

Regards du *Lama Relax* sur

LA MEDITATION BOUDDHISTE

Ringou Tulkou

Volume 1 de la série "Lama Relax (Lazy Lama)"

Publié en 1998
Ré-imprimé en 2000
Troisième ré-impression 2004
Traduction française 2008

Bodhicharya Publications
28 Carrick Drive
Coatbridge
Lanarkshire
Scotland ML5 1JZ

Copyright Ringou Tulkou 1998

Ringou Tulkou possède le droit moral
d'être identifié comme auteur de cet ouvrage

Reproduction de tout ou partie de ce livret
interdite sans permission de l'éditeur

ISBN 0 95 34489 0 8

Edited by Cait Collins
Layout and design by Jean Beverton
Line drawings by Robin Bath
Cover photo by Johanna Lamby
Traduction française de Karma Djinpa Yarpel
(Comité de traduction Bodhicharya France)

Note de l'Editeur

Ce petit livre sur La Méditation Bouddhiste est le premier de la série **Lama Relax** de courts enseignements par Ringou Tulkou. C'est le texte d'un exposé donné à Cambridge durant l'été 1997 à la demande d'étudiants de Chimé Rinpoché.

La plus grande difficulté dans l'édition de transcriptions d'enseignements oraux consiste à tenter de reproduire la saveur des qualités particulières de la présentation vivante, comprenant les tonalités, expressions, gestes et langage du corps – la présence vivante de la personne – dans le texte écrit. Ringou Tulkou fait montre d'une chaleur très spéciale qui lui est propre, de gentillesse et d'humour dans ses enseignements, et j'espère que ces qualités sont manifestes dans les pages qui suivent.

C'est un très petit livret, mais c'est le résultat des efforts de nombreuses personnes. J'aimerais particulièrement remercier ici: les étudiants de Chimé Rinpoché de la Maison Marpa qui ont fait la

demande de ces conférences et les ont accueillies; ceux dans l'auditoire dont les questions ont contribué à cet ouvrage; Robin Bath, pour ses dessins; Jean Beverton, pour la conception et le design; Johanna Lamby pour la photo de couverture; Norma Levine, pour ses conseils à propos de l'édition; Roger Britton, pour ses conseils à propos de la publication; Ines Wouters et Maria Hundorf de Bodhicharya, pour leur aide et leurs encouragements; et finalement, Ringou Tulkou lui-même, pour tout.

La Méditation Bouddhiste

Les gens pensent parfois que le Bouddhisme se réduit à la méditation mais je ne suis vraiment pas d'accord avec ça : la méditation en est une part très importante, mais ce n'est pas tout.

Base de la pratique bouddhiste

Je vois la pratique bouddhiste comme une manière de travailler sur soi, d'essayer de s'améliorer soi-même. Quelqu'un m'a demandé un jour, 'Quelle est *la* chose que l'on doit croire si l'on veut devenir bouddhiste, la chose sans laquelle on ne pourrait pas devenir bouddhiste ?'

C'était une question intéressante, et j'ai beaucoup réfléchi à la façon d'y répondre. Je me suis d'abord dit que c'était peut-être de croire en le Bouddha, le Dharma et la Sangha ; de croire en la prise de refuge en ces trois [joyaux]. Mais je ne pense pas qu'il en soit ainsi : cela vient plus tard. Quand on devient bouddhiste, on n'a pas

besoin de croire en le Bouddha, le Dharma et la Sangha ; on ne sait même pas ce que c'est. Il nous faut parcourir l'ensemble de la voie du bouddhisme pour le savoir – tout le bouddhisme consiste à essayer de comprendre cela – aussi ne peut-on en faire une condition pour devenir bouddhiste. Alors, qu'en est-il? Je pense qu'il s'agit de développer la pensée: 'Je peux changer, je peux m'améliorer; je peux développer mes qualités positives.' Je pense que c'est cela la base. Si vous ne croyez pas que vous pouvez vous améliorer alors je pense qu'il n'y a pas de base pour devenir bouddhiste, ou pour faire quelque pratique bouddhiste que ce soit.

C'est vraiment tout ce qui est nécessaire, parce que prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma, et la Sangha est fondé sur la compréhension que je peux m'améliorer, que je peux accroître ma sagesse, ma compassion, mon bonheur, ma joie; je peux améliorer toutes ces qualités positives – pas juste un peu, mais presque sans limite. Et d'un point de vue bouddhiste, c'est l'éveil; c'est la bouddhité. Un Bouddha est quelqu'un qui a amélioré son côté positif, sa propre nature de bonté inhérente, à son niveau ultime. C'est cela un Bouddha. Ainsi un ou une bouddhiste est quelqu'un qui croit qu'il

ou elle peut s'améliorer, et vraiment s'améliorer complètement au point de devenir un Bouddha. Donc c'est cela la pratique du Bouddhisme: nous améliorer nous-mêmes.

Ainsi, si je veux m'améliorer moi-même, la méditation est une partie très importante de ma pratique, mais elle comporte aussi d'autres aspects. Traditionnellement, la pratique bouddhiste peut être considérée sous trois aspects: la vue, la méditation, et l'action.

La manière bouddhiste de comprendre

Le premier aspect, la vue, est une manière de comprendre: nous essayons de comprendre et de percevoir la réalité plus clairement; nous essayons de voir ce qui est faux dans notre manière habituelle de percevoir et dans notre manière de réagir au monde. Dans le bouddhisme, on considère comme très important de développer l'intuition, de voir les choses clairement et de travailler sur notre confusion.

On pense même que la base de tous nos problèmes est en fait une incompréhension: la base de toutes nos souffrances, de toutes nos émotions négatives, de toutes nos pensées et de tous nos

sentiments conflictuels et dérangeants est en fait une très puissante incompréhension. Parfois cette incompréhension est appelée ignorance: ignorance, parce que nous ne voyons pas clairement à cause de toute la confusion.

C'est la vue obscurcie, le fait d'être incapable de voir les choses comme elles sont réellement. Comme nous ne pouvons pas voir les choses comme elles sont réellement, nous conceptualisons et nous interprétons; nous identifions et nous désignons et ainsi nous séparons; nous imposons nos propres concepts et imputations sur les choses d'une manière telle que nous créons ainsi notre aversion et notre attachement. Nous identifions certaines choses comme très bonnes et d'autres très mauvaises, puis nous essayons de poursuivre celles que nous avons désignées comme bonnes et d'éviter celles que nous avons désignées comme mauvaises. Et comme il s'agit toujours de notre propre désignation, nous ne pouvons nous en sortir; nous sommes intriqués dans [cette confusion].

Tous ces problèmes sont dus à notre propre manière erronée de percevoir, à notre propre incompréhension, qui a été stabilisée et

confirmée, puis rendue forte et solide par nos tendances habituelles depuis si longtemps que nous sommes devenus de plus en plus englués en elles. C'est devenu notre schéma établi de perception et de réaction et nous ne pouvons en sortir.

Aussi il est considéré comme très important d'essayer de comprendre qu'il s'agit du problème fondamental. Mais même si nous essayons de comprendre et d'analyser, et si nous essayons de voir les choses plus clairement, cela ne suffit pas à changer notre manière de ressentir. Bien que nous puissions comprendre que ce n'est pas bien d'être en colère, par exemple, il nous arrive encore de nous mettre en colère. Nous essayons de réaliser une certaine compréhension, mais ce n'est pas assez; alors que pouvons nous faire d'autre ? C'est là qu'intervient la méditation.

Porter la compréhension à un niveau plus profond

La méditation est une manière d'essayer d'aller plus profondément à l'intérieur de nous-mêmes; elle nous permet d'atteindre un niveau plus subtil de l'esprit et est une façon de nous familiariser avec notre compréhension. Habituellement notre compréhension se fait à un

niveau intellectuel; c'est conceptuel; aussi nous avons besoin maintenant d'essayer d'amener cette compréhension profondément à l'intérieur de notre être, et de si bien nous familiariser avec elle qu'elle devienne une part de nous-mêmes, que nous devenions précisément cette compréhension. Pour faire cela nous avons besoin de la méditation.

Cette sorte de méditation est appelée vue pénétrante; en Tibétain lhak-tong (*lhag-mthong*), ou en Sanskrit vipashana (*vipasyana*). Nous essayons de nous préparer à comprendre profondément, de nous préparer à avoir cette expérience profonde – pas seulement une compréhension dans la tête mais une compréhension expérientielle – qui s'appelle vue pénétrante. Avant que nous puissions faire cela il nous faudra pratiquer une autre sorte de méditation, la méditation du calme mental ou "demeurer calme"; en Tibétain shi-nay (*zhi-gnas*), ou en Sanskrit shamata (*samatha*). Dans cette méditation du calme mental nous essayons simplement d'apprendre comment être. Je pense que la méditation dans son ensemble consiste en réalité à apprendre comment être, mais tout particulièrement dans la

méditation du calme mental. Il y a beaucoup de sortes différentes de méditations dans la pratique bouddhiste, mais toutes peuvent être ramenées à seulement ces deux types: calme mental et vision pénétrante.

Calmer l'esprit

Le mot tibétain, shi-nay, qui est traduit en français par 'calme mental', est formé de deux parties: 'shi', qui signifie calme, paix ou paisible, et 'nay', qui signifie rester ou demeurer. Ces deux aspects de la signification se traduisent dans la manière dont nous allons pratiquer cette sorte de méditation.

Tout d'abord nous essayons de reposer l'esprit, de créer un état de relaxation, un état de liberté dans l'esprit; de créer un sentiment d'aise dans notre esprit. Avant que nous puissions faire cela nous n'avons pas l'environnement ou la base dans lequel la vision pénétrante peut apparaître parce que nous sommes trop tendus et trop occupés; nous sommes si agités que nous n'avons pas d'espace. Aussi nous essayons ici d'être un petit peu plus reposés, paisibles, à l'aise et relaxés.

Cette relaxation ne signifie pas forcément de ne rien faire, comme un bain de soleil sur la plage; en fait nous pourrions prendre un bain de soleil et être néanmoins tendus et agités. Ce n'est pas non plus comme faire du bateau à voile. Je pensais que la voile devait être la chose la plus tranquille [du monde], parce que j'avais vu des images de yachts navigant, avec des gens qui dormaient, et de la nourriture et des boissons et tout ce que vous pourriez désirer alentour. Mais c'est comme ça seulement sur les images! Quand j'ai vraiment fait de la voile j'ai découvert que ce n'était pas tranquille du tout; c'était un dur travail tout le temps – il n'y avait aucun moyen de s'allonger, tout le monde courrait dans tous les sens! Je me suis presque brisé le crâne sur la bôme! J'ai dit 'Vous appelez ça du repos?!' et ils ont dit, 'Eh bien parfois si le vent est bien et si le temps est très bon alors vous pouvez laisser aller; parfois; une fois tous les [vingt ans]!' La méditation n'est pas ce genre de repos, mais un vrai repos venu de l'intérieur; une manière d'être à l'aise, si bien que vous n'avez pas besoin de vous sentir tendus tout le temps.

Aussi on peut dire que cette méditation du calme mental est la préparation la plus importante: elle n'est pas considérée comme une

fin mais comme un moyen, comme une étape menant à la vision pénétrante; ce n'est pas le but final, mais c'est une étape très importante.

Cette méditation est faite traditionnellement avec du temps et de l'espace. Nous essayons de dégager du temps dans notre vie de tous les jours, ou le matin ou le soir, ou n'importe quand dès que nous le pouvons, pour créer un état paisible dans lequel nous entraîner. Ce peut être très court: quinze minutes, vingt minutes, une demi-heure; ou une ou deux heures – quel que soit le temps dont nous disposons, nous essayons de créer un espace et un temps où nous pouvons apprendre comment nous relaxer, comment être et comment nous permettre d'être calmes et clairs.

Plus notre esprit est relaxé et à l'aise, plus il devient paisible; et plus il devient paisible, plus il devient clair. D'un point de vue bouddhiste, quand l'esprit devient clair, alors les autres bonnes qualités de l'esprit peuvent s'exprimer: si notre esprit devient calme et par conséquent clair, alors nous pouvons voir plus clairement; par exemple, nous pouvons voir au delà des limites habituelles du temps et de l'espace. Nous croyons que des qualités comme la télépathie,

comme devenir sensibles aux esprits des autres, ou comme voir des événements en des lieux lointains, émergent comme résultat du fait que l'esprit devient clair. Et non seulement ces sortes de qualités de clarté mais aussi toutes les qualités positives, telles que la sagesse et la compassion, sont naturellement présentes. En fait c'est là le point principal de la philosophie bouddhiste, spécialement du Vajrayana et du Mahayana, que l'amélioration dont nous parlons n'est pas le résultat du fait d'ajouter quelque chose à ce que nous avons déjà, mais a toujours été là comme une part de notre nature intrinsèque, en tant que sa qualité inséparable.

Nature de Bouddha

C'est pour cela que les bouddhistes disent que tous les êtres sensibles ont la nature de Bouddha. Ce que cela signifie est que, à la racine de l'être de chacun d'entre nous, notre esprit – et ici je ne veux pas dire seulement l'esprit pensant ou la conscience mais la totalité de notre expérience – est fondamentalement non seulement pur, mais a aussi toutes les qualités positives: la compassion, la sagesse et la joie, la clarté et la capacité de voir les choses clairement – tout est là.

C'est juste recouvert : nous ne pouvons pas le voir pour le moment en raison de son obscurcissement par notre propre incompréhension et nos tendances habituelles, mais si nous pouvons nous détendre en lui et le laisser être sans voiles alors cela apparaît précisément et toutes les qualités positives émergent.

D'un point de vue bouddhiste, si vous pouvez simplement être, réellement être dans votre propre état naturel, alors toutes ces bonnes qualités sont déjà là; si bien que vous n'avez pas besoin de faire quelque chose pour vous rendre vous-même joyeux, par exemple – si vous pouvez vraiment être vous-même la joie se manifeste d'elle-même. C'est la manière bouddhiste de penser, que fondamentalement vous êtes au mieux, et que tout ce qui n'est pas au mieux est une accréation temporaire, quelque chose d'ajouté qui peut être nettoyé.

Etre naturel

De même que les couches excédentaires sont surtout nos propres concepts et suppositions surajoutés, nos théories, identifications et imputations, ainsi la méditation est fondamentalement l'apprentissage

d'une manière de simplement être, d'être simplement naturel, sans tous ces suppléments conceptuels surajoutés. Mais cette manière d'être naturelle ne signifie pas suivre nos tendances habituelles.

Il y a deux manières différentes d'être naturel. Etre naturel suivant nos tendances habituelles est la manière dont nous savons comment être ordinairement, plus ou moins; nous nous détendons et nous pensons, 'Oh, allons boire quelque chose', ou nous nous détendons et nous avons besoin de fumer une cigarette, parce que c'est notre tendance habituelle. Quand nous parlons de notre nature fondamentale d'un point de vue bouddhiste, nous ne parlons pas de cette sorte de nature fondamentale habituelle, au sens où les gens sont généralement compétitifs, généralement jaloux, généralement en colère; cela peut être naturel à la manière des tendances habituelles, mais ce n'est pas la nature fondamentale plus profonde.

Je me souviens d'avoir vu un film dans lequel des enfants s'étaient échoués sur une île, et les enfants, bien que très jeunes, étaient représentés comme ayant déjà des traits de jalousie et de compétitivité; ils se battaient entre eux et ainsi de suite. Bien sûr qu'ils étaient ainsi: c'est le type de nature 'tendances habituelles'. Même au

moment de notre naissance – et ici cela s'accorde avec la croyance bouddhiste en la renaissance – nous avons des tendances habituelles.

Mais ce n'est pas la nature fondamentale dont nous parlons: il y a une manière plus profonde d'être naturel, au delà de cela. Suivant le bouddhisme, la vraie nature complètement fondamentale, la plus profonde, est pure. Aussi nous essayons de revenir à cet état, à notre vraie nature très fondamentale. Et la manière de faire cela, d'un point de vue bouddhiste, est par l'apprentissage de comment être, simplement être; et c'est cela la méditation.

La posture méditative

La méditation commence par un apprentissage pas à pas. Tout d'abord nous essayons de détendre notre corps, et pour cela on enseigne parfois une position assise standard.

Le corps est important. Il n'est pas vrai que le corps, l'esprit et l'âme soient trois choses complètement séparées. Parfois quand une émotion forte survient, les gens disent 'Oh c'est vraiment physique; ce n'est pas mental, c'est physique.' Bien sûr que c'est physique.

Quand quelque chose arrive dans l'esprit, c'est physique: quand vous êtes en colère votre visage devient rouge; quand vous êtes triste, vous pleurez; c'est physique. Et c'est pourquoi quand le corps est affecté l'esprit est aussi affecté.

La connection entre l'esprit et le corps est très forte; ils sont presque inséparables; on considère donc qu'établir une posture corporelle correcte aide l'esprit à se poser. Aussi la méditation commence en prenant une certaine posture du corps. Certaines personnes vont jusqu'à dire, de manière extrême, que si vous avez la posture corporelle correcte, vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit d'autre, car la méditation va s'ensuivre automatiquement, mais je ne sais pas si cela est vraiment à prendre littéralement; parfois cette sorte de chose peut être dite pour insister sur l'importance d'un point.

Quoi qu'il en soit, nous commençons avec la posture corporelle: s'asseoir, avec le dos droit; le dos droit est dit être le plus important. Bien que traditionnellement nous nous asseyions les jambes croisées, je ne pense pas que cela soit si essentiel, parce que dans tous les dessins et images du futur Bouddha, le Bouddha Maitreya, il

est décrit comme assis sur une chaise! Ces représentations ne datent pas des quelques derniers siècles, mais on les retrouve depuis l'époque où les premières images ont été faites: le futur Bouddha est assis sur une chaise! Aussi peut-être n'est-il pas si mal de s'asseoir sur une chaise! Peut-être ceux d'entre nous qui ne peuvent pas s'asseoir confortablement sur une chaise ne reprendront pas naissance quand le futur Bouddha viendra! Une fois que vous y êtes habitués, s'asseoir les jambes croisées est très confortable. Dans ce cas vous pourriez ne plus être capables de vous asseoir sur une chaise; ça deviendra très difficile! J'ai été assis sur des chaises toute ma vie, mais je ne suis toujours pas à l'aise sur une chaise, et dès que j'en ai l'occasion je m'assois par terre. Mais je pense que c'est tout à fait correct de s'asseoir sur une chaise. Donc vous vous asseyez avec le dos droit, sans que le corps ne se penche d'un côté ou de l'autre, ni en avant ni en arrière; et votre cou aussi ni d'un côté ni de l'autre, ni en avant ni en arrière; puis la figure aussi, un peu adoucie, et sans trop de tension; et les dents ni grinçantes ni serrées et les lèvres relâchées.

S'asseoir correctement est un moyen de relâcher la tension.

Quand nous regardons quelqu'un en train de méditer – ou même aussi ne méditant pas – nous pouvons voir comment est la personne, n'est-ce pas? Nous pouvons voir comment est son esprit, en regardant son visage: il est tendu, ou elle n'est pas tendue. Il est dit que le visage est comme la porte de l'esprit. Aussi détendre le visage est-il important. En détendant l'esprit peut-être votre visage se détendra-t'il, mais détendre le visage aide aussi à détendre l'esprit. Et puis les yeux sont importants: il est dit que si vous pouvez détendre vos yeux vous pouvez tout détendre. Aussi il vous faut être détendu mais droit parce que si vous n'êtes pas droit, vous serez bientôt en déséquilibre. Une posture équilibrée et détendue est le point de départ.

Se sentir à l'aise

Se sentir à l'aise est la chose la plus importante. Parfois certains suggèrent même que vous pourriez essayer de créer presque artificiellement un sentiment de relaxation, de bien être, de confort, en 'se sentant comme si toutes les cellules de son corps étaient souriantes'. Comment vous sentiriez vous si toutes les cellules de

vos corps étaient souriantes? Ce serait très agréable, n'est-ce pas?

C'est le point: se sentir bien. Se sentir bien est très important parce que, d'un point de vue bouddhiste, plus vous devenez habitués à vous sentir d'une certaine manière, plus vous devenez comme cela. C'est le processus d'apprentissage. Plus vous vous sentez détendus, plus vous devenez détendus; plus vous vous sentez naturels, plus vous devenez naturels; plus vous vous sentez joyeux, plus vous devenez joyeux. Et de la même manière, plus vous êtes en colère plus vous devenez en colère, ou plus vous êtes malheureux plus vous devenez malheureux. Tout cela n'est que de l'habitude. Aussi ici nous essayons de nous détendre; parce qu'une fois que vous vous sentez bien – comme si toutes les cellules de votre corps souriaient – alors il n'est plus besoin de se sentir mal, plus besoin de se sentir tendus.

Pensées et sentiments

Et maintenant l'esprit. Placez l'esprit de la même manière: laissez simplement l'esprit être détendu. Bien sûr il ne va pas rester ainsi. C'est le problème! L'esprit va courir; l'esprit va sauter. Suivant la

science moderne nous avons évolués à partir de singes, aussi peut-être est-ce la raison pour laquelle nous avons les habitudes d'un esprit simiesque, sauter de tous côtés!

C'est là que nous avons besoin d'une technique. Que devrions-nous faire? Devrions-nous dire, 'Calme! Calme! Calme!?' Il ne se calmera pas. Si vous dites, 'Pas tant de pensées; arrêtez de penser', il ne s'arrêtera pas, n'est-ce pas? Plus vous essayez, pire c'est! C'est pourquoi la méditation devient si difficile parce que si vous essayez simplement d'arrêter vos pensées et de supprimer votre tension vous ne pouvez le faire; plus vous essayez, plus vous devenez tendus. Mais il doit y avoir une façon de la faire. Et ceci est le point important, la chose principale à apprendre: le fait que vous ne pouvez pas dire 'Arrêtez de penser', et que ça s'arrête. Vous avez juste à le laisser être.

Nous ne pouvons éteindre notre esprit. Aussi quand les pensées viennent et que les émotions viennent il nous faut apprendre une manière de laisser les choses être; ou de laisser les choses aller, pourriez-vous dire. Vous ne pouvez rien faire d'autre que de laisser survenir, parce que cela survient; mais alors si vous suivez cela

vous irez partout dans tous les sens et il n'y aura plus de méditation.

Alors que pouvons-nous faire?

C'est la clé. Quand une pensée survient, nous la laissons survenir, puis nous la laissons aller. Comment faire cela? Nous la laissons simplement être. Nous ne faisons qu'une chose: nous ne suivons pas cette pensée.

La pensée vient, et nous la laissons venir, mais alors nous ne nous impliquons pas en elle et nous ne la poursuivons pas. Nous ne disons pas, 'Cette pensée n'est pas bonne; je ne devrais pas avoir cette pensée'; nous ne disons pas non plus, 'Oh c'est une bonne pensée; c'est bien d'avoir cette pensée.' Nous ne disons tout simplement rien.

C'est comme si quelqu'un entrait dans une maison vide: quand quelqu'un entre dans une maison vide, il n'y a rien là à emporter, rien à déranger, si bien que cette personne ne peut qu'entrer et sortir; ça n'a pas d'importance. C'est là la manière de réagir avec les pensées: les laisser simplement être. Une pensée vient et s'en va, et nous disons, 'C'est une pensée'; c'est tout. Les pensées viennent les pensées s'en vont; les émotions viennent, les émotions s'en vont;

nous ne réagissons pas; nous la laissons simplement être, et nous nous détendons. Nous nous détendons dans cette pensée; nous nous détendons dans cette émotion. Nous sommes simplement; juste demeurer dans le moment présent. Nous n'avons pas à faire quoi que ce soit à ce propos; juste être là, être présent.

Si nous sommes capables de faire cela alors nous gagnerons confiance dans le fait de contrôler [la situation]. Pour le moment nous sommes contrôlés par nos pensées et nos émotions. Nos pensées, nos émotions et nos souvenirs nous dominent complètement; nous n'avons aucun contrôle de quelque sorte. C'est pour cela que nous souffrons, pour cela que nous ressentons toute la tension, la pression, l'anxiété, les problèmes. Et dès l'instant où nous apprenons ceci, comment être, les pensées et les émotions ne nous dérangent plus; nous aurons confiance dans le fait que, quoi qu'il survienne dans l'esprit, nous pourrons le laisser aller. Alors nous deviendrons confiants d'être sous notre propre contrôle; nous contrôlons les émotions et les sentiments, ce ne sont pas eux qui nous contrôlent. Et quand cela arrive, nous sommes aux commandes! Peut-être n'est-ce pas si facile, mais nous essayons d'aller dans cette direction.

Nous ne cherchons pas de bonnes expériences dans la méditation, des expériences merveilleuses ou étranges. Peut-être les aurons nous aussi; mais cela n'a pas d'importance. Ce que nous recherchons est d'être capable de nous détendre, d'être capable de laisser les pensées et les émotions venir puis de les laisser partir sans les saisir.

Trouver un point de référence (support)

Parfois nous aurons l'impression que nous ne pouvons pas le faire; c'est trop difficile parce que nous sommes tellement habitués à fonctionner de cette manière. Notre habitude, notre schéma est qu'une pensée ou une émotion nous envahit and nous ne faisons que la suivre humblement. Ainsi il y a de nombreuses techniques différentes et de nombreuses manières différentes, et on peut faire ce qui marche le mieux. Mais une des choses les plus importantes, au début, est d'avoir un certain point de référence auquel nous pouvons retourner dès que nous sommes distraits. Une pensée ou une émotion vient, et nous sommes entraînés au loin, et nous ne remarquons pas que nous avons été entraînés, et alors soudain nous

réalisons que notre esprit n'est plus ici mais qu'il ère tout autour du monde. Alors nous paniquons et nous pensons, 'Oh, je suis distrait; je ne suis pas en train de méditer; ce n'est pas bien – je ne peux pas me détendre.' Ne faites pas ça. Revenez simplement, et souvenez vous de l'objet, souvenez vous du point de référence.

Parfois les gens prennent la respiration comme support, parce que c'est quelque chose que nous faisons très naturellement. Nous nous rappelons simplement que nous sommes en train de respirer. Parfois nous nous focalisons sur l'expiration; parfois sur l'inspiration; parfois sur le processus complet de l'expiration et de l'inspiration. Nous laissons l'esprit posé sur la respiration, puis nous nous détendons simplement. Si l'esprit est ailleurs, s'il vagabonde, nous nous rappelons simplement que l'esprit est posé sur la respiration: rien de plus, rien de moins. Nous ne combattons pas. Nous ne disons pas 'Oh, c'était mal; j'étais distrait.' Nous ne disons rien; nous nous détendons seulement.

Faire cela de manière répétée, c'est la méditation. La répétition est le facteur principal; parce que c'est ainsi que nous apprenons. Quand nous apprenons comment conduire, comment faisons nous?

Ce n'est pas difficile de savoir que l'accélérateur sert à avancer et le frein à s'arrêter et que l'embrayage sert à changer de vitesse; mais quand nous essayons vraiment de le faire, nous n'y arrivons pas. Nous nous retrouvons à faire le contraire: quand vous voulez appuyer sur le frein vous appuyez sur l'accélérateur! Mais nous le faisons encore et encore, puis encore et encore, et on y arrive un petit peu mieux, et de mieux en mieux. La pratique. C'est la pratique qui nous fait vraiment apprendre: c'est la seule manière. Méditer c'est pratiquer. D'abord vous devez apprendre comment le faire, et puis après que vous avez appris comment le faire, vous continuez à le faire. Il n'y a pas d'autre chemin.

Amener la méditation dans la vie quotidienne

La période de méditation est un entraînement: elle doit être prise comme session d'entraînement de telle manière que puissions emmener un petit peu du bien-être et du relâchement de tension que nous avons appris pendant notre méditation dans la vie de tous les jours.

Plus nous sommes capables de nous détendre plus nous

ressentons que notre méditation marche; mais alors ce n'est pas une question de seulement quinze minutes de méditation – et terminé! Je pense que cela ne mènerait pas à de très bons résultats; bien que ça puisse être meilleur que de ne rien faire du tout.

Si nous voulons vraiment amener cette compréhension de la détente dans notre vie alors nous devons l'utiliser comme une manière de vivre. Il nous faut nous détendre à l'intérieur de nous-mêmes. Je ne pense pas que nous ayons besoin de changer complètement notre manière de faire les choses. Supposons que vous soyez très occupés, avec beaucoup d'obligations. Bien sûr c'est mieux de ne pas trop promettre; si nous promettons ce que nous ne pouvons pas fournir alors nous avons des ennuis de toutes façons; mais quelle que soit la pression de notre vie, nous pouvons nous détendre en elle, nous pouvons avoir un peu de bien-être dans notre esprit. Pourquoi faisons nous de tels efforts? Et d'abord pourquoi travaillons nous si dur? Nous travaillons dur pour nous rendre heureux, pour nous apporter une vie heureuse. Mais si nous travaillons jusqu'à la rupture, alors à quoi ça sert?

Aussi essayer de se relaxer, même si nous travaillons dur, je

pense que c'est important: juste laisser notre esprit se détendre au niveau le plus profond; voir que si nous ne sommes pas détendus, alors nous ne pouvons travailler correctement, nous deviendrons malades ou déprimés, et alors rien ne sera réalisé. Nous avons besoin d'un petit peu de détente et d'espace dans nos vies; nous avons besoin d'apporter un petit peu de ce sens d'être au moment présent. La plupart du temps ce n'est pas vraiment le travail qui nous stresse; c'est la pensée à son propos qui nous stresse. Aussi si nous pouvons nous détendre et être plus dans l'instant présent, je pense qu'il y aura moins de stress et moins de pression; nous pouvons avoir un petit peu de la saveur, de l'effet prolongé de la méditation durant toute la journée. Et peut-être pouvons nous aller même plus loin et même devenir meilleurs; mais c'est la première étape.

La vue profonde est le coeur du bouddhisme

Le point essentiel est d'entrer dans la vraie nature de la réalité; c'est là que la méditation de la vue profonde intervient. Cela est en fait le coeur du bouddhisme: la vue pénétrante; voir la vraie nature de

l'esprit et être capable de la réaliser complètement. Il s'agit de voir qui ou ce que nous sommes réellement d'une manière complète.

Si nous pouvons percevoir le vrai état sans voiles de notre esprit, alors c'est l'éveil (l'illumination), c'est la vraie liberté. Nous cesserons alors d'avoir la moindre crainte de quoi que ce soit. Nous n'avons pas besoin de ressentir de la peur; nous n'avons pas besoin de nous sentir en insécurité.

L'insécurité, la peur et toutes nos anxiétés viennent du sentiment qu'il y a quelque chose à protéger, quelque chose qui peut être abîmé ou perdu; qu'il y a quelque chose d'inaccompli. Mais si nous savons vraiment qu'il n'y a rien qui soit inaccompli, et qu'il n'y a rien à sécuriser parce qu'il n'y a rien qui puisse être détruit, alors nous n'avons plus besoin de craindre quoi que ce soit. Et quand il n'est plus nécessaire de craindre quoi que ce soit, il n'y a plus de problème. C'est cela la transformation de notre manière de voir.

L'état d'esprit où il y a de la peur et de l'insécurité, où nous essayons tout le temps de courir après quelque chose où de fuir quelque chose, si bien qu'il y a toujours de la tension et de l'anxiété - est appelé l'état d'esprit samsarique; c'est toujours sous tension, et

toujours inaccompli.

L'état d'esprit qui est au delà de cela, où il n'y a plus aucun besoin de courir, où réside la liberté qui n'a aucune crainte, est appelé l'état d'esprit illuminé (éveillé). Nous l'appelons illumination parce qu'il est vue profonde: c'est quelque chose que nous pouvons voir, nous pouvons comprendre. Parfois nous l'appelons réalisation: réalisation parce que quelque chose que nous ne réalisions pas auparavant, nous le réalisons maintenant; c'est juste une question de vue pénétrante. C'est pourquoi cette sorte de méditation est appelée méditation de la vue pénétrante.

Finalement toutes les multiples sortes de méditation différentes qu'on trouve dans le bouddhisme sont en fait seulement de ces deux types: la méditation du calme mental et la méditation de la vue pénétrante; seulement ces deux sortes.

Questions

Maintenant, si quelqu'un a des questions, elles sont bienvenues.

Q: Quelle est la meilleure façon de traiter les émotions fortes et parfois douloureuses qui émergent parfois pendant la méditation?

A: C'est cela la méditation. N'ayez pas peur de leur faire face. Quoi qu'il apparaisse: anxiété, ou peine ou quoi que ce soit, c'est là que vous apprenez à laisser être. C'est là où vous demeurez, dans cet état [qui laisse émerger] tout ce qui émerge; c'est le point principal. La meilleure manière est de ne pas les saisir. C'est important de comprendre que chaque émotion est une chose temporaire.

Q: Doit on encourager ces émotions à survenir?

A: Vous n'avez pas à encourager les émotions à survenir. Elles apparaissent de toutes façons: bonnes émotions, mauvaises émotions; agréables et désagréables. Les pensées surviennent: toutes sortes de pensées différentes. Et quand elles surviennent effectivement, c'est la manière dont vous travaillez. Vous ne vous dites pas, 'Oh ceci ne devrait pas venir.' Ce n'est pas la bonne manière de faire, parce que cela viendra de toute façon. Que vous méditez ou ne méditez pas cela survient de toute façon. Mais dans la méditation, parce que vous êtes plus au repos, plus de choses

surviennent et vous en êtes plus conscient. La survenue n'est pas la chose importante; la chose importante est d'apprendre comment laisser aller; c'est l'exercice principal, c'est la méditation. C'est quelque chose qu'on a besoin d'apprendre. Il vous faut simplement le faire; continuer à le faire et continuer à essayer.

Mais quand une émotion survient, ne pensez pas qu'une émotion est une chose qui dure. Cela ne dure pas; c'est momentané. Ainsi vous pouvez être dans cet instant, là avec cette émotion, et simplement demeurer dans l'instant présent. Tout ce qui survient est naturellement transitoire, survenant et survenant et survenant; aussi est-ce la première chose à réaliser: ce n'est pas une chose qui dure. Cela peut survenir de nombreuses fois: plus vous y pensez, plus cela vient, et plus vous le suivez, plus cela vient. Mais le temps que cela continue d'apparaître dépend de vous: aussi longtemps que vous ne le laisserez pas partir, ce sera là.

Aussi quand une pensée ou une émotion survient, quelle qu'elle soit, juste à cet instant vous vous détendez en elle, et elle s'en va; puis une autre survient, et vous faites la même chose; et une autre survient et vous faites de même. C'est ainsi qu'il faut pratiquer: avec

un petit peu de compréhension de la manière de le faire, puis un apprentissage, et puis il vous faut le faire.

C'est comme apprendre à faire du vélo! D'abord il vous faut perdre la crainte de le faire; et puis il vous faut le faire. Y aller, et tomber, et attraper quelques contusions; mais alors tout ira bien. Personne ne peut vraiment vous dire comment faire du vélo, n'est-ce pas? Les gens peuvent vous dire toutes sortes de choses, mais ils n'aident pas vraiment. Quelqu'un dit, 'Pourquoi n'y vas tu pas simplement?' Et quelqu'un d'autre dit 'Oh, attrapez juste le guidon et avancez!' Et alors ils disent, 'Il vous faut pédaler,' et, 'Vous devez faire marche la sonnerie.' Je n'ai jamais appris comment faire du vélo, mais j'ai essayé comment faire du scooter avec peu de succès! J'étais au Sikkim, et le Sikkim est très vallonné, tout en hauts et bas; il n'y a aucun paysage plat nulle part, même pas un morceau de terrain assez grand pour jouer au football. Aussi j'allais d'un côté et de l'autre sur mon scooter, tombant dans les fossés – juste quand je pense , 'Oh non, je ne doit pas aller dans le fossé', le scooter fonce et tombe précisément dans le fossé! Exactement comme notre esprit! Mais alors je décidais d'aller au sommet de la colline. Je montais

sans problème, mais quand je redescendis ...! La route était étroite, et il y avait un grand nombre de gros camions de l'armée; et les militaires qui conduisaient venaient des plaines, et ne savaient pas comment conduire dans les collines – ils conduisaient en plein milieu de la route. Je descendais, et un camion de l'armée montait, et il y avait deux personnes marchant côte à côte... j'essayais d'actionner l'avertisseur. Personne ne le remarqua: un petit scooter à moteur – personne ne s'en occupe! Alors j'essayais de freiner; mais plus vous allez lentement, plus cela devient difficile de rester en équilibre. Et alors je tombais. Et le camion passa sur mon scooter! Ce fut la fin de ma activité de conduite de scooter. Mais la chose vraiment ennuyeuse est que c'était le jour où j'avais l'intention de vendre mon scooter! Ainsi c'est la même chose: il nous faut apprendre par la pratique.

Q: Qu'en est-il de la pratique consistant à utiliser nos propres problèmes pour développer la compassion envers les autres? Si des émotions douloureuses surgissent dans notre méditation ne pouvons nous penser aux autres qui ont des souffrances similaires, et ainsi

développer notre compassion?

R: C'est une bonne pratique, mais c'est une forme différente de méditation. Quand vous essayez de vous mettre au repos et de laisser votre esprit se poser alors vous ne faites pas cette pratique; si vous le faites, cela vous entraînera dans de plus en plus de pensées. Mais, en travaillant à un niveau différent, il peut être utile de mettre en perspective nos propres difficultés. Habituellement, quand nous souffrons, nous pensons, 'Je suis le seul qui souffre', et même nous ressentons 'Je suis dans une situation pire que qui que ce soit d'autre', et alors nous souffrons vraiment. Mais cela est très comparatif, n'est-ce pas? Vous souffrez beaucoup parce que vous pensez que c'est à vous qu'arrivent les pires choses, mais si vous voyez que d'autres souffrent en réalité encore plus, alors vous ne vous sentez plus tout à fait aussi mal.

Il y a une histoire que j'aime bien qui illustre cela très bien. Il était une fois un homme qui avait une grande famille. Lui et sa femme avaient beaucoup d'enfants, les parents de sa femme vivaient avec eux, et tous demeuraient dans une unique petite maison. Tout était très serré et il se sentait écrasé. Si bien que l'homme va voir un

prêtre et dit, 'S'il vous plaît, aidez moi; je deviens fou! Il y a tant de personnes chez moi, les enfants courent dans tous les sens et se battent, ma femme et mes beaux parents crient, c'est trop. Ils me rendent fou! Que puis-je faire?' Et le prêtre dit, 'Bien. Si vous faites exactement ce que je dis, vous pouvez en sortir.' Il dit, 'Oh, je ferai tout ce que vous dites – tout!' Alors le prêtre lui dit: 'Très bien. Allez acheter un poulet – vivant – et amenez le chez vous.' L'homme va au marché, achète un poulet vivant et l'amène chez lui. Et bien sûr cela devient pire! Il ne peut le supporter plus d'une semaine. Il retourne en courant chez le prêtre et dit, 'Maintenant que puis-je faire? C'est bien pire qu'avant: le poulet joue avec les enfants et salit tout et tout est encore pire. Que puis-je faire?' 'Oh, ne vous inquiétez pas', dit le prêtre. 'Si vous faites exactement comme je dis, tout ira bien pour vous. Allez maintenant acheter une chèvre, et amenez la chez vous.' Il achète donc une chèvre et l'amène chez lui. Et alors évidemment cela devient un véritable chaos, et il ne peut le supporter trois jours avant de revenir voir le prêtre, pleurant et sanglotant, 'Je ne peux le supporter plus longtemps. C'est complètement impossible. Que dois-je faire?' Le prêtre lui dit: 'Maintenant vous y retournez et vous

vendez la chèvre.' Alors il repart et vend la chèvre. Et alors après une semaine il vient voir le prêtre et dit, 'Oh, je suis si soulagé, c'est si paisible maintenant.' Et le prêtre dit, 'Maintenant débarrassez vous du poulet aussi.' Alors il se débarrasse du poulet aussi (peut-être en faisant une bonne soupe de poulet; je ne sais pas!). Puis quelques temps plus tard il rencontre le prêtre dans la rue, coure vers lui et lui dit, 'Oh, merci beaucoup pour votre aide. Maintenant tout est pour le mieux!'

Cela peut être ainsi, n'est-ce pas? Parfois quand des gens me disent 'Oh tout est si mal ici; mon futur est si sombre,' je suggère, 'Peut-être pourriez vous aller en Inde et regarder comment ça se passe là-bas.' Et parfois ils y vont, et quand ils reviennent ils disent, 'Oh, c'est bon d'être de retour; c'est si agréable ici!'

Ainsi quand nous pouvons penser à d'autres êtres qui souffrent plus que nous et qui ont des problèmes bien pires, celà peut nous aider beaucoup à mettre nos propres problèmes en perspective. C'est aussi une manière de développer la compassion: parce que je n'aime pas avoir des problèmes et souffrir, je sais par conséquent que les autres êtres qui ont des problèmes et qui souffrent n'aiment

pas cela non plus; et de même que je veux sortir de mes problèmes, les autres veulent aussi sortir de leurs problèmes; donc je souhaite qu'ils soient délivrés de leurs souffrances. Ce processus empathique est la source principale de la compassion, n'est-ce pas ?

Q: je fais l'expérience de beaucoup de joie qui vient de ma pratique de méditation, et mon problème est que je suis trop heureux; je trouve que cela rend difficile de s'entendre avec les personnes ordinaires dans la vie de tous les jours.

A: J'avais tendance à penser que si quelque chose d'heureux vous arrive, vous deviez le partager avec vos amis et que cela les rendrait très heureux. Mais j'ai appris par une difficile expérience que ce n'est pas le cas! Si vous racontez comment vous allez bien, cela ne rend pas nécessairement vos amis heureux! Aussi il y a longtemps que j'ai arrêté de raconter à mes amis les bonnes choses qui arrivent dans ma vie; je parle au contraire des problèmes que j'ai – même si je n'ai pas beaucoup de problèmes. Maintenant je semble mieux m'entendre avec mes amis! Ils comprennent cela comme, 'Il a des problèmes aussi, comme moi.'

Je pense que si vous voulez vous entendre avec les gens c'est important d'être capable de voir les choses de leur point de vue et de vous 'mettre dans leurs chaussures', afin de les comprendre; et plus vous comprenez les gens et comment ils se sentent, plus vous savez comment vous comporter avec eux – et parfois, je pense, c'est bien de feindre un peu si nécessaire.

Q: Est-il utile d'identifier et de noter les émotions qui apparaissent au cours de la méditation, par exemple, 'Ceci est de la colère, ceci est de l'attachement', etc...

Cela peut être une autre technique. Si vous essayez seulement de pratiquer la méditation du calme mental il est préférable de ne pas trop étiqueter. Si vous étiquetez ainsi, cela peut mener à trop de pensées. D'abord vous dites, 'je ressens ceci'; puis vient 'c'est bien' ou 'c'est mal'; puis 'je n'aime pas ça' ou 'j'aime ça'; et puis la chose suivante est 'ceci ne devrait pas être' ou 'ceci devrait être'; et alors vous entrez de plus en plus dans cette sorte de flux de pensées et perdez la méditation. Aussi je pense qu'il est mieux de ne pas faire cela; soyez peut-être un petit peu attentifs à ce qui se passe, mais

n'insistez pas trop là dessus. Plus vite vous devenez capables de laisser être les choses, mieux c'est.

Q: Quand j'ai commencé à méditer pour la première fois il y a quelques temps j'avais régulièrement des expériences très positives, mais au bout d'un moment elles se sont arrêtées, et maintenant je n'ai eu aucune bonne expérience depuis longtemps. Est-ce que cela signifie que je ne fais plus de progrès ?

A: Je pense que c'est tout à fait normal. Quand vous commencez à pratiquer, beaucoup d'expériences peuvent survenir. Puis à une certaine étape vous n'en avez plus, et puis à une autre étape il devient même difficile de méditer, et vous avez l'impression de progresser très lentement. Je pense que cela est vrai pour presque tout ce que vous apprenez, n'est-ce pas ? Même apprendre une langue: les premiers mois vous vous verrez progresser très rapidement. Hier vous ne saviez même pas comment dire bonjour et aujourd'hui vous apprenez comment dire non seulement 'Bonjour' mais aussi 'Merci beaucoup!' Et demain vous apprendrez 'Comment allez-vous?' Mais après quelques temps vous avez l'impression de

ne plus beaucoup apprendre, et vous ne pouvez voir aucun progrès. C'est toujours ainsi: quand vous commencez, le taux de progrès correspond à une pente raide, mais alors bien sûr cela se stabilise, ce n'est pas toujours une tendance à la hausse régulière.

Du point de vue traditionnel il est dit que la progression de la méditation se fait selon cinq étapes. La première étape de la progression est comme une chute d'eau: l'eau dans une cascade se précipite vers le bas avec une grande force; ainsi c'est comme si nos pensées et nos émotions devenaient très puissantes comme l'eau d'une cascade, et c'est presque comme si vous ne pouviez plus méditer du tout. Ceci est vu comme la première étape proprement dite; c'est un signe que vous progressez dans la méditation. En d'autres mots: si vous avez l'impression que vous ne pouvez pas du tout méditer, alors vous deviendrez un grand méditant.

Les expériences méditatives viennent parfois tôt, parfois plus tard, mais elles vont et viennent. Habituellement ce genre d'expériences passagères, qui sont appelées *nyam* (*nyams*) en tibétain, n'est pas considéré comme très important du point de vue des vrais méditants. Les bonnes expériences en méditation ne sont

pas la chose principale à attendre. Si vous avez eu une bonne expérience, vous voudrez l'avoir à nouveau, et dès le moment où vous le voulez et tentez de l'avoir à nouveau, vous ne pouvez plus l'obtenir; vous avez eu cette bonne expérience parce que vous vous êtes complètement détendu, et quand vous essayez de l'avoir [à nouveau] vous ne pouvez pas! Plus vous le voulez, moins vous avez de chance de l'obtenir... et vous devenez frustrés! C'est pourquoi tous les maîtres de méditation insistent sur le fait que vous ne devez pas prendre ce genre d'expérience trop au sérieux. C'est une expérience agréable mais elle vient et s'en va, et nous ne devrions pas avoir trop d'attachement pour elle. C'est la même chose pour les mauvaises expériences: les maîtres nous disent qu'une mauvaise expérience et une bonne expérience sont exactement la même chose. Mauvaise expérience, bonne expérience; aucune bonne expérience, aucune mauvaise expérience; tout cela c'est la même chose. Ce sont juste des expériences.

La vraie méditation consiste à devenir capable d'apprendre que, quelle que soit l'expérience qui survient, cela n'a pas d'importance; c'est juste une expérience, et vous pouvez vous détendre en cela. Si

c'est une bonne expérience, vous apprenez à vous détendre en elle;
si c'est une mauvaise expérience, vous apprenez à vous détendre en
elle; si ce n'est ni une bonne ni une mauvaise expérience, vous
apprenez à vous détendre en cela.

Si vous apprenez comment faire cela dans chacun de ces trois
différents cas, alors vous avez appris comment méditer.

Merci beaucoup à vous tous.

Dédicace

Tous mes bavardages au nom du Dharma

Ont été transcrits avec foi

Par mes étudiants à la vision pure.

Je prie pour qu'au moins une partie de la sagesse

De ces maîtres éveillés qui m'ont inlassablement formés

Puisse briller à travers la masse de mon incohérence.

Puisse ceci aider à dissiper l'obscurité de l'ignorance

Dans l'esprit de tous les êtres

Et les mener à la réalisation complète, libre de toute crainte.

Ringou Tulkou Rinpoché

Ringou Tulkou est né en 1952. Il a été reconnu comme la réincarnation de l'Abbé du Monastère de Rigul, mais a vécu depuis sa petite enfance au Sikkim.

Rinpoché a reçu un entraînement traditionnel intensif, en étudiant avec des lamas de toutes les lignées tibétaines; ses lamas-racine ont été le 16^e Gyalwa Karmapa et Dilgo Khyentsé Rinpoché. Il a aussi poursuivi une carrière académique, en recevant le diplôme d'Acharya de l'Institut Central des Hautes Etudes Tibétaines à Varanasi, et s'est vu attribuer le titre de Lopon Chenpo (équivalent à un Doctorat) par la Société Nyingma Internationale pour son travail de recherche sur Jamgon Kongtrul le Grand et le mouvement Rimé. Il a été professeur

de Tibétologie au Sikkim pendant 17 ans.

Parlant couramment anglais, avec un style d'enseignement amical, Rinpoché est maintenant fortement sollicité pour enseigner dans les centres du Dharma occidentaux de toutes les quatre lignées tibétaines.

Bodhicharya

Association sans but lucratif pour l'Education et la Culture

"Eveiller le Coeur par l'Ouverture de l'Esprit"

Ce petit livret a été publié sous les auspices de Bodhicharya, association non-lucrative enregistrée en Belgique ayant des membres dans plusieurs pays. Fondée en 1997, Bodhicharya été créée pour coordonner les activités des étudiants de Ringou Tulkou, ses amis et associés dans divers pays, pour travailler ensemble à amener la sagesse ancienne du Bouddhisme au monde moderne, tout en aidant à préserver cette sagesse au Tibet et dans les régions himalayennes.

Les activités en cours incluent le rassemblement, la transcription, la traduction et la publication des enseignements et du matériel éducatif, ainsi que le soutien à des projets éducatifs et de santé au Tibet.

Si vous souhaitez recevoir des informations supplémentaires, contactez SVP :

The Secretary

Bodhicharya

Rue d'Edimbourg 23

1050 Brussels

Belgium

Tel/Fax: 32 2 514 1449

E-mail: co-ordination-office@bodhicharya.org

Internet site: <http://www.bodhicharya.org>

Quatrième de couverture.

Regards du "*Lama Relax*" sur

La Méditation Bouddhiste

"Nous ne cherchons pas de bonnes expériences dans la méditation, ni des expériences merveilleuses ou étranges. Peut-être en aurons-nous aussi; mais cela n'a pas d'importance. Ce que nous recherchons est d'être capable de nous détendre, d'être capable de laisser les pensées et les émotions venir, puis de les laisser s'en aller sans les saisir.

La vraie méditation consiste à être capable d'apprendre que, quelle que soit l'expérience qui survient, cela n'a pas d'importance; c'est juste une expérience, et vous pouvez vous détendre en cela. Si c'est une bonne expérience, vous apprenez à vous détendre en cela; si c'est une mauvaise expérience, vous apprenez à vous détendre en cela; si ce n'est ni une bonne ni une mauvaise expérience, vous apprenez à vous détendre en cela. Si vous apprenez comment faire cela dans tous ces trois différents cas, alors vous avez appris

comment méditer."

Ringu Tulku est né en 1952. Il a reçu une éducation traditionnelle intensive, a étudié avec des lamas de toutes les lignées tibétaines, et a également poursuivi une carrière académique; il fait autorité sur les travaux de Jamgon Kongtrul le Grand et le mouvement Rimé. Parlant couramment anglais et ayant une manière d'enseigner chaude et amicale, il est aujourd'hui très demandé dans les centres du Dharma occidentaux.