelque chose de bon.

**Q :** Ce qui me rend perplexe, c'est la constance et le caractère prévisible de l'expérience humaine, et c'est exactement cela qui fascine les scientifiques ; par exemple, si je prends ce stylo et que je le laisse tomber dans des conditions similaires, il va chuter avec exactement la même accélération, quel que soit l'endroit. Mais cette constance dans l'expérience et ce caractère prévisible est d'une complexité et d'une subtilité phénoménales, et incarne absolument toutes les expériences, c'est la raison pour laquelle la science est quelque chose d'aussi vaste aujourd'hui, parce que les scientifiques s'intéressent à ce qui est constant. L'expérience de tout-un-chacun est prévisible d'un point de vue scientifique. C'est incroyablement subtil dans tant de détails. A présent, ce qui fascine c'est le génome, les chromosomes, le fait que l'on se transmette les mêmes chromosomes d'une personne à l'autre. Une telle formidable

constance est quelque chose d'incroyable ; si quelqu'un en Australie, à l'autre bout du monde, fait la même expérience qu'ici il obtiendra exactement les mêmes résultats. Ceci me rend perplexe parce que si l'on considère notre expérience du point de vue du mahamoudra, quel est le lien entre moi et une personne à l'autre bout du monde ?

**RTR:** Qu'en est-il de l'interdépendance?

**Q:** Il y a tellement de détails, si vous dites que c'est le karma, waouw..

**RTR:** Pour moi, les choses doivent être cohérentes. Parce que si les choses apparaissent à partir des mêmes causes et conditions, elles vont arriver au même résultat, non ? Donc, s'il y a une force gravitationnelle similaire, le résultat doit être le même.

**Q:** Mais il n'y a pas de réelle objectivité, n'est-ce pas ? Je veux dire c'est là le mystère.

**RTR :** De réelle objectivité ? Pourquoi pas ?

**Q:** Ça n'existe pas.

**RTR:** Pourquoi pas?

**Q:** Il n'y a rien en dehors de l'esprit, hors de l'observation.

**RTR :** Je pense comme suit : lorsque nous parlons de l'interdépendance, ou de la production interdépendante, nous ne pouvons pas trop l'aborder du point de vue du mahamoudra. Lorsque nous parlons de la nature d'interdépendance, ou de la façon interdépendante de se produire des chose, le résultat doit être identique du fait des causes et des conditions. En ce qui concerne l'objectivité, on ne peut pas dire qu'il n'existe absolument pas d'objectivité parce que lorsque toutes les causes et toutes les conditions sont similaires, elles doivent s'être produites d'une façon similaire. Quand on dit que tout est vacuité, ou quel que soit le nom que vous utilisiez, ça n'est pas qu'il n'y ait pas de constance, ou que tout soit désordonné. Tout n'est pas désordonné, parce que cela voudrait dire qu'il n'y a ni causes ni conditions. Par exemple, il n'est pas possible de semer un grain de riz et d'en faire pousser des pommes. Lorsque l'on sème un grain de riz il en résulte toujours du riz, si vous plantez un arbre à fruits sucrés vous obtiendrez des fruits sucrés et si vous plantez un arbre à fruits aigres vous obtiendrez des fruits aigres, et c'est là ce que l'on appelle les causes et les conditions. Elles conditionnent le résultat.

**Q:** A un certain niveau, il doit y avoir une sorte de confirmation entre moi-même et quelqu'un d'autre, mais où existe cette confirmation dans ce cas-ci afin d'être d'accord sur ceci ?

**RTR:** Je ne sais pas s'il s'agit d'un accord, vous savez, peut-être que Tsering a quelque chose à dire à ce sujet.

**TP:** Bien, je pense que parfois il y a confusion entre ce qui se produit dans le monde des phénomènes externes et ce qui relève du domaine des phénomènes internes.

**Q:** Mais ils ne sont pas séparés.

**TP:** Ils ne sont pas séparés, c'est vrai. Je pense que ce que dit Rinpoché c'est que lorsqu'existent certaines causes et conditions, alors il faut s'attendre à un certain résultat et, extérieurement, cela ne peut être différent ; mais la façon dont *vous* expérimentez le résultat peut, elle, être différente. La façon dont vous en faites l'expérience, et la façon dont moi j'en fais l'expérience peuvent ne pas être les mêmes. Bien sûr, si vous venez avec certains instruments et que vous mesurez la vitesse à laquelle le stylo tombe, vous trouverez le même résultat ici et n'importe où ailleurs. Mais je pense que ce qui nous concerne du point de vue du Dharma, c'est comment *vous* allez vivre cette expérience et comment *moi* je vais la vivre, et c'est là que réside la différence entre être heureux et être malheureux.

**Q:** Ça, c'est la solution de facilité. Je veux dire, la supposition qu'il y ait une réalité extérieure est une hypothèse qui ne peut être prouvée et donc, ce qui est curieux, c'est la cohérence de la réalité extérieure. Dire que « oui, mon expérience psychologique personnelle est différente de votre expérience psychologique extérieure », c'est facile. Oui, bien sûr, vous savez que si nous goûtons tous les deux à une pomme, il se peut que je ne l'aime pas et que vous, vous l'aimiez ; oui, il y a là une différence, je ne discute pas cela.

**RTR:** Vous supposez qu'il n'y a pas d'existence extérieure.

**Q:** Que signifie le mot « extérieur ». C'est juste une idée.

**RTR:** S'agit-il d'une idée ? L'idée de qui ?

**Q:** Il s'agit bien d'une convention, n'est-ce pas ?

**RTR:** Qu'est-ce qu'une convention ?

**Q:** *Rouge* est une convention, c'est une convention à propos de laquelle vous et moi êtes d'accord.

**RTR:** Juste vous et moi ? Ce n'est pas une question d'accord, tout le monde la voit, et c'est pourquoi ils disent que c'est rouge, non ? Et s'ils ne peuvent pas être d'accord, comment pouvez-vous dire que ça n'existe pas ?

**Q:** Cela existe. C'est quelque chose de vraiment, communément, très largement admis. C'est très largement admis.

**RTR:** Vous savez, il ne s'agit pas d'un accord. Il s'agit d'une expérience, et ceci est expérimenté de la sorte à cause d'un grand nombre de causes et de conditions.

**Q:** Mais c'est une expérience personnelle, il n'y a pas d'expérience objective.

**RTR:** Bien, il s'agit d'une expérience commune, si vous ne voulez pas l'appeler une expérience objective. Tout être possédant ces yeux et ayant ce type de corps et ce type de cerveau, et se trouvant sous ce type de lumière et dans ce type d'endroit voit du rouge. Il s'agit donc là d'une manifestation dépendante et très facilement prévisible. Ceci est très, très important. C'est là la façon dont fonctionnent les causes et conditions. Sinon, ce serait désordonné, sinon il n'y aurait pas de karma. Cela dépend de causes et de conditions. Les bonnes causes et conditions présentes au bon moment et au bon endroit, la bonne situation. Et ceci doit revêtir un caractère constant sinon cela ne serait pas dû aux causes et conditions. Si une, ou deux, ou sept causes et conditions se trouvent réunies, alors quelque chose survient, et si d'autres conditions sont présentes alors quelque chose d'autre survient. Les choses doivent être ainsi ; si ceci n'est pas cohérent, alors il n'existe ni causes ni conditions. Si arrivait que les mêmes cinq choses se trouvaient réunies une fois, et qu'il en résultait quelque chose, puis qu'elles se trouvent réunies une autre fois et qu'il en résulte autre chose, on ne pourrait pas réellement parler de causes et de conditions, n'est-ce pas ? Donc la façon dont fonctionnent les causes et conditions, et la question de savoir s'il y a ou non une existence inhérente, on pourrait y voir là deux choses différentes. Mais dans un sens elles ne le sont pas : *parce que* il n'y a pas existence inhérente, tout est causes et conditions et il n'existe rien d'autre que des causes et des conditions. Les choses sont cohérentes car tout résulte de causes et de conditions, y compris mon expérience, comment je me sens. Il y a de nombreuses causes



et conditions liées à la façon dont je me sens mais les principales sont ma façon de voir et ma façon de réagir, et mes émotions. Cependant, mon expérience interne dépend également de mon corps et de mon environnement, de tout, intérieur comme extérieur. On peut parler d' « extérieur », je ne pense pas que l'on puisse ignorer totalement l'existence extérieure. L'existence extérieure peut être appréhendée de diverses manières mais, par exemple, si pour moi la totalité de ce que je vois autour de moi est le fruit de mes propres projections, alors il y a un problème, car lorsque je sors de la pièce, alors vous tous devriez disparaître car vous êtes mes propres projections.

**Q:** Je pense que c'est là que réside mon problème.

**RTR:** Même si je ne suis pas présent, tout est bien là, mais bien sûr la façon dont nous percevons tous cette pièce est une question d'interdépendance. Si nous partageons de nombreuses similarités quant à notre corps ou notre esprit, c'est là ce que l'on appelle le karma commun. C'est ce qui fait que nous percevons tous ce mur comme étant un mur, et ce plafond comme étant ce plafond, nous nous voyons les uns les autres de cette même façon. Maintenant, si un être totalement différent se trouve dans cette pièce, alors il se peut qu'il perçoive les choses d'une façon totalement différente, parce qu'il possède des yeux différents, ou d'autres caractéristiques foncièrement différentes. Même les scientifiques ont dit qu'un grand nombre de choses entrent en compte, ça n'est pas uniquement mes yeux qui voient, l'esprit forme lui aussi une image mentale, c'est donc l'esprit qui voit. Voilà ce qu'est l'interdépendance, et il est très important de comprendre cela.

**Q:** [En tant que scientifique, je pourrai ajouter ceci :] dans l'exemple de la gravitation, l'universalité de la manière de tomber des corps a été démontrée par Einstein sur la base de sa compréhension de la non-existence propre de la gravitation. Il s'agit de la relativité de la gravitation et nous partons de cette compréhension. Depuis Einstein, nous savons que la gravité n'existe pas par elle-même. Il s'agit simplement de quelque chose de relatif, et le fait qu'un corps chute ou non dépend de la référence que vous choisissez. Je prends ce stylo, je le laisse tomber et je dis qu'il tombe, mais ceci est vrai parce que je regarde le stylo relativement au sol qui me sert de référence. Par contre, si cette

fois-ci je laisse tomber ce même objet, mais que je repère son mouvement relativement à un autre objet qui chute à exactement la même vitesse, alors il est au repos.

Ceci n'est donc pas quelque chose d'absolu, c'est une question de point de référence. C'est là la remarque que fit Einstein en 1907, et à partir de cette remarque, il fut capable d'élaborer entièrement les lois de la gravitation et de démontrer que la façon de tomber des objets est universelle ; donc cela a été démontré à partir de la vacuité (d'existence propre). "La vacuité est forme".

## **1. Observer l'esprit au repos.**

Observer l'esprit, ça n'est pas la même chose qu'analyser de façon intellectuelle au travers du raisonnement, il s'agit d'une façon méditative d'observer, mais en plus de cela, parce que nous sommes des personnes douées d'intellect, nous pouvons y inclure un débat intellectuel. La première instruction ici est :

*« Observer l'esprit au repos »*

Mais pour cela, nous devons tout d'abord générer un esprit calme, et ceci n'est pas facile, nous ne pouvons pas régler notre esprit sur « calme ». Si nous sommes déjà parvenus à générer un peu de calme alors il s'agit là d'une étape importante, car c'est là l'expérience de shamatha et avec elle, la façon dont nous appréhendons le monde change quelque peu. En effet la façon dont nous appréhendons le monde qui nous entoure change en fonction de notre état d'esprit. Lorsque notre esprit est détendu, il est calme, mais si notre esprit est troublé et distrait, nous percevons les choses différemment. Nous pouvons nous demander :

*« En ce moment, notre esprit est-il à l'extérieur ou bien à l'intérieur de notre corps ? Quelles sont sa couleur et sa forme ? »*

Ceci n'est pas à proprement parler une analyse intellectuelle, c'est une façon plus directe d'observer.

Je ne dois pas ici vous dire ce que vous devez trouver. Je me dois d'être extrêmement clair, car si je dis « c'est comme ceci » ou « comme cela » ou « ça devrait être comme ceci », alors ça n'est d'aucune utilité parce que dès lors, nous avons déjà l'idée que c'est comme cela. Il ne s'agit alors guère plus d'observation... cela devient de l'acceptation parce qu'on a déjà décidé pour vous du résultat. Lorsque l'on parle de la couleur ou de la forme de l'esprit, nous ne disons pas qu'il y a couleur et qu'il y a forme. Cela démontre juste qu'il existe de nombreuses possibilités. Nous nous penchons donc sur ces possibilités, nous observons l'esprit et, bien sûr, les personnes sont toutes relativement différentes. Il est très important de bien comprendre cela. Quelqu'un m'a confié très récemment que lorsqu'elle pense à un chiffre, elle voit une couleur. Les tibétains attribuent des couleurs à leurs chiffres, c'est là quelque chose de très courant. Voici donc le premier point :

*« Observez l'esprit au repos : Est-il à l'extérieur ou bien à l'intérieur du corps ? Quelles sont sa couleur et sa forme ? »*

Dans le bouddhisme, nous parlons d'interdépendance ou de production dépendante et dans le domaine scientifique, ils parlent de relation ou relativité. Je pense qu'il se pourrait bien que l'interdépendance et la relativité soient exactement la même chose. Parfois, la vacuité peut être relative parce que lorsque vous parlez de « vacuité », cela ne veut pas dire à proprement parler qu'il n'existe rien. Cela signifie que tout ce que vous voyez ou qui constitue votre expérience n'existe pas par soi même, mais se manifeste *de façon relative*. Donc, si vous qualifiez l'interdépendance ou la production dépendante de « *façon relative de voir* », cela pourrait être plus aisé à comprendre. Je pense que cela est plus facile à montrer d'un point de vue philosophique, parce que l'intégralité des phénomènes appartient à l'une ou à l'autre de ces deux catégories : soit cela relève de la production dépendante, soit de la désignation dépendante. Ceci est très important d'un point de vue bouddhiste. La production dépendante signifie que, quoi que vous observiez, depuis l'univers tout entier jusqu'à la plus petite particule subatomique, cela ne peut être une chose séparée, une

chose existant entièrement par elle même. Elle n'est pas complètement indépendante. Elle a été créée par des causes et des conditions parce que cela est le cas pour toute chose. Lorsque l'on dit que tout est le résultat de causes et de conditions, d'un point de vue bouddhiste cela ne signifie pas que « cette chose est là de façon définitive, solide, comme étant le résultat de causes et de conditions », parce qu'en fait lorsqu'une ou deux de ces causes cessent d'être présentes, elle disparaît. Ce que vous considérez être un produit issu de causes n'est aucunement une chose indépendante qui résulterait de conditions, mais en fait elle *n'existe pas* sans les causes et les conditions. Ces causes et conditions... à partir du moment où des causes et des conditions sont arrivées à maturité, quelque chose apparaît, et dès lors qu'un infime changement se produit, le phénomène dans son ensemble disparaît. Donc, tout ce qui existe revêt un caractère entièrement relatif. Rien n'est indépendant. Tout est vraiment relatif. Voilà ce que l'on entend par production dépendante. Maintenant, il est très difficile d'expliquer comment tout cela fonctionne. Parfois, les gens disent que le battement d'aile d'un papillon dans la forêt d'Amazonie peut provoquer une tornade quelque part d'autre dans le monde. Il n'est pas aisé de saisir entièrement le déroulement de cela. Prenez par exemple les photos de cristaux de glace prises par le Dr. Imoto au Japon. Il écrit un mot comme « haine » ou « amour » et ensuite le passe sous l'eau et le laisse geler, puis photographie les structures qui se forment dans la glace. Elles diffèrent selon le mot qui a été écrit. De la même façon, vous savez, les humains, les animaux, absolument tout de par le monde est en inter-relation et a une action sur ce qui l'entoure. Il n'y a rien qui ne soit pas produit de manière dépendante, mais il n'est pas aisé de percevoir exactement de quelle façon. Ceci est un point très important à comprendre, sur lequel approfondir sa réflexion, bien que ça ne soit pas là ce qui est écrit exactement dans le texte. Cela fait partie de l'analyse menée lorsque l'on essaye de découvrir la véritable nature de l'esprit.

Ainsi donc, lorsque certaines causes et conditions sont en place, le résultat est prévisible et cohérent.

Mais si les causes et les conditions changent, alors le résultat

change lui aussi. J'ai un ami en Belgique, un homme âgé. Il m'a dit que lorsqu'il était jeune, ses parents qui étaient des paysans étaient toujours capables de prévoir le temps qu'il allait faire, s'il allait pleuvoir ou non, à quel moment il fallait planter les graines et tout ce genre de choses. Il m'a dit que cela l'intéressait vraiment beaucoup et il apprit de ses parents comment prévoir le temps. Et il a dit que jusqu'en 1996, il ne s'était jamais trompé. Tout le monde avait pris l'habitude de venir le voir en ce qui concerne la météorologie. Il dit que tout dépend de la lune, et il regardait toujours la lune pour ses prévisions, et il avait toujours raison. Chaque année. Mais soudainement, après 1996, les choses ont complètement changé. Quelle que soit sa prévision, c'est exactement le contraire qui se produisait. Tous les moyens habituels de prévision avaient totalement cessé de fonctionner. Il en demeura donc grandement perplexe. Mais très récemment, il a réalisé que les téléphones mobiles représentaient un changement récent et soudain qui s'était produit à l'échelle mondiale. Mais il a pensé qu'une chose aussi petite ne pouvait certainement pas changer l'ensemble du système météorologique ! Mais il dit que lorsqu'il se pencha sur la question, il réalisa qu'il existait un réseau de signaux de téléphonie mobile qui couvrait l'ensemble de la planète. Un réseau d'énergie qui pourrait avoir un effet sur les choses, et ceci de bien des façons. Il a essayé de contacter un expert en météorologie afin de mener une étude pour savoir s'il existait un rapport entre le changement climatique et le réseau de téléphonie mobile, mais il n'y est pas arrivé. Au Sikkim, nous avons des météorologues sous la forme de lamas que les gens vont voir s'ils veulent que la pluie s'arrête, parfois cela fonctionne. Donc, de ce point de vue là, les causes et les conditions peuvent être vraiment diverses. L'esprit peut affecter la matière et des causes et conditions matérielles peuvent avoir une influence sur l'apparition des phénomènes. C'est ce que l'on nomme la production dépendante.

A présent, voyons le second point qui est la désignation dépendante. Ceci est très important car d'une perspective bouddhiste, ceci se réfère à notre expérience de toute chose comme désigné de manière dépendante. Comment nous faisons l'expérience. Comment nous voyons. Notre façon de regarder

quelque chose et de dire : c'est comme ceci, c'est comme cela, voilà ce qu'est la désignation dépendante. Lorsque nous disons « ceci est une forêt », qu'est-ce que la forêt ? En fait, il y a de nombreux arbres, mais y a-t-il une forêt ? En plus des arbres, il n'y a rien appelé forêt. « Forêt » est une désignation. Donc, lorsque nous disons « il y a une forêt », il n'y a rien de plus que des arbres. Vous ne pouvez pas trouver de forêt dans la forêt. Vous ne trouvez que des arbres dans la forêt. Mais même l'arbre n'est qu'une désignation, parce qu'est-ce qu'un arbre si nous l'isolons de tout ce qui l'entoure ? L'arbre n'est pas totalement indépendant. L'arbre est connecté à la terre, donc s'il n'y a pas de terre, il n'y a pas d'arbre. L'arbre est connecté avec l'environnement, avec l'air, avec les saisons. L'arbre n'est pas une chose unique. Dans un arbre, que trouve-t-on ? On ne peut trouver l'arbre dans l'arbre.

Dans un arbre on trouve des feuilles, on trouve des branches, on trouve du bois, on trouve de l'écorce. Sans doute y trouve-t-on de nombreux atomes. Si vous faites une observation poussée de l'arbre, vous ne trouvez pas d'arbre. « Arbre » est la désignation donnée à tous ces différents composants réunis ensemble. Ainsi, d'une façon similaire, si vous observez une branche, si vous observez une feuille, si vous observez quoi que ce soit, c'est la même chose. Notre façon de comprendre, notre façon d'observer, d'analyser et de conceptualiser se fait au travers de cette désignation. Ces façons de désigner font tellement partie de nos schémas habituels que si quelqu'un venait à dire « ceci n'est pas un arbre, il n'y a pas d'arbre ici, c'est juste une désignation », nous le prendrions très certainement pour un idiot, parce que nous avons solidifié ces entités sous forme de désignations (auxquelles nous croyons). C'est la même chose pour nous-même. C'est pour toutes ces identifications que nous nous battons sans cesse, n'est-ce pas ? « Je suis tibétain » ou « je suis un occidental » ou « je suis allemand » ou « je suis français ». Puis il y a « je suis bouddhiste », « je suis chrétien ». Tout ceci c'est de l'identification. Puis il y a « je suis moi ». Ainsi les identifications sont également basées sur la désignation. Et à cause de ces désignations et identifications, je suis différent des autres. C'est ainsi que je solidifie le *moi* et le sépare des autres. Mais quelquefois nous faisons cela de façon vraiment erronée.

Ceci est assez commun. Nous considérons tous les autres comme des adversaires, pensant « cette personne est meilleure que moi, ou pire que moi, ou semblable à moi ». Par ce processus, je deviens envieux et arrogant et je m'isole totalement de tous les autres. Alors je me sens très seul parce que, quand je vois tout le monde de cette manière, je pense « je n'ai pas d'amis ». Donc ce sont des désignations. Si vous pouvez comprendre cette interdépendance, ce caractère relatif, cette façon de se produire de manière dépendante, un tout petit peu plus clairement, alors vous verrez le manque de profondeur de cette manière de réagir. Etre capable de voir cette production dépendante devient très, très important.

Parfois nous parlons aussi de la vérité relative et de la vérité ultime comme si c'était deux choses différentes. Je pense que cela est aussi un problème. Ce n'est pas qu'il y ait une vérité relative et une vérité ultime séparée. *Voir comment les choses sont relatives, est la vérité ultime.* Ce ne sont pas deux choses. Toutes ces choses autour de nous ne sont rien de plus, rien de moins que complètement relatives. Voir cela profondément est l'ultime. Voir la nature du monde relatif est, d'une manière profonde, la vérité ultime. (Généralement, cette sorte de descriptions, d'analyses et d'études se font au niveau du Soutrayana).

**RTR** : Laurent, voulez-vous dire quelque chose à propos de ce qui est relatif ?

**Laurent** : Oui, je peux ajouter quelques précisions complémentaires.

Le fait est que dans les sciences nous avons en effet développé cette idée de la relativité en utilisant plus précisément le fait que tout dépend d'un système de référence. Alors, nous comprenons que nous ne pouvons pas concevoir quelque chose ou définir quelque chose sans avoir également défini un point de référence. Cela signifie que les choses changent quand on change de référence. La relativité en science signifie essayer de changer de système de

référence et de définir les lois de variation entre les systèmes de référence. Et au bout du compte, dans la science de la relativité, on considère qu'il n'y a rien d'autre que le changement du système de référence. Pourquoi ? Parce que quand je regarde quelque chose à partir de différents systèmes de référence, je le vois de cette manière [montrant un stylo avec des orientations différentes], puis de cette façon et de cette façon et caetera. Mais, si maintenant je considère le système de référence particulier qu'est le système propre, à savoir le système de référence de l'objet lui-même, alors le mouvement de l'objet disparaît. Bien que l'objet soit toujours au repos par rapport à son système de référence propre, vous dites : "il bouge". Maintenant, si vous regardez le mouvement par rapport à la Terre, certes, il se déplace. Par rapport au soleil, il se meut à une trentaine de kilomètres par seconde. Par rapport au centre de notre galaxie, il se déplace à deux cent cinquante kilomètres par seconde. Par conséquent, tous les mouvements possibles coexistent simultanément. Mais si maintenant vous considérez le mouvement de ce corps par rapport à lui-même, il est au repos, il n'y a plus aucun mouvement. Ainsi, le mouvement n'existe pas par lui-même et nous découvrons l'idée de la vacuité par le biais de la relativité. Je pense donc que vous avez totalement raison. Plus que raison.

**RTR** : Je vous remercie. Je voudrais poser une question. Je peux comprendre que le mouvement est relatif, ce mouvement doit être considéré par rapport à une référence et parce qu'il existe différentes références il se déplace plus vite ou plus lentement, ou il ne bouge pas. Mais si la référence est le système propre, il n'y a pas de mouvement, mais l'objet est toujours là, n'est-ce pas ?

**Laurent** : C'est le repos. Repos et mouvement sont en fin de compte la même chose.

**RTR** : Pouvez-vous donner un autre exemple que le mouvement ? Pouvez-vous donner un exemple en plus de ceux du repos et du mouvement, un exemple relatif différent ?

**Laurent** : La position, le fait de dire que vous êtes là. Vous ne pouvez définir ou décrire où vous êtes que relativement à une autre position. Vous ne pouvez pas dire : "Je suis ici" et l'expliquer à quelqu'un d'autre sans considérer un point de référence. Un autre exemple est l'orientation. Vous ne pouvez pas dire que je suis



debout (ou vertical) d'une manière absolue, cela n'a de sens que par rapport à la Terre.

**TP** : Puis-je donner un exemple ? J'ai pensé à l'exemple suivant. Ce n'est pas scientifique. C'est l'exemple du poids : le poids est quelque chose de relatif, car il dépend de la masse, de la gravité de la terre, non ? Ainsi, ce stylo pèse peut-être quinze grammes ? Mais si je l'emporte sur la lune alors il sera plus léger. Si je l'emporte sur Jupiter, il sera plus lourd. Si je le prends dans une capsule spatiale hors de toute zone de gravitation il ne pèsera rien, il flottera simplement dans l'air. Nous pouvons donc nous demander : "Quel est le poids de ce stylo ?"

**Laurent** : C'est exact. Mais il y a plus que cela. En effet, la notion de poids est dépassée par le concept de masse qui est quelque chose qui pourrait sembler absolu. Elle pourrait sembler être une propriété intrinsèque à l'objet. Mais en fait, si vous faites un examen plus approfondi, vous constatez qu'il n'y a pas de masse, mais seulement un rapport de masses, comme cela a été découvert par Ernst Mach, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Et quand vous regardez la manière employée pour essayer de mesurer ces masses, et ce rapport de masses, vous découvrez que c'est toujours par l'intermédiaire de rapports de longueurs. Et finalement vous pouvez, en physique, complètement remplacer le concept de masse par des longueurs. Par exemple, vous avez un concept de masse qui est la masse inertielle des objets et qui peut être définie en mécanique quantique comme étant en correspondance avec ce qu'on appelle la longueur de Compton. La longueur de Compton est l'inverse de la masse. Et ainsi, quand vous considérez le rapport des masses, il est le même que le rapport inverse des longueurs de Compton. La même chose est aussi vraie pour la masse gravitationnelle. Vous trouvez cela dans la théorie d'Einstein : vous avez beaucoup de masses différentes, vous avez la masse active et vous avez la masse passive... La masse active définit la façon dont la masse courbe l'espace-temps. Si on s'intéresse à la masse du soleil, par exemple, on trouve que dans les équations elle n'apparaît pas directement, mais seulement par une *longueur* caractéristique, le rayon de Schwarzschild. À la fin, tout disparaît.

**Q** : La vitesse de la lumière est-elle absolue ?

**LN** : La vitesse de la lumière est en fait relative. Cela signifie que lorsqu'on fait une expérience dans laquelle on essaye de mesurer la vitesse de la lumière, cette mesure se fait toujours relativement au système de référence. [Il s'agit de la vitesse de la lumière par rapport au corps qui l'a émise, non d'une vitesse absolue]. Toutefois, la valeur qu'on trouve est toujours la même [c'est un invariant, non un absolu], mais c'est seulement un effet de projection. C'est comme l'horizon [qui semble être toujours à la même distance alors qu'on avance vers lui].

**Q** : Je pense même, et c'est très intéressant, que cela montre encore que nous sommes prisonniers d'un raisonnement mental, de concepts et de toutes sortes de choses. Donc la vraie question, je crois, c'est qu'arrive-t-il quand les pensées mentales discursives s'arrêtent et que nos réactions ne proviennent plus de notre tête, mais que les actions, nos actions, viennent du cœur ? N'est-ce pas cela l'essence du Mahamoudra ?

**RTR** : Oui, mais je pense qu'il est très intéressant de *comprendre*, parce que je pense que si nous avons une compréhension intellectuelle un peu plus claire de la nature des choses, de leurs relations, de leur interdépendance, tout particulièrement du type de la description scientifique, cela nous aide à comprendre d'une manière plus directe et plus claire. Je pense qu'il est plus facile alors d'accepter et de comprendre, et d'avoir ainsi une vue plus large, tout au moins du point de vue conceptuel. Cela aide beaucoup. Car sinon on se dit : "OK, je dois méditer. Oui, je dois voir mon esprit, mais à quoi tout cela sert-il ? À quoi tout cela sert-il ? À quoi tout cela sert-il ?" Et alors, notre esprit ne cesse de ressasser ces questions et nous ne pouvons pas vraiment les intégrer. Je pense donc qu'il est très important d'avoir un moyen d'y voir clair. Particulièrement avec l'aide de la science. D'autant plus que nous avons un bon scientifique ici. Nous devons profiter de cela. Je suis donc sûr que nous lui poserons beaucoup de questions. Le Mahamoudra n'est pas totalement libre de pensées discursives. Il s'agit plus de voir les pensées en perspective, peu importe le type de pensées discursives. Donc, il est plutôt question d'apprendre à mettre toutes choses en perspective. Alors s'il y a des pensées discursives, cela n'a pas d'importance, s'il n'y a pas de

pensées discursives, cela n'a pas d'importance, s'il y a des émotions, cela n'a pas d'importance, s'il n'y a pas d'émotions, cela n'a pas d'importance, de sorte que tout peut être vu dans une certaine perspective. Alors, votre esprit peut devenir, en quelque sorte, plus spacieux. Et parce que nous avons cette compréhension, nous devenons imperturbables. Nous ne pouvons pas être perturbés. Et alors c'est la paix. La paix s'élève dans notre esprit, car nous savons qu'il n'y a rien qui puisse être perturbé. Il n'y a rien à déranger. Par conséquent, l'esprit devient clair, il devient sans crainte. Je pense que c'est le but principal du Mahamoudra. Ce n'est pas que vous faites quelque chose et puis tout à coup quelque chose se passe et quelque chose change. Bien sûr quelque chose change de toute façon, mais il s'agit de compréhension profonde, de sorte que vous voyez la nature des choses et tout ce qui arrive ne cause plus de problème. Non pas que vous ne voyez pas les problèmes, mais vous évitez les problèmes, et les problèmes viennent ou ne viennent pas, mais il n'y a aucun problème dans ces problèmes ! C'est, je pense, le point principal.

Le deuxième point est le suivant :

*« A part cette immobilité y a-t-il autre chose qui puisse être trouvé ? »*

Lorsque nous méditons et trouvons notre esprit reposé, immobile, dans une fraîcheur éclatante, en paix, nous nous demandons : « Y a-t-il autre chose qui puisse être trouvé là ? » Ainsi, le deuxième point est d'observer tout en en faisant l'expérience. Il ne s'agit pas d'observer une ou deux fois et c'est tout, et nous ne devons pas nécessairement découvrir quelque chose, mais c'est une façon de voir, d'examiner.

Puis vient le troisième point :

*« Est-il vide, peut-il être identifié à quoi que ce soit, n'est-il rien du tout, telles les cornes d'un lapin ? »*

Si c'est le cas, si nous supposons qu'il n'est qu'immobilité et que nous ne pouvons trouver rien d'autre, alors est-il rien du tout ? Est-il du vide ? Y a t-il quelque chose d'identifiable ? Y a t-il quelque chose de concret ? Cette prise de conscience (awareness), ou conscience, ou esprit, que vous examinez, n'est-ce rien ? S'agit-il juste d'un concept ? C'est un peu comme ce que nous appelons « la corne d'un lapin ».

'La corne d'un lapin' est une expression qui signifie que nous pouvons penser à quelque chose qui cependant n'existe pas. Nous pouvons penser à n'importe quoi : quelque chose qui est là, quelque chose qui n'est pas là, quelque chose qui est du domaine du possible, quelque chose qui n'est pas du domaine du possible. Rien ne peut nous empêcher de penser à ce à quoi nous avons envie de penser. Ainsi, nous pouvons penser à la corne d'un lapin ; il n'est pas nécessaire d'en trouver une. L'esprit est-il donc ainsi ? Comme la corne d'un lapin ? Rien à trouver, rien là ? Existe-t-il ou n'existe-t-il pas ? C'est juste une question.

Et puis, le quatrième point :

*« Dans l'état d'immobilité, l'esprit, qui n'est pas identifié comme quelque chose de reconnaissable, est-il lumineux, clair, confortable, à l'aise mais inexprimable en mots ? »*

Est-il quelque chose de cet ordre ? Pas quelque chose dont je peux dire, « c'est comme ceci, comme cela », pas quelque chose de reconnaissable. Cependant il est lumineux, clair, confortable, joyeux, à l'aise mais il n'est pas quelque chose que vous pouvez décrire comme « il est exactement ainsi ». Est-il comme cela ?

Ensuite, la cinquième question :

*« La nature de l'immobilité est-elle une chose indéterminée, un état de l'esprit totalement obscur ? Sans la moindre pensée et sans aucun aspect de luminosité ? »*

Est-ce une immobilité qui n'est pas claire, indéterminable, parce qu'il n'y a pas de clarté, pas de luminosité, aucune pensée, donc aucun aspect de luminosité ? Est-ce une sorte d'état obscur, non distrait, sans pensées ?

Puis la sixième question :

*« Ou bien, est-ce une immobilité qui est claire, vive, nue et stable ? »*

Cet esprit, au regard de l'expérience, est-ce quelque chose de ce genre, quelque chose d'immobile ? Il est clair, vif, nu et stable (nu a ici une signification similaire à pur, quelque chose comme cela). Ce ne sont que des questions. L'essentiel est que nous essayions de considérer ces points au cours de notre méditation et puis que nous voyions ce que nous ressentons comme expérience, sans trop de jugement intellectuel ou de raisonnement ou d'examen logique. Juste l'expérience directe.

Le point sept dit :

*« Il peut y avoir des défauts cachés concernant l'état naturel dont on fait l'expérience, conduisant à une mauvaise compréhension. »*

Parfois, vous le savez, les gens ont lu trop de livres ou assisté à de trop nombreux enseignements, ou ils ont reçu beaucoup d'enseignements de niveau très élevé. Mais cela n'est pas vraiment l'expérience : c'est de la compréhension. Et il est très important d'être capable de distinguer l'expérience de la compréhension provenant des livres et des enseignements ou, vous savez, d'une compréhension de type conceptuel, car lorsque vous utilisez la compréhension conceptuelle tout n'est qu'un concept, ce n'est pas vraiment une expérience directe. Le but ici c'est de le regarder directement et c'est ce qui importe le plus. Il est donc très, très important de ne pas utiliser le jargon du Dharma. Voilà pourquoi, dans le passé, les gens n'étaient généralement pas autorisés à lire les livres d'instruction avant d'avoir reçu l'enseignement, car sinon ils utilisaient la compréhension intellectuelle, pour dire : « Oh, c'est

comme ceci, comme cela ». Cela semble très bien, mais cela ne veut vraiment rien dire, vous savez, ce n'est pas l'expérience que vous vivez réellement. Cependant, il est impossible d'empêcher les gens de lire les livres. C'est aussi quelque chose de très intéressant, parce qu'une personne qui sait tout à propos de la philosophie bouddhiste, et qui est un grand philosophe, n'est pas nécessairement un grand pratiquant. Un grand philosophe peut ne pas méditer du tout et n'est donc pas libéré. Même dans le monde scientifique actuel j'ai été très amusé par les catégories « adeptes de la méditation » et « moines non méditants ». Vous savez, les scientifiques de 'Mind and Life' qui recherchent des personnes qui méditent ont fait beaucoup de recherches sur les méditants. Ils ont réalisé un test sur Nichirin Rinpoché et ils l'ont trouvé 800 fois plus heureux que les autres personnes. Mais ils ont pensé que quelque chose n'allait pas, et puis ils ont répété le test avec différents appareils, et tous arrivèrent à la même conclusion. Et ils dirent : « Qu'est ce qui se passe ? Quelque chose doit être faux, autrement cet homme serait fou ». Ils ont donc trouvé d'autres lamas qui étaient aussi des méditants, et les ont soumis aux mêmes tests. Alors ils ont constaté que certains méditants étaient même 1000 fois plus heureux que d'autres. Puis ils ont effectué les tests sur d'autres moines mais les résultats étaient différents ; alors ils les ont désignés « moines non méditants ». Quand je suis allé aux conférences « Mind and Life », on m'a demandé si je voulais faire le test. J'ai répondu : « Seulement si vous me classez comme « moine non méditant » ».

Quoi qu'il en soit, la connaissance intellectuelle est totalement différente de l'expérience directe. Parfois, certains élèves doivent passer par une déprogrammation en profondeur quand ils méditent vraiment. Certaines personnes doivent se déprogrammer, car elles ont trop de concepts. En fait, ces concepts sont corrects, mais si vous venez avec un trop grand nombre de ces concepts au cours de la méditation, cela ne deviendra pas votre expérience personnelle. Il faut se méfier de ça et vraiment essayer de réaliser une expérience directe. Cela n'a pas d'importance si elle est totalement étrange. L'important c'est qu'elle soit authentique et directe. On dit aussi que certaines personnes qui ont des dharmas

mondains, prétendent parfois « j'ai eu cette expérience », parfois peut-être avec de mauvaises intentions, parfois aussi sans en avoir conscience, parce qu'on veut à tout prix avoir une expérience.

*« Cela deviendra de la déception et est de peu d'utilité ».*

C'est donc formulé ainsi ici. Donc, parce que tout cela concerne la méditation, l'expérience directe, la recherche de la vérité, la vraie nature de l'esprit, cela ne sert à rien de se décevoir soi-même. Si vous ne vivez pas une expérience, ce n'est pas bon de dire le contraire. C'est pourquoi il est dit :

*« Laissez le rocher rencontrer l'os et donner naissance à l'expérience par la puissance d'une véritable méditation ».*

Ce rocher qui rencontre l'os est une expression tibétaine. Je ne sais pas s'il y a une expression similaire en anglais ou en français. Cela signifie “avoir une expérience vraiment authentique”. Comme lorsque vous chutez sur un rocher et vous cassez un os, alors vous le ressentez vraiment. L'os est cassé et vous ne pouvez pas vous relever : c'est vraiment une expérience directe. C'est à peu près de cette façon (comme le rocher qui rencontre l'os) qu'on accède réellement, profondément, directement à l'expérience, et non pas par l'imagination ou par une construction d'idées ou quelque chose de ce genre. C'est une autre façon de comprendre. Cette méditation doit venir de l'intérieur et non pas suite à une association de pensées discursives telles que “à cause de cela, cela doit être comme ceci, cela doit être comme cela, cela devrait être comme cela”. Lorsque nous procédons à une compréhension intellectuelle, cela se passe ainsi ; il s'agit plutôt d'un raisonnement. “Si c'est comme ceci, cela ne peut être comme cela, cela doit donc être comme ceci, en raison de ceci cela devrait être comme cela”. Vous arrivez donc à une sorte de conclusion. Il se peut que cette conclusion soit correcte mais c'est une conclusion logique, ce n'est pas une conclusion provenant de l'expérience. Quand vous arrivez à une conclusion due à l'expérience, ce n'est pas une conclusion, c'est juste une expérience, juste une expérience directe. Cela pourrait donc être très simple, mais ce que vous vivez vraiment par

l'expérience est quelque chose de vraiment profond et direct. Ainsi donc c'est la méditation qui est l'expérience directe, et quand vous essayez d'observer, de décrire l'expérience, l'expérience directe, essayez de ne pas utiliser trop de connaissances livresques ou des raisonnements discursifs ou intellectuels ou logiques. C'est le point principal.

Généralement, en fait traditionnellement, c'est là que l'élève et l'enseignant doivent travailler ensemble, pour que l'étudiant reçoive ces enseignements, puis s'observe et raconte ensuite son expérience à l'enseignant, lequel pose à nouveau des questions. Habituellement, c'est ainsi que fonctionne la relation enseignant/étudiant. Parfois, cela prend beaucoup de temps, parce que si vous voyez votre esprit comme quelque chose de solide, comme ayant une forme particulière, si vous avez des pensées de ce genre, alors vous avez tendance à le croire, car l'esprit est très souple et très créatif. Pour cette raison ce n'est pas si facile de vraiment vivre une expérience et d'apprendre à méditer. C'est, je l'ai déjà dit plusieurs fois, une méditation sur la manière d'observer. C'est un long entraînement. Vous vous permettez à vous-même d'être dans un état naturel sans trop utiliser la compréhension intellectuelle, mais en étant juste dans cette conscience claire. À la fin notre esprit est juste cette conscience éveillée (awareness), il *est* conscience. Il ne s'agit de rien d'autre que cela. Aussi, quand vous avez différents types de pensées, différentes expériences, vous revenez à la conscience directe. Après tout, notre esprit est cette conscience, il n'y a rien d'autre que cela. Donc, encore et encore, revenez à cela, parce que parfois, quand vous pratiquez l'observation, vous voyez toutes sortes de choses, même des animaux, et toutes sortes d'êtres humains, différentes sortes de choses. Il n'y a pas de fin à cela, surtout si vous permettez à votre esprit d'aller en profondeur. Il est donc toujours bon de revenir à ce moment de conscience claire. Je pense que conscience (awareness) est le seul mot que vous pouvez utiliser.

Aussi est-il dit : *“De plus, détendez-vous et puis observez.”* Donc, si vous êtes fatigué, reposez-vous. Si vous trouvez quelque chose, reposez-vous dans cet état. Si vous ne trouvez rien, reposez-vous



dans cet état. Détendez-vous, il est inutile de se fatiguer. Il est toujours bon de méditer, de cette façon là, en alternance : quand vous êtes un peu fatigués, reposez-vous dans shamatha, reposez-vous dans la méditation. Et puis, lorsque votre esprit se met à vagabonder un peu, demandez-vous : “Qu'est-ce que c'est ?” Et puis, si cela vous fatigue un peu, reposez-vous. Il faut donc utiliser ces deux méthodes à tour de rôle "jusqu'à ce qu'il y ait une certitude absolue", dit le texte, la certitude en votre être.

Il existe différents niveaux de certitude. Parfois vous pouvez avoir une très forte certitude et puis vous allez voir votre professeur qui vous dira “C'est totalement faux” et des choses de ce genre. Il ne s'agit pas de s'accrocher à toute certitude qu'on peut découvrir. On continue à chercher mais on reste sur ses gardes, pour ne pas laisser son orgueil prendre le dessus. Cela est très important car parfois quand on pense : “Oui, c'est cela !” il peut s'agir de deux choses : la certitude réelle ou l'orgueil. Il y a deux histoires que je voudrais raconter à ce sujet. L'une des histoires dit qu'il y a bien longtemps, de nombreux éons en arrière, il y avait un Bouddha et deux jeunes hommes. L'un était le fils d'une famille très riche et l'autre son serviteur. Tous les deux s'intéressèrent au Dharma. Ils allèrent voir le Bouddha et assistèrent à ses enseignements. Ils ont médité et pratiqué, et puis ils sont allés revoir le Bouddha. Ils avaient fait des expériences différentes. Ainsi, quand le serviteur fit part de son expérience, le Bouddha dit : “C'est correct”. Quand le maître fit part de son expérience au Bouddha, le Bouddha dit “Ce n'est pas correct”. Aussi le maître se mit vraiment en colère : “Comment se peut-il que mon serviteur ait raison et que moi je me trompe ? Le Bouddha doit avoir tort.” Alors, il adopta un comportement allant à l'encontre du Bouddha. Il commit beaucoup de choses négatives, et plus tard il devint un très dangereux *roudra*. Aussi, si vous vous comportez comme cela – par exemple vous voyez quelque chose puis vous dites : “c'est comme cela”, surtout si quelqu'un d'autre a raison – vous pouvez être entraîné par votre esprit orgueilleux. L'orgueil est quelque chose qui peut devenir extrêmement important, de tellement important que si vous persistez à rester orgueilleux vous ne pourrez jamais apprendre, plus jamais rien apprendre durant toute votre vie, parce qu'alors

vous dites : “c'est ma façon de voir” et vous pensez de cette manière. Il faut être flexible, être un chercheur, il le faut, sinon vous ne pourrez pas apprendre.... Il est donc très important de travailler sur son orgueil. Mais alors, quand la certitude est vraiment là, c'est qu'elle est réelle. Même si votre professeur dit que c'est faux, vous devez être en mesure de la maintenir, non pas avec fierté, non pas avec manque de respect pour le maître, mais parce que c'est votre propre certitude.

Je crois que j'ai raconté cette histoire auparavant, cela est arrivé à Gampopa et au Karmapa. Gampopa fut le maître du premier Karmapa. Le premier Karmapa était déjà très hautement réalisé lorsqu'il rencontra Gampopa pour la première fois et étudia avec lui. Il devint l'un de ses meilleurs étudiants. Une histoire raconte que le premier Karmapa ressemblait un peu à un singe. Oui, il n'était pas très beau. En fait, il racontait : " Ce sera mon dernier visage laid. Il y a très, très longtemps, j'ai insulté un arhat – j'ai dit qu'il ressemblait à un singe ou quelque chose comme ça. A cause de cette insulte envers une personne très sainte, j'ai été singe durant de nombreuses vies, et même quand je n'étais pas un singe, j'avais un visage ressemblant à celui d'un singe. Mais désormais, après toutes ces très, très nombreuses vies, c'est mon dernier visage de singe, et à partir de maintenant je serai beau ". Après cela il n'y eut plus de Karmapa laid.

Puis, un jour, il médita et revint raconter son expérience au Lama, son professeur, Gampopa. Gampopa était très déçu et dit : “Oh, vous êtes totalement dans l'erreur. C'est vraiment très étrange ; vous êtes censé être l'un de mes meilleurs étudiants et j'ai tellement d'espoir en vous, mais vous vous êtes complètement trompé, à 100 %. C'est vraiment dommage. Vous allez recommencer et tout réviser. Faites l'expérience en inversant votre point de vue, puis revenez. Sinon ne revenez plus jamais me montrer votre sale visage”. Et alors, il fit tout son possible, car il avait entièrement confiance et foi en son maître. Il essaya tout. Mais, après je ne sais combien de temps, peut-être environ un an, il revint et il était heureux, plus sale qu'auparavant je crois, et puis humblement il essaya d'expliquer ce qu'il avait compris, mais ce n'était pas

différent. Alors Gampopa se mit vraiment en colère. Il se leva et dit : “Vous avez totalement tort. Vous faites cela exprès. Je vous avais dit de faire un changement total et vous vous êtes encore trompé, à 100 %. Aussi, vous allez repartir, tout revoir et tout changer, sinon, ne venez pas me montrer votre hideux visage à nouveau”. Comme je l'ai dit, il n'était pas vraiment beau à regarder.

La suite de l'histoire dit qu'il revint une dernière fois et qu'il était vraiment sale. Il se prosterna devant son maître et lui dit : “Vous pouvez me battre si vous le voulez, vous pouvez me tuer si vous le voulez, mais il n'est pas possible pour moi de changer ma façon de voir parce que c'est ce que je vois”. Alors, quand il dit cela, Gampopa, son maître, dit : “Eh bien, voilà ! Vous aviez totalement raison dès le tout début, mais je voulais que vous en ayez l'assurance.” Voilà le genre de certitude qu'il faut atteindre. Mais, même s'il avait vraiment une confiance et un respect total pour son maître, et même si celui-ci lui disait qu'il avait complètement tort, il ne pouvait néanmoins rien voir d'autre. Et il n'a pas quitté son professeur, il n'a pas perdu son respect pour lui. Mais il avait atteint la certitude, car il n'y avait rien d'autre à voir. Voilà ce qu'il faut comprendre. Vous devriez regarder de cette façon.

Des questions sur l'examen de l'esprit immobile ? Dans quel état se trouve votre d'esprit ? Quelque chose se passe-t-il ? Rien ne se passe ? Y a-t-il un problème ?

**Q** : Mon esprit immobile est en mouvement.

**RTR** : Par rapport à quoi ?

**Q** : Par rapport à lui-même. Par rapport à l'immobilité.

**RTR** : Par rapport à l'immobilité. Dans ce cas il devrait être immobile. Non ? C'est une question de référence.

**Q**: D'accord ! Dans ce cas peut-être que mon esprit en mouvement est immobile.

**RTR** : Ce que je demande, c'est, comment est votre esprit immobile ? C'était cela la question, parce que je pense que c'est un problème technique. Je ne parle pas de Vipassana. Je parle de Shamatha, comment on peut avoir l'esprit immobile. Je trouve que

l'immobilité ne doit pas être complètement dénuée de toute sensation, de toute perception, de toute conscience présente (awareness). C'est une conscience en éveil. S'il n'y a pas de conscience, alors vous êtes endormi, ou dans un état similaire. Tous les sens sont là, les yeux qui voient, les oreilles qui écoutent et entendent, et dans le corps, les sensations et les bruits. Cela n'est pas un problème. Et puis, si vous pouvez simplement vous détendre, tout ce qui arrive arrive. On est en état de relaxation et c'est cela l'immobilité. Si une pensée vient, cela n'est pas un problème. Simplement, laissez-la venir et laissez-la partir. Dans ces conditions l'immobilité n'est pas une lutte. C'est juste être comme on est, au niveau de conscience qu'on a naturellement. Comprenez-vous ce que je dis ?

Donc, quand vous vous comportez ainsi, tout est clair et vous êtes détendu. Vous êtes plus conscient de l'ici et maintenant, du moment présent, que par un processus de pensée. Et cela ne signifie pas que vous ne voyez pas les choses avec vos yeux, vous voyez, vous entendez, mais cela n'a pas d'importance quand vous êtes détendu ; vous êtes ici, avec votre corps et vos sens.

Et au sein de cela, lorsque vous regardez votre esprit, ce qui est immobile, cette conscience, il s'agit juste d'une présence consciente. Vous êtes conscient, c'est cela votre esprit, il n'y a rien d'autre, votre esprit n'est pas quelque chose. Le premier et plus important point est de comprendre en profondeur, d'expérimenter dans cette conscience claire. Vous pouvez l'appeler luminosité si vous voulez, ou clarté. La clarté de base à partir de laquelle s'élèvent toutes les pensées ou émotions ou toutes chose, c'est l'esprit, c'est notre conscience. Être conscient de cela est la première étape vers la compréhension.

Il ne s'agit pas d'un état particulier, avec toutes les qualités de Bouddha ou quelque chose de similaire, avec félicité, vacuité ou clarté, rien de tel. Je pense que pour le moment, vous pouvez simplement pratiquer ainsi, parce que c'est peut-être plus important. Et puis si nous allions vraiment étape par étape d'une manière profonde il nous faudrait plus de temps.

## 2. Observer l'Esprit en Mouvement.

Nous allons passer à l'esprit en mouvement. Il s'agit de la seconde partie et à nouveau, il est dit d'adopter la posture et de se rappeler brièvement les préliminaires jusqu'à l'examen de l'esprit immobile. On passe tout en revue afin de faire un rappel sur la bodhicitta, les quatre pensées et des concepts similaires.

*“Laissez votre esprit reposer détaché et détendu dans le calme parfait”.*

Laissez votre esprit détendu et calme dans shamatha (dont nous avons parlé). Ensuite vient le premier point :

*“Une pensée s'élève tout d'un coup, sinon vous en faite naître une”.*

Soit une pensée s'élève par elle-même ou, si ce n'est pas le cas, vous la provoquez.

*“Quelle est la nature de la pensée qui s'est produite ?”*

Examinez cette pensée particulière qui s'élève. Il n'est pas nécessaire que ce soit une pensée, cela peut être une sensation, une émotion, peu importe. Puis, ce mouvement, cette pensée qui s'élève dans votre esprit,

*“A-t-elle une couleur ou une forme ?”*

Nous savons qu'elle ne nécessite pas de couleur ni de forme.

*“Observez de manière désintéressée la nature de ce mouvement de pensée, sa naissance, sa cessation et sa maintenance”.*

Je ne sais pas si le terme “désintéressé” est utilisé dans la version

tibétaine, mais observez. Je ne sais pas quel mot tibétain est traduit par “désintéressé”, je n'ai pas pu trouver une réponse très claire, mais cela signifie "juste être conscient". La nature de ce mouvement de pensée (ici par mouvement on entend la pensée qui s'élève) d'où vient-elle, à partir d'où s'élève-t-elle, comment naît-elle, comment cesse-t-elle, où va-t-elle, comment évolue-t-elle, comment disparaît-elle ? Et, au milieu de ces possibilités, où reste-t-elle ? Y a-t-il un endroit où elle demeure ? Essayez d'observer la nature de cette pensée. C'est la première chose à faire.

Deuxièmement, beaucoup de pensées surgissent, des pensées qui sont des kleshas, les trois poisons de l'esprit, etc. ou bien faites les apparaître avant de les observer. Non pas une seule pensée, mais beaucoup de pensées, laissez s'élever des kleshas et des poisons de l'esprit, des pensées négatives, comme des émotions, la colère, le désir, ou n'importe quoi. Ensuite, examinez cela de la même manière. De quoi s'agit-il ? D'où cela vient-il ? Où cela va-t-il ? De quelle façon ? Comment cela naît-il ? De quelle manière cela demeure-t-il ? Il s'agit d'observer les pensées naissantes et les émotions.

Troisième point :

*“Quelle est la différence entre la pensée elle-même et son objet ?”*

Quand on parle de la pensée dans le bouddhisme, cela ne signifie pas seulement le fait de penser. Cela inclut également les émotions. Toute pensée qui s'élève est appelée une pensée. Ainsi, celles qui s'élèvent, qu'il s'agisse d'une pensée ou d'une émotion, sont-elles semblables à leur objet ou différentes ? Quelle est la différence entre la pensée et l'objet de la pensée ? Par exemple, la pensée s'élève et il y a un arbre. Y-a-t'il cette pensée et cet arbre qui est l'objet de cette pensée ? Ou, mon esprit, quelle est la différence ? Est-ce différent quand je pense à quelque chose ? Y a-t-il la pensée d'une part, et l'objet de la pensée dans notre esprit, dans notre expérience, dans notre pensée, d'autre part ? Quelle est la différence ? Examinez cela. Et, quand une pensée s'élève, observez cette pensée ou cette émotion ; l'esprit qui a cette pensée

et l'esprit qui n'a pas cette pensée ou l'esprit qui était là avant la naissance de la pensée, à quel point sont-ils différents, quelle est la principale différence entre eux ? Essayez d'observer cela et découvrez-le.

Puis vient le quatrième point :

*“Quand on observe les pensées, toute pensée est-elle vacuité, libre de complexité, indépendante de sa naissance et de sa fin ?”*

Car quand vous observez l'esprit immobile, l'esprit est conscience après tout, il est clair ; on peut l'appeler conscience nue. Là où les pensées s'élèvent il y a aussi une conscience claire et rien de plus que cela. Alors, est-ce cela la vacuité ? N'y a-t-il rien d'autre ? Cette idée est traduite par “complexité”. C'est comme ceci et comme cela. Peut-on définir cet état comme existence et non-existence ou comme étant entre les deux, comme quelque chose de ce genre ou non ? Quelle est la différence entre la naissance de la pensée, le mouvement de la pensée, le mouvement de l'esprit ? L'esprit immobile est conscience, de même que l'esprit en mouvement. Si dans l'esprit en mouvement, une pensée ou émotion s'élève, d'où s'élève-t-elle ? Comment s'élève-t-elle ? Et, après être apparue, où va-t-elle ? Elle ne va pas nécessairement à un endroit spécifique. Observez cela.

Et puis le cinquième point :

*“Quand vous les observez, est-ce que les pensées qui ont surgi viennent et s'en vont sans laisser de trace ?”*

Une pensée apparaît, puis disparaît. Alors que reste-t-il ? Reste-t-il quelque chose ou non après le passage de la pensée ? Est-elle partie sans laisser de trace ?

Et le sixième point :

*“Les pensées qui surgissent sont-elles auto-libérées, intuitions nues, non identifiées à quelque chose ? Observez.”*

Quand vous observez les pensées, comme lorsque vous observez l'esprit immobile, les pensées qui s'élèvent, qui sont en mouvement, se libèrent-elles d'elles mêmes, se dissolvent-elles par elles-mêmes ? Sont-elles également comme quelque chose de lumineux, pourvu de clarté ? Se révèlent-elles comme pure intuition, nue, directe, claire, brillante ? Ou sont-elles quelque chose qu'on ne peut pas nécessairement identifier, cela s'élève simplement, très clair, comme une expérience qui se dissout, puis il n'y a plus rien à dissoudre ? Ainsi, vous ne pouvez pas vraiment dire que c'est exactement comme ceci et pas comme cela. Quelque chose qu'on ne peut pas identifier. Est-ce quelque chose comme ça ?

Souvent, dans les textes bouddhiques, les instructions disent que les pensées, les émotions, sont comme les vagues qui naissent de l'océan, elles ne sont rien d'autres que l'océan, et quand elles se dissolvent, elles se dissolvent dans l'océan. Il n'y a rien que l'océan, mais quand les vagues apparaissent elles ressemblent à quelque chose de différent. Ce sont des vagues, pas l'océan. C'est ainsi que nous les considérons. De la même façon, quand nous observons les pensées, c'est la même chose. Elles ont la même nature que notre esprit immobile et clair, c'est-à-dire la clarté, la conscience et rien de plus. Une pensée naît et aussitôt se dissout de nouveau et une autre naît et se dissout et de nombreuses autres naissent et se dissolvent. Cela se passe-t-il ainsi ? Lorsque nous comprenons cela et le voyons clairement, alors nous apprenons comment observer nos pensées et nos émotions. Lorsque nous observons l'esprit en mouvement nous observons en fait nos pensées et nos émotions. Cela est très important parce qu'habituellement les pensées et les émotions nous préoccupent beaucoup : elles nous rendent heureux, elles nous rendent malheureux, elles nous submergent, nous contrôlent.

Donc, si nous pouvons observer ces pensées et ces émotions et vraiment voir ce qu'elles sont et comment elles fonctionnent, comment les pensées fonctionnent, comment les émotions fonctionnent dans les moindres détails, au niveau basique, sachez qu'alors, connaître la nature de notre esprit n'est pas quelque chose



de trop éloigné. C'est tout proche. Nos pensées, nos émotions, notre conscience, constituent la nature de l'esprit. Aussi, si nous pouvons comprendre, directement voir et expérimenter ces pensées, émotions et conscience, alors nous connaissons la nature de notre esprit. Plus nous comprenons profondément et directement la nature de notre esprit, la façon de fonctionner de notre esprit, plus nous nous rendons compte qu'il n'est pas nécessaire de devenir l'esclave de ces pensées et émotions. C'est la principale raison pour laquelle nous cherchons à examiner cela et il nous faut l'observer directement, par la méditation, pas seulement en accepter les idées.

Et le septième point :

*“Si c’est comme ces derniers points”, c’est-à-dire si cela naît de soi-même, se libère de soi-même, que c’est lumineux, que sa nature est conscience et que c’est une vision intérieure nue qui est consciente, il n’y a là rien de plus qu’une conscience claire.*

*“Alors, y a-t-il une différence entre la vision intérieure nue et lumineuse précédente qui se produit pendant l’immobilité, et la vision pénétrante lumineuse et nue qui se produit maintenant lors de l’observation des pensées ?”*

La conscience directe, claire, sans voile ou non couverte, que vous avez expérimentée ou que vous pourriez expérimenter ou dont vous ferez l'expérience en méditation et ce que vous observez maintenant dans cet esprit en mouvement, est-elle différente et si oui, quelle est la différence ?

Puis le texte dit :

*“Si les pensées qui surviennent ne sont pas identifiées comme étant quelque chose, examinez s’il y a ou non un objet que vous pensez ne pas être identifié comme quelque chose”.*

Je pense que cela veut dire que, quand on observe l'esprit, quand on observe différentes sortes d'émergences, on constate qu'il n'y a

rien qu'on puisse vraiment agripper, saisir, identifier. Il n'y a rien dont on puisse dire que c'est exactement ceci ou cela, que c'est comme cela, si bien que vous ne pouvez dire quelque chose comme "oui, je suis capable de saisir cela". Y a-t-il quelque chose dans votre esprit qui dit : « oui, il n'y a rien que je puisse saisir ou il n'y a rien que je puisse identifier » ?

Le huitième point est le suivant :

*“Est-ce en retirant les pensées à l'intérieur et en les plaçant dans la luminosité-vacuité qu'elles deviennent lumineuses à l'intérieur ?”*

Lorsque vous retirez vos pensées à l'intérieur et dites ensuite, « Je place mon esprit dans la luminosité-vacuité », alors devient-il luminosité et vacuité ou est-il lumineux en permanence, et par conséquent il n'a pas à *devenir* lumineux ? Nous avons parlé de la luminosité antérieurement. Luminosité signifie ici que l'esprit est clarté, seulement clarté, il n'y a rien de plus que cela. Aussi, luminosité et vacuité signifient qu'il n'y a rien d'autre à trouver que la luminosité. Est-ce que cela se produit uniquement après avoir médité ou est-ce toujours ainsi ?

Et le neuvième point :

*“Ou bien, quand vous examinez la nature de cette première pensée qui naît soudainement et qui n'est corrompue par rien, est-ce que son émergence et sa libération se produisent simultanément ? Observez cela.”*

Votre esprit est immobile et puis tout à coup une pensée s'élève. La naissance et la dissolution de cette pensée se produisent-elles en même temps, simultanément ou non ?

Et puis le texte continue :

*“Observez jusqu'à ce que vous ayez une totale certitude en votre être relativement à ces extraordinaires façons de vivre ces expériences”.*

Ainsi y a-t-il beaucoup de questions. Tous ces points concernent plus ou moins la même chose, mais je pense qu'il n'est pas utile que vous vous laissiez trop embrouiller par différents types de questions. Il est plus important d'observer vos pensées et vos émotions et de vraiment examiner leur nature, et non pas comment vous vous sentez. Cela est très différent. Quand j'ai une sensation, une pensée, je me sens comme ceci ou comme cela, je ne sais pas ce que je ressens, je me sens vide, cela c'est autre chose. Ici, vous observez simplement la nature de ces pensées, ce qu'elles sont.

Autrefois j'avais un ami qui a dit : « Je me sens complètement vide ». Ce n'est pas de ce genre de vacuité qu'il s'agit. Il y a de nombreuses façons différentes de ressentir la vacuité...

**Q** : Comme un manque de quelque chose. Quand les gens disent qu'ils se sentent vide, qu'ils ne ressentent pas d'émotion, ils n'arrivent pas à être en connexion avec le monde extérieur.

**RTR** : En fait, je ne comprends pas cela. Beaucoup de gens disent : « Je n'arrive pas à ressentir de connexions avec l'extérieur. Je n'arrive pas à ressentir quoi que ce soit ». Beaucoup de gens disent cela. Je ne sais pas quoi en penser. Il y a une autre vacuité : la clarté-vacuité, consiste, je pense, à voir qu'il y a cette clarté dans l'esprit, mais qu'il n'y a rien à quoi s'attacher, c'est cela la clarté-vacuité, je pense. Donc, ce n'est pas se sentir vide. Toutes ces pensées et émotions, cela n'a pas d'importance. Il n'y a rien à quoi s'attacher. Cela s'élève et se dissout. Mais une chose est très claire, c'est lorsque nous essayons d'observer la nature de l'esprit. Il s'agit, bien sûr, principalement d'apprendre à gérer nos émotions, nos pensées et ce genre de choses, à part cela il n'y a pas de nécessité. Donc ici, on ne se déconnecte pas de ses pensées et émotions. En fait, tout particulièrement quand on parle de mouvement, on se *connecte* aux émotions et aux pensées, on *ressent* les pensées et les émotions, on laisse ses émotions naître et puis on observe ce qu'elles sont. Il ne s'agit pas d'éviter d'avoir des émotions. Je pense qu'il s'agit de quelque chose qu'il est très important de comprendre. Lorsqu'on médite en utilisant shamatha on apprend à calmer son esprit. On n'essaye pas d'éviter les

expériences directe et essentielle. Je pense qu'il est très important de comprendre cela. C'est pourquoi la clarté est très encouragée.

Quand on dit que la clarté doit être là, cela signifie qu'on doit établir une connexion. Quand on dit : « Amenez votre esprit dans votre corps » cela signifie qu'on doit avoir une connexion forte. Par conséquent, contentez-vous de voir ce que vous voyez et d'entendre ce que vous entendez, de ressentir ce que vous ressentez, de percevoir ce que vous percevez, de goûter ce que vous goûtez, de sentir ce que vous sentez et détendez vous en cela, détendez-vous.

Alors, quand vous arrivez à vous détendre dans cela vous êtes en méditation. Vous apprenez qu'il n'est pas nécessaire d'éviter d'avoir les sens détendus et paisibles. Vous n'avez pas à fuir vos sens. Si je dois fuir les sens, alors ce n'est pas de la méditation, ce n'est pas une solution, c'est se cacher. Cela ne fonctionne pas vraiment, car tôt ou tard, cela va ressurgir. Aussi, même si je regarde, si je vois, c'est sans importance, je peux me détendre. Et si j'entends, ce n'est pas grave. De même, lorsque vous observez la nature de l'esprit en étant en profonde communication, dans une expérience totale des émotions, observez ce moment de l'expérience, et constatez également qu'il n'est rien de solide et de particulier. C'est juste conscience claire, rien de plus que cela, juste conscience. Par conséquent, vous pouvez vous reposer au sein de votre expérience. Vous n'avez pas à sortir de votre expérience pour vous sentir en paix. Lorsque vous vivez une expérience, ou ne vivez pas d'expérience, qu'il y ait du mouvement ou qu'il n'y en ait pas, c'est la même chose. La nature de l'esprit est la même. Ainsi donc, l'esprit n'a pas besoin d'être submergé ou dominé par quoi que ce soit. Tout ce qui arrive, n'importe quelle émotion, pensée, peut juste venir et se dissoudre, peut venir, et se dissoudre, peut venir, et se dissoudre. A la fin, il n'y a rien de particulier, il ne reste aucune trace, parce que tout cela est conscience. C'est comme, quand vous parlez de la mer et l'océan. Il y a des vagues et des vagues et des vagues, mais au fond tout est calme. Les vagues n'ont pas vraiment beaucoup d'importance, elles ne perturbent pas le fond de l'océan. Par conséquent, lorsque les pensées et les émotions

naissent nous pouvons les considérer comme n'étant pas un problème.

Alors, nous pourrions nous occuper de tout ce qui se passe. Alors, nous pourrions nous occuper de nos émotions. Nous pourrions nous occuper de tout ce qui arrive. Alors, nous pourrions être plus stables, sans paniquer. Si on est pris de panique, alors je pense qu'on se sent vide, on aura peur que les choses ne soient pas correctes. Nous devons avoir l'esprit clair, être conscients et en connexion, mais pas trop sensibles. Être trop sensible est douloureux. Parfois, certains textes disent que si vous êtes trop sensibles, vous devenez comme un « bol de pus » (abcès). Le pus est quoi ? C'est une infection. Alors, même les choses les plus anodines, les choses les plus douces vous touchent. On devient trop sensible. Cela devient douloureux. Cela n'est pas bon. Ainsi, plus nous comprenons d'une manière profonde et puis y travaillons un petit peu, plus nous pouvons être conscients, mais moins sensibles. Je pense qu'il est très important aussi de comprendre cela. Pour être moins sensible vous n'avez pas besoin d'être moins conscients. Vous pouvez être très conscients de ce qui se passe, mais il n'est pas nécessaire d'être sensible. Sensible est à comprendre au sens de susceptible. Vous n'avez pas besoin d'être susceptible. Vous avez à comprendre que vous êtes conscient. Alors, vous aurez la capacité de très bien fonctionner parce que vous saurez comment réagir avec les gens, ce que les autres personnes ressentent, si elles aiment les choses de cette façon-ci ou de cette façon-là, vous saurez comment vous devez répondre et réagir avec elles. Vous comprenez qu'il s'agit de conscience et de clarté. Alors, peu importe ce que quelqu'un dit ou fait, vous n'avez pas à vous sentir dépassé. Cela est très important et je pense que la façon dont vous regardez les choses joue un rôle. Cela ne concerne pas la façon dont on se sent, mais la nature de ce qu'on ressent. Voyez-vous la différence ?

Je crois que je vais m'arrêter ici et vous pourrez poser des questions. En fait, généralement j'aimerais tous vous voir et passer du temps à discuter de toutes les choses pertinentes et non pertinentes, mais comme il n'y a pas assez de temps disponible, et

que le temps qui est accordé aux personnes qui veulent me voir devient de plus en plus court, il n'y a de toute façon pas le temps de discuter de tout. Par conséquent, je voudrais discuter la plupart des questions concernant la pratique ici. Je vous donnerai beaucoup de temps pour poser des questions et pour nous permettre de discuter de la pratique ici, afin que si vous venez pour une entrevue nous puissions parler uniquement de sujets très privés. Peut-être que le mieux est de commencer par les questions la prochaine fois. Juste pour maintenant, y a-t-il une ou deux questions ?

**Q :** Pour faire cette méditation nous avons besoin de quelque chose tel que la clarté de l'esprit. Alors, comment faut-il gérer la sensation de fatigue ou de somnolence ? Il semble que dès que la fatigue arrive, la clarté est perdue et l'esprit devient très faible. Alors il est difficile de juste maintenir l'observation à cause de la fatigue. Comment faudrait-il faire face à ce genre de sensation ?

**RTR :** Je pense que la méditation est un très bon moyen de se reposer, car méditer c'est se reposer. On peut donc méditer pour se libérer de la fatigue, car c'est se reposer. Je pense que si vous méditez vraiment un petit peu lorsque vous êtes fatigué cela rétablira votre énergie parce que la fatigue vient plus de l'affairement de votre esprit. Il s'inquiète, il s'occupe à penser à des activités. Aussi, lorsque vous laissez votre esprit se détendre et être simplement dans le moment présent, en inspirant et expirant, sans trop penser, je pense qu'on peut se débarrasser de la fatigue. Il est important de travailler sur la fatigue pendant la méditation. Même quand vous êtes vraiment fatigué et que vous avez quelque chose à faire, rester tranquille et faire un peu de méditation peut parfois vous redonner de la force et de l'énergie. Les textes mentionnent également toutes sortes de choses sur la façon de faire face à la torpeur. Cela dépend de ce qui cause cette torpeur. S'il fait trop chaud, rafraîchissez un peu l'air, ou si votre estomac est trop plein, mangez moins ! Je pense donc que nous devons agir et nous adapter également en fonction de cela. Mais parfois, la méditation en marchant est recommandée à cet effet : si vous êtes trop somnolent parce que vous êtes assis, alors peut-être que la méditation en marchant conviendra. Ou bien vous divisez vos

sessions en de nombreuses courtes sessions. Avoir de nombreuses pauses au cours d'une session peut parfois aider. Vous pouvez également vous rafraîchir. Parfois, si vous vous sentez trop somnolent, il est également recommandé de mettre fin à ce que vous faites et de regarder autour de soi. Ou vous pouvez laisser votre esprit penser à quelque chose qui vous réveille, vous pouvez penser qu'il n'y a pas d'interdiction de penser ! Vous pouvez penser à ce que vous voulez. Vous pouvez étudier, vous pouvez analyser de toutes les manières possibles. Vous pouvez faire ce que vous voulez, il n'est pas nécessaire de se limiter. La torpeur n'est pas de la méditation. Les enseignants disent : « Êtes-vous conscient de la torpeur ? » « Oui, je le suis. » Dans ce cas vous n'êtes pas somnolent, vous êtes conscient.

**Q** : Vous parliez de la façon dont les pensées vont et viennent, s'élèvent et disparaissent. Il s'agit de reconnaître leur apparition et leur disparition. Dans la vie lorsque vous êtes en train de faire quelque chose, il peut arriver ce qui est désigné en tibétain par un mot qui je pense est « accroché », ce qui signifie quand on est accroché par quelque chose, ou il peut arriver qu'on soit « désarçonné du cheval » par exemple, désarçonné bien sûr par un évènement qui arrive soudainement. Avez-vous une technique lorsque cela se produit ? Par exemple, quelqu'un a dit quelque chose et vous avez répondu d'une manière émotionnelle. Avez-vous une technique pour cela, pour ne pas réagir immédiatement ? Je peux vous donner un exemple ? Par exemple ma fille, qui a 19 ans, peut parfois prononcer certaines paroles ; parfois je ne réagis pas, mais il se peut que je crispe mes doigts comme ceci et je me demandais si vous aviez vous-même une technique lorsque quelque chose de soudain se produit ?

**RTR** : Je pense que parfois, s'il s'agit d'une forte réaction, d'une réaction négative, je pense qu'il vaut mieux la retarder, parce que parfois quelqu'un dit quelque chose et vous faites une réponse immédiate, émotionnelle, du genre agressif, et qui provoque une autre réaction émotionnelle et agressive chez l'autre personne ; et alors vous commencez à mordre, et dans ce cas cela ne mène à rien d'agréable. C'est ce que nous appelons la patience, je pense. Si quelqu'un dit quelque chose qui vous fait mal ou quelque chose de similaire, alors vous vous dites : « OK, réagissons un peu plus

tard ». Parfois cela fonctionne. Et demain, vous aurez peut-être une façon plus sage de réagir et, de plus, l'autre personne aura également changé. Parfois vous vous fâchez et vous dites quelque chose que vous ne vouliez pas dire. Vous dites quelque chose sous l'emprise de la colère, que vous ne pensez pas vraiment, mais après l'avoir dit il y a une réaction de l'autre, alors vous dites autre chose que vous ne vouliez pas dire. Ensuite cela devient un vrai combat. Aussi, je pense qu'il est préférable de réagir un peu plus tard.

**Q** : Que faire si c'est une opinion politique que quelqu'un exprime, qui ne provoque pas votre colère, mais provoque la confusion, par exemple ? Supposons que ce n'est pas de la colère, mais une autre émotion.

**RTR** : Oui, comme quoi ?

**Q** : Je ne sais pas...Je ne sais pas si vous avez des opinions politiques sur le Tibet et la Chine, mais peut-être que quelqu'un a dit quelque chose que vous ne pensiez pas honnête ou... Jugeriez-vous nécessaire de réagir ou jugeriez-vous préférable de vous taire ? Ou ... Comment répondriez-vous ? Je veux dire..., je pense que vous avez probablement été dans cette situation et peut-être avez-vous pensé préférable de ne rien dire. Je suis curieux de savoir.

**RTR** : Eh bien, si quelqu'un me demande mon avis je le dirais, sinon il n'est pas nécessaire que je dise mon opinion. Je trouve que lorsque je réagis par rapport aux gens et que je rencontre des gens, il n'est pas nécessaire que je sois d'accord avec tout ce que chacun a dit. Mais si j'essaye de convaincre tout le monde que ce qu'ils disent n'est pas juste, ce serait de la folie de ma part. Je ne peux pas faire cela parce que chacun a une opinion différente. Donc je n'ai qu'à accepter cela. C'est ma ligne de conduite personnelle, et cela fonctionne pour moi. Car il y a toutes sortes d'opinions et parfois les gens émettent juste telle ou telle opinion. Et d'autres fois, ils n'en ont aucune compréhension. Alors il est inutile de donner son avis ou d'en parler, parce qu'ils ne l'accepteront pas, et de toute façon ils ne demandent pas votre avis. Si vous mettez votre avis trop en avant vous créez de l'embarras pour vous et les autres et cela n'apportera pas vraiment de solution à quelque problème que ce soit. Aussi, ai-je l'habitude de ne rien dire. Si on me le demande,



alors je donne mon opinion, mais on n'a pas à l'accepter. Et bien sûr j'ai une opinion sur tout.

Je pense que parfois il est bon de laisser les choses aller et venir plusieurs fois, et je pense qu'en débattre n'est pas une bonne idée. Vous ne pouvez pas vraiment convaincre qui que ce soit par le débat et j'ai appris cela par la manière dure. Pour nous, Tibétains, débattre fait partie du programme des études, de sorte que nous sommes entraînés. Aussi ai-je cette tendance à changer d'avis et avoir des approches différentes. Si quelqu'un insiste trop sur un point de vue, je change le mien et si une autre personne a une opinion différente, alors je prends le contrepied.

Voici une histoire. Il s'agit d'un jeune couple marié, ils sont allés en voyage de noces. Ils marchaient dans la forêt, au clair de lune, et puis il y eut un bruit, « coïn, coïn ». Alors l'homme dit : « Oh, c'est un canard » ; alors la femme dit « non c'est une poule ». Et l'homme dit : « Non, il a dit coïn, coïn, donc c'est un canard ». La femme dit : « Tu me contredis toujours quoi que je dise, ce n'est pas un canard, c'est une poule », puis il y eut à nouveau un « coïn, coïn » et l'homme dit : « Tu n'écoutes pas, c'est un canard, il a dit « coïn, coïn ». Alors, la femme dit : « Tu sais, tu ne crois jamais rien de ce que je dis, tu m'imposes toujours ta propre opinion ». Elle était sur le point de pleurer. Là deux fins différentes sont possibles. Je vais donner la bonne fin, dans laquelle il dit : « Oui, chérie, tu as raison, peut-être qu'il s'agit d'une poule ». Voilà, il en est ainsi, parfois les gens peuvent créer beaucoup de problèmes pour des choses inutiles.

**Q** : Quand nous essayons de méditer et que souvent la même pensée apparaît, cela peut-il être le signe que nous devrions examiner la signification de cette pensée et essayer de voir si elle nous donne une indication qui peut nous aider à régler quelque chose, pas forcément quand nous sommes en train de méditer, mais plus tard ?

**RTR** : Oui, bien sûr, les pensées apparaissent tout le temps, quand nous avons un problème, que quelque chose nous dérange. Alors il faut que nous nous en occupions, mais nous n'arrivons pas à trouver une solution à chaque fois. Je ne pense pas que tous les problèmes, que ce qui nous dérange souvent, peuvent être résolus

une fois pour toute, je ne pense pas que cela soit possible. C'est là que nous devons pratiquer la méditation, quelles que soient les pensées qui surgissent, quelles que soient les émotions non résolues qui se manifestent, qui sont difficiles à résoudre. C'est là qu'on essaie de laisser venir ces pensées, et qu'on se détend, de sorte qu'on peut les laisser disparaître sans que l'esprit soit trop perturbé. C'est le point principal. Si vous êtes libéré de toutes les pensées et avez résolu tous les problèmes émotionnels et autres, que la méditation est sans problème, alors il pourrait ne plus être nécessaire de méditer. Mais ce serait très difficile de faire ça. En fait, il y a toujours des problèmes, toujours des soucis, il y a toujours quelque chose qui nous dérange, et cette pensée en général revient encore et encore et encore. Et c'est le moment, je pense, de tester votre méditation pour voir, en quelque sorte, si vous pouvez permettre à ces pensées d'apparaître et d'une certaine manière vous détendre en elles, au lieu de les repousser. De façon à ce que ces pensées et émotions ne prennent pas totalement le dessus. C'est plus ou moins ce que nous appelons l'auto-libérer les pensées et les émotions.

Nous en avons parlé à maintes reprises. C'est quelque chose d'extrêmement important, de très profond et pas facile à réaliser, mais c'est ce que nous appelons auto-libérer les pensées et les émotions. Donc, nous devrions nous entraîner, lentement, étape par étape, pour nous rendre compte de ce qui nous préoccupe, pensées, émotions, ou des choses qui ne sont pas faciles à gérer, par exemple, quelque chose sur quoi nous devons travailler. Alors vous pouvez vous détendre et ne pas trop lutter contre elles.

Il y a deux façons de voir les pensées ou les émotions. Prenons l'exemple de quelque chose qui n'est pas très agréable : nous observons cette émotion ou pensée, et nous nous disons : « Oh oui, cela a eu lieu, cette personne a fait ceci, cette personne a dit cela, et ce n'était vraiment pas bien », et ensuite nous prenons cette émotion, cette pensée, ou un événement particulier, ou une série d'événements, d'une manière très personnelle. Nous démarrons une discussion avec nous-mêmes, nous nous disons « comment cela peut-il être, cela ne devrait pas se produire, cela me fait vraiment très mal », et vous continuez ainsi sans cesse. Mais de cette façon il est très difficile de se détendre car vous êtes impliqué

émotionnellement très profondément. Une autre façon de réagir est de juste voir la pensée ou l'émotion, de voir qu'il y a un sentiment de souffrance, un sentiment de colère, un sentiment de tristesse. Et ces sentiments ne sont qu'une autre pensée, une autre émotion qui s'élèvent. Aussi, on ne va pas dans les détails, on ne va pas dans les détails personnels, avec des questions comme : « Pourquoi devrais-je souffrir autant ? » et « Pourquoi ne devrais-je pas trop souffrir ? » Je me contente d'observer cette émotion particulière, cette pensée particulière et je me rends compte qu'il s'agit d'une émotion qui apparaît – sans se préoccuper trop de sa cause ou de pourquoi elle apparaît, mais en laissant cette émotion, cette pensée être. Peu importe l'émotion ou la pensée, ce ne sont qu'une émotion ou pensée qui apparaissent, ce ne sont que des productions dans ma conscience, aussi je les laisse être. Lorsque vous vous détendez de cette manière, c'est une autre façon de procéder, et c'est ce qui est recommandé pour auto-libérer les pensées et les émotions. À ce niveau de méditation, nous n'essayons pas d'aller dans tous les détails ou conséquences de tout les choses qui apparaissent.

Il existe une autre manière de faire face à cela, en dehors de cette méditation : c'est de voir combien il importe de comprendre les conséquences. Mais cela ne doit pas se faire durant la méditation. Il est bon d'explorer la manière dont l'esprit crée toutes sortes de choses. Ainsi on se fait des soucis à propos des paroles d'une personne, on pense aux raisons qui nous font souffrir, et pourquoi suis-je en colère ou contrarié ? Mais vous savez, lorsque vous analysez cela en profondeur, vous comprenez qu'il n'est ni utile ni nécessaire d'éprouver ces sentiments. Et tout d'abord rien n'oblige les gens à être gentils à votre égard ! Personne n'a signé un contrat disant que tout le monde devait être aimable envers vous ! Les gens peuvent donc ne pas l'être, c'est leur affaire. Donc si quelqu'un n'est pas gentil, je dis : très bien ! Et alors ? Mais parfois nous sommes totalement bouleversés parce qu'une personne n'est pas satisfaite de nous, ou au contraire se montre très enthousiaste à notre égard, tout cela est fort bien. Ce serait agréable si les gens étaient sympathiques, mais ce n'est pas nécessaire. Vous savez les gens ont parfois un comportement ou font des actes qui ne sont pas très

agréables. Mais une vue plus profonde nous montre que nous n'avons pas le droit de nous attendre à ce que chacun soit sympathique, aimable et bon. Nous voyons alors qu'une réaction aussi vive ne se justifie pas. Et vous savez, réagir de la sorte ne nous fait pas de bien. Donc il vaut encore mieux ne pas s'en faire ! Si je ne me soucie pas trop de ce que les gens font ou disent, je suis bien plus heureux. Alors, pourquoi ne pas réagir de la sorte ? Il ne sert à rien de toujours mettre votre main dans le feu ! Comprendre cela est très important et nous devons sans cesse nous en souvenir et y réfléchir.

Cependant la méditation qui consiste en une auto-libération des pensées, est, comme je l'ai dit, une méthode différente.

**Q :** Rimpoché, j'ai une longue distance à parcourir entre ma maison et l'endroit où je travaille, je peux donc faire une méditation en voyageant dans le train. C'est très bien. Je peux marcher jusqu'à mon lieu de travail et faire une marche méditative. Mais lorsque je marche et que quelqu'un m'adresse la parole, je trouve difficile de méditer en conversant ! Et au travail, j'ai, par exemple, à faire des mathématiques. Mais faire des maths méditatives est très difficile ! Est-il donc possible de maintenir une espèce d'état d'esprit non-dual pendant qu'on s'occupe à autre chose. ? Ce n'est pas si simple. Sur mon lieu de travail, je rencontre un problème : je dois ranger mon bureau, mais je suis incapable de faire de la méditation du rangement, si bien que mon bureau est dans un état épouvantable. Il s'agit donc simplement d'être capable de garder un esprit de méditation tout en faisant autre chose. C'est un art que de toute évidence je ne trouve pas aisé. Vous pourriez peut-être me donner un conseil à ce sujet ?

**RTR :** Vous n'avez pas besoin de méditer sans cesse ! Vous pouvez pratiquer les 6 paramitas, peut-être pendant que vous vous adressez à la personne qui a envie de vous parler ou lorsque vous êtes en train de nettoyer votre bureau, ou en train de faire des mathématiques ou quoi que ce soit d'autre. Appliquer les 6 paramitas est valable à tout moment. La compassion est aussi une excellente pratique de méditation. Donc si vous parlez à quelqu'un avec de bonnes intentions et que vous êtes parfaitement conscient

de ce que vous dites et de ce qui se dit, c'est une forme de méditation, car vous avez un esprit clair, essayant d'échanger quel que soit le type de conversation. Méditer ne signifie pas nécessairement s'asseoir comme pour shamatha. Cela peut être une pratique, c'est une manière d'être, comme lorsque vous êtes conscient de ce qui se passe en vous et autour de vous, peu importe les émotions et les pensées négatives ou positives qui surviennent. Si vous faites quelque chose avec le corps, la parole ou l'esprit, en toute conscience, avec attention et avec clarté, alors, en un certain sens, vous êtes en méditation. Il est donc important d'être quelque peu conscient des 6 paramitas : la générosité, la conduite juste du corps, de la parole et de l'esprit, la patience et la diligence, la joie d'accomplir des actions positives, avec un peu de concentration, d'attention, de conscience. C'est alors qu'apparaît la sagesse, la clarté de l'esprit. Ainsi si vous parvenez à utiliser dans votre vie les 6 paramitas ou, si vous préférez, l'octuple sentier, c'est la pratique.

Vous savez j'ai parfois l'impression – peut-être ne devrais-je pas dire cela ? – que vous n'avez pas besoin d'être un pratiquant trop sérieux, même un méditant sérieux peut se détendre et profiter de la vie. Je pense que c'est important. Il n'est pas nécessaire de se dire : « Suis-je en train de méditer maintenant ou non ? Est-ce que je fais des pratiques maintenant ou non ? » Nous pouvons simplement nous détendre et jouir de la vie. Ce qui importe c'est de voir, si quelque chose de négatif se produit – vous savez, par exemple si vous avez trop de stress, trop d'émotions négatives – que vous pouvez faire quelque chose à ce propos. Tout est aussi dans la détente et l'utilisation des méthodes dont vous disposez. Vous pouvez aussi prendre du bon temps... et manger une glace, non ?

Je pense que oui. Il n'est pas nécessaire d'être trop rigide et de s'inquiéter en pensant que ce n'est pas ce qu'ont dit les grands maîtres. Ces derniers disent que vous devez éviter de gaspiller le moindre moment parce que chaque moment vous rapproche de la mort et avant de mourir, il vous faut être entièrement prêt, complètement libéré, vous savez. Des exemples sont donnés dans ce sens. Il y avait un grand maître qui méditait dans une grotte. Chaque fois qu'il en sortait, il trouvait un buisson épineux qui

s'accrochait à ses vêtements et il se disait : « Oh, il me faut vraiment couper ce buisson la prochaine fois que je reviendrai ! » Mais quand il revenait à la grotte et y entrait, alors il disait : » Oh ! Qui sait si je sortirai à nouveau de cette grotte ? » Alors il ne coupait pas le buisson, entrait dans la grotte et méditait sans perdre un moment. Il n'a donc jamais coupé le buisson ! Mais ayant obtenu la pleine réalisation, il n'eut plus besoin de le couper, car il pouvait voler dans les airs ! On dit que cela arrive parfois, mais pour ceux d'entre nous qui sont moins ambitieux, qui aiment trop le samsara, c'est une autre affaire ! Alors ne m'écoutez pas trop !

**Q :** Rimpoché, je voudrais revenir à la question précédente – et c'est peut-être simplement une autre illusion – mais ce que je découvre dans ma méditation, est tout à l'opposé. Je trouve que ce qui s'élève ce sont des réponses à des difficultés ou à des problèmes. Il s'agit donc plutôt d'une émergence positive et créative et je suis parfois frappé en constatant que cela peut être très utile à l'exercice du discernement. Mais voulez-vous dire que nous devons aussi laisser cela et ne pas agir en fonction du discernement que nous pensons avoir ? Parfois je me demande : « Comment est-ce que je peux savoir si c'est bien la réponse ? Peu importe l'idée ou la solution qui me vient et qui me paraît bonne. Comment être sûr que je suis dans le vrai ? Ma question est donc celle-ci : s'agit-il aussi d'une émergence qui doit s'auto-libérer ou bien faut-il la mettre de côté et s'en occuper plus tard ?

**RTR :** Non, bien sûr. Le discernement est très important, c'est à la fois important et bénéfique. Il nous faut comprendre cela. Mais quand nous parlons de l'auto-libération des pensées et des émotions, c'est légèrement différent, c'est cela que je dis. Je pense parfois, en effet, que de vraies bonnes idées surgissent quand vous méditez. Mais parfois vous les oubliez ensuite. Vous devriez peut-être les noter avant de les laisser ! J'ai aussi parfois ce problème, vous savez.

**Q :** Beaucoup de souffrances sont liées à l'attachement, par exemple l'attachement à la famille etc. Parfois, lorsque j'observe les grands maîtres ou les grands pratiquants, il me semble qu'ils sont

complètement détachés de tout. Alors je me demande si je suis vraiment bouddhiste, car je suis incapable d'un tel détachement. Comment nous y prendre avec cet attachement ? Surtout lorsque je vois souffrir un membre de ma famille et que cela me peine beaucoup ? Apparemment la voie bouddhiste consiste à ne pas s'en alarmer ni d'en être trop troublé. Mais ce n'est pas mon cas ! Je ne suis pas sûr de pouvoir gérer cela. Y a-t-il une solution ?

**RTR** : Dire que c'est là la voie bouddhiste est inexact, vous savez. Ce n'est pas du tout cela. Il me semble que j'ai très souvent éclairé ce point. Rien ne stipule : « Si vous êtes ainsi, vous n'êtes pas bouddhiste ou si vous faites cela, alors vous ne pouvez pas pratiquer le bouddhisme, ou si vous n'êtes pas ainsi, alors vous ne pouvez pas pratiquer le bouddhisme, ou si vous vous habillez de cette manière, vous ne pouvez pas être bouddhiste. Ou encore vous ne pouvez pas pratiquer, si vous êtes de cette race, de cette couleur, de cette profession. Il n'existe absolument rien de ce genre, car le bouddhisme est simplement un entraînement, une pratique qui vous permet d'être un peu plus heureux, d'avoir une vie un peu moins problématique. C'est tout. L'attachement est très difficile, chacun a de l'attachement. Qui n'en a pas ? Même ceux qui deviennent moines ou nonnes ne sont pas nécessairement dépourvus d'attachement, absolument pas, je les connais !

Vous connaissez cette histoire, même si, comment pourrais-je dire, elle n'est pas tout à fait recommandable ? Il y avait au 19<sup>e</sup> siècle un grand maître tibétain, Patrul Rimpoché, et son meilleur disciple, détenteur de la lignée auquel il a donné le cœur même de l'enseignement de Dzogchen, le Longchen Nyingtik, était Yeshé Longtok. Lorsque ce dernier était un jeune moine, étudiant dans le monastère Dzogchen avec Patrul Rimpoché, celui-ci lui demanda : « Est-ce que ta mère te manque ? » Le jeune moine répondit : « Non, ma mère ne me manque pas. Je suis un moine. J'ai renoncé au monde. Je n'ai rien à faire avec ma mère. » Alors Patrul Rimpoché lui dit : « Oh ! Ce n'est pas bien. A partir d'aujourd'hui, tu vas cesser d'étudier, de méditer, tu ne feras rien d'autre que de penser à ta mère ! » Alors Yeshé Longtok pensa à sa mère, il eut de plus en plus le mal du pays, sa mère lui manquait et il se mit à pleurer, vous savez. Après quelques jours, il se rendit auprès de Patrul Rimpoché et lui dit : « Ma mère me manque

tellement, je ne peux plus le supporter. Puis-je aller la voir pour quelque temps ? » Patrul Rimpoché lui dit : « D'accord. C'est bien. Tu **dois** aller voir ta mère, rester avec elle quelques jours puis revenir. Alors tu pourras pratiquer. Car, tu sais, si ta mère ne te manque jamais, tu ne peux éprouver aucune compassion envers les êtres sensibles. Et cela, tu ne l'avais absolument pas compris. » C'est donc ainsi. Il ne s'agit pas d'être sans aucun sentiment à l'égard des autres, en particulier à l'égard de votre famille ou de vos proches. Bien sûr que vous pouvez et que vous devez même éprouver des sentiments, car c'est la compassion. Mais, comme vous le dites, plus vous êtes attaché, plus votre souffrance est grande. C'est également vrai et c'est pourquoi, parce que ce n'est pas utile, vous devez trouver un moyen de vous sentir très concerné : éprouver un véritable amour et montrer de l'attention envers tous les êtres sensibles, mais être un peu moins attaché à vous-même. Car l'attachement c'est moi, mes besoins. Il entraîne des sentiments comme : « Je veux qu'il ou elle soit ainsi ». Et donc « je » est le principal problème pour ce qui est de l'attachement alors que l'amour concerne les autres.

Il en va ainsi, même pour un grand Bodhisattva : ce n'est pas qu'il n'éprouve aucun sentiment ni aucune souffrance, car il a de la compassion. Certains scientifiques ont observé de près et pendant longtemps, durant des années, le Dalaï Lama. Ils disent qu'il manifeste toutes les émotions très clairement et très intensément, vous savez, presque plus intensément que toute autre personne. Quand il est triste, il est vraiment très triste, il pleure. Quand il est contrarié, il l'est vraiment. Il a des émotions comme tout un chacun et il les exprime. Mais ils disent aussi qu'il change très rapidement. Il peut être très attristé et même pleurer, pour ensuite, quelques moments après, rire comme si rien ne s'était produit. Sa manière de changer son humeur et ses émotions, cela, disent-ils, est tout à fait spécial. Je pense donc que la solution est là : être capable de laisser venir nos pensées et nos émotions, puis de les laisser disparaître sans nous y attacher. Le problème de notre esprit samsarique est que nous nous attachons à nos émotions, sans pouvoir les laisser passer. Si nous sommes en colère ou tristes, alors c'est presque comme si nous devenions un avec cette émotion. Je pense que c'est là le problème majeur et cela constitue



la base de la purification.

Je pense que je vous ai déjà raconté cette histoire qui, à vrai dire, n'est pas une vraie histoire, mais c'est très profond. On dit que ce n'est pas seulement bouddhiste, mais aussi psychologique. On prend l'exemple d'un enfant qui a renversé du lait. Les parents disent parfois : « Oh ! Tu es un enfant stupide ! Tu as renversé ton lait ! » Et l'enfant pense alors : « Je suis un enfant stupide ! Je suis stupide ! » D'autres parents diront : « Ce que tu as fait est stupide : tu as renversé du lait ! » Il y a une grande différence entre dire « tu es stupide » et dire « tu as fait quelque chose de stupide ». La manière de penser bouddhiste est d'affirmer que je fais beaucoup de choses stupides, mais que je ne suis pas stupide. Cela constitue le fondement de la purification, car je ne suis pas totalement dans l'erreur, je ne suis pas totalement mauvais. J'ai la nature de Bouddha. Même si je fais beaucoup de choses stupides, je peux changer ma manière de faire. Je comprends que je peux éprouver des sentiments négatifs, avoir du négatif en moi, mais cela ne fait que passer et ne me constitue pas. Je peux donc abandonner ces sentiments. Mais si je dis : « Je suis un être triste, déprimé, mauvais » alors, vous savez, rien ne peut changer, parce que vous adhérez totalement à cela et vous le croyez. C'est là qu'est la différence.

**Q :** Je voudrais simplement poser une autre question. Nous pouvons, par exemple, faire face à une petite émotion comme disons, la colère ou l'envie, mais si vous êtes submergé par une énorme émotion, par exemple vous venez d'apprendre que votre mère va mourir ou qu'un enfant est gravement malade, y a-t-il un moyen pour éviter de s'identifier à cette tristesse ou de réagir et de faire simplement face à cette situation ? Elle paraît si énorme que vous avez beau méditer, méditer et encore méditer, la tristesse est toujours là. Y a-t-il un moyen de s'en sortir ?

**RTR :** Oui. Quand nous parlons du travail sur les émotions et de leur auto-libération, il s'agit de tous les types d'émotions, qu'elles soient grandes ou petites. Nous devons d'abord travailler sur de petites choses, car nous ne pouvons pas simplement nous dire qu'il faut nous débarrasser de très graves problèmes. Il convient d'abord de travailler sur de petites choses et ensuite, lentement, peu à peu,

vous savez, graduellement, nous pouvons traiter les problèmes de plus en plus graves. C'est là le principe général. Mais, vous savez, si vous pensez par exemple à ce qui peut arriver à votre enfant, à un proche ou si quelqu'un que vous aimez beaucoup meurt, il est difficile de gérer cela. On ne peut pas simplement oublier comme s'il n'y avait pas de problème. Il faut réaliser et comprendre profondément que certaines personnes passent par des situations très difficiles pour elles-mêmes ou pour des personnes qu'elles aiment, des situations qu'elles ont du mal à surmonter si bien qu'elles perdent presque le sens de leur vie, alors que d'autres y parviennent tant bien que mal et peuvent vivre de façon relativement normale. Je pense que beaucoup dépend de la manière dont vous acceptez la situation, vous savez, et c'est là que la compréhension du samsara se révèle, à mon sens, extrêmement importante.

C'est comme à l'époque du Bouddha, vous connaissez cette histoire de Gautama. Une jeune femme voit son enfant, âgé de 8 ans, mourir dans ses bras. C'est pour elle totalement intolérable. C'était totalement inimaginable. Alors elle se mit à courir de l'un à l'autre, auprès de chacun, auprès de tous les guides, auprès de tous les médecins et auprès des maîtres spirituels en disant à chacun : « Je vous en prie, sauvez mon enfant et redonnez-lui la vie ! » Et bien sûr, personne ne pouvait rien faire. Elle arriva finalement devant le Bouddha et tomba à ses pieds en pleurant : « C'est mon enfant. Je ne peux pas le perdre. Je ne peux pas vivre sans mon enfant ! Je vous en prie, faites en sorte qu'il retrouve la vie ! » Alors le Bouddha lui dit : « D'accord, l'enfant vivra si tu peux m'apporter quelques grains de sésame d'une famille dans laquelle il n'y a eu aucun mort. » La jeune femme fut très heureuse et pleine d'espoir et se mit à courir d'une maison à l'autre, en disant : « Pouvez-vous me donner quelques grains de sésame. Je dois faire revivre mon enfant. Mais est-ce que par hasard, quelqu'un est mort dans votre maison ? » « Oui, mon père est mort » Et dans la maison voisine : « Ma mère est morte » et dans la prochaine maison : « Mes grands parents sont morts », puis encore « Mon enfant est mort » ou encore « Mon frère est mort ». C'est ainsi que nulle part dans la ville, il ne lui fut possible de trouver une famille qui n'avait pas connu de décès. Et toutes ces personnes

mortes avaient été des proches, des êtres aimés dont on avait pris soin. Alors la jeune femme comprit. Elle alla faire incinérer son enfant et s'en retourna auprès du Bouddha qui lui dit : « As-tu rapporté les graines de sésame ? » « Non, répondit-elle, j'ai compris. J'ai fait incinérer mon enfant. A présent je suis venue pour votre enseignement afin que je puisse pratiquer le Dharma. » Alors elle le suivit et devint une nonne. Plus tard, elle devint un arhat, peut-être la première femme arhat. C'est ainsi que vous comprenez que tout être qui naît doit mourir. Certains meurent vieux, d'autres meurent jeunes et même très jeunes. Il n'y a rien que vous puissiez faire à ce sujet. Et si une personne a un problème ou si quelqu'un que vous connaissez meurt et que vous êtes très malheureux et perdez complètement le sens de votre vie, cette réaction, vous savez, ne sera d'aucune aide pour la personne concernée. De toute façon, qui peut savoir quand je mourrai moi-même ? Peut-être demain, peut-être dans deux jours, peut-être l'an prochain, ou dans plusieurs années. Qui sait ? Parfois les gens disent : « La fille d'un tel ou d'un tel est morte » mais on ne pense pas à sa propre mort. En fait, vous pouvez mourir ce matin ou le prochain matin, à tout moment et très rapidement, vous ne savez pas. Vous disposez de très peu de temps dans ce monde. Chacun vient seul sur terre et s'en va seul. Nous ne pouvons aller nulle part ensemble. Personne n'est venu au monde avec quelqu'un, excepté les jumeaux, mais vous savez, chacun doit suivre son propre chemin. C'est ainsi et il est extrêmement important de le comprendre et d'accepter cet ordre difficile mais naturel du monde. Les choses sont ainsi faites, et donc si vous le comprenez, vous pouvez l'accepter quelque peu. Il est vrai que s'il arrive quelque chose à mes proches, c'est terrible et je ferai tout pour aider, je ferai tout ce qui est possible pour empêcher le malheur, mais perdre complètement le sens de ma propre joie, de mon propre bonheur, n'est un secours pour personne. Par contre, dans ces circonstances, je devrais faire en sorte d'apporter un peu plus de joie et de bonheur à d'autres personnes, à des personnes aimées et à toutes les autres. Car tous font la même expérience, vous savez. Il n'est personne qui n'ait besoin d'être aimée, il n'est personne qui ne souhaite qu'on s'occupe d'elle. Chacun est donc semblable à nos proches. Il est possible aussi que la personne qui est décédée ou que vous avez

perdue, soit maintenant dans une meilleure situation que celle qu'elle a connue. Il n'y a aucune raison de penser que sa situation est pire. De toute façon, nous sommes tous de passage. Nous ne pouvons pas arrêter cela. Ainsi dire : « Oh ! Jamais cela ne s'est produit auparavant ! » est erroné. Il n'en va pas ainsi. Il nous faut sans cesse anticiper cette réalité, la comprendre vraiment et nous y préparer. Car nous avons besoin de nous préparer. Nous devons profondément être prêts à mourir. Cette nuit, qui sait ? Nous devons aussi nous préparer pour les autres, car plus nous sommes préparés, plus nous comprenons, nous savons que nous n'avons pas le temps de nous battre, de nous quereller et de créer des problèmes avec les autres. C'est absurde : nous disposons déjà de si peu de temps, nous ne pouvons pas le gaspiller à être désagréable les uns avec les autres. Nous avons si peu de temps, nous devons donc l'utiliser au mieux, car, qui sait si nous serons encore ensemble demain ? Cette compréhension de l'impermanence, cette compréhension du samsara est capitale et, à mon avis, plus nous pouvons penser de cette manière et avoir cette profonde vision des choses, plus nous pouvons vivre notre vie utilement, vous savez. Nous n'avons pas de temps à perdre à être simplement triste, malheureux et déprimé. Nous n'avons pas le temps. Je pense donc que cette compréhension peut nous aider un peu. En outre, si vous apprenez aussi comment travailler avec votre esprit d'une manière plus directe en auto-libérant vos pensées et vos émotions, alors cela peut devenir une pratique très intense.

**Q :** J'ai une question à propos de l'interdépendance. Il y a deux jours, vous disiez que nous sommes responsables de notre avenir, mais si tout est interdépendant, cela signifie que tout ce que je fais, tout ce que je vais faire, tout ce que j'envisage de faire, tout cela est le résultat de causes et de conditions. Si j'agis de façon positive, c'est le résultat de causes et de conditions. Et, bien entendu, si j'agis de manière négative, c'est également vrai. Moi, j'aimerais croire que nous sommes capables de décider de ce que nous allons faire, que nous sommes libres de choisir ce que nous allons faire, mais j'ai l'impression que c'est notre ego qui souhaite cela. Je pense donc, quant à moi, que c'est faux et que tout résulte de l'interdépendance. Alors comment peut-on dire que nous sommes

responsables de ce qui va nous arriver ?

**RTR** : Non, les choses ne se passent pas ainsi. Il ne s'agit pas de dire que nous sommes responsables de ce que nous serons, au sens où les choses deviendraient ce que nous *voulons*. Ce n'est pas ce que nous disons. Nous disons que tout est interdépendant ou que tout *s'élève* de manière interdépendante et que donc les causes et conditions vont déterminer ce qui sera. J'ai donc la capacité de *créer* les causes et les conditions. C'est aujourd'hui que je crée les causes et conditions de demain. C'est ainsi que cela se passe, vous savez. **Je** suis responsable. Il ne s'agit pas simplement de souhaiter être heureux demain, cela ne suffit pas. Mais si je parviens à *créer* les véritables causes et conditions pour être plus heureux ou meilleur demain, alors je le peux. Ce n'est donc pas exactement ce que je désire voir arriver qui arrivera. Mais si je sais comment faire ou ce qu'il faut faire, alors mon action influencera ce que je serai demain. Les causes et conditions sont donc moi-même, ou vous pourriez dire que ma propre manière d'être est la cause et la condition de ce que je suis.

C'est cela l'interdépendance. L'interdépendance, ou la production dépendante ne signifient pas que je suis connecté comme ça à tout le monde. Ce n'est pas là le sens de l'interdépendance. L'interdépendance ou la production dépendante signifie les causes et conditions et, vous l'avez dit fort justement, que ce sont les causes et conditions qui créent.

## La pratique

Jusqu'ici, nous avons évoqué les deux premiers points concernant l'observation de l'esprit pacifié et l'observation de l'esprit mobile. Peut-être n'avez vous pas eu le temps d'observer quoi que ce soit ! Il n'est donc pas utile de trop parler de cela pour le moment. Mais si vous avez des questions ou si vous avez eu des expériences ou des réalisations, alors vous pouvez m'en faire part. Nous allons simplement parcourir le texte, car, comme je l'ai dit, il me semble bon d'en connaître plus ou moins le contenu.

Un point important et qu'il me faut souligner, c'est que, d'une manière générale, lorsqu'on parle du bouddhisme, c'est un sujet extrêmement vaste. Il y a une grande variété d'instructions, de pratiques, d'approches et de philosophies différentes. La principale raison en est la diversité des gens et la variété des approches dont ils ont besoin. Ainsi lorsqu'une personne tente de pratiquer le bouddhisme, il n'est pas du tout nécessaire de pratiquer tout ce que comporte le bouddhisme ou tout ce qui existe dans le bouddhisme tibétain, ou tout ce qui existe dans une pratique Kagyu ou Nyingma particulière, ou ce qui se fait dans tel ou tel centre. On est censé pratiquer ce avec quoi on a le plus d'affinité, ce que l'on comprend le mieux et rien de plus. Si je suis disciple d'un lama tibétain par exemple, et si j'étudie avec lui, cela ne veut pas dire que je dois pratiquer tout ce que les Tibétains pratiquent.

Ce point me paraît très important et si nous ne faisons spécifiquement que le Mahamoudra, celui-ci se suffit à lui-même et comporte d'ailleurs de nombreuses pratiques. Bien qu'il soit généralement recommandé de faire tout d'abord la totalité des Ngöndro et de passer ensuite à Shamatha et Vipassana, suivis par l'ensemble des enseignements du Mahamoudra, s'il y a certains éléments avec lesquels je n'ai pas d'affinité ou dont je ne comprends pas la pratique, alors, il n'est pas nécessaire d'y recourir. Il faut pratiquer davantage ce que l'on comprend, l'essentiel étant de travailler sur soi et de se transformer.

Ce qu'il importe de comprendre c'est que *je* suis ma pratique. Le bouddhisme n'est pas ma pratique. Je suis ma pratique. Je dois donc travailler sur mes émotions, mes tendances habituelles, ma façon de réagir, mes problèmes et j'ai à me transformer moi-même. Pour y parvenir, si je trouve quelque aide, quelques instructions, quelque profit à méditer ainsi ou à acquérir une compréhension ou cette forme d'entraînement, alors je peux l'utiliser sur moi-même.

Parfois nous bénéficions des bons conseils de personnes qui sont loin d'être parfaites et on dit que si vous recevez un bon enseignement même d'une personne mauvaise, vous pouvez en tenir compte. Voilà l'exemple que l'on donne: « Prenez les instructions comme les canards qui boivent le lait à partir de l'eau ». Savez-vous comment les canards obtiennent du lait à partir de

l'eau ? Diluez du lait dans l'eau et donnez-le à un canard. Le canard fera ceci. (Rimpoché fait la démonstration !) Alors l'eau seule restera. Le lait aura été bu. C'est là le principe : nous devons être capables de prendre ce qui est bénéfique et laisser le reste.

Mais retournons au texte !

### **3. L'observation de l'esprit qui reflète les apparences.**

Cela signifie observer quelque chose qui est une apparence ou un objet de l'esprit.

*« Mettez vous dans la posture comme auparavant... »*

c'est-à-dire la posture de la méditation.

*« et faites un bref rappel des précédentes étapes de la pratique. Dirigez votre regard vers un objet adéquat, tel qu'une colonne, un vase, une montagne ou une maison. Regardez minutieusement. Relâchez quelque peu. Regardez à nouveau. »*

Vous observez donc un objet qui apparaît à vos yeux sans pour autant fixer votre regard sur lui.

*« De même, regardez une forme, un son, une odeur, un goût, un objet de vos cinq sens. Considérez sa nature, sa couleur et sa forme, son apparition, sa durée et son extinction. »*

Alors qu'est cet objet que vous observez ? Comment apparaît-il, comment demeure-t-il, comment cesse-t-il ? Quel est son mode d'apparition dans votre expérience ? Demandez-vous : « Comment est-ce que je fais l'expérience de cet objet ? »

*« Considérez sa nature, sa couleur et sa forme, son apparition, sa durée et son extinction. En ce qui concerne la maladie, la souffrance, la chaleur ou le froid, tout, observez jusqu'à la racine ».*

Vous pouvez aussi considérer une expérience personnelle comme la maladie ou la souffrance, une douleur, une sensation de chaleur ou de froid. Observez chacune de ces expériences et voyez ce qu'elle est. Quelle est la nature de cet objet et de cette expérience ? Comment elle est apparue et ce qui est apparu, ce qui demeure ou reste et ce qui cesse. Comment cette expérience prend-elle fin ?

*« Lorsque vous observez de cette manière, l'apparence cesse-t-elle ? »*

Si vous laissez votre esprit, votre regard se poser sur cet objet sans trop l'analyser, l'apparence disparaît-elle ?

*« Vous et l'apparence sont-ils perçus comme différents ? »*

Si vous faites une expérience comme celle d'une douleur ou d'une émotion ou la perception d'un bruit ou d'une pensée, est-ce que cette apparence et votre esprit sont identiques ou différents ? Est-ce votre esprit qui est apparence ou est-ce que l'apparence est différente de votre esprit ? L'apparence n'a-t-elle rien à voir avec l'esprit et donc est-elle totalement différente de votre esprit ? Et si c'est le cas, comment s'élève-t-elle dans l'esprit ? Comment votre esprit en fait-il l'expérience ?

*« Cette apparence s'élève-t-elle dans l'esprit ? »*

Est-ce que l'apparence surgit et entre dans l'esprit ? Est-ce cela ?

*« Ou alors est-ce l'esprit qui saisit l'apparence ? »*

Ou si l'esprit se dirige vers cette apparence, comment fait-il cette expérience ?

*« L'esprit et l'apparence sont-ils inséparables ? »*

Quand vous avez une apparence dans l'esprit, comme par exemple une pensée à propos de quelque chose, ou une expérience de douleur ou de son ou une apparence comme du jaune, est-ce que



l'esprit et cette apparence sont différents ou est-ce la même chose ? Mon esprit s'élève-t-il comme étant cette apparence ou celle-ci est-elle totalement différente de mon esprit ?

*« Cela est-il vif comme l'apparence-vacuité sans objet ?  
Observez ».*

Est-ce que l'apparence qui s'élève dans mon esprit est une expérience telle que : « Je suis heureux » ou « Je suis malheureux ». Est-ce quelque chose comme cela qui surgit ? Et tandis que cela apparaît, y-a-t-il quelque chose de séparé de cette expérience ? S'il n'y a rien d'autre que l'esprit, peut-il y avoir un objet séparé de l'esprit ? Est-ce que l'apparence est un objet de l'esprit surgissant dans l'esprit en tant que tel ? S'il n'y a rien là de concret, pourrait-il s'agir d'illusions surgissant dans l'esprit ? Est-ce ainsi ?

Nous essayons d'observer l'apparence d'une manière directe et non-conceptuelle. A début, adoptez la posture de la méditation et observez avec un regard direct. C'est en fait une manière de vous préparer à l'expérience. Ou regardez les objets directement et sans concept. D'une façon plus profonde, c'est ce que l'on fait dans les méditations Vipassana.

Non conceptuellement signifie faire l'expérience, sans définitions ou interprétations intellectuelles. Nous tentons donc d'observer, sans trop d'interprétation intellectuelle. Quand vous regardez directement un quelconque objet devant vos yeux, par exemple un arbre, vous voyez clairement, directement, en en faisant l'expérience. Alors y a-t-il une sorte de ressenti que c'est un arbre ? Peut-on dire cela ? Est-ce que vous vous surprenez en train de dire : « Il y a un arbre, c'est un petit arbre, un arbre long, grand, petit, vert, un jeune arbre ou un vieil arbre ? » Pourtant il n'y a rien qui existe sous ces dénominations et néanmoins, dans le même temps, l'apparence ne cesse d'apparaître. Il y a une apparence incessante, mais sans désignation.

Votre expérience est-elle celle-ci : vous observez sans aucune désignation, vous faites clairement l'expérience sans nommer ? Est-ce ainsi ? Tout est clair, vous n'attribuez ni désignation ni

interprétation, mais vous expérimentez simplement, d'une manière claire, le fait de voir. L'exemple généralement donné par les maîtres bouddhistes est celui d'un petit enfant qui se rend dans un monastère ou un sanctuaire tibétain. Le petit enfant voit toutes les thangkas et les peintures, les couleurs, les dessins, ignorant ce qu'ils sont. Ils sont simplement colorés et c'est tout. Est-ce ainsi ?

Quand vous expérimentez de cette manière, cette claire expérience de voir les choses ainsi, et l'esprit, votre conscience, sont-ils un seul et même ou différents ? Est-ce quelque chose de différent, y a-t-il deux choses ou une seule ? Et si vous pensez qu'il y a deux choses, l'une qui voit et l'une qui pense que je vois, alors observez cette chose qui dit je vois. Qu'est-ce que cela ? Où est cela ? Quelle est la nature de cela ? Voilà la troisième manière d'observer : regarder l'esprit qui reflète les apparences.

La désignation est un facteur que je considère comme très important. Quand nous observons nos expériences, par exemple : qu'est-ce qui nous rend heureux, qu'est-ce qui nous rend malheureux ? Qu'est-ce qui est agréable ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? Nous sommes clairement dans la désignation. Nous considérons une chose comme agréable et nous la nommons agréable. Quand nous estimons une chose comme n'étant pas très agréable, nous disons que ce n'est pas très agréable. Beaucoup de personnes, bien sûr, pensent qu'une chose est agréable ou désagréable en elle-même. Ils disent : « Je le sens, je l'expérimente, c'est physique. » Mais que veut dire physique ? Tout ce dont je fais l'expérience est physique, il n'existe pour ainsi dire rien qui ne soit expérimenté physiquement, parce que c'est avec nos sens que nous faisons l'expérience. Cela devient donc physique.

Nous désignons tout : bonheur, malheur. Il y a un très beau et très important texte et qui dit à peu près ceci : « Dans ce monde éphémère, à cet instant, je suis heureux et à cet instant je suis malheureux, alors pourquoi m'inquiéter de savoir si je suis heureux ou malheureux ? Je peux choisir d'être toujours heureux ! » C'est souvent un peu ainsi : un moment je suis heureux, puis un moment

après, je suis malheureux. Alors même le fait de dire « j'étais malheureux » me rend malheureux. Mais vous pouvez aussi vous dire : et alors, est-ce si important ? Un peu de bonheur, un peu de malheur et alors quoi ?

Ainsi, plus nous pouvons comprendre cela, à savoir la flexibilité de l'esprit, l'impermanence de notre état d'esprit, la fugacité de toutes choses, parfois, à l'intérieur même de cette fugacité, nous pouvons trouver la stabilité. A cet instant, je souffre, à cet instant je ne souffre pas, en ce moment quelque chose se produit et en ce moment, autre chose se produit. De toute façon ce qui arrive, arrive, et vous savez, cela passe. Cette compréhension de la stabilité de l'esprit est, me semble-t-il, essentielle car ce que vous éprouvez ne provient pas de ce qui arrive, mais bien plutôt de votre état d'esprit.

Quelqu'un m'a parlé de certaines recherches qui ont été faites sur les réactions d'une personne ayant gagné un million de dollars ou plus à la loterie et une autre personne victime d'une grave attaque et qui avait été hospitalisée. La recherche montra qu'après trois mois, le gagnant de la loterie s'est retrouvé dans le même état d'esprit, ni plus heureux ni plus malheureux avec une attitude absolument identique à celle qu'il avait avant de gagner. Il n'y a aucun changement. La victime de l'attaque qui a été hospitalisée est aussi dans le même état d'esprit qu'auparavant. Il n'y a pas de changement. Ils ont trouvé que le gagnant de la loterie n'est pas plus heureux ni la personne ayant souffert d'une attaque plus malheureuse au bout de ces trois mois. Cela prouve que ce qui demeure, ce sont nos tendances habituelles, notre manière d'être.

Ce qui importe c'est votre état d'esprit et non pas ce qui vous arrive. La manière de voir nos expériences, de les gérer et de nous relier à elles, c'est là l'essentiel. Par ailleurs, les expériences changent. Comprendre que tout change et passe de toute façon fait que nous ne sommes pas complètement prisonniers d'une expérience du passé ou du présent. A partir de là, je pense que nous pouvons transformer totalement notre mode d'être. Voilà l'idée générale. Il s'agit de s'entraîner à laisser les choses être et à observer la nature de notre esprit, comprendre profondément que celui-ci n'est pas

une chose, mais simplement une totale conscience, parfaitement libre de toute expérience figée. Les expériences vont et viennent, on les désigne. Si vous nommez une chose et si vous vous y attachez fortement, cela va affecter votre esprit. Mais si vous observez en profondeur, ce n'est qu'une désignation et rien de plus. C'est pourquoi une bonne désignation, une désignation négative ou n'importe quelle autre désignation détermine ce que vous ressentez. Cette compréhension est selon moi, capitale.

**Q :** Si une émotion surgit avec cette pratique, nous l'admettons, nous la laissons surgir sans nous attacher à elle et alors, on peut espérer qu'elle se dissoudra dans le calme. Ainsi dans la pratique de Vajrasattva, avec le flot de nectar se répandant sur les émotions négatives, je sens parfois que je voudrais qu'elles disparaissent, vous savez. Je me demandais si mon approche de la pratique est fautive ?

**RTR :** Cette pratique de Vajrasattva est un entraînement au lâcher prise, à abandonner tout ce à quoi vous vous attachez et que vous savez être négatif. C'est juste un entraînement au lâcher prise. C'est très important. Ce n'est pas précisément la méditation qui consiste à observer la nature de l'esprit, mais c'est une pratique essentielle parce que si nous voulons changer notre tendance habituelle, nous devons vraiment apprendre à lâcher prise et à ne pas nous attacher à des sentiments négatifs, que ce soit des émotions négatives que nous éprouvons, ou des actions négatives que nous avons commises ou des expériences négatives comme de nous sentir blessés. Nous devons apprendre à les laisser passer, voilà la pratique. Mais cela constitue aussi une aide à la méditation, car celle-ci est aussi, en un certain sens, un lâcher prise. Une pensée survient, laissez-la passer, une émotion surgit, nous devons apprendre à la laisser passer. C'est donc aussi une préparation à une méditation de cette sorte.

Vajrasattva et l'offrande du mandala sont en fait identiques. La pratique de Vajrasattva consiste à lâcher ce que nous appelons le négatif. L'offrande du mandala consiste à abandonner ce qui est positif : les choses que nous aimons, qui nous sont agréables, que nous désirons, qui sont bonnes. Nous en faisons offrande et nous

les abandonnons. C'est tout autant nécessaire, c'est une bonne pratique et elle est importante. Car, certes, nous ne voulons nous attacher à rien de négatif, mais l'effet est le même si vous êtes attaché à ce qui est positif : nous craignons alors de le perdre ou de ne pas l'obtenir. Cela revient au même, c'est pourquoi l'aversion et l'attachement ont le même effet sur nous. Le problème majeur est que nous ne voulons pas de l'aversion, de la peur, mais un excès d'attachement est tout aussi problématique. Si j'ai trop d'attachement à tel ou tel objet, je crains de ne pas l'obtenir et de le perdre, si bien que le problème revient au même. D'où cet entraînement.

**Q :** Ma question porte sur ce à quoi nous nous identifions. Ainsi des pensées s'élèvent avant même que nous nous identifions à elles, mais ensuite nous les observons : elles vont et viennent, elles sont fugaces. Il en va de même avec les émotions. Je me demandais si on ne pouvait pas s'identifier avec cette conscience dans la mesure où celle-ci ne semble pas aussi fluctuante, n'est-ce-pas ? La stabilité pourrait-elle venir de là ? Ou est-ce qu'il n'est pas judicieux de faire cela ? Merci !

**RTR :** Comment vous identifiez-vous avec votre conscience ?

**Q :** Eh bien c'est ce sens du moi, le continuum, vous savez. Ainsi si nous observons un quelconque objet, nous avons, n'est-ce-pas, ce sentiment du moi venant du continuum de pensées. Mais ensuite quand nous observons les pensées, elles sont très fugaces.

**RTR :** Non, la simple conscience en elle-même ne signifie pas nécessairement une identification, car tout dépend de la manière dont vous l'exercez. Quand vous êtes conscient, cela ne correspond pas forcément au type de conscience où vous vous dites : « je suis conscient ». C'est sur cela que toute la pratique du Mahamoudra va travailler. Il est possible d'être conscient sans trop s'identifier. C'est de là que vient la clarté, de là que vient la conscience non conceptuelle, mais cela est, en soi, très difficile à conceptualiser. Donc la simple conscience ne correspond pas nécessairement à une identification. Vous pouvez vous identifier grâce à la conscience, mais toute conscience n'est pas nécessairement une identification.

**Q :** J'ai une question concernant la relation entre Lhaktong (Vipassana) et Chiné (Shamatha). Peut-être dois-je d'abord parler de ma propre expérience et passer ensuite à la question. Avec Chiné, la plupart du temps, tout commence comme une cascade, avec toutes sortes de pensées. Je n'aime pas cela et je colle une étiquette à cette expérience en disant : « Ah, hello ! hello ! Je n'aime pas cela ! » Au moment où je désigne ainsi le phénomène, il disparaît. Parfois par exemple mon corps souffre, je rejoins le point douloureux, je me détends et la douleur peut disparaître. Je remarque alors que tout devient de plus en plus lent et j'ai parfois une illusion de calme. Je vois alors certaines choses émerger, demeurer puis passer. Et puis parfois, c'est neutre : j'observe simplement. Alors je remarque comment je porte un jugement comme : « Je n'aime pas cela ». Mais je vois bien que si je ne suis pas conscient de ce type de jugement que je surimpose, il se forme tout un cinéma. Ma première question est donc celle-ci : peut-on parler de Lhaktong, quand je vois que tout se ralentit jusqu'à être calme et quand j'observe la manière dont les choses adviennent et se forment puis disparaissent ?

Ma seconde question est celle-ci : nous distinguons Lhaktong et Chiné afin de savoir ce dont nous parlons, mais durant la méditation, les deux peuvent se confondre. C'est ainsi que cela se passe peut-être pour moi qui suis un débutant. Il y a tantôt Lhaktong, tantôt chiné. On passe sans cesse de l'un à l'autre. Existe-t-il pour un méditant plus entraîné une expérience plus stable ? Est-ce ainsi que cela se passe ?

**RTR :** c'est très "lhagtonguien" [Cela a toutes les apparences de Lhaktong] !

**Q :** Quand vous avez parlé tout à l'heure de désignation, Rinpoché, je me suis demandé : quand je regarde ma couverture, est-ce que la désignation commence lorsque je dis : « C'est une couverture » ou est-ce qu'elle débute lorsque je dis : « C'est une couverture jaune ou une couverture bleue » etc ? Le moi apparaît-il ou émerge-t-il quand je commence à dire : « Cette couverture est bleue » ou est-ce qu'il apparaît avant ?

**RTR :** Lorsque vous dites : « C'est une couverture », il s'agit d'une désignation. Tous nos modes de communications, nos idées et les

processus intellectuels identifiant les pensées et les émotions relèvent nécessairement de la désignation. La désignation n'est pas à rejeter. C'est notre manière de fonctionner.

**Q** : Quand je dis « mon esprit », s'agit-il de mon esprit en tant que résultat de mon propre karma ou d'un continuum d'esprit commun à tous les êtres et auquel j'attribue l'idée d'un « moi » résultant d'un karma et de tendances habituelles ? Ou alors cette idée d'un « moi » est-elle en quelque sorte une illusion de l'esprit lui-même ?

**RTR** : Il me semble, si je ne me trompe, que votre question comporte trois éléments. Quand vous dites « mon esprit » et ensuite, rappelez-moi le premier élément ?

**Q** : Est-ce le résultat du karma et des tendances habituelles ?

**RTR** : Mon esprit n'est pas le résultat du karma. C'est la manière d'être de mon esprit qui résulte du karma. Telle qu'elle est maintenant, cette façon d'être résulte du karma. On ne peut pas dire, du point de vue bouddhiste, que votre esprit ou votre conscience, votre expérience est partagée par tous les êtres, car il n'y a rien là : ma conscience est, de par sa nature, vacuité. On ne peut donc pas dire qu'elle est commune ou non commune.

Le troisième point est celui-ci : dire « mon esprit » implique un peu de désignation et de solidification. Mon esprit est, d'une certaine manière, séparé de celui des autres. C'est là qu'intervient la part de l'identification. Voilà les trois éléments.

**Q** : Quand vous parvenez à rendre votre esprit calme et conscient conscient, pendant une courte période de temps par exemple, il peut devenir très agité et essayer de saisir les choses. Il se met à conceptualiser, contrairement à ce que vous souhaitez. La vraie question est donc celle-ci : comment tenter de répondre à ces difficultés sans intellectualiser ? Je sais qu'il y a cette conscience et cette clarté dont vous parlez. Mais suffit-il simplement d'essayer, de s'asseoir et de ramener l'esprit dans cette conscience en tentant de faire un avec elle et avec cette clarté ? Car, comme vous le dites, à l'instant même où vous vous mettez à conceptualiser, votre esprit est dans la saisie et vous vous retrouvez aussitôt à la case départ. C'est donc ma première question : comment ne pas conceptualiser lors de cette expérience ?

Je sais que vous avez mentionné combien c'était difficile, combien il faut du temps pour stabiliser l'esprit.

**RTR :** Je pense que le meilleur moyen c'est de se relaxer, ce n'est pas de conceptualiser, mais de se détendre. Se détendre, comme nous l'avons vu, c'est faire l'expérience directe et se détendre dans cette expérience, sans trop de pensées ni de jugements. Je crois que la détente est le meilleur terme à utiliser.

**Q :** Pour ce qui est de la nature de l'esprit, devons-nous la rechercher sur notre coussin ou pouvons-nous la chercher ailleurs ? A certains moments, par exemple, quand vous marchez, ou lors de quelques rares moments de clarté, ici ou là, ou même durant votre journée au travail, quand vous avez mis la méditation en pratique, vous êtes à même d'observer votre esprit, la manière dont vos émotions et vos pensées vous entraînent et vous êtes capable de les apaiser. Il serait utile de tenir compte de ces expériences pendant votre pratique quotidienne, durant la journée, et pas seulement sur le coussin.

**RTR :** Je pense que c'est très bien. C'est la bonne méthode et l'on dit parfois que vous avez les visions profondes lorsque vous ne les attendez pas. Généralement vous ne parvenez pas à la vue en vous efforçant de l'obtenir pendant que vous méditez ! Mais vous y arrivez quand vous vous y attendez le moins. Il est donc important de pratiquer non seulement sur le coussin mais partout. Et surtout, comme je l'ai montré auparavant, il est essentiel d'apprendre à détendre son esprit. C'est au moment où vous êtes le plus détendu, avec peu de pensée et d'effort, que vous pouvez faire une expérience directe sans trop conceptualiser. Quand nous méditons, nous avons l'habitude de nous donner beaucoup trop de peine. Souvent, dit-on, avec de bonnes expériences, des vues surgissent quand vous n'êtes pas sur le coussin. Ce qui ne signifie pas que vous ne devez pas vous asseoir sur le coussin !

#### **4. L'observation du corps et de l'esprit comme semblables ou**



## différents

*« Le corps et l'esprit sont-ils semblables ou différents ? En ce qui concerne leurs similitudes : le corps qui est né et qui meurt, et l'esprit qui n'est pas né et qui ne meurt pas, ne sont pas semblables. »*

On admet que l'esprit survit au corps : telle est la vue bouddhiste. Bien sûr, il existe des conceptions très solides, notamment dans le monde scientifique, qui postulent que l'esprit est d'ordre physique, que c'est une fonction du cerveau. On pense aussi que votre capacité mentale dépend de la taille de votre cerveau. Lors de l'une des conférences de « Mind and Life » à Dharamsala, l'an passé, une scientifique reconnue comme une autorité, affirma qu'un oiseau ne saurait avoir d'émotions étant donné la taille de son cerveau. Elle raconta qu'elle avait eu un perroquet du nom de Polly. Elle lui permettait parfois de voler ça et là dans la pièce. Un jour, croyant que la fenêtre était ouverte, le perroquet vola contre la vitre, la heurta violemment et tomba. La dame réagit en s'exclamant, comme elle le faisait à chaque fois que l'oiseau avait un problème : « Pauvre Poly ! Pauvre Poly ! » Un jour, le compagnon de cette dame mit son bras autour d'elle, tandis qu'ils observaient l'oiseau en train de manger. L'oiseau le vit et dit : « Pauvre Poly ! Pauvre Poly ! » L'oiseau était manifestement jaloux ! La scientifique ne comprenait pas comment cela était possible.

Ainsi, bien sûr, nous pouvons tous voir clairement que les animaux, les oiseaux et peut-être d'autres créatures n'ayant pas de grands cerveaux, peuvent aussi ressentir des émotions de joie. Ils peuvent être heureux ou malheureux, éprouver du désir, de l'aversion ou de la douleur. Quant à savoir si l'esprit survit à notre mort, il est très difficile de le prouver bien qu'il y ait des personnes qui pensent se souvenir de leurs vies antérieures.

Dans le bouddhisme, on dit que si l'esprit devient plus calme et plus paisible, moins perturbé, vous pouvez effectivement faire l'expérience de vos vies passées. Ce fut le cas pour beaucoup de grands maîtres. Le Bouddha a dit qu'il a fait l'expérience de ses vies

passées. C'est sur la base de ces expériences, que nous disons qu'il y a une vie antérieure. Bien entendu, il existe aussi une sorte de logique, mais comment elle fonctionne ou ne fonctionne pas, je l'ignore. On suppose sans doute qu'une pratique intense de Shamata vous permet de voir à travers toutes vos vies.

Il y a aussi une technique pour voir vos vies antérieures : si vous essayez de vous souvenir très clairement de ce que vous avez fait le matin, alors vous voyez clairement ce que vous avez fait. Ensuite vous pensez à la veille et celle-ci devient très claire. Puis vous passez à l'avant-veille et cela devient très clair. Vous allez ensuite progressivement vers l'an passé et l'année d'avant. Vous remontez ainsi de plus en plus loin. Par ce moyen, si vous êtes patient, vous pouvez vous souvenir de vos vies antérieures. Mais selon le point de vue bouddhiste, il existe plusieurs modes de remémoration. Il y a une manière séquentielle ou chronologique de se souvenir. Mais il y a aussi un autre mode de remémoration qui est la mémoire d'ordre pratique. Parfois, suite à un accident ou à une maladie, nous perdons la mémoire. Nous allons parfois jusqu'à oublier même notre nom, mais pourtant nous nous souvenons d'une foule d'autres choses. Nous pouvons encore parler, écrire. Mais nous ignorons la différence entre ce dont nous nous souvenons et ce que nous « savions » d'instinct. L'idée est qu'il existe bon nombre de choses dont nous n'avons pas besoin dans le processus de l'apprentissage, mais cela fait de nous ce que nous sommes maintenant, ce que nous savons maintenant. Mais le problème est que nous ignorons ce que nous savons et qui est différent du savoir des autres. Nous ignorons que les autres ne le savent pas, parce que nous savons seulement ce que **nous** savons. Nous n'avons pas de point de comparaison dans notre expérience du savoir ou du souvenir.

Mais ici un autre point mérite d'être souligné. Les bouddhistes disent que les vies se succèdent les unes après les autres. Et en même temps nous affirmons qu'il n'y a pas de moi. En ce cas, sans moi, que signifient ces vies qui se succèdent ? Il importe par conséquent de comprendre l'interdépendance, l'émergence en dépendance, la cause et l'effet, le continuum. Nous parlons en effet

de continuum, car lorsque vous dites continuum, cela désigne ce qui n'existe pas de manière indépendante, en soi, mais qui se poursuit selon la cause et l'effet. Voici un exemple plus concret : ce moment, qui est mon "moi", mon esprit et tout ce qui entoure mon expérience, crée le moment suivant de "moi", mon expérience, et celui-ci crée le suivant, et ce n'est pas quelque chose qui est exactement identique tout le temps. C'est pourquoi on dit souvent que rien dans cette vie ne provient d'une vie antérieure, rien non plus ne passe d'ici dans une vie à venir, il y a simplement une transformation, juste un continuum. L'exemple donné est le suivant : comment le lait se transforme-t-il en yoghourt ? Le lait n'est pas du yoghourt et celui-ci n'est pas le lait, mais sans lait, pas de yoghourt et quand il y a du yoghourt, il n'y plus de lait. C'est cela le continuum. Le yoghourt n'est pas exactement du lait. C'est différent. Mais sans lait, il n'y a pas de yoghourt : le lait *devient* yoghourt. Mais maintenant si vous regardez bien, il n'y a pas un moment précis où l'on peut dire : « Maintenant, c'est du yoghourt ! » Et pourtant cela se produit ! Et où est passé le lait ? Le lait n'est allé nulle part, il s'est transformé en yoghourt. C'est tout.

Une chose existe en tant que telle, puis elle devient autre chose. Il en va de même avec une graine et une plante. Quand vous semez la graine, celle-ci donne une plante, mais quand la plante a poussé, la graine disparaît. C'est ainsi que tout est un continuum. Ce dernier n'est pas séparé, ce n'est pas une entité singulière, c'est la convergence d'un ensemble de multiples causes et conditions. Du point de vue bouddhiste, l'esprit et le corps sont complètement interdépendants. Le corps dépend de l'esprit et celui-ci dépend du corps. Tout ce qui arrive au corps affecte immédiatement l'esprit. Ce qui survient à l'esprit se manifeste immédiatement dans le corps. Si une partie du cerveau est endommagée et que l'esprit ne peut pas fonctionner, c'est que le corps a affecté l'esprit. De la même façon, celui-ci affecte totalement le corps.

Les deux sont interdépendants, mais non pas semblables. C'est le mode de compréhension bouddhiste, car l'esprit, à sa manière subtile, est conscience et celle-ci n'est pas une partie constituante de la matière. Le corps est matière, c'est-à-dire les éléments, les

quatre éléments alors que l'esprit est conscience. Les deux principes n'ont pas la même structure ou substance. C'est pourquoi l'esprit a son propre continuum, tandis que le corps a le sien. Le corps est simplement matériel, il est matière. Ce qui ne veut pas dire qu'au moment de la mort, il disparaît totalement. Les quatre éléments qui le constituent se résorbent les uns dans les autres. L'élément terre, l'élément eau, l'élément feu. Le corps se dissout dans ces éléments et le continuum se poursuit également de cette manière. Le continuum de l'esprit, lui, ne cesse pas. Il se poursuit car l'esprit n'est pas simplement contenu dans le corps, il est un peu plus que cela : il peut faire l'expérience de la conscience lucide et celle-ci n'est pas simplement contenue dans le corps. Si corps et esprit étaient identiques, l'esprit devrait être contenu dans le corps, mais ce n'est pas le cas. L'esprit a donc un continuum. C'est le point de vue général du bouddhisme. C'est pourquoi on dit que si le corps et l'esprit étaient identiques, lorsque le corps meurt, l'esprit aussi devrait mourir. Cela n'est pas facile à comprendre intellectuellement, mais vous pouvez en faire l'expérience si vous êtes un bon méditant.

*« Non seulement cela, le corps matériel et l'esprit connaissant sont deux et ne sont pas semblables. S'ils étaient semblables, lorsque le corps meurt, l'esprit mourrait également. Lorsque le corps est piqué par une épine, l'esprit le serait également. »*

Il y a une histoire amusante concernant la reconnaissance des tulkous, les réincarnations. Il y avait un khenpo récemment venu du Tibet. C'est un très bon Lama, un pratiquant du Dzogchen et en même temps un médecin tibétain. Son monastère est Nyingma et il n'est pas très éloigné du mien. Le khenpo qui avait reconstruit le monastère était mort. Après 2 ou 3 ans, les moines ont demandé à Sitou Rimpoché de trouver son tulkou, sa réincarnation. Sitou Rimpoché envoya alors de Delhi une lettre disant : « Allez de votre monastère à cheval pendant 3 jours ½ dans la direction nord-est. C'est là que vous trouverez le garçon. » L'année de naissance de l'enfant était spécifiée ainsi que le nom du père et de la mère. Si le garçon n'était pas trouvé, il naîtrait à la fin de l'année. Les moines formèrent donc un groupe de quinze hommes à cheval et suivirent

les instructions. Ils arrivèrent dans un petit village, mais personne n'avait la moindre idée d'un nom un tant soit peu similaire à celui du père et de la mère et aucun enfant ne correspondait à la description. Ils s'en retournèrent donc et écrivirent une lettre à Sitou Rimpoché pour l'informer. Après quelques mois, ils reçurent des nouvelles du village et on leur signala la présence d'un nouvel arrivant : un fonctionnaire chinois dont le nom était similaire à celui mentionné dans la prédiction. Ils retournèrent dans le village et ne trouvèrent que la femme qui leur dit : « Nous n'avons pas de bébé et ne souhaitons pas en avoir. Nous avons déjà un enfant de 3 ans. » Puis, après quelques mois, ils reçurent une lettre de cette femme leur disant qu'elle avait effectivement un bébé. Elle n'avait pas voulu leur dire parce que son mari, étant un fonctionnaire chinois, serait pénalisé. Ils comparèrent les noms qui correspondaient bien à ceux du père, de la mère et de l'enfant. Ils écrivirent ensuite à Sitou Rimpoché et à Dilgo Khyentsé Rimpoché pour confirmation. Cependant quand on amena l'enfant au monastère, on découvrit qu'il lui manquait le petit doigt. Alors un des vieux moines le vit, fut très ému et se mit à pleurer : « Tout ça, c'est de ma faute ! » Il prit sa boîte à reliques et en sortit le petit doigt du Lama ! Il dit qu'avant la crémation du Lama, il s'était dit qu'il devrait conserver une relique pour lui-même. Il avait donc coupé le petit doigt et l'avait conservé dans sa boîte à reliques. Et voilà que ce bébé n'avait pas de petit doigt !

Quant à la différence entre corps et esprit :

*« Lorsqu'une épine pique votre corps, qui le ressent ? Votre corps ou votre esprit ? »*

Si l'esprit et le corps sont différents, si vous piquez le corps avec une épine, est-ce le corps qui le ressent ou l'esprit ?

*« Si votre corps uniquement le ressent, même un cadavre aurait des sensations. Si l'esprit le ressent et que le corps et l'esprit sont différents et qu'une douleur qui s'élève dans le corps est ressentie par l'esprit, on en conclurait que même si la terre et les cailloux étaient frappés, notre esprit ferait l'expérience de la souffrance.*

*Mais cela n'arrive pas. »*

Voilà l'explication concernant la façon de voir le corps et l'esprit comme étant différents. Quand le corps éprouve une douleur si l'esprit le ressentait, il s'en suivrait que si j'endommage cette table en face de moi, je devrais aussi sentir la douleur. Mais cela ne se produit pas.

*« En conséquence, observez minutieusement. Sachez que toute sensation qui s'élève est comme de l'eau et des vagues, observez. »*

Alors quelle est la relation entre le corps et l'esprit ? Ils ne sont pas différents, ils ne peuvent pas être complètement différents, ils ne peuvent pas être exactement identiques – alors quelle est la nature de cette relation ? Du point de vue bouddhiste, corps et esprit sont étroitement liés. Quand l'esprit devient très clair et fort, on pense qu'il a également un pouvoir sur le corps. C'est pour cela que, quand certaines personnes meurent, elles deviennent un corps « d'arc-en-ciel », le corps se dissout en lumière.

Il existe beaucoup d'histoires de ce genre, et même Marpa n'est pas mort, il s'est dissous en lumière et il a dissous sa femme en lumière. Il a fait comme ça (RTR claque avec ses doigts) et elle s'est absorbée en lui et puis il s'est transformé en lumière et a disparu. On dit que c'est ainsi que Marpa est mort.

En décembre 2007, pendant les prières des Kagyu Meunlam, Sa Sainteté avait parlé brièvement de l'environnement et chacun est rentré à la maison. Il faisait nuit, il était environ 19 heures. Devant le stupa se trouve un lieu de crémation ancien très connu qui n'est plus utilisé aujourd'hui et tout près se trouve une échoppe à thé très connue. Près de ce lieu est arrivée une vieille nonne qui s'est assise pour faire une pratique de Chöd. Quand elle a dit: « PHAT », un feu a consumé son corps. Beaucoup de personnes qui étaient en train de boire du thé l'ont vue et certains pensaient devoir aller éteindre le feu, d'autres disaient : « Non, elle est en train de méditer ». Elle est restée assise en méditation, sans bouger, sans faire de bruit et

le feu était vraiment fort. Certaines personnes étaient choquées, mais d'autres prenaient même des photos. Ils dirent qu'après 30-40 minutes, tout était fini. Elle était totalement brûlée et il ne restait que les cendres. La police est venue ramasser les cendres et les a contrôlées et a constaté qu'il n'y avait pas de substance inflammable comme du pétrole ou des produits chimiques – il n'y avait rien dans ces cendres. Elle a été totalement consumée par le feu qui venait de l'intérieur d'elle ; quand le feu brûlait, elle ne bougeait pas, mais restait simplement assise. J'ai vu une photo que quelqu'un avait offerte au Karmapa sur laquelle on voyait le feu brûler si fort que l'on ne pouvait pas distinguer son corps ou ses mains. On pouvait uniquement voir sa silhouette et ceci très clairement. Il n'y avait déjà plus de chair, elle était déjà brûlée, on ne voyait que les os. Les mains étaient toujours en posture de méditation. Plus tard on a trouvé sa carte d'identité dans son sac, il s'agissait d'une nonne bhoutanaise, âgée de 84 ans, elle avait 10 000 rupies de monnaie bouhanaise dans son sac, c'était tout.

Donc l'idée est que, quand votre esprit est fort, vous avez le pouvoir de transformer votre corps – vous pouvez le brûler, le mettre dans de l'eau, vous pouvez le dissoudre.

Voilà c'était la vingtième session appelée « L'observation du corps et de l'esprit comme le même ou différent ».

**Q** : La proposition assez extraordinaire de ce matin de regarder les choses sans les fixer, était si puissante qu'elle remet en question beaucoup de choses que nous considérons comme acquises ou que nous croyons comme vraies, de sorte que les mots avec lesquels je voulais formuler ma question se sont simplement dissipés. Bien sûr, quand on écoute ces enseignements, on se rend compte combien notre ignorance est profonde et en fait il n'y a plus de question.

**RTR** : Très bien !

**Q** : J'aimerais partager deux problèmes avec vous : très souvent mon esprit ne se laisse pas diriger du tout. Je n'arrive à rien faire

avec lui. Quand je chante la prière de refuge, après l'avoir chantée la première fois, je me rends compte que mon esprit n'est pas là. Alors je pense, je dois me concentrer, mais à nouveau, à la fin de la deuxième récitation, il n'est plus là. Ceci est le premier problème. Voici le deuxième : je me rends compte parfois que, par manque de vigilance, je me retrouve en pleine dispute avec quelqu'un et je lui ai déjà dit un tas de méchancetés. Je suppose que ces deux problèmes sont dus au fait que mon esprit n'est pas stable du tout. Ma question est donc: pouvez-vous me donner des conseils pour les situations d'urgence ?

**RTR** : Si votre esprit n'est pas présent au Refuge, ce n'est pas grave, mais vous devriez faire un peu attention. Je pense que quoi que vous soyez en train de dire, essayez de le dire lentement – ceci pourrait aider un peu. Même si vous dites quelque chose de pas très sympathique, si vous vous en rendez compte et vous vous en excusez, cela aiderait. Faire quelque chose qui n'est pas entièrement juste, peut être excusé. Personne n'est parfait, nous faisons partie du Samsara, mais le fait de le regretter ou demander pardon est un grand pas vers une amélioration. Je pense que c'est le chemin juste.

**Q** : Nous vivons certaines expériences qui sont très profondes et également très courtes. Quelquefois il nous arrive d'avoir l'impression de faire l'expérience de la vacuité et de la clarté, mais alors viennent les concepts tels « voici la vacuité » ou « c'est bien » ou « je me sens bien » ou des choses semblables. Etant donné que ces expériences sont si courtes, nous n'avons pas le temps d'identifier ce concept. Nous pouvons comprendre deux choses de ces expériences : d'une part, nous avons une plus grande certitude concernant la nature des choses, et de l'autre, nous nous attachons à penser que nous aimerions beaucoup que cette expérience se reproduise à nouveau. Il se peut que cet attachement devienne un obstacle à ce que cette expérience se reproduise à nouveau.

**RTR** : Une partie de la pratique consiste à apprendre comment vivre des expériences, qu'elles soient bonnes ou pas si bonnes. Les deux sont identiques et c'est une partie très importante de notre pratique que de vivre des expériences et quand cela nous arrive, c'est très bien. Si l'on a une expérience de cet ordre, de vérité et de



réalité, elle nous procure un sentiment de confiance. Maintenant si vous dites : « C'était une expérience vraiment bonne, comment puis-je la revivre ? » Si l'on s'y attache trop, qu'on s'efforce trop de revivre l'expérience, cela peut devenir un problème, parce que cela devient une lutte. Des expériences de ce genre arrivent quand on est détendu, à l'aise, quand notre esprit est dans son état naturel, sans combat, sans stress. Alors si vous dites dans cet état d'esprit : « je veux le revivre », vous n'y arriverez pas. En comprenant ceci, vous pouvez juste dire : « Ceci fut une expérience grandiose, bien sûr j'aimerais la revivre, mais je ne peux pas la revivre en le voulant, donc je dois me détendre et laisser faire les choses. Si je peux la revivre c'est bien, si je ne peux pas la revivre, c'est également bien. »

Le point le plus important de l'entraînement de l'esprit ou de la méditation n'est pas vraiment d'avoir des expériences. Avoir ces expériences est bien, mais ce n'est pas la chose essentielle. Ce sont des expériences qui viennent et repartent. La chose importante est d'apprendre profondément comment vivre toute expérience quelle qu'elle soit. Si une très bonne expérience arrive, vous pouvez la laisser venir et vous pouvez la laisser partir et c'est très bien. S'il y a une très mauvaise expérience, vous pouvez la laisser venir et la laisser partir, il n'y a pas de problème, c'est très bien. Si l'on arrive à faire comme ceci, on a vraiment appris à méditer. C'est *cela* le but de la méditation, le résultat de la méditation, la réalisation. Le but de la méditation n'est pas d'avoir des expériences. Si vous comprenez ceci profondément, alors le désir de répéter ces expériences (positives) peut être mis dans la bonne perspective.

**Q** : Ma question se réfère à l'exemple donné ce matin d'un enfant dans un temple qui voit les choses telles qu'elles sont ; l'enfant ne conceptualise pas. Comme je suis moine, je n'ai pas beaucoup d'expérience avec des enfants ou des bébés. Vouliez-vous dire que l'esprit d'un bébé est plus développé que le nôtre en tant qu'adulte ?

**RTR** : Cela ne veut pas dire que les bébés n'ont pas de concepts, bien sûr ils ont des concepts. Je le sais, je suis un moine qui a été tout le temps avec les bébés de mes frères et sœurs. Je connais les

bébés très bien. Ils ne viennent pas au monde comme des pages vierges, mais avec toute leur personnalité, avec leur préférences et aversions, leurs propres émotions. Les bébés ne sont pas très innocents. L'idée de base c'est que notre manière de voir les choses en tant qu'adultes est très conceptuelle. Nous sommes plus régis par les concepts que par nos perceptions directes. Si l'on regarde devant soi, on ne voit rien si ce n'est ce que l'on cherche à voir. Mais il existe une manière de faire l'expérience directe et de ne pas être emporté entièrement pas les concepts. Demandez-vous donc : quelle est cette expérience directe ? Essayez de vivre ceci un peu. Si vous pouvez observer directement une expérience, vous pouvez voir plus clairement la nature de votre conscience de base. Bien sûr, les concepts sont également de la conscience, mais ils sont fabriqués. Donc il y a « concept » et « conscience claire », les deux. La méditation est une conscience (awareness) plus directe.

## **5. L'observation de l'esprit paisible ou mobile comme semblables ou différents.**

Ceci n'est pas si différent des autres instructions, mais comprend la comparaison de l'esprit paisible et de l'esprit mobile. Précédemment, nous regardions l'esprit paisible et l'esprit mobile comme étant séparés. Il est écrit ainsi :

*« De plus, observez la nature de l'esprit lorsqu'il est calme et clair au sein de la luminosité-vacuité. Faites ensuite s'élever une pensée et observez sa nature. »*

Nous regardons donc d'abord l'esprit calme, comme précédemment. Puis nous créons une pensée ou provoquons une pensée ou émotion et regardons sa nature.

*« Examinez les deux pour voir si leur nature est la même ou différente. »*

Est-ce que la nature de l'esprit, la manière d'être de l'esprit est la

même quand il est au repos ou en mouvement ?

« *Si elles sont différentes, quelle est leur différence ?* »

De quelle manière sont-elles différentes ?

« *En couleur, en forme, en nature ?* »

Nous savons déjà qu'il n'y a ni couleur ni forme, mais en quoi consistent exactement ces différences ? Trois exemples sont donnés ici :

(i) *'Sont-elles de force égale, comme deux cordes placées côte à côte sur une surface ?'*

On peut se demander : 'Quand il y a un mouvement, est-ce une chose et quand il y a immobilité, est-ce une autre chose : sont-elles deux choses totalement différentes ?

(ii) *'Ou alors le calme est-il le sol et le mouvement le chariot ?'*

Ce qui veut dire quand l'esprit est calme, est-ce comme le sol ? Et quand il y a mouvement, est-ce comme quelque chose qui se déplace sur le sol (de l'esprit au repos) ?

(iii) *'Ou alors, telle une corde avec des courbes, alternent-elles, de sorte que s'il y a calme il n'y a pas de mouvement, et s'il y a mouvement il n'y a pas de calme ?'*

La question ici est : quand l'esprit est calme et sans mouvement, ou quand il y a du mouvement et qu'il n'y a pas de calme, est-ce que l'esprit est deux choses totalement différentes ou la même chose avec deux manifestations différentes ?

*'En ce qui concerne leurs similitudes : le mouvement implique toutes sortes de mouvements, et le calme est juste calme. Comment les deux choses peuvent-elles être semblables ?'*

Ceci signifie : quand l'esprit se disperse et s'active, ce n'est pas du

calme. Alors comment l'esprit en mouvement et l'esprit calme pourraient-ils être la même chose ?

(iv) *'Si elles sont semblables, le sont-elles par la grâce de la transformation, comme du fer qui devient de l'or ?'*

Ceci se réfère à l'alchimie, il paraît que quand on mélange certains produits chimiques avec du fer, cela se transforme en or. Dans ce cas l'immobilité se transforme en mouvement et la question se pose : est-ce que l'esprit est devenu quelque chose de différent par le mouvement ? L'esprit calme est-il égal à l'esprit mobile, mais non différencié ? Si c'est ainsi, ils ne sont pas identiques, parce qu'ils sont différents, de la même manière qu'il y avait du fer qui est devenu de l'or : il y avait l'esprit calme qui est devenu mobile.

(v) *'Ou sont-elles semblables par la vertu du mélange, comme l'eau avec du lait ?'*

Elles sont semblables parce qu'elles sont mélangées. L'eau et le lait ne sont pas la même chose, mais quand ils sont mélangés, ils deviennent la même chose. Est-ce donc cela l'esprit ? L'esprit mobile et l'esprit calme ne peuvent pas être exactement identiques, mais il peuvent se mélanger, comme le lait et l'eau.

(vi) *'Ou, bien que non différentes en nature, comme l'eau et les vagues, s'élèvent-elles alternativement ?'*

Cela veut dire que le calme, l'esprit calme, est aussi conscience, connaissance; tout comme l'esprit en mouvement est aussi conscience, connaissance. En utilisant l'analogie de l'eau, l'esprit calme est comme l'eau et l'esprit mobile est comme l'eau agitée de vagues. Toutefois la vague et l'eau ne sont pas deux choses différentes, elles sont de même nature, mais d'apparence différente. Donc si c'est le cas, est-ce que l'eau et les vagues apparaissent de manière alternée ?

*'Lorsqu'il y a calme, il n'y a pas de mouvement, et lorsqu'il y a mouvement, il n'y a pas de calme – la nature des deux étant*

*semblable, lumineuse et vide ?*

La nature de l'esprit, qu'il soit calme ou mobile, est identique, car il est conscience et de ce fait lumineux. On ne peut identifier ni forme, ni couleur ni aucune substance, de ce fait il est vide. Est-ce sa description ?

(vii) *'Si vous pensez que cette dernière alternative est juste, est-ce en amenant des pensées et en les plaçant dans la méditation, qu'elles deviennent lumineuses et vides ?*

Si vous pensez que cette dernière description, qui suggère que l'esprit est tantôt en mouvement et tantôt pas, et l'analogie de l'eau et des vagues sont correctes, et que c'est simplement une conscience claire sans rien à saisir, est-ce que cela devient ainsi parce que vous êtes en train de méditer dessus ? Est-ce la méditation qui la rend ainsi lumineuse et vide ?

(viii) *'Ou y a-t-il luminosité et vacuité seulement après leur disparition ?*

Ou cela devient-il lumineux et vide seulement quand les pensées se sont estompées et ont glissé dans le passé ? Rétrospectivement, vous dites : « Mais oui, c'était lumineux et vide », quelque chose de cet ordre.

(ix) *'Ou tout ce qui apparaît est-il lumineux et vide sans laisser de trace, immédiatement dès son émergence ?*

Cela se passe ainsi : à tout moment, des pensées se forment et cessent, elles arrivent et disparaissent. Notre conscience est-elle une chose lumineuse et vide dans laquelle les pensées ne laissent aucune trace ? Se formant et disparaissant et se formant et disparaissant sans cesse. C'est ça ?

*'En observant ainsi, le calme et le mouvement seront résolus. Cette façon d'observer est celle d'un enfant regardant un temple. Observez de cette manière. Exercez-vous avec beaucoup*

*d'assiduité à observer de cette façon. Si vous maintenez votre pratique sans vous attacher à l'illusion ni à une compréhension superficielle, il est certain qu'immanquablement vous verrez la nature de l'esprit.'*

Nous observons à la fois l'esprit mobile et l'esprit calme car c'est tout ce qu'il y a ; ou l'esprit est mobile c'est-à-dire que des pensées, des émotions, des perceptions ou des sensations apparaissent, ou c'est juste un esprit clair et calme.

Toutes ces questions permettent d'observer directement l'esprit sans être intellectuel ou conceptuel. Ce n'est pas facile pour nous car nous ne sommes pas habitués à observer d'une manière non conceptuelle : nous sommes habitués à observer de manière conceptuelle. Cela devient parfois difficile, non parce que c'est difficile en soi, mais parce que c'est trop facile, en fait. Nous avons du mal parce que c'est nouveau pour nous et nous ne savons pas comment ne pas penser en terme de concepts. Mais si nous pouvons observer sans conceptualiser, nous voyons vraiment, directement, la nature de l'esprit. Quand vous voyez et comprenez cela, vous savez ce que vous êtes.

La raison pour laquelle nous avons l'impression d'avoir des problèmes c'est que nous ne voyons et ne savons pas cela clairement. C'est ce que nous appelons parfois « ignorance ». Ce que nous sommes est notre esprit, notre conscience et notre connaissance, c'est tout. On peut avoir beaucoup d'idées philosophiques et intellectuelles à ce propos, mais elles ne sont d'aucune aide, car elles ne fournissent qu'une compréhension intellectuelle.

En revanche, si nous faisons l'expérience directe et non conceptuelle de ce que nous sommes, alors nous avons la connaissance profonde qu'il n'y a là rien d'autre que cette conscience. C'est conscience, ni plus ni moins. Cette conscience n'a ni forme, ni couleur, il n'y a là en fait aucune "chose" qui puisse être perdu ou détruit.

Quand nous réalisons profondément que notre nature est ainsi, on

pourrait peut-être l'expliquer par des mots, mais les mots ne signifient pas grande chose, ils sont tout au plus un symbole, un son symbolique auquel nous pouvons associer un sens que l'on peut comprendre de cent manières différentes. Mais le mot ou l'expression les plus justes, si on en a besoin, c'est « vacuité lumineuse ».

Si vous comprenez cela profondément, pourquoi s'en faire? Le corps est de toute façon changeant. Il change d'un moment à l'autre. Quand vous voyez que les pensées et les émotions, elles aussi, changent d'un moment à l'autre, vous comprenez qu'à la base, il n'y a que conscience et vacuité. Il n'y a rien à changer, rien à détruire, alors pourquoi s'angoisser ? De quoi faut-il se soucier ? De quoi faudrait-il avoir peur ? Si nous comprenons profondément que toutes sortes de pensées peuvent se former : des pensées positives, des pensées heureuses mais aussi des pensées et émotions malheureuses, des soucis. Elles arrivent et repartent sans arrêt. C'est cela la nature des pensées et il n'y a rien à redire à cela. Il y a des pensées agréables et des pensées moins agréables. Mais si nous savons que ce ne sont que des productions mentales, un flux toujours changeant de productions mentales, cela peut être excitant, intéressant, voire un défi, c'est comme regarder un film d'action distrayant.

C'est donc ce type de compréhension que nous recherchons et quand elle est installée, rien ne peut vous déranger profondément, car vous savez qu'il n'y a rien qui puisse être dérangé ; que vous puissiez vous libérer ou non dépend de votre capacité à dépasser vos craintes grâce à cette compréhension. Si vous n'avez pas peur – et par peur, je ne veux pas dire « je n'ai pas peur, je peux tout faire ». Cela ne marche pas, car ce n'est qu'une vantardise. Je parle d'une absence de peur qui sait profondément que la peur n'est pas vraiment nécessaire, c'est cette absence de peur qui libère.

Ce que nous appelons donc 'éveil' ou 'réalisation' c'est de savoir profondément que c'est cela que nous sommes et qu'il n'y a rien à craindre. Ce n'est que luminosité et vacuité ; tous ces

enseignements servent à nous amener lentement vers cette compréhension qui doit être vécue à travers l'expérience, l'intellect étant insuffisant. La seule manière de le comprendre de manière expérientielle consiste à permettre à notre esprit d'en faire l'expérience directe.

Pour ce faire, nous détendons d'abord notre esprit, nous laissons l'esprit se reposer dans le calme – bien qu'il ne soit pas toujours nécessaire d'être dans l'état calme – mais sans concepts, comme nous l'avons dit, juste détendu et naturel. Le regard est important parce que quand on ne regarde pas trop vers le dehors et pas trop vers l'intérieur, l'expérience de conscience lucide est plus directe. Ceci est la clef.

Ce n'est pas quelque chose qui puisse être enseigné, il faut le trouver de l'intérieur.

On dit que tout enseignement est un peu comme pointer son doigt vers la lune. Je montre la lune et il y a une lune, mais si vous regardez au bout du doigt, on ne voit pas la lune, car le doigt ne va pas aussi loin. Il faut donc aller plus loin que le doigt et être capable de regarder au loin au-delà du doigt. Tous les enseignements, toutes les introductions [à la nature de l'esprit], toutes les instructions qui pointent [vers la nature de l'esprit], ne sont que cela, des instructions.

Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez obtenir en essayant avec beaucoup de sérieux et d'effort. C'est quelque chose que l'on fait librement, d'une manière plus détendue et naturelle. Vous ne dites pas : « Je vais y arriver », mais vous apprenez à vous détendre, vous apprenez à laisser être. Cela brillera de l'intérieur, ce n'est pas à construire.

Il faut pratiquer, mais de manière légère. Pratiquer de manière assidue mais dans la joie. Que vous viviez une expérience ou non ne dépend pas uniquement de l'assiduité de votre travail, mais de vos pratiques de purification. Plus vous pratiquez la purification, plus vous avez de chances de faire l'expérience de la conscience



lumineuse, donc la purification est extrêmement importante.

Quelquefois les personnes demandent : « Pourquoi réciter tant de mantras ? Pourquoi ne pas aller directement méditer ? » La méditation c'est très bien et c'est une forme de purification, mais d'autres formes de purification peuvent également être bénéfiques. Il y a beaucoup de manières, de méthodes et de possibilités. Par exemple dans les Ngöndro, il existe la pratique de Vajrasattva et l'offrande du Mandala. A travers ces pratiques, nous essayons de nous purifier, nous essayons d'abandonner l'attachement et c'est la forme la plus importante de purification : renoncer à la saisie de *toutes choses*. Nous essayons de lâcher les choses négatives, que ce soit des émotions négatives, des tendances habituelles négatives ou des expériences négatives, comme des blessures, des chagrins, de la tristesse, ainsi que des actions négatives, des choses que vous avez commises vous-même ou que les autres vous ont infligées. Essayez de les laisser passer, de lâcher prise aux sentiments. Comme nous l'avons dit, la pratique de Vajrasattva sert à se libérer des choses négatives, comme le karma négatif, les tendances habituelles, les actions et sentiments négatifs.

Par l'offrande du Mandala, nous nous libérons des choses positives, car ce que je veux et désire, ce que je considère comme bon, comme : « je dois obtenir la réalisation », est également une identification, donc nous nous entraînons à nous libérer de toutes sortes d'identification. Plus j'arrive à lâcher, plus j'arrive à être naturel, plus je peux être libre, plus je peux vivre directement l'expérience, plus je clarifie les obstacles et les obscurcissements qui m'empêchent de voir la nature de mon esprit.

Il nous faut comprendre que « lâcher » ne nous rend pas pauvre. Plus nous arrivons à lâcher prise, plus nous serons épanouis, flexibles et libres.

C'est pourquoi dans les Ngöndro traditionnels nous avons adopté les offrandes de Mandala et la pratique de Vajrasattva et bien que ce ne soit pas la seule manière de les pratiquer, il faut comprendre le principe de base de ces pratiques, qui consiste à lâcher prise non

seulement de tout ce qui est négatif, mais aussi de tout ce qui est positif.

La compassion est une pratique très importante pour nous aider à lâcher les choses et à ouvrir notre cœur. Pratiquer la dévotion est une façon très importante d'ouvrir notre cœur ; quand nous ressentons la dévotion et la compassion d'un cœur ouvert, c'est une autre manière de faire l'expérience directe et non conceptuelle. Pratiquer la dévotion et la compassion est considérée comme un moyen très important pour réaliser le Mahamoudra et pour faire l'expérience de la nature de l'esprit.

Quand nous pratiquons le Gourou Yoga comme un moyen pour générer la dévotion, nous dissolvons notre forte identification à soi-même qui nous sépare de tout le reste. Nous ouvrons notre cœur et devenons un avec notre maître spirituel, avec tous les êtres éveillés et d'une certaine manière avec tous les êtres sensibles. On dit souvent que l'expérience du Mahamoudra ne se produit qu'à travers les bénédictions, mais en fait elle n'arrive qu'à travers la dévotion.

Il ne s'agit pas là de la dévotion au sens d'adhésion à une personne ou à un groupe. Cette dévotion est inspirée, le cœur est inspiré. Il y a une aspiration rayonnante, il y a une certitude complète, et c'est cela la dévotion.

Quand cette sorte de dévotion naît dans notre cœur, l'expérience de ce que l'on appelle parfois « *le voyage le plus long – de votre tête jusqu'à votre cœur* » est réalisé.

Dans le cadre des Ngöndro, après les pratiques de Vajrasattva et de l'Offrande du Mandala, nous pratiquons le Gourou Yoga pour faire naître la dévotion et nous pratiquons Shamatha et Vipassana. Il est important de comprendre qu'en pratiquant le Gourou Yoga, vous ne demandez pas que quelqu'un vous domine, ou exerce un pouvoir sur vous et donne des ordres auxquels vous devriez obéir. Cela peut être une source d'incompréhension pour les Occidentaux qui se sont sentis exploités à cause des malentendus dus à leur

vécus, si bien que la conscience d'un abus potentiel est parfois justifiée et pas entièrement fautive quand il y a eu à la fois exploitation de sentiments religieux et abus de pouvoir au nom de la religion. Beaucoup de gens ont des doutes et une certaine méfiance quand il s'agit d'identification religieuse et à juste titre : des choses négatives se passent au nom de la religion, il y a des guerres, de la torture, de l'injustice, partout dans le monde. Donc il est raisonnable d'être sur ses gardes jusqu'à un certain point. C'est pourquoi, quand nous parlons du Gourou Yoga, nous mettons l'accent non sur la personne, mais sur le principe de dévotion. Quelquefois Quelquefois des gens pratiquent le Gourou Yoga en visualisant leur gourou, leur maître, leur ami spirituel personnel, mais cela ne se passe pas toujours comme ça. Un de mes amis, un Tibétain très vieux et bon, s'est présenté devant Kalou Rinpotché et lui dit : « J'aimerais faire le Gourou Yoga, qui devrais-je visualiser pendant le Gourou Yoga ? » Kalou Rinpotché lui répondit : « Peut-être devrais-tu prendre l'image d'un Lama mort, car alors tu ne verrais pas ses fautes. » Ceci est très traditionnel au Tibet, car nous savons avant toutes choses que les Lamas ne sont pas forcément sans reproche : ils peuvent être purs, ils peuvent n'être pas tellement purs, ils peuvent faire de bonnes actions comme des mauvaises actions et comme notre vision est impure, nous projetons énormément. De ce fait il peut avoir des problèmes des deux côtés.

Pour cette raison nous choisissons de faire le Gourou Yoga de Lamas défunts et pour cela nous pratiquons traditionnellement le Gourou Yoga de Gourou Rimpotché, de Milarepa, de Marpa et des précédents Karmapa. Dans le Ngöndro nous désignons Vajradhara comme maître spirituel. Vajradhara est un principe et non une personne historique. Vajradhara est la sagesse essentielle primordiale, le Bouddha primordial, l'essence de l'esprit éveillé. De ce fait, vous pouvez vous identifier avec quelqu'un ou non et pratiquer le Gourou Yoga avec votre propre maître ou n'importe quelle personne qui vous inspire. Toute personne qui vous inspire convient, si elle vous aide à ouvrir votre cœur. Il est donc important de comprendre le contexte. Si quelqu'un veut pratiquer les Ngöndro, c'est bien, mais il doit le comprendre et il doit le relier à

son cœur ; comprendre comment cela marche et comment cela transforme. Dans ce cas-là, c'est une bonne pratique. Comme je l'ai déjà mentionné, le Bouddhisme est une pratique, c'est un entraînement de l'esprit et ce n'est pas une prescription du genre : si vous faites ceci et cela, vous serez bien, ce n'est pas comme cela. Vous êtes votre propre entraîneur et vous vous entraînez vous-même. Donc vous devez alors savoir en quoi vous vous entraînez, ce que vous faites et ce à quoi cela va vous servir. Si ceci n'est pas compris, ce n'est pas une pratique du Dharma, c'est un boulevou et je pense que vous avez déjà assez de travail, donc vous n'avez pas besoin de plus de travail, surtout quand il n'est pas payé.

**Q :** Si vous avez dit que tous les lamas sont connectés, je commence toujours avec cette prière pour Palden Tsaoué Lama Rinpotché ... est-ce une sorte de Gourou Yoga ?

**RTR :** Je pense que c'est bien de prendre ces quatre lignes pour la récitation du Gourou Yoga. Si nous essayons de lire à travers les enseignements du Gourou Yoga et que nous les comprenons entièrement, c'est peut-être bien. Mais il n'est pas nécessaire de passer par beaucoup de mots, car cela prend du temps et devient parfois difficile. Si vous utilisez juste ces quatre lignes et de temps à autre, la Prière de Sept lignes de Gourou Rinpotché, c'est bien, je pense que c'est utile. Cela ne signifie pas que vous n'allez jamais faire la prière longue du Gourou Yoga, vous pouvez de temps à autre faire le long Gourou Yoga, aussi parce que nous aimons un peu de variété, nous ne voulons pas le même menu tous les jours.

**Q :** Ma question concerne l'observation des pensées : pouvons-nous rester conscients en observant la pensée qui se dissout, ou est-ce le fait de rester conscient de la pensée qui la fait se dissoudre toute seule ?

**RTR :** Voyez vous-même, ce sont juste vos pensées !

**Q :** Rinpotché, je me demande si vous pouvez parler un peu plus des mantras. Comment ils agissent, pourquoi certains mantras ont un sens que l'on peut traduire et pourquoi certains semblent n'être que des mots. Et peut-être pourriez-vous expliquer pourquoi il est

bon de réciter des mantras.

**RTR :** L'idée c'est qu'à un certain degré de réalisation, vous pouvez transformer votre énergie ou pouvoir en quelque chose d'autre. Un être hautement réalisé peut transformer son pouvoir ou son énergie en paroles. Ces paroles ou le mantra ont la même fonction, le même pouvoir, ils représentent la même bénédiction que l'être réalisé. Quand un certain degré de réalisation est atteint, on parle de l'accomplissement de la *dharani*. A ce stade, vous pouvez bénir votre nom, vous pouvez bénir absolument tout, et cela fait partie de votre Mandala. D'habitude chaque mantra peut être expliqué, chacun a un sens soit direct, à travers les mots, ou indirect à travers une interprétation. Mais on dit que le pouvoir du mantra ne provient pas tellement du sens des mots, mais de la bénédiction. Le sens d'un mantra est toujours positif, par exemple il est habituellement associé au nom d'une divinité, d'un bodhisattva ou du Bouddha. Le mantra de Tchenrézi, OM MANI PADME HOUNG, est *l'Esprit tel un Joyau dans le Lotus*, signifiant à la fois compassion et sagesse.

Généralement il est dit que chaque mantra a l'énergie dédiée, ou le pouvoir, des bénédictions des êtres éveillés, qui peuvent être transmise. C'est pourquoi, quand on récite un mantra, on obtient la connexion et la bénédiction. Toutefois réciter le mantra n'est pas la chose la plus importante. Le mot mantra est une association de deux mots. « Man » provient de l'esprit et « tra » signifie « protection par la transformation ». Donc « man tra » ensemble signifie « ce qui protège l'esprit », ce qui sauve votre esprit et le transforme. On peut réciter les mantras de diverses manières, non seulement en récitant quelques mots, mais le son est également un mantra, la forme est mantra. Le mantra peut aussi être des pensées. Vous pouvez réciter un mantra en chantant, en murmurant, vous pouvez réciter le mantra en silence, en pensant et vous pouvez le visualiser. Il y a donc toute sorte de manières de réciter le mantra.

**Q :** Rimpotché, nous donnerez-vous une méditation guidée qui nous aidera à voir la nature de l'esprit ?

**RTR :** Les prochains chapitres de ce texte sont intitulés « instructions pour la reconnaissance de l'esprit » et peuvent servir

de méditations guidées. Je les expliquerai plus tard.

**Q :** J'ai une question concernant le mantra. Y a-t-il un lien avec le yoga ? En se concentrant sur la respiration lors de la récitation du mantra de cent syllabes, convient-il de réciter le mantra à la fois à l'inspiration et l'expiration de sorte à pouvoir continuer la récitation sans s'arrêter ou est-il bon de réciter le mantra uniquement pendant l'expiration ? Comme la respiration est assez importante pendant la méditation, je me demande si elle l'est aussi pendant la récitation des mantras ?

**RTR :** Je ne pense pas que le mantra de cent syllabes doive être récité pendant l'inspiration ou l'expiration ou entre les deux. Il y a beaucoup d'exercices de Pranayama, des exercices sur le souffle que l'on appelle parfois « mantras », mais ce ne sont pas des mantras de récitation. Parfois on appelle Pranayama la 'récitation-vajra'. La récitation vajra n'est pas une récitation qui utilise la voix, c'est inspirer, retenir un peu le souffle, expirer ; le cycle de l'inspiration–arrêt–expiration, etc. est la respiration-vajra, ou récitation-vajra qui n'est pas nécessairement liée à un mantra particulier – bien que ce soit parfois lié à OM AH HOUNG. Je ne pense pas que l'on puisse réciter le mantra de cent syllabes sur une inspiration. En tout cas je ne l'ai pas vu faire.

**Q :** Ma question porte sur la pratique. Je pratique principalement Tchenrézi à l'intérieur duquel je fais les Ngöndro, mais l'une de mes autres pratiques, je la reporte constamment tous les jours pendant la journée : « Demain ou la prochaine fois » et j'essaie d'accepter l'inacceptable : je suis content, mais suis-je prêt à partir (mourir) aujourd'hui ? Je me demande donc s'il existe une pratique à réciter en fin de journée avant de s'endormir qui inclut tout cela, l'impermanence et l'immanence de la mort.

**RTR :** Quand vous faites la pratique de Tchenrézi, Tchenrézi se dissout en vous ; quand vous pratiquez les Ngöndro et que vous faites le Gourou Yoga, vous dissolvez le mandala ou l'arbre de refuge dans le maître spirituel, le maître dans la lumière et puis vous le faites descendre dans votre cœur et quand vous vous endormez vous en gardez une conscience méditative dans votre cœur, mais ne le faites pas trop intensément. Votre conscience,

votre esprit entre dans un sommeil léger et si vous pouvez vous endormir ainsi, alors on dit que c'est comme entrer en méditation. Après vous essayez de vous lever le matin avec cette conscience. Vous ne devez pas vous concentrer trop sinon vous aurez des problèmes de sommeil. Mais il n'est pas toujours nécessaire de le faire avec une visualisation. Quelles que soient les pratiques que vous faites, une bonne méditation de shamatha ou de vipassana ou de tonglen, peu importe la pratique, essayez de vous endormir pendant.

**Q :** Rinpotché, à propos de cette question, peut-on dire qu'il faut apprendre à être conscient pendant notre sommeil, d'être conscient de notre mort ? Par exemple si nous sommes en train de mourir et nous ne le savons pas ; si nous ne sommes pas conscients que nous nous sommes endormis, ne se peut-il pas que nous ne soyons pas conscients que nous sommes en train de mourir quand cela arrive ? Peut-on dire cela ?

**RTR :** Oui, plus ou moins. On peut comprendre que notre conscience a de nombreux niveaux différents : notre conscience de l'état de veille ordinaire, la conscience pendant les rêves, celle pendant le sommeil, la conscience profonde pendant la méditation ; ce sont des niveaux différents de conscience. La conscience de l'état de veille est une conscience très grossière ; on dit de la conscience du rêve qu'elle est un niveau de conscience légèrement plus profond, ce qui signifie ici un niveau beaucoup plus ordinaire. La conscience du sommeil profond est très profonde, c'est un niveau de conscience presque inconscient. Ce niveau de conscience, d'habitude, nous semble inconscient ; cependant il n'est pas complètement inconscient, mais en même temps, nous ne sommes pas conscients. Si notre méditation devient claire et que nous apprenons à devenir conscients et présents de façon non conceptuelle, alors notre niveau de conscience du sommeil profond devient plus conscient et plus éveillé et ceci est appelé claire lumière. La claire lumière est ce niveau de conscience. Si quelqu'un devient conscient, conscience-claire-lumière, au niveau du sommeil profond, alors vient... non pas la mort, mais la claire lumière. C'est là que les gens entrent en samadhi. Atteindre ce niveau de conscience est très difficile pour nous, alors si nous arrivons à

dormir d'une manière légèrement méditative et que nous nous réveillons de la même manière, on peut presque dire que nous avons été conscients tout ce temps. Car des fois, même si nous avons été conscients, nous ne nous en souvenons pas. Bien des personnes qui sont en retraite, ne se couchent pas pour dormir, mais restent assises tout le temps de sorte que leur sommeil soit très léger, ceci est un entraînement particulier.

**Q :** Il arrive quelquefois que nous nous endormons alors que nous récitons un mantra et quand nous nous réveillons, le mantra est là, présent à l'esprit, est-ce le même style de préparation ?

**RTR :** C'est une bonne remarque. Oui, je pense que oui.

**Q :** Vers la fin de sa vie, le Bouddha Shakyamouni était malade et puis mourut bien qu'étant un être éveillé. Était-ce parce qu'il dépendait encore du karma ? La deuxième question : pourquoi ne s'est-il pas réincarné ? Pourquoi n'est-il pas devenu un Bodhisattva après sa mort ?

**RTR :** L'école de pensée Shravakayana dit que Bouddha n'était pas un Bouddha quand il est né, qu'il est né comme une personne ordinaire. C'est en faisant toutes les pratiques et méditations qu'il est devenu Bouddha. Si vous êtes un Bouddha ou un Arhat, votre corps karmique qui est composé des quatre éléments doit se dissoudre à la mort selon la loi karmique (dans l'essence des éléments). Quand ils sont dissous, tout le karma négatif est arrivé à terme. Selon la compréhension du Mahayana, le Bouddha était déjà Bouddha à son arrivée au monde. Selon l'école de pensée du Mahayana, les gens atteignent l'éveil plusieurs vies avant qu'ils ne se manifestent réellement comme un être éveillé qui peut donner des enseignements. Par exemple au temps du Bouddha Shakyamuni, un nombre incalculable de personnes ont atteint l'éveil, mais elles ne se sont pas manifestées extérieurement comme un Bouddha. Elles devaient d'abord créer un champ pur de Bouddha. Créer un champ de Bouddha consiste à créer des liens karmiques avec tous les êtres qui peuvent voir le Bouddha en tant que Bouddha de sorte qu'ils puissent être aidés. C'est ce qui s'appelle créer un champ de Bouddha.

Donc le Bouddha était Bouddha depuis longtemps, mais alors il y a



des émanations, de sorte que l'on appelle le Bouddha l'Emanation Suprême. Il vient donc et il parcourt tous les douze actes de l'origine interdépendante. C'est un enseignement, tout le processus est un enseignement, c'est une histoire pour les gens. Ainsi quand le Bouddha est malade et quand il meurt, il n'est pas vraiment malade ou mourant, il montre simplement aux gens l'impermanence.

Donc quand le Bouddha meurt, ce n'est pas la fin du Bouddha, car les émanations de Bouddha sont là, continuellement, c'est ce qu'il faut comprendre. Il y a ce qu'on appelle les innombrables types d'émanation, l'une est la Suprême Emanation — il peut y avoir de nombreuses formes différentes d'émanations suprêmes de Bouddha. Si le Bouddha Shakyamouni n'est pas dans ce monde, il pourrait y avoir un autre monde avec des êtres différents. Ces émanations peuvent prendre n'importe quelle forme, des incarnation d'êtres humains ordinaires, ou d'animaux, ou alors un genre d'êtres divins, n'importe quelle forme d'être peut être une émanation de Bouddha. Elles se manifestent selon le besoin des êtres qui nécessitent de l'aide ; partout où il y a des êtres qui ont besoin d'aide, il y a des émanations de Bouddha. Il n'est pas nécessaire que les gens les reconnaissent comme des Bouddhas, parce qu'ils n'ont pas toujours la connexion karmique pour voir le Bouddha comme un Bouddha, mais ils agissent quand même. C'est donc ce que l'on appelle les innombrables émanations de Bouddhas.

Ensuite il y a aussi des choses telles que les créations artistiques, ou un objet tel qu'un livre, par exemple, quelque chose qui pourrait être bénéfique et aider les gens, comme un médicament. Donc l'émanation de Bouddha n'est pas limitée à la forme de Bouddha. Je pense que les gens ont souvent tendance à confondre souvent ces émanations avec des réincarnations reconnues : ce sont deux choses totalement différentes. La reconnaissance de réincarnations n'existe qu'au Tibet. Le Tibet est un pays étrange où se pratiquent des choses qui n'existent nulle part ailleurs — par exemple le concept de la renaissance ou de la réincarnation existait en Inde, mais n'a jamais été reconnu comme tel. Personne ne disait : « Voilà la réincarnation de telle ou telle personne », il n'y avait pas de

système pour reconnaître les incarnations ; ce système pour reconnaître les tulkous n'existait qu'au Tibet. Cela a commencé avec le premier Karmapa et par la suite tout le monde l'a fait, à tort ou à raison. Parce que la reconnaissance d'une réincarnation de quelqu'un n'est pas forcément correcte. Le Panchen Lama un jour a donné une conférence qui est enregistrée et dans laquelle il dit que pour un certain temps il avait la responsabilité de reconnaître les nouveaux tulkous, car il n'y avait pas de Dalaï Lama. Il dit que les tulkous qui sont reconnus ne sont pas forcément des vrais et tous les vrais ne sont pas forcément bons et il donna un exemple de ce qui pouvait arriver. Il dit qu'un jour un Lama est mort et ses étudiants sont allés voir un très bon Lama et lui ont demandé : « Pouvez-vous s'il vous plaît reconnaître la réincarnation de notre Lama ? » Il répondit: « D'accord, je regarderai » et il essaya de voir, mais en fait il n'y a pas vraiment de système, vous savez les gens ne comprennent pas toujours ça. Alors il médita, puis il nota les noms de la mère et du père et l'endroit où il fallait chercher. Ils cherchèrent et trouvèrent un petit garçon qu'il ramenèrent en même temps que quelques autres noms et ils demandèrent à nouveau au Lama qui leur répondit : « C'est lui, si vous reconnaissez ce bébé-ci, il deviendra quelqu'un d'utile pour le monastère », mais ils n'apprécièrent pas cette formulation. « Que voulez-vous dire par "utile pour le monastère" » ? Nous ne voulons pas avoir juste quelqu'un d'utile pour le monastère ! Utile ? Nous voulons le vrai Lama. Si vous ne nous donnez pas le vrai, nous ne le prendrons pas ! »

Alors le Lama dit :

« Etes-vous sûrs de vouloir le vrai Lama ? »

« Oui, nous voulons le vrai Lama ! »

« En êtes-vous vraiment sûrs ? »

« Oui nous sommes vraiment sûrs de vouloir le vrai de vrai ! »

« Dans ce cas, c'est très facile. Je vois qu'il y a un grand pré près de votre monastère. Il vous suffit d'ériger un grand trône et vous jouez plein de musique, puis vous demanderez à quelqu'un d'appeler très fort le nom de votre Lama et il viendra. » Alors ils acceptèrent. Ils installèrent un grand trône au milieu du pré, jouèrent beaucoup de musique, puis quelqu'un appela très fort le nom du Lama, encore et encore, et après un certain temps... un

petit âne est arrivé vers eux, est allé tout droit vers le trône, est monté, s'est assis et s'est mis à braire !

Le Lama dit : « C'est lui ! Voulez-vous maintenant le vrai Lama ou celui qui est utile ? »

« Bon d'accord, maintenant nous voulons celui qui sera utile ! »

Voilà l'histoire que le Panchen Lama a raconté en disant, « Peut-être faudrait-il trouver quelques Lamas utiles. »

**Q :** Ma question concerne la pratique pour les animaux vivants et morts. Y a-t-il une pratique particulièrement puissante, un mantra que l'on peut réciter pour les animaux vivants ? Et pour les animaux morts, comme ceux que l'on mange dans les restaurants, est-il encore bénéfique de pratiquer pour eux ou est-il trop tard ? Evidemment pour notre esprit c'est utile, mais est-ce aussi utile pour eux ou est-ce trop tard, puisque leur conscience a quitté leur corps ? Merci.

**RTR :** Vous savez, on peut les aider aussi par la pratique suivante, qui n'est pas seulement pour les animaux : vous pouvez prononcer les noms de certains Bouddhas. Il y a des soutra qui en parlent. Si vous récitez les noms de Bouddhas, comme le Bouddha Shakyamuni ou Amitabha et si vous faites la dédicace de leur mantra, on dit que les animaux, même quand ils sont en train de mourir ou déjà morts, renaîtront dans un monde très bon et paradisiaque. Il existe un soutra de longue vie appelé '*Soutra de longue vie d'Amatayus*' et aussi le soutra de grande libération et d'autres. Il y a aussi des histoires comme celle d'un Bodhisattva qui était un très bon médecin. Mais il y eut une grande sécheresse, pas de pluie pendant des années et tous les lacs étaient asséchés ; alors le médecin apporta de l'eau de partout pour remplir les lacs pour que les animaux et les poissons ne meurent pas. Il passa toute son énergie et son temps pour apporter de l'eau pour remplir les lacs mais elle s'évapora si vite que cela ne servait à rien. Il y avait un lac qui était le foyer de millions de poissons et d'autres créatures aquatiques qu'il essayait de sauver mais ce fut trop difficile. Il récita les noms de ces Bouddhas, puis partit chercher de l'eau. Quand il revint, les poissons étaient morts, alors il était très triste. Cette nuit-là à l'endroit où il campait, il aperçut une lumière et tout était illuminé et quand il regarda autour de lui, il vit d'innombrables êtres

célestes qui lui dirent: « Nous sommes venus vous remercier parce que nous sommes ces poissons ; quand vous avez prononcé ces noms de Bouddhas, nous sommes montés au ciel. Pour vous remercier, nous allons faire pleuvoir dans toute la région, donc ne vous inquiétez pas. » Et ils firent tomber la pluie et tout allait bien ! Ceci est une histoire un peu longue, mais de manière générale, toute pratique est bonne, les mantra sont sensés être très bons et la récitation des noms de Bouddha est supposé être très bonne, que les animaux soient morts ou vivants, et on dit que c'est bénéfique pour tous les êtres, pas seulement les animaux.

**Q :** Rinpotché, pouvez-vous en dire un peu plus sur l'effet que peut avoir la récitation des mantras ou de noms de Bouddha ou de tout autre pratique sur les animaux, surtout les animaux morts ? Si vous aviez une explication scientifique, ce serait parfait, sinon toute autre explication sera la bienvenue. Je suis d'accord que cela a un effet sur nous. Développer la compassion peut faire progresser et être donc bénéfique, mais je ne comprends pas comment cela peut profiter aux animaux.

**RTR :** Certaines personnes pensent que ces pratiques sont des enseignements ayant un sens temporaire et que cela aidera par la suite, mais d'autres disent que cela se concrétise réellement. Je pense qu'il est bon de croire que cela arrive sans aucun doute, car tout est interdépendant. Le Bouddha a des pouvoirs positifs. Il s'est avéré que même écrire un mot comme « compassion », « amour » ou « reconnaissance », est déjà très puissant. Dans cette expérience d'Emoto, même en écrivant un mot comme « haine » et en plaçant le papier près d'un contenant rempli d'eau que vous congelez, l'eau se transforme en un cristal de glace mal formé. Si vous écrivez « amour » ou « gratitude », l'eau devient quelque chose comme un cristal de diamant. Ce n'est pas seulement une expérience unique, mais qui se produit encore et encore. Donc s'il suffit d'un mot pour transformer un cristal de glace, pourquoi l'énergie des Bouddhas ne changerait-elle pas la vie des gens ? Donc je pense que nous avons trop tendance à mettre cela en doute. Nous ne pouvons pas affirmer que cette énergie n'a pas de pouvoir. C'est pourquoi les bénédictions des Bouddhas et la confiance que nous avons en elles, notre attitude positive, peut

certainement faire beaucoup de bien, car ce qui arrive ou n'arrive pas dépend surtout de l'esprit. Notre confiance a aussi un pouvoir, donc le mantra peut être bénéfique de beaucoup de manières différentes. Peut-être serait-ce aller trop loin de dire que chaque être pour lequel nous récitons un mantra, va renaître au ciel ou quelque chose comme cela, mais je pense que cela peut avoir un effet.

On dit aussi qu'après la mort de tout être, son esprit devient sept fois plus clair dans le bardo qu'il ne l'est maintenant. C'est ainsi qu'il peut voir dans l'esprit des gens, leur intentions, etc. Ainsi si quelqu'un avec une bonne réalisation et avec des intentions positives, avec une réelle compassion, donne des enseignements ou fait une prière ou récite un mantra positif, il est dit que les êtres dans le bardo peuvent être touchés par ces pratiques. Parce qu'à ce niveau, dans le bardo, la compréhension est qu'ils sont très flexibles, très changeants, très incertains et donc une bonne influence va avoir un impact fort et une mauvaise intention peut aussi avoir une influence forte, mais de façon négative. Il est donc dit que quand quelqu'un meurt, quand il y a des proches vivants, des amis qui envoient des intentions bonnes, disent des prières et font des pratiques et envoient du soutien, cela peut leur profiter beaucoup. Mais si l'on pense à eux de manière négative, par exemple au sujet de l'héritage, ou si vous faites venir un Lama qui a de mauvaises intentions pour faire des prières, tout ceci pourrait être mauvais pour cette personne dans le bardo.

**Q :** Pendant un week-end où la pratique consistait à observer son esprit, j'étais très conscient et présent non seulement pendant les sessions, mais aussi entre les sessions. J'étais complètement là et conscient et puis à la fin du week-end la conscience claire a disparu subitement. Pourquoi ?

**RTR :** Tout peut arriver. L'esprit est très créatif et fertile. Il peut tout accueillir. Aucune expérience ne dit : "C'est toujours comme ça." C'est pourquoi parfois vous avez l'esprit clair sans émotions négatives, il est calme sans trop de distractions, très paisible et positif, mais d'autres fois cela peut être tout à fait l'inverse. Il est très important de comprendre cela, c'est une pratique très importante qui mène à ce que l'on comprend et ne soyons pas découragés.

Ces hauts et ces bas doivent être considérés comme un défi, mais aussi comme un phénomène normal. Une bonne expérience doit être vécue comme une simple expérience, rien de plus, rien de moins qu'une simple expérience. Ne soyons donc pas trop heureux, ni trop fiers, ni trop attachés. Quand nous sommes dans un état d'esprit agréable avec des pensées positives, sans perturbations, en paix et clair, c'est très bien, mais nous pouvons également les laisser venir et partir sans aucun problème. Alors quand l'esprit est agité, anxieux, instable, chargé d'émotions négatives, nous faisons exactement la même chose. Nous leur permettons de venir, nous leur permettons de partir, sans trop nous fâcher. Nous pouvons être très heureux ou malheureux juste à cause du temps. La stabilité de l'esprit est extrêmement importante, il faut comprendre que c'est simplement la nature de l'esprit qui se manifeste, elle se manifeste tout le temps, elle ne cesse jamais de se manifester, si bien que toutes ces manifestations font partie de notre esprit, et donc, quand vous pouvez accepter cela, tout est OK. Il est vraiment important de réaliser que l'esprit agité est une aussi bonne expérience que l'esprit paisible.

**Q :** Rinpotché, j'aimerais savoir si l'esprit de quelqu'un qui est dans un coma profond, est également dans un coma profond ? Ou son esprit peut-il continuer à réciter des mantra ou être présent ? Que se passe-t-il avec l'esprit de quelqu'un qui est dans un coma profond ?

**RTR :** Je pense qu'il y a peut-être différents niveaux de coma. J'avais un étudiant qui souffrait d'un cancer très pénible et douloureux. C'était si douloureux que les médecins décidèrent de le plonger dans un coma artificiel. Plus tard le malade me raconta que c'était la chose la plus horrible, parce qu'il n'était pas complètement inconscient, il ne pouvait pas bouger, mais il sentait quand même la douleur. Quelquefois les gens sortent du coma et peuvent en parler. Parfois il est possible de voir, d'entendre et de sentir tout, mais non de bouger ou de parler. Récemment il y avait un homme au Tibet qui un jour mourut. Il ne respirait pas et il ne bougeait pas, on pensait qu'il était mort. C'était près du monastère Dzogchen où il y avait un Lama très jeune du nom de Dzogchen Khyentsé qui passait par là. On lui demanda de faire un powa, mais il refusa en disant : «

Non, non, il n'est pas mort, je ne ferai pas de powa ! » Il refusa de faire le powa et son maître le battit jusqu'à ce qu'il pleure. Mais il ne voulait toujours pas faire le powa et disait à nouveau : « Je ne peux pas faire le powa sur une personne vivante. » Finalement, comme il n'y avait rien d'autre à faire, ils lui demandèrent de réciter une prière de longue vie, ce qu'il fit. Au bout d'un certain temps, le mort se réveilla lentement et se remit complètement. Cet homme dit qu'il avait pu voir et entendre tout, il avait pu voir le Lama et que tout le monde pensait qu'il était mort, mais il ne pouvait pas bouger, même pas ses yeux. L'homme avait pu tout sentir, voir et entendre. Il avait pu entendre les gens parler au Lama et que celui-ci avait refusé de faire le powa. Il avait entendu qu'il avait été battu et plus tard il eut une grande foi en ce jeune Lama parce qu'il disait que grâce à lui il n'avait pas été tué. Il y a donc différents niveaux de coma. Qu'en disent les scientifiques ? Ils doivent le savoir, parce qu'ils font beaucoup de recherche là-dessus.

**Participant :** Il y a différents niveaux et quelquefois les gens peuvent entendre, mais ils ne peuvent pas bouger. Donc à moins que l'on sorte du coma et que l'on raconte son expérience, les médecins ne disent pas plus que ce que vous venez de dire.

**Q :** J'ai lu dans un livre que si l'on pratique le powa trop tôt, c'est comme un suicide, ce qui me donne à penser. Ma belle-mère est malade et en fin de vie et est plongée dans le coma et les docteurs ne savent pas si le coma est très profond ou pas. Donc nous ne savons pas si elle entend quelque chose et je pense que ce serait bon d'avoir quelqu'un qui fasse le powa pour elle, mais je me demandais s'il y avait des signes qui indiquent si une personne est réellement morte.

**RTR :** Tout le monde peut faire le rituel de powa, cela n'est pas commettre un suicide. Si vous dites « faire le powa trop tôt est comme du suicide », vous parlez de gens qui savent transférer leur conscience et qui meurent en faisant le powa. Si vous maîtrisez bien cette pratique, si vous arrivez vraiment à transférer votre conscience, vous ne devriez pas le faire. Cela veut dire que vous ne devriez pas mourir prématurément, juste parce que vous avez la capacité de faire cette pratique de cette manière. Mais si vous savez profondément que vous êtes vraiment en train de mourir et

qu'il n'y a pas d'autre issue, alors vous pouvez faire le powa pour vous-même. L'important est de savoir absolument que vous êtes condamné. Ce que font les Tibétains quand quelqu'un est vraiment malade et dans une situation critique, c'est une « pratique de bardo » très puissante des cent déités courroucées et paisibles. Ils font cette pratique un millier de fois et normalement la personne ou va mieux ou meurt très rapidement. Je pense que ceci arrive souvent.

## **Dédicace**

Tous mes bavardages au nom du Dharma ont été enregistrés fidèlement par mes chers étudiants de vision pure, je prie qu'au moins une partie de la sagesse de ces maîtres réalisés qui m'ont enseigné inlassablement, illumine ces propos incohérents, que les efforts sincères de tous ceux qui ont travaillé inlassablement, concourent à la diffusion du vrai sens du Dharma vers tous ceux qui aspirent à le connaître. Que cela aide aussi à dissiper l'obscurité de l'ignorance dans les esprits de tous les êtres vivants et à les conduire vers la réalisation complète libérée de la peur.

Ringou Tulkou, 1997



## Remerciements

*(Pour la transcription en anglais)*

Transcript: Pat Murphy, Pat Little, Minna Stenroos, Maureen Leitch, Lewis (Rinchen) Blake, Albert....., Dorothee Snoek, Meriel Cowan, Claire Trueman, Jackie Feeley.

Traduction (simultanée) anglais / français : Tsering Paldron. Theory of relativity: Laurent Nottale.

Tibétain: Ringou Tulkou Rinpoché, Dorothee Snoek.

Toutes erreurs et omissions: Annie Dibble (notes de bas de page en construction). Ma gratitude à vous tous pour avoir poursuivi ce voyage incroyable.

Sole copyright:

© Ringou Tulkou Rinpoché & Bodhicharya Publications.  
25th June 2009

*(Pour la traduction en français)*

Traduction en français à partir du transcript: André Ensminger, Frédéric Haas, Annette Tamuly, Irene Weidmann, Laurent Nottale (synthèse).

Version provisoire: Août 2011.

**© 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.**