

Ringou Tulkou Rinpoché

Commentaire de

'L'Introduction au Dharmakaya'

Court texte du Mahamoudra
par

Karma Wangchouk Dordjé - 9^{ème} Karmapa

4^{ème} partie : Vipassana, suite et fin.

Séminaire d'été Bodhicharya, La Petite Pierre, France, Août
2009

Bienvenue à tout le monde, à La Petite Pierre.

Je suis très heureux que vous ayez tous pu venir. Outre les personnes venant de France, certains d'entre vous sont venus de fort loin. Je reviens moi-même de Francfort où Sa Sainteté le Dalaï Lama a donné un enseignement pendant 4 jours. J'ai trouvé que Sa Sainteté était en excellente santé et pleine d'énergie. Cela a été d'un grand réconfort.

Comme vous le savez, durant les trois dernières années, nous avons parcouru le plus court des trois enseignements sur le Mahamoudra du 9^{ème} Karmapa, Wangchouk Dordjé. Il a rédigé trois livres sur les bienfaits de la pratique du Mahamoudra. « La transmission qui introduit au Dharmakaya » est le plus court.

LES QUATRE IDEES FONDAMENTALES

Généralement, tous les enseignements du Mahamoudra débutent par ce que nous appelons les Ngöndro : les préliminaires. Nous les avons déjà étudiées. Nous nous consacrons d'abord aux quatre contemplations, en tournant notre esprit vers le Dharma, ce que nous appelons parfois les « quatre idées fondamentales ». Elles forment la base de la compréhension bouddhiste et sont très importantes pour donner l'impulsion nécessaire à la transformation de notre esprit. Il s'agit de la précieuse existence humaine, de l'impermanence, du karma et du samsara. J'ai beaucoup enseigné à leur propos et j'ai montré que l'on ne saurait trop souligner l'importance de ces enseignements qui, quoique basiques et simples, n'en représentent pas moins le fondement de toutes les autres pratiques. Elles sont extrêmement importantes et à moins d'en avoir une compréhension et une expérience plus profondes, la véritable et totale transformation ne peut avoir lieu. Pratiquer ne serait-ce que l'une d'entre elles, peut opérer une grande différence dans notre vie. Nous avons besoin de nous les remémorer sans cesse dans notre pratique. Nous ne pouvons pas les pratiquer une seule fois, puis les abandonner.

REFUGE ET BODHICITTA

Il y a ensuite les quatre préliminaires spécifiques qui sont le Refuge, la Bodhicitta, la pratique de Vajrasattva, la pratique [de l'offrande] du Mandala et le Gourou Yoga. Ce sont aussi des pratiques bouddhistes très importantes, particulièrement le Refuge et la Bodhicitta. La Bodhicitta est la pratique principale du Mahayana, (du Bodhisattvayana aussi bien que du Vajrayana). J'en ai déjà parlé auparavant. Je vous ai aussi raconté que Patrul Rinpoché ne cessait de répéter que dans toutes les pratiques bouddhistes, y compris le Vajrayana, depuis les enseignements du Shravakayana jusqu'aux plus hauts enseignements de l'Anuttarayoga, du début à la fin, il n'y a rien d'autre que la Bodhicitta.

Il disait que certains enseignements sont des préparations à la pratique de la Bodhicitta, d'autres sont les véritables explications pour la pratique de la Bodhicitta et d'autres enfin sont les résultats de la pratique de la Bodhicitta. Tout dans le bouddhisme, du début à la fin, consiste donc à développer la Bodhicitta. Cela est essentiel. Le Refuge et la Bodhicitta forment comme un tout et constituent le véritable cœur de la pratique, quelque chose que nous pouvons considérer comme son essence. C'est pourquoi, comme tout à l'heure, ce n'est pas quelque chose que l'on pratique un peu, pour le laisser ensuite.

PROSTERNATIONS

Certaines personnes considèrent les prosternations comme l'une des principales pratiques des Ngöndro. Pourtant les prosternations ne constituent pas la pratique. Le Refuge et la Bodhicitta sont la pratique. Les prosternations ont été ajoutées, elles sont concomitantes. Parfois certaines personnes font des prosternations à un autre moment, en dehors du Refuge et de la Bodhicitta. Dans beaucoup de pratiques des Ngöndro du Dzogchen, les prosternations ne se font pas au moment du Refuge et de la Bodhicitta, mais à un autre moment avec la prière à sept branches. Mais vous savez, se prosterner est une bonne pratique, ou du moins un bon exercice, surtout quand vous avez de bons genoux ! Mais l'accent principal est à mettre sur le Refuge et la Bodhicitta.

La pratique de Vajrasattva et l'Offrande du Mandala sont des pratiques Vajrayana fondées sur le tantra. Il est important de comprendre ce point. La pratique de Vajrasattva est un entraînement de l'esprit pour se libérer de la négativité, pour se libérer des tendances habituelles liées aux émotions, pensées et concepts perturbés. Nous apprenons ainsi à être heureux, non pas d'une manière excessive, mais avec sagesse. Nous commençons à savoir faire face à n'importe quelle situation, n'importe quelle expérience, avec une entière confiance et nous savons que, quoiqu'il arrive, cela est bien. Ainsi quand cette compréhension et cette expérience se présentent, vous n'avez plus de crainte, vous avez une totale confiance que tout ce qui arrive est parfait. C'est cela la sagesse. Du point de vue bouddhiste, cette compréhension signifie que nous pouvons nous entraîner, car fondamentalement, notre esprit n'est pas chargé d'émotions négatives, il n'est pas samsarique, il est simplement conscience. Cela veut dire qu'il peut être entraîné à percevoir, à expérimenter et à réagir dans la paix, avec joie, bonheur et compassion. Ainsi, si nous avons la manière juste de voir, la manière juste de nous entraîner et si nous y travaillons suffisamment, alors nous pouvons faire l'expérience de cette conscience nue. C'est pourquoi en faisant la pratique de Vajrasattva et l'Offrande du Mandala, nous apprenons à abandonner toutes les habitudes négatives, nous nous exerçons à ne pas nous attacher à une quelconque forme de négativité, d'émotion ou d'action que nous avons pu faire ou expérimenter. Travailler sur tout cela à travers l'expérience est la pratique de Vajrasattva.

OFFRANDE DU MANDALA

Ici, nous ne nous attachons à rien de ce qui est considéré comme bon, positif, beau, mais nous lâchons prise. C'est là la pratique de l'Offrande du Mandala. Je ne suis pas certain à 100% qu'il soit tellement important de savoir vraiment exécuter correctement le détail des rituels : qu'il faut d'abord placer 35 tas de riz dans un ordre particulier..., à mon avis, ce n'est pas trop important. Vous savez, si cela ne tombe pas exactement au centre, à l'est, à l'ouest ou au sud, je ne pense pas que cela fasse problème. Ce sont des directives

générales. Je sais que cela vous cause à tous des difficultés. Je les éprouve moi-même pour placer ces 35 tas. Alors, quand je le fais, je me dis que tout ce qui est plaisant, tout ce que je saisis ou ce à quoi je suis attaché, toutes les situations dont il me semble que mon esprit les a saisies, tout cela, mon propre corps, tout ce que je vois et que je souhaite posséder, les actions positives et leurs résultats, corps, parole et esprit, tout cela, je l'offre. Ainsi, si vous le souhaitez, vous pouvez bien sûr placer le soleil, le mont Merou, les quatre continents et tous les autres objets. Je pense que ce n'est pas un grand problème. La question n'est pas de placer ici le soleil, là la lune, là le joyau qui exauce tous les souhaits, tout cela est très bien. Le joyau qui exauce tous les souhaits est une pierre bleue, aussi grande que votre poing. Vous devez d'abord la laver à l'eau douce, et ensuite, je crois, vous devez la placer dans un tissu et formuler simplement un vœu pour ce que vous souhaitez. Il y aura d'abord une petite pluie pour que le sol soit moins poussiéreux. Ensuite un peu de vent pour se débarrasser de la pollution et alors, ce que vous avez souhaité, apparaît. C'est bien, non ?

Généralement vous prenez un plateau [d'offrande] et vous pouvez faire le rituel dans tous ses détails, mais je ne pense pas que vous ayez à être trop minutieux avec tout cela, car la pratique est dans l'esprit. Notre manière habituelle de réagir quand nous voyons quelque chose d'agréable, est immédiatement : « Je le veux ! » Mais si vous vous dites : « Cela est tellement agréable que j'aimerais l'offrir », alors vous avez effectué la pratique. Voilà le modèle de l'offrande. Souvent nous voyons par exemple des fleurs, et nous disons : « Oh ! Comme cette fleur est belle, j'aimerais l'avoir ! » Alors vous la placez dans un vase et elle est à vous. Puis vous pensez : « Je dois en prendre soin ! » Même si elle est dans un pot, vous devez vous en occuper. Mais, en fait, vous n'en avez pas besoin. Donc quand vous voyez une fleur, si vous dites : « Oh ! Comme elle est belle ! Oh ! Je pourrais l'offrir à tout le monde ! » Alors tout le monde peut en profiter et en même temps vous n'avez plus besoin de vous attacher à elle. C'est donc vraiment une pratique. La pratique de l'Offrande du Mandala est un entraînement et non pas une manière d'arranger des objets.

L'ESPRIT SANS LIMITES

C'est aussi une pratique pour développer le sentiment d'abondance et non pas d'avidité. Il est important en effet d'ouvrir notre cœur. La plupart d'entre nous, vous le savez, avons un esprit extrêmement étroit. Notre tendance habituelle n'est pas de souhaiter quelque chose de vraiment grand, quelque chose qui soit sans limites. Il s'agit donc ici d'un exercice de pensée vaste. Parfois dans ces pratiques, nous imaginons des objets à une vaste échelle, ainsi par exemple des univers innombrables, remplis de bijoux et de toutes sortes d'objets agréables que nous offrons dans notre esprit. Normalement nous sommes très limités, et si nous recevons 10 ou 20€, nous pensons que c'est bien agréable. Mais il s'agit ici non pas d'une petite mais d'une grande échelle. Notre esprit ne peut pas être trop vaste. Si vous songez à donner un énorme présent ou à faire une très grande offrande, vous pensez : « Oh ! C'est un peu trop ! » Mais pourquoi est-ce trop ? C'est donc aussi un entraînement à penser plus largement, d'une manière abondante et sans limites. En quoi serait-il faux d'ouvrir son cœur et de souhaiter le meilleur pour autrui ? Voilà donc les pratiques. Et qui dit pratique dit la refaire encore et encore. C'est cela la pratique : il n'y a pas d'autre manière de procéder.

LE GOUROU YOGA

Le Gourou Yoga est aussi une pratique consistant à ouvrir votre cœur et à apprendre à avoir confiance, à vous sentir en sécurité et à lâcher prise. C'est un entraînement à ne pas vous attacher à votre propre identité, mais à lui permettre de se dissoudre dans une réalité plus sacrée, plus éclairée. C'est pourquoi, ressentir mon esprit dans l'esprit du Gourou, c'est diminuer le sentiment constant du « moi » et de « l'autre ». Gourou, ici, signifie l'esprit éveillé. Le Gourou Yoga et votre maître [spirituel] personnel, je pense que c'est un peu différent. Le Gourou Yoga est une pratique, une pratique de dissolution dans l'état d'être idéal. Par conséquent, le Gourou du Gourou Yoga est un idéal. Il joue le rôle d'un modèle parfait et représente l'état d'esprit parfait, la vraie nature de l'expérience d'éveil. En pratiquant le Gourou Yoga, vous vous exercez à cette expérience. C'est cela le Gourou Yoga. Le gourou personnel est un enseignant, c'est un être

humain et, selon toute probabilité, un être samsarique. Selon Gampopa, qui a donné un enseignement sur les différents niveaux de gourous, avoir un être samsarique comme maître n'est pas si mauvais. Avoir un vrai Bouddha comme gourou est excellent... si vous en trouvez un ! Mais tout d'abord, il n'est pas facile de trouver un Bouddha et deuxièmement, même si vous en trouvez un, vous pouvez ignorer qu'il est un Bouddha. Ou alors vous trouvez quelqu'un qui n'est pas un Bouddha, mais prétend l'être alors vous êtes en difficulté. En fait, pour vraiment être capable de voir un Bouddha comme un Bouddha, il vous faut vous-même être pleinement réalisé. C'est dire que trouver un Bouddha comme enseignant n'est pas si aisé et il existe sans doute des bodhisattvas de haut niveau, mais vous devez vraiment avoir un excellent karma pour les trouver.

Mais il est facile de trouver un être samsarique comme enseignant. Si vous étudiez et pratiquez vraiment le dharma, si ce gourou donne un enseignement authentique et est correctement entraîné, alors votre pratique principale sera le Dharma. Comme vous savez que votre maître est un être samsarique, vous n'avez pas trop d'attente à l'égard de cette personne et vous avez moins de soucis. La plupart des problèmes proviennent d'attentes trop élevées. « Mon Gourou est éveillé, il devrait pouvoir me transformer et me libérer de mon esprit samsarique, ôter tous mes empêchements, me donner l'instruction qui me libèrera totalement. Il doit savoir ce qui se passe. Pourquoi ne le fait-il pas ? Qu'est-ce qui ne va pas ? » Et vous vous opposez à lui en disant : « Quand serais-je débarrassé de ce problème ? Pourquoi ne m'avez-vous pas aidé ? »

Le Gourou Yoga est différent. C'est une pratique. C'est pourquoi on dit parfois qu'il vaut mieux ne pas prendre votre enseignant pour cette pratique, à moins que vous ayez une totale confiance. Vous pourriez souhaiter visualiser votre maître, mais cela n'est pas conseillé. Il est conseillé de prendre un Gourou pleinement éveillé.

SHAMATA

Ensuite il y a les pratiques principales du Mahamoudra : shamatha et vipassana. Shamata est une pratique très importante : elle opère d'une manière très directe. C'est le cas pour toute méditation, mais surtout pour la méditation de shamata. C'est une méditation avec

laquelle vous ne pouvez pas tricher. Ou bien votre esprit est stable ou il ne l'est pas. Dans d'autres pratiques comme les mantras ou les visualisations, vous pouvez tricher... un peu et dire (Rinpoché imite le son de la récitation de mantras) : « Oui, j'ai fait tant et tant de malas... » et même si vous ne vous êtes pas vraiment concentré, vous avez fait les malas. Mais avec shamata, il est difficile de vous tromper vous-même : ou bien vous êtes calme ou vous n'êtes pas calme, ou bien vous dormez ou bien vous ne dormez pas. Peut-être pouvez-vous faire semblant devant les autres, mais vous ne pouvez pas vous duper vous-même. C'est donc une pratique très honnête. Cela est très important, car il s'agit de travailler directement sur votre esprit. Si vous parvenez à faire un peu de pratique de shamata, un peu de méditation, cela vous sera d'une grande aide. Cela apporte paix, relaxation, concentration et attention. Vous pouvez aussi apprendre à travailler sur vos émotions plus aisément si vous faites un peu de shamata, car vous aurez une certaine flexibilité de l'esprit. Cependant, cela n'est pas aussi facile qu'il y paraît. Parfois les gens disent : « Oh oui ! Je fais de la méditation ! » Ils ont juste reçu une instruction et disent : « Oui, je sais comment faire. » Pour vraiment apprendre à le faire, vous avez vraiment besoin de pratiquer. Nous avons déjà parlé longuement de cela ; et j'espère que beaucoup d'entre vous ont tiré profit de ce texte. Il y a diverses techniques, un tant soit peu différentes, mais ce n'est pas le propos. L'important n'est pas la concentration sur certains objets. Le point principal est de savoir si vous avez l'équilibre subtil entre la vigilance et la détente, si vous pouvez vraiment vous relaxer et être un peu attentif. Cette espèce d'équilibre est ce qu'il y a de plus difficile à obtenir. Si vous y parvenez, vous l'obtenez vraiment. Mais vous ne pouvez l'apprendre qu'en le pratiquant. Si vous y arrivez, on dit généralement que shamatha est très facile à réaliser. Mais si vous n'apprenez pas cela, même si vous le faites pendant mille ans, vous n'aurez pas la compréhension correcte. Il est donc très important d'apprendre à obtenir cet équilibre. C'est une compréhension générale, commune au point de vue du bouddhisme tibétain et à toutes les traditions. Shamata est très important mais pas si facile. Surtout, si vous n'apprenez pas la manière correcte de procéder, cela ne vous libérera pas de votre état d'esprit samsarique. Pour cela, il nous faut vipassana. C'est vipassana qui pourra dissiper l'ignorance parce que

c'est une vue et une connaissance directes, mais pas seulement avec les yeux. Pour cette raison, vipassana est considérée comme la pratique la plus difficile. Vipassana nous libère totalement du samsara, c'est donc une pratique très profonde et pas facile non plus. Cette pratique de vipassana du Mahamoudra comporte deux éléments : d'une part observer et d'autre part introduire ("Pointing Out"), « reconnaître ».

L'OBSERVATION

Nous avons parcouru la première partie [du texte sur Vipassana] l'an dernier. L'observation est la partie la plus importante car il s'agit de contempler ou d'observer l'esprit par l'expérience directe. Observer votre conscience, votre cœur, vos émotions et votre esprit – l'esprit lorsqu'il est stable et lorsqu'il est mobile, les apparences et en même temps celui qui les observe, tout cela. Nous avons soulevé beaucoup de questions, mais ces dernières sont avant tout des lignes directrices indiquant comment réellement, profondément et directement vous observer vous-même, observer votre esprit. Ce n'est pas une théorie à établir. Si vous regardez authentiquement et voyez authentiquement comment il est, ce n'est pas qu'il vous faille trouver exactement ce qui est décrit dans les enseignements bouddhistes : parce que si vous trouvez qu'il est complètement différent, alors vous l'avez trouvé complètement différent. En fait, il vaut mieux ne pas être influencé par la philosophie ou par la forme traditionnelle de compréhension intellectuelle. Il existe bon nombre d'instructions concernant la manière de distinguer [cette façon de voir directe] des diverses interprétations intellectuelles et philosophiques que nous pouvons faire. Si vous vous référez à ces interprétations en disant : « Oui, c'est bien ainsi, parce que logiquement, c'est cela. » ce n'est pas de cette manière de voir dont il s'agit. Observer, ici, est « expérientiel » et très direct.

Nous en venons donc à la seconde partie, qui est la « reconnaissance ». Dans les conditions idéales, cette pratique, comme le Mahamoudra, n'est enseignée que de personne à

personne, c'est-à-dire de maître spirituel à disciple. A chaque session, le maître donne une explication : généralement elle n'est pas longue, mais très brève. Puis l'étudiant s'en va et travaille sur cette explication, parfois pendant des mois et même des années. Quand il fait une certaine expérience, il retourne vers le maître et lui dit : « Voilà mon expérience » et le maître dit : « Vous avez raison » ou « vous avez tort ».

Vous y retournez encore et encore. Ce n'est pas comme un de ces cours que vous pouvez terminer en 3 semaines. C'est une pratique sur le long terme. Mais ici, à la Petite Pierre, nous n'avons pas ce genre de facilité, donc nous ne faisons qu'examiner tout cela et nous pratiquons ensuite individuellement. Et puis parfois, vous avez des questions ou des commentaires et vous pouvez m'interroger ou interroger une personne qui a une certaine compréhension et une certaine pratique. Cela se fait donc généralement individuellement avec un étudiant qui observe et découvre ou non quelque chose, qui a ou n'a pas d'expérience ou encore qui a une expérience erronée, alors cette introduction ['pointing out'] est donnée. Mais comme ce n'est pas la situation dans laquelle nous nous trouvons ici, je vais parcourir [ces enseignements] sur l'introduction. Cela vous aidera peut-être aussi à regarder correctement.

LA RECONNAISSANCE DE L'ESPRIT CALME

On commence donc par l'introduction [à la reconnaissance] de l'esprit calme. Généralement dans la pratique bouddhiste, on parle de discipline, de la manière de mener notre vie. Nous parlons ensuite de compassion, de l'intention avec laquelle nous réagissons : une intention compatissante, aimante, positive, bienveillante. Ici, quand nous parlons de vipassana, nous parlons de méditation et de sagesse. La conduite et la compassion sont très importantes, mais pour le moment, nous parlons de l'aspect de sagesse.

Différentes méthodes sont recommandées pour observer l'esprit. L'une d'elles consiste à observer l'esprit calme : d'abord, vous vous détendez, vous laissez votre corps se détendre, alors votre esprit se détend, et puis vous permettez à votre esprit d'être dans l'état de shamata, soit par la concentration sur un objet particulier, soit peut-

être sans aucun objet de méditation. Permettez à votre esprit d'être totalement libre, sans suivre les pensées du passé ou de l'avenir, soyez directement dans cet instant présent, maintenant, très détendu et clair. Si vous pouvez vraiment demeurer dans cet état, alors votre esprit peut devenir calme, clair, paisible et joyeux. C'est l'état de shamata, détendu, pour ainsi dire confortable, joyeux, clair. La clarté est vraiment importante. Shamata n'est pas un état de torpeur, ce n'est pas un état obscur, confus ou somnolent. C'est un état de conscience éveillé et très clair. Il n'est pas vacant. Une fois que nous parvenons à être dans cet état, nous l'observons. Qu'est-ce que cela maintenant ? Quelle est sa nature ? C'est l'observation : à quoi cela ressemble-t-il ? Vous pouvez simplement observer cela afin de comprendre directement et profondément la nature de cet esprit. Ce n'est pas une manière d'observer conceptuelle ou qui juge. Il s'agit d'être conscient plutôt que de faire une investigation. Quand vous observez cela, il est dit [dans le texte source]:

« En utilisant la première manière d'observer, vous comprenez que la nature de l'esprit calme et de l'esprit mobile n'est pas un vide total. Vous pouvez dire que dans cet état de calme, vous avez reconnu avec certitude l'esprit qui n'est pas identifiable en termes de couleur, de forme etc... »

Donc si vous regardez la nature de l'esprit, vous découvrez directement qu'il n'y a rien, que l'esprit n'a ni forme, ni couleur. Il n'y a rien de concret ou de substantiel à trouver. Ces caractéristiques ne sont pas présentes et pourtant :

« C'est brillant, clair, confortable, à l'aise et inexprimable en mots »

Vous pouvez ressentir l'esprit et en faire l'expérience. Ce n'est pas quelque chose qui pourrait s'expliquer ou s'exprimer en termes de « c'est ceci ou c'est cela ». C'est lumineux, ce qui signifie clair et conscient, (ce n'est pas une lumière qui éclaire d'autres objets). L'esprit a en lui-même une certaine clarté, il n'est pas obscur ou terne, il est luminosité. Il est vide, ce qui signifie qu'il n'est pas solide comme une pierre ou comme un objet qui existe vraiment. Il n'y a rien que vous puissiez saisir, vous ne pouvez pas le montrer du doigt ou

l'identifier comme un objet concret dont on pourrait dire : « C'est cela ». Si donc quelqu'un dit : « Je trouve qu'il est ainsi », c'est-à-dire rien de concret, qu'il n'a ni couleur, ni forme mais est clair et lumineux, alors c'est la conscience [awareness]. Dans son essence, l'esprit est conscience et il n'est absolument rien d'autre que cela.

Trouver cette luminosité est la première découverte. Si une personne dit qu'elle a compris cela parce qu'elle a lu un livre ou écouté un enseignement, cela n'a pas de sens. Ces sortes de compréhensions intellectuelles sont inopérantes. C'est quelque chose que vous devez trouver en vous-même.

C'est pourquoi parfois les gens n'ont pas le droit de lire les instructions, avant d'avoir fait des recherches par eux-mêmes. Car lire un texte qui dit : « C'est ceci, c'est cela », c'est créer un concept avec cette nouvelle connaissance que l'on a acquise. C'est pourquoi on dit parfois que les érudits bouddhistes qui ont beaucoup étudié sont de mauvais méditants. Ce n'est pas toujours le cas, mais parfois cela peut faire problème.

Si cela vient de vous, si c'est vraiment quelque chose que vous avez expérimenté, alors c'est l'aube de vipassana. Cela signifie que vous commencez à comprendre l'expérience de vipassana à partir du point de vue du calme mental et que vous avez vu la nature de l'esprit pacifié. Vous pouvez avoir l'esprit pacifié, vous pouvez vous entraîner dans la pratique de l'esprit pacifié à travers shamata et ensuite, à travers vipassana, vous pouvez comprendre la nature de cet esprit pacifié.

La différence est la suivante : dans shamata vous avez seulement une expérience. En vipassana, vous comprenez de quoi il s'agit. Maintenant, si vous expérimentez cela un tout petit peu, alors il faut vous exercer, vous avez besoin de pratiquer. En tous les cas, que vous ayez une bonne ou une mauvaise expérience, observez encore et encore la nature de cet esprit et rendez-le clair. Ainsi, bien entendu, il est très naturel d'avoir parfois de bonnes expériences : l'esprit est très calme, très clair, très joyeux. Quand l'esprit s'apaise rapidement, tout est beau, il n'y a aucune négativité, aucune émotion perturbatrice, mais parfois ce n'est pas le cas. Parfois notre esprit est perturbé, parfois nous éprouvons de fortes émotions, parfois il se passe beaucoup de choses si bien que nous nous sentons tristes, nous avons peur, des éléments moins positifs surgissent et il est

parfois difficile de se poser.

Le principe est donc que quoiqu'il arrive, que vous ayez un esprit stable ou un esprit troublé, peu clair et peu confortable, vous continuez à faire cette même pratique, encore et encore. Progressivement, cela deviendra de plus en plus facile. L'expérience devient très normale. Elle vous devient familière. Au début, le but paraît quelque peu lointain, vous devez vous concentrer sur beaucoup d'éléments, en pensant : « Je ne dois pas bouger, sinon cela va disparaître. » Puis vous pratiquez encore et encore si bien que finalement vous n'avez plus besoin d'être aussi attentif, vous n'avez plus besoin d'être dans un environnement sans bruit et où tout le monde devrait être tranquille. Vous pouvez pratiquer n'importe quand. C'est cela la pratique.

C'est donc la première introduction, l'esprit calm

NON-PENSEE

Il y a ensuite ce que l'on appelle le discernement de la non-pensée, le vipassana de la non-pensée. Non-pensée ne signifie pas absence d'expérience. C'est aussi une expérience, mais sans saisie. On dit que c'est le calme, quand vous permettez à votre esprit de se détendre avec vipassana. Un calme dépourvu du défaut de l'obscurité. Quand notre esprit devient un peu détendu, il a tendance à s'endormir. Il est alors facile d'entrer dans une totale obscurité où, sans être totalement somnolent, l'esprit est engourdi, comme dans une sorte de cécité. C'est pourquoi un des points les plus importants est d'avoir cette clarté : la méditation doit être très claire.

« Le calme dépourvu du défaut de l'obscurité est tout de même pénétrant et nu »

Cette nudité n'est pas floue, recouverte de concepts, de pensées ou de choses semblables. C'est simplement clair, direct, non voilé.

« Avec toutes les caractéristiques des pensées conceptuelles naturellement pacifiées »

Il n'y a donc pas de pensée conceptuelle. On ne pense pas : c'est bien ou pas bien, c'est juste ou non, c'est agréable ou non. Nous « sommes » tout simplement. Cela s'appelle le shamatha sans défaut. Si une personne expérimente cela, alors elle a découvert shamatha : demeurer sur un seul point. Nous qualifions cette expérience de vertueuse car la nature intrinsèque de l'esprit est bonne, la vertu est semblable à la bonté : il n'y a en elle aucune négativité, aucune souillure. Il importe de comprendre cela. Si notre esprit n'est pas recouvert et entaché de concepts, alors il est naturellement clair et non souillé.

L'EXPERIENCE DIRECTE DU NON-SURGISSEMENT ET DE LA NON-CESSATION

Etre dans cet état, c'est être stable, confortable, détendu, non limité, libre : c'est un état inexprimable. C'est quelque chose que vous ne pouvez pas décrire. D'une manière générale toutes les expériences directes authentiques sont inexprimables. Si j'ai un chocolat dans la bouche, comment puis-je exprimer exactement cette expérience ? Je peux dire « doux », mais cela ne veut vraiment pas dire grand-chose, n'est-ce pas ? Mais à l'intérieur même de cette expérience inexprimable, quelque chose peut être expérimenté. Nous faisons une expérience de clarté, de calme, de joie, de la nature de l'esprit. Mais on ne peut pas aisément exprimer cela.

En demeurant dans cet état et en observant, vous pouvez vous détendre et voir directement. Si je regarde profondément et si je m'interroge : « Qu'est-ce que cela ? », on se rend compte que cela est libre d'avènement et de cessation, de couleur et de forme. Il n'y a rien qui surgisse, à partir de quoi que ce soit. S'il y a surgissement, alors il y a une chose qui surgit. Si cela cesse, il doit y avoir une chose qui cesse, meurt, dont on peut se débarrasser. Mais parce qu'il n'y a là rien de concret, il n'y a rien non plus qui s'élève et rien qui cesse, et donc il n'y a rien à regarder. Nous ne pouvons pas

dire : « C'est rouge ou jaune, carré, rond ou triangulaire, il y a une couleur et une forme. » Il ne peut pas y avoir de saisie de cela comme étant comme ceci ou cela.

Réaliser qu'il y a une connaissance dépourvue d'émergence et de cessation doit être compris comme étant l'aube du vipassana de la non-pensée. La non-pensée n'est pas vide comme (lorsqu'on dit) : « je ne comprends rien ». La non-pensée non-conceptuelle n'est pas une non-expérience. C'est une expérience claire, une expérience directe. Elle est si claire et si directe que nous n'avons pas besoin d'en faire une pensée. Nous n'avons pas besoin d'en faire un concept, car cela serait de la spéculation : « Il y a quelque chose ici, on dirait qu'il y a un peu de fumée, cela doit être un feu ». Je ne vois pas le feu, mais je vois quelque chose et j'en déduis qu'il y a du feu. Peut-être y a-t-il du feu, peut-être est-ce seulement de l'eau qui bout ou autre chose. L'expérience directe est simplement là, sans concept. Quand il y a expérience directe, tout est dans la conscience, sans étiquette. Quand je regarde cet arbre, je ne fabrique pas nécessairement un concept de cet arbre, mais ma conscience expérimente la totalité de l'arbre.

LA FABRICATION DE CONCEPTS

Lorsque nous fabriquons un concept, nous faisons une sélection de ce que nous voyons et nous le nommons : « C'est un arbre. » Nous donnons un nom à l'ensemble de l'objet. Ou nous disons : « vert » et nous mettons l'accent sur la couleur. Ou alors nous disons « branches » ou « feuilles », ou nous disons « c'est un drôle de fruit ». Nous donnons un nom à tout. Nous fabriquons le concept d'un objet et notre esprit se focalise sur cela et crée un événement. Cependant quand cela se produit, tout le reste nous échappe, si bien que c'est en fait une perception erronée. Tous les concepts sont des perceptions erronées, car ils excluent beaucoup de choses dont nous faisons l'expérience. Nous fabriquons quelque chose qui peut être là ou ne pas être là. Nous créons tellement d'objets de cette manière que nous perdons contact avec l'expérience fondamentale. Quand nous parlons de cette expérience de non-pensée non-conceptuelle c'est direct, c'est juste être, être conscient. La nature de

l'esprit est simplement cela : être conscient ["being aware"].

Les concepts produisent des identifications et les identifications produisent des évaluations. Au travers de cela, il y a le juste et le faux, le bon et le mauvais, j'aime ou je n'aime pas. Alors nous avons de plus en plus de concepts et à travers ces concepts, nous avons de plus en plus d'émotions. Vous vous piègez vous-même partout et vous êtes toujours vulnérable.

Fuir sans cesse quelque chose cause une souffrance inutile. Il est donc nécessaire d'apprendre à ne pas faire cela. Si nous voulons vraiment apprendre comment trouver la paix dans notre esprit, comment trouver la joie dans notre esprit, comment être vraiment heureux, alors nous devons savoir ce qu'est exactement notre conscience : parce que notre conscience est exactement ce que nous sommes. Plus nous apprenons à la connaître directement, plus nous apprenons à gérer nos émotions et nos concepts et quand nous en comprenons la raison, nous pouvons répondre à nos concepts, nos pensées, nos émotions d'une manière juste.

Pour le moment, nous ne savons pas comment les traiter et c'est pourquoi ils nous contrôlent : ils se saisissent de nous, nous jettent là où ils veulent, ils nous mènent par le bout du nez et nous devons suivre et nous avons toujours des problèmes, nous souffrons. Plus nous comprenons cela, plus nous pouvons nous libérer du contrôle de ces émotions et de ces concepts. Nous pouvons alors les voir et en rire. S'ils surgissent, cela n'a pas d'importance. Nous savons ce qu'ils sont et ils ne peuvent plus nous contrôler. Cela ne signifie pas qu'il n'y aura plus de concepts, qu'il n'y aura plus de pensées, qu'il n'y aura plus d'émotions, mais ils nous subjuguent moins parce que nous savons ce qu'ils sont. C'est comme lorsque nous connaissons le secret du fonctionnement d'une chose, nous n'en n'avons plus peur et nous savons comment la traiter. Elle ne nous intimide plus.

Cette compréhension de la nature de l'esprit est considérée comme le point essentiel : c'est la sagesse. Selon le bouddhisme, l'ignorance est considérée comme la cause qui est à la racine de tous les problèmes et ne pas se connaître soi-même est la racine de toute ignorance. Mon esprit est l'instrument de la connaissance ou de la conscience qui dit : « Je suis ». C'est pourquoi si nous pouvons vraiment comprendre et voir la nature de notre conscience, de notre esprit et de notre expérience, si nous voyons que ce que nous

appelons le « moi » est avant tout ma présence consciente, c'est cette connaissance qui est appelé sagesse. Plus je vois clairement ce que je suis, plus profondément je sais comment être moi-même et ne pas être aussi effrayé et emporté par les vents de mes pensées, de mes émotions et de mes expériences.

Q : Vous dites que lorsque vous avez un esprit calme grâce à shamatha, alors vous pouvez recourir à vipassana pour analyser la nature de l'esprit, mais pas intellectuellement. Si ce n'est pas un processus intellectuel, comment pouvons-nous faire cela ?

RTR : Nous avons parlé des différentes manières de regarder, de la manière d'observer quand l'esprit est posé et de la manière d'observer quand l'esprit est mobile. Donc quand l'esprit est posé, il est calme. C'est ce dont nous parlons en ce moment. Quand votre esprit est calme et posé, vous le considérez, vous l'observez. Cela ne veut pas dire penser à quelque chose, car il y a une légère différence entre penser à quelque chose et "regarder" quelque chose. Penser ressemble davantage à : « Qu'est-ce que c'est ? » Penser est plutôt de l'ordre des concepts, du raisonnement, des spéculations. Regarder est plus direct. C'est direct, mais fondamentalement très conscient, non-spéculatif sans jugement, sans l'élaboration de trop nombreux concepts. Il s'agit juste de regarder comme s'il y avait ce paysage devant moi. Je peux penser à cela, je peux le voir. Si je pense à cela, je peux dire : « Ah oui ! Cela ressemble à Lusse, mais pas vraiment, parce qu'à Lusse, la montagne est plus haute, celle-ci est un peu plus basse. » Regarder c'est simplement observer, mais vous absorbez tout. Vous êtes conscient, mais vous ne comparez pas avec autre chose, vous ne fabriquez pas un concept à son sujet. Vous êtes seulement complètement conscient et vous regardez directement et, en un sens, vous devenez un avec ce dont vous faites l'expérience visuelle.

"Regarder" est direct, c'est faire l'expérience directe. Penser est penser à quelque chose, fabriquer beaucoup de concepts relatifs à l'objet ... ou parfois non relatifs à l'objet !

Q : Oui. C'est comme lorsque je commence à me poser la question :

« Quelle est sa forme ? » alors je me mets à penser.

RTR : Vous ne dites pas vraiment : « Quelle est sa forme ? » Vous regardez simplement l'expérience et bien entendu, vous découvrez qu'il n'y a pas de forme. C'est ce qui fait la difficulté : vous ne pouvez pas en parler sans penser. En fait, parler c'est penser. Quand vous demandez : « Quelle est la forme ? », c'est une pensée. Mais dans le processus dont nous parlons, ce n'est pas exactement ce que vous faites. Vous êtes seulement conscient, vous ne cherchez pas nécessairement une forme, ou vous ne pensez pas à une forme. Vous n'avez pas à en faire trop. C'est le point essentiel : quand vous savez que l'esprit [consciousness] est conscience [awareness], il n'y a rien d'autre que cela. Nous avons beau regarder, nous ne pouvons pas le voir comme une sphère ou un triangle ou comme rond ou n'importe quoi d'autre, n'est-ce-pas ? C'est pourquoi c'est juste une conscience, être conscient de cela très clairement. C'est tout.

En un sens, c'est très simple, plus simple que lorsqu'on en parle, je pense, car quand nous en parlons, nous le compliquons beaucoup, car nous devons alors introduire tous ces mots et tous ces concepts. Parfois parler est aussi nécessaire pour clarifier ces doutes, mais c'est cela le problème. Trop de discours rend les choses plus compliquées, plus confuses.

Q : Je voudrais savoir si ce regard direct dont parle Rinpoché est semblable à la contemplation et si la contemplation est déjà un état conceptuel.

RTR : La contemplation peut prendre différentes formes. Il y a des façons de voir les choses intellectuellement par le raisonnement ou l'inférence cognitive : « Etant donné ceci, il doit y avoir cela ». Cela est très intellectuel. Ce mode de pensée, de voir, est aussi important parce que nous devons apprendre à penser correctement. La plupart de nos problèmes proviennent d'une façon erronée de voir les choses, de concepts erronés. Ce mode de compréhension à travers un raisonnement et une vue corrects est donc important. Mais quand nous parlons de méditation à ce niveau, c'est moins intellectuel, c'est plus direct. Si vous faites un peu d'amalgame intellectuel, ce n'est pas trop grave, mais vous savez, nous sommes tellement habitués à

tout ce qui est intellectuel qu'il nous est difficile de nous en passer. Nous, les êtres humains, sommes des intellectuels. Nous avons de grands cerveaux et nous en avons deux alors nous recourons à l'intelligence. Dans le bouddhisme, on incite beaucoup à penser, à raisonner, à analyser. Mais ce n'est qu'un aspect. Faire l'expérience, l'expérience directe, c'est autre chose. Ici intervient la méditation consistant avant tout à faire l'expérience, sans trop penser. C'est pourquoi, surtout au niveau du Mahamoudra et du Dzogchen et des pratiques supérieures des phases d'achèvement du Vajrayana, il s'agit beaucoup plus d'expérience directe. A ce stade, la méditation n'est pas une méditation d'investigation, mais plutôt quelque chose comme un laisser être, une méditation qui consiste à simplement regarder. Mais ce n'est pas une méditation analytique. Même SS le Dalai Lama a dit : « Dans toutes les traditions bouddhistes tibétaines, que ce soit dans le Mahamoudra, dans le Dzogchen ou dans les plus hautes pratiques des phases d'achèvement Sakya ou Geluk, il y a la "non-investigation", la "non-pensée". »

Q : Qui est celui qui se regarde regarder ? Qui est conscient de la conscience ?

RTR : Cherchez-le !

Nous en arrivons maintenant à la deuxième manière de regarder :

LA RECONNAISSANCE DE L'ESPRIT MOBILE

« En utilisant la deuxième manière d'observer, si on trouve que le mouvement des pensées est vide, libre d'émergence et de cessation, tout cela relève simplement du jargon. Si les pensées disparaissent sans laisser de trace, une petite expérience a commencé à poindre. »

Nous avons parlé de l'observation de l'esprit mobile. L'esprit mobile signifie l'esprit actif, quand il y a beaucoup de pensées et d'émotions et que l'esprit n'est pas posé comme auparavant. Dire : « Tout mouvement de pensées est vide et libre d'émergence et de

cessation » c'est juste utiliser le jargon de la vacuité à moins que l'on n'en ait vraiment fait l'expérience. Mais si une personne décrit les pensées comme disparaissant sans laisser de trace : "quand vous regardez l'esprit mobile, quand vous regardez les pensées, elles disparaissent simplement et il n'en reste rien", cette personne peut avoir une petite expérience et c'est pourquoi il est dit :

« Une petite expérience a commencé à poindre. »

« Si l'apparition d'une pensée et sa libération ont lieu en même temps sans que cette pensée soit identifiée comme quelque chose – libre de tout attachement à sa clarté, libre de saisie et sans aucune fixation sur le fait de penser que cela n'a pas été identifié comme étant quelque chose, alors la désignation [Pointing Out] a été reconnue. »

C'est cela qui doit être compris : que l'apparition et la libération ont lieu au même moment. Il n'y a alors aucune nécessité d'identification de quoi que ce soit, ni d'attachement, ni de saisie de la pensée ou de la clarté. La pensée se dissout donc en même temps qu'elle apparaît et il n'y a rien sur quoi se fixer, rien à quoi s'attacher ni rien à saisir.

« La pensée suivante et son objet, l'esprit quand il est paisible et quand il est mobile, et les pensées antérieures etc. ne sont ni bons, ni mauvais. Sans distinction de cette nature, ils sont réalisés de façon nue comme vision pénétrante lumineuse. »

La pensée et l'objet de cette pensée, l'esprit paisible et l'esprit mobile ou les pensées qui s'élèvent ou ne s'élèvent pas mais restent calmes, les pensées antérieures, etc., quand vous regardez ces pensées (et que vous dites) : « cette pensée est bonne, cette pensée est mauvaise » et les jugez ainsi – il n'y a rien de cette sorte à faire : remarquez simplement que la pensée s'élève et qu'au moment où elle s'élève, elle se dissout. "Bon" ou "mauvais" sont des concepts que nous ajoutons plus tard. Tout cela : que ce soit une bonne pensée, une mauvaise pensée, que l'esprit soit agité ou paisible, tout cela est juste conscience, clarté ou luminosité. C'est une conscience très directe, il n'y a rien de plus. "Nu" ici signifie direct. Quand vous parlez de vacuité et de clarté, cela ne veut pas dire que lorsque la pensée cesse ou a disparu, alors il y a vacuité suivie par une pensée

qui s'élève : ce n'est pas cela. Vous voyez la pensée elle-même comme quelque chose qui est dépourvue de toute distinction entre bon et mauvais, elle est réalisée de façon nue comme vision intérieure lumineuse.

« Quand les pensées sont réalisées comme étant lumineuses et vides immédiatement sur leur émergence, l'introduction a été reconnue. »

Si vous voyez, tandis qu'elles s'élèvent, tandis qu'elles sont là, que leur nature est clarté, luminosité, même au moment où elles sont présentes, la désignation [pointing out] a été réalisée, alors vous avez reconnu la nature de ces pensées.

Il est donc dit ici :

« A présent tous les trois : le mouvement des pensées, le calme et la nature des pensées elles-mêmes, sont mis à nu en tant que luminosité-vacuité. »

Que l'esprit soit calme ou qu'il soit mobile avec des pensées ou qu'il soit conscience, ce qui est la nature de ces deux aspects, à chaque niveau, l'esprit est luminosité et vacuité. Il n'y a rien d'autre que cela. Ce qui signifie que toute notre conscience [consciousness], qu'elle s'élève ou non, quel que soit l'état dans lequel elle se trouve, est juste une clarté, juste conscience éveillée [awareness]. Il n'y a rien là, rien que vous puissiez attraper ou sur quoi vous puissiez mettre le doigt, il n'y a rien à saisir. C'est donc cela nature de l'esprit.

« Il n'y a pas la moindre différence entre la pensée et la non-pensée sinon l'étiquette que pose sur elles l'esprit qui ne les reconnaît pas. »

L'esprit qui est stable, sans mouvement particulier, est clarté et vacuité par nature. Quand les pensées et les émotions s'élèvent, il n'y a aucune différence : c'est vacuité et luminosité. Nous avons simplement une façon différente de les traiter, de les cataloguer. Nous disons : « Maintenant il y a une pensée, maintenant il n'y a pas de pensée ». C'est la seule différence. Il est très important de comprendre ce point sans quoi nous pensons toujours que pour

réaliser un « bon esprit » nous devons calmer nos pensées et nous nous punissons nous-mêmes parce que nous avons une pensée : nous ne sommes donc jamais vraiment libres, nous n'arrêtons pas de lutter. Il est donc très important d'apprendre comment auto-libérer les pensées et les émotions.

« Auparavant, comme vous ne reconnaissiez pas les pensées, elles n'étaient pas méditation. Elles étaient ignorance. Maintenant si vous reconnaissez la pensée, la pensée elle-même est méditation et sagesse. Faites maintenant de la pensée la base de la méditation. »

Quand les pensées viennent et que vous les saisissez et réagissez en disant : « Oh, ça c'est une pensée et encore une autre. Voilà une autre émotion qui surgit. Voilà une bonne pensée. Oui, oui, très bien, mais celle-là n'est pas si bonne ! » C'est ce que nous nommons la distraction. C'est alors que les pensées et les émotions deviennent un problème. Ce n'est pas de la méditation, c'est de la distraction, c'est un obscurcissement, c'est de l'ignorance, car nous ne réalisons pas comment est notre esprit et quand une pensée surgit, normalement nous essayons de la juger. Mais que des pensées ou des émotions surgissent ou non, c'est exactement la même chose, car dans les deux cas, nous sommes conscients et il n'y a pas de substance. Cela vient et cela cesse, cela s'élève et se dissout. Cela ne dure pas, cela disparaît tout simplement. Vous ne pouvez vous attacher à aucune pensée et tout est momentané. C'est simplement la luminosité et la conscience éveillée qui sont la nature de chaque moment de notre activité mentale. Si vous reconnaissez cela, cela même devient méditation, cela même devient sagesse. Car lorsqu'une pensée s'élève, c'est, en un sens, un autre état de stabilité. Si donc vous savez vous y prendre avec cet état, alors que des pensées s'élèvent ou ne s'élèvent pas, cela ne fait aucune différence car c'est cette apparition des pensées qui devrait être la méditation. Méditer ne signifie pas que vous avez à devenir complètement calme et clair : faites du manque de clarté et de l'émotion perturbatrice la méditation elle-même. Si vous pouvez faire cela, alors vous savez vraiment comment méditer sur le Mahamoudra, vous savez comment pratiquer l'auto-libération. Le texte dit :

« Auparavant, les pensées s'obscurcissaient elles-mêmes et vous ne pouviez pas voir leur nature. Maintenant la méditation sur les pensées est supérieure à la méditation sur la non-pensée. Vous devez reconnaître toute pensée qui s'élève. »

Si donc nous savons comment faire des pensées elles-mêmes la méditation, c'est l'auto-libération, cela coupe la racine du samsara parce que nous comprenons qu'il n'y a rien d'erroné dans quelque état d'esprit que ce soit. Quels que soient les pensées, les émotions, les perceptions ou les concepts qui surgissent, nous les reconnaissons et nous nous détendons simplement.

Si vous pouvez vous détendre et permettre à ces pensées et ces émotions de venir et de se dissoudre au même moment, si vous ne les fuyez pas et si vous ne les poursuivez pas, si vous n'essayez pas de les retenir ou de les rejeter, alors vous commencez à comprendre leur qualité momentanée. Quand vous pratiquez la méditation apaisée de shamatha et que quelque chose se produit dans votre champ de vision, laissez-le apparaître sans vous y engager. Détendez-vous simplement dans cet événement. S'il y a un oiseau qui vole, vous voyez l'oiseau qui vole, mais vous ne le suivez pas, vous le laissez aller. Vous avez le calme, vous avez la paix, vous n'êtes pas perturbé.

De la même manière, si des pensées s'élèvent dans l'esprit lui-même, si des émotions apparaissent, vous les traitez de la même façon qu'avec ce qui apparaît dans votre champ de vision ou d'audition. Ces phénomènes ne vous perturbent pas, et quand vous savez cela, vous avez compris comment auto-libérer les pensées. C'est de la plus haute importance, c'est l'instruction spécifique à la fois du Mahamoudra et du Dzogchen sur la manière d'auto-libérer vos pensées et vos émotions. On admet que si vous savez auto-libérer vos pensées et vos émotions, alors vous savez comment transformer votre état d'esprit samsarique. C'est seulement à ce moment-là que vous êtes capable de transcender n'importe quelle expérience et que toute expérience, quelle qu'elle soit, peut alors devenir libération.

A moins de comprendre cela, même si vous méditez beaucoup, même si vous trouvez beaucoup de calme et de clarté, cela ne vous

transforme pas totalement. Vous ne parvenez pas à couper la racine du samsara. Ceci est donc très important. On peut lire ici :

« Si les pensées ne viennent pas, demeurez dans cette non-émergence ».

Si aucune pensée n'arrive alors que vous êtes assis là, c'est OK, très bien ! Reposez-vous et profitez-en ! Il n'est pas nécessaire de produire des pensées. Il ne s'agit pas de se dire : « Oh ! Maintenant je dois méditer sur mes pensées, Je dois donc fabriquer des pensées pour méditer sur elles ». Cependant si elles apparaissent, reposez-vous dans leur apparition. Si elles n'apparaissent pas, reposez-vous aussi dans leur non-apparition. C'est très bien.

« Il n'est pas nécessaire de les produire. Si elles apparaissent, reposez-vous dans leur apparition. Il n'est pas nécessaire de les dissoudre ».

Et puis :

« Ne créant aucune notion d'espoir et de crainte, faites des pensées elles-mêmes l'essence de la méditation ».

L'espoir et la crainte sont les sources principales de l'attachement. L'espoir et la crainte nous font courir sans cesse. Espoir et crainte créent l'état d'esprit samsarique, car ou bien nous courons à la poursuite de quelque chose ou nous fuyons quelque chose ou alors nous craignons de ne pas pouvoir nous enfuir. Tenter de courir après quelque chose et craindre de ne pas pouvoir l'obtenir, voilà les causes des perturbations de notre esprit. C'est pourquoi, abandonnez simplement l'espoir et la crainte. Permettez à l'espoir et à la crainte de s'élever. Si l'espoir surgit, reposez-vous dans cela. Laissez-le venir, passer et s'auto-libérer. Si la crainte advient, faites de même. Parce que, dans sa nature, l'espoir est aussi esprit et la crainte est aussi esprit et que, quand vous regardez n'importe quel état d'esprit, vous découvrirez qu'il n'y a rien là ! Si vous regardez profondément en vous demandant : « Qu'est-ce que l'esprit ? » vous trouverez que c'est, dans sa nature, juste conscience [awareness],

rien de plus. C'est pourquoi la prière du Mahamoudra dit : « Ce n'est pas là, car même le Bouddha n'a pas pu le voir. » En fait personne n'en est capable, personne ne peut dire : « ça c'est mon esprit ». Il n'y a rien à regarder, rien à trouver, vous pouvez seulement ressentir la conscience.

C'est donc cela la luminosité : l'esprit est lumineux, l'esprit est vacuité. C'est pourquoi on dit ici :

« En ne créant aucune notion d'espoir et de crainte, faites des pensées elles-mêmes l'essence de la méditation. Ces pensées ne sont rien d'autre que l'esprit. Cet esprit est dans son essence auto-libéré, nu, lumineux et vide – le Dharmakaya – libre de ce qui doit être libéré et de ce qui libère ».

Il n'y a ni libérateur ni libéré. Quand vous ne vous attachez à rien : ni pensées, ni émotions, ni quoi que ce soit d'autre, l'esprit se libère lui-même – nous appelons cela libération. Nous appelons la nature de l'esprit le Dharmakaya, parce qu'il est lumineux et par nature vacuité. Il n'y a rien que nous puissions appeler esprit et qui pourrait être perturbé par des pensées, ce n'est pas ainsi. La perturbation advient en raison de la manière dont nous nous attachons à ces pensées et à ces émotions. Mais si nous apprenons à les auto-libérer, alors nous sommes libres. C'est pourquoi plus nous comprenons cela, plus nous en faisons l'expérience véritable, plus notre expérience de cette libération se fait à un niveau profond, plus nous devenons des êtres réalisés.

En un sens, ce n'est pas facile, car nous sommes addicts à notre manière de réagir comme nous le faisons, avec espoir et crainte. Parfois nous trouvons cela très excitant. Nous ne réalisons pas que se libérer de l'espoir et de la crainte est encore plus excitant, agréable et même joyeux. Parfois nous pensons qu'être en paix est un peu ennuyeux jusqu'à ce que nous réalisons que la vraie joie est paix.

« Réaliser cela est l'aube du vipassana de la pensée ».

Quand nous avons cette compréhension ou cette expérience, nous avons réalisé le vipassana de l'esprit mobile. C'est très important car

si nous avons cela, si nous le comprenons vraiment et si nous en faisons l'expérience, il n'est plus trop nécessaire d'essayer de développer shamatha en pensant : « Je dois d'abord apaiser mon esprit ! » L'esprit se calme de lui-même, car quand nous savons comment auto-libérer les pensées et les émotions, elles ne nous troublent pas. Quand les pensées et les émotions ne nous troublent pas, nous nous sentons calmes et shamatha survient de lui-même. Et non seulement cela, mais le samsara lui-même n'est plus présent, car vous avez appris comment traiter chaque pensée et chaque émotion. C'est cela la sagesse.

« L'introduction à l'union de la luminosité et de la vacuité comme Dharmakaya a été reconnue ».

Si vous comprenez cela et si vous en faites profondément l'expérience, alors vous réalisez que l'union de la luminosité et de la vacuité en tant que Dharmakaya a été reconnue. Cette compréhension et cette reconnaissance sont appelées : « la reconnaissance du Dharmakaya comme union de la luminosité et de la vacuité. »

« En résumé, reconnaissez tout ce qui s'élève et demeurez dans cela même, sans rien altérer et sans distraction ».

En résumé, quoiqu'il s'élève, détendez-vous simplement et demeurez dans cet état. Inutile de modifier quoi que ce soit, de le changer, inutile de fabriquer ou de créer quelque chose. Il n'y a pas lieu de créer la paix, de créer de la stabilité, de créer quoi que ce soit, demeurez simplement en cela et tout est auto-libéré. Car si vous ne réagissez pas avec espoir et crainte, tous les problèmes sont naturellement libérés.

Ceci était la deuxième introduction [pointing out] : l'introduction au Dharmakaya de l'esprit mobile.

« Ceci était la vingt-troisième session ».

Q : Dans le but d'expliquer ce que vous avez dit, je pourrais faire une comparaison entre deux expériences que j'ai faites. Grâce à la

pratique, mes réactions ont changé. Par exemple, un jour j'ai raté un avion et j'ai dû rester à l'aéroport à peu près 6 heures, je crois, et je n'étais pas du tout contrarié. En fait j'étais même content de ne pas être contrarié. Je me disais : « Oh, ça c'est bien ! », mais il y a quelques années, j'aurais été très fâché, très irrité.

RTR : Vous étiez de bonne humeur !

Q : Peut-être. Mais j'ai remarqué autre chose : quand un sentiment est très fort, par exemple imaginons que j'ai très peur d'un chien qui vient pour me mordre ou je vois un homme qui pourrait être agressif, alors automatiquement, la peur est dans le corps et même quand je peux la relâcher un peu dans mon esprit, elle reste dans le corps, le souffle et le sang. Comment puis-je lâcher cela quand je reste « en plein dedans » ?

RTR : Une grande partie de cela est aussi lié à vos attentes. En Inde, rien n'est à l'heure. Si un train a deux heures de retard, nous sommes tellement contents : il n'est pas en retard, il est à l'heure. S'il a quatre heures de retard : il a un peu de retard. S'il a parfois un retard de 24 heures - et cela est possible – alors vous dormez dans la gare. Les gens ne sont pas tellement énervés, ils disent simplement : « Ah oui, il a un retard de 24 heures ». J'ai donc moi aussi, la même attitude : « Ah oui, il a 24 heures de retard. » Alors j'adopte la même attitude : « Ah oui ! Il a un retard de 24 heures ! » C'est ainsi et c'est OK. Un jour j'avais un vol pour l'Angleterre avec British Airways et l'avion avait un retard de 6 heures. Et tout le monde était irrité, moi aussi j'étais agacé : « grrr, grrr ». On voulait que ce soit autrement. Après quelque temps, j'ai pensé :

« Que fais-tu ? J'ai connu beaucoup de retards de 6 heures et je ne m'en suis jamais soucié ! » Cela dépend donc beaucoup de nos attentes. C'est un élément.

Je pense que la manière plus ou moins forte dont nous sommes affectés dépend aussi de notre manière de voir les choses. Nous avons l'impression qu'être mordu par un chien est une affaire sérieuse. Mais si vous avez été souvent mordu par des chiens, si vous avez souvent affaire à des chiens, vous vous faites moins de soucis. Bien sûr, vous avez peur du chien. Les chiens peuvent être

très féroces. Mais vous pouvez vous habituer à cela. Au Tibet, dans la région du Kham, les chiens sont vraiment féroces, ils peuvent tuer une personne. Rendre visite à quelqu'un relève du défi parce qu'il y aura toujours deux chiens attachés par des chaînes en fer et ils sont aussi grands que des yaks ! Même s'ils sont retenus par leurs chaînes en fer et une corde, ils sont prêts à s'échapper. Vous êtes donc très nerveux, mais vous devez d'une certaine façon comprendre la situation et vous y habituez peu à peu. Vous pourriez être mordu et si c'est le cas, vous pouvez demander à quelqu'un d'uriner sur la blessure pour la nettoyer et aider à la guérir. Tout ce qui est mental est aussi physique. Je ne pense pas qu'il y ait quelque chose qui soit purement mental ou purement physique. C'est toujours les deux à la fois. Je ressens parfois que l'esprit est toujours associé au corps. On dit que lorsque nous mourons, nous avons un corps mental. Même dans le rêve, nous avons un corps de rêve et ce corps peut ressentir et peut faire des expériences. Vous le ressentez. Mais, de notre point de vue, il n'y a pas de corps à ce moment-là. La relation corps-esprit est donc très étroite, presque indistincte. C'est la raison pour laquelle le corps est affecté quand nous sommes capables d'influencer notre esprit directement et par l'expérience. Si l'esprit n'est pas apeuré, le corps ne réagit pas avec peur. Même si, lorsque nous sommes en danger, nous réagissons biologiquement, ces réactions biologiques peuvent être contrôlées mentalement. Si votre esprit est vraiment entraîné, alors je pense que ces réactions peuvent être changées.

Q : Rinpoché, ma question concerne la réponse que vous avez apportée ce matin sur l'observation de l'esprit méditant apaisé, de manière non conceptuelle, sans analyse. Vous avez dit que c'était plutôt comme de s'asseoir et de regarder un paysage et vous observez cette vue. Je crois vous avoir entendu dire que c'est presque comme si l'on devenait un avec ce paysage. Pourriez-vous, si possible, parler un peu plus de cette expérience qui consiste à devenir un avec le paysage ? Et aussi est-ce que cela peut se comparer avec l'idée d'être assis près du maître et de le regarder de telle sorte que vous faites l'expérience de la qualité de l'esprit du maître ?

RTR : Ce dont nous avons essayé de discuter ce matin, c'était la différence entre penser et observer. Bien sûr, d'une façon générale quand nous faisons une investigation, nous utilisons le raisonnement, les pensées, la compréhension, des inférences et des éléments de cette nature. C'est très important, car la manière dont nous percevons notre monde relève de nos concepts. Car sans concepts, nous ne le voyons pas. Peut-être avez-vous lu ce livre intitulé : « My stroke of insight ». Une neurologue avait souffert d'une attaque et le cerveau gauche était endommagé. Elle était capable de suivre ce qui se passait, grâce au cerveau droit. Elle a dû tout réapprendre et elle a dit qu'elle ne voyait plus les couleurs, elle ne les a plus vues pendant très longtemps, jusqu'au moment où quelqu'un lui a rappelé l'existence des couleurs. Quand on le lui rappela, elle dit qu'elle a pu, à nouveau, voir les couleurs. Elle n'avait pas pu les voir avant cela. C'est dire que la manière dont nous voyons le monde et nous réagissons face à lui, est reliée très étroitement à nos concepts. Ce qui nous contrarie ou ce qui nous rend heureux est fondé sur nos concepts. Beaucoup de gens pensent qu'être à la campagne est très agréable, si bien que lorsqu'on est à la campagne on dit : « Oh ! C'est agréable parce que c'est la campagne, il y a beaucoup de forêts ! » Mais si mon idée est que la campagne, c'est vraiment désagréable, je suis comme cette personne du Sikkim qui dit : « Ici c'est toujours la même chose. Peut-être c'est plus plaisant dans la plaine. » Elle ne dit pas ; « Formidable ! Je dois revenir vers ma forêt ! » Tout est ainsi. Il nous faut donc comprendre l'importance du concept pour ce qui est de savoir regarder.

Mais quand vous regardez directement l'esprit, trop de concepts et trop d'intellect amènent trop d'idées. Il est donc bon d'apprendre à regarder directement, de faire l'expérience directement. C'est de cela que nous parlons : une manière de voir méditative. Ce n'est pas aisé à expliquer, c'est pourquoi je parle de [simplement] être. Quand les pensées arrivent, nous utilisons un raisonnement intellectuel ou mental, c'est le mode de penser. Regarder est plus direct. Nous ne pensons pas à l'objet, mais nous l'observons. Ainsi quand vous regardez votre esprit, vous faites l'expérience de cet esprit. Quand vous faites cette expérience et que vous en êtes conscient, c'est cela être. C'est exactement de cela que je parlais ce matin.

Maintenant savoir si c'est la même chose que d'être auprès du

maître, je l'ignore. Notre esprit a la capacité de ressentir, de ressentir plus que ce que nous nous permettons de sentir consciemment. En particulier du point de vue bouddhiste, notre esprit a naturellement cette capacité de clarté, la capacité d'être omniscient. Si bien que si nous nous le permettons, nous pouvons ressentir ce que les gens pensent, ce qu'il se passe autour de nous. Peut-être pouvons-nous appeler cela intuition. Comme, par exemple quand nous nous rendons à un endroit et nous y trouvons de l'harmonie : les gens sont agréables et bienveillants, nous nous sentons bien, nous sentons cette vibration. Mais si nous allons à un endroit où il y a de la dysharmonie et où les gens ne sont pas très agréables, nous le sentons aussitôt. Nous ne savons pas exactement ce que c'est, mais nous le sentons.

De la même façon, on dit qu'on peut ressentir cela auprès de grands maîtres. Donc si nous méditons en particulier dans cette présence, nous pouvons – selon la personne et la situation – être influencés de cette façon. Nous sommes tous facilement influencés. Nous sommes influencés par la personne et le lieu. Si nous sommes dans un lieu où d'authentiques grands maîtres ont médité, alors les personnes qui y séjournent ensuite et y méditent, ont une bonne expérience. C'est le point de vue général. Je ne sais pas si cela est semblable à la vision directe ou non.

Q : Une rapide clarification sur le point qui vient d'être discuté. A propos des pensées qui ont été décrites, leurs manières de survenir sont-elles comprises comme une émanation de la nature de l'esprit ou sont-elles en fait la nature même de l'esprit ?

RTR : Non, voilà ce qu'il en est. Quand vous parlez de la nature de l'esprit, c'est autre chose. Ici c' est différent, c'est l'esprit que vous pouvez voir. Quand vous dites « esprit » dans ce contexte, vous parlez des pensées, vous parlez des émotions, vous parlez de la conscience. Y a-t-il autre chose que cela ? L'esprit, c'est cela, non ? Donc ces pensées, ces émotions, cette conscience et ces perceptions, c'est cela l'esprit, c'est ce que nous appelons l'esprit. Maintenant, quelle est la nature de l'esprit ? Son essence ? Qu'y a-t-il vraiment là ? Qu'est-il ? Comment est-il ? De quoi s'agit-il ? De quoi est-il fait, quels sont ses éléments ? Qu'est ce que c'est ? C'est cela

la nature de l'esprit. Vous ne pouvez donc pas dire que la pensée est la nature de l'esprit. Les pensées ne sont pas la nature de l'esprit, les pensées sont de l'ordre de l'esprit. Alors oui, vous pouvez dire : « Oh ! La nature de l'esprit est vacuité. » et « La nature de l'esprit est lumineuse, consciente. » Vous pouvez dire : « La nature de l'esprit est quelque chose que vous pouvez ressentir, mais que vous ne pouvez pas saisir. »

Q : La pensée surgit donc de la nature de l'esprit, mais n'est pas la nature de l'esprit ?

RTR : Elle ne surgit pas de la nature de l'esprit ! La nature de l'esprit est simplement une manière de décrire ce qu'il est, vous savez ! [Dans la discussion qui s'ensuit, Rinpoché essaie de trouver un mot et rejette les suggestions de l'assemblée, "qualité", "caractéristique", "essence" ou "ainsité"].

Vous pouvez dire, en un sens, que la nature de l'esprit est de se manifester. La manifestation est un de ses aspects. Mais pour expliquer la « nature » dans ce contexte, vous pouvez parler de caractéristique. La caractéristique, la structure de base, la substance, ce dont il s'agit, comment il est. Ce n'est pas nécessairement la source. La source décrit l'origine d'une chose. « Nature » ici est vaste, elle inclut tout. Mais je ne pense pas que vous puissiez dire que la pensée provient de la nature de l'esprit.

Q : Apparaître constitue la nature de l'esprit, mais le contenu de ce qui apparaît ne l'est pas ?

RTR : Non, non..., sa nature est... La conscience [awareness] est la nature de l'esprit. Vous pouvez dire cela. Je pense que c'est une très bonne question car, en fait, très souvent lorsque nous parlons de la « nature de l'esprit », nous ignorons de quoi nous parlons et les mots sont vains. C'est donc une très bonne question. S'il vous plaît, continuez donc à y penser !

Q : Dans la tradition chrétienne, on utilise le terme de contemplation là où nous disons méditation et méditation, quand nous dirions contemplation.

RTR : C'est très juste. Il est possible que certains des premiers traducteurs aient essayé de ne pas utiliser les termes chrétiens. Je ne sais pas pourquoi on a inversé les termes, mais à présent, dans le dictionnaire bouddhiste, la méditation signifie ne pas trop penser et la contemplation décrit la pensée, c'est donc le contraire. Je pense que, de façon générale, on crée beaucoup de confusion et j'ignore comment on peut la dissiper.

Q : En en prenant conscience, comme toujours ?

RTR : Mais de nos jours on parle de contemplatifs pour désigner ceux qui méditent et qui se consacrent à la spiritualité. Ce terme est aussi utilisé aujourd'hui dans le monde bouddhiste.

Q : En français, quand vous dites « contempler » cela veut dire « regarder en appréciant ».

RTR : Mais est-ce qu'en anglais, la contemplation signifie cela ?

Q : Vous pouvez utiliser le mot dans ce sens.

LA RECONNAISSANCE DE L'ESPRIT QUAND IL Y A DES APPARENCES

Nous avons vu cinq différentes manières d'observer l'esprit et cinq instructions concernant la reconnaissance. Nous avons examiné les deux premières, c'est-à-dire la désignation de l'esprit calme et la désignation de l'esprit mobile. Nous parvenons maintenant au troisième point qui est la désignation de l'esprit quand il y a des apparences.

« En observant l'esprit alors qu'il y a des apparences, l'objet est brillant et ne cesse pas et l'esprit qui le regarde s'élève fraîchement à chaque moment sans le saisir. Il n'y a pas de fixation à penser : "L'objet est là au dehors". C'est comme un enfant qui regarde un temple ».

Quand nous regardons de quelle manière les objets, les formes ou quoi que ce soit d'autre apparaissent à l'esprit, nous pouvons nous demander si l'apparence est esprit ou si c'est quelque chose qui est là, à l'extérieur. Et nous pouvons remarquer comment l'esprit fait l'expérience de l'apparence. Quand un objet apparaît clairement à l'esprit, nous demandons : « Qui fait l'expérience de cette claire apparence ? »

Sans l'esprit, sans celui qui perçoit, nous ne pouvons rien percevoir. L'apparence est donc entièrement dépendante de notre esprit. C'est un processus. Ceci est très important, car généralement nous pensons que les objets sont là, en-dehors de nous, et que nous sommes ici en tant qu'observateurs de ces objets. Mais ce n'est pas que quelque chose vient à vous, car sans notre esprit, sans notre conscience, notre attention, nous ne voyons rien du tout, rien ne peut être ressenti.

Et quand vous voyez des objets, cela ne prouve pas qu'ils sont vraiment là. Dimanche, j'ai regardé un film sur le scientifique Francesco Varela. Dans une discussion avec des scientifiques, Varela disait que si nous voyons une couleur rouge, nous pensons que le rouge est là, mais par des moyens scientifiques, on peut prouver qu'il n'y a rien là qui soit rouge. C'est par un processus interdépendant que nous voyons la couleur rouge. L'œil est programmé pour élaborer le rouge. Le rouge est donc tout autant dans mon esprit que là, au dehors. Cela apparaît comme étant là, mais il n'y a rien là qui puisse être appelé rouge. Il n'y a pas une lumière rouge qui vient à mon esprit.

De la même façon quand nous voyons un objet, quand nous regardons un objet, c'est une interaction. Cela ne veut pas dire que l'objet est là, à l'extérieur. La manière dont je fais l'expérience est l'activité de mon esprit. Ce que je vois est en réalité un processus qui a lieu dans mon esprit. Cela est très important du point de vue bouddhiste, car parfois nous disons que tout est mon esprit. Quand nous disons que tout est mon esprit, cela ne veut pas dire que tout est projection et que je projette mentalement un objet à l'extérieur de moi et puis, ce que j'ai projeté apparaît. Ce n'est pas cela. Mais la manière dont je vois les choses se fait totalement dans le contexte de mon esprit. Je ne peux rien voir sans mon esprit. Je ne peux rien

expérimenter sans mon esprit parce que tout ce que j'expérimente est seulement une expérience. Et cela ne peut pas se produire sans mon esprit. En dehors de mon esprit, je ne peux pas faire d'expérience.

Mais considérons la manière dont nous faisons une expérience. Par exemple, quand nous regardons cet arbre par la fenêtre. Je vois cet arbre. Vous le voyez tous. Ce n'est pas que j'aie projeté cet arbre, car si c'était le cas, je serai le seul à voir cet arbre. Ma manière d'être, la manière d'être de mon corps, la manière d'être de mon cerveau, de mes tendances habituelles, tout ce qui fait de moi ce que je suis, tout cela contribue à ma façon de voir cet arbre. Et parce que nous sommes d'une certaine façon tous similaires avec des yeux de même nature, un cerveau de même nature, une même nature d'être, nous voyons l'arbre avec toutes ses caractéristiques spécifiques. Et nous pouvons tous communiquer au sujet de cet arbre en utilisant des termes similaires. Mais si j'étais différent de ce que je suis maintenant, si j'avais des yeux totalement différents, si, par exemple je ne pouvais pas voir les couleurs, je verrai différemment. Ou si j'avais des yeux comme un microscope très performant, je verrais l'arbre différemment. Si donc je suis différent, l'arbre qui est là aurait un autre aspect. Et donc, collectivement, à cause de ce que nous sommes, nous voyons cet arbre qui est là, d'une façon semblable.

C'est ce que nous nommons généralement le « karma commun ». C'est pourquoi on dit que des personnes ayant des situations karmiques similaires peuvent voir et communiquer entre elles. Mais si ce n'est pas le cas, il est donc possible que des personnes différentes voient le même objet de façon différente. L'arbre que nous regardons donc en ce moment est à la fois là, en dehors, et aussi en moi. Si nous approfondissons notre point de vue, ce que nous percevons est une interdépendance, car c'est la manière dont l'objet m'apparaît. L'objet n'est ni là dehors, ni en moi. C'est de cette manière que nous décrivons la production interdépendante. Il est donc difficile de se prononcer sur la nature de l'arbre. Vous ne pouvez pas dire qu'il est là, vous ne pouvez pas non plus dire qu'il n'est pas là. Il est là, mais il n'est pas vraiment là car il dépend aussi beaucoup de notre mode de vision.

Si nous comprenons cela profondément, nous comprenons la nature des choses, la nature des phénomènes. Le Bouddha a dit : « La

forme est vide, le vide est forme. » Vous ne pouvez pas dire que c'est là. Vous ne pouvez pas non plus dire que ce n'est pas là. Le Bouddha dit que les choses sont au-delà des extrêmes.

« L'apparence sans être un objet est claire. Apparence et esprit ne sont pas différents ».

L'objet n'est pas totalement séparé de notre esprit parce que sans l'esprit, aucun objet n'apparaît.

« Le rayonnement naturel de l'esprit ne cesse d'apparaître ».

Voilà ce qu'il faut comprendre : parce que la nature de notre esprit est lumineuse, est clarté, il y a toujours des apparences, il y a toujours des manifestations. Parfois des objets, parfois des émotions, parfois des pensées, toutes sortes de choses apparaissent à nos sens. Et au moment même où ces choses apparaissent, c'est simplement un processus, une interaction, la pensée n'existe pas comme une chose solide. Quand nous comprenons que les choses changent, qu'elles apparaissent momentanément, cela devient un jeu interdépendant. Prenez le terme « moi ». Quand vous dites « moi » c'est la même chose. Il n'y a rien qui puisse être appelé « moi » et qui existerait de façon indépendante. Il n'y a pas un moi solide qui existerait à l'intérieur de moi. Si donc nous comprenons cela, nous comprenons la nature de vacuité.

« Quand l'apparence, qui n'existe ni séparée de l'esprit, ni comme un objet extérieur, s'élève comme lumineuse et vide, c'est l'émergence du vipassana de l'apparence. Vous devez reconnaître cela comme l'union de l'apparence et de la vacuité, le Dharmakaya ».

Apparence et vacuité c'est juste cela : la nature des choses, la manière dont les choses se produisent, la manière dont elles apparaissent et la manière dont nous les percevons sont apparence et vacuité. Et cela ne veut pas dire qu'il n'a rien là, que tout est production de notre esprit. Ce n'est pas cela. C'est aussi la qualité de l'esprit, c'est interdépendant, c'est une apparence, c'est une expérience. C'est vide et pourtant sa nature est clarté, cela se

manifeste toujours. Voilà comment c'est.

Rien donc ne cesse, comme si on disait « Maintenant mes apparences ont cessé, maintenant mon esprit est bon. » Ce n'est pas cela. Les apparences reviennent sans cesse. Il vous faut donc simplement comprendre la nature des apparences et ne pas les prendre trop au sérieux. Je crois que c'est le point essentiel : nous ne devons pas les prendre trop au sérieux et si quelque chose de pas trop plaisant apparaît, ce n'est pas la peine de dire : « aahh !! ». C'est juste une apparence : elle vient et elle repart. Et même quand elle est là, c'est simplement une interaction. C'est donc comme un rêve, comme un spectacle de magie, comme un mirage. Vous pouvez donc en profiter ! Et si des choses agréables surviennent, vous pouvez faire de même. Pour vous donner un exemple de spectacle de magie, voici une histoire qui reflète le point de vue bouddhiste :

On raconte qu'il y avait un jour un homme qui avait un ami qui était un très bon magicien. Il alla donc le voir et le magicien l'invita à entrer. Quand ils furent assis, le magicien plaça une tasse de thé devant l'homme. Ils échangèrent d'abord des salutations, puis l'homme dit : « Eh bien ! Vous êtes censé être un bon magicien. Pourquoi ne me donneriez-vous pas un exemple de votre magie ? »

- Non, cela n'est pas nécessaire.

- Si, si. Vous devez vraiment me montrer un exemple de votre magie.

Le magicien accepta en disant :

- D'accord. Eh bien ! J'ai un nouveau cheval. Voulez-vous le voir ?

- Oui.

Il le conduisit donc à l'extérieur et il y avait là un très beau cheval noir, à la robe luisante. L'homme dit : « Je n'ai jamais vu un si beau cheval. Puis-je le monter ? »

- Oh oui ! Vous pouvez le monter autant que vous voulez !

Il monta donc le cheval qui galopa de plus en plus vite, jusqu'à presque voler. Le cavalier s'agrippait et ils allèrent fort loin. Mais à un moment le cheval sauta et le cavalier tomba. Il ne savait pas où il se trouvait : il ne reconnaissait rien. Alors il se mit à marcher, il marcha jour et nuit, nuit et jour. Et puis finalement il vit une famille de nomades juste en dessous de lui. Il descendit. Il y avait un lac et près de ce lac se dressait une tente. Il entra mais il n'y avait personne. Il resta simplement un peu et puis une belle jeune fille – pas trop jeune – apparut. Elle était très gentille et lui donna à manger et à boire. Il lui

dit : « Oh ! C'est tellement agréable. Ce cheval m'a emmené tellement loin que j'ignore où je suis, je ne sais pas où est ma maison. »

- C'est sans importance. Pourquoi ne restez-vous pas ici si vous le voulez ?

Il resta donc quelques jours et ils tombèrent amoureux. Ils se marièrent et eurent d'abord une fille et, après quelques années, un fils. Et ils vivaient très heureux, vous savez, avec leurs yacks et tout ce dont ils avaient besoin. Un jour, quand leur fils avait environ huit ans, l'homme eut une petite dispute avec sa femme. Mais la femme fut tellement bouleversée qu'elle s'enfuit et se jeta dans la rivière. Au moment où elle sautait dans la rivière, la fille la suivit et le garçon fit de même et alors tous les yacks se jetèrent dans la rivière. Et l'homme fut tellement triste, tellement triste, qu'il se mit à pleurer, pleurer, pleurer... Alors son ami le magicien lui dit : « Ne pleure pas ! Ne pleure pas ! » Et il se réveilla. Il était toujours assis sur son siège et la tasse de thé était encore chaude. Durant tout ce temps (Combien de temps ? Je ne sais pas en combien de temps un thé chaud se refroidit au Tibet !) il avait fait l'expérience de toute une vie ! C'est une histoire, mais en un certain sens notre vie est ainsi faite, non ? Quand nous regardons en arrière, ce qui s'est passé il y a 20 ou 30 ans, nous avons parfois l'impression que cela s'est passé hier. Je pense que quand vous mourez, quand vous êtes vieux et que vous mourez et que vous considérez votre vie passée, c'est un peu comme pour cet homme qui a connu ce tour de magie. La vie est très courte.

C'est donc cela l'union de l'apparence et de la vacuité.

« *Ceci était la vingt-quatrième session.* »

Q : Vous avez commencé cet enseignement en nous faisant passer par le vinaya, la compassion et maintenant nous avons cet enseignement sur la sagesse.

RTR : On dirait que votre question va être très longue !

Q : Il est écrit qu'il n'y a pas de différence entre la pensée et la non-pensée, entre la pensée et l'esprit. La seule différence est l'étiquette

que l'esprit appose aux choses. Mais si vous y réfléchissez, il est impossible de faire un choix, car s'il s'agit seulement d'une étiquette, on n'a pas envie de méditer, on ne souhaite pas être éveillé, ni même distinguer le bien du mal. Comment pouvons-nous alors nous relier à nouveau à la compassion et à la conduite justes, puisqu'avec cet esprit tout nous semble égal : même le bien et le mal sont identiques, puisqu'il s'agit seulement d'une dénomination.

RTR : Oui, c'est une bonne question. C'est une question très traditionnelle. On en discute sans cesse. C'est pourquoi les enseignements de cette nature sont donnés avec certaines restrictions, car si vous avez seulement cette compréhension, vous devenez nihiliste et vous ne parvenez nulle part. Beaucoup de lamas [ont abordé cette question], comme le grand lama Nyingmapa appelé le troisième Doderüchen – un Lama admiré par Sa Sainteté le Dalai Lama – très érudit dans tous les domaines, particulièrement dans le Dzogchen. Mais après quelque temps, il refusa catégoriquement d'enseigner le Dzogchen. Un jour alors qu'il l'enseignait à quelques-uns de ses étudiants, il partit faire une promenade. Les étudiants restèrent là, discutant les uns avec les autres. Il les entendit dire que tout est vacuité, ni positive, ni négative, cela étant sans importance. Il revint alors devant sa classe et dit : « Je n'enseignerai plus jamais sur ce sujet, plus jamais. »

Le point important est que si vous parlez de cela, si vous parlez de la nature des choses, la manière dont les choses sont réellement, en utilisant des phrases comme « tout est interdépendant »,

« le samsara n'est rien d'autre qu'une étiquette, une fausse compréhension et au regard de la vérité absolue, de la manière dont les choses sont, il n'y a rien de faux donc l'éveil n'est pas très loin »,

« tout ce que nous avons à faire est de comprendre comment sont les choses et nous pourrions aisément nous débarrasser de nos problèmes. Et quand nous comprenons cela, il est possible de mettre un terme à notre souffrance et réagir d'une façon totalement différente »,

« nous n'avons besoin ni de lutter pour obtenir quelque chose, ni de nous débarrasser de quelque chose ; il n'y a rien qui soit appelé samsara et dont nous devrions nous débarrasser... »,

tout ceci constitue un grave malentendu causant beaucoup

d'affliction, beaucoup de problèmes, de souffrance pour beaucoup de personnes, y compris moi-même, et je n'aime pas cela.

Quand nous considérons ces souffrances, cette affliction et ces problèmes sur le plan absolu, il n'y a rien là, cependant nous continuerons à les vivre aussi longtemps que nous n'avons pas compris. Donc, plus nous comprenons, plus nous savons qu'il est possible de nous en défaire. Tous ces gens souffrent inutilement et sans raison. Cela n'est pas nécessaire, néanmoins ils souffrent, simplement à cause de leur incompréhension.

Quand vous voyez cela, quand une personne a cette compréhension vraiment profonde, la compassion croît davantage et nous pensons : « Je devrais vraiment faire quelque chose, car ces gens souffrent inutilement, tout comme moi. C'est totalement insensé. » Cela vous aide vous-même à ne pas vous attacher à l'existence d'un être sensible et en même temps à voir qu'il vous faut faire quelque chose pour la souffrance d'autrui. Et cela génère ce que nous appelons la bodhicitta. Et la bodhicitta ultime amène la bodhicitta relative qui est compassion.

Plus nous avons de sagesse, plus la compassion devient bodhicitta. Car nous ne disons pas : « Tous ces gens souffrent tellement. Que faire ? » Mais nous voyons qu'il est vraiment possible de nous en sortir, alors pour quoi ne pas faire quelque chose ? En un sens c'est totalement absurde, mais parce que la sagesse rend la compassion optimiste, cela apparaît comme faisable. C'est là la compréhension : plus nous avons de sagesse, plus la compassion croît. Mais cette compassion ne mène pas vers une compassion douloureuse, mais vers une compassion optimiste et détachée.

Le but du Vinaya est de réduire les activités qui causent du tort. L'essence du Vinaya est de ne pas faire des choses négatives, qui font du mal. Donc grâce à cette compréhension compatissante, vous ne voulez pas causer de mal. Puis les vœux de Bodhisattva, l'engagement, viennent couronner le tout. Ils le couronnent car ils n'en sont pas séparés : il s'agit de faire quelque chose de bien et aussi de travailler sur vos propres qualités positives. C'est pour cette raison que le Vinaya est nécessaire. Aussi longtemps que vous n'avez pas réalisé le stade de l'éveil, le stade de la liberté, même si vous avez une petite compréhension, c'est ainsi, vous êtes toujours affecté par le samsara. Par exemple, nous comprenons que les rêves ne sont

pas vraiment réels, mais nous ne voulons pas faire de cauchemars. Nous faisons donc tout pour ne pas en avoir.

Je ne pense pas que vous ayez des cauchemars, mais si vous en avez, j'ai un très bon antidote. J'avais régulièrement des cauchemars à un certain âge, presque chaque nuit. Un homme avec des cornes venait s'asseoir sur moi. Et c'était très pénible, parce que je ne pouvais ni me lever ni respirer convenablement. Pendant un certain temps, j'ai placé au bout de mon lit un petit objet prêt à tomber, donc si je tressautais un peu, il tomberait et alors je me réveillerais. Un jour, mon maître me vit faire cela et dit : « Que fais-tu ? » Je lui répondis : « Je fais tout le temps le cauchemar de cet homme plein de cheveux et de dents qui vient s'asseoir sur moi toutes les nuits. » Il me dit : « Eh bien, tu peux faire autre chose. Place ta ceinture sur ton lit, au-dessus de tes draps. Quand tu dors, tu as les draps sur toi, et par-dessus tu places ta ceinture, et tu n'auras plus jamais de cauchemars. » Et cela a marché ! Mais ma ceinture est longue, elle est très longue ! Ce n'est pas comme votre ceinture qui, elle, pourrait tomber.

Q : Je dois réfléchir sur cette perspective optimiste. Quand je vois que mon monde est basé sur l'espoir et la crainte et quand je sais que c'est le seul monde dont je dispose pour le moment, ce serait terrifiant, effrayant de l'abandonner, car pour moi parfois, c'est une question de vie ou de mort d'abandonner un monde que je chéris pour un autre que je ne connais pas. J'ai donc aussi parfois des cauchemars, mais je n'ose pas lâcher prise. Je préfère donc rester dans ce monde, bien que je pense que c'est un mode de défense de mon ego de dire que cette autre perspective est très ennuyeuse, car j'ai entendu des maîtres, y compris vous, dire que c'est un monde très vivant et dynamique et pas du tout ennuyeux. La question pour moi est d'avoir confiance en la personne qui dit : « Ne sois pas effrayé. C'est une bonne chose. »

RTR : Je ne le vois pas de cette manière. Il ne s'agit pas d'abandonner ce monde pour se rendre dans un autre. Le monde – vous pouvez l'appeler le monde ou ce que je suis, mon expérience – c'est cela ! Je ne peux pas me débarrasser de ce monde et m'en aller dans un autre. Le principe est le suivant : notre monde ou

l'expérience de ce moment passe, change, n'est-ce-pas ? Nous ne pouvons pas arrêter de changer. Alors nous décidons de ne pas nous attacher ou d'essayer de conserver quelque chose qui de toute façon, ne demeurera pas. En un sens, nous apprenons comment rester dans ce monde sans avoir de problèmes. C'est ainsi que je l'entends. Il ne s'agit pas d'aller dans un autre monde. Je le vois comme la meilleure manière de vivre, de demeurer ou de progresser, la meilleure façon de poursuivre ou de changer de manière moins problématique, moins douloureuse et plus joyeuse et, d'une certaine façon, plus réaliste. C'est pourquoi, si je comprends cela un tant soit peu, si je peux laisser les choses être, il y a alors moins de tension. Espoir et crainte amènent trop de tension. Je ne vais pas entrer dans un monde totalement différent où tout est totalement différent, mais j'apprends à être où je suis, d'une manière détendue. Je peux ainsi accepter ce qui advient ou m'y adapter. Je peux mieux me comporter.

Je pense qu'il en va de même vie après vie, même pour la mort. Je ne la vois pas comme l'entrée dans un monde totalement différent car ce sont mes tendances habituelles qui constituent mon monde. C'est pourquoi mon monde est comme je suis et non pas comme les choses sont. Je pense que même en mourant, ma conscience – quelle qu'elle soit – aurait une manière analogue d'être. Je ne peux donc pas vraiment me débarrasser de mon monde, il me suffit simplement de l'améliorer. C'est de cette manière que je comprends les choses.

Q : Nous parlons d'une part de la nature de l'esprit et d'autre part vous disiez que pour voir directement, nous devons abandonner les concepts. C'est donc comme avoir un concept de la non-conceptualité, comme avoir un panneau de signalisation qui vous conduit nulle part. Alors où est l'astuce ?

RTR : Nous avons beaucoup de concepts, vous savez. Nous sommes des êtres de concepts, des êtres intellectuels, c'est ce que nous sommes. Nous rendons donc tout très conceptuel. Nous faisons des concepts sur tout et ces concepts ont aussi leur importance. Ils sont nécessaires pour comprendre les choses, les voir d'une manière claire. Nous construisons la connaissance au

moyen de concepts. Mais les concepts n'ont rien d'une expérience profonde. Il y a une légère différence entre la façon dont nous faisons l'expérience et la façon dont nous conceptualisons. Les concepts sont des pensées, des désignations et, comme nous disons du point de vue bouddhiste, ils sont désignés en dépendance. Désignés de manière dépendante signifie que nous relierons ceci à cela pour dire ce qu'est une chose. La différence entre une compréhension conceptuelle et une compréhension par l'expérience est la différence entre regarder la carte et regarder le lieu lui-même. Quand vous regardez la carte de cette région, la carte de France ou la carte de La Petite Pierre et vous dites : « Oh ! Oui, ça c'est La Petite Pierre, c'est bien là, c'est là qu'est le château, oui c'est bien La Petite Pierre, n'est-ce pas ? » Quand vous regardez une carte, vous ne comprenez pas parfaitement, vous n'êtes pas à cet endroit. C'est très différent d'une vraie visite de La Petite Pierre, n'est-ce pas ?

C'est un peu analogue à cela. Et la plupart du temps, nous mélangeons les deux. Quand vous voyez une carte, vous dites : « Oh oui ! J'ai vu cet endroit. Je le connais. » Mais en fait vous en avez seulement le concept. Dans notre compréhension, il en va de même. Cette compréhension conceptuelle est importante, mais elle n'est pas une compréhension par l'expérience. Pour comprendre en profondeur, vous devez en faire l'expérience directement. Parfois ce n'est pas facile parce que notre mode de pensée conceptuel est si fort qu'il est difficile de le dépasser et d'en rester simplement à l'expérience.

Faire l'expérience nécessite de l'entraînement. Dans son livre, Jill Bolte Taylor parle de son accident vasculaire cérébral et parle du cerveau gauche et du cerveau droit. Elle dit que le cerveau gauche est conceptuel et que lorsqu'elle a perdu le cerveau gauche, elle a fait une expérience très différente et à partir de cette expérience, elle a eu l'impression qu'il est possible d'avoir une expérience du nirvana. L'esprit conceptuel est une part très importante de notre esprit, mais quand vous perdez les concepts, ce n'est pas la fin de la conscience. Une conscience plus profonde est toujours présente. C'est pourquoi je pense que dans la pratique de la méditation – sans la perte du cerveau gauche et celle de nos concepts – nous tentons de capter aussi cette expérience. C'est là le point essentiel.

Q : De tout ce qui s'est dit jusqu'ici, il émerge une sorte de parfum qui transcende ma compréhension ordinaire. Je ne peux pas saisir comme un concept ce que propose l'union clarté-vacuité. De ce point de vue, si je renonce à mon besoin de tenter d'en faire un concept, une présence non objectivée s'élève qui est une sorte de compréhension. Cette observation est-elle correcte ? Et peut-on dire que la reconnaissance par l'esprit de son rayonnement naturel échappe totalement à notre mécanisme mental habituel et qu'il est donc complètement impossible de décrire ce revirement au travers de notre mode d'être habituel ? De décrire ou de saisir le contenu de ce revirement ?

RTR : Peut-être la réponse se trouve-t-elle dans la question. Ce n'est pas que nous ne conceptualisons pas cette vacuité et cette luminosité. Nous conceptualisons, nous commençons par conceptualiser. Mais cette manière de voir conceptuelle ne relève pas de l'expérience. Par conséquent elle ne nous libère pas totalement, à moins que nous ne l'expérimentions. Maintenant, pour expérimenter cela, il nous faut méditer. Et je pense que nous pouvons commencer à méditer pas nécessairement de façon difficile. Nous pouvons commencer la méditation de façon simple, de façon détendue, en demeurant simplement sans penser ni au passé ni au futur, mais en étant simplement dans l'instant présent. Si nous apprenons à nous relaxer dans l'instant présent, nous pouvons parfois faire l'expérience de ce qui n'est pas si aisé à exprimer, à décrire. Ce qui est très difficile à expliquer peut parfois être très simple dans l'expérience. Par exemple : comment expliquons-nous une fleur ? Comment expliquons-nous un sourire ? Mais quand vous souriez, c'est très simple. Donc parfois ce qui est difficile à expliquer n'est pas nécessairement difficile à expérimenter. Mais c'est en un sens difficile parce que nous conceptualisons trop. Le point central de toute cette discussion, en un sens, c'est de trouver un moyen simple d'être.

LA RECONNAISSANCE DU CORPS ET DE L'ESPRIT COMME SEMBLABLES OU DIFFERENTS

« Regardant le corps et l'esprit comme ci-dessus, on voit que tous deux, n'étant ni semblables, ni différents, sont l'union de la luminosité et de la vacuité, comme la lune se reflétant dans l'eau. »

Je crois que nous avons un peu parlé de cela auparavant. Nous disons parfois que l'esprit et le corps ne peuvent pas être exactement semblables, car le corps est fait d'éléments matériels – les quatre éléments – et il a son propre continuum et ses caractéristiques alors que celles de l'esprit sont différentes. L'esprit n'est pas constitué des quatre éléments tels que l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, l'élément vent. L'esprit a des caractéristiques différentes, c'est un principe pensant, c'est une clarté, c'est une conscience. C'est la raison pour laquelle l'esprit a un continuum et le corps a un continuum différent. C'est ce qui fonde la logique de la continuité de l'esprit, vie après vie. Car, du point de vue bouddhiste, tout ce qui arrive est dû à certaines causes et conditions. Rien ne se produit sans causes et conditions, car si une chose devait se produire sans ses causes et conditions spécifiques, tout serait dépourvu de logique. Du riz pousse si nous semons des graines de riz. Si nous semons du riz, cela ne produit pas du raisin, mais seulement du riz. Donc seules certaines causes et conditions créent certains résultats. Le corps a ses propres éléments qui constituent son continuum. Tout doit avoir un élément matériel précédant le continuum. C'est vrai pour tout ce qui existe : chaque chose a des causes et conditions de nature similaire, elle ne peut pas avoir pour causes des caractéristiques totalement différentes. L'esprit est un principe clair et conscient, il a donc dû être auparavant un principe conscient. Il doit provenir d'un autre principe conscient et non pas de quelque chose de différent. Ce moment-ci de conscience crée le prochain moment de conscience et celui-là crée le moment de conscience qui suit. C'est pourquoi, même lorsque nous mourons, ce dernier moment de conscience peut créer quelque chose de même nature et aussi longtemps qu'existent ces causes et conditions, le processus doit se poursuivre. Voilà la compréhension d'ensemble.

« Parce qu'on ne réalise pas que l'apparence des sensations - comme le chaud et le froid - est apparence-vacuité, le pouvoir des tendances habituelles augmente et parce que l'esprit met des étiquettes, la solidification s'en suit. Mais comme ultimement il n'y a aucune base pour mettre des étiquettes aux sensations comme étant ressenties soit par le corps soit par l'esprit, dirigez correctement votre esprit vers les apparences. »

Si vous regardez profondément, corps et esprit sont aussi très interconnectés. Nous avons parlé ce matin de l'esprit qui a toujours un corps.

Nous avons donc un corps et tout ce qui arrive au corps arrive aussi à l'esprit et tout ce qui arrive à l'esprit se reflète dans le corps. Il est très difficile de dire que c'est purement physique ou que c'est simplement mental. Parfois les gens pensent : « Oh c'est très physique ! ». Hier une personne m'a dit que lorsqu'elle était très effrayée, son corps réagissait par des tremblements et de violents battements de cœur etc...C'est donc ainsi. Si quelqu'un est heureux, cela se voit à 100 mètres, d'après la façon dont cette personne se tient, marche, son apparence. Même de dos ! Mais si cette personne est malheureuse, vous pouvez le voir tout aussi bien, de très loin. La relation entre le corps et l'esprit est très claire. Pas seulement cela, mais, comme nous l'avons mentionné, même dans le rêve, nous avons un corps de rêve. Et vous ne pouvez pas dire que ce n'est pas un corps. Vous pouvez dire que c'est un corps mental. Dans la vie, nous avons un corps réel – du moins c'est ce que nous pensons ! En ce moment, nous pensons que nous avons un corps réel et que le corps de rêve est simplement un phénomène mental.

Mais ce corps réel, à quel point est-il réel ? Si vous examinez la réalité du corps profondément en regardant la structure du corps : il est fait de cellules et les cellules sont faites d'atomes et les atomes sont faits de particules subatomiques et on va de plus en plus profondément. Et alors vous trouvez qu'il ne reste plus grand-chose là, en substance il est fait de presque rien. Comment pouvez-vous dire d'une chose qu'elle existe réellement alors que matériellement, elle est faite de presque rien ? Le corps est en grande partie un reflet

de l'esprit. Il est très difficile de dire avec précision que le corps est totalement différent de l'esprit ou que l'esprit est totalement séparé. Il n'y a ni totale séparation, ni non plus totale identité, car le corps se dissout, le corps change et a son propre continuum. L'esprit aussi a son continuum et différentes caractéristiques. Mais ils sont interdépendants. L'interdépendance et la relativité sont ainsi : une chose est là, à cause d'une autre et si l'une n'est pas présente, l'autre est absente. C'est la relativité. Relatif signifie : ceci est là à cause d'autres choses. Je crois Laurent capable d'expliquer bien plus clairement ce que signifie la relativité parce que sa façon de décrire le relatif rend les choses plus claires. S'il vous plaît, Laurent, dites-nous quelque chose à ce propos.

Laurent : Je peux dire quelques mots sur l'aspect physique du corps. Notre corps, en tant qu'entité physique, a les mêmes propriétés que les objets physiques. Par exemple, nous avons les mêmes sortes d'atomes, d'atomes d'hydrogène etc. que ceux du monde inanimé. Et ce monde inanimé est tout comme l'esprit, seulement relatif. Quand nous disons que nous avons un corps, nous désignons par là quelque chose qui a des qualités, qui a des propriétés. Par exemple, une position : « Je suis ici », ou une orientation : « Je suis vertical ou je ne suis pas vertical » et aussi une vitesse, un mouvement, une échelle. J'ai une taille en comparaison de quelque chose d'autre. Mais toutes ces qualités différentes ne peuvent jamais être définies d'une manière absolue. C'est un principe qui a très bien été compris par la science occidentale depuis Galilée, il y environ quatre siècles. Par exemple, Galilée a dit : « Pour toutes les choses qui participent au mouvement, le mouvement est comme rien. » Donc si vous êtes inclus dans quelque chose, si vous participez à quelque chose, quand vous êtes quelque chose, par rapport à cette chose même, cela disparaît. Ici, par exemple, nous disons que nous sommes au repos. En fait, nous suivons le mouvement de la Terre alors que la Terre tourne à 30 km par seconde par rapport au soleil. Mais ce que nous ressentons est le repos. Nous avons toutes les possibilités de mouvement de zéro à la vitesse de la lumière. Si bien que l'immobilité et le mouvement sont identiques ! Et cela est vrai pas seulement pour cette qualité. Nous disons que nous avons un corps parce que nous avons une masse, une énergie. Nous avons un mouvement. Nous

avons beaucoup de qualités de cette nature. Nous pouvons considérer, comme l'a dit Rinpoché, les constituants à petite échelle de notre corps. Là nous trouvons des molécules, des atomes. Et les atomes sont constitués de noyaux et d'électrons. Le noyau est constitué de nucléons, protons et neutrons. Et les nucléons sont faits de quarks. Et chaque fois que nous changeons d'échelle, nous trouvons qu'il y a surtout du vide. Par exemple, le noyau d'un atome est 10^5 fois plus petit que l'atome, 10^5 c'est 100 000. Et du point de vue du volume, c'est à la puissance trois, donc 10^{15} . Et vous faites cela encore et encore. Mais vous pouvez même aller plus loin et cela devient pire ! Parce que selon les théories modernes, vous pouvez montrer que même ces quarks, même ces électrons n'ont pas d'existence propre. L'échelle pour ces électrons est identique à celle des quarks et une fois de plus, vous pouvez démontrer que ce que vous appelez un électron, ce que vous appelez un quark a des qualités. Le fait qu'il s'agit de particules élémentaires signifie que ces qualités sont très simplifiées. C'est seulement une charge, une masse et un spin. Le spin est un moment angulaire (lié à la rotation). Les particules élémentaires sont pour cette raison réduites à une charge, une masse ou un spin élémentaire. Et quand vous examinez ces qualités, vous découvrez à nouveau qu'elles sont seulement relatives. Cela signifie que si l'on se réfère à un système de coordonnées, elles apparaissent, mais dans un autre système de référence, elles disparaissent. Une fois de plus, le système de référence où elles disparaissent est le système propre (intrinsèque à la particule). Si vous suivez l'électron, si vous suivez le quark, il n'y a pas d'électron, il n'y a pas de quark. Ces particules nous apparaissent seulement parce que nous utilisons des appareils de mesure qui sont en relation avec l'objet. Quand vous changez de système de référence, l'objet change et peut finalement disparaître [si on le prend lui-même comme référence]. Tout est une question de relation.

RTR : C'est donc cela ! J'ai toujours été intéressé par la science parce que je voulais fabriquer des avions. Les gens me disaient : « Pour cela, il te faut étudier la science ! » Mais il semblerait maintenant que vous ayez à faire des études scientifiques, si vous voulez étudier le bouddhisme ! Car ce que le bouddhisme tente de

comprendre à travers le raisonnement et la méditation, la science le montre directement à travers l'expérimentation. En un sens, c'est beaucoup plus précis, détaillé et clair. Il est plus facile d'étudier le bouddhisme si vous avez cette compréhension scientifique. Bien sûr, ce dont nous avons besoin ce n'est pas seulement de la théorie, le bouddhisme a un objectif. Sa Sainteté le Dalai Lama dit que c'est une science mentale, une science de l'intériorité, c'est aussi un moyen de trouver la vérité, de trouver ce qui est. Mais le bouddhisme a aussi un objectif fondamental pour que nous puissions nous libérer nous-mêmes et les autres de la douleur et de la souffrance et trouver une paix et un bonheur durables. Pour parvenir à cela, la compréhension intellectuelle n'est pas suffisante. Il vous faut une compréhension plus profonde, basée sur l'expérience. On dit généralement : « Le voyage le plus long est celui qui va de votre tête à votre cœur. » Ce dont il s'agit, ce n'est pas seulement d'une compréhension théorique, mais aussi de notre manière de réagir. Vous pouvez dire : « Oh ! C'est exact ! Tout est relatif ! » Mais ensuite aussitôt que quelqu'un vous contredit, vous êtes très contrarié et vous oubliez la théorie. Il s'agit, dans le bouddhisme, d'utiliser cette compréhension pour changer notre manière de réagir, notre manière de nous voir nous-mêmes, les autres et le monde entier. Si nous n'utilisons pas cette compréhension, nous ne pratiquons pas, et il n'y a pas de transformation.

Comprenez donc que l'esprit, le corps et les apparences sont relatifs, qu'il est vraiment difficile de les séparer et sachez que l'esprit est une structure mentale, une fabrication ou un rayonnement. Rien n'existe réellement et pour de bon, c'est comme le reflet de la lune sur l'eau. C'est là, mais ce n'est pas vraiment là. Quand vous faites l'expérience de cette compréhension, c'est-à-dire quand la compréhension ne passe plus seulement par votre tête, mais aussi par votre cœur, alors vous pouvez vous détendre dans cela et votre manière de réagir change. « Pourquoi serais-je contrarié ? » « Qu'est-ce qui en moi provoque cette contrariété ? » « Qu'est ce qui devrait me causer du souci ? » « Il n'y a rien là. »

LA PEUR

La peur est la source de la plupart de nos émotions négatives. La peur est l'émotion la plus forte. La colère provient de la peur. L'attachement et l'avidité proviennent de la peur. De même pour la jalousie, l'arrogance et même l'orgueil : « Il faut que je me mette en valeur, sinon je ne serai pas reconnu ou personne ne me distinguera. » On ne peut pas se débarrasser de la peur en se procurant des biens. Vous ne pouvez pas assurer votre sécurité, il n'y a rien qui puisse être appelé sécurité, il n'y a rien qui ne soit changeant, alors qu'est ce qui est sûr ? Mais si vous comprenez que les choses sont incertaines, que rien n'est à assurer et que rien n'est à détruire, que toute expérience est momentanée, alors qu'y a-t-il de sûr ? Mon corps ? Il ne nous offre aucune sécurité, car il change : vous ne pouvez pas fixer le reflet de la lune sur l'eau ! Il n'y a rien à sécuriser ! C'est même pire en ce qui concerne l'esprit. Il est simple conscience, vous ne pouvez pas le diviser en différentes parties, le couper en deux. Quand donc vous réalisez qu'il n'y a rien qui puisse nous donner une sécurité, c'est alors que vous êtes en sécurité. Car nous n'avons plus rien à craindre. Tout change instant après instant et, en un sens, j'ai déjà changé souvent. C'est pourquoi nous appelons cette compréhension le « laisser être ». Si vous comprenez cela en profondeur, alors seulement vous pouvez dire : « OK, cela n'a pas d'importance ! » « Si je dois mourir maintenant, c'est bien, car de toute façon qu'est-ce qui vit ? » C'est une manière de concevoir et une manière de vivre. C'est la raison pour laquelle la paix de l'esprit vient quand nous sommes totalement libérés de la peur. Parfois l'éveil est appelé *absence de peur*. Le Bouddha est appelé « *Celui qui a les quatre absences de peur*. »

Cette compréhension profonde par l'expérience est la réalisation. Mon corps est là ; mais il est là de façon relative. Mon esprit est là, mais il est là de façon relative. Mon corps change, mais il change relativement. Donc, quoi qu'il arrive, tout est bien. Nous étiquetons les choses comme bonnes ou mauvaises. Mais si nous fixons solidement cette étiquette, elle devient de plus en plus solide.

J'ai souvent donné l'exemple suivant. Si vous aimez être à la campagne, c'est très agréable. « Voilà les ruines d'une construction datant de mille ans ! » Très bien. Si vous pensez que c'est beau,

c'est beau. Mais peut-être est-elle hantée par des fantômes ! Vous ai-je raconté comment j'ai dormi dans une maison hantée ? Je dormais dans cette très vieille maison dans un centre bouddhiste. C'est une grande maison. J'étais seul à cet étage, j'ai éteint la lumière et je me suis endormi. Tout à coup, la lumière s'allume et il y a une sorte de « toc, toc, toc » : quelqu'un marche ! Je me lève ; je vais partout, je regarde. Il n'y a personne. Je me recouche. A nouveau « toc, toc, toc » et la lumière soudain s'éteint ! Alors j'ai pensé : « Cette maison est hantée. » Finalement je me suis endormi tant bien que mal. Le lendemain matin, j'ai demandé : « Est-ce que cette maison est vraiment hantée, ou quoi ? La lumière s'éteint puis... » Quelqu'un me répond : « Non, non, je pense que c'est l'interrupteur derrière votre lit. » Derrière mon lit, il y avait une armoire et derrière elle, l'interrupteur, si bien que chaque fois que je bougeais un peu, l'armoire allumait la lumière. Ils ont aussi une cheminée fermée et quand il pleut, les gouttes d'eau tombent dans la cheminée et je l'avais entendu. Donc c'était cela !

« Si l'on regarde les sensations d'un œil pénétrant, elles retournent vers elles-mêmes. Les apparences seront vives, libres de fixation. A ce moment-là, si soi-même et les apparences sont apparences-vacuité vives sans être des objets, c'est là l'état naturel des choses telles qu'elles sont ou la caractéristique définitive de l'esprit. »

Les sensations ne sont donc pas là, à l'extérieur, elles sont les apparences de l'esprit vif. Tout est conscience, esprit. Toutes vos expériences se font au sein de l'esprit.

« Moi-même, l'apparence et l'esprit – tout cela est esprit ! L'esprit est simplement une radiance naturelle. Rien n'existe en dehors de cela, même pas un peu. Corps et esprit sont inséparables et ne sont rien de plus que classifications et dénominations par l'esprit. »

Je ne sais pas si je dois poursuivre mes explications, car même si je le faisais, elles ne rendraient pas les choses plus claires. Un jour que je donnais un enseignement sur la philosophie Madhyamaka, une personne vint vers moi presque à la fin et me dit : « Quand je vous ai entendu au début, durant les premiers jours, c'était tellement

intéressant que j'ai commandé tous vos enregistrements ! Mais ensuite cela est devenu de plus en plus incompréhensible et à la fin, j'étais dans une totale confusion. Alors j'ai pris les bandes magnétiques et je les ai jetées par la fenêtre. » Donc si je parle trop, il se produira la même chose.

C'était donc la vingt cinquième session.

Q : Quand je dis aux gens que je suis dans le dharma, ils me demandent pourquoi et je leur explique que j'en ai assez de la souffrance et que j'aimerais y mettre fin pour moi et pour les autres et que le dharma est une voie en vue de cela. Ils me disent qu'ils ne souffrent pas. Je tente alors de leur expliquer pourquoi, selon moi, ils souffrent et de quelle souffrance nous essayons de les libérer. Ils ne me croient pas vraiment. « Nous sommes très heureux comme nous sommes, nous ne souffrons pas. » Pensez-vous qu'il soit possible de faire quelque chose dans cette situation ou estimez-vous que nous ne devons tout simplement rien faire ?

RTR : S'ils sont très heureux alors c'est très bien !

Q : Ce sont des personnes que je connais et, en vivant avec elles, je peux percevoir beaucoup de tensions dans leur esprit : ils se plaignent souvent... je ne pense pas qu'elles soient heureuses.

RTR : Peut-être vous ne devriez pas leur dire : « Vous souffrez ! » Je pense que vous devriez dire que vous pratiquez le dharma pour rendre la vie plus agréable. Nous ne souffrons pas tout le temps, nous avons aussi de bons moments. Nous prenons du bon temps ici, non ? Nous ne souffrons pas. Je ne souffre pas ! Je pense que vous pouvez dire cela et les gens comprendront mieux.

En fait, le bouddhisme a une mauvaise réputation. Les gens disent : « Oh, dans le bouddhisme, ils nous parlent toujours de la souffrance ! » La plupart des gens pensent que les bouddhistes mettent l'accent sur la souffrance. C'est amplifié par les pratiquants Zen parce qu'ils sont toujours ainsi. (Rinpoche fronce le sourcil.) Alors on dit : « Oh oui, c'est bien vrai ! » Cela devient encore plus patent avec les Quatre nobles vérités, car la première a trait à la souffrance. Les gens ont une perception très erronée du bouddhisme. Je pense qu'il faut l'expliquer dès le début : « Il s'agit de sortir de la

souffrance ou de rendre la vie meilleure. » J'ai vu moi-même que les gens fuient le bouddhisme à cause de cela.

Q : Pouvons-nous avoir la lune sans son reflet ou le reflet sans la lune ? Peut-il y avoir esprit sans matière ou matière sans esprit ?

RTR : Il ne peut y avoir une lune sans reflet, je veux dire, selon ce que nous voyons. Peut-être la lune n'a pas de reflet en fait. On dit que son reflet est le reflet du soleil et non pas de la lune.

On dit généralement que l'esprit a trois caractéristiques. La première est la vacuité : vous ne pouvez rien trouver là, vous ne pouvez pas trouver une substance appelée esprit. En deuxième lieu, l'esprit a cette clarté, la nature de l'esprit est claire. Cela signifie que même s'il n'y a là rien à saisir, il y a cette conscience, cette clarté. La troisième, l'un de ses aspects principaux, est qu'il se manifeste toujours. Cette manifestation signifie que les choses se produisent, les pensées et les émotions s'élèvent et l'esprit a une radiance naturelle. L'esprit a donc des apparences. Une caractéristique de l'esprit, c'est qu'il manifeste des pensées, des perceptions, des émotions et des choses de cette nature. Et la perception est reliée à la matière : ce que je vois est la matière. Nous disons que c'est de la matière, mais c'est le fait de voir, c'est une perception. Et ces manifestations sont des caractéristiques naturelles. Aussi longtemps qu'il y a esprit, il y a manifestation : ces trois éléments font partie de l'esprit. Ce ne sont pas trois choses différentes, mais ce sont les trois aspects d'une même entité. C'est l'explication qui l'on donne généralement.

Q : Est-ce que le bouddhisme est une religion ? Je ne m'intéresse pas à la religion, mais je suis intéressé par le bouddhisme.

RTR : Cela dépend de la manière dont vous définissez la religion. En Occident, vous la définissez de telle façon que même la spiritualité en est séparée : « Ceci est la religion et puis il y a le spirituel et puis le mysticisme. » En ce sens, je pense que le bouddhisme n'est pas une religion. Si vous vous référez à la définition telle qu'elle apparaît dans le dictionnaire universitaire d'Oxford, alors le bouddhisme n'est pas non plus une religion.

En Inde, nous utilisons le terme Dharma et c'est autre chose. Il est difficile de faire des commentaires : cela dépend de ce que vous

entendez. Les mots sont utilisés pour des choses différentes, dans des pays différents ou des régions différentes. Je pense que le bouddhisme est un entraînement, vous savez. C'est un entraînement pour devenir un meilleur être humain, pour trouver une paix et un bonheur durables.

Le Bouddha a toujours dit que la pratique du bouddhisme est constituée de trois entraînements. C'est d'abord un entraînement dans shila, votre caractère, vos actions. Ensuite c'est samadhi, la méditation, un entraînement de l'esprit. Et enfin prajna, la sagesse. C'est donc un mode de vie. Parfois les gens disent que c'est une philosophie. Parfois on dit que c'est une science de l'esprit. Et parfois les gens décrivent l'un comme la partie religieuse du bouddhisme et l'autre comme l'aspect scientifique du bouddhisme. Mais le bouddhisme est un vaste sujet. Il s'est développé durant deux mille cinq cents ans, dans différents pays, dans beaucoup de langues différentes. C'est même une culture pour beaucoup de gens dans le monde. En un sens, le bouddhisme est simple, mais en un autre, c'est très complexe. Si vous deviez étudier tout cela, si vous deviez comprendre tout ce qui relève du bouddhisme, vous pourriez passer plusieurs vies à le faire tant il est vaste.

Nous comprenons bon nombre de choses, il y en a beaucoup d'autres que nous ne comprenons pas clairement. Nous pouvons aussi consacrer du temps à des recherches sur beaucoup de choses qui s'avèreraient finalement être très intéressantes. Mais l'approche du bouddhisme est très différente de la plupart des religions du monde en ce sens que le centre de son attention se porte sur les êtres et non pas sur Dieu. Il s'agit de nous. C'est pourquoi je dis que c'est un entraînement : apprendre à améliorer ma vie et celle des autres. L'approche est donc très différente. On dit généralement : « Priez un dieu ou quelqu'un qui est là-haut et les choses vont s'améliorer... ». Dans le bouddhisme, il y a des bénédictions, il y a des Bouddhas, mais il s'agit surtout de vous-même. C'est pourquoi on parle de vos propres actions. L'approche est donc différente.

RECONNAISSANCE DE L'ESPRIT PAISIBLE ET DE L'ESPRIT MOBILE COMME SEMBLABLES OU DIFFERENTS

Nous en venons à présent à la cinquième manière d'observer l'esprit:

« En observant aussi bien l'esprit paisible que mobile, comme précédemment, à partir de ces deux observations, la pensée est comprise comme étant méditation. »

Comme nous l'avons montré auparavant dans la deuxième instruction de la transmission qui introduit au Dharmakaya, si nous savons travailler avec eux, aussi bien l'esprit paisible que l'esprit mobile (c'est-à-dire les pensées et les émotions) peuvent être considérés ou compris comme étant la méditation. Méditer ne nécessite pas impérativement un esprit calme ou posé, ou un esprit sans pensée ni émotion.

« L'esprit paisible et l'esprit mobile sont connus pour n'être rien d'autre que semblables. »

L'esprit est en lui-même conscience. Il n'est rien d'autre que cela. Par conséquent, que l'esprit fasse l'expérience de beaucoup ou de peu de pensées, cela ne fait pas beaucoup de différence.

« Leur manière d'apparaître est d'alterner : quand l'esprit est calme, il n'y a pas de mouvement ; quand l'esprit est mobile, il n'y a pas de calme. »

Parfois vous avez davantage de pensées qui surgissent, parfois il y en a moins. Parfois elles surgissent, mais vous avez en même temps comme un *courant souterrain* de pensées. Ce sont simplement différentes apparences, différentes facettes.

« Néanmoins, c'est l'activité d'un seul esprit. »

Ce ne sont pas deux phénomènes distincts. Il s'agit de la même conscience : parfois avec beaucoup de manifestations, parfois sans manifestation aucune, parfois avec peu de manifestations. Mais c'est

exactement la même conscience.

« La nature de ces deux modes d'esprit n'est rien d'autre que luminosité-vacuité nue. »

Même lorsqu'il y a des pensées et des émotions, elles surgissent et elles disparaissent, elles surgissent et elles disparaissent. Il y a une sorte de conscience sans substance. C'est ainsi conscience-luminosité. Je l'ai souvent répété, la luminosité est juste conscience, la clarté de l'esprit. L'esprit a cette nature d'être clair et connaissant. C'est ce qu'on appelle luminosité parce que ce n'est pas obscur et inconscient, mais conscient et connaissant. Et quand vous observez sa nature, il n'y a rien là de concret, c'est vide. Et il en est ainsi, que l'esprit soit dans un état de calme ou dans un état de plus grande mobilité, avec davantage de pensées qui surgissent.

Donc s'il n'y a pas de mouvement, si l'esprit est calme et clair, laissez-le demeurer ainsi, détendez-vous dans cet état et jouissez de la paix que vous y trouvez. Et s'il y a quelques mouvements, quelques pensées, quelques émotions qui surgissent, cela n'est pas tellement différent : c'est simplement un peu de vent qui souffle alentour. Vous pouvez donc aussi vous relaxer et en jouir. Si vous êtes capable de faire cela, vous n'aurez pas ce sentiment du genre : " Mon esprit est totalement perturbé maintenant, c'est très mauvais. Que puis-je faire ? Il faut faire quelque chose ! C'est urgent !".

Il n'est pas nécessaire de vous laisser submerger par ces pensées et ces émotions. Quand vous êtes capable de demeurer stable, vous savez comment gérer cela. C'est cela l'instruction.

« Il ne s'agit pas de rassembler les pensées pour les voir ensuite comme luminosité-vacuité nue, mais c'est au moment même où les pensées apparaissent que l'on réalise immédiatement qu'elles sont luminosité-vacuité nue et que l'on reconnaît l'état naturel de l'esprit. »

Ce qui est dit, c'est que vous avez des pensées et vous les observez. Lorsque ces pensées ont disparu, vous ne les observez pas, en pensant : " Qu'est-ce que c'était? Ah oui! C'était nu, c'était luminosité, c'était vacuité." Ce n'est pas cela.

Au moment même où les pensées surgissent — à l'instant même de l'apparition de ces émotions, de ces pensées — il y a simplement

conscience. La conscience peut être une pensée. Elle peut aussi être un esprit stabilisé. Il n'y a donc pas de différence. La pensée est un type de conscience ou cela peut être un léger mouvement dans la conscience, mais c'est la même chose. On donne parfois l'exemple des vagues et de l'océan. Les vagues surgissent de l'océan et puis elles se dissolvent dans l'océan. La vague n'est en rien distincte de l'océan, elle n'est pas extérieure à l'océan. Elle ne perturbe pas l'océan. La vague est simplement l'océan. Et qu'il y ait des vagues ou qu'il n'y en ait pas, l'océan n'en n'est pas affecté. Et il n'y a pas d'océan sans vagues.

Ainsi, de la même manière, vous pouvez voir que l'esprit qui a cette clarté peut être appelé vacuité, parce qu'il n'y a rien à quoi on puisse vraiment s'attacher. C'est pourquoi c'est la nature de l'esprit, c'est la clarté ou la conscience. Cette conscience peut avoir des émergences : ces émergences sont sa nature. Il n'y a point d'esprit sans émergences, car aussi longtemps que vous avez cette conscience, vous avez des pensées et différentes sortes d'émergences. Ces émergences s'élèvent de cela et se dissolvent en cela. Ce n'est pas quelque chose qui nuise à l'esprit de l'extérieur. C'est l'esprit même. Parfois nous avons l'impression que cela est nocif, mais c'est une manière erronée de percevoir les choses. Cette émotion est simplement une autre vague dans mon esprit : c'est mon esprit, c'est moi et cela ne me perturbe pas. Cette émotion ne peut donc pas me nuire et je n'ai pas à lutter contre elle, parce qu'il s'agit ... de moi-même. De toute façon, cela va et cela vient. C'est pour les mêmes raisons que je ne peux pas non plus la poursuivre.

Si j'ai ce mode de compréhension, alors il n'y a aucune différence entre l'esprit stable et l'esprit mobile. Il est donc extrêmement important que je réalise cela, que je le comprenne et que je travaille sur la manière de faire l'expérience du calme de l'esprit et de sa mobilité pour découvrir qu'il n'y a aucune barrière entre les deux, aucune séparation. Dans les deux cas, il s'agit de la conscience et il importe peu que l'esprit soit stable ou qu'il y ait mouvement.

« L'esprit peut être calme, lumineux et stable dans la non-pensée ou il peut y avoir le mouvement des pensées, mais l'essence de ces pensées n'est rien d'autre que luminosité-vacuité nue. »

Quand nous sommes capables de comprendre cela et de l'intégrer à

notre méditation, nous apprenons à nous détendre, à trouver la paix, à inclure nos pensées dans notre méditation ou dans notre pratique. De cette manière, nous pouvons trouver paix et joie et on pourrait même dire, un état de félicité.

On présente généralement la nature de l'esprit de la manière suivante : vous avez la reconnaissance qui vous permet de comprendre et d'expérimenter que toutes les apparences sont l'esprit et de comprendre que l'esprit est vacuité. Alors vous pouvez comprendre que la vacuité est présence spontanée. Et puis vous comprenez que cette présence spontanée se libère d'elle-même et vous reconnaissez que cette libération spontanée est la vacuité, dotée de tous les aspects suprêmes. Ainsi, quand vous dites que l'apparence est l'esprit, le texte énonce :

« Maintenant quand vous réalisez que de la même façon que l'eau et les vagues, tous les objets et les apparences n'existent en fait d'aucune autre manière que sous la forme de tours de magie de l'esprit... »

Nous avons aussi discuté de cela, à savoir que si vous examinez les choses du point de vue de votre propre expérience, alors vous voyez qu'il ne peut rien y avoir dans votre expérience qui ne soit partie intégrante d'une expérience de votre esprit. Car si cela n'est pas dans l'expérience de l'esprit, il n'y a pas d'expérience du tout ! Parfois, quand vous énoncez cela, cela provoque des malentendus chez certaines personnes qui disent que tout est projection de l'esprit. Cela ne veut pas nécessairement dire que tout est *créé* par mon esprit. Mais il n'y a aucune expérience qui ne soit *expérimentée* par mon esprit, et donc tout est mon esprit – sinon mes expériences n'existeraient pas. Ce n'est pas nécessairement la philosophie de l'esprit seul. Cette dernière énonce aussi cela, mais cela est reconnu en fait par tous, en commençant par l'école de l'esprit seul. C'est pour cette raison que :

« La reconnaissance que toutes les apparences sont l'esprit doit d'abord être établie »

est très important.

La manière dont je fais l'expérience des choses est ma propre

manière de les expérimenter. Par conséquent, si j'expérimente les choses comme étant bonnes ou mauvaises, agréables ou non agréables, tout cela relève de la manière dont j'expérimente les choses. Il est donc très important de comprendre cela. Mais parfois si vous vous en tenez à cela en pensant : "Tout relève de l'expérience de mon esprit, mon esprit est *la chose*", en pensant que vous êtes le plus important, pour ainsi dire le créateur, vous êtes encore attaché à l'esprit.

Alors quelle est la nature de cet esprit qui expérimente toute chose ? Quelle est la nature de cet esprit ? C'est Thrangu Rinpoché qui a dit : " Cela signifie 'la manière dont cela est'. "Je pense que c'est une bonne façon de la décrire : la nature de l'esprit signifie 'la manière dont est l'esprit'. Il nous faut donc observer la nature de cet esprit. Qu'est-ce que l'esprit? Nous savons que tout est perçu par l'esprit. Toutes les expériences, toutes les apparences sont de mon esprit, mais *qu'est l'esprit ?*

Ainsi en analysant comment il part, demeure et s'élève, nous demandons aussi : "Où est cet esprit?" Si vous regardez, vous ne le trouvez pas, parce qu'il n'y a rien à trouver. Même les scientifiques et les neurologues qui ont tenté de localiser l'esprit, ne l'ont pas trouvé. Ils ont dit que, quelle que soit l'expérience qui survienne, elle ne peut être localisée. Il n'y a pas un endroit, un point central où l'expérience a lieu, même à l'intérieur du cerveau. Maintenant ils disent même que non seulement on ne peut pas le localiser dans le cerveau, mais on ne peut le trouver nulle part. Alors nous pouvons nous demander : où est-il allé? Il n'existe aucun endroit où il puisse aller. Où demeure-t-il ? Il n'y a aucun endroit où il puisse demeurer. D'où vient-il ? Et qu'est-il ? Il n'y a rien que vous puissiez détecter et dire : "C'est cela".

Il n'existe donc pas de manière concrète.

« L'investigation de la nature de cet esprit lorsqu'il part, lorsqu'il demeure et s'élève prouve qu'il n'existe nulle part. Quand vous réalisez cela, comme un cheval ou un éléphant vu en rêve, il n'existe pas réellement. »

Vous savez, si vous voyez un cheval dans un rêve, vous pensez peut-être : "Oh! ça, c'est mon beau cheval à moi, ou mon éléphant. J'ai un tas de beaux éléphants dans ma chambre !" Mais, en fait, cela

n'a jamais existé. De la même manière, l'esprit n'existe pas. Sa nature est vacuité. C'est pourquoi nous l'appelons vacuité et émergence, vacuité et luminosité : parce que c'est la seule façon dont nous pouvons le décrire !

Ainsi:

« ...La reconnaissance que l'esprit est vide a été établie. »

Ces deux points sont très importants. Toutes les apparences sont l'esprit, mais il n'y a pas là un "grand esprit" qui créerait tout. L'esprit est lui-même vide.

Le texte dit alors:

« Au sein même de la vacuité et de la brillante luminosité, tout ce qui s'élève émerge comme une félicité incessante et une présence spontanée dans toute sa diversité, comme la lune se réfléchissant dans l'eau. Quand vous réalisez cela, la reconnaissance que la vacuité est présence spontanée, a été établie. »

La vacuité est spontanément présente. Quand vous dites "vacuité", cela ne signifie pas que les choses disparaissent. Ce n'est pas cela : les choses ne disparaissent pas. Les choses sont ce qu'elles ont toujours été : toujours manifestes. Cependant, si vous regardez, tout en se manifestant, leur nature est vacuité. Comme lorsque vous regardez le reflet de la lune dans l'eau : il n'y a pas là de lune.... Il n'y a pas une lune dans l'eau, mais même ainsi, cette réflexion de la lune ne cesse pas. Il n'y a pas là en bas de lune matérielle, il n'empêche que nous la voyons là. De la même façon : tout est possible parce que tout est vacuité. C'est là la compréhension bouddhiste !

Si la nature des choses n'était pas vacuité, il ne pourrait jamais y avoir de changement, car si une chose est vraiment concrète, elle ne peut pas se transformer en une autre, la chimie ne serait pas possible. Par conséquent, l'interdépendance, la relativité, la vacuité sont nécessaires pour qu'il y ait variété, changement, croissance et pour qu'il y ait toutes sortes de possibilités. Celles-ci n'existent que parce que leur nature est vacuité, parce qu'elles s'élèvent en interdépendance, parce qu'elles n'existent pas de façon inhérente.

Quand vous comprenez cela, vous comprenez que la vacuité est

présence spontanée. N'importe quelle chose est possible. Il est fait mention ici de la grande félicité, une félicité sans fin qui provient de votre compréhension de la nature de l'esprit. Car si vous comprenez la nature de l'esprit, *ce qu'il est*, alors rien de ce qui advient n'est négatif ou contraignant, ennuyeux ou oppressant. C'est libéré, c'est une grande félicité, c'est joyeux, vous pouvez le savourer ! C'est passionnant, c'est bien.

Vous aimez voir des films ? Moi j'adore voir des films ! Et si vous aimez voir des films, plus il y a d'évènements, mieux ça vaut ! Une comédie: formidable ! Une tragédie : formidable ! Plus il y a d'actions, mieux ça vaut ! Parce que nous savons que c'est juste du cinéma, alors c'est un plaisir et il n'y a aucun mal à cela. De la même manière, quand vous comprenez la nature de la vacuité, vous comprenez qu'il n'y a rien de grave. Toute la variété des choses, la diversité des choses qui viennent à l'esprit sont toutes naturelles, elles sont toutes possibles, elles sont présence spontanée. C'est donc une libération. Et parce que toute chose est une présence spontanée, vous n'êtes pas bloqué, vous n'êtes fixé sur rien. La liberté est donc possible.

Le texte dit:

« Comme lorsque se défait le noeud d'un serpent, la présence spontanée elle-même, lorsqu'elle n'est séparée ni de la luminosité ni de la vision pénétrante, ni de la vacuité ou de la présence spontanée, ni de la simplicité, ni du non-changement et de la grande félicité, cette présence est immédiatement libérée sur l'émergence. »

Quand vous avez cette compréhension, quand vous comprenez la nature des choses, la nature de votre esprit, la nature de ce que sont les choses, alors rien n'est limité, il n'y a aucune restriction, aucune chaîne. Vous êtes immédiatement libéré, au moment où vous expérimentez cela. Donc vous êtes "immédiatement libéré sur l'émergence". Ce que cela signifie est que toutes les expériences, toutes les pensées, toutes les émotions, tout ce dont vous faites l'expérience, tout cela ne peut pas vous enchaîner parce que cela est vacuité et luminosité. Vous ne vous fixez pas et vous n'êtes pas contrôlé par cela. Vous voyez sa nature et donc cela ne reste pas collé à vous. C'est comme dans un rêve. Si vous percevez le rêve comme un rêve, tout change n'est-ce pas ? Dans le rêve, vous faites

une expérience. Vous voyez quelque chose, par exemple un lion qui vient vers vous, alors vous êtes tout tremblant de peur (mimique de Rinpoché).. ou alors il s'agit d' un chien tibétain ! Vos genoux tremblent, vous les entendez s'entrechoquer. Mais aussitôt vous réalisez que ce n'est qu'un rêve et vous vous sentez immédiatement libéré ! Vous dites : " Oh! Ce n'est qu'un rêve. Je peux jouer avec." Même si le chien vous mord, c'est OK. J'ai rêvé un jour d'un lion qui est venu vers moi et m'a dévoré. Il a fait de moi une seule bouchée et à ce moment-là, je me suis rendu compte : "C'est un rêve!" Bien sûr, j'avais d'abord essayé de m'enfuir, mais j'en étais incapable. Comme vous le savez, dans les rêves, on est souvent impotent. Vous ne pouvez pas bouger. Le lion est donc venu et m'a avalé. Alors j'ai su que c'était un rêve. Je n'étais plus effrayé et j'ai pensé : " Que ce serait-il passé à l'intérieur du lion ? ". J'aurais voulu faire cette expérience : " Est-ce que je mourrai ? ". C'est ainsi : dès que vous réalisez que le rêve n'est qu'un rêve, il perd tout son sérieux : le problème n'existe plus, vous êtes libéré. Cette présence spontanée est donc auto-libérée, elle est reconnue.

Mais ne vous faites pas vous-mêmes mordre par le chien ! Il y avait un lama tibétain... On dit que des pratiques de tcheu étaient faites dans des lieux hantés, des cimetières etc, ce qui est un peu inquiétant. Et parfois les personnes ont différentes expériences et des visions. Un lama s'est donc rendu dans un endroit sauvage un peu hanté où vous pouvez avoir toutes sortes de visions. Il a fait la pratique de tcheu, mais ensuite il s'est endormi. Il a pensé qu'il n'avait dormi qu'un court laps de temps, sans réaliser qu'il avait dormi fort longtemps. Il s'est réveillé en plein jour et a pensé: " Ce doit être une étrange vision !". Alors il se mit à faire tcheu très sérieusement. Puis il vit une caravane qui passait. Il pensa : "Alors ça, c'est vraiment une vision !". Il y avait beaucoup de chiens dans cette caravane et ils se mirent à aboyer contre lui, car il faisait la pratique de tcheu qui implique beaucoup de bruit. Il continuait toujours à penser : "Oh! ça doit vraiment être une vision !" Et alors un chien l'a mordu et les gens de la caravane sont venus, cherchant à attraper le chien et ce n'est qu'à ce moment-là qu'il a réalisé que peut-être ce n'était pas une vision après tout. Il est donc bon de prendre les choses avec légèreté, et dans l'auto-libération etc, mais il n'est pas bon d'être... mordu par un chien ! Donc même dans les rêves, faites un peu

attention !

Le texte poursuit :

« Cet esprit qui doit être reconnu, juste cet esprit ordinaire qui est profondément conscient de son courant de pensées discursives, est grande félicité, union de luminosité et vacuité, connu comme "la vacuité dotée de tous les aspects suprêmes" ou "Mahamoudra". »

C'est le point culminant de notre compréhension, à savoir que cet esprit ordinaire, cet esprit qui est le nôtre, avec ses pensées habituelles décousues et tous ses problèmes... en fait, si vous le comprenez vraiment, sa vraie nature, si vous savez vraiment l'observer de façon correcte, alors c'est une grande félicité. Il ne s'agit pas de le changer ou d'en faire quelque chose. Il *est* en lui-même, tel qu'il est maintenant, la grande félicité, il *est* l'union de la sagesse et de la compassion, il *est la* luminosité et la vacuité en union. Et c'est ce qu'on appelle parfois 'la vacuité dotée de tous ses suprêmes aspects'. Ce n'est pas une vacuité telle un néant. Elle a tous les aspects positifs et les qualités. Parce que sa nature est vacuité, tout est possible, toute qualité positive est présente. L'esprit peut avoir une grande clarté, l'omniscience si vous préférez : nous avons un esprit puissant. Et avec cette compréhension, avec cette expérience de la véritable nature de l'esprit, nous savons que, d'une certaine manière, notre esprit est éveillé et que, tel qu'il est, il ne lui manque rien. Ce qui ne va pas, c'est la manière dont nous le percevons, la manière dont nous réagissons avec lui. Si donc cette compréhension survient, c'est le Mahamoudra, c'est ce que nous appelons Mahamoudra.

« Reconnaître cela, c'est ce qui s'appelle réaliser le Mahamoudra. »

Tout ce que vous avez donc à faire pour pratiquer le Dharma, pour vous transformer vous-mêmes, est de réaliser cela, est de vraiment, profondément, expérimentiellement comprendre et réaliser cela. Et lorsque nous voyons vraiment cela, si nous l'expérimentons et le réalisons, alors :

« Il n'y a pas le moindre objet sur que lequel il faille méditer. »

Cela ne veut pas dire que nous méditons et alors quelque chose de totalement différent se produit. Ce n'est pas cela. Aussi,

« Sans être distrait même un seul instant, permettez à la vision pénétrante d'être tranchante et demeurez dans son état naturel. »

L'"état naturel", ce que nous appelons parfois "l'esprit ordinaire", est la manière dont cela est, et il n'y a rien à faire. Mais parce que nous avons l'habitude de réagir selon nos tendances habituelles, il nous faut beaucoup pratiquer. D'abord en comprenant graduellement, peu à peu, en commençant par demeurer un petit peu, en nous détendant — car nous ne savons même pas comment nous détendre — laisser les choses être et ensuite les voir clairement. D'abord nous rendons notre esprit un peu plus souple à l'égard de la méditation et de l'entraînement et puis en l'observant un peu, nous trouvons la paix en lui, puis nous voyons que cette expérience de paix, celle d'un esprit détendu et stable peut même résider dans l'esprit mobile. Et alors, plus vous comprenez cela, plus vous voyez clairement qu'il n'y a rien, à vrai dire, que vous ayez besoin de faire : tout est esprit, l'esprit est vacuité, la vacuité est présence spontanée, la présence spontanée est auto-libérée et c'est cela le Mahamoudra, vous êtes libéré. Allez donc faire un pique-nique !

« Sans créer ni espoir ni crainte - sans espérer le meilleur et sans craindre le pire - demeurez détendu et paisible dans la nature même de l'esprit ordinaire. C'est exactement à ce moment-là que vous voyez le Mahamoudra, union de félicité et vacuité, comme le centre d'un ciel clair et sans nuages. »

Ainsi, quand vous êtes capable de faire cela, capable de vous détendre, de demeurer sans espoir et sans crainte, sans courir après ou fuir quelque chose — si vous êtes totalement naturel — si vous voyez et comprenez ce dont nous avons discuté, si vous reconnaissez vraiment tout cela, alors vous voyez le Mahamoudra. Et très clairement, si vous regardez un ciel sans nuages, vous voyez le ciel très clairement. De la même manière, l'esprit est très clair,

léger, radieux et quand vous faites l'expérience de cela, alors le but de votre pratique du Dharma a été atteint : shamata et vipassana ont été unis, l'expérience et la réalisation ont été parachevées et vous êtes entré sur le chemin de la libération.

« En bref, la présentation de la sagesse non-duelle, libre de toute confusion dualiste, la simplicité, la grande félicité, la vacuité dotée de tous les aspects suprêmes - ce qui est désigné comme étant le "Mahamoudra" - a été reconnue. »

Quand vous comprenez cela, quand vous avez compris ces cinq degrés de compréhension, quand vous avez cette reconnaissance, cette expérience, alors vous avez reconnu la Mahamoudra. Et le Mahamoudra est la compréhension totale, la nature ultime. Il n'y a donc rien de plus élevé ni de plus profond que cela.

Et à propos de cette reconnaissance, il est dit:

« Elle plane au-dessus de ceux qui éprouvent de la dévotion. Elle encercle ceux qui supplient avec une intense ardeur. Elle descend sur ceux qui ont reçu les bénédictions. »

Mais cette expérience de compréhension ne se produit pas au travers d'un effort. Cette réalisation ne vient pas parce que vous êtes très intelligent. Ce n'est pas votre intelligence qui provoque cela. Si vous travaillez très dur, cela ne veut pas dire que cela se produira. Cela nécessite une purification. Bien sûr, l'instruction est nécessaire, mais ce qu'il faut avant tout, c'est la purification, différents moyens de purification. C'est pourquoi nous faisons les Ngöndro. La compassion est un moyen puissant de purification, travailler avec la compassion est un moyen puissant de purification. La dévotion aussi est purification. C'est pourquoi nous faisons aussi ces pratiques dans le cadre du gourou yoga. Le texte dit:

« Elle plane au-dessus de ceux qui éprouvent de la dévotion. »

Elle plane comme des oiseaux volant au-dessus de notre tête.

« Elle encercle ceux qui supplient avec une intense ardeur. »

Ceux qui ont une intense dévotion et un coeur profondément ouvert, cela, pour ainsi dire, les encercle.

« Elle descend sur ceux qui ont reçu les bénédictions. »

C'est une sorte de bénédiction, une influence, une transmission d'esprit à esprit. Plus nous ouvrons notre coeur et plus notre karma est purifié et les obscurcissements sont purifiés : c'est alors que cela se produit. Ce n'est pas simplement le résultat de l'effort et de l'intelligence, contrairement à beaucoup d'autres choses dans le monde.

« Non caché et naturellement présent, cela existe en vous, mais n'avait pas encore été reconnu. »

C'est toujours là. Cet état naturel est quelque chose que nous avons toujours en nous. Mais nous ne le reconnaissons pas ou nous ne l'avons pas reconnu auparavant.

« Maintenant que la reconnaissance a été effectuée, vous êtes parvenu au Mahamoudra de la base. »

Quand vous obtenez la reconnaissance, quand vous réalisez ce qui est présenté, cela ne veut pas dire que quelqu'un peut essayer de le faire à votre place. Cela n'est pas suffisant. Mais quand vous avez reçu et compris cette présentation, quand vous la reconnaissez un tant soit peu, alors vous êtes parvenu au Mahamoudra de la base.

« Vous avez vu la nature du Mahamoudra de la voie et compris le mahamoudra du fruit. »

Nous parlons de trois Mahamoudras. Le Mahamoudra de la base, le Mahamoudra de la voie et le Mahamoudra du fruit. Le Mahamoudra de la base désigne ce que sont les choses, la manière même d'être de notre esprit, la nature des choses. C'est cela le Mahamoudra de la

base. Ensuite le Mahamoudra de la voie explique les choses, ce sont les méthodes graduelles qui permettent d'obtenir l'expérience du Mahamoudra. Toutes ces compréhensions, ces pratiques, ces purifications, toutes ces méthodes et moyens que nous utilisons pour faire l'expérience du Mahamoudra de la base constituent donc le Mahamoudra de la voie.

Et une fois que vous avez réalisé cette expérience du Mahamoudra de la base - le mode d'être réel des choses, leur véritable nature - c'est le Mahamoudra du fruit. Cela constitue donc une seule et même chose et non pas trois, mais on l'explique en recourant à ces trois aspects.

Si donc nous avons la compréhension et l'expérience de la nature de l'esprit, alors nous avons le Mahamoudra du fruit et par conséquent nous expérimentons le Mahamoudra de la base.

« Réjouissez-vous en cela ! »

Si nous avons un peu de compréhension et d'expérience, réjouissons-nous de cela, car c'est très important. C'est notre point de départ. Un peu de compréhension, peut-être un peu de savoir ... parfois on dit qu'un petit doute positif peut ébranler le fondement du samsara, même un petit doute positif. Réjouissez-vous donc en cela.

« Il est important que vous en fassiez constamment et de tout votre coeur le centre de votre pratique. »

Car il n'y a rien de plus que cela. Toutes les pratiques du bouddhisme culminent en ce point et toutes les autres pratiques sont des moyens d'y parvenir. C'est la pratique principale, l'essence, le coeur de la pratique. Tout autre moyen est destiné à nous aider à atteindre cette réalisation et cette compréhension.

« Ici les instructions sur la reconnaissance et les manières d'observer ont été placées ensemble, mais considérées séparément. »

Comme nous l'avons étudié les années précédentes, toutes les manières d'observer ont été enseignées. Cette année nous avons

examiné les instructions sur la reconnaissance.

« Les instructions sur la reconnaissance ont été rassemblées en accord avec la manière dont la réalisation se développe. »

Les instructions sur la reconnaissance sont rassemblées et c'est une sorte de processus graduel. Comme je l'ai dit auparavant, il n'est pas habituel de parcourir tout cela dans sa totalité. Parfois une seule désignation est transmise. On s'en tient à une observation. Et alors l'accent est mis sur un seul point et vous travaillez sur ce point pendant une longue période, avant de passer à un autre. C'est ainsi que cela se fait. Mais ici, nous n'avons pas le temps, nous avons donc parcouru la totalité des instructions. Peut-être écouter un peu ces instructions peut être utile à long terme, ou peut-être pas, je ne sais pas.

« Si cela n'est pas fait et si les instructions sur la reconnaissance sont données dans leur totalité, dès le départ, les étudiants pourraient se lasser de leur connaissance du dharma. »

Ce point est très important. Vous pouvez vous lasser du dharma. Cela veut dire que vous êtes immunisé contre le dharma. C'est facile ! Cela se produit aisément. J'en ai déjà parlé précédemment. On dit que si vous êtes fatigué, immunisé et si le dharma vous étouffe alors il ne pourra pas opérer. De la même manière, on dit qu'il faut généralement utiliser du beurre pour tanner le cuir qui devient alors très souple. Mais vous ne pouvez pas utiliser le beurre pour tanner le cuir qui a servi à emballer le beurre. Vous devez d'abord ôter tout le beurre, puis enfouir le cuir pendant plusieurs semaines dans le sol pour que tout le beurre disparaisse et alors seulement vous pouvez le tanner. Si donc vous êtes lassé du dharma, ôtez d'abord tout le dharma et cachez-vous sous terre !... Ainsi trop de dharma intellectuel ou un dharma mal compris n'est pas très utile. Le dharma doit être graduel, frais et accueilli avec le cœur ouvert. C'est très important. Trop de compréhension et parfois la lecture excessive de livres ne sont pas recommandées. Parfois l'étude est une très bonne chose. C'est très important pour une compréhension profonde. Trop de compréhension et aucune pratique aboutissent à : " Oh oui! Je

comprends tout cela ! J'ai entendu cela depuis fort longtemps ! Ouais, ils répètent toujours la même chose !" Et cela n'a aucun effet parce que vous n'avez que des concepts. Cela n'entre pas dans votre coeur ou bien cela n'est pas mis en pratique, cela devient simplement un concept, une histoire, et cela n'a aucun véritable effet. C'est pourquoi comprendre le dharma et le mettre en pratique sont deux choses totalement différentes. Il me semble important de comprendre cela. Comprendre le dharma est facile. Le pratiquer est très difficile. Ce n'est pas nécessairement difficile, mais tout simplement nous ne le faisons pas ! Nous ne le faisons pas parce que nous disons que nous voulons changer pour le mieux, nous voulons nous transformer. Mais est-ce que nous voulons vraiment un changement ou non, voilà la vraie question. Il n'est donc pas facile d'utiliser vraiment les instructions pour la pratique, car si nous les utilisons, ne serait-ce qu'un peu, cela a un impact décisif. Et c'est là que l'entraînement dans la pratique et l'enseignement doivent être compris. Parfois les gens ne comprennent guère les instructions, mais ils les utilisent. Quoi que vous compreniez, si vous l'utilisez, vous devenez vraiment un bon pratiquant. Il existe un grand nombre de bons pratiquants qui n'ont ni beaucoup de compréhension, ni beaucoup de connaissance. Et parfois cela n'est même pas utile. Comme le dit Sa Sainteté le Dalaï Lama : " Ma religion est la bienveillance." Appeler cela la religion ou non, c'est votre affaire. Le Dalaï Lama dit que c'est en fait l'essence du bouddhisme ! Du point de vue bouddhiste, c'est cela ! Si donc vous utilisez vraiment cela, presque rien d'autre n'est nécessaire. Alors vous pratiquez vraiment et vous vous transformez. Vous êtes bon envers vous-même, bon envers les autres et vous rendez votre vie bien plus agréable et c'est tout !

Mais alors qu'est-ce qui arrive ? " Oh oui ! Je veux pratiquer le dharma. La bienveillance ? Oui, cela je l'ai compris – mais vous savez je dois comprendre davantage l'Abidharma, le Madhyamika, le Mahamoudra, le Dzogchen, Tögal, le Vajrayana, Hevajra, Kalachakra, Guhyasamaja, Yamantaka ! Et après avoir fait toutes ces pratiques, il n'y a toujours pas plus de bienveillance !

Un flûtiste tibétain du nom de Ngawang Kechog, fait une prière : il joue de la flûte, du didgeridoo – du didgeridoo tibétain – et il dédie son jeu : " Que tous les êtres soient bienveillants les uns à l'égard des

autres ! " Il n' y a rien de plus. Il dit que cette prière a été bénie par Sa Sainteté le Dalai Lama et par vingt autres lauréats du prix Nobel. Je pense que c'est vraiment une grande prière et il me semble que nous n'avons besoin de rien de plus, car c'est vraiment l'essentiel, non ? Si nous sommes tous bienveillants les uns à l'égard des autres, le monde est en paix, le monde est en paix dès demain ! Rien de plus n'est nécessaire. Le monde est en paix et c'est le paradis sur terre. Il n'est donc pas nécessaire de faire trop de choses difficiles. Faites des choses simples, mais pratiquez-les vraiment et c'est bien suffisant. Et si en outre, vous avez un peu plus de compréhension, c'est encore mieux.

« Alors, même s'ils reçoivent plus tard des instructions de telle personne puis de telle autre, il n'y aura pas moyen de progresser et ils demeureront seulement avec une compréhension desséchée. En raison de ce risque de dommage, les instructions sur la reconnaissance devraient être données en accord avec les modes de vision, tels qu'ils ont été exposés ici. Ceci conclut la partie principale. »

Avec cela, l'instruction principale du Mahamoudra est à présent terminée.

C'était la 26ème session.

CONCLUSION

Nous sommes maintenant parvenus à la dernière partie du texte sur cette reconnaissance du dharmakaya. Ces enseignements de Shamatha et Vipassana – surtout de Vipassana – sont les instructions principales sur le Mahamoudra et nous les avons brièvement passées en revue. Comme nous l'avons montré précédemment, les gens peuvent essayer de les pratiquer : là où ils trouvent une connexion, ils peuvent pratiquer. Bien sûr, c'est une pratique commode, étape par étape. Cela ne veut donc pas dire qu'aussitôt que vous recevez ces enseignements, vous devenez de grands pratiquants, mais si vous en tirez un modeste bienfait, cela

est très utile.

A présent, dans la conclusion, il y a trois sections.

La première :

« Renforcer la pratique et éliminer les obstacles. »

Ce sont les moyens qui rendent la pratique plus puissante et plus profonde et, quand il y a des empêchements ou des obstacles, comment les éliminer.

La seconde :

« La manière dont les vertus s'élèvent et la manière de procéder le long de la voie. »

On décrit ici la manière dont les vertus, les qualités de la pratique ou les résultats positifs de la pratique s'élèvent et comment procéder le long de la voie, car tout cela est un chemin. Il est très important de comprendre cela : la voie signifie un chemin, une route. Vous franchissez donc lentement les étapes et peu à peu, lentement, vous vous rapprochez de la destination. La pratique est la voie. Il peut y avoir des difficultés et des obstacles le long de la voie, mais chaque pas en avant est un progrès.

Troisièmement :

« Le chemin pour réaliser le fruit. »

Ceci décrit le résultat complet de la pratique du dharma : quand le Mahamoudra est actualisé, réalisé, ce qu'il est et comment cela se produit. Nous avons déjà parlé du Mahamoudra de la base, de la voie et du résultat. Le Mahamoudra du résultat est l'expérience ou l'actualisation du Mahamoudra de la base : nous en avons déjà une certaine connaissance.

« Les méditations sur la difficulté d'obtenir une situation libre et favorable jusqu'à celle de la Bodhicitta et ainsi de suite, devraient être

considérées comme le Mahamoudra. »

Cela signifie que, utilisant tous les enseignements et instructions que nous avons passés en revue, nous contemplons notre précieuse existence humaine dans le contexte du Mahamoudra depuis le tout début et tout au long, jusqu'au développement de la Bodhicitta, en y incluant shamatha et vipassana. Si cela est pris dans le contexte du Mahamoudra, alors même la pensée sur les difficultés [d'obtenir la précieuse existence humaine] ou sur la précieuse existence humaine elle-même, devient une pratique du Mahamoudra.

Ainsi donc:

« De même toute votre pratique d'utpatti et de sampannakrama devrait être dotée des trois consciences. »

"Utpatti" et "sampannakrama" sont des mots sanscrits désignant la création et l'achèvement. Utpatti est ce que l'on appelle la visualisation ou les pratiques de la phase de création. Sampannakrama désigne les pratiques de la phase d'achèvement et représente donc, de fait, le Mahamoudra. Mahamoudra est le sampannakrama, la pratique de la phase d'achèvement de l'anuttarayoga tantra. Tout cela doit donc être doté des trois consciences.

Les trois consciences que nous retenons tout au long de la pratique sont donc : la conscience du corps en tant que déité, celle de la parole en tant que mantra et de l'esprit en tant que dharmakaya.

« Reconnaissant constamment votre nature au travers des quatre activités, mélangez celles-ci au Mahamoudra. Pratiquez non séparés de l'indissociabilité de shamatha et vipassana, dans une simplicité sans artifices. Vous fiant à cela durant les quatre disciplines, renforcez votre pratique. »

Ceci constitue un résumé de la pratique. Tout doit être inclus dans l'activité du Mahamoudra. Quelle que soit votre activité, que vous marchiez, que vous soyez assis ou debout, que vous dormiez, que vous mangiez, quoi que vous fassiez, vous essayez de le vivre avec le Mahamoudra, ceci dans tous les états de votre être. Ainsi notre vie

n'est donc pas séparée de la pratique. Maintenant, si nous disons "intégrez la vie à la pratique", cela ne veut pas dire que je dois ajuster ma vie à toutes ces pratiques ou que je me coupe du reste de ma vie, que je ne m'occupe donc pas de ce que font ma famille et mes enfants. Intégrer ma vie dans la pratique ne signifie pas cela. Intégrer ma vie dans la pratique signifie que si je dois travailler, alors je travaille. Si je dois m'occuper de mes enfants, alors je m'occupe de mes enfants. Si je dois faire ma vaisselle, je fais ma vaisselle ! Mais tandis que je fais la vaisselle ou pendant que je conduis une voiture, que je suis avec d'autres personnes, ou que je dirige une compagnie, mon esprit est détendu, au sens que nous avons montré.

Cela signifie que j'ai cette perception du caractère précieux de l'existence humaine, que je comprends que tout est changeant et qu'il y a vacuité, impermanence. Je suis responsable de mes actions. Ces dernières m'affectent, moi et les autres. Tous sont des êtres samsariques et rencontrent donc des problèmes. Je ne dois donc pas avoir trop d'attente et si quelqu'un n'est pas très agréable avec moi, je le comprends. De plus, j'apprends à détendre mon esprit, comment devenir pleinement conscient. Donc, si j'ai plus de compréhension, si je sais comment auto-libérer, si je sais comment lâcher prise et permettre l'auto-libération pensées et émotions s'auto-libérer au sens ou nous l'avons montré précédemment, alors il est possible d'intégrer vie et pratique. Ma manière de réagir de l'intérieur correspond donc à ma compréhension, à ma pratique, à la manière dont je m'entraîne. Et donc si cela se produit, peu importe ce que je fais – que ce soit semblable ou différent de ce que font les autres – ma vie est intégrée dans le dharma et c'est cela la pratique essentielle.

« Shamatha et vipassana, une simplicité sans artifices. Se fier à cela durant les quatre disciplines. »

Je ne sais pas si l'expression "les quatre disciplines" est une traduction correcte, mais nous pouvons utiliser le mot discipline pour le moment.

Selon le bouddhisme, vos actions devraient correspondre au stade où vous en êtes dans votre pratique. Quand vous en êtes à la phase du début, vous devez être très attentif à votre conduite, là le vinaya

est très important parce qu'il vous montre ce qui dans votre conduite doit être transformé, là où vous devez observer plus attentivement vos actions, votre parole, votre esprit.

Ensuite si vous progressez un peu plus, vous avez moins de problèmes avec cela, vous n'avez plus besoin d'être aussi strict avec vous-même. Vous pensez davantage aux autres et à ce que vous pouvez faire pour eux. Quand vous faites cela, si vous brisez certaines règles, ce n'est pas trop grave parce que ce qui est bénéfique pour les autres est plus important que de s'éloigner occasionnellement d'un code de conduite.

Plus vous vous libérez intérieurement, plus votre motivation est d'agir pour le bien d'autrui. En raison de cela, la discipline extérieure peut, après un certain temps, apparaître comme hors de propos. Il y a donc différents niveaux de pratiques, différents niveaux d'action. Je ne vais pas m'étendre sur le sujet, mais vous savez, nous évoquons parfois cette étrange pratique yogique. C'est le niveau le plus élevé de la pratique et de l'action. Si vous aidez vraiment les gens d'une manière hors du commun, vous pouvez vous comporter d'une manière surprenante, si vous le voulez et si cela s'avère nécessaire. Ce qui est dit ici, c'est que vous agissez en fonction de ce qui est nécessaire et en fonction de votre niveau de réalisation. Si vous en êtes au niveau du Vinaya et que vous essayez d'agir comme un grand yogi, vous allez vous attirer des ennuis et en plus vous n'aidez personne. Il vous faut donc être très clair vis-à-vis de vous-même, vous devez savoir où vous en êtes et agir en conséquence.

Le paragraphe suivant est constitué d'une seule phrase. Je vais d'abord en faire la lecture puis tenter de l'expliquer.

« De plus, la fixation sur l'acceptation et le rejet des actions vertueuses et non-vertueuses ; alors que les trois temps n'existent pas, penser : " je vais atteindre l'éveil à l'instant même " ; bien que notre esprit soit primordialement doté des cinq sagesses, le considérer comme ordinaire ; ne pas se fier d'abord à la prajna qui s'élève de la méditation, mais espérer être libéré par les prajnas de l'écoute et de la contemplation : abandonnez ces pensées perverses concernant les objets, le temps, l'essence, la nature et la prajna. »

On parle donc ici des cinq pensées perverses concernant les objets, le temps, l'essence, la nature et la prajna. "Perverses" veut dire mal comprises.

Tout d'abord, il y a la manière erronée de voir l'objet. Ici l'objet est expliqué ainsi:

« *La saisie sur l'acceptation et le rejet des actions vertueuses et non-vertueuses.* »

Bien entendu, nous accomplissons des actions vertueuses autant qu'il est possible et nous essayons d'éviter les actions non-vertueuses. C'est la manière habituelle d'agir, mais parfois si nous sommes trop obsédé, trop rigide, cela devient un problème. "C'est mon action vertueuse ! D'accord !" C'est comme l'histoire des deux moines et de la jeune fille. Il y avait deux moines appartenant à un ordre Vinaya très strict. Il leur était interdit de toucher une femme et même de la regarder en face. Ils sont en marche et arrivent à une rivière qu'ils doivent traverser. Et voilà une très belle jeune fille qui tente de franchir la rivière, mais elle n'y arrive pas, parce qu'elle est trop délicate et qu'il n'y a ni pont, ni bateau. Alors l'un des moines la prend sur son dos et la porte de l'autre côté de la rivière. Les moines poursuivent leur chemin, sans se parler jusqu'au moment, où, quelques kilomètres plus loin, le premier moine qui n'avait pas porté la jeune fille dit :

- Dis donc...
- Oui, quoi?
- Tu as porté cette jeune fille.
- Oui.
- Nous ne sommes pas censés faire cela.

Alors le second moine dit:

- Moi j'ai laissé cette jeune fille au bord de la rivière et toi, tu la portes encore ?

Ainsi être trop obsédé peut être l'objet de pratique.

"Le *temps*" est en fait un terme relatif. Le temps véritable n'existe pas. Il est dit ici que le temps est relatif. Ainsi, dire "j'atteindrai l'éveil en une seule vie ou en trois vies ou dans un nombre incalculable de kalpas" est aussi une forme de rigidité et demander "Quand est-ce

que j'atteindrai l'éveil ?" c'est faire preuve de trop d'impatience. Certaines instructions, comme celles d'Atisha Dipamkara, disent qu'un trop grand désir d'être éveillé peut constituer un problème. A vrai dire, si vous êtes vraiment un bon bodhisattva, vous ne cherchez pas à être éveillé. Nous parlons de trois types de bodhisattvas, celui qui est comme le berger dit : "Je ne veux pas m'éveiller avant que je ne puisse rendre éveillés tous les autres ! Ce n'est qu'après que je peux – si tout va bien –m'éveiller. Vous faites donc une sorte de promesse, vous prenez l'engagement de ne pas vous éveiller avant que tous les autres le soient.

Bien sûr, ce n'est pas ainsi que les choses se passent, car l'éveil n'est pas instantané. Si vous avez la sagesse et la compassion, alors vous êtes éveillé, que vous le vouliez ou non. Ainsi ceux qui ne veulent pas être éveillés le deviennent, et ceux qui veulent être éveillés, ne le deviennent pas !

Traditionnellement, selon le mode de pensée bouddhiste, on dit que Avalokiteshvara, Chenrezi, Tara, ont tous fait la promesse de ne pas s'éveiller avant que tous les êtres aient atteint l'éveil. Mais bien sûr, ils ne pouvaient pas faire autrement : ils ont la sagesse et la compassion et ils sont donc éveillés. Mais ils ne veulent pas être appelés éveillés. "Tara, vous êtes éveillée !" "Non, non ! Je ne suis pas un Bouddha, je suis un bodhisattva" et je ne suis pas sûr que cela lui importe tellement ! C'est une autre fixation !

Puis, il y a l'essence:

« *Bien que notre esprit soit primordialement doté des cinq sagesse, le considérer comme ordinaire... »*

Notre esprit est sagesse, il est Mahamoudra. C'est son mode d'être et il est sans défaut. Il est donc naturellement doté de toutes les qualités positives, les cinq sagesse. Aussi si vous vous attachez à l'idée que vous êtes un moins que rien, quelqu'un dont personne ne s'occupe, sans aucune bonne qualité, ne valant rien, il existe un dicton tibétain : " Si vous ne vous louez pas vous-même, personne ne vous louera !" C'est un peu cela : si vous pensez simplement que vous êtes un bon à rien, comme étant moins que rien, alors vous commencez à vous sentir ainsi et cela deviendra de pire en pire.

Nous avons tous cette même conscience de sagesse, cette claire

conscience [awareness], cette manière d'être. Nous avons donc besoin de nous encourager nous-mêmes, nous devons amener cette confiance en nous.

Ensuite:

« Ne pas se fier d'abord à la prajna qui s'élève de la méditation, mais espérer être libéré par les prajnas de l'écoute et de la contemplation. »

Je pense que l'essence et la nature sont la même chose que la la prajna ou la sagesse. La véritable sagesse est de savoir comment gérer toute situation. C'est un savoir pratique sur la manière de se conduire, savoir exactement qui vous êtes en en faisant l'expérience. C'est cela la vraie sagesse, c'est cela la prajna. Il convient d'expérimenter cela au travers de la méditation. L'expérimenter au travers de l' introspection. Vous pouvez appeler cela la contemplation, si vous voulez. Si vous pensez : " Je dois simplement étudier ! Je dois juste étudier ! Obtenir beaucoup d'informations et étudier et penser, penser, penser. C'est seulement grâce à cela que j'obtiendrai l'éveil !" C'est une fausse prajna. On ne vous dit pas de ne pas étudier, on vous dit qu'il faut étudier, vous devez contempler – et ici contemplation signifie investigation – vous devez penser. Il y a une place pour l'étude, parce que vous devez savoir, vous devez comprendre, obtenir des informations et expérimenter les enseignements des grands êtres. Nous avons besoin de contempler et de tout scruter, de clarifier les doutes et de les digérer. Mais ensuite, fondamentalement il s'agit en fait de vivre cela à travers la méditation. C'est ainsi que cela doit se faire.

Le texte dit:

« Adoptez les points du corps. »

Cela signifie adopter la posture de la méditation.

« Demeurez dans l'observation de la nature de votre esprit paisible lorsqu'il est calme et de votre esprit mobile lorsqu'il est mobile. »

Pour commencer, dit le texte, adoptez la posture de la méditation puis, quand l'esprit est calme, observez l'esprit calme. Quand l'esprit est mobile, observez l'esprit mobile.

« Chassez la fatigue lorsque la synchronisation de votre samadhi et de la posture de votre corps s'est relâchée. »

Donc lorsque la synchronisation du corps et de l'esprit se relâche, quand vous vous laissez, chassez la fatigue. Vous pouvez vous détendre, faire de l'exercice, faire un petit somme, C'est plus agréable, non ?

Parfois chasser la fatigue ne veut pas dire faire un somme, mais continuer à méditer jour et nuit, avec une lampe allumée. Mais ce n'est peut-être pas pour nous... !

« Et abandonnez la saisie sur l'attachement et l'aversion à propos de toute expérience ou réalisation, bonne ou mauvaise. »

Ce point est toujours considéré comme très important. Vous avez une "bonne" expérience, n'y soyez pas trop attaché. Car si vous êtes trop attaché à cette expérience, cela deviendra en soi un obstacle, une entrave. De la même façon, s'il y a une expérience qui n'est pas si bonne, vous ne devez pas avoir de l'aversion envers cela. Une expérience médiocre est supposée pouvoir être un pas en avant, ce n'est pas nécessairement mauvais. L'expérience n'est pas l'essentiel. *Ce que vous faites de cette expérience* est l'essentiel. La pratique ne concerne pas les expériences que vous faites, mais comment vous les faites, comment vous les vivez, comment vous intégrez ces expériences. Si donc vous pouvez intégrer une bonne expérience d'une bonne manière, *et une mauvaise expérience d'une bonne manière*, alors c'est une bonne pratique. Ne soyez donc pas trop obsédé par les bonnes et les mauvaises expériences : cela est très important.

« La première de ces habiletés est celle du commencement, la deuxième est celle de l'interruption provisoire, la troisième est celle du maintien de l'expérience. Exercez-vous à ces trois habiletés. »

Ce sont les trois habiletés : l'habileté à commencer la pratique, l'habileté à interrompre la pratique à mi-parcours, et l'habileté à maintenir l'expérience. La manière de commencer la pratique est très importante. Parfois, au début, les gens sont très enthousiastes, ils font beaucoup d'efforts et ils en font trop. Ils en font tellement qu'il s'en lassent. Ce n'est pas nécessaire, il faut procéder graduellement. Vous devez apprivoiser votre méditation. En commençant pas à pas, peu à peu. Avec presque le sentiment : " Je n'en fais pas assez, je devrais en faire plus" et non pas " J'en fais trop, je ne devrais pas faire tout cela..." Penser que vous n'en faites pas suffisamment est une façon habile de commencer. Et parfois, au milieu de la session, vous avez besoin de vous reposer, vous devez faire une pause. Soyez capable de faire cela. Car si vous parlez de diligence, un de ses aspects les plus importants est de savoir quand s'arrêter, vous reposer et faire une pause, afin de pouvoir en faire davantage. Comme un voyageur ayant l'expérience des grandes distances. Comment fait-il ? On dit qu'un voyageur expérimenté prépare tout soigneusement. Il faut de bonnes chaussures, des vêtements, il faut préparer la nourriture. Tout doit être planifié. Ensuite vous vous mettez en route, mais le premier jour, vous n'allez pas trop loin, vous parcourez une courte distance. Puis vous campez et vous vous nourrissez. Autrefois, vous nourrissiez aussi vos yacks, sinon ils risquaient de mourir au milieu du voyage et il devenait impossible d'aller plus loin. Vous faites donc tout cela et ensuite, après quelques jours, si vous trouvez un endroit avec un bon pâturage, vous campez là quelque jours. C'est sans doute plus rapide que de continuer votre route et que l'un de vos yacks meure. Puis encore un autre et vous n'avez plus moyen de faire porter vos bagages et vous avez un problème. Les chiens aussi sont nécessaires. Ils sont très importants, car il y a beaucoup d'animaux sauvages et des voleurs. Et si vous avez des chiens, vous êtes tranquille.

Ensuite, il y a l'habileté consistant à suspendre l'expérience : c'est l'art de vous redonner de l'énergie, de rafraîchir votre inspiration en renouvelant ou en recevant plus d'enseignements ou d'instructions Et finalement il y a l'habileté consistant à maintenir l'expérience. Continuez à aller de l'avant. il est nécessaire de persévérer. Le point le plus important de la pratique est de persévérer. Ce n'est pas : " Oh, c'est très intéressant!" après avoir entendu l'enseignement pour la

première fois, vous pensez que cela semble parfait, cela semble très bien. Et ensuite vous en faites un peu et puis, après un certain temps, vous pensez : "Je sais tout cela!" et vous ne pratiquez plus du tout. Ce n'est pas cela qui amène une transformation. C'est pourquoi vouloir maîtriser quoi que ce soit requiert l'art de la persévérance, afin de connaître les choses en profondeur.

Ces trois habiletés sont la partie la plus importante de la pratique.

« De surcroît, s'il y a fixation sur la félicité, la clarté ou la non-pensée, en bref, à toute réalisation ou expérience, c'est une déviation et cela conduit au désastre. De ce fait, abandonnez l'attachement et l'aversion. »

Parfois des expériences de non-pensée peuvent advenir, des expériences de luminosité, de félicité et de clarté, mais si vous vous attachez à ces expériences et si vous restez fixé sur elles, cela devient un obstacle, vous vous égarez hors du chemin et cela conduit au désastre. Il faut donc que vous soyez capable d'accepter avec équanimité n'importe quelle expérience, parce que les bonnes expériences vont et viennent et les expériences moins bonnes vont et viennent. Donc même si ces expériences sont très agréables, elles ne sont pas tellement cruciales, parce qu'elles passent de toute façon. Le vrai résultat ou le véritable but de la pratique et de la méditation n'est pas d'avoir des expériences extraordinaires. Il s'agit surtout de savoir profondément comment gérer chaque émotion ou pensée, tout ce qui s'élève. Comprendre cela est ce qui importe.

Ceci était la vingt-septième session.

Q: Pouvez vous en dire davantage sur le doute positif?

RTR: Même un doute positif est une bonne chose. On dit parfois que même un doute positif peut ébranler le tréfonds du samsara – ce qui veut dire même un doute sur la nature de la réalité – pas n'importe quel doute !

Q: J'utilise ici mon intellect, bien sûr ma façon conceptuelle de

penser en ce moment, mais ce matin, vous avez dit que la vacuité est spontanément présente et que tout est possible à cause de la vacuité et de l'interdépendance et je me demandais comment cela est relié au karma, à la cause et à l'effet. Est-ce qu'il s'agit de la même chose?

RPR: Je pense que oui. Vous avez bien compris. Le karma est aussi interdépendance, le karma signifie causes et conditions, c'est la même chose. Toutes ces choses différentes qui proviennent d'autres choses, des causes qui naissent de conditions, cela se produit parce que les choses n'ont pas en elles-mêmes d'existence intrinsèque. Si une chose existe totalement en elle-même, de façon indépendante, alors elle ne peut pas changer. Elle ne peut rien produire. Elle est statique. C'est là la logique bouddhiste. Cependant il n'en va pas ainsi : tout change, tout vit, tout se transforme en devenant la cause d'une autre chose. C'est une chaîne de causalités. C'est parce qu'il n'existe rien de totalement indépendant, existant en soi. Car si une chose existait vraiment, elle devrait être indépendante.

Q: Est-ce que l'expérience du Dharmakaya dont nous parlons ici, est la même chose que l'expérience de la nature de l'esprit?

RPR: Exactement.

Q: Est ce que le processus de transformation intérieur est lent et graduel comme la disparition de la brume ou est-ce que c'est soudain comme le coup porté par une épée - ou est-ce que c'est les deux ?

RTR: Voilà ce qui est dit. Parfois si vous réalisez une chose très clairement, alors cela change aussitôt la manière dont vous voyez les choses. Il est donc possible qu'il y ait un effet immédiat sur la manière dont vous voyez les choses. Mais il est dit aussi que les choses peuvent également devenir de plus en plus claires, au fil du temps. Ce n'est pas que ce n'est pas clair et puis clair. Il n'y a pas deux étapes, il y en a plusieurs, c'est donc graduel. L'exemple traditionnel que l'on donne pour cela est relatif à la lune. Par exemple, il fait nuit et

il y a beaucoup de nuages. La lune luit à travers les nuages, mais vous ne la voyez pas, cependant vous voyez où elle se trouve, à cause de la lumière. Vous pouvez donc dire : "Oh oui, je peux voir la lune. J'ai vu la lune. Enfin, je n'ai pas vraiment vu la lune, mais je sais où elle se trouve. D'une certaine manière je l'ai donc vue." Vous pouvez dire que c'est voir la lune. Mais alors, le nuage devient moins épais et vous pouvez presque la voir... presque. Vous pouvez voir la lune à travers moins de nuages. Et puis vous pouvez voir toute la lune, quand les nuages se dissipent. Ou, vous la voyez un tout petit peu, juste deux ou trois jours après la nouvelle lune et vous dites: " Oh oui, j'ai vu la lune!" mais vous n'en avez vu qu'une petite portion. Et puis vous pouvez voir la pleine lune, pendant une nuit complètement claire, comme la nuit dernière, dehors, sur la véranda. Il y a donc différentes étapes dans cette vue de la lune. On dit que c'est analogue : cela peut devenir de plus en plus clair.

Q: Comment se fait-il qu'un maître réalisé comprenne et explique avec tant de détails, avec une telle finesse et une telle pertinence les états perturbés de l'esprit qu'un être non réalisé rencontre dans sa vie quotidienne ou même durant la pratique du Mahamoudra et qu'il puisse donner des conseils appropriés?

RTR: Pourquoi pas ? Plus vous êtes éveillé, plus votre esprit est clair et non pas le contraire. Même maintenant, nous savons plus ou moins ce que d'autres personnes pensent, ce qui se passe. Une personne éveillée doit tout comprendre, vous savez, elle doit être très claire. Cela ne veut pas dire que si vous êtes éveillé, vous avez un autre état d'esprit. S'éveiller veut dire devenir très clair. C'est, dit-on, tout connaître : le samsara, les étapes de l'Eveil, l'état de tous les êtres et tout le passé, le présent et le futur. C'est absolument clair et non opaque. Les êtres éveillés sont des gens qui rient beaucoup. Les gens qui ont plus de dharma rient beaucoup et sont plus heureux. Ils rient souvent, parfois sans raison ! Je pense qu'il est très important de comprendre que si vous êtes hautement réalisé ou éveillé, vous devenez très clair, connaissant tout : le samsara, le nirvana, tout. Il s'agit peut-être d'un niveau différent de conscience, mais ce n'est pas de la non-connaissance. Les Tibétains ne disent

jamais : "J'ai des réalisations" S'ils le disent, vous en doutez. Un jour, un maître Zen vint voir Kalou Rinpoché pour un débat. Et le maître Zen a pris une orange et a dit : " Dites-moi ce que c'est ! Qu'est-ce que c'est que ça ?" Et Kalou Rinpoché a simplement regardé et a dit : " Est-ce qu'il n'a jamais vu une orange ?"

Q: J'avais espéré qu'un autre point serait évoqué et c'est le suivant : si deux personnes qui ont réalisé la nature de l'esprit, communiquent, est-ce qu'elles le font avec un esprit absolument identique ? Par exemple, si un jour j'ai la chance de vraiment réaliser la nature de l'esprit et si je rencontre une personne qui a réalisé la nature de l'esprit, est-ce le même esprit ou est-ce que c'est ma nature de l'esprit et sa nature de l'esprit qui se rencontrent ? Ou s'agit il du partage de la même nature ?

RTR Je ne pense pas que cela soit ainsi. Si vous réalisez la nature de l'esprit, vous réalisez simplement la manière d'être des choses, la manière d'être de l'esprit. Il n'est pas nécessaire que quelqu'un d'autre sache que vous l'avez réalisé. Même si vous n'avez pas la réalisation de la nature de l'esprit, mais que vous ayez un certain degré de clarté, alors vous pouvez peut-être voir un petit peu ce qui se passe dans l'esprit d'autrui. Si vous avez réalisé la nature de l'esprit, cela ne veut pas dire que vous voyez quelque chose de totalement différent de ce que voit n'importe qui d'autre. *Mais votre manière de réagir aux choses change parce que vous ne prenez pas les choses trop au sérieux. Je pense que c'est cela.* Peut-être que si vous êtes un Bouddha, vous en savez davantage, vous pouvez voir à travers beaucoup de choses. Mais vous voyez aussi ce que voit tout un chacun et vous appellerez une orange, une orange. L'idée est que si vous avez une expérience négative, vous ne réagissez pas avec des émotions négatives, avec des souffrances et des problèmes etc., et cela doit être la même chose pour d'autres personnes qui sont réalisées, non ? Cela ne veut pas dire que vous avez la même opinion sur tout. Je ne le pense pas. Une personne peut avoir envie de décrire les choses d'une certaine manière ou de faire face aux problèmes d'une certaine manière. Je ne sais pas, mais je suis sûr que ces personnes peuvent être différentes. Je vous

le dirai, quand j'en serai arrivé là !

Les quatre façons de s'égarer

Il est question ici des quatre façons possibles de s'égarer dans notre compréhension de la vacuité.

« En suivant des raisonnements tels que "ni un, ni plusieurs", on déduit que tous les dharmas sont devenus vides de leur propre nature. Cette vacuité produite par l'esprit s'écarte de la vacuité par rapport à sa nature ».

Ceci constitue la première façon ; bien sûr elle comporte différentes couches et étapes. Comme je l'ai dit précédemment, même un doute est quelque chose de positif, donc même une compréhension intellectuelle est un pas vers la compréhension de la nature des phénomènes. Mais il est également important de savoir quelle est la façon idéale d'expérimenter la vacuité et c'est ce qui est étudié au travers de ce chapitre intitulé « Les quatre façons de s'égarer ». Il est dit ici « ni un, ni plusieurs ». Cela signifie qu'il existe plusieurs manières différentes de raisonner dans une perspective bouddhiste, comme celles dont nous avons déjà parlé auparavant, en essayant de comprendre la nature des phénomènes ou la façon dont les choses existent réellement. Nous avons débattu sur l'impermanence, discuté de l'interdépendance, de la production interdépendante, nous avons parlé de la désignation interdépendante ; et toutes ces choses nous ont amenés à nous rapprocher toujours davantage de la compréhension de la vacuité. Ainsi, afin de comprendre réellement la nature de la vacuité, nous mettons de même en œuvre divers raisonnements en observant la cause, en observant le résultat, en observant l'état d'interdépendance. Shankaraksita nous a fourni un raisonnement très important. Shantaraksita est parfois appelé le Khenpo Bodhisattva car il fut le maître qui a apporté au Tibet les monastères et le système d'ordination, peut-être pour la première fois. Il a aidé à la construction du monastère de Samyé, il a aidé le roi du Tibet dans la traduction

des enseignements bouddhiques en langue tibétaine et il fut un ami proche de Guru Padmasambhava. Il fut également un très grand maître réputé pour sa logique et, spécialement en Inde, pour ses débats avec les hindous. Sa façon de raisonner fut résumée par l'expression « ni un, ni plusieurs » qui consiste à considérer une chose et à se poser la question « Est-ce un ou plusieurs » ? Et vous découvrez qu'il n'y a là rien qui puisse être réduit à une seule chose parce que c'est composé de différentes parties, c'est fait de plusieurs choses, issues de causes et de conditions variées, cela change constamment, ainsi vous voyez vous ne pouvez dire qu'il ne s'agit que d'une seule et unique chose. Car si tel était le cas, cette chose devrait être indépendante et non changeante. Donc, par conséquent, si ça n'est pas un ça doit forcément être plusieurs. Mais intéressez vous ensuite à ce « plusieurs », observez un de ses éléments en particulier et regardez de quoi il est fait. Et ainsi vous pénétrez toujours plus profondément, toujours davantage, et puis à la fin vous découvrez une sorte de composant appelé particule subatomique, et puis en l'examinant vous découvrez qu'il n'est rien qui existe totalement par soi-même, comme entité unique, et qu'on ne peut donc rien trouver qui soit complètement « un », parce que si tel est le cas cela doit exister par soi-même, en toute indépendance.

Puisqu'il n'existe pas la moindre chose qui ne soit influencée par d'autres choses, c'est-à-dire qui ne réagisse ou se soit relié à d'autres choses, on ne peut donc trouver une entité qui existe de manière totalement indépendante pour et par soi-même. Et si l'on ne peut trouver une telle chose existant par soi-même, alors comment pourrait-on dire qu'elle soit composée de plusieurs choses puisque ces plusieurs choses sont elles-mêmes plusieurs « uns » que l'on ne parvient pas à trouver. Et si l'on ne trouve pas d'entité unique, on ne peut donc en trouver plusieurs !

Il s'agit donc là d'une situation singulière et c'est ainsi que l'on comprend la vacuité. Mais par là vous comprenez et pouvez dire : « oui, ceci est donc vacuité car ce n'est ni un, ni plusieurs, cela doit donc forcément être vacuité ». Mais rendre ceci vide par le biais de votre esprit ou imposer le concept de vacuité à d'autres choses n'est pas la véritable expérience et devient uniquement une manière intellectuelle de voir les choses. Ceci représente quelque chose de

très bien, une étape importante et nécessaire, mais si vous possédez uniquement une compréhension conceptuelle des choses et qu'elle ne modifie pas votre façon de réagir ou ne vous libère pas de l'ensemble des émotions négatives et de votre attachement à l'égo, vous pouvez ainsi avoir une bonne compréhension des choses ou être un érudit qualifié capable de mener de grands débats mais ceci ne suffit pas à faire de vous une personne ayant atteint la réalisation, un méditant. Il y a un dicton qui dit que si deux philosophes sont d'accord entre eux, l'un d'entre eux n'est pas philosophe, mais si deux êtres réalisés, deux saints, ne sont pas d'accord entre eux alors l'un des deux n'est pas un saint.

Une personne réalisée possède ainsi l'expérience alors que les érudits possèdent les mots. Les érudits doivent débattre, ceci est le premier point, mais si vous vous appuyez sur la seule compréhension, cela n'est pas suffisant.

Vient ensuite la seconde façon de s'égarer :

« Considérant la vacuité comme un antidote et les kleshas comme quelque chose à abandonner, on ne réalise pas que tout est vacuité. Ceci représente le fait de s'écarter de la vacuité par rapport à l'antidote ».

De manière générale pour pratiquer le dharma la chose principale à faire est bien de travailler sur vos émotions perturbatrices, vos kleshas. Guru Padmasambhava a dit qu'une fois vos émotions perturbatrices transformées il n'y a plus alors nul dharma à pratiquer. La pratique est terminée. Mais ce qu'il entend ici est que la vacuité représente, en quelque sorte, un antidote contre les kleshas. Elle représente une manière de vous transformer vous-même au travers de cette compréhension, mais pas de la façon dont on briserait la glace à l'aide d'un bâton. Si vous n'aimez pas quelqu'un et que vous dites que cette méchante personne est vacuité, cela ne fonctionne pas totalement car il n'y a là qu'une partie de la vérité. Ce n'est pas seulement que cette personne que vous n'aimez pas est vacuité, mais vous êtes vous-même vacuité, tout est vacuité. Donc si vous réalisez ceci, il n'y a plus aucune raison d'être en colère envers quiconque. Lorsque vous possédez une profonde compréhension de

ceci alors d'une certaine façon, bien sûr, cela est l'antidote.

Bien sûr que vous pouvez vous débarrasser de vos problèmes si vous comprenez ce qu'est la vacuité ; cependant, si dans votre compréhension de la vacuité vous négligez la prise en compte des kleshas en les rejetant, alors il se peut que vous vous éloigniez de la vacuité par rapport à l'antidote. Il vous faut alors acquérir une compréhension plus profonde, plus naturelle, plus élémentaire de l'expérience afin que votre façon de voir les choses se modifie.

Puis vient la troisième,

« Ne réalisant pas que la voie tout entière, de la base jusqu'au fruit, est la voie de l'illumination, on ne considère comme utile que la vacuité, en négligeant les autres voies, et on oublie l'aspect d'upaya [les moyens habiles]. Ceci représente le fait de s'écarter de la vacuité par rapport à la voie ».

Vous savez, on dit toujours que les méthodes des moyens habiles et la sagesse sont comme les deux ailes de l'oiseau ; si les deux ailes de l'oiseau sont à la fois solides et fonctionnelles, alors l'oiseau peut voler. Si l'une des ailes ne fonctionne pas, alors l'oiseau ne peut pas voler. C'est pourquoi, dans la pratique bouddhiste, il est toujours dit que la compréhension de la partie sagesse, la compréhension de la pratique et de la méditation, de la nature des phénomènes, de la nature de l'esprit qui est sagesse, est extrêmement importante. Mais les moyens habiles sont tout aussi importants, comme le fait de travailler les six paramitas par exemple. Et ces deux parties doivent aller de pair pour former un ensemble. Chacun des deux soutient l'autre qui s'en trouve transformé. Puisque tout est interdépendant, il y a donc une aide commune entre toutes choses. La sagesse peut générer la compassion et la compassion peut également générer la sagesse. Si nous pensons que tout est vacuité, que rien n'importe vraiment, alors cela devient problématique, cela devient une vue nihiliste qui est quelque chose de totalement négatif d'un point de vue bouddhiste. Si vous vous enfoncez dans cette vue et ignorez le karma et votre pratique, que vous en arrivez à la vue fausse qui consiste à croire que tout est vide, on dit que vous avez perdu votre

côté compatissant. Si vous pensez qu'il n'y a aucune différence entre le fait de plonger votre main dans un sac rempli de poils de yack et la plonger dans l'estomac d'un yack vivant, vous avez perdu le sens de la vérité relative, et cela n'est plus du tout une voie. Il est très important de comprendre les choses de façon correcte. Si vous faites cela, cela apporte davantage de compassion et vous percevez plus clairement combien il est important de comprendre correctement les choses, cela génère donc de la compassion. Comme nous venons de le voir, plus vous percevez la vacuité des phénomènes, la nature éveillée, la vraie nature de l'esprit, plus vous développez la claire certitude que l'illumination est vraiment possible et combien sont inutiles les souffrances de tous les êtres du samsara. Vous désirez alors vivement vous impliquer de façon totale en les rendant libres des souffrances samsariques inutiles qu'ils endurent du fait de leur ignorance.

Ainsi, la compassion devient beaucoup plus active, plus claire, et de ce fait à la fois la compassion et la sagesse se développent, deviennent plus claires. Il ne s'agit pas que de la réalisation de cette sagesse, d'expérimenter de façon totale la nature de l'esprit. Car vous avez également besoin de purification, vous vous purifiez et accumulez davantage d'actes positifs au travers de la purification, et l'expérience de la sagesse en devient par là-même plus facile. Ceci est une des raisons, mais la compassion, de par sa nature même, mène également directement à l'expérience de sagesse parce que l'état d'esprit samsarique, l'état d'ignorance de l'esprit, se raccroche à "moi", "je". Cette manière fortement dualiste de réagir lorsque vous pensez « je suis là, vous êtes là, ces choses sont elles oui ou non bénéfiques pour moi ? Et si elles le sont effectivement alors je les veux, si elles ne le sont pas je n'en veux pas », il y a donc en permanence de l'attachement et de l'aversion. Ce mélange constitue la composante même du samsara. Ainsi plus votre cœur s'ouvre, plus la compassion grandit, et ceci est exactement l'inverse de l'attachement à l'égo ; la compassion c'est un cœur ouvert, une radiance bienveillante, pas moi, moi, moi. Donc plus votre cœur est ouvert, plus vous êtes détendus, moins crispés, et moins vous vous engagez dans cette voie totalement dualiste de faire l'expérience des choses et ceci conduit naturellement à la sagesse et à la réalisation.

Ainsi, de bien des manières, la compassion et les moyens habiles œuvrent directement ou indirectement pour générer l'expérience de sagesse ; elles doivent aller de pair. Ceci est donc une chose très importante à comprendre. Cette vacuité et cette compréhension de la nature des choses est très importante mais elle ne peut être réalisée si la compassion n'est pas présente. Les moyens habiles sont indispensables et font partie du voyage, de l'ensemble de l'entraînement ; vous devez donc comprendre qu'il ne s'agit pas là uniquement de vacuité.

Puis vient la quatrième :

« Manquant d'expérience mais purifiant néanmoins comme vacuité par le biais de SVABHAVA etc..., on étiquette tout comme étant vacuité en ignorant le karma et ses effets. Ceci représente le fait de s'éloigner de la vacuité par rapport à la désignation ».

Vous savez, on récite ce mantra au début de toute visualisation, nous disons : « Om svabhava suddho sarvadharmasvabhava suddho HAM ! » et alors tout est vacuité. (rires)

Vous commencez avec ce mantra puis vous visualisez l'espace vide et, surgissant de celui-ci, vous créez un espace illuminé, ou un mandala illuminé. Ceci représente une étape de l'entraînement mais ce n'est pas parce que vous récitez ce mantra Om Svabhava et que tout devient vacuité, que plus rien n'a d'importance, parce que bien que tout soit vacuité, les effets du karma existent toujours tant que demeurent nos réactions et tendances habituelles et nos émotions négatives. Les causes et les conditions sont actives *parce que* la nature des choses est la vacuité. Ainsi donc si, sans comprendre cela, nous pensons que tout est vacuité et que rien n'a d'importance, et si nous nous laissons réagir et agir à travers nos émotions, celles-ci produiront des conditions identiques et nous continuerons à en être affectés.

Mes actions m'affectent moi, mes actions affectent les autres donc je dois être vigilant par rapport à mes actions. Et plus claire sera votre

vue, plus vos actions devront être fondées, non pas débridées mais réfléchies, et il devrait être plus aisé de réagir de façon raisonnable, bonne et emplie de compassion. Cela vient naturellement et vous êtes alors moins susceptible d'être dominé par vos émotions négatives et vos tendances habituelles. Il n'y a donc aucune raison d'agir avec folie.

Puis,

« Ces quatre façons de s'égarer devraient être abandonnées. Cette vacuité produite par l'esprit peut s'avérer utile pour les débutants, mais elle devrait être abandonnée par la suite ».

Comme je l'ai dit auparavant, le concept de vacuité est une aide au début, mais vous devez comprendre qu'à long terme ça n'est pas la bonne voie. Il est dit ensuite :

« Libre de l'acceptation ou du rejet, de l'adoption ou de l'abandon, entraînez vous à demeurer naturellement et sans fixation dans la nature de tout ce qui s'élève ».

La pratique principale est donc cette compréhension de la nature de l'esprit telle que nous l'avons vue au travers des instructions de présentation [de cette nature]. Ensuite il suffit d'être totalement ouvert et libre, de ne s'accrocher à rien et ne rien rejeter, mais de demeurer libre de l'acceptation ou du rejet, de l'adoption ou de l'abandon. Ainsi demeurez naturellement, sans fixation. Quoi qu'il s'élève en vous, laissez-le s'élever et comme nous l'avons dit auparavant, la vacuité en tant qu'expérience ça n'est pas comme dire « ceci est vacuité » ; il s'agit d'agir avec vacuité, sans avoir à saisir ni à s'accrocher, sans avoir beaucoup d'attachement ni d'aversion. Ainsi vous vous comprenez vous-mêmes, vous comprenez la manière dont est votre esprit, détendez vous simplement dans cet état d'être.

La vraie compréhension c'est la non-saisie et la liberté intérieure.

Ceci conclut la 28^{ème} session.

Q : Il me semble que vous avez dit qu'il y avait du karma à cause de la vacuité. Je ne sais pas pourquoi il en est ainsi.

RTR : En voici la raison. Si quelque chose existait par soi-même, de façon indépendante, n'était pas vide de par sa nature, alors cette chose ne pourrait être affectée et ne pourrait affecter les autres choses, elle demeurerait inchangée, telle quelle est. C'est logique. Si tout existe par soi-même, alors rien ne change. Vous ne pouvez pas le transformer en quelque chose d'autre. Cela ne peut pas interagir avec quelque chose d'autre, il n'y a pas de chimie à l'œuvre. Mais puisque les choses ne sont pas ainsi, puisque tout est vide par nature, les causes et les conditions sont possibles. L'interdépendance est possible. Les interactions sont possibles. Ainsi le karma n'est rien de plus que l'interdépendance, ou les causes et conditions.

Q : Est-ce une bonne idée de travailler en groupe ?

RTR : Oui, c'est bien, peut-être. Il me semble que nous avons déjà parlé du résultat positif d'une pratique de groupe. C'est une très bonne chose de faire une certaine pratique ensemble. Nous nous encourageons les uns les autres et cela donne un sens à une sangha. Je pense que ceci est également important, c'est quelque chose d'utile à faire.

Peut-être puis-je dire quelques mots à propos de ma sangha. Vous voyez, j'essaie de garder mes étudiants éloignés les uns des autres car ils se disputent. Donc, je dis à tout le monde : « Toi, tu ne parles pas à elle, tu m'appelles tout simplement directement, puis si j'ai quelque chose à lui dire à elle, je lui dirai personnellement ». Peut-être que je me trompe, mais c'est là ma propre expérience. Ainsi je ne dis pas aux gens où se trouvent les autres gens. Bien sur, je ne le sais pas moi-même. Beaucoup de personnes viennent me voir et, comme vous le savez, j'enseigne un peu partout, je vais là où l'on m'invite. Je me rends dans tous les centres Kagyus, dans certains centres Nyingmas, certains centres Gelugs, des petits comme des grands. Ainsi un grand nombre de personnes viennent me voir et me disent

qu'ils veulent devenir mes étudiants et je dis OK, bien sûr. Mais je ne tiens pas de registre. Donc je ne sais pas vraiment qui est un de mes étudiants et qui ne l'est pas. Et c'est bien comme ça, je pense. Je dis également aux gens : « Si vous désirez étudier avec moi, alors essayez de venir à mes enseignements et puis essayez de me rencontrer et ainsi nous discuterons de votre pratique ». Voilà l'essentiel, l'enseignement est la chose essentielle. Mais je n'ai rien de spécial à enseigner à mes étudiants que je n'enseigne pas également aux autres. J'enseigne donc tout ce que je sais à tout le monde. Ainsi, je ne dis pas : « Vous ne faites pas partie de mes étudiants, je ne vous enseignerai donc que tant et tant, mais vous, vous faites partie de mes étudiants et par conséquent je veux vous enseigner davantage ». Cela ne marche pas de la sorte.

D'ailleurs, je ne souhaitais pas ouvrir de nouveau centre moi-même. D'abord, je ne voulais pas venir en Occident. Je n'ai jamais voulu venir en Occident et j'avais décidé de ne jamais venir en Occident. Mais d'une manière ou d'une autre c'est arrivé. Je suis allé en Occident et je n'ai jamais cessé d'y aller depuis. Puis j'ai vu qu'il y avait énormément de centres et c'est très bien ainsi. S'ils souhaitent que je vienne chez eux je viens, et cela est très bien, car comme ça je n'ai rien à faire, je suis vraiment libre et dès que je rentre en Orient, je peux me détendre. A l'origine mes prévisions consistaient à... une fois à la retraite – je suis à la retraite vous savez, je suis un professeur à la retraite et je touche une pension du gouvernement indien. Mes prévisions à l'origine étaient donc de voyager durant trois mois, d'être en retraite individuelle durant trois mois, trois mois peut-être à traduire des textes ou à rester tranquille, vous voyez, et trois mois complets de vacances. A ne rien faire. Voyez-vous, quand je dis vacances, je veux dire de vraies vacances ! (Rires) Pas le genre de vacances où vous vous dites « Oh, à huit heures je dois prendre mon petit déjeuner et puis à neuf je dois aller me promener », non, rien de tel. Ainsi ce furent là mes prévisions, mais jusqu'à présent elles ne se sont pas réalisées.

Bref, pour résumer, j'ai un centre à Berlin qui débuta comme un centre Bodhicharya puis devint incontrôlable. Et nous avons un grand projet de construction, un très grand projet de construction.

Ainsi ça avance, et nous avons quelques personnes très impliquées là-bas, de bonnes personnes. Gabriella, Ilga, qui sont également à la tête du comité, et Maria Hündorf-Kaiser, vous savez, elle est à Hambourg... Puis j'ai un groupe à Huttenried dirigé par Ani Karma Tsultrim, qui se situe en Bavière, près de Schongau, pas très loin de Munich, qui possède une section à Ammersee et qui représente un petit groupe installé dans une grande maison dans laquelle Lama Songa est demeuré ces 5 derniers mois. Il y a un jardin très agréable, tout a été bien rénové, il y a beaucoup de chambres pour les retraitants. Et puis en Allemagne nous avons également un groupe Bodhicharya à Bookholzberg, près de Brême, Bookholzberg, il y a un petit groupe là-bas. Ils ont de grands projets mais c'est un petit groupe. Voilà pour l'Allemagne.

Puis, en France, comme vous le savez, Lama Tsultrim dirigeait un centre à Strasbourg. Mais maintenant nous avons acheté un centre de retraites à Lusse, à deux heures d'ici vers le sud. L'environnement est à peu semblable à ceci : en pleine campagne, dans la forêt, c'est très calme. Si vous aimez la tranquillité, c'est l'endroit où aller. Il y a beaucoup de neige en hiver. Ce n'est pas loin des trains, à peu près une heure de Strasbourg et il y a un TGV qui arrive directement de Paris. Il existe un groupe à Strasbourg, un autre à Mulhouse, il y a un groupe à Nancy, un groupe à Colmar et un également à Paris. Voilà donc les principaux centres de la sangha française. Il y a de nombreux centres de bouddhisme Kagyu en France mais pas dans les régions du nord, ainsi Lama Tsultrim s'occupe de tout le nord.

Ensuite nous avons Dirk qui dirige deux groupes à Londres. Il y en a un qui se réunit au sein de la Buddhist Society qui est l'un des plus anciens centres d'Angleterre. L'autre se réunit à Kairos qui est un centre gay. Il s'appelle donc Bodhicharya gay group. Il y a également un centre près de Chichester, le BBG. Et il existe également un petit centre à Southampton où Margaret Richardson et Claire et Jude et David se réunissent. Margaret Ford se trouve, elle, à Glasgow. Elle s'occupe parfois également d'un groupe d'étude sur internet ainsi que de divers travaux pour Bodhicharya. Elle travaille sur Bodhicharya Publication et, comme vous avez pu le voir, le dernier livre s'appelle *Du lait au Yaourt* ; c'est un livre fantastique. Je ne parle pas là de son

contenu, mais de la façon dont il est fabriqué, vous savez, l'édition et la publication ; Paul O'Connor en a ici réalisé la conception. C'est un grand maquettiste qui a travaillé sur beaucoup d'autres choses tel que le livre du Karmapa, *Le futur c'est maintenant*.

Puis il y a l'Irlande. Je me rends en Irlande depuis très longtemps, vingt ans, plus de vingt ans. Il y a beaucoup de personnes là-bas. Je ne les autorise pas à créer une sorte de centre, car il y a déjà là-bas un grand nombre d'autres centres, ainsi ils font simplement des choses, autre chose que créer un centre. C'est très utile, très bien. Mais il y a un groupe là-bas.

Et puis il y a, en Amérique, un groupe très motivé et très, très énergique à Tulsa, en Oklahoma, qui est dirigé par Jackie Roemer. Lorsque je décidais de me rendre pour la première fois à Tulsa, Oklahoma, je résidais à Boulder, au centre Naropa, et j'ai dit : « Ce weekend je me rends à Tulsa ». Tout le monde m'a dit : « Tulsa, Oklahoma ! Pourquoi allez-vous là-bas ? ». Tout le monde est resté complètement ébahi. Mais en fait il s'agit d'un endroit très agréable. Très beau. Que des plaines sans relief, il n'y a absolument aucune montagne, c'est vraiment ce que j'apprécie personnellement. Et il y a une jolie piscine, j'y ai nagé au mois d'octobre.

J'ai également quelques groupes dans le Colorado.

Passons à la Finlande ! Il y a un groupe d'étude Bodhicharya en Finlande. Où est Minna ? Ah, voilà Minna. Elle est très active vous savez. Je me suis rendu là-bas il y a quelques années et il ne s'y passait pas grand-chose mais depuis lors, les choses se sont fortement développées, il y a tellement d'activité, il y a de nombreux centres. Il existe également un centre Kagyu, un centre Palpung, je n'ai donc pas vraiment souhaité créer un centre Bodhicharya là-bas ; mais il y a là-bas un groupe qui étudie ensemble, ce qui est une très bonne chose, il y a donc des activités qui se poursuivent. Il existe près de 100 000 lacs là-bas, mais pas pour se baigner cependant !

La Norvège est un endroit très joli, je m'y rends très souvent. Le Danemark est également très joli, il y a également ici des gens du

Danemark. Les gens sont très détendus au Danemark.

Et puis il y a ce centre de retraite que j'ai lancé au Sikkim, ce qui a fait que mes vacances ne sont plus vraiment des vacances. Nous avons donc là un centre de retraite où se déroule une retraite de trois ans, et nous avons débuté avec un assez grand nombre de personnes ; mais par la suite, des personnes sont parties et à présent il y a huit personnes qui effectuent leur retraite de 3 ans. Lama Soga y a été présent pendant environ un an lorsque je n'y étais pas moi-même. A présent il y a Lama Yeten qui est très bon dans les six yogas. Les gens sont très heureux car il s'agit là d'une pratique très puissante. Ils termineront leur retraite de trois ans au mois de février, et ensuite ce centre de retraite sera ouvert pour de courtes retraites. Peut-être qu'il s'agit là de la première retraite de trois ans composée uniquement d'occidentaux, peut-être... et jusqu'à présent la seule où la totalité des enseignements est donnée en anglais. Nous avons là-bas des personnes venant d'Amérique, d'Australie, d'Italie, de Bosnie, d'Irlande, du Tibet, de toutes sortes d'endroits, et nous y avons également un membre qui vient d'ici. Elle ne participe pas à la retraite formelle de trois ans mais elle fait sa propre retraite de trois ans ; vous savez, elle a obtenu un visa pour rester sur place et il est très difficile d'en obtenir un, particulièrement pour rester au Sikkim. Et particulièrement pour les européens. Pour les ressortissants américains c'est moins problématique parce que l'Amérique a des relations avec l'Inde et ils s'accordent des visas respectifs d'une durée de 10 ans. L'Europe n'accorde jamais de visas d'une durée supérieure à 3 mois pour les ressortissants indiens et une autorisation spéciale est donc nécessaire aux européens souhaitant séjourner au Sikkim, ce qui est également difficile. Je pense donc que je ne vais pas débuter de nouvelle retraite de trois ans prochainement, mais il sera possible d'y effectuer de courtes retraites de deux mois, sans aucun problème. Ainsi, après le mois de février, tout le monde y sera la bienvenue pour y séjourner durant 2 mois. C'est un endroit très joli. Le centre est situé dans les montagnes, dans la forêt, il n'y a personne d'autre autour excepté les animaux sauvages. Des gens y ont aperçu des pandas rouges, et il y a des cerfs, des chacals, et un très grand nombre de sangsues. Mais ceci uniquement en été, durant la saison des pluies. Il n'existe aucune

route, il vous faut marcher. Vous devez marcher dix minutes ou un peu moins depuis la route. Une fois sur place vous ne pouvez pas sortir. Nous prévoyons d'en faire construire une là-bas. Voilà. Le centre se trouve face à Gangtok, à deux kilomètres du monastère de Rumtek. C'est un très bel endroit car la vue est magnifique et, même en hiver, il ne fait pas si froid parce que le soleil pénètre dans le bâtiment. Et en été il ne fait pas chaud parce qu'il pleut tout le temps ! C'est donc très bien, très joli, un endroit adapté et très calme.

Bodhicharya International a son siège en Belgique. J'ai beaucoup d'étudiants à Bruxelles, mais il n'y a pas de groupe régulier. A tort ou à raison, je ne les autorise pas à créer un centre là-bas, il y existe déjà un bon nombre de centres, Samye Dzong et Rigpa, et Ogyen Kunzang Chöling, et le centre de Patrul Rinpoche se trouve là-bas. Je n'ai donc pas souhaité y fonder un centre.

Je ne me suis jamais rendu en Suède, mais Rosemary est originaire de là-bas et fera peut-être quelque chose sur place un jour, qui sait ? C'est une pratiquante du dharma très active et très dévouée. Elle dirige un centre qui s'appelle Péma et qui vient efficacement en aide à des jeunes filles et à des femmes souffrant d'une addiction à la drogue. Voilà donc tous les groupes.

Et puis peut-être devrais-je dire quelques mots concernant les autres activités menées par Bodhicharya ainsi que par diverses personnes autour de moi. La principale activité concerne le monastère de Rigul, mon monastère situé au Tibet. Lorsque je me suis rendu sur place en 2005 il y avait 260 moines, comprenant quelques très jeunes enfants. Vous savez, cette région n'a pas changé, c'était très étrange, rien n'a changé, les gens y sont aussi dévots qu'auparavant, tout y est exactement pareil qu'avant, plus ou moins. Sept jours après la naissance d'un enfant, les parents sont venus me voir et m'ont dit : « Oh, nous souhaitons qu'il devienne moine, coupez-lui les cheveux et donnez-lui un nom ! ». Je lui ai donc donné un nom et puis il est devenu moine. Je ne sais pas combien de temps il restera moine, cela dépendra d'eux, mais cela signifie qu'il aura droit à une éducation. Donc, nous avons fondé une école là-bas, et une clinique également ; nous avons une fondation Rigul en Belgique qui envoie

de l'argent pour nous aider, et il existe une fondation Rigul Trust en Angleterre dont Margaret Richardson est une administratrice, elle est très active et travaille très dur à ce projet. Margaret Ford a également travaillé dans ce but. Nous envoyons donc chaque année de l'argent pour faire fonctionner l'école. Nous leur donnons, nous payons les professeurs, nous construisons les bâtiments, nous donnons de l'argent pour la nourriture quotidienne des élèves, ce qui conduit à un accroissement du nombre de ces derniers. Nous avons ensuite également construit un nouveau shédra. Il s'agit d'un très beau bâtiment, le précédent possédait un toit en boue qui n'était pas étanche. Lorsque je me suis rendu à Rigul c'était l'été et il pleuvait. On m'a dit que la construction se faisait toujours ainsi, mais peut-être que le climat s'est modifié. Voilà pour ce qui est de Rigul.

A Dehradun, nous avons une école administrée par Rigul Trust et notre Sangha ; elle se situe dans le village de réfugiés tibétains appelé Lingtsang. Lingtsang est l'endroit d'où je viens. Il s'agissait autrefois d'un royaume, un petit royaume appelé Lingtsang ; peut-être que certains d'entre vous ont entendu parler de Guésar de Ling. Ainsi le roi de Ling descend du frère de Guésar, ce dernier n'ayant pas eu lui-même d'enfants. Nous arrivâmes ainsi à 150, sur le millier de personnes qui composait notre groupe ayant quitté le Tibet. Mais nous étions vraiment têtus, ainsi nous ne nous rendîmes dans aucun des autres villages de tibétains et nous avons dit que nous n'avions "besoin de personne au dessus de nos têtes nous soufflant sur la nuque". Pas même du gouvernement tibétain. Ainsi avons-nous érigé le village par nous-mêmes, sans aucune aide de quiconque. Sa Sainteté le Dalaï Lama offrit personnellement une aide de 50000 roupies pour faire venir l'eau, somme qui fut remboursée après quelques temps. Voici donc le village. Il y a là plusieurs monastères. Il n'y a que 150 personnes mais des tas de monastères. Il y a un monastère Sakya, un très grand, et il y a un monastère Bönpo, il y a un monastère Kagyu, il y a un monastère Nyingma, et il y a une petite école. Celle-ci est financée par Ani Karma Tsultrim avec l'aide de Rigul Trust, et comme vous le savez Lama Tsultrim a fondé une école à environ 7 kilomètres de Bodhgaya. C'est une très belle école, administrée par Rajesh ; j'ai été là-bas, les élèves sont principalement des enfants issus de familles intouchables de basses castes. Il y en

a de nombreux. Lama Tsultrim s'y rend souvent.

Voilà donc les choses actuellement menées au nom de Bodhicharya. Il existe des publications et ce genre de choses, et j'aime laisser tout le monde faire ce qu'il veut dans ce domaine. Vous savez, je les soutiens et les aide quelque peu. Et je n'aime pas quand les gens disent : « En fait, vous ne pouvez pas faire ça à cause de ceci, à cause de cela... », je dis donc aux gens : « Vous le faites ; faites-le simplement et on verra comment ça se passe... ». Ceci génère beaucoup de confusion pour de nombreuses personnes.

Mais sincèrement je ne suis pas bon s'agissant du management et de l'organisation des choses de façon ordonnée, et ceci pose quelques fois problème. Je ne réfléchis que quand cela est absolument nécessaire. Ainsi je suis heureux, mais quelques fois pas très bon pour organiser les choses. Et voilà qu'à présent Sa Sainteté le Karmapa me demande d'organiser son voyage ! Je ne sais pas qui en a eu l'idée. Mais je pense que l'unique raison en est que je connais tout le monde en Europe parce que je voyage trop, et je suis très proche de tout le monde, c'est pourquoi je suis sûr que c'est là la raison. En fait je n'ai guère de problèmes parce que tout le monde coopère avec moi, mais je ne suis pas un bon organisateur. De cela je suis certain.

Quatre façons de s'égarer

« Parfois les pensées, les kleshas et ainsi de suite s'élèvent correctement comme méditation mais parfois les pensées sont sauvages de manière incontrôlable, formant un puissant courant de mouvement qui génère du découragement ».

En fait, il est dit qu'on ne peut jamais proclamer « maintenant j'ai atteint ce niveau et il n'y a plus de problèmes ». Parfois notre méditation est très bonne, tout est calme, clair, et parfois il y a de très fortes émotions, vraiment incontrôlables, rendant la pratique très difficile.

Cela ne signifie nullement que vous devenez plus mauvais ou quoi que ce soit dans ce genre, mais c'est simplement là la manière dont est l'esprit. Parfois tout se passe à merveille et parfois ça ne se passe pas aussi bien, et alors vous pouvez voir comment vous vous en sortez et cela vous donne une idée de votre niveau de pratique. Ce n'est pas parce que tout se passe de façon idéale que votre pratique est bonne, ça ne marche pas comme ça. En fait si tout se déroule sans accroc, ça n'est pas si bon que ça... Cela doit être rude parfois, et c'est là une bonne chose ; c'est là le chemin. Ainsi lorsque les choses sont pénibles vous pouvez vous y mesurer, c'est là une sorte de test.

« Les kleshas s'élèvent comme ennemis ».

Cela signifie que parfois les émotions négatives deviennent si puissantes que l'on se dit : « Cela est très mauvais. J'ai une vision trop négative des choses ». Les pensées qui s'élèvent ne sont pas les vrais ennemis, mais lorsque vous les ressentez de façon excessive et qu'elles deviennent trop difficiles à maîtriser, vous pensez qu'elles sont mauvaises, et c'est là que les pensées apparaissent comme étant des ennemis.

Vous savez, les émotions négatives ou kleshas s'élèvent de toute façon, mais elles ne deviennent des ennemis que lorsqu'il y a de l'aversion à leur encontre. Ainsi, lorsque cela se produit, il est dit :

« En les considérant comme des amis et en demeurant dans cette vision sans fixation, elles se dissiperont »

Tout doit être considéré comme faisant partie de la voie. Tout... vous vous détendez en tout et acceptez tout se qui se produit de façon stoïque. Dites vous : « Il y a des émotions, et alors ? Il y a eu des émotions avant, il y en aura dans le futur ; il y a des émotions maintenant. Et alors ? Détendons-nous ! ». Et il y aura encore bien des pensées similaires. Ainsi plus vous êtes capable de laisser simplement les pensées s'élever, mieux cela sera. Si vous laissez les émotions vous dominer entièrement et que vous réagissez en fonction d'elles, ça n'est pas bon, de même qu'il n'est pas très

productif de trop lutter contre ces émotions.

Ainsi la meilleure façon de faire consiste à se détendre et se dire : « Cette émotion est en train de s'élever, c'est OK, tout va bien ». Devenez ami avec elle. Prenez le dessus sur elle...détendez-vous de cette manière...puis laissez-la s'en aller.

Ceci est une histoire de Milarépa : un jour il sortit de sa grotte pour ramasser du bois afin de faire bouillir sa soupe d'orties. Il ne voulait pas du tout descendre au village, donc, la plupart du temps, la seule chose qu'il faisait était de faire bouillir un peu d'eau et comme il poussait beaucoup d'orties autour de sa grotte, il les jetait dans cette eau, les faisait bouillir et buvait le tout. Il buvait tellement de soupe à l'ortie qu'il commençait à verdigriser. De retour à sa grotte à l'issue de sa collecte de bois, il aperçut trois horribles créatures dont la tête était disproportionnée, et dont les yeux étaient plus grands que la tête elle-même. Terrifiant, non ? Ceci l'effraya. Que faire ? Il pensa : « Il doit bien exister quelque-chose que les démons ou les fantômes aiment bien ». Il désirait les voir partir et donc il chanta une chanson qui disait : « S'il vous plaît, partez ». Mais ils refusèrent de s'en aller.

Puis il songea : « Peut-être devrais-je réciter quelques mantras et me visualiser sous la forme d'un quelconque yidam courroucé ». Ainsi il se visualisa sous la forme d'un yidam courroucé et récita des mantras. Les créatures devenaient de plus en plus hideuses à voir.

Puis il pensa : « Bien, ça n'est pas la bonne façon de procéder. Il me faut générer de la compassion. Il est dit que la compassion représente l'antidote le plus important contre tout obstacle. Il essaya donc de générer de la compassion mais les créatures ne partaient toujours pas. Il essayait d'être compatissant afin qu'elles s'en aillent. Puis soudainement il se sentit quelque peu honteux et se dit : « Bien, en fait les instructions que j'ai reçues de mon maître disaient principalement que tout provenait de mon esprit, que tout se jouait au sein de mon esprit, que tout n'était que la manifestation de mon esprit. Il s'agit donc là de la projection de mon esprit, alors pourquoi donc voudrais-je que ces gens s'en aillent ? Pourquoi donc en ai-je si peur ? Il en est comme de mon propre visage. Cela est semblable à ma soupe d'ortie dans ce pot. Alors il dit aux esprits : « C'est très bien. Vous êtes les bienvenus ici, vous êtes mes amis. Comment

pourrais-je être effrayé par vous ? Vous êtes vraiment les bienvenus. S'il vous plaît, demeurez ici à jamais ». Il pénétra alors dans la grotte et ils avaient disparu !

Ainsi, la principale chose à comprendre ici est que lorsque vous voulez que vos pensées et vos émotions disparaissent, lorsque vous essayez de les repousser ou leur demandez de s'en aller...elles ne veulent pas partir. Mais si vous comprenez cela et les reconnaissez comme étant la manifestation de votre propre esprit, que les émotions sont la projection ou la manifestation de votre propre esprit, alors c'est OK. Il n'est pas besoin d'enlever quoi que ce soit car il s'agit de vous-même. C'est votre ami et il n'est nullement nécessaire de le chasser, vous ne le pouvez pas. La meilleure solution consiste donc à vous détendre et d'être en accord avec ça, il n'y a alors rien qui ne doive s'élever. C'est la même chose pour tout, pour tous les problèmes, obstacles, bonnes ou mauvaises choses et il s'agit là de la façon générale de fonctionner du point de vue du Mahamoudra : les considérer tous comme étant des amis, et demeurer dans cette compréhension sans fixation. Laisser les choses être comme elles sont, simplement.

« Considérant tous les dharmas comme étant non-existants, on ignore les causes et les effets du dharma, ce qui est la vacuité s'élevant tel un ennemi. On développe de l'attachement envers les manifestations vivantes et colorées des diverses apparences. A mesure que l'inquiétude naît de tout cela, les manifestations s'élèvent comme des ennemis ».

Ainsi un grand nombre de bonnes choses se manifestent, de mauvaises choses se manifestent, de très bonnes choses se manifestent. En fait, absolument tout peut s'élever comme ennemi et devenir un problème ; même une bonne chose peut s'élever comme ennemi. En règle générale, dans notre pratique nous essayons de développer les six paramitas ; mais chacune d'entre elles peut parfois devenir un problème si nous ne savons pas comment travailler sur elle, ou si nous nous fixons de façon excessive sur le résultat.

L'on doit être clair à ce sujet et, en conséquence, considérer cela

comme faisant partie de la pratique et être détendu par rapport à cela.

« Celui qui a fait naître en lui, dans une certaine mesure, de bonnes qualités et qui voit d'autres personnes n'ayant pas développé les qualités positives de foi, compassion, vacuité et qui en ressent de la compassion, en pensant : "Je devrais aider ces personnes"... »

Même la compassion peut s'élever comme ennemi. Vous devenez dès lors compatissant envers les gens, en disant qu'ils ne se comportent pas correctement, que vous vous comportez mieux et que vous devriez aider ces êtres, et ensuite :

« ...bien que n'étant pas un être réalisé, il met de côté sa propre pratique et tente de devenir bénéfique envers les autres,... ».

Lorsque d'une certaine façon vous essayez de faire quelque chose dont vous n'êtes pas capable, pour laquelle vous n'êtes pas qualifié, ou pas prêt, alors...la compassion est une bonne chose, mais peut s'avérer être une chose trop précocce ; il vous faut tout d'abord être patient, il vous faut travailler également sur vous-même.

« ...ceci est la compassion s'élevant comme ennemi ».

Donc, si vous souhaitez œuvrer pour le bénéfice des autres, il vous faut considérer ce dont vous êtes capable. Si pour le moment vous ne pouvez faire grand-chose, alors commencez par travailler sur vous-même. Bien sûr que vous devez examiner de temps en temps quel est le bon moment, la bonne situation et ce genre de choses pour agir. Il ne s'agit pas d'attendre d'avoir atteint l'illumination pour aider les autres, il ne s'agit pas de ça. Mais, voyez-vous, si vous abandonnez votre propre pratique, si vous abandonnez vos propres études, vous abandonnez vos propres activités salvatrices, alors vous ne pouvez ni progresser vous-même, parce que vous perdez cette chance, ni aider les autres.

C'est comme pour ce chien... Vous connaissez l'histoire du chien qui voulait obtenir un deuxième morceau de viande et perdit les deux. C'est une fable d'Esopé. J'ai traduit les fables d'Esopé en tibétain il y

a longtemps de cela.

« Un chien tenait un morceau de viande dans sa gueule tandis qu'il traversait un pont. Il regarda vers le bas et vit un autre chien transportant un gros morceau de viande. Il regarde la scène, se retourne en grognant, grrrrrr!, et se dit : « Il me faut aussi ce morceau de viande ! ». Ainsi le voilà qui saute dans l'eau. Bien sûr, il s'agissait de son propre reflet dans l'eau, et il perdit donc toute sa viande ».

« N'ayant pas actualisé la vue, l'on pense : « Je veux devenir omniscient » et l'on poursuit des études mineures telles que la grammaire, la logique et les arts, abandonnant ainsi le samadhi. Il s'agit là d'une pensée concernant les causes et les effets s'élevant comme un ennemi ».

Ainsi lorsque, par exemple, vous pratiquez le dharma – comme, mettons, la méditation – alors vous pensez également : "si je veux devenir une personne illuminée je dois être omniscient, je dois absolument tout connaître. Et afin d'y parvenir, je dois apprendre, je dois donc apprendre tout ce qu'il est possible d'apprendre". Et ainsi je m'engage alors dans toutes sortes d'études et toutes sortes de choses et je n'ai plus le temps de méditer ni de pratiquer le dharma. Au final, je ne deviens pas omniscient, j'ai perdu ma pratique et ma vie n'est pas devenue aussi utile, aussi significative, parce que, oui, on doit apprendre des choses, c'est là quelque chose de très important, mais il est également important de poursuivre ce qui est plus important...de savoir quelle est la priorité à ce moment là. Donc, lorsque vous possédez certaines instructions, lorsque vous possédez les conditions adéquates pour la pratique, alors si vous pouvez pratiquer avec une certaine constance, avec une certaine persévérance, alors peut-être obtenez-vous une certaine stabilité et alors, parfois, ces autres choses apparaissent naturellement. Parfois il n'est pas réellement nécessaire de faire beaucoup d'autres choses parce que même si vous savez beaucoup de choses, peut-être n'êtes-vous pas capable d'en faire grand-chose. Donc essayez de vous concentrer sur quelque chose de vraiment utile, quelque chose de réellement important, et travaillez là-dessus de façon déterminée. Si vous faites trop de choses à la fois et partez dans toutes les directions vous n'arriverez nulle part.

La loi de cause à effet implique qu'en règle générale, pour devenir omniscient, vous devez apprendre ; mais c'est là que ça peut devenir un ennemi. Sans apprendre, vous ne pouvez pas devenir savant et ne pouvez pas savoir [devenir omniscient]. Il est dit qu'apprendre est une chose très importante.

Il est dit en général qu'il n'y a *rien* qu'un bodhisattva n'apprendrait. On dit que Guru Padmasambhava, après être parvenu à la complète illumination, après être devenu savant dans la totalité des dix sciences majeures et dans les cinq sciences mineures, et capable de faire toutes sortes de miracles et tout ce qui est possible, un jour alors qu'il voyageait en Inde il aperçut une petite fumée fine qui s'élevait à proximité. Pris de curiosité, il s'approcha pour voir ce que c'était. Il trouva là un artisan accompli en train de vernir des pots. Guru Rinpoché lui dit alors : « Pouvez-vous m'apprendre comment on vernit un pot ? »

Le potier répondit : « Oui, je peux vous l'enseigner. Si vous travaillez dur et si vous devenez mon apprenti, et si vous me servez, je vous apprendrai comment vernir le pot. »

Guru Rinpoché répondit : « OK, je vais devenir votre apprenti et apprendre comment vernir de la poterie. » Il demeura là assez longtemps afin d'apprendre à vernir de la poterie.

Ceci nous enseigne qu'apprendre diverses choses nouvelles est une bonne chose, c'est quelque chose de bien, quelque chose d'important. Mais nous ne sommes pas encore Guru Rinpoché. Il nous faut encore travailler sur des problèmes plus importants. Ainsi, tout laisser de côté afin d'apprendre à vernir de la poterie n'est peut-être pas la vraie priorité. Le fait de comprendre cela, qui nous sommes et ce qui serait le plus utile et le plus bénéfique pour nous, à la fois maintenant et à plus longue échéance n'est donc pas seulement bon pour nous, mais l'est également pour les autres. Si vous pouvez faire quelque chose qui puisse bénéficier au monde entier, bénéficier à la société, bénéficier aux personnes qui vous entourent, si vous choisissez vos priorités en fonction de cela, alors c'est très bien.

Parfois des gens viennent me voir et me demandent : « Qu'est-ce que je dois choisir de devenir...d'étudier ? J'aimerais choisir quelque chose qui soit vraiment intéressant ».

Je réponds toujours : « Ne choisissez pas quelque chose d'intéressant ». Je ne sais pas, peut-être que je me trompe, mais c'est là ce que je pense. Si vous choisissez quelque chose d'intéressant, ou que vous pensez être intéressant, cela restera intéressant pour vous si vous pouvez le faire durant vos loisirs, comme un hobby, quelque chose que vous pouvez aborder avec légèreté. Mais dès lors que cela devient votre métier, bien souvent ce n'est plus aussi intéressant. Si cela devient votre métier, vous le pratiquez encore et encore, chaque jour, de 9 heures à 17 heures, à tout jamais. Par conséquent je réponds donc : « Choisissez quelque chose qui soit bénéfique à la société, aux gens, aux êtres, au monde. Si nous faisons cela, si nous ressentons les choses ainsi, alors nous ne ferons pas un mauvais choix parce que même si cela n'est pas aussi intéressant que ça, le fait que ce soit utile et intentionnel lui donnera du sens. En fin de compte, je pense donc que cela sera plus intéressant que le fait de simplement faire quelque chose, juste pour l'intérêt que ça procure, et que cela n'aide personne en définitive et ne procure aucune satisfaction dans notre travail.

Je n'aurais pas du dire cela, ça ne fait pas partie des enseignements du Mahamoudra !

« Lorsque n'importe laquelle de ces cinq pensées s'élève, observez sa nature même et demeurer ainsi sans accepter ni rejeter ni soutenir une négation ».

La meilleure façon d'utiliser cela comme étant une voie est *de se détendre*. On laisse simplement ces expériences... ces émotions ou pensées... ces différentes sortes de choses qui se produisent... on les laisse simplement s'en aller, on se détend, on se repose. Alors les choses se mettront naturellement à changer car les émotions sont également passagères, les pensées sont également passagères, tout est passager. Ainsi les choses changent de façon naturelle. Je crois que c'est le président Lincoln qui, lorsqu'il recevait certaines lettres

qui le contrariaient, avait l'habitude d'écrire une lettre de réponse sans toutefois l'envoyer ; et puis le lendemain il y rejetait un coup d'œil et la récrivait, ainsi on a retrouvé après sa mort un grand nombre de lettres jamais envoyées.

De nos jours, l'email est devenu problématique parce que c'est tellement rapide... c'est trop rapide. Vous écrivez quelque chose par email sous l'effet de la contrariété, grrr ! et ensuite le destinataire dit grrr ! J'ai entendu dire qu'il y avait davantage de disputes par email que partout ailleurs parce que c'est trop rapide. Mais si vous laissez passer une nuit, alors votre email sera différent le lendemain. Je le sais bien moi-même. Ainsi il suffit de se détendre et de boire une tasse de café, de faire une sieste, et puis regardez comment sont les choses. Parfois les choses changent du tout au tout. Même en l'espace de quelques minutes les choses peuvent totalement changer. Même dans le Bodhicharyavatara il est dit : « Lorsque de puissantes émotions s'élèvent, demeurez telle une bûche ». Qu'est-ce qu'une bûche ? Une bûche ne bouge pas par elle-même. Pratiquez donc cela et, après quelque temps, votre façon de réagir s'en trouvera transformée.

« De même, qu'il s'agisse d'un défaut de méditation tel l'un des trois défauts que sont la torpeur, l'agitation et la submersion, ou des états semblables... »

Nous parlons là de trois défauts...la lourdeur d'esprit, lorsque l'esprit est engourdi, somnolent ; l'agitation, lorsque l'esprit devient fortement distrait par de trop nombreuses sortes d'émotions ; et la submersion, qui est une autre chose très importante, lorsque vous vous sentez vraiment découragé et n'avez plus aucune confiance, on appelle cela la submersion, ce qui représente également un défaut,

« ...une maladie ou dōn, »

Dōn est un mot tibétain pour lequel il n'existe pas de traduction dans votre langue : c'est une sorte d'obstacle, quelquefois cela peut être un obstacle intérieur, quelquefois un obstacle extérieur.

« ...ou une obstruction au Samadhi, tel qu'un obstacle important, la maladie ou la douleur, une expérience et une réalisation particulières, ou des choses semblables, quoiqu'il s'élève, abandonnez l'attachement et l'aversion et observez sa nature même ».

C'est là la solution du Mahamoudra ! Observez la nature de toute chose et laissez simplement être les choses.

« Laissez les choses demeurer naturellement et elles se pacifieront d'elles-mêmes ».

Le remède principal consiste à se détendre et laisser son esprit demeurer sans distraction lorsque vous avez reçu l'ensemble des instructions. Si vous en êtes à l'étape de shamatha, alors pratiquez cela ; si vous en êtes à un quelconque niveau de vipassana, alors pratiquez cela. Si vous possédez une certaine compréhension et une certaine expérience concernant la façon d'observer votre esprit, si vous avez une certaine expérience de reconnaissance [de sa nature] alors utilisez cela, c'est là le chemin. Nous surmontons les obstacles par la régularité, en apprenant comment réagir en toute situation. Nous considérons cela comme étant la voie... lorsque nous ressentons des émotions, nous voyons comment nous pouvons les laisser passer, se transformer. Vous pouvez être passionnés par la façon de les laisser s'en aller, de les dissiper ou de les transformer – vous regardez vos émotions, et pas la personne ou la situation qui en est à l'origine...ou quoi que vous pensiez les avoir générées. Quelle que soit l'émotion que vous expérimentez, vous observez cette expérience et utilisez cette expérience comme étant la voie, la pratique. Vous pouvez vous passionner, vous pouvez vous enthousiasmer, vous pouvez la traiter de façon active ou alors vous pouvez dire que ça n'a aucune importance et vous détendre, et la laisser passer naturellement, d'elle-même. Mais essayez de ne pas considérer cette activité comme étant la racine et le centre de votre esprit conscient et vigilant, parce qu'en fait ces pensées n'ont aucune importance : elles sont comme des vagues sur l'océan, ou des nuages dans le ciel. Ainsi, laissez votre esprit être aussi vaste que l'espace, ainsi ces petits nuages n'ont pas d'incidence ni ne peuvent

créer beaucoup de problèmes. Lorsque la journée est nuageuse, nous pensons : « Ce mauvais temps est vraiment déprimant ». Mais si vous montez au dessus des nuages, il n'y a aucun problème. Il fait toujours soleil et la majorité de l'espace est toujours dégagé. Nous essayons donc de monter par delà les nuages et de les contempler d'au-dessus. La différence se situe dans le fait de regarder en l'air vers les nuages ou de les regarder d'au dessus.

« Vous pouvez observer la naissance, le maintien et la dissipation, tout comme la couleur, la forme et ainsi de suite, et les pensées, les dōns, les obstacles, etc... Ou alors vous pouvez prendre et recevoir, en considérant la maladie et ainsi de suite. »

Il s'agit de la pratique de tonglen ;

« Ou alors vous pouvez considérer la naissance de diverses manifestations, telles la maladie ou ce genre de choses, comme étant le nirmanakaya, en avoir une vision pénétrante comme samboghakaya, de leur vacuité comme svabhavikakaya, et de l'inséparabilité de ces trois comme dharmakaya. »

Vous pouvez les regarder comme étant les quatre kayas. Nous avons discuté de ces derniers auparavant et donc, quelles que soient les instructions que vous possédez et que vous avez comprises, celles avec lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise, utilisez-les et c'est là la chose principale.

Dans le bouddhisme il existe beaucoup d'instructions différentes, de pratiques différentes. Le Bouddha a dit : « Toutes les personnes sont légèrement différentes des autres, elles ont donc besoin d'enseignements différents, elles ont besoin de pratiques différentes. » Il existe différentes pratiques, donc faites les pratiques qui vous sont familières et avec lesquelles vous avez une connexion. Bien sûr, il existe un genre de niveaux supérieurs, des niveaux plus profonds, d'autres moins profonds, mais cela ne signifie pas qu'un niveau supérieur est toujours meilleur, particulièrement si vous ne comprenez pas ce niveau supérieur ou les instructions relevant d'un niveau plus profond. J'ai donc dit au début que si vous utilisez

réellement la bonté comme votre pratique, cela est bien suffisant. Il est dit que la gratitude est la chose la plus positive, la plus puissante, l'amour et la gratitude. Si vous possédez l'amour et la gratitude, vous pourrez tout transformer en quelque chose de positif.

Par conséquent il est dit :

« Ainsi en est-il de la combinaison de la dissipation des obstacles et de l'amélioration de la pratique. Il y a beaucoup d'autres façons de dissiper les obstacles et d'améliorer la pratique, mais ce qui vient d'être dit est suffisant. »

Ainsi s'achève la 29^e session.

Q : Nous venons de parler du texte « Pointing out the Dharmakaya » du 9^e Karmapa et vous avez également parlé de l'activité des centres de Bodhicharya. Vous avez dit aussi qu'il était bon d'aller assister aux enseignements. Mais j'ai une question, comment devons nous pratiquer le Mahamudra ? Devons nous faire cela au cours de notre pratique de méditation personnelle ou devons nous pratiquer cela ensemble, en groupe, à certains moments ?

RTR : Il est important d'effectuer la pratique conformément aux instructions générales. Il est dit que l'on commence avec ces quatre pensées : la précieuse existence humaine, l'impermanence, le karma : loi de cause à effet, les souffrances du samsara. Nous commençons par réfléchir, par nous souvenir de chacune de ces quatre pensées. Nous devons également étudier la façon dont sont les choses. Ce n'est pas quelque chose qui peut être mené de façon collective en groupe. En fin de compte chacun d'entre nous doit faire cela tout seul. Après cela, nous pouvons faire la pratique du refuge et de la bodhicitta, toutes ces pratiques préliminaires sont très importantes. Une personne peut en effectuer une, ou les faire toutes, cela dépend de sa connexion et du fait qu'elle les comprenne entièrement ou non. Vous pouvez également faire la méditation de samatha à un quelconque moment avant, pendant ou après les autres pratiques préliminaires. Il y a beaucoup de pratiques différentes de samatha recommandées dans le livre. Vous pouvez

les faire toutes à la suite, l'une après l'autre, ou vous pouvez n'en faire qu'une seule, ou vous pouvez les faire individuellement suivant votre ressenti. Et les instructions de vipassana sont toutes données ici. C'est à vous de décider si vous les faites tout seul, dans votre propre maison, durant une retraite, dans un endroit retiré, au centre ville, au sein de votre emploi du temps chargé ou au sein d'un emploi du temps plus souple. Cela n'a pas vraiment d'importance.

L'endroit où vous pratiquez et les personnes avec qui vous pratiquez n'ont pas vraiment d'importance. La chose la plus importante est que vous fassiez la pratique.

Si vous ne pouvez pratiquer que durant 10 minutes, c'est bien. Si vous pouvez pratiquer durant 20 minutes c'est beaucoup mieux. Si vous pouvez pratiquer pendant une heure, c'est bien. Mais si alors vous vous mettez à dire : « Je dois pratiquer pendant une heure » ça n'est pas très bon.

Donc, quoi que vous fassiez, faites-le avec ce genre de souplesse. Parce que quoi qu'il en soit, il s'agit de votre esprit... il s'agit de transformer votre esprit. Vous êtes la pratique. Le Mahamudra n'est pas la pratique, vous êtes la pratique. Chacun d'entre nous est la pratique. Notre émotion, notre réaction, notre tendance habituelle, nos émotions négatives, voilà la pratique. C'est sur quoi nous devons travailler.

Du point de vue bouddhiste, il n'y a rien qui dise : « Ceci est le minimum, ceci est le maximum, vous devez faire cela ». Il n'y a rien qui dise : « Si vous faites une certaine chose, alors vous ne pouvez pas pratiquer ». Ou : « Vous ne pouvez pas manger ce genre de choses si vous êtes bouddhiste ; vous ne pouvez pas porter ce genre de choses si vous êtes bouddhiste ; vous ne pouvez pas faire ceci si vous êtes bouddhiste ». Si vous faites mieux, alors c'est mieux. La personne la plus inconstante, la plus chaotique peut également pratiquer. Vous pouvez effectuer la pratique de façon tout à fait parfaite, très bien, de façon totalement fautive, très mal, juste un petit peu... mais en fait toute pratique est bonne. Nous avons cinq préceptes. Mais vous pouvez très bien décider de n'en respecter

qu'un seul, et dire alors : « C'est très bien ! » Et ensuite vous pouvez adopter deux préceptes, c'est très bien, ou trois ou quatre ou cinq préceptes, tout cela est très bien.

A l'époque du Bouddha vivait un moine, un arhat, qui adopta quelques préceptes juste pour un certain temps. Il y a un sutra à ce sujet. Une histoire très intéressante. Je crois que si jamais un jour je traduis un sutra, je traduirai celui-là. Il regorge de jolies histoires.

L'histoire du Bhikkhu Katyayana

Le Bhikkhu voyageait partout. C'était un arhat, donc il pouvait se rendre n'importe où, d'un simple claquement de doigt, simplement comme ça ! Ainsi, alors qu'il marchait quelque part, il fut mordu par quatre énormes chiens.

Toute la journée, il fut mordu par ces quatre énormes chiens. Dès que la nuit tomba, ces quatre chiens se transformèrent en quatre filles magnifiques et il fut vénéré et diverti toute la nuit. Mais dès le lever du soleil elles se transformèrent à nouveau en quatre chiens qui le mordirent à nouveau.

Il se demanda alors : « Que se passe-t-il ? Qu'est-ce que cela ? Qu'est-ce que ça signifie ? » Puis il se dit : « Soit, c'est là mon karma, c'est dû à ma vie passée, je me trouve dans une sorte d'enfer. » Il pensa : « J'étais un boucher et tuais des animaux, un grand nombre d'animaux ».

Un jour, de par le passé, il avait rencontré un Bhikkhu qui parlait beaucoup de la négativité, qui disait combien il était mauvais de tuer des animaux et combien il était important de sauver des vies.

Il dit au Bhikkhu : « Je vous comprends, mais je suis un boucher, c'est là mon métier. C'est ainsi que je gagne ma vie et soutiens ma famille. Donc si je ne pratique pas ce métier, je ne gagne rien. Il m'est donc impossible de ne pas tuer d'animaux. Que dois-je faire ? »

Le Bhikkhu réfléchit puis lui dit : « Est-ce que vous tuez des animaux durant la nuit ? »

Il répondit : « Non, à la nuit tombée je rentre chez moi pour dormir. »

Le Bhikkhu lui dit : « Peut-être devriez-vous faire le vœu de ne pas tuer d'animaux la nuit puisque de toutes façons vous ne le faites pas. »

Le boucher répondit : « Oui, ça je peux le faire parce que dans ces moments là je ne tue pas d'animaux. Durant ces moments là je suis de repos. »

Ainsi il fit le vœu de ne pas tuer d'animaux durant la nuit. Et donc grâce à cela, l'enfer dans lequel il vit devient agréable durant la nuit.

C'est la façon bouddhiste de comprendre les choses. Un petit peu de bon est mieux que rien. Il n'existe rien de tel qu'un bien absolu ou un mal absolu. Bien sûr, vous pouvez vous faire un emploi du temps pour votre pratique. Vous pouvez faire un emploi du temps pour votre groupe de pratique. Vous pouvez adapter votre emploi du temps en fonction des circonstances dans lesquelles vous vivez, en fonction de ce qui vous arrange, de façon adaptée. C'est ça la pratique.

La Façon de Cultiver les Vertus et la Manière d'Avancer sur le Chemin.

Nous arrivons maintenant à la deuxième session de la deuxième partie des trois thèmes de conclusion, 'La Façon de Cultiver les Vertus et la Manière d'Avancer sur le Chemin.'

Il nous est ainsi enseigné comment progresser sur le chemin.

'Quand on atteint le coeur des préliminaires: en méditant sur les difficultés d'obtenir une situation libre et favorable et en prenant conscience de l'impermanence, notre esprit se détourne de cette vie.'

Cela ne veut pas dire que notre esprit sera coupé de cette vie, cela signifie que tenter d'obtenir quelque richesse, pouvoir, notoriété ou

plaisir dans cette seule vie n'apportera pas une paix et un bonheur durables. Puisque tout est impermanent nous devons développer une confiance, une compréhension et une paix intérieures plus profondes. Nous pouvons le faire à cet instant même. De la sorte, quand nous contemplons intensément notre précieuse existence humaine, notre esprit se tourne vers la véritable pratique du Dharma. Ce sont des observations très importantes, à ne pas considérer comme une simple base qu'on pourra abandonner par la suite derrière nous.

'En méditant sur le karma et ses conséquences, une confiance viendra à éclore et nous veillerons à nos actions, fût-ce au péril de notre vie.'

Quand nous comprenons véritablement le karma, nous savons que nous sommes responsables de nos actes. Notre avenir dépend de nos actes présents, de même que toute action produite aujourd'hui aura un effet non seulement sur nous mais sur les autres. C'est pourquoi je peux être bien plus vigilant afin que ma conduite devienne responsable, bénéfique, aimante et pleine de compassion. Je vois à quel point ma manière d'agir avec le corps, la parole, et l'esprit est en lien avec ma joie, mon propre développement, mes progrès et mon bien-être ; de même qu'avec le bien-être des autres. Plus nous comprenons cela, plus nous nous familiarisons en profondeur avec cette idée en nous en imprégnant, et plus nos actes seront bonifiés. Et ce sont déjà des transformations.

'A travers la considération attentive des défauts du samsara, le dégoût vis-à-vis de celui-ci s'élèvera et nous développerons le renoncement et le souhait d'atteindre l'Eveil.'

Nous avons déjà évoqué ces quatre points en détail, mais la compréhension du samsara est à mon avis plus complexe que la simple acceptation du fait qu'il ne faut pas être trop attaché à l'état d'être samsarique. Dans l'état d'esprit samsarique, il n'est pas possible de trouver un bonheur authentique et durable. Pour trouver ce bonheur réel et permanent, il vous faut changer cet état d'esprit et notre manière de réagir, parce que le samsara est un état d'esprit,

c'est une manière de voir les choses de façon un peu erronée. Ainsi quand nous comprenons le samsara, non seulement nous nous tournons vers la pratique et oeuvrons à notre transformation, à l'éveil, mais nous découvrons également une meilleure manière de vivre dans ce monde-ci. Comme je le dis toujours, la plupart des problèmes de notre vie et de notre relation aux autres viennent de nos attentes. Parfois nous attendons trop de nos amis, de notre famille, ou de nous-mêmes, et nous nous retrouvons déçus, insatisfaits et le cœur brisé. Si vous comprenez l'état samsarique, vous savez que rien ni personne n'est totalement parfait. Tout le monde est tributaire de son propre état d'esprit samsarique, avec son lot d'émotions négatives, plein de faiblesses, de nombreux problèmes, et des habituelles tendances subversives et trompeuses. Il n'est pas raisonnable de trop attendre de l'autre, quel qu'il soit, aussi bien que de soi-même ; moi aussi je suis un être samsarique, donc imparfait. Je suis rempli de tendances récurrentes, d'émotions et de réactions négatives. Tant que je suis dans un état d'esprit samsarique, je ne peux être parfait, je ne peux pas tout faire bien, aussi j'ai besoin d'accepter ma façon d'être et de travailler à me transformer. Ces quatre méditations sont essentielles à notre transformation, notre manière de voir et de réagir. Elles sont généralement nommées les quatre préliminaires et sont habituellement associées au niveau d'enseignements du shravakayana.

'En méditant sur l'amour inconditionnel, la compassion, et la bodhicitta, on sera libéré de la quête de notre propre bonheur et l'on ne désirera rien d'autre que le bonheur des autres'

Après ces quatre préliminaires communes nous pénétrons le niveau suivant, constitué par le refuge et la bodhicitta ; ceux-ci vont nous aider à travailler sur maitri (amour inconditionnel), la bonté bienveillante et la compassion. Puis au stade ultérieur sont réunies la sagesse et la compassion. La pratique de la bodhicitta constitue un engagement personnel très puissant pour oeuvrer à notre propre transformation vers l'éveil et à celle des autres. Quand on développe cette bodhicitta et cette compassion, cela ne veut pas dire qu'on ne désirera pas notre propre bonheur, bien sûr tout le monde souhaite son propre bonheur, la paix, l'Eveil et être libéré du samsara. Si on ne

désirait jamais son propre bonheur, alors on ne saurait même pas que c'est ce dont les autres ont besoin. Donc la pratique ne dit pas que je ne dois pas désirer ce bonheur, c'est juste que je ne dois pas le désirer uniquement pour moi. Mon attention, mon intention ne serviront pas seulement moi-même, mais bien autant tous les autres. Cela devient même plus important que la plupart des autres soient plus heureux que moi. Plus vous comprendrez cela, plus cela deviendra clair que le bien-être de tous les autres est même plus important que votre propre bonheur.

Cela n'est pas quelque chose de contre-nature chez les êtres, notamment chez les êtres humains, d'ailleurs aussi chez d'autres êtres. Si vous aimez des gens, et tous nous ressentons de l'amour pour quelqu'un la plupart du temps, nous sentons que si quelque chose de mal leur arrivait, si ceux que nous aimons le plus éprouvaient de la peine et de la souffrance, cela nous causerait encore plus de chagrin que si le malheur nous arrivait à nous. Nous souhaitons qu'ils soient libres de la souffrance encore plus que s'il s'agissait de nous-mêmes. Cette réaction est très naturelle et fréquente. Si nous considérons que tous les êtres sensibles sont tout à fait identiques à nous, exactement pareils, souhaitant être heureux et libérés de la souffrance sans savoir comment y parvenir, et que nous voyons que leur quête du bonheur crée sans cesse les causes et les conditions pour plus de souffrance, plus de problèmes, alors parfois nous sentirons que ce qui compte le plus pour nous est de tenter de les aider. Même à nos propres risques.

Cette compréhension de la compassion et de la bodhicitta m'apporte parfois à moi-même plus de satisfaction que si j'étais à la recherche de ma propre liberté ou de ma propre réalisation. C'est très fréquent chez les êtres humains, peut-être aussi chez d'autres êtres, que quand on parvient à aider plein de monde, on en tire un tel bonheur et une telle joie, que ce n'est même pas comparable avec un plaisir qui ne concernerait que nous-mêmes. Travailler au bénéfice des autres et agir pour le bien des autres peuvent générer un grand enthousiasme, plein d'énergie et de satisfaction, et nous permettre de savoir ce que l'on veut. Nous essayons donc de travailler en ce sens et cette attitude nous apportera un bonheur plus grand et une réelle paix de l'esprit.

C'est important de comprendre cela, et développer notre compassion sera d'autant plus bénéfique pour nous-mêmes. Ce n'est pas seulement par la puissance du karma que je fais de bonnes choses, qu'ainsi quelque chose arrive et qu'en conséquence j'obtiens un avantage. Très naturellement vous devenez meilleurs en faisant le bien pour les autres. Quand vous agissez de façon positive, vous devenez plus positifs ; plus vous devenez positifs, plus les causes et les conditions sources du bonheur se présenteront à vous. Il est donc clair que développer la compassion et le désir d'aider les autres ne se réduit pas seulement à aider les autres, cela vous aide aussi.

'Par la récitation des cent syllabes, les signes de purification des actes nuisibles et de l'ignorance se présenteront dans la réalité, visions, rêves, et ainsi de suite, et l'expérience et la réalisation émergeront.'

La pratique du Vajrayana est considérée, comprise, et expérimentée comme un moyen très puissant de purification. J'ai dit précédemment qu'une des principales manières de concrétiser la compréhension de la nature de l'esprit et d'expérimenter le Mahamudra se fait à travers la purification. Donc plus nous serons purifiés, plus toutes ces réalisations et expériences naîtront naturellement en nous, et les bienfaits écloront spontanément. Mais sans la phase de purification, cela n'arrivera pas.

'Par l'offrande du Mandala, le corps et l'esprit deviendront merveilleux, on aura peu de désirs, on sera satisfait, et on obtiendra des mérites illimités.'

L'offrande de Mandala est une tradition qui s'éprouve avec le temps. Si vous l'effectuez vraiment bien, si vous savez comment la faire, avec une bonne connexion, c'est une très grande accumulation de mérites et une purification de vous-mêmes, cela travaille sur votre avidité, sur votre désir, sur votre attachement, il s'agit là d'une puissante purification. Certains signes peuvent survenir, le corps et l'esprit devenir merveilleux, nous avons moins de désir, moins d'avidité et moins de saisie, nous subissons moins ce sentiment de ne jamais être comblés, nous ruminons moins notre insatiable faim et

notre insatisfaction . Habituellement nous pensons : « si j'avais plus, je serais plus heureux », « cela je ne l'ai pas, je dois l'avoir, ça me rendra plus heureux », ça ne marche pas comme ça. Nous ne pouvons jamais être heureux en cultivant l'insatisfaction. La nature de l'avidité est de telle sorte que vous ne pourrez jamais être comblés, parce que vous voudrez toujours plus. Il est dit que l'esprit de par sa nature de vacuité ne pourra jamais être rempli. Même Mahatma Gandhi disait que dans ce monde nous avons assez, nous pouvons produire suffisamment pour assurer les besoins de tous, mais nous n'aurons jamais assez pour satisfaire l'avidité de tous les individus, parce que l'avidité est insatiable. L'avidité est souffrance, parce qu'elle est insatisfaction, et l'insatisfaction est le mal-être. Ainsi si nous souhaitons réellement créer du bonheur il nous faut cultiver la joie. Il convient d'être heureux et contents avec ce que nous avons. Dans la perspective du Dharma, la satisfaction constitue la richesse, c'est à dire que plus vous serez satisfaits, plus vous serez heureux, et plus vous serez riches. Ce qui fait dire aussi que plus vous serez généreux, moins vous serez avides. Il s'ensuit donc que plus vous pratiquerez l'offrande de mandala, plus riches vous deviendrez. Cela ne veut pas dire qu'en effectuant plein d'offrandes de Mandala, vous allez gagner à la loterie ! Vous pouvez gagner, même sans faire cela, ou vous pouvez perdre même après avoir fait plein d'offrandes, mais là n'est pas la question. Gagner à la loterie peut être un bienfait, ou alors pas du tout. Certains ont même eu une attaque après avoir gagné et en sont morts. Quel bien en ont-ils tiré ?

Connaissez-vous cette histoire ?

Dans un village vivait un homme ordinaire, un vieux monsieur, un simple fermier. Il avait l'habitude d'acheter des tickets de loterie. C'était un petit village, alors tout le monde se connaissait bien. Un jour le vendeur de la loterie apprit que cet homme avait gagné – c'était une très grosse somme et donc il hésitait un peu à le lui annoncer, craignant que cela lui provoque une crise cardiaque. Il en discuta avec les villageois, « que devons-nous faire, pouvons-nous le lui dire ou pas ? » Ceux-ci réfléchirent, « peut-être que nous pourrions déjà en parler au prêtre, il est sans doute le plus avisé. » Donc ils en informèrent le prêtre. « Cet homme a gagné à la loterie, beaucoup

d'argent, mais nous sommes perplexes sur la manière de le lui annoncer parce qu'il risque de faire une crise cardiaque. Nous pensons qu'il vaut mieux que ce soit vous qui le lui disiez. »

Le prêtre accepta donc, « OK, je le ferai ». Il alla voir le fermier, ils discutèrent un petit peu, puis il lui demanda, « supposes que tu gagnes à la loterie, une belle grosse somme, qu'en ferais-tu ? » L'homme répondit, « oh, je suis bien vieux et j'ai tout ce qu'il me faut, je n'ai besoin de rien, bien sûr je donnerais tout à l'église. » Et le prêtre fit une crise cardiaque !

Ceci est la pratique, l'offrande de Mandala et la purification, l'accumulation de mérites; mais ce n'est pas la seule voie. Il convient de pratiquer dans la vie quotidienne, parce que le fait d'aider les autres, c'est aussi une offrande de Mandala. Comme toutes les autres pratiques, cela ne doit pas devenir un simple rituel, quelque chose que vous faites devant votre autel et que vous oubliez sitôt terminé. Il nous faut apprendre comment le transférer dans la vie de tous les jours, nous avons besoin de nous lever chaque matin et de prendre refuge, de nous purifier nous-mêmes, de nous rappeler notre but, notre intention d'œuvrer au bien de tous les êtres, maintenant et à long terme. Nous renouvelons cette promesse, cette dédicace et voyons ce que nous pouvons faire ce jour-là, en disant, « Mes actions vont me conduire jusqu'au bout de ce jour. Je sais que c'est une précieuse occasion de vivre cette journée, je ne suis pas malade, je ne suis pas mort, mon esprit est sain et mon environnement est agréable, aussi je bénéficie de cette grande opportunité. Je dois apprécier tout ce que j'ai, les possibilités qui me sont offertes, parce que je sais que les choses changent, j'ignore si j'aurai encore cette occasion demain, et si je serai encore vivant, combien de temps les belles perspectives et les bonnes circonstances dureront, aussi je dois mettre à profit ce jour même de la façon la plus positive, la plus joyeuse, la plus résolue qui soit.

Si nous commençons la journée avec ce genre de vœu, cela deviendra un jour positif. Et bien sûr si nous pouvons nous asseoir un moment. Certaines personnes décident d'engager toute leur vie pour travailler à leur transformation, à l'Eveil.

C'est extrêmement bénéfique, c'est la meilleure chose à faire. D'autres encore choisissent de consacrer leur vie à aider les autres,

et c'est aussi immensément bon, en fait, c'est même la meilleure voie parce que si vous ne faites que penser à faire le bonheur des autres, c'est bien, mais pas autant que de le faire concrètement. Si vous le faites réellement, vous êtes un bodhisattva.

C'est également bien si vous pouvez combiner les deux, ainsi comme je l'ai déjà dit, il y a deux manières de penser. Certains ont le sentiment qu'il est bénéfique de s'engager dans les pratiques des 100 000 ceci ou cela, ou pour tant d'heures par jour. Certains sont paresseux, comme moi, et hésitent à prendre un quelconque engagement de peur de ne pas le tenir. Alors on se sent mal. La pratique consiste donc à apprendre à se détendre, à libérer son esprit, à trouver la paix, à apporter plus de calme à l'esprit, mais si la méthode que vous choisissez vous rend tendus parce que vous ne la suivez pas, alors ça ne marchera pas.

La règle d'or est, « agis envers les autres comme tu voudrais qu'ils agissent envers toi. » Aussi je ne suis guère enclin à demander aux gens de trop s'engager, en revanche je me réjouis si vous prenez des engagements. Parfois, prendre des engagements aide beaucoup parce que cela génère une motivation, vous donnant un but ou une cible à atteindre. Un peu de pression ne peut pas nuire. Je sais en ce qui me concerne que je ne peux rien faire sans un minimum de pression. C'est ma manière de fonctionner, je ne fais jamais, jamais rien si une certaine contrainte ne pèse pas sur moi et il se trouve que je travaille très bien sous pression.

Puis il est dit,

' Par le guru yoga, la dévotion flamboiera et le samadhi, les bénédictions, l'expérience et la réalisation s'élèveront spontanément.'

Le guru yoga est considéré comme une pratique essentielle du Vajrayana, une source d'inspiration. C'est un moyen de rendre l'esprit plus clair. Cela permet de s'imprégner de la dévotion pour se libérer de l'identification conceptuelle, et laisser être. La dévotion est une voie efficace pour acquérir un esprit clair, naturel. C'est une émotion, mais elle n'est pas négative. Elle procure un état d'esprit lumineux,

lucide. Dans la dévotion, l'état d'esprit est tout près de l'état méditatif, de la claire lumière, c'est pourquoi elle est nécessaire.

' On sera doté des plus subtiles perceptions et de pouvoirs miraculeux, on aura un faible besoin de nourriture et de vêtements, on sera radieux, etc. – les qualités sont sans limites. '

Presque tous les grands maîtres du passé qui ont réalisé la nature de l'esprit, le Mahamudra et le Dzogchen, y sont parvenus grâce au guru yoga. Il est considéré comme extrêmement important.

' A travers Vipassana, en progressant sur la voie des dix bhumis et des cinq sentiers, on parviendra à la réalisation de la non-méditation. '

A travers Vipassana comme nous l'avons dit auparavant, – Vipassana étant ce qui conduit à la sagesse, donc c'est Vipassana qui coupe les racines du samsara – ainsi à travers Vipassana, les cinq sentiers et les dix bhumis sont réalisés. Ces cinq sentiers et ces dix bhumis, selon la terminologie du Mahamudra, représentent les quatre stades du Mahamudra, l'absorption unique, la simplicité, la saveur unique, la non-méditation. En ces quatre stades, les dix bhumis et les cinq sentiers sont inclus.

Q: J'ai une demande et non une question, pouvons-nous inclure les personnes qui ont particulièrement besoin de notre soutien dans notre dédicace.

RTR: En général une dédicace ne devrait jamais exclure qui que ce soit, elle devrait inclure tous les êtres sensibles à travers l'espace. Plus elle est étendue, et meilleure elle est, c'est la pratique habituelle. Il est tout naturel d'y inclure vos amis, votre famille et tous ceux que vous connaissez, mais en fait je ne devrais pas être aussi précis, il faut inclure tout le monde.

Q: J'ai une question à propos de la sagesse. En Sanskrit il y a deux mots, prajna et jnana, en tibétain sherab et yeshe ; quelle est la relation entre ces deux nuances ?

RTR : Sherab et yeshe. Le mot sanskrit jnana signifie connaissance et prajna est aussi la connaissance, mais 'pra' est un des 22 préfixes qui, veut dire 'beaucoup', cependant en regard du sens actuel de prajna et jnana ou yeshe et sherab, je pense que les termes tibétains sont un peu plus précis. Dans le mot sherab 'she' c'est la compréhension ou le savoir, 'rab' signifie le meilleur, aussi c'est pareil que prajna. Maintenant, sherab est le plus haut niveau de la vue ou de la compréhension, quand vous voyez les choses de manière extrêmement claire et globale, c'est cela sherab. Concernant yeshe, le mot 'ye' veut dire toujours, depuis le début, primordialement, 'she' ici est le même que dans sherab. C'est comme une sagesse primordiale, ou un savoir qui est là tout le temps, aussi yeshe est la sagesse naturelle qui est toujours présente.

Q: Est-ce que c'est comme kadak [pureté primordiale] ?

RTR : Oui, kadak est yeshe. Sherab est en fait un peu la même chose, sherab aussi devient yeshe – mais sherab est plutôt la partie connaissance, et yeshe le sol sur lequel elle se trouve.

Q: Donc les cinq sagesse sont yeshe?

RTR : Oui. Les cinq sagesse sont yeshe, parce que yeshe est toujours là, aussi quand vous expérimentez exactement les cinq sagesse, les cinq yeshe, alors vous avez sherab.

Q: Nous faisons l'expérience de yeshe par sherab ?

RTR : Oui, alors vous avez actualisé yeshe.

' En ce qui concerne la manière de progresser sur le chemin, nous progressons à travers l'absorption unique, la simplicité, la saveur unique et la non-méditation, chacun de ces stades étant divisé en niveaux inférieur, moyen, et supérieur.'

Ceci est parfois intitulé les quatre stades du Mahamudra : l'absorption unique, la simplicité, la saveur unique et la non-méditation.

La pratique de Mahamudra consiste à traverser ces quatre stades en en faisant l'expérience.

L'absorption unique revient plus ou moins à la pratique de shamatha, votre esprit s'entraîne à ne plus être inattentif et à rester posé, sans distraction, dans un état de clarté et de tranquillité. Mais il s'agit aussi d'être capable de garder cette absorption méditative tout autant dans le mouvement, quand l'esprit est actif. L'esprit reste stable, en paix et non distrait pendant tout ce temps. Quand vous pouvez faire cela, vous avez atteint l'absorption unique.

Nous appelons l'absorption unique 'simplicité' – [quand elle devient] libre de saisie. La simplicité en réalité fait référence à la compréhension par l'expérience de la vacuité, de la nature interdépendante de toute choses. En tibétain l'absorption unique se dit tsechik et la simplicité trötral. En tibétain 'tröpa' veut dire élaboration, et 'dul' libre d'élaboration. Ici, élaboration a un sens différent, cela signifie que quand l'esprit est stabilisé, quelle qu'en soit la manière, positivement ou négativement, c'est 'tröpa'.

Nous arrivons à la 'saveur unique', ro chik – saveur unique veut dire une seule saveur : quelles que soient les expériences que vous fassiez, elles sont toutes bonnes. Quand vous voyez qu'il n'y a rien d'erroné dans l'expérience, que ce soit des émotions, des sentiments positifs ou des sentiments négatifs de toutes sortes, alors rien ne peut vous ébranler, rien ne peut vous déranger. Le nirvana et le samsara sont un, tout est OK. Parce que quand vous comprenez la simplicité de tout cela, profondément et de manière expérientielle, votre expérience de 'saveur unique' devient plus claire et plus robuste, et ainsi il n'y a qu'une saveur unique, aucun besoin de courir après quelque chose ou fuir loin d'autre chose. C'est cela l'état de 'saveur unique'.

Le dernier stade de 'non-méditation' signifie plus de méditation, vous savez que ce que vous êtes est 'ce que vous êtes' et il n'y a plus rien à méditer, rien à faire de spécial, tout est déjà lumineux, déjà parfait, tout est OK tel quel. Donc concernant votre manière d'être, votre état d'esprit plein de compassion, de compréhension, quand cette nature de l'esprit est continue, il n'y a pas de différence entre la méditation et

la non-méditation. Il n'y a aucun moment où vous ne soyez pas en train de méditer d'une certaine manière, ou bien il n'est pas nécessaire de méditer de façon formelle. Parfois nous disons que l'expérience de l'esprit en méditation est comme le flux d'une rivière – la rivière est toujours en mouvement, il n'y a aucun moment où la rivière ne coule pas, ainsi, de la même manière, à chaque instant, votre conscience ou connaissance éveillée reste en méditation, rien ne vient distinguer votre état méditatif de votre état non méditatif.

Ce processus se déroule pas à pas, ce qui fait que parfois, quand vous vous observez vous-mêmes en méditation, vous pouvez voir à quel point l'esprit est stable, et cependant, même quand vous avez atteint un très haut niveau de pratique, il peut arriver que quand vous n'êtes pas ancrés dans une méditation formelle, vous remarquiez que les tendances habituelles resurgissent. Mais quand vous avez atteint le stade de non-méditation, cela n'arrive pas, l'esprit est toujours clair. C'est l'Eveil, ce que nous appelons l'état de Bouddha.

Ce sont là les quatre stades, et ils sont parfois divisés en trois étapes successives, basées sur une plus ou moins grande stabilité de l'esprit : absorption unique inférieure, moyenne, supérieure etc... Ainsi il y a douze stades en tout.

Les quatre stades sont ensuite brièvement expliqués:

Premièrement :

'Comme l'esprit gagne une certaine stabilité, beaucoup de stabilité, une grande qualité de stabilité en shamatha, on progresse sur le chemin de la moindre, moyenne, puis grande absorption unique.'

Cela décrit les différents niveaux de l'absorption unique.

Deuxièmement:

'Quand notre faisons l'expérience de cette stabilité, nous réalisons que tous les dharmas sont 'simplicité', notre méditation n'étant plus occupée à maintenir notre pleine conscience, la simplicité s'élève un peu, beaucoup, ou complètement, avec peu de stabilité, un peu de stabilité, ou beaucoup de stabilité. Sur cette base nous évoluons sur le chemin de la moindre, moyenne, ou grande simplicité.'

A ce moment, à ce niveau de simplicité, vous êtes censés être capables de voir entièrement la nature de l'esprit, c'est compris ainsi.

Troisièmement:

'Il advient quelque réalisation que la multiplicité de tous les dharmas a une seule saveur.....'

Les dharmas ici ne signifient pas le Buddhadharma, ils veulent dire que tout ce qui est, tous les phénomènes, ont une seule saveur, quoi qu'il arrive n'a qu'une saveur unique, parce que cette réalisation de la simplicité dépend de la stabilité :

'.....beaucoup de réalisation et une pleine réalisation, qui conduisent à aucune stabilité, un peu de stabilité et beaucoup de stabilité dans la purification de nos précédents attachements à la vacuité.'

Maintenant, même si vous avez compris la nature de la vacuité, si vous y êtes attachés, c'est encore un obstacle. C'est généralement comme cela que ça se passe, vous faites quelque chose, c'est bon de développer certaines choses, mais vous avez une certaine saisie ou un certain attachement à cette bonne chose, cela devient également un obstacle, alors vous allez au-delà en laissant cela aller aussi, c'est ainsi que vous procédez.

'Sur cette base, vous avancez à travers la moindre, moyenne ou supérieure saveur unique.'

Quatrièmement:

'Il y a une certaine réalisation du fait d'être libre d'un objet de méditation et d'un méditant, beaucoup de réalisation, et une vaste réalisation, qui conduisent à aucune stabilité, un peu de stabilité et beaucoup de stabilité dans le fait d'être libre même de qui était précédemment vrai – la félicité en référence aux apparences, et, dans la post-méditation, son aptitude à maintenir sa pleine conscience et qu'il y ait là des apparences illusoires. Sur cette base, nous voyageons à travers une petite, moyenne et grande non-méditation.'

Avant que vous ayez cette pleine expérience de non-méditation vous avez d'une part l'expérience de la méditation et d'autre part l'expérience de la post-méditation, mais une fois que vous allez au-delà, alors il n'y a pas non-méditation ou post méditation, c'est tout

pareil.

‘Par le samadhi semblable au Vajra, les deux obscurcissements inhérents aux schémas habituels sont abandonnés et nous voyageons vers l’état de Bouddha.’

C’est ce qu’on appelle le samadhi semblable au Vajra, c’est l’expérience de Bouddha, et c’est l’aboutissement du stade de non-méditation. Il y a beaucoup d’enseignements à ce propos, en relation avec les dix bhumis et les cinq sentiers et des choses comme ça, mais il n’y a aucune urgence à apprendre cela, si vous en êtes à la non-méditation et que vous ne connaissez pas cela, cela n’a pas grande importance.

Et à présent on arrive au dernier point ; la manière de réaliser le fruit.

‘ En méditant de cette manière, on voyage sur le chemin de l’absorption unique à la pleine et entière non-méditation. Après avoir atteint l’Eveil ultime, jusqu’à ce que le samsara soit vidé nous oeuvrerons au bien des êtres sensibles par les moyens des quatre karmas, et nous serons accomplis spontanément comme maître de l’activité omniprésente et permanente de Bouddha qui est d’établir tous les êtres sur le chemin qui mûrit et libère.’

Ainsi, quand on veut pratiquer le Mahamudra, la réelle pratique c’est cela, shamatha et vipassana, et par ces méditations on avance vers le but en traversant les quatre niveaux, depuis l’absorption unique jusqu’à la pleine et entière non-méditation. Après avoir atteint ce haut stade de non-méditation, il y a ce qu’on appelle le complet Eveil. Une fois que vous avez ce complet Eveil, vous ne devenez pas inexistant : parfois cet état est comparé à une lampe qui s’éteint par manque d’huile, mais vous ne disparaîsez pas comme la flamme d’une bougie. Il faut comprendre ici que l’être éveillé demeure pour toujours, et non seulement demeure, mais que son activité, les activités d’un Bouddha, se manifestent continuellement. Il est bien dit :

‘Activité omniprésente et permanente de Bouddha,’
omniprésente veut dire qu’elle fleurit en tout lieu et en tout temps, les Bouddhas prennent soin de tous les êtres sensibles jusqu’à ce que

chacun d'entre eux ait atteint l'éveil.

'A travers quatre activités, quatre karmas,'

Le karma ici est entendu comme 'activité'. Il suffit qu'un type d'action soit nécessaire, quel qu'il soit, et il a lieu. Aussi quand il y a besoin de plus d'activité pacifique, plus d'activité courroucée, plus d'activité élaborée ou encore d'activité puissante, quel que soit le besoin, cela arrive spontanément et sans effort ; l'activité du Bouddha se manifeste, et grâce à elle, tous les êtres sensibles s'épanouissent, et sont libérés. S'épanouir veut dire qu'initialement, de différentes manières, et par différents moyens – pas seulement le dharma – quelque chose nous permet de comprendre, nous mûrissons peu à peu et nous réalisons le chemin qui mène hors du samsara. Cela signifie que nous sommes en réalité libérés de nos souffrances, et capables d'atteindre l'éveil ; ceci est appelé maturation et libération de notre état d'esprit samsarique. Voilà en quoi consiste l'activité omniprésente et permanente de Bouddha.

La compréhension est spontanée et sans effort, est-il dit, quand vous êtes éveillés. Beaucoup de personnes ne le comprennent pas, parce que c'est du domaine du non-conceptuel, du non-duel, vous élaborerez alors quelque supposition selon laquelle ce serait quelque chose d'un peu complexe et embrouillé. Mais l'esprit du Bouddha est absolument clair et plein de fraîcheur, il est dit qu'il a la qualité de l'omniscience, ainsi que la compétence, la sagesse, la compassion et le pouvoir d'aider.

Cela ne veut pas dire que le Bouddha peut forcément libérer quelqu'un du samsara, cela n'est pas possible. Voici ce qu'il faut comprendre. Prenons par exemple le soleil, il a des rayons, il brille, vous ne pouvez pas dire que le soleil n'a pas le pouvoir d'éclairer tout ce qui est dans l'obscurité, le soleil est toujours là et il a ce pouvoir d'illuminer l'espace. Mais il existe des grottes, des maisons dont toutes les fenêtres sont closes, et une fois que nous nous installons à l'ombre de ces endroits, le soleil ne peut nous atteindre.

C'est ce que nous sommes en train de faire, mais si nous sortons au soleil, celui-ci va pouvoir briller et nous apporter sa chaleur. C'est l'exemple qui est donné pour illustrer les activités du Bouddha. Alors

si nous avons la bonne attitude, la capacité et la sagesse de sortir au soleil, nous pourrions recevoir sa chaleur et sa lumière. L'activité de Bouddha est de cet ordre, continuelle et spontanée. Il ne s'agit pas pour le Bouddha d'être occupé ou pas, ou pour nous de devoir prendre rendez-vous et d'attendre parce qu'il se sent un peu fatigué ; ce n'est pas du tout comme cela.

Il s'agit d'une activité complètement spontanée. L'exemple traditionnel est celui-ci: imaginons un ciel de pleine lune, sans nuages, vous tendez un bol rempli d'eau et la lune se reflète dans l'eau, à ce moment une autre personne tend aussi un bol d'eau, il y a aussitôt deux reflets de lune, alors un million de personnes tendent chacune un bol d'eau, et il y a un million de reflets de lune. Il n'est pas nécessaire d'attendre que les autres sortent aussi leurs bols, et il ne faut pas croire que parce qu'un million de bols seront sortis, le reflet de la lune sera moins clair, la lune n'en sera pas lassée, elle ne se fatiguera pas... ça ne se passe pas comme ça, le reflet sera seulement aussi clair que votre eau... Vous reflétez la lune, vous vous éveillez, et votre capacité à aider les autres devient infinie. Voilà le genre d'exemple qu'on donne pour expliquer l'activité du Bouddha.

'En prenant cela à coeur, et si vous n'abandonnez pas votre pratique, il est certain que vous atteindrez l'Eveil en une vie et dans un seul corps.'

C'est la promesse donnée spécifiquement par l'Uttaratantra Shastra du Vajrayana, particulièrement par les enseignements du Mahamudra et du Dzogchen. Si vous suivez correctement les instructions, si vous rencontrez un enseignant compétent et si vous vous mettez de tout votre cœur à pratiquer profondément tout cela, alors il est dit que sans aucun doute vous obtiendrez l'Eveil dans cette vie, et dans ce corps même.

Il est aussi dit dans les sutras que le temps qui va du moment où vous générez la bodhicitta jusqu'au moment où vous devenez éveillés en tant que Bouddha peut être le plus bref ou durer une infinité d'éons, c'est ce que les sutras de la prajnaparamita enseignent. Le Bouddha Shakyamuni est censé avoir réalisé l'Eveil en trois éons – et il est supposé avoir été très rapide. Mais bien sûr la question ici n'est pas de se dépêcher, parce que si vous voulez agir

en bodhisattva, vous désirez œuvrer pour le bien de tous les êtres. D'autant plus qu'une fois que vous êtes libérés des liens samsariques, alors je pense que devenir ou pas comme un Bouddha n'a plus beaucoup d'importance, parce que vous n'avez déjà plus aucun problème. Dans le Bodhicharyavatara, il est dit que grâce aux actions positives accomplies, votre corps est en paix ; grâce à la sagesse, votre esprit est serein ; alors pour un bodhisattva, quel que soit le temps passé dans le samsara ce n'est jamais triste, ce n'est jamais trop long, il sera toujours heureux, aussi heureux dans le samsara que n'importe où ailleurs, aussi cela n'a plus guère d'importance en fin de compte. En revanche si vous êtes dans l'urgence, alors vous pratiquez le Mahamudra, mais si vous ne vous donnez qu'à moitié, alors bien sûr cela prendra plus de temps. Parfois les gens demandent, « combien de temps dois-je pratiquer, une heure, deux heures, trois heures, cinq minutes, dix minutes ? » Si vous souhaitez réellement être éveillés en cette vie même, alors il ne s'agit plus d'une ou deux heures de temps, mais bien d'une pratique qui s'effectue de tout son cœur, et jour et nuit. Ce qui ne veut pas forcément dire que vous allez vous enfermer, loin de tous, et rester assis là jour et nuit, la pratique est plutôt une question de compréhension, d'auto-discipline, comment vous travaillez sur vous-mêmes, comment vous êtes pleinement conscients, comment vous faites face à vos réactions et à vos actions, ce que vous faites de votre compassion, vos pensées et vos émotions. Vous pourriez pratiquer en travaillant, en méditant, en ne faisant rien, vous pourriez pratiquer tout le temps, nuit et jour, cela dépend entièrement de votre état d'esprit, de votre pleine conscience.

Parfois il y a de grands pratiquants qui en secret, sans rien montrer à qui que ce soit, progressent jusqu'à une totale libération... en une seule vie. Et parfois les gens font tout ce qu'il faut, plus exactement tout ce qui est supposé devoir être fait, sans arriver nulle part, parce qu'ils se disent : « je fais une retraite, je fais ma retraite de trois ans », alors pendant les trois ans ils pensent : « bien, si je fais la retraite de trois ans je serai Lama, et tout le monde m'appellera Lama. » Mais après trois ans si personne ne les appelle Lama, les voilà que se mettent en colère. Vous pouvez avoir l'air de faire ce qu'il faut, mais si vous ne vous transformez pas de l'intérieur, alors il est dit de votre pratique du Dharma:

'apparemment des actions positives, mais pas positives,
'apparemment des actions négatives, mais pas négatives,
'apparemment des actions positives et positives
'apparemment des actions négatives et négatives.'

Bien sûr nous devons être consciencieux dans tout ce que nous faisons, afin d'obtenir des résultats, bien sûr cela est vrai pour tout, les affaires mondaines, les activités non mondaines, les pratiques du Dharma, tout ce qui relève du domaine spirituel, tout, si vous voulez réellement obtenir un franc succès, il vous faut y adhérer totalement, vous y donner et y travailler avec acharnement, ce n'est pas « je vais faire mes trois ans et on verra bien. »

Si vous pratiquez un tout petit peu c'est mieux que pas du tout et encore un tout peu plus c'est encore une fois mieux, donc vous ne pouvez pas dire que tel laps de temps n'est pas assez, ou n'est pas bon, et c'est pourquoi il est délicat pour moi de vous dire : « faites une heure de cela et ce sera bien, ce sera assez », parce que une heure c'est très bien mais dix minutes c'est bien aussi. Mieux que rien.

Et donc il est très difficile de dire si c'est bien ou mal, c'est tout simplement relatif. Je pense vous l'avoir déjà dit mais certaines personnes viennent me voir et me disent : « oh, mon enfant est si mauvais, c'est tellement difficile, il est complètement oisif parce qu'il ne fait que regarder la télévision. Je suis complètement désespéré parce qu'il est collé à son écran et ne fait rien d'autre. C'est vraiment désolant. » Je leur demande : « va-t-il à l'école ? » Ils répondent : « oui mais dès qu'il rentre il retourne devant la télé. » Et je dis : « que ferait-il s'il ne regardait pas la télé ? Est-ce qu'il étudierait ? Ou irait-il se battre dans la rue avec des jeunes et prendre de la drogue ou boire de l'alcool ? Parce qu'en ce cas vous devriez vous réjouir qu'il regarde la télé et ne fasse rien de mal. » On peut dire que c'est la même chose avec nous. Si nous pratiquons beaucoup c'est idéal, un peu de pratique est aussi très bien, et aucune pratique mais rien de négatif, c'est encore bien. Ayez de temps en temps bon cœur et vivez votre vie avec un peu plus de gentillesse, je pense que ce sera déjà pas mal. Je crois que le pire ce serait de gaspiller votre temps, votre vie, à tel point que cela vous rendrait inutilement malheureux, parce que nous avons ce pouvoir, nous pouvons effectivement gâcher notre vie pour rien.

Parfois des personnes me disent: « j'ai déjà 30 ans, je n'ai pas de conjoint, je n'ai pas d'enfant ».

Je dis : « vous avez 30 ans et moi j'en ai déjà 57, je n'ai pas d'épouse, pas d'enfant, et puis, qu'est-ce que ça peut faire. Peut-être que c'est mieux comme ça. Il y a toujours des soucis ! »

'J'ai donc écrit ce manuel de pratique, qui combine en sessions de pratique de brèves notes d'explications sur les différents stades de la pratique, tirées du fameux 'Mahamudra coémergent' de la tradition Karma Kamtsang'.

Vous savez, certains me demandent parfois de donner une méditation guidée, en réalité ceci est une méditation guidée, la totalité de ce livre est une méditation guidée, et aussi le texte des ngöndro, en fait toutes les sadhanas sont des méditations guidées, il n'y a pas que les pujas, alors si vous comprenez cela, ça deviendra plus facile.

'Puissent les maîtres spirituels, les protecteurs et les dakinis pardonner tout ce qui est ici contradictoire ou confus. Je dédie quelque vertu que ce soit, comme cause, pour tous les êtres en nombre illimité comme l'espace, de la réalisation du Mahamudra en une seule vie, et de l'accomplissement spontané des deux bienfaits'.

Les deux bienfaits signifient bénéficié à vous et aux autres.

'Encouragé par le grand accompli des deux traditions, Kügungpa Nangso Chötrinpa, fils de cœur du glorieux maître spirituel, qui a dit que cela était nécessaire, moi, Vajreshvara, j'ai composé ce manuel de pratique à Kurap Tashi Gang. Puisse-t-il être transmis ! Puisse la flamme glorieuse et auspiciouse, l'étincelle d'expérience et de réalisation, venir illuminer et faire fleurir ces enseignements !'

SHUBHUM ..ASTU, SARWA JAGATAM...IDAM

SHUBHUM veut dire, 'positif et vertueux, bon', ASTU signifie, 'puisse cela advenir'. SARWA JAKATAM se traduit par, 'tout le monde', IDAM - 'puisse cela se réaliser tel que c'est exprimé'.

Et c'était la 31ème session.

Nous arrivons à la fin de ce texte, merci beaucoup.

Q: Vous avez dit que la nature de l'esprit n'avait ni forme, ni couleur, ni rien d'autre, et je me demande si ce n'est pas comme la lumière. Parce que nous parlons toujours de la lumière et aussi de l'illumination, c'est la première question. Et la seconde: nous disons que tout est impermanent, les huit états de conscience sont impermanents, de même que tout ce qui apparaît, tous les phénomènes, alors je me demande, quand les choses apparaissent, elles sont là, mais quand elles n'apparaissent pas, sur quoi la conscience porte-t-elle ? Parce que je me sens comme si j'étais en train de courir, je dois voir, je dois expérimenter quelque chose, peut-être que je dois voir une sorte de lumière pour être éclairé, mais voilà que vous dites qu'il n'y a rien à voir.....

RTR : Illumination ou clarté, ou claire lumière, ne veut pas dire qu'il y a là une lumière comme celle d'une lampe. Cette clarté fait référence à la conscience, à la connaissance, c'est ce qui est évoqué ici je pense. Il n'y a rien après quoi il faudrait courir, c'est une perception erronée, il vous faut juste vous laisser être, c'est le point principal. Mais vous pouvez relire le texte du Mahamudra, encore et encore, et vous comprendrez de quoi il est question.

Q: Pourtant il est dit que dans le bardo nous voyons une lumière.

RTR : Non, c'est différent, on pourrait dire lumière, mais ce n'est pas la claire lumière. La claire lumière ne parle pas de lumières ; la claire lumière a à voir avec la conscience, c'est ce que j'ai dit souvent non ?

Q: J'aimerais, et beaucoup de personnes aussi, obtenir des instructions pour mes proches, de façon à ce qu'ils sachent quoi faire si je suis inconscient et qu'il n'y a aucun espoir de retour. J'aimerais connaître votre opinion sur les instructions à donner selon le point de vue du Dharma : premièrement pas d'acharnement thérapeutique qui maintiendrait ma vie artificiellement, et deuxièmement que je sois

délivré de mes souffrances même si ma vie doit en être écourtée. Troisièmement, s'il n'y a aucun espoir que je revienne à la conscience et à une vie autonome, alors que me soit donnée une mort douce et rapide.

RTR: Vous savez, le bouddhisme n'est pas comme beaucoup d'autres religions qui apportent des réponses officielles sur tout. Le bouddhisme n'a pas une position systématique qui prévaudrait dans toutes les situations parce que c'est à chacun de choisir. Si je veux être maintenu dans une vie artificielle, ou pas, ça me regarde... Il n'y a pas lieu de dire que parce que vous êtes bouddhistes vous ne devriez pas être maintenus dans une vie artificielle, ou que parce que vous êtes bouddhistes, vous devriez être maintenus en vie artificiellement. Je pense que c'est une mauvaise idée de suivre des règles au nom d'une religion, parce que cela restreint totalement notre liberté de penser. Alors je dis... c'est à vous de voir. Si vous souhaitez mourir rapidement alors prévenez vos proches que vous refusez l'acharnement thérapeutique. Certains veulent être opérés, d'autres non, et ce sont des décisions personnelles, cela n'a rien à voir avec le bouddhisme ou avec la religion ou toute autre chose du même domaine. C'est donc entièrement à vous de voir, en tant que personne ; des circonstances différentes requièrent des réponses différentes, et des personnes différentes peuvent avoir des préférences un peu divergentes, alors il faut agir en accord avec soi je pense.

Il n'y a aucune ligne du parti dans le bouddhisme relative à toutes ces questions.

Q: Je préparais cette question... le souci c'est juste au cas où la personne n'est plus du tout consciente, donc que laisser par écrit au cas où cela nous arrive ?

RTR : Je pense que vous pouvez écrire en accord avec ce que vous éprouvez, parce qu'il n'y a pas de règle bouddhiste. Du point de vue bouddhiste, ce qui compte le plus c'est ce qui compte pour vous-mêmes, vous n'avez pas besoin d'être trop attachés à votre corps, ou à votre famille, ou à votre statut et toutes ces choses, quand vous êtes prêts à partir, alors vous essayez de créer un état d'esprit dénué de perturbations. Essayez de penser, 'quoi qu'il m'arrive, ça ne

fait rien', c'est l'attitude à adopter, 'Si je meurs et qu'on me dépose dans la rivière-- OK, si on brûle mon corps c'est OK, si on l'enterre dans la terre c'est OK, si on le donne aux oiseaux c'est OK aussi, mon corps n'est rien après la mort.'

L'attitude devrait être celle-là, et c'est là mon entendement, quoi qu'il arrive à mon corps c'est OK. C'est, je pense, le plus important, parce que si vous laissez des instructions, que vos proches n'y adhèrent pas et que vous réalisez dans le bardo que les choses ne sont pas faites selon vos souhaits, alors vous en serez très agités, c'est cela le pire, c'est très mauvais. Je pense donc que le mieux c'est de laisser des instructions, mais n'y attachez pas trop d'importance, vous laissez ces instructions mais si ce n'est pas possible de les respecter, ressentez très profondément que ce n'est pas très important, voilà je pense l'attitude que vous devriez avoir.

Q: La mère de mon mari a passé 22 mois dans le coma; ça a été très dur pour elle.

RTR : Oui c'est vrai, être dans le coma c'est très dur, mais pouvez-vous faire en sorte de ne pas être dans le coma ? Est-ce que donner des instructions pourrait aider ? Peut-être voulez-vous dire que de nos jours les gens se préparent consciencieusement à mourir et dispensent des drogues létales, dans certaines régions c'est légal, dans d'autres non, ces sortes de dispositions doivent être conformes à la loi du pays. Cela peut comporter un risque, il est nécessaire de prendre une décision en votre âme et conscience, et pas d'un point de vue bouddhiste. Je connais des gens qui attendent la mort de leurs parents et qui disent, 'j'espère que ma mère mourra rapidement.' Parfois c'est justifié parce que vivre en souffrant c'est terrible, très difficile et douloureux, mais ces décisions relèvent de votre intime conviction, rien ne peut être décidé selon une 'norme établie'. Il y a quelques années, une dame est venue me voir et me dit, « le mois prochain je vais en Suisse pour mourir, j'ai une maladie et j'ai déjà subi 55 opérations, je n'en peux plus, dès que je retombe malade je me retrouve à l'hôpital et je suis automatiquement opérée, ce que je refuse, aussi je me suis arrangée, et je vais aller en Suisse pour mourir ». Que pouvais-je répondre ? « OK c'est super ? » J'entends ce genre de chose. D'un point de vue bouddhiste, je pense que cette façon de voir n'est pas bouddhiste. Mais si cette dame est vraiment

décidée et qu'elle ressent les choses de cette façon, alors qu'elle le fasse. Ce qui compte le plus dans le fait du comment et de quelle manière mourir, c'est votre état d'esprit. Quel est l'état d'esprit dans lequel vous vivez ou vous mourez, voilà l'essentiel je pense d'un point de vue bouddhiste.

Q: Est-ce que le bouddhisme a une position par rapport au don d'organes?

RTR : Je pense que d'un point de vue bouddhiste, le mieux est d'apporter de l'aide aux autres, alors si vous pouvez faire don de vos organes à votre mort et que vous offrez la vie à quelqu'un, cela ne peut qu'être jugé formidable. D'un point de vue bouddhiste, rien de mauvais ne ressort de cela. Mais certains disent que si vous donnez vos organes, comme il faut qu'ils soient retirés juste avant que vous soyez morts, cela risque de créer une perturbation en vous. C'est quelque chose que pensent parfois les gens et cela les inquiète parce qu'il y a une forme de croyance, particulièrement quand vous avez expérimenté la méditation, que quand vous mourrez il ne faut pas que vous soyez perturbés, et qu'on devrait vous laisser partir de manière plus paisible. Donc il y a effectivement une sorte de conflit. Mais je pense que ça dépend aussi de la personne, si la personne est intimement convaincue de vouloir donner ses organes pour le bien des autres, alors peut-être que même si les organes sont retirés, cela ne la dérangera pas. Etre perturbé ou pas relève d'une attitude, s'il arrive quelque chose que vous ne voulez pas, vous allez être dérangés, s'il arrive quelque chose que vous souhaitez vraiment, vous n'en serez pas troublés, je pense que c'est à peu près comme ça, bien que je ne puisse le dire exactement.

Q: Ces beaux enseignements sur le Mahamudra que nous avons entendus sont incroyablement précieux. Nous avons les ngöndro, qui sont les pratiques préliminaires, et certains enseignants disent que nous ne devrions pas pratiquer le mahamudra tant que nous n'avons pas fini les ngöndro, les 100 000 prosternations etc... Puis il y a un autre point de vue- peut-être que pour quelqu'un qui a pratiqué le zen ou le théravada depuis de longues années le Mahamudra pourrait être une transition en douceur, alors que les ngöndro leur seraient tout à fait étrangers. Là je vous donne deux extrêmes, est-ce une vue

juste ?

RTR: Je pense que vous avez raison, les ngöndro sont des pratiques qui donnent des directives générales pour se préparer au Mahamudra. Mais ce n'est pas indispensable de procéder ainsi, Jamgon Kontrul Rinpoché avait l'habitude de dire que si quelqu'un avait étudié le bouddhisme depuis trois ans ou plus dans un shedra, il pouvait aussitôt recevoir les enseignements du Dzogchen, sinon il devait achever les ngöndro. Si vous êtes préparés, vous pouvez comprendre un petit peu, si vous ne comprenez pas ou avez une idée fautive, vous ne pouvez pas véritablement pratiquer et c'est alors tout à fait inefficace. Quand vous dites que vous ne pouvez pas pratiquer ceci sans avoir déjà fait cela, ce n'est pas à cause d'un quelconque copyright, ou de protectionnisme, ou de 'vous n'êtes pas assez bons', c'est parce que la pratique doit être utile et profitable. C'est l'essentiel je pense : ce qui compte le plus c'est de savoir si cette personne profitera réellement de cette pratique ou pas, le point principal tient dans une préparation correcte, quelle que soit sa forme.

Q: Je pose cette question parce que dans le groupe que je dirige le soir, beaucoup de gens viennent pour une session, ou peut-être pour un court moment ou pour très longtemps, mais ils viennent aussi d'autres traditions du bouddhisme où ils ont l'habitude de pratiquer le silence, alors si je donne des instructions sur la méditation guidées par les ngöndro telles que vous les enseignez dans vos livres, cela semblerait très bizarre si je leur dis, 'vous ne pouvez pas pratiquer cela, vous devez d'abord faire des prosternations – aussi j'avance parfois un peu à tâtons.

RTR: Je pense que c'est OK, mais qui suis-je pour dire ça, il y a des gens qui rencontrent des problèmes pour pratiquer les ngöndro, des difficultés pour effectuer les prosternations, mais il y a d'autres voies, il n'est pas vrai que 'seules des prosternations doivent être faites'. Les prosternations sont une bonne pratique, mais si vous avez des problèmes avec ça, ou si vous ne la comprenez pas, ou si vous n'avez pas de connexions avec cette pratique, alors l'effectuer serait complètement inutile. C'est ce que je pense.

Q: J'ai une forte connexion avec la pratique brève des ngöndro du Karmapa en anglais, mais j'ai du mal avec la première partie relative

au Yidam Vajrayogini : il est dit, ' glorieux, puissant, omniprésent maître Vajradhara, essence de toutes les familles de Bouddha, guru Karmapa, origine de tous les mandalas... '

RTR : Vous n'avez pas à faire cela, c'est l'hommage, en exergue. Commencez par le refuge et les prosternations.

Post scriptum de Rinpoché

Nous avons terminé le plus court des trois textes du Mahamudra enseignés par le 9^e Karmapa. Quelques personnes m'avaient demandé de leur donner une courte méditation guidée. En fait je pense que l'ensemble de cet enseignement a été une méditation guidée, mais nous sommes des individus et une fois que l'instruction est reçue, chacun trouve son propre chemin pour la mettre en oeuvre. Elle ne doit pas être pratiquée du début à la fin en suivant le texte tel qu'il est enseigné. Nous pouvons juste pratiquer la méditation de Gourou Rinpoché, ou contempler 'notre précieuse existence humaine'. On doit avancer à petits pas, du très simple au très profond. Par exemple, vous pouvez commencer par juste visualiser l'arbre du refuge – cela n'est pas difficile – et regarder le ciel tout autour, en ressentant combien est vaste le ciel, ou le lac. Penser à un lac peut être très profitable, un lac est reposant, rafraîchissant et s'il est immense il y a plein d'espace, l'eau est douce et agréable, vous pouvez sentir votre esprit devenir plus calme, plus naturel et plus spacieux. Vous pouvez passer beaucoup de temps comme cela, c'est simple, et cela entraîne votre esprit. Puis vous pouvez penser aux Bouddhas, de quelque forme que vous aimiez, parfois les gens trouvent qu'ils ont une affinité particulière avec tel Bouddha ou bodhisattva, ou un maître décédé du passé, en relation avec ce qu'ils ont déjà étudié. Mieux je connais quelqu'un, mieux la connexion est perçue, éprouvée, et alors la dévotion peut s'élever. Le texte des ngöndro est donné en tant que lignes directrices, les images des thankas que vous voyez sont réalisées selon la sensibilité et les associations du peintre, aussi nos visualisations n'ont pas besoin d'être exactement comme dans une thanka.

Si vous n'avez pas connaissance de la lignée, ce n'est pas possible

de ressentir une connexion. Il y a de nombreux lamas et bodhisattvas dans la lignée du Mahamudra et il est bon de lire leurs biographies et enseignements, puis vous demeurez juste avec ce qui vous inspire.

Du point de vue bouddhiste, un Bouddha est important de par ses enseignements. Il est dit traditionnellement qu'un Bouddha est un enseignant véritable grâce à ses enseignements authentiques. La preuve de l'authenticité d'un Bouddha ne vient pas de ses miracles ou autres qualités, elle se manifeste par son enseignement, si vous pratiquez et que cela donne des résultats, alors c'est authentique. Il s'ensuit donc que la personne qui donne ces enseignements est authentique elle aussi.

Il est admis que les enseignements du Dharma sont respectés comme le plus grand miracle du Bouddha.

Dans notre vie de tous les jours, les livres, les textes, sont considérés comme le plus important. C'est pourquoi une statue de Bouddha est remplie de textes sacrés, cela la bénit, et une fois finie elle garde son caractère sacré. L'enseignement lui-même n'a pas à être béni, parce qu'il est déjà en lui-même une bénédiction.

Les enseignements sont les miracles les plus remarquables, les plus importants. C'est pourquoi, quand nous comprenons, lisons et venons à connaître les instructions de certains enseignants et maîtres spécifiques d'une lignée, cela augmente la connexion avec ces enseignants et maîtres particuliers. Alors nous en venons à comprendre qu'ils incarnent les enseignements. Vous savez, quand nous pensons à eux, quand nous pensons à un Bouddha ou à un bodhisattva avec lequel nous sommes connectés, alors nous établissons d'une certaine manière une connexion avec l'expérience de ces enseignements et la propre expérience de sagesse et de compassion éveillées des enseignants. Voilà de quoi il s'agit.

Quand l'esprit est habité par la présence de l'être éveillé, quel qu'il soit ou quel qu'il puisse être, ce qui arrive, c'est que l'esprit est connecté, inspiré, influencé par cette expérience et s'en imprègne. Cela signifie que je ne peux penser au Bouddha, ou que je ne peux ressentir la présence du Bouddha sans ressentir de la compassion, de la sagesse, et le rayonnement de la clarté même qui est équanimité infinie. C'est une sorte de rayonnement d'amour, de bienveillance, et de compassion.

Quand nous méditons, nous ne pensons pas, nous nous exposons seulement à la chaleur de ce rayonnement et nous n'avons même pas besoin de trop nous concentrer – nous nous sentons seulement immergés dans cette luminosité et cela nous procure la paix de l'esprit, la tranquillité, la détente.

Toutes ces sortes de méditations ou de visualisations deviennent une part active de la pratique et je pense – d'un point de vue bouddhiste – qu'il n'y a aucun problème à vous représenter le Bouddha ou le bodhisattva sous la forme de quelqu'un avec qui vous avez établi une solide connexion. S'il s'agit de Jésus Christ ou quelqu'un d'autre, je pense que cela ne fait aucune différence. Il suffit de générer ce sentiment d'amour, de compassion et de sagesse.

Vous faites donc cela et vous pensez à tous les êtres sensibles parce que vous comprenez que vous-mêmes êtes un être sensible, un être samsarique et tous les autres sont comme vous et nous naviguons tous dans le même bateau. Nous voulons juste nous libérer de la souffrance, nous désirons obtenir le plus haut niveau de paix, de bonheur et de bien être, et tout ce qui est bon. Nous sentons que nous sommes tous ensemble des voyageurs, une famille, une Sangha, et nous ressentons les bienfaits, la dévotion et le désir d'incarner les qualités qui sont celles des Bouddhas, qualités qui émanent des mantras, des prières, nous sentons que les bénédictions sont reçues par tout le monde, et tous les êtres sont transformés, purifiés. Nous nous réjouissons dans cet état de plénitude et de joie. Parfois pendant la pratique du guru yoga, mobilisant le corps, la parole et l'esprit, vous percevez les lumières – blanche, rouge et bleue – du front, de la gorge et du cœur, et vous sentez que vos corps, parole et esprit sont des corps, parole et esprit illuminés, totalement éveillés.

Alors vous laissez votre esprit demeurer dans cet état, celui que nous avons évoqué dans les instructions de *présentation* ; vous laissez votre esprit demeurer juste complètement conscient, avec ou sans pensées ou émotions – parce que dans leur nature ces pensées et émotions sont auto-libérées, s'élevant spontanément.

Que vous compreniez la nature non née dont nous avons parlé, ou que vous ne la compreniez pas, ça ne fait rien. La méditation ne doit pas être trop complexifiée, il n'y a pas besoin de trop se mettre à philosopher, simplement laisser être : quoi que ce soit qui s'élève,

cela s'élève, quoi que ce soit qui passe, cela passe. Ne pas trop aller dans le passé et dans le futur, juste demeurer dans le moment présent et s'en réjouir : des pensées et des émotions positives arrivent, très bien, laissez-les venir et laissez-les aller, ne les combattez pas, ne les saisissez pas. Ce ne sont que des manifestations de moi-même. Elles sont mon esprit, elles sont moi, mais 'moi' n'est pas là d'une certaine manière. La nature de ce 'moi' est momentanée. Il n'y a rien à saisir même si vous voulez saisir, il n'y a rien non plus contre quoi lutter même si vous voulez lutter. Quand vous êtes capables de laisser être, alors il n'y a pas de problème.

Dans le même registre, quand vous expérimentez des pensées et émotions négatives, dérangeantes, traitez-les de la même manière, pas différemment, il n'est pas nécessaire de faire quoi que ce soit, ni de se battre contre quelque chose, pas besoin de s'en emparer. Plus nous réussissons à vivre comme cela, à être comme cela, nous laissons se libérer d'elles-mêmes nos pensées et nos émotions et n'en attendons pas d'elles une expérience spéciale.

Nous apprenons juste à être, pas à devenir.

Quand nous réalisons cela, nous atteignons le but. Nous n'avons plus besoin de chercher, la confiance en ce que nous sommes peut s'épanouir, et nous gagnons la certitude qu'il n'y a rien de plus à atteindre, qu'il n'y a rien de plus dont il faudrait se débarrasser. C'est absolument ordinaire, il n'y a rien de spécial.

Plus nous comprenons cela, je pense, plus nous sommes satisfaits de notre manière d'être – et il faut être satisfait de ce que l'on est. Comprendre cela nous amène à réaliser que le samsara n'est pas quelque chose dont on ait à se débarrasser, il s'agit de prendre conscience de ce que nous sommes réellement.

Tout cela, d'une certaine manière, nous ramène au commencement, à être juste ce que nous sommes. Je suis à peu près sûr qu'il y a autant de manières d'étudier, comprendre et pratiquer qu'il y a de personnes, alors essayez donc un petit peu, si vous pouvez le faire c'est bien. Il n'y a aucune restriction ni limite dans le temps, 24 heures par jour vous pouvez méditer aussi bien de jour que de nuit. Mais ce n'est pas la peine de vous sentir mal si vous ne méditez pas

12h par jour. Si vous parvenez à pratiquer une heure, ou deux, ou une demi heure, ou vingt minutes – quelle que soit la durée c'est bien. Je ne parle pas uniquement d'une pratique en bonne et due forme. Parfois c'est bien de pratiquer de manière formelle, mais le principal c'est que plus vous deviendrez conscients, mieux ce sera. En fait une pratique très simple, familière, je pense que c'est le mieux.

Méditez chaque fois que vous pouvez, chaque fois que vous y pensez, chaque fois qu'il y a un problème, chaque fois qu'une tension survient, ou un sentiment positif ou négatif, c'est pourquoi on dit que vous faites de 'tout' une pratique. Si vous sentez que la colère monte voilà l'occasion de pratiquer, quand vous vous sentez malheureux, c'est là que vous devriez essayer de pratiquer, quand vous ressentez de la jalousie, c'est la bonne opportunité pour s'y mettre, quand vous pensez ne pas être aimés, quand vous vous sentez rejetés, alors pratiquez, quand vous vous sentez bons et que vous avez le sentiment que tout le monde vous aime, c'est le moment de pratiquer.

Quand nous comprenons et mettons en oeuvre cette compréhension du Dharma, de la nature de l'esprit, de la manière dont sont les choses, les choses changent. Notre habituelle façon samsarique de réagir, qui nous apporte ainsi qu'aux autres tant de problèmes, change, et nous n'avons plus besoin de faire ce qui n'est pas nécessaire.

La vie même devient la pratique, et la pratique devient la vie, et c'est cela le plus important. Si les gens vous aiment, c'est très bien, et s'ils ne vous aiment pas, et alors ? Vous pouvez toujours vous planter devant le nez de quelqu'un et lui dire, 'tu dois m'aimer !' Plus vous ferez cela, et moins il vous aimera, il n'y a donc rien à faire, juste laisser être, parce que moins vous vous en ferez, et plus il est probable que les autres n'auront plus de problème avec vous.

La pratique n'est pas quelque chose à faire, c'est juste une attitude, une manière d'être, qui ne se trouve pas en dehors de votre vie.

Voilà donc ce que nous appelons 'intégrer la pratique à la vie même'.

Dédicace

Puissent tous les bienfaits issus de cette pratique bénéficier à tous
les êtres.

Puissent tous les êtres ballottés dans l'océan du devenir au gré des
vagues de naissances, de vieillesse, de maladies et de morts être
libérés du samsara.

Remerciements

(Pour la transcription en anglais)

Ces enseignements en anglais ont été retranscrits par: Frank, Minna
Stenroos, Meriel Cowan, Claire Albert, Jet Mort, et édités par Annie
Dible.

Traduction (simultanée) anglais / français : Tsering Paldron.

© Ringou Tulkou Rinpoché & Bodhicharya Publications.

(Pour la traduction en français)

Traduction en français à partir de la transcription: Frédéric Haas,
Sylvie Maire, Annette Tamuly, Laurent Nottale (synthèse).

Version provisoire: Février 2015.

**© 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.**