

Ringou Tulkou Rinpoché

Commentaire de

‘L'Introduction au Dharmakaya’

Court texte du Mahamudra

par

Karma Wangchouk Dorjé - 9^e Karmapa

Partie 1. Enseignement sur les Pratiques Préliminaires

**Donnés au Séminaire d'Eté Bodhicharya, Baerenthal, France.
14 – 21 Aout 2006**

Premier enseignement. Introduction aux quatre pensées.

Bienvenue à vous tous. Comme vous le savez, je suis déjà venu dans cet endroit trois fois auparavant. Il y a habituellement un séminaire d'été Kagyu avec Chimé Rinpoché qui vient d'Angleterre. J'aime cet endroit, c'est très joli, tout spécialement lorsqu'il fait beau, j'espère donc que nous passerons un moment agréable ici. Je sais que certains d'entre vous sont venus de très loin : il y a des personnes de Finlande, d'Israël, du Pays de Galles, d'Angleterre, d'Irlande ainsi que de France.

Lama Tsultrim que beaucoup d'entre vous peuvent ne pas connaître, a un groupe à Strasbourg et dans d'autres villes du nord de la France ainsi qu'à Paris. L'année dernière, lors de ma venue, il m'a demandé si nous pourrions organiser une sorte de cours, peut être un cours d'une semaine quelque part à la campagne dans les environs. J'ai alors suggéré cet endroit car ce n'est pas très loin de Strasbourg et suite à cela lama Tsultrim l'a loué.

Lama m'a demandé d'enseigner une pratique du début à la fin, progressivement, pas à pas, afin que les personnes puissent la pratiquer durant l'année et que nous poursuivions l'année suivante.

Dans la tradition Kagyu l'enseignement le plus important est celui du Mahamoudra. En fait, toutes les pratiques sont une préparation à cela. Tous les enseignements et les pratiques conduisent finalement à la compréhension et à la réalisation du Mahamoudra. En conséquence j'ai pensé que nous pourrions étudier un court texte du Mahamoudra, petit à petit, en commençant par le début, car avec ce genre d'enseignement on commence généralement par le début.

Comme vous le savez le Bouddhisme est très vaste et compte beaucoup d'enseignements différents, élaborés ou non élaborés; des enseignements philosophiques, des enseignements métaphysiques, cela peut devenir très compliqué si vous voulez les étudier car il y a beaucoup de Soutas et leurs commentaires, beaucoup de Tantras et leurs commentaires respectifs.

Ces types d'enseignements sont ce que nous appelons le Mahamoudra, le Dzogchen, Tcheu, Shigyé [1], Lamdré et aussi Lamrim. Ces enseignements sont nommés des Enseignements Men-ngag et sont connus comme les instructions essentielles. Lorsque quelqu'un a étudié tous les Soutas, tous les Tantras, tous les commentaires de toutes les branches, et en les pratiquant toutes, a obtenu la réalisation, il se trouve ensuite en mesure de les enseigner à ceux qui désirent vraiment en avoir l'essence.

Ainsi ceux qui n'ont pas le temps ou pas le bon environnement ou pas les bonnes circonstances pour étudier tous les enseignements élaborés des Men-ngag dé, peuvent recevoir cet enseignement qui contient toute l'essence sans entrer dans les détails.

Cet enseignement du Mahamoudra est l'essence de la pratique, ce sont des instructions fondamentales qui vont à l'essentiel du début à la fin. Avec ces seules instructions, si on les comprend réellement, si vraiment on les pratique sincèrement, il est possible d'atteindre la plus haute réalisation.

C'est pourquoi nous allons progressivement étudier ce texte du Mahamoudra. Ce texte est aussi appelé "La Transmission qui introduit au Dharmakaya", "L'Amrita Quinitessentielle", "Le Flambeau qui Eclaire l'Instruction Essentielle", "Les Men-ngag sur le Mahamoudra Co-émergent".

Ce texte-ci est du IX^e Karmapa, Ouang Tchouk Dordjé, qui a écrit trois instructions différentes sur la pratique du Mahamoudra. Celui-ci est la version courte; la version longue est très approfondie.

J'espère réussir la chose suivante: par l'écoute d'un enseignement de ce type, même si l'on n'acquière pas une compréhension complète ou une expérience du Mahamoudra, on aura une idée du chemin du début à la fin. Lorsqu'on a cela, c'est quelque chose de très important, on sait où commencer et on peut commencer vraiment la pratique par son début.

Je trouve que lorsque je reçois des enseignements très élevés ou des enseignements très profonds il n'est pas nécessaire que j'aie si haut ou si profond alors que je pratique. Toutefois, grâce à ces enseignements

j'obtiens une certaine clarté, je sais ce dont il s'agit, où je dois commencer et où je vais.

Je pense que cela est extrêmement important, c'est pourquoi j'ai décidé que j'allais commencer du début et poursuivre très lentement. Je ne pense pas que nous terminerons cette semaine, mais nous allons progresser doucement à travers la première partie, puis expliquer une série de pratiques que vous pourrez utiliser si vous le souhaitez durant l'année.

Avant toute chose, au début de tout enseignement ou pratique, quoi que ce soit que l'on fasse, il faut commencer par la Bodhichitta. C'est l'élément le plus important de la tradition bouddhiste et plus spécialement de la tradition du Bouddhisme Mahayana.

Quel que soit l'enseignement qui est donné, quelles que soient les instructions qui sont données, on commence par un rappel de la bodhichitta.

Ceci signifie essayer de nous souvenir de nos buts: du but de notre vie, de la raison de notre présence ici en ce moment. La chose la plus importante à comprendre, et je pense que tout le monde le comprend, c'est que tous les êtres, nous inclus, désirent le bonheur. Nous ne désirons subir aucune souffrance, aucune sorte de douleur ni problème. En conséquence ce à quoi nous passons tout notre temps, consacrons tant d'efforts, sommes si occupés, inquiets et anxieux, c'est que nous essayons d'atteindre la liberté, d'être libre de nos souffrances, de nos douleurs et problèmes. Cela ne concerne pas seulement une ou deux personnes, c'est tout le monde. Nous voulons tous être heureux, joyeux et nous sentir bien. Pas seulement un peu, nous voulons trouver le bonheur durable, la paix durable et ce n'est pas le souhait d'une ou deux personnes mais celui de tout le monde, nous savons aussi que nous ne le voulons pas que pour nous-même.

Ce souhait n'est pas uniquement dû à notre entraînement et pratique du Dharma et autres car en fait nous avons tous une certaine forme de compassion en nous. Nous désirons naturellement faire quelque chose qui est bien pour les autres également. Cela peut très bien être mélangé avec notre ego, même beaucoup, ce n'est pas mauvais, puisque le souhait subsiste. On s'en rend compte très clairement lorsque l'on n'éprouve aucune 'satisfaction du travail accompli' lorsque nous trouvons que quoi que nous fassions dans notre vie, dans notre profession, dans notre travail, etc., n'est d'aucune utilité aux autres, n'aide personne, ne bénéficie à personne et nous nous sentons mal. Nous nous disons «je n'ai aucune satisfaction du travail accompli». Qu'est-ce que la 'non satisfaction du travail accompli' ? Cela signifie que ce que je fais ne fait de bien à personne. Lorsque je réalise cela, alors je n'ai pas de satisfaction.

Par contre, lorsque je sens que je fais quelque chose qui est utile, qui en vaut la peine, qui bénéficie d'une certaine manière à d'autres, alors je me sens bien, je sens que je fais quelque chose qui en vaut la peine, je sens que moi-même et ma vie ont plus de sens. A ce moment là, je pense que cela devient très clair pour nous que nous voulons faire quelque chose qui est également bien pour les autres. La compréhension à laquelle nous arrivons ici est «qu'est-ce qui apporte une paix et un bonheur durable à moi-même et aux autres ?»

Ce que je fais en ce moment, ce que je fais depuis toujours, ce qui occupe les gens dans leur vie, quel impact cela a-t-il ? Y-a-t-il un bénéfice pour moi et les autres sur le long terme ? Est-ce la bonne manière de trouver une paix et un bonheur durable ? Cela devient la question la plus importante ! Toutefois la compréhension principale de tout cela est la réalisation de ma motivation à faire quelque chose, je veux trouver quelque chose à faire qui soit utile de cette manière.

Lorsque je prend cette décision, une décision très ferme que j'aimerais trouver un chemin, que j'aimerais prendre cela comme l'une des motivations ou en tant que but de ma vie, que j'aimerais faire quelque chose qui apporterait réellement le bonheur et la paix durable à moi-même et aussi aux autres, dès que cela devient la chose la plus importante pour moi, comment puis-je le faire ? Comment puis-je le trouver ? Où faut-il commencer à chercher ? Le but est de travailler là dessus, avec un souhait réel d'être profitable à moi-même et à tous les êtres, car plus je suis utile plus je suis heureux; je suis utile, ma vie a un sens, aussi vais-je essayer de faire quelque chose dans cette direction. Cela va être mon but principal.

C'est ce que l'on appelle la bodhichitta, c'est la compassion. Ainsi lorsque nous recevons des enseignements ou à chaque fois que nous pratiquons, en toute chose, nous tendons vers ce but.

Si j'essaye d'étudier quelque chose c'est afin de trouver une façon de développer la bodhichitta. Si j'essaye de pratiquer, c'est aussi pour cela. Ainsi quand j'ai cette sorte de motivation vaste, de grande envergure et à long terme, mon esprit va dans la bonne direction, mon esprit a l'*intention* juste.

Donc, essayez d'engendrer ce genre de compréhension et essayez de penser «pourquoi suis-je ici ? Qu'est-ce que j'essaie de faire ?» Pas seulement, voyez-vous, être ici une semaine pour tuer le temps et ce genre de choses. Mais je ne veux pas dire que vous ne devriez pas apprécier votre séjour ici, vous devriez vraiment en profiter. C'est un endroit agréable, il y a beaucoup de forêts. Les occidentaux aiment les forêts et les ruines, vous savez. Il y a beaucoup de ruines aux alentours, beaucoup de châteaux et de promenades... C'est très bien! Je pense que c'est très bien de profiter de la vie, nous devons apprécier notre vie, cela ne sert à rien d'être malheureux!

Je pense qu'être malheureux est la pire façon de gâcher notre vie, si nous ne pouvons rien faire de bien pour les autres ni de bien pour nous-même, au moins il ne faut pas être malheureux, vous savez, car alors nous perdons totalement notre temps. En conséquence nous devons profiter de toute notre vie et pas seulement de cette semaine! Telle est la compréhension, essayez de vous souvenir de cela: la manière dont nous voulons faire les choses, ce n'est pas uniquement pour moi, c'est également pour tous les autres. Il s'agit d'essayer de trouver un type de compréhension et de pratique ayant vraiment du sens.

Lorsque nous pratiquons le Dharma, ce n'est pas d'un côté faire la pratique du Dharma et de l'autre notre pratique de vie habituelle. Je ne pense pas que cela soit la bonne attitude. Ma compréhension est que nous voulons être meilleur, que nous voulons être heureux et que nous voulons avoir moins de problèmes. Le Dharma est aussi en rapport avec ça. Le Dharma n'est rien de plus que cela et notre vie quotidienne est aussi pour ça... Comment pouvons-nous améliorer notre vie ? Comment pouvons-nous avoir moins de problèmes, être plus heureux, plus satisfaits ? Je pense donc que ces deux choses (la vie et le Dharma) ne devraient pas être séparées.

Selon ma compréhension, la pratique du Dharma n'est pas «voilà, ceci est ma pratique du Dharma, oui, on dit qu'il faut être comme cela, qu'il faut être ainsi, et puis je fais cela. Bien, maintenant j'ai fini le Dharma, maintenant je vis ma vie». Il faut que cela soit fait ensemble. Qu'est-ce qui est bien pour moi ? Qu'est-ce qui est bon pour moi maintenant et sur le long terme ? Comment puis-je faire quelque chose qui soit bon pour moi et pour les autres ? C'est cela le but de la vie. Bien sûr, nous devons prendre soin de notre vie. Je pense que cela est très important, ce n'est pas contradictoire avec le Dharma, cela fait vraiment partie de la pratique du Dharma.

Nous avons besoin d'avoir à manger, nous avons besoin d'un toit et nous avons besoin d'habits. Nous avons besoin d'avoir une vie raisonnablement confortable. Il n'y a rien de mal à cela, il faut qu'il en soit ainsi, car si nous n'avons pas suffisamment à manger, nous ne pouvons pas pratiquer le Dharma, à moins que l'on vive comme Milarépa qui n'avait pas grand chose à manger. Si nous pouvons avoir tout cela c'est bien pour notre vie, ...aussi.

Par conséquent, je pense qu'il en est ainsi: nous devons réunir ces choses car c'est ainsi qu'il est possible d'améliorer notre vie. Bien sûr, nous devons également savoir que nos désirs, vous pouvez appeler cela avidité si vous voulez, ne peuvent jamais être satisfaits, même si nous possédons le monde entier, nous ne sommes toujours pas totalement satisfait. Cependant, le Dharma nous montre comment faire de notre vie une vie meilleure. C'est de cela dont parle le Dharma et c'est ce qui nous intéresse. Aussi voyez-vous, que nous soyons au travail, avec notre famille, (où que nous soyons), tout ce que nous faisons est pour cela. Il nous faut comprendre ceci nous ne devons pas penser «maintenant cette vie est une chose, et puis voici le Dharma, et c'est autre chose», il n'en est pas ainsi, nous devons être capable d'intégrer les deux afin de ne pas juste faire la pratique du Dharma (séparément). Nous essayons d'acquérir la compréhension que nous ne pratiquons pas le Dharma uniquement pour ce moment. Nous essayons d'améliorer l'ensemble de notre vie. Lorsque nous avons cette compréhension, la pratique du Dharma devient pleine de sens car nous pratiquons continuellement, mais que ce que nous faisons nous conduise ou non vers cette compréhension est une autre affaire. Mais nous poursuivons continuellement nos efforts (vers ce but).

Dans le Mahamoudra, la compréhension ultime est la compréhension de la nature de notre esprit, faire l'expérience directe de ce que nous sommes, de ce qu'est notre esprit, de telle façon que nous pouvons alors nous libérer de tout ce qui s'élève, c'est-à-dire toutes nos pensées, émotions, perceptions, toutes sortes de sensations et toutes les expériences que nous faisons. Toutes les expériences que nous avons ou que nous traversons, nous les laissons se libérer d'elles-mêmes afin qu'elles ne nous lient pas et ainsi nous apprenons à en être complètement libre, et que, quelles que soient les expériences que nous faisons, elles ne nous contrôlent plus. Si nous comprenons tous les différents noms et les différents mots utilisés tels que : 'Sagesse Co-émergente', 'Nature de Bouddha', 'Vacuité', parfois c'est aussi appelé 'l'Esprit Ordinaire', quel que soit le nom qu'on lui donne, il s'agit juste d'être capable de faire l'expérience de nous même d'une façon telle que nous n'ayons aucune absence de clarté, aucune confusion et qu'ainsi, quoi que ce soit qui s'élève, quoi que nous expérimentions, nous pouvons le regarder et presque en rire, — sans avoir besoin de réagir avec aversion ou attachement à ces émotions, à ces pensées et à tout ce qui s'élève. Ces façons

de réagir se produisent actuellement parce que nous ne comprenons pas profondément, ni par expérience, ce que nous sommes.

Lorsque nous en avons une compréhension profonde, nous devenons en quelque sorte sans peurs, nous ne sommes affectés ni par les expériences, ni par les sensations, ni par les émotions. Ce n'est pas que nous ne les expérimentions pas, mais elles ne nous contrôlent pas. Nous pouvons les laisser venir, les laisser partir, et c'est ce que l'on appelle auto-libération. Ce genre d'expérience est appelé Mahamoudra, cette expérience est la Sagesse.

Dans le Bouddhisme la sagesse est très importante, car la sagesse consiste à faire directement et vraiment l'expérience de la manière dont les choses sont, et, par conséquent, en quelque sorte de se débarrasser de toutes les peurs, de toutes méprises et par là même de toutes saisies; et lorsque cela se produit, une paix naturelle intérieure peut être expérimentée car il n'est plus besoin d'échapper ou de courir après les choses. C'est ce qui est nommé la réalisation, l'illumination, l'éveil. Le Mahamoudra est un enseignement, une pratique, qui nous guide progressivement, pas à pas vers cette expérience de l'éveil.

On dit que ce n'est pas quelque chose pour quoi vous devriez être très érudit, très intelligent. Cela n'a aucune importance que vous soyez très intelligent ou pas intelligent.

Ce n'est en fait pas différent de l'expérience que nous avons déjà, – mais c'est apprendre comment expérimenter cette expérience, d'une certaine façon – il ne s'agit pas de la changer. Nous avons besoin d'apprendre comment voir ou comment comprendre notre expérience actuelle, puisque cela se trouve déjà à l'intérieur de cette expérience. C'est pourquoi il est dit parfois que la compréhension de la sagesse du Mahamoudra n'est ni le samsara ni le nirvana ou qu'il n'y a pas de samsara ni de nirvana ou alors qu'il n'y a pas de différence entre le samsara et le nirvana. Cela vient du fait qu'il ne s'agit pas de quitter quelque chose ou d'obtenir quelque chose d'autre. Il s'agit juste d'apprendre. On dit parfois que c'est extrêmement simple. Il est dit qu'une des raisons pour laquelle on ne le comprend pas ou on n'en fait pas l'expérience, c'est parce que c'est trop simple, trop facile.

On donne quatre raisons: trop proche, trop facile, trop profond et trop bon. (Rires)

Trop proche, car il s'agit de nous-même, de notre propre expérience, c'est trop près.

Trop facile, car il s'agit simplement d'une manière de voir, il n'y a rien à abandonner, rien à acquérir que nous n'ayons déjà. Il n'y a pas la moindre lutte. C'est simplement une façon légèrement différente de nous regarder nous-mêmes, d'expérimenter et de saisir les choses. Nous avons une sorte de compréhension, de réalisation et voilà – c'est tout.

Cependant cela est très profond, car cela change toute la manière dont nous faisons les expériences. Un petit déplacement dans notre façon de nous voir nous-mêmes et dans notre façon d'expérimenter peut changer la totalité de nos expériences et peut nous libérer de nos réactions habituelles. Pour l'instant nous réagissons toujours avec aversion ou avec attachement et nous courons après les choses ou les fuyons sans arrêt. Nous nous rendons compte que toute notre anxiété, tous nos soucis, toute l'insatisfaction que nous avons ne sert à rien et cela change complètement notre façon d'expérimenter.

Donc, c'est trop bon, puisqu'il n'y a plus de problèmes. On dit qu'en connaissant une chose on connaît tout. Habituellement nous apprenons, apprenons, apprenons, nous suivons des tas d'études différentes, nous apprenons beaucoup, les innombrables détails infimes de toute chose, toutes les branches de tout. Il y a des tas de choses dans lesquelles nous pouvons nous spécialiser et ainsi de suite, il y a plein de choses à apprendre mais elles ne changent pas vraiment notre façon d'expérimenter. C'est pourquoi on dit qu'en apprendre une c'est les connaître toutes.

Nous savons comment nous sommes, qui nous sommes et comment réagir; par conséquent c'est comme savoir toute chose parce que nous nous sommes libérés nous-mêmes. On considère cela comme la chose la plus importante, *la plus importante*, car le réaliser, le comprendre et en faire l'expérience est en fait supposé être simple et facile. On dit parfois que lorsque c'est le bon moment, lorsque vous êtes mûr, une seule instruction, un seul mot, ou même un signe d'un maître réalisé peut tout déclencher et clac vous êtes libéré et c'est fini – alors vous pouvez voler – on dit que cela se passe ainsi. Alors pourquoi faire toutes ces autres choses ? Toutes les autres choses sont proposées car nous n'y arrivons pas – alors nous essayons bien d'autres chemins – il y a beaucoup de manières différentes de nous préparer afin d'y parvenir.

Tous ces préliminaires, ces méditations, ces pratiques travaillent à nous faire mûrir à différents niveaux pour cette compréhension. Bien sûr ce genre d'enseignement n'est pas juste le Mahamoudra, cependant ce style d'enseignement particulier vient d'une lignée vivante qui remonte au Mahasiddha indien Tilopa, à

Naropa, puis au tibétain Marpa le traducteur qui se rendit à l'université indienne de Nalanda, y resta et y étudia de nombreuses années, puis au yogi Milarépa, le grand poète tibétain, puis à Gampopa, puis aux Karmapas et ainsi de suite, et elle encore considérée comme une tradition vivante. On dit d'une tradition vivante qu'elle est composée de personnes qui ont vraiment eu ce genre d'expérience.

Ce texte particulier, le manuel, a été écrit par le IX^e Karmapa, mais bien-sûr ces enseignements ont peu à voir avec le texte lui-même, ils ont plutôt à voir avec l'expérience. Depuis ce jour jusqu'à maintenant ces textes ont été utilisés comme manuels par un très grand nombre de grands maîtres qui ont obtenu l'éveil en les utilisant et en les pratiquant ainsi qu'en travaillant avec les maîtres réalisés. Comme vous le savez, les enseignements principaux de l'Ecole Kagyu ont deux pratiques principales: le Mahamoudra et les six yogas de Naropa. Les six yogas sont également des instruments ou des moyens afin de favoriser la réalisation du Mahamoudra rapidement, parce que, lorsque le Mahamoudra est réalisé, rien d'autre n'est nécessaire, ni les six yogas ni quoi que ce soit d'autre – c'est le point final, l'ultime, c'est pourquoi le Mahamoudra est considéré comme l'enseignement ultime, la compréhension ultime, la pratique ultime. Cela ne signifie pas que lorsque vous recevez cet enseignement vous êtes réalisé – c'est très clair ainsi que je vous le disais au début. Ceci était l'introduction, demain nous commençons par le début du texte.

Enseignement 2. La Précieuse Vie Humaine.

Ce texte commence par le sanskrit 'OM SWASTI SIDDHI HOUNG'.

OM est utilisé au début de tous les mantras et est considéré comme l'origine de tous les sons.

Il y a trois lettres ou syllabes: Ah, Oh, Ma qui représentent le corps, la parole et l'esprit, ainsi que les trois kayas et bien d'autres choses. Ainsi, dire la syllabe OM est une manière traditionnelle indienne de commencer un enseignement ou une pratique.

SWASTI représente les conditions auspicieuses, signifiant que tout est bien et bon.

SIDDHI désigne l'accomplissement, suivi de HOUNG. Cela veut dire «puisse toute chose être accomplie de manière auspicieuse». C'est une parole auspicieuse. Comme vous le savez la plupart des écrits tibétains ont au moins quelques mots en sanscrit au début afin de rendre hommage ou de reconnaître et d'apprécier l'origine de ces enseignements comme étant de source indienne.

Après le mantra il est dit:

"Je me prosterne aux pieds du Glorieux et Saint Gourou et prends refuge en lui, qui est indissocié du Seigneur Vajradhara." Vajradhara est la source de toute expérience, de toute réalisation et de toute qualité positive, aussi lui demande t'il, "Veuillez m'accorder vos bénédictions".

C'est l'hommage au maître. Le maître, l'enseignant ou la personne que nous nommons parfois «l'Ami Spirituel» devient de plus en plus important dans le Bouddhisme lorsque vous allez des petits véhicules (yanas) vers les véhicules plus élevés. Dans le Vajrayana, et spécialement au niveau du Mahamoudra cela devient extrêmement important, car l'expérience du Mahamoudra, la réalisation dont nous discutons hier, trouve son origine et est apprise grâce à l'aide de quelqu'un qui a déjà ce genre d'expérience, et une personne qui a déjà ce genre d'expérience est plus ou moins un être réalisé. Cela devient donc de plus en plus important.

Il y a deux autres choses ici qui me semblent également très importantes... Tout d'abord: beaucoup de personnes posent cette question «ai-je besoin d'un enseignant, d'un maître ?» «Est-ce important ?» «Puis-je pratiquer sans avoir un maître ?» Je répond généralement de la manière suivante car c'est ce que je pense: si vous avez un très bon maître c'est extrêmement bien, car meilleur il ou elle est, mieux c'est pour vous. Si vous avez un très mauvais maître, c'est extrêmement négatif, vous savez, plus le maître est mauvais, pire est la situation. Il ne s'agit donc pas d'avoir un maître, il s'agit d'avoir un vrai maître. Si vous avez des doutes à ce sujet, il vaut mieux alors ne pas avoir de maître. Je dis toujours que si vous trouvez que le maître avec qui vous travaillez est un tant soit peu mauvais, je dirais «sautez par la fenêtre» si c'est plus près que la porte.

Il est possible que beaucoup de problèmes surgiront en travaillant avec un mauvais maître. C'est pourquoi dans les enseignements bouddhistes et spécialement dans les enseignements du Vajrayana, il y a beaucoup d'enseignements au sujet du maître. Il y a des enseignements sur la manière de l'observer et de trouver un maître authentique et irréfutable, comment reconnaître un maître véritable de quelqu'un qui ne l'est pas, etc...

Lorsque vous trouvez un vrai maître, vous devez comprendre à quel point il est important d'essayer d'apprendre de lui ou d'elle. Il faut apprendre à se relier à un maître et comment pratiquer correctement, c'est essentiel. La relation la plus importante entre le maître et vous en tant qu'étudiant concerne les enseignements.

Parfois les gens disent « untel ou untel est mon maître » mais ils ne reçoivent aucun enseignement de sa part et n'étudient pas avec lui, cela ne sert pas à grand chose. Les enseignements sont le principal. Les enseignements nous apprennent comment pratiquer. Tout d'abord en (suivant un enseignement sur la pratique, afin que nous apprenions comment la faire, puis en essayant de faire vraiment la pratique et lorsque nous la comprenons, nous la poursuivons. Il n'est pas nécessaire de voir votre maître quotidiennement ou d'être tout le temps avec lui, ni rien de tel, cependant les enseignements sont très importants et les mettre en pratique est également très important. En fait c'est la chose la plus importante.

En fait il ne s'agit en réalité pas tant de relations personnelles que d'enseignements. Afin de recevoir les enseignements pour pouvoir les pratiquer, et d'observer ce qui se passe dans votre pratique et ce genre de choses, il vous faudra peut-être travailler un peu ensemble et cela peut d'une certaine façon devenir une relation personnelle. Toutefois cela ne signifie pas nécessairement que votre vie doit être contrôlée par un enseignant ou un maître. Vous pouvez avoir votre vie et choisir où vous voulez habiter, en fait vous pouvez faire ce que vous voulez de ce point de vue. En dehors de cela vous pouvez poser des questions au maître au sujet des pratiques et au sujets des enseignements.

Parfois je pense que c'est un problème, et spécialement en Occident, lorsque les gens posent aux Lamas les mauvaises questions, sur des sujets auxquels les lamas ne connaissent rien. Les Lamas peuvent savoir des choses sur la pratique, sur les enseignements et d'autres choses du même genre, cependant les Lamas peuvent ne pas savoir grand chose du mode de vie occidental, ou sur quel est le meilleur travail, que faire dans telle situation, etc... *Peut-être* qu'il y a certains Lamas qui ont ce genre de pouvoir surnaturel. *Peut-être*! Mais si vous n'avez pas ce genre de pouvoir surnaturel alors, en tant que Lama, il vous faut juste réfléchir. De mon point de vue cela vaudrait peut être mieux. Mais peut-être pas. Peut-être que je ne connais pas tous les éléments, tous les aspects de la situation.

Aussi ceci est quelque chose que, je pense, les gens doivent comprendre.

Revenons au texte: ici, il (Ouang Tchouk Dordjé) se prosterner avec dévotion devant son maître qu'il voit inséparable de Vajradhara. Inséparable de Vajradhara signifie qu'il (le Gourou) a obtenu la réalisation, la réalisation de la vérité, la réalisation de la vraie nature de l'esprit, la réalisation du Mahamoudra. C'est généralement compris ainsi: lorsqu'une personne obtient la réalisation et devient un Bouddha selon les critères de description du Vajrayana, il a réalisé sa bouddhité innée, ou il s'est éveillé en tant que Bouddha Primordial.

Lorsque l'on dit qu'il ou elle s'est éveillé en tant que Bouddha Primordial, cela veut dire la chose suivante: la personne ne fait pas l'expérience de « Oh! hier je n'étais pas un Bouddha, oh ! par chance je suis devenu un Bouddha aujourd'hui car j'ai obtenu la réalisation, oh ! c'est si agréable, c'est tellement agréable, hip hip hourra ! » (rire) ce n'est pas ce que dit le texte. Le texte dit que l'expérience est la suivante: « j'ai toujours été un Bouddha. Je n'ai jamais été autre chose que cela, comme j'ai été stupide de ne pas avoir compris cela avant ». Ainsi donc, la compréhension ou l'expérience n'est pas que vous recevez quelque chose de nouveau à ce moment là, que vous êtes devenu quelqu'un de nouveau et avez atteint quelque chose qui n'était pas là précédemment, mais que vous avez découvert, que vous avez réalisé, que vous avez *reconnu ce que vous êtes déjà*. C'est pourquoi on utilise ces mots: reconnaissance, réalisation, éveil.

L'éveil est toujours présent, si bien que, quand on parle du Bouddha Primordial, ou que l'on dit que l'on devient un Bouddha Primordial lorsque l'on est réalisé, c'est faux, on ne peut pas devenir un Bouddha Primordial. Bouddha Primordial signifie le Bouddha qui était au début, le premier Bouddha. Le premier Bouddha est devenu Bouddha il y a longtemps. Comment une personne peut-elle devenir le premier Bouddha de nos jours ? Ce n'est pas cela l'idée. L'idée est que votre *expérience de réalisation* vous dit que vous n'avez jamais été autre chose qu'un Bouddha, et qu'ainsi vous *ressemblez* au Bouddha Primordial. On fait référence à toute personne réalisée comme à Vajradhara, le Bouddha Primordial. Même le Bouddha Sakyamouni dans les enseignements du Vajrayana est vu comme Vajradhara. On dit que beaucoup de tantras ont enseigné que Vajradhara est comme le Bouddha Sakyamouni car Vajradhara a donné ces

enseignements.

En conséquence, mon maître, mon enseignant, est la source de toutes les expériences et réalisations et de toutes les qualités positives qui découlent de ces réalisations. Ce sont les qualités éveillées qui viennent du maître, c'est cela la compréhension: lorsqu'une personne obtient certaines expériences et réalisations à travers le maître, il est dit que sa dévotion et sa confiance dans l'enseignant deviennent de plus en plus fortes et claires. Tout comme Milarépa lorsqu'il eut fini d'enseigner à Gampopa, qui était son disciple principal. Milarépa l'envoya pratiquer au Tibet central en lui disant : «Tu t'en remets à moi, et tu me fais toute confiance. En conséquence tu es capable de recevoir tous mes enseignements et de les pratiquer; tu as reçu tous les enseignements que je détiens, comme si l'on transvasait d'un récipient à un autre. A présent, tu vas retourner pratiquer et demeurer dans des grottes de montagnes et pratiquer sans distractions, et le temps viendra où tu sentiras véritablement, totalement, que ton père, ton maître, ton enseignant, moi, ne suis rien d'autre qu'un Bouddha complètement éveillé. Lorsque cela advient, cela signifie que tu as atteint cette compréhension toi-même et alors tu pourras transmettre ces enseignements à d'autres. Donc, plus vous avez de dévotion envers votre enseignant, plus c'est un signe que vous avez cette réalisation ». Il en est ainsi.

En se référant à nouveau au texte: Ouang Tchouk Dordjé se prosterna devant son enseignant car c'est de lui qu'il a reçu ces enseignements et grâce à eux il est arrivé à cette compréhension. Puis il est dit qu'ici se trouve l'essence du cœur de tous les Bouddhas des trois temps qui s'est transmise oralement en ligne directe du grand Vajradhara jusqu'à Keuntcho Yenla [3], sans jamais avoir été altérée par d'autres lignées.

Ainsi le Mahamoudra ou la nature de Bouddha ou quel que soit le nom qu'on lui donne, est de réaliser notre vraie nature, c'est cela l'essence du cœur des Bouddhas. Car lorsque cette réalisation survient et qu'on en fait l'expérience, alors dans un sens il n'y a plus de samsara et toutes les émotions négatives et toutes les manières de réagir qui provoquent de l'insatisfaction, qui causent de la souffrance, qui causent de la douleur pour nous-même, sont transformées.

Cela devient donc la chose la plus essentielle à réaliser et ce genre d'enseignement est en fait l'essence de tous les enseignements de Bouddha. Toutefois cette façon de pratiquer ou d'enseigner qui est aussi nommée Mahamoudra a été transmise de Vajradhara à Tilopa, car il avait une totale expérience de la réalisation. C'est pourquoi il fait référence à Vajradhara en tant que courte lignée. Ce n'est pas qu'il n'a pas eu d'autres maîtres. Il a eu beaucoup de maîtres. Il a eu un nombre étonnant de maîtres. Il est devenu éminent, éveillé ou réalisé grâce au grand nombre d'enseignements qu'il a reçu de nombreux maîtres. La ligne directe à laquelle il fait référence est celle de Vajradhara et de Tilopa, et ainsi de suite jusqu'aux Karmapas, il s'agit donc de la lignée des Karmapas. Il dit que Keuntcho Yenla était le maître du IX^e Karmapa et qu'il n'y eut aucune interruption par d'autres lignées.

Cela ne veut pas dire que ces grands maîtres de cette lignée ne détenaient aucune autre lignée que celle du Mahamoudra, en fait la plupart détenaient beaucoup de lignées et devinrent les détenteurs de beaucoup d'enseignements supérieurs et aussi de manières d'enseigner tout aussi importantes. Ils ont tous obtenu la réalisation grâce à cette lignée et ils ont tous conservé très vivante la tradition orale, ou la compréhension par l'expérience et la tradition expérientielle de cet enseignement du Mahamoudra. Un vrai détenteur de la lignée est quelqu'un qui a obtenu la réalisation par la pratique du Mahamoudra. En effet, en pratiquant le Mahamoudra cette personne acquiert beaucoup d'expérience, et obtient un certain niveau de réalisation de cette pratique. Lorsque vous obtenez cette réalisation vous devenez détenteur de la lignée. Il n'y a pas nécessairement qu'une seule lignée. Toute personne qui fait vraiment l'expérience de cette réalisation a reçu la lignée et est détenteur de cette lignée. Maintenant si cette personne a la capacité de transmettre cette lignée à quelqu'un d'autre, c'est à dire si elle est capable d'avoir beaucoup de disciples ou quelques disciples ou un seul disciple qui obtient cette expérience, alors la lignée a été transmise. Cette expérience est la vraie lignée.

Puis il y a la 'Lignée de l'Enseignement' qui est celle de quelqu'un qui a ou bien une grande expérience ou une moindre expérience, mais qui a vraiment compris les enseignements et réellement pratiqué et qui transmet ces enseignements dans le même style et avec la même compréhension quant à la façon de pratiquer à ses disciples. C'est aussi un genre de lignée. Mais cette lignée est juste une lignée d'enseignements, ce n'est pas une vraie lignée d'expérience, voyez-vous. De cette manière, il n'est pas totalement impossible que, disons, je reçoive ces enseignements, peut-être, d'un grand être réalisé. Je n'obtiens aucune réalisation, mais je transmets ces enseignements à vous tous et vous devenez hautement réalisés. Cela est aussi possible, non parce que je suis un grand enseignant, mais parce que vous êtes des disciples supérieurs! (rires) Ainsi je deviens un lien de transmission des enseignements de la lignée. Si je n'ai pas brisé mes samayas (liens initiatiques) ou si je ne suis pas une mauvaise personne dans la lignée, alors même si je ne suis pas un tel être *réalisé*, il est possible que la lignée se poursuive. En conséquence

la lignée dont il parle est la noble lignée qui est une lignée complètement réalisée.

'Le rayonnement de l'abondance des bénédictions et le souffle des dakinis n'ont pas diminué dans ces instructions orales.'

Ce qu'il faut comprendre, c'est que cette lignée contient beaucoup de bénédictions, et les bénédictions sont considérées comme très importantes. Vous savez en Inde, lorsque j'ai quitté l'Inde, même encore récemment, maintenant cela s'est bien amélioré, mais avant, les Kagyupas — peut-être que je ne devrais pas dire cela, mais c'est la vérité — ils n'avaient pas beaucoup d'éducation. Il y avait beaucoup, beaucoup de moines qui avaient peu d'éducation et lorsqu'on leur demandait d'enseigner ils ne savaient pas quoi dire. Ils étaient plutôt... non pas stupides, pas vraiment illettrés, mais ils n'avaient pas beaucoup d'éducation.

Mais quand ils mouraient, ils entraient tous en Samadhi et cela arrivait si souvent que les gens ont demandé à Dilgo Khyentsé Rinpoché pourquoi tous ces Lamas-Kagyu stupides entraient en Samadhi alors que d'autres y parvenaient moins. Dilgo Khyentsé Rinpoché répondit que c'était à cause du Gourou Yoga qu'ils pratiquaient. Il dit qu'il y avait un Gourou Yoga du 8^e Karmapa nommé "Gourou Yoga en Quatre Sessions" qui contenait tant de bénédictions, que l'on recevait tant de bénédictions à le pratiquer, que quiconque pratiquait ce Gourou Yoga régulièrement entraînait automatiquement en Samadhi au moment de la mort. Ainsi ce n'est pas grâce à leur grande compréhension, mais grâce aux bénédictions. C'est ce que disait Dilgo Khyentsé Rinpoché, mais peut-être ne devriez vous pas le répéter.

Cela ne veut toutefois pas dire qu'il n'y a pas de bénédictions dans les autres lignées, bien sûr les autres traditions ont également beaucoup de bénédictions. Cependant la lignée Kagyu est considérée comme basée profondément sur les bénédictions, et sur celle de très grands maîtres qui ont une connexion karmique avec elle. Ainsi ce qu'il veut dire ici avec 'l'abondance des bénédictions' est que le 'souffle des dakinis ne s'est pas affaibli dans ces instructions orales'. Le souffle des dakinis signifie que c'est d'une *grande* fraîcheur. Ce n'est pas 'il était une fois' il y avait quelqu'un qui avait cette réalisation, puis cela a continué et continué et maintenant nous ne savons plus réellement ce que cela veut dire: ce n'est pas du tout cela. Cela signifie que c'est très, très frais, c'est tout à fait l'expérience juste maintenant. Il ya des gens qui ont fait cette expérience totalement, même de nos jours et à notre époque.

Telle est la compréhension: (texte)

'Ce sont les moyens pour atteindre en une seule vie et en un seul corps l'état sans pareil et unifié de Vajradhara. Ces instructions sont connues comme le "Mahamoudra Co-émergent". '

Donc ceci est quelque chose qui est très important. En général dans les traditions bouddhistes, même lorsque le Bouddha parle des enseignements tel que Le Sutra de la Prajnaparamita ou d'autres enseignements du Mahayana, il parle également de lui. Il dit «j'ai pratiqué les six paramitas pendant trois longues ères cosmiques puis je devins Bouddha et ce fut très rapide.» Le Bouddha Maitreya pratiqua pendant trente-sept ères cosmiques incalculables. On devrait donc comprendre que l'on ne peut pas devenir totalement éveillé en un laps de temps très court. Il est très important de comprendre combien il est difficile de transformer complètement nos poisons mentaux, nos tendances habituelles et tout le reste. Ceci est la compréhension principale. Cependant il est dit que dans le Vajrayana et spécialement dans ces enseignements du Mahamoudra, on peut le faire en une seule vie, cela signifie que même si vous n'êtes pas quelqu'un qui a vécu, vie après vie, de nombreuses vies de pratiques, mais que vous entriez en contact avec ces enseignements, par de très bonnes circonstances, avec un maître authentique, et que vous pratiquiez intensément, il est dit qu'il est possible d'atteindre la plus haute réalisation dans cette vie même. C'est supposé être extrêmement, extrêmement rapide.

C'est ce que disait Milarépa. Beaucoup de gens demandaient à Milarépa «de qui êtes-vous la réincarnation ? Quel grand maître étiez-vous dans votre vie précédente ? S'il vous plait, dites-nous.» Milarépa refusait de répondre, Il disait «lorsque vous dites cela, lorsque vous posez cette question, vous pensez d'une certaine manière me montrer un grand respect, en suggérant que j'ai été un grand maître dans ma vie précédente; mais en fait vous manquez grandement de respect au Dharma, vous sous-estimez complètement la puissance du Dharma et tout spécialement de cette pratique que je fais suivant ma lignée. Vous insinuez que je n'aurai pas pu devenir ce que je suis devenu dans cette vie même, à moins que je sois quelqu'un qui ait été très grand dans ma vie antérieure.» Il disait «ce n'est pas du tout comme cela, je n'étais personne. Je n'étais pas un grand être, je n'étais pas une réincarnation, rien, j'étais juste Milarépa, qui était simple et qui a fait toutes ces mauvaises choses au cours de sa vie. C'est simplement parce que j'ai reçu le Dharma et que j'ai vraiment pratiqué intensément et avec diligence, uniquement à cause de cela que je suis devenu ce que je suis. En conséquence n'insultez pas le Dharma en disant que j'étais une réincarnation ou une renaissance de quelqu'un qui était déjà un grand maître.» Ainsi, il refusait

de dire quoi que ce soit, donc personne ne sait, peut être qu'il l'était, peut être pas.

De toute façon ce qu'il faut comprendre c'est que même en une vie, vous pouvez faire cela. Ce groupe d'enseignements est appelé le "Mahamoudra Co-émurgent". Co-émurgent signifie que c'est déjà présent, ce n'est pas quelque chose de neuf qu'il faut apporter ou cultiver, ou développer, c'est déjà présent, depuis le tout début, nous n'avons jamais été séparés ou à part de cette expérience. C'est pour cela que c'est appelé 'Co-émurgent' et 'Co-émergente, Grande, Complète Expérience du Mahamoudra de la pure et précieuse lignée Kagyu'. Ainsi cette tradition est une tradition authentique.

Non altéré signifie deux choses: la première est qu'il y a toujours eu des êtres; toujours des disciples ou toujours des pratiquants qui ont obtenu la complète réalisation de l'expérience véritable. C'est pourquoi elle n'est pas altérée. La deuxième c'est que ces enseignements n'ont pas été, comment dire, mal interprétés ou conçus de manière erronée par des gens qui ne comprenaient pas ou n'avaient pas l'expérience de la réalisation. C'est pourquoi elle n'est pas altérée. Tous ces êtres qui ont détenu cette lignée ou ont gardé cette lignée n'ont en quelque sorte pas fait un mauvais usage de ces enseignements ou de ces pratiques, c'est pourquoi elles sont sans altération.

Puis (le texte) dit que la pratique de ces instructions orales est composée de trois parties: d'abord les préliminaires, puis le corps de la pratique et enfin la conclusion. D'abord les préliminaires : il y a trois sortes de préliminaires. Voici ces trois sections : les préliminaires communes, les préliminaires spécifiques et les préliminaires supérieures. Il y a trois différentes sortes de préliminaires. Les premières, les préliminaires communes, sont ce que nous appelons habituellement les Quatre Pensées. Les Quatre Pensées qui tournent notre esprit vers le Dharma, comme de méditer sur la difficulté d'obtenir une situation favorable et pourvue de libertés, ce que nous appelons une précieuse existence humaine, de méditer sur l'impermanence et la mort, de méditer sur le karma et ses conséquences, ou de méditer sur la nature défectueuse du samsara. Voici les quatre préliminaires communes et je suis sûr que la plupart d'entre vous ont déjà entendu des enseignements à leurs sujets, c'est très courant. On en parle toujours dans le Bouddhisme et plus particulièrement dans le Bouddhisme tibétain. Il ne s'agit cependant pas d'une chose, vous savez, dont vous avez une sorte de compréhension intellectuelle et puis c'est terminé. Avoir une compréhension et une expérience profonde de ces quatre peut s'avérer extrêmement important en tant que fondation. Si vous n'avez pas cela, alors parfois la pratique du Dharma ne vous transforme pas, c'est juste quelque chose que vous faites. Gampopa parle toujours du Dharma comme de la 'Pratique du Dharma' ou de 'quelque chose qui vous transforme', non pas comme 'quelque chose qu'on fait juste'. Si nous n'avons pas ces quatre pensées comme base très solide de notre façon de voir les choses, alors la pratique du Dharma devient simplement une chose de plus que nous voulons faire. C'est donc très important. Je ne veux pas passer trop de temps là dessus, mais il n'y aucun moyen de l'éviter. (Rires). Nous devons dire quelque chose à ce sujet et plus que d'en parler nous devons le méditer. Mais avant que je ne poursuive, je pense que je devrais demander s'il y a des questions ?

Q : Rinpoché, vous avez utilisé le mot 'samaya', j'ai entendu mentionner le mot samaya bien des fois et parfois je pense en comprendre le sens et parfois le sens m'échappe. Pourriez-vous expliquer ce mot s'il vous plait ?

RTR : En général, les préceptes du Vajrayana sont appelés samaya. Je pense qu'il s'agit de cela, plus ou moins. Parfois ces préceptes du Vajrayana incluent les préceptes du Vinayana et les préceptes des Bodhisattva également. C'est plus ou moins cela. Briser le samaya signifie que vous avez fait quelque chose de terrible.

Q : C'est au sujet de la nature de Bouddha. C'est un peu terrifiant car je ne vois pas comment l'ego ne pourrait pas être influencé. En me disant que je suis déjà un Bouddha il se peut que mon ego devienne énorme, vous savez ? (Rires)

RTR : Votre ego n'a pas à devenir énorme, car lorsque vous dites que vous avez la nature de Bouddha, cela ne veut pas dire que vous êtes très spécial ou que vous avez des qualités spéciales. Vous n'en avez pas, je veux dire *il se peut* que vous en ayez ! Mais à la base cela veut dire que la nature de tous, la vraie nature, est exactement la même. Cela ne veut pas dire que vous êtes quelqu'un de spécial.

Cela veut dire que nous sommes tous pareils, cette similitude inclue le Bouddha, inclue tous les êtres, inclue, voyez-vous, toutes les sortes d'êtres. Cela ne veut pas dire que le Bouddha et nous tous avons exactement les mêmes qualités maintenant, ce n'est pas ce que cela veut dire. Cela décrit la manière d'être de l'esprit d'un Bouddha, de sa conscience, pas ses qualités, pas ses qualités présentes, mais sa texture,

voyez-vous ? La substance dont elle est faite. La manière dont la conscience de Bouddha est et la manière dont la nôtre est, sont identiques. La manière dont votre conscience est, la mienne, celle de tout le monde, même la pire ou la plus basse est exactement pareil, vous savez ? Donc comment votre ego peut il être si démesuré ?

En conséquence tout le monde a l'opportunité ou la chance de réaliser l'expérience de Bouddha, car à la base tout le monde est pareil. C'est pourquoi, personne n'est totalement incapable de devenir réalisé. Tout le monde a la chance, la capacité, l'aptitude à devenir éveillé. Il y a là de l'optimisme, il y a là une possibilité. Il n'est pas nécessaire d'être complètement déprimé à ce sujet. Cela ne veut pas dire que vous êtes déjà quelqu'un de supérieur. C'est que vous devez le faire ressortir, voilà l'idée. Ainsi afin de le manifester, il n'est pas nécessaire que cela soit difficile, cependant parce que nous sommes si habitués à notre façon d'être et si attachés à notre façon d'être cela peut s'avérer difficile. Nous sommes tellement entortillés dans toutes sortes d'étiquettes et de concepts et vous savez, la manière dont on saisi les choses, la façon dont on les agrippe. Mais si vous pouvez dépasser cela, si vous pouvez trancher cela, alors ce n'est pas une chose si difficile. C'est une question de vue, une question de réalisation. Il ne s'agit pas d'acquérir quelque chose que vous ne possédez pas, mais de prendre conscience de quelque chose que vous avez déjà. Il ne s'agit donc pas de quelque chose d'absolument difficile ou compliqué, toutefois à cause de nos propres problèmes il se peut que cela n'advienne pas très rapidement. C'est cela l'idée.

Q : Quelle est la différence, s'il y en a une, entre Dordjé Tchang et Kuntouzangpo ?

RTR : Dordjé Tchang et Kuntouzangpo, Vajradhara et Samantabhadra. Kuntouzangpo ... la première chose que je dois dire est que le Vajrayana et son iconographie me dépasse, il ya bien trop de choses. (Rires) Généralement Kuntouzangpo ... il y a deux Kuntouzangpo, l'un est le Bodhisattva Kuntouzangpo et l'autre est comme le Bouddha Primordial que l'on appelle parfois Tcheukou Kuntouzangpo, le Dharmakaya Kuntouzangpo. Le Dharmakaya Kuntouzangpo vous le trouverez beaucoup dans les enseignements Dzogchen. (Dans) la plupart des Soutras et Tantras Sarma, dans ce que nous appelons les Ecoles Nouvelles des Tantras, vous trouvez Vajradhara, pas tellement Kuntouzangpo, mais dans les enseignements Dzogchen on définit les trois corps de trois façons: Le Dharmakaya- Dharmakaya, le Dharmakaya-Sambhogakaya, le Dharmakaya-Nirmanakaya. Et là, le Dharmakaya-Dharmakaya est Kuntouzangpo, le Dharmakaya-Sambhogakaya est Dordjé Tchang et le Dharmakaya-Nirmanakaya sont les cinq Dhyani-Bouddhas. Puis nous avons le Sambhogakaya-Dharmakaya, le Sambhogakaya-Sambhogakaya et le Sambhogakaya-Nirmanakaya oublions tout cela !

Q : Vous avez parlé de la voie du Bodhisattva comme centrale dans votre compréhension des Enseignements du Mahamoudra Je me demande à quel point il est important de comprendre les trois véhicules: Hinayana, Mahayana et aussi le Vajrayana avant d'entrer trop profondément dans les enseignements du Mahamoudra et je me demandais si vous pouviez parler un peu de l'importance de la profondeur de votre compréhension de ces trois véhicules avant que vous n'entriez dans le Mahamoudra et si l'on pénètre dans les enseignements du Mahamoudra, comment éviter une possible mauvaise interprétation qui peut être un obstacle ?

RTR : Je pense qu'il s'agit là d'une très bonne question, car tout est intégré, l'enseignement du Mahamoudra est un enseignement très important, c'est la compréhension de tous les enseignements bouddhistes. Les trois yanas sont en quelque sorte, on peut dire détaillés, dans une présentation progressive. L'un ne contredit pas l'autre, mais s'étend dans les autres. C'est comme un élargissement. Lorsque l'on parle des premiers enseignements du Shravakayana, ce sont les enseignements les plus basiques. Si vous ne les avez pas, vous n'avez rien, vous ne comprenez pas le Bouddhisme. Mais ils deviennent la base lorsque l'on parle des enseignements du Mahayana, on ne retire rien du Shravakayana, mais c'est plus élaboré, l'explication va plus loin. C'est comme s'il y avait un deuxième cercle plus large autour, c'est totalement inclu. Rien n'est enlevé ou rejeté. Il en va de même lorsque l'on parle du Vajrayana. Les deux font partie et sont des morceaux du Vajrayana.

Comme le Mahamoudra est la quintessence du Vajrayana, il inclut également tous les trois. En fait dans les enseignements même du Mahamoudra tous ces trois sont inclus. Par exemple les préliminaires, et plus particulièrement les préliminaires communes ressemblent beaucoup aux enseignements du Shravakayana. Ce sont vraiment des enseignements du Shravakayana. Les enseignements sont tous supposés être détaillés dans les préliminaires communes. Puis vous passez au Refuge et à la Bodhichitta, bien entendu, la Bodhichitta est un enseignement du Mahayana et vous devez détailler là tous les enseignements du Mahayana. Puis lorsque vous faites la pratique de Vajrasattva et le reste, vous arrivez en quelque sorte au Vajrayana. Bien sûr, Samatha et Vipasyana font également partis du tout, la méditation et le reste. Je pense

qu'il est très important de parler beaucoup des enseignements du Shrivakayana et des enseignements du Mahayana si oui ou non vous dites que le Shrivakayana est séparé ou le Mahayana est séparé, car toutes ces compréhensions doivent être incluses, sinon vous risquez de vous tromper, c'est la raison principale pour laquelle le Dzogchen et le Mahamoudra ne sont pas tellement enseignés publiquement. Généralement les enseignements du Dzogchen et du Mahamoudra sont donnés de manière très privée, ce sont des enseignements de maître à disciple et ce n'est pas du tout un enseignement exposé en public. Car c'est lorsque vous avez cette compréhension qu'il est possible de dire que votre nature est la nature du Bouddha, et que tout est déjà complètement présent.

Toutes vos pensées et vos émotions, tout est simplement une manifestation du Dharmakaya, mais parfois quand on a une certaine forme de compréhension intellectuelle de cela, on peut devenir un peu nihiliste. Ainsi, «oh, ce que j'ai fait n'a pas d'importance, car tout est vacuité et c'est la nature de mon esprit. Donc quoi que je fasse, bien ou mal cela n'a pas d'importance.» Cela peut devenir un peu, comment dire ... rejeter le besoin de discipline, la pratique de l'attention de la conduite morale puisque vous en êtes arrivé à une vue élevée. «Ma vue est un peu la suivante, je médite uniquement sur le Mahamoudra, je n'ai rien à faire, ni ne peux rien faire, aucun problème.» Ceci devient parfois un problème. C'est pourquoi il y a toujours un avertissement pour vous dire que votre vue peut être très élevée, mais votre action doit être terre à terre, vos actions doivent être minutieuses. Car même si vous avez une bonne compréhension du Mahamoudra vous devez agir très prudemment, vous devez être très prudent et attentif au comportement de votre corps, parole et esprit. Si ces deux choses ne vont pas ensemble alors vous pouvez penser «je suis un pratiquant du Mahamoudra, je n'attache aucune importance à ce que je fais», ou quelque chose du même genre, puis vous tombez dans une situation très difficile ou négative dans votre vie. En conséquence, ces choses doivent être très, très clairement comprises et pratiquées. C'est le principal avertissement donné par Guru Rinpoché. Guru Rinpoché disait également que plus votre vue est élevée, plus vos actions devraient être minutieuses. C'est également ainsi qu'il expliquait cela et donc c'est très important.

Q : Si on se sent parfois plutôt nihiliste, je ne ressens pas que mes actions sont nihilistes, mais récemment mes pensées sont devenues un peu nihilistes et puis parfois elles se tournent vers l'éternalisme. Que devrait-on faire pour être quelque part au milieu, ou dans aucunes des deux situations ?

RTR : Je ne sais pas! (Rires) Mais je pense que la compréhension est la suivante peut être que la réflexion sur les quatre préliminaires communes peut aider. Ces quatre préliminaires sont la solution. Il ne faut pas nécessairement que cela soit «j'ai une heure pour méditer sur les préliminaires communes.» C'est une attitude générale, une compréhension générale de la vie.

Il est donc très important de comprendre cela plus clairement, surtout le samsara et le karma et toutes ces choses, pas seulement en tant que compréhension bouddhiste intellectuelle. Il ne s'agit pas que d'une compréhension bouddhiste, mais d'être capable d'aller au delà de cela, de comprendre profondément la manière dont les choses fonctionnent, de regarder selon tous les points de vue. Je pense que cela est très important. Cependant, il est également très important de comprendre que trop de réflexions ne conduisent nulle part, vous savez, trop de pensées nous rendent fous, c'est tout.

Il n'y a pas de fin à la réflexion, vous pouvez penser et penser, et penser et penser. On doit pouvoir étudier et y réfléchir jusqu'à un certain point, puis nous avons aussi besoin de nous détendre. Nous devons avoir les pieds sur terre. De cette manière, on peut clarifier les choses en se détendant de temps en temps et pas uniquement par trop de réflexion et de lecture ou en philosophant trop. Si vous philosophiez trop vous devenez un peu confus. Je ne devrais pas dire cela, mais je trouve que la plupart des philosophes sont un peu confus, peut être n'ont-ils rien à quoi s'accrocher, car il y a trop de théories différentes, c'est un peu dispersé. Je pense qu'une voie médiane est nécessaire.

Les enseignements du Mahamoudra et ceux du même type comprennent réellement cet aspect de la tradition bouddhiste générale; il faut de la réflexion et de l'étude, mais il s'agit plus de simplement être, d'apprendre à auto-libérer les pensées et les émotions, pas tant de philosopher, mais également de comprendre l'effet de nos pensées, paroles ainsi que de nos actions. Alors nous voyons que nos actions et nos émotions, nous voyons comment nos actions et surtout nos émotions créent nos expériences, nos problèmes et nos souffrances, etc.. Ces choses là sont extrêmement importantes. Lorsque vous comprenez cela un peu plus profondément alors vous comprenez ce dont il s'agit dans la pratique.

Q : Certaines personnes ne peuvent pas tomber amoureuses car elles se contrôlent trop, elles ne peuvent s'ouvrir. D'autres sont trop ouvertes et tombent amoureuses de manière fusionnelle, comme lors de leur

première relation avec leur mère quand ils croyaient qu'ils partageaient la même peau. C'est une dépendance. Je pense que le moment où nous tombons amoureux est une opportunité de reconnaître et de méditer ce sentiment, lorsque nous nous rendons compte que nous nous ouvrons à l'amour, nous pouvons méditer sur cette ouverture, en faire l'expérience en tant qu'expérience sans s'y attacher. Si nous réussissons à faire cela la peur va se dissoudre et l'amour peut être ressenti, nous sortons alors du conceptuel. Certaines personnes restent des enfants et refusent de devenir adultes et tout est vraiment extrême. L'attention est ce qui nous permet d'avoir un équilibre. Je sens que j'avais besoin de vous rencontrer pour découvrir cela, pour ressentir à quel point l'amour sans attachement peut être vaste.

RTR : Je pense, vous savez, qu'être capable de s'ouvrir est quelque chose de très important. C'est pour cela que dans le Mahamoudra et les pratiques de ce genre on utilise la compassion et la dévotion. Vous pouvez tomber amoureux si vous voulez, mais ce n'est pas trop encouragé car cela provoque beaucoup trop d'attachement, et puis vous vous retrouvez avec pleins de problèmes. Parfois on suggère aussi que vous tombiez amoureux, mais que ce soit de tous les êtres. Vous élargissez cet amour. Bien sûr en tant qu'être samsarique, tout le monde éprouve de l'amour, c'est une chose très importante, c'est une bonne chose, c'est un reflet de notre compassion et de notre nature de Bouddha.

Tout le monde a de l'amour. C'est extrêmement bien et il n'y a rien de mal à cela. Mais par une réaction samsarique, lorsque nous ressentons de l'amour ou que nous tombons amoureux, si vous voulez l'appeler "tomber", nous réagissons toujours avec beaucoup trop d'attachement et nous nous investissons trop ... et nous le transformons en une situation difficile. Alors nous causons plein de problèmes à l'autre personne. Nous nous causons beaucoup de problèmes à nous-mêmes, pas en raison de l'amour, mais de la manière dont nous le pratiquons, et de nos réactions — nous y introduisons trop de peur, trop d'inquiétudes, d'attentes et vous savez, toutes sortes de choses et à partir de là nous devenons jaloux et envieux, etc.. Et donc nous le transformons en une situation désagréable. Telle est la compréhension. Dans le Mahamoudra vous allez un plus profondément. C'est exactement de cela que parle le Mahamoudra.

Il ne s'agit pas de rejeter une expérience ou une émotion, ou une manière d'être, mais de le comprendre, pas simplement de le comprendre comme «oh ce n'est pas ainsi», intellectuellement, mais d'apprendre par l'expérience, d'apprendre à laisser aller et venir ces expériences sans s'y enliser ou essayer de s'y attacher et cela devient la partie la plus importante, car avoir des émotions c'est très bien, mais quand les émotions deviennent un problème, lorsque nous les saisissons et essayons de nous y accrocher alors cela crée tous les autres problèmes. Les émotions négatives sont ainsi, mais en plus nous réagissons avec trop de saisie, de fixation et trop de peur. C'est toute la pratique du Dharma, mais tout particulièrement au niveau du Mahamoudra il y a une pratique appelée auto-libération. Au niveau du Shravakayana on essaye de prendre un peu de distance, on essaye un peu de lâcher prise, on essaye d'éviter de tomber trop dans les émotions amoureuses. Au niveau du Vajrayana, particulièrement dans les pratiques du Mahamoudra et dans le Dzogchen vous apprenez à les auto-libérer. C'est une chose très importante à apprendre, mais ce n'est pas facile à apprendre. C'est là toute la pratique, mais nous pourrions peut-être lentement y venir d'une manière un peu plus détaillée.

Enseignement 3. (La précieuse vie humaine) et l'impermanence.

Nous parlons des préliminaires communes. La première est la méditation sur la difficulté d'obtenir une situation favorable pourvue de libertés. C'est ce qui est dit. Cette situation favorable est généralement appelée 'La Précieuse Existence Humaine'. Nous réfléchissons là dessus et c'est une compréhension dont nous essayons de nous souvenir. Cela comprend deux choses: nous devons d'abord apprendre à apprécier la vie que nous avons actuellement, car nous avons reçu une vie si pleine de ressources, nous avons reçu beaucoup de capacités, si bien que ce précieux corps humain est un instrument très puissant. On dit que lorsque l'on obtient cela on ne devrait pas simplement l'utiliser pour faire des choses qui ne sont utiles ni à nous même ni aux autres, ou l'utiliser juste pour le strict minimum: boire, manger et déféquer. Nous ne devrions pas faire que cela et rien d'autre, et surtout ne pas vivre trop malheureux, avec trop d'insatisfaction, gâchant notre vie pour cela, ou la gaspillant en faisant des choses nuisibles aux autres ou nuisibles à nous même à long terme. Il est dit que nous devrions l'utiliser de façon appropriée.

Cette vie humaine que nous avons est très précieuse. Le système corps-esprit dont nous disposons peut être gâché très rapidement, et si nous le gâchons, il peut devenir notre patron et nous devenons son esclave, car nous pouvons le rendre dépendant de toutes sortes de choses et alors quoi que nous fassions

nous n'arrivons jamais à le satisfaire. En fait nous lui infligeons de plus en plus de souffrances, il devient de plus en plus sensible, et il se sent de plus en plus mal et insatisfait, et il n'y a pas de fin à cela. Ainsi, il nous faut donc l'utiliser. La compréhension du point de vue du Dharma est qu'il faut que nous apprécions notre vie. Nous devons l'utiliser de la bonne manière. Nous ne devrions pas simplement devenir son esclave, surtout en ce qui concerne ses dépendances, car plus nous prenons du plaisir, plus nous offrons à ce corps des choses confortables et agréables, plus il en voudra.

Par exemple, vous dormez dans des lits très moelleux ici. En Inde nous avons l'habitude de dormir dans des lits très durs et c'était très confortable. Je dormais très bien. Puis je suis arrivé en Occident et j'ai connu ces lits moelleux. Au début je ne pouvais pas dormir. C'était si moelleux que je ne pouvais pas dormir, cependant après quelques jours il devint difficile pour moi de dormir dans un lit dur. Vous connaissez l'histoire de la princesse qui a dormi sur neuf matelas et qui malgré tout a senti un petit pois sous les matelas. Nous pouvons devenir ainsi.

L'idée est donc la suivante: nous devons obtenir cette compréhension et l'utiliser de manière adéquate avec une certaine discipline et alors le corps est heureux et également en bonne santé. Si nous nous laissons aller à seulement manger et manger et manger, surtout du chocolat et du coca cola, vous savez ce que cela donne. C'est ce qu'il faut comprendre et également il est très important de savoir que si toutes les situations favorables ne sont pas présentes nous pouvons faire en sorte qu'elles le deviennent. Ces choses sont parfois dites dans les textes et les enseignements traditionnels, beaucoup de choses sont dites — il est dit par exemple que si la bonne situation n'est pas en place vous ne pouvez pas pratiquer le Dharma. Ce n'est pas tout à fait comme cela. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas pratiquer le Dharma à moins que tout ne soit absolument présent. Si tout n'est pas là, alors nous créons une situation où nous pouvons malgré tout pratiquer le Dharma et en faisant ainsi, les situations favorables vont se mettre en place. L'une des principales choses positives de cette vie est que l'on peut provoquer les situations et nous devrions essayer de le faire petit à petit. Nous pensons parfois que nous n'avons que peu de choix, nous sommes dans une situation, à cause de notre culture, à cause de notre pays, à cause des systèmes en place nous pensons que nous ne pouvons pas faire les choses autrement.

Mais je pense qu'il est également vrai que si vous le voulez vraiment, si vous regardez bien et si vous procédez à une sorte d'exploration, il n'est pas possible que nous ne puissions pas faire que les choses arrivent. Lentement, pas à pas, nous pouvons arranger nos vies de manière à rendre les choses plus possibles. Ceci est, je pense, un point important à comprendre dans cette méditation. Bien sûr, traditionnellement la compréhension principale est que nous essayions de penser, de méditer, même si nous n'avons aucune qualité exceptionnelle, que le simple fait d'être un être humain est une telle opportunité, qui a tant de possibilités et de capacités. Ainsi cette compréhension devient très importante. Dans le texte il est dit quelque chose comme (p 5) : 'Tout comme le lait d'une lionne qui, versé dans un récipient ordinaire, va être perdu si le récipient se brise, ainsi pour une vraie pratique du saint Dharma nous avons besoin d'un excellent récipient ou conteneur. Parmi tous les récipients, le meilleur est un précieux corps humain pourvu des libertés et des conditions favorables. Jouir d'une précieuse existence humaine telle que la nôtre est exceptionnel. Cela est dû à beaucoup de mérites accumulés dans des existences antérieures. Nous nous sommes gardés de commettre les dix actes non vertueux même au péril de notre vie. Nous avons pratiqué les dix actes vertueux.

C'est grâce à une accumulation considérable de mérites que nous avons obtenu une telle renaissance. On ne peut l'obtenir par chance, par hasard ou sans une cause. C'est pourquoi il est si précieux. Tout comme des haricots qui resteraient collés contre un mur, comme une tortue qui remonterait à la surface du vaste océan une fois tous les cent ans et passerait son cou dans un joug en bois ballotté par les flots, ou comme trouver une *fleur d'Udumvara* [4] — bien que pas totalement impossible, trouver une naissance humaine libre et bien pourvue est aussi rare que ces exemples. Considérant ces exemples, on peut évaluer la difficulté de l'obtenir.'

Je ne sais pas si le lait d'une lionne ne peut être contenu dans un récipient ordinaire, mais c'est un autre problème. Il s'agit de la manière tibétaine de voir les lionnes. Bien, le lait d'une lionne, et pas d'une lionne ordinaire, une lionne des neiges. Je ne saurais dire si cela est vrai ou non. La mythologie dit que le lait d'une lionne des neiges est si fort que si vous le mettez dans n'importe quel récipient ordinaire il va le briser, il faut une coupe spéciale, mais oublions tout cela !

Il y est dit également que le Dharma ne peut être bien pratiqué dans les autres formes de vie. Je pense qu'il faut également oublier cela ! Je ne sais pas si c'est totalement vrai que le Dharma ne peut pas être pratiqué dans d'autres formes de vie, mais c'est totalement vrai que la vie humaine offre un grand nombre de capacités particulières: ainsi nous pouvons comprendre, nous pouvons penser, nous pouvons comprendre les problèmes des autres, nous pouvons aussi spéculer, nous pouvons expérimenter, nous pouvons

changer, nous pouvons nous transformer et transformer nos actions. Quand nous voyons le pourquoi (le besoin de transformation), alors nous sommes capable de le changer, nous sommes capable de contrôler nos émotions, ou du moins nous pouvons y travailler. Nous possédons des tas de qualités positives.

Il est dit ici que la vie humaine n'est pas facile à obtenir. C'est l'une des choses principales dont parlent beaucoup d'enseignements : la vie humaine n'est pas facile à obtenir. C'est le résultat de beaucoup d'actes positifs et d'un karma positif. Ils donnent des exemples tels que celui de la tortue aveugle dans l'océan, et cette tortue ne remonte à la surface qu'une fois tous les cent ans. A la surface de l'océan il y a un joug, comme cette pièce en bois que l'on utilise pour attacher le boeufs lorsqu'on veut cultiver la terre. Vous le jetez dans l'océan et l'océan est si démonté qu'il est ballotté de l'ouest à l'est de l'océan, du nord au sud de l'océan. Il bouge continuellement. Si au moment où cette tortue aveugle arrive à la surface de l'océan et au même moment, alors que ce joug est constamment ballotté et emporté par les vagues, lorsque la tortue arrive à la surface, sa tête passe dans le joug ... quelle difficulté cela représente-t-il ?

On dit que d'obtenir une vie humaine est aussi difficile que cela. C'est ce qui est dit, s'il en est ainsi ou non, c'est un autre problème, mais je pense qu'il est très important que nous apprécions notre vie. Cela est totalement vrai, dans ces enseignements, il n'est pas nécessaire de parler de la supériorité de la vie humaine, mais de la nécessité d'apprécier ce que nous avons. J'avais l'habitude de plaisanter sur le fait que si le Bouddha avait enseigné aux grenouilles peut-être aurait-il dit "la précieuse existence de grenouille". Je ne sais pas, peut être!

Mais nous avons beaucoup de choses à apprécier et je pense qu'il faut que nous les apprécions, car nous (avons tendance à) ne pas les apprécier. La plupart d'entre nous ne se souviennent, ne regardent ou ne focalisent que sur les problèmes qu'ils ont: «Ceci est un problème. Si je n'avais pas ce problème alors je serais heureux, mais comme j'ai ce problème je ne peux pas être heureux actuellement. Si j'avais cela je serais heureux, mais je ne l'ai pas. Si cela n'arrivait pas je serais heureux». Nous avons toujours tendance à nous focaliser sur nos problèmes et sur les choses négatives et les souffrances et nous ne prêtons pas assez attention, ni n'apprécions, ni ne nous focalisons sur ce qui se passe de vraiment bien. Il est très, très important, je pense, de changer cette manière de réagir et de se focaliser sur ce qui est positif, ce qui est bon, ce qui ne pose pas de problème, ce qui est appréciable. Si nous sommes capables d'apprécier alors peut-être pourrions-nous nous concentrer sur ces choses !

Cela ne veut pas dire que nous ne devrions jamais penser à nos problèmes. Bien entendu nous devrions penser à nos problèmes, nous devrions aussi essayer de les résoudre. Mais si nous ne faisons que penser aux problèmes et aux choses négatives nous devenons obligatoirement déprimés. Cela ne peut être autrement, puisque nous pensons continuellement à nos problèmes.

Je dis toujours cela: "notre manière d'essayer de régler nos problèmes est de nous focaliser dessus et de dire: «j'ai ce problème. Donc, je vais trouver une solution à ce problème et puis je vais profiter de ma vie. Jusque là je ne peux pas me détendre, je ne peux rien apprécier, je ne peux pas être heureux»." Mais en me comportant ainsi ce que je fais réellement, c'est d'espérer qu'il y aura un temps où il n'y aura plus de problème du tout et cela n'est pas prêt d'arriver. Je résous un problème et il cesse d'exister, et puis surgit un autre problème. Alors je m'active et finalement je trouve une solution et je me dis: «oh oui, ça y est j'ai également résolu ce problème.» Peut-être cela arrive-t-il le même jour. Mais ensuite, «je ne pourrai jamais résoudre ce problème, pourquoi est-ce que je ne peux pas résoudre ce problème ? Pourquoi tous les autres gens sont-ils si heureux ?»

Le problème est qu'ils ne savent pas que cela arrive à tout le monde. Alors ils ne peuvent pas être heureux, ils ne peuvent jamais se détendre vraiment. L'astuce est... il y a une astuce. Je pense que c'est une astuce très importante. Nous devons apprendre comment vivre avec nos problèmes. Cela ne signifie pas que nous ne devrions pas résoudre nos problèmes. Nous devons résoudre les problèmes, mais nous ne devrions pas espérer un temps où il n'y aura plus de problèmes du tout. Nous devons comprendre que les problèmes ne cessent de surgir. Laissez les problèmes continuer d'arriver !

'Chalegar' est un mot indien, qui signifie que cela continue, cela continue et c'est très bien. Alors en même temps nous vivons notre vie de manière plus positive et nous l'apprécions et parallèlement nous faisons des choses positives. Si vous pouvez avoir cette attitude, c'est nécessaire, c'est absolument nécessaire. Sinon ce n'est pas possible. Ce n'est *pas possible* ! En conséquence ce que nous devons faire c'est de comprendre que les problèmes surgissent: parfois de gros, parfois de petits, et nous continuons de les résoudre. Nous pouvons trouver des solutions à certaines choses. D'autres choses ne se résolvent pas si rapidement, mais nous devons être patients et petit à petit parfois elles disparaissent. Certains problèmes ne disparaissent jamais. Certains problèmes semblent persister, mais c'est comme cela et c'est très bien, enfin, ce n'est pas très bien, mais que faire ?

D'un autre côté il y a plein d'autres bonnes choses qui se passent dans notre vie. Nous avons déjà plein de choses positives et nous devrions apprécier cela, y prendre du plaisir, nous devrions les utiliser et nous devrions faire des choses utiles, bénéfiques et agréables, voyez-vous, (on devrait) se focaliser continuellement sur cela autant que l'on se focalise sur les problèmes. Je pense que si nous pouvons faire cela alors nous devenons plus réalistes, plus équilibrés, parce que nous nous stabilisons et nous avons les deux points de vues. Nous ne sommes pas seulement focalisés sur un point de vue, nous avons une vue plus équilibrée. Je pense donc que c'est extrêmement important. Toutefois parallèlement, nous devons comprendre que même cette précieuse existence humaine ne durera pas toujours. Elle va s'arrêter. Tout change, il n'y a rien qui ne change pas, les bonnes choses changent, les problèmes aussi changent. C'est l'un des points essentiels, la réalité principale de la vie est que tout change. Il nous faut donc comprendre cela et l'accepter. Je pense que c'est important. Il est également important de savoir à quel point notre forme de vie est favorable, comparée aux autres formes de vies.

On parle de royaumes infernaux, on parle de royaumes d'esprits avides, on parle de royaumes d'animaux, on parle même de royaumes de demi-dieux et de royaumes de dieux. En comparaison, voyez comme nous sommes fortunés et à quel point cette vie est plus appropriée pour pouvoir y accomplir de bonnes choses pour nous et pour les autres. C'est ce qui est recommandé. Je pense que 'vous pouvez aussi lire cela si vous le désirez.

En général, comme je l'ai dit plus tôt, la pratique du Dharma n'est rien de plus que d'essayer de trouver une voie vers une sérénité durable et pour cela il nous faut découvrir quel est le problème qui nous en empêche. Quel est notre problème ? Nous souffrons, c'est un problème, nous souffrons physiquement, mentalement et psychologiquement. Tout cela provoque des situations douloureuses que nous nommons parfois souffrances. Quelles sont les choses essentielles ? Comment surmontons-nous cela ? Habituellement lorsque nous avons une douleur physique comme un mal de tête ou autre, nous prenons une pillule. Cela soulage un peu notre mal, mais en fin de compte notre corps est conçu de telle manière qu'il finira handicapé et qu'il mourra, et cela est douloureux, non seulement douloureux, mais très traumatisant, car nous sommes tellement attaché au corps.

Puis il y a d'autres moments où nous avons également beaucoup de souffrances car il se passe des choses que nous ne voulons pas. Quelqu'un que nous aimions tendrement meurt, ou alors beaucoup de choses que nous désirons vraiment n'arrivent pas. Alors nous souffrons également. On dit parfois qu'il y a les douleurs physiques et mentales et des problèmes physiques et mentaux. Cependant, si vous regardez profondément, en fait toute chose physique est une chose mentale, car qui en fait l'expérience ?

Nous disons que c'est physique, mais qu'est ce donc qui fait l'expérience du corps ? C'est l'esprit, car s'il n'y avait pas d'esprit, s'il n'y avait pas de conscience, alors le corps serait un cadavre, il ne ferait pas l'expérience de la douleur et de la souffrance.

Ainsi d'une certaine manière, chaque expérience que nous faisons doit passer par l'esprit. Bien sûr, on en fait l'expérience par le corps, à travers les cinq sens. Comment est-il possible de réduire cela, de se débarrasser des souffrances, des douleurs et des problèmes et d'atteindre autre chose ? Comment pouvons-nous trouver un moyen d'être libres de cela ? L'esprit est l'agent à travers lequel nous faisons l'expérience de ces choses, c'est principalement lui qui perçoit cette douleur, ce problème et cette souffrance. Nous pouvons aussi agir par le corps, bien sûr, mais nous ne pouvons pas nous débarrasser de toute potentialité de souffrance, nous ne pouvons pas changer chaque situation, nous ne pouvons rien faire qui fera disparaître toutes les maladies, nous ne pouvons rien faire qui fera disparaître toutes nos choses négatives. On dit que l'on ne peut pas se débarrasser de toutes les épines qui jonchent le sol, on ne peut pas recouvrir toute la Terre. On doit faire quelque chose pour nos pieds afin qu'ils ne se blessent pas. De la même manière si nous voulons faire quelque chose à ce sujet, il nous faut faire quelque chose avec nous-mêmes.

On ne peut pas faire quelque chose avec le monde entier. Cela n'est pas réaliste et ne peut être fait. Donc, que pouvons-nous faire ? Nous pouvons aider notre corps. Il n'y a rien de mal à essayer de le rendre fort, sain, et bien portant. Nous devrions le faire, nous devrions prendre soin de notre corps. Nous devrions tout faire pour qu'il soit en bonne santé, beau et qu'il vive longtemps. Nous pouvons effacer nos rides, il n'y a pas de problème, ou autre chose qu'il est important de faire. Nous ne pouvons toutefois nous débarrasser totalement de tout, car nous sommes fait d'une substance peu fiable, et tout ce qui est composé doit se décomposer. Il n'y a pas d'autre alternative, la vie que nous avons est si incertaine. L'incertitude est l'une des caractéristiques principales de la vie humaine, pas seulement de la vie humaine, de toute vie. Même lorsque nous sommes jeunes, il n'y a pas de garantie que nous n'allons pas mourir, lorsque nous sommes en bonne santé, il n'y a pas de garantie que nous n'allons pas mourir, lorsque nous sommes forts, il n'y a

pas de garantie que nous n'allons pas mourir, lorsque nous sommes âgés, cela ne garantit pas que nous allons mourir bientôt.

Il y a parfois des gens très malades, des gens en phase terminale qui vivent beaucoup, beaucoup plus longtemps. On dit que pendant la vie d'une personne en phase terminale de maladie, des centaines et des milliers de personnes totalement saines meurent. Cela arrive, c'est un fait. Cette compréhension est donc importante, et comprenant cela, que pouvons nous faire ? Il n'y a qu'une chose que nous puissions faire, nous pouvons faire quelque chose avec notre esprit, avec notre manière de voir les choses, notre manière de faire l'expérience des choses, du point de vue du Dharma. C'est le seul moyen. La chose que nous pouvons faire, probablement, c'est quelque chose avec notre esprit, avec notre conscience, car en fait c'est l'esprit qui fait l'expérience de tout.

Bien, que pouvons-nous faire avec cela ? Ceci est très important. La façon dont l'esprit fait l'expérience des choses est très étrange, il expérimente d'après... comment dire, la façon dont il met des étiquettes; lorsqu'il dit que c'est mal alors c'est très mal, lorsqu'il dit que c'est bon, alors c'est très bon. L'esprit voit de manière illogique, quand vous faites une projection ou que vous mettez une étiquette il se conduit en accord avec cela. Récemment j'ai vu un film et c'était très intéressant. Généralement les gens sont plutôt ... Je dois vous raconter une histoire. Nous allions au Portugal et en chemin nous avons rencontré une personne du Rwanda, il était si agréable, il était très gentil, agréable et poli. Je connais également d'autres gens du Rwanda, des Tutsis et des Hutus. Tous sont des gens très gentils. Mais, comme vous le savez tous, environ un million de personnes ou plus d'un million de personnes ! ont été tuées. Alors que s'est-il passé ? Je regardais ce film à ce sujet et au sujet des gens du Rwanda, ces Hutus venaient chez les Tutsis avec leurs machettes... et ils disaient «où sont les cafards ? » Ils parlaient de cafards. «Où sont les cafards ?»

Si vous dites cafards, eh bien, ils deviennent des cafards dans votre esprit. Si vous tuez des hommes, des femmes, des enfants ou autre chose, cela n'a pas d'importance, ce sont juste des cafards. Je me suis dit que c'était là un très bon exemple de la manière dont notre esprit fonctionne. Nous donnons un nom, nous mettons une étiquette, et ça devient cela.

De la même façon, il en est ainsi, nous avons déjà parlé du fait de tomber amoureux: nous mettons une étiquette sur quelqu'un disant que c'est la personne la plus merveilleuse, et nous tombons immédiatement amoureux. Il n'est pas besoin qu'elle soit très belle. J'ai vu un homme, un homme très beau, tomber amoureux d'une femme très laide et une femme très belle tomber amoureuse d'un homme très laid, et beaucoup d'autres choses du même style. L'esprit est ainsi, il en est de même pour la peur. Ce que l'esprit fait avec les émotions est peut-être la chose la plus importante. D'un point de vue bouddhiste nous reconnaissons les trois et parfois cinq émotions principales telles que la colère et la haine, les pensées malveillantes. C'est le premier groupe. Puis la saisie, le désir, la trop grande fixation et l'avidité: c'est le deuxième groupe. L'ignorance, l'incompréhension, et une manière totalement erronée de voir les choses, sont un autre groupe. Ce sont les trois émotions ou formes d'expressions de base. Ces trois, on peut aussi les appeler émotions et confusion, font aussi partie de l'ignorance. Ces trois ont créé pratiquement tous les désastres humains, tels que les guerres. Les guerres sont les plus grands désastres humains. Si vous regardez profondément, vous pouvez voir que toutes les guerres humaines sont dues, soit à la haine, soit à l'avidité, soit à l'ignorance. Il en va de même dans notre vie. Tous nos problèmes, toutes nos expériences douloureuses peuvent être plus ou moins ramenés à la haine, ou sont reliés à des choses comme la colère, des sentiments de souffrance ou trop d'avidité, de désir, de saisie, des choses comme la confusion et l'incompréhension et toutes les choses de cette sorte. Ce sont ces choses qui créent notre propre souffrance et douleur, à la fois pour les autres et pour nous-même.

S'il en est ainsi, est-il possible de changer cela ? Cela devient ici la chose essentielle. Le point de vue bouddhiste devient là ce qu'il y a de plus important. Il est possible de transformer la manière dont nous expérimentons car nos réactions sont basées sur notre façon de voir les choses. Car si nous pouvons regarder les choses de manière légèrement différente, alors nous n'avons pas besoin de réagir ainsi et notre façon de d'expérimenter les choses peut changer. Changer notre manière d'expérimenter n'implique pas forcément que tout le reste doive changer, mais que c'est nous qui changeons, notre façon de concevoir les choses, de regarder les choses, d'étiqueter les choses. Car nous expérimentons les choses à travers un étiquetage.

C'est sur cela que toute la pratique du Bouddhisme, et je pense, de tout chemin spirituel est basée: comment changer notre manière d'expérimenter. Si nous changeons notre manière d'expérimenter, notre façon de voir les choses est très importante. C'est pourquoi nous avons parlé de la précieuse existence humaine de cette façon, si je la vois comme très précieuse, elle est très précieuse. Nous trouvons que nous avons beaucoup de chance. Nous sommes très reconnaissant et en conséquence nous sommes très heureux. Mais si nous regardons un peu différemment, «tout ne va pas bien», alors nous nous plaindrons

tout le temps. De même, comme les autres nous venons tous ici. La façon dont nous considérons notre présence ici fonctionne de la même manière. Certaines personnes viennent et disent «oh! c'est si agréable» et d'autres peuvent dire «oh! ce n'est pas agréable». Cela peut être la même chose, le même endroit, les mêmes personnes, la même nourriture, mais nous percevons cela différemment. Nous en faisons l'expérience différemment, à cause de notre façon de voir. En conséquence, la manière dont nous expérimentons les choses se révèle extrêmement importante.

Toutes ces choses dont nous parlons, ce n'est pas que nous devons essayer de voir quelque chose de totalement opposé à ce que c'est réellement: nous ne devons pas complètement imaginer que c'est agréable si ce n'est pas agréable. Mais nous devons apprendre à notre esprit à voir les choses et à se focaliser sur les choses d'une façon meilleure, plus positive. C'est quelque chose de très important. Il est aussi très important et plus réaliste d'essayer de voir les choses clairement. C'est pourquoi nous parlons également de chose comme l'impermanence. Je ne vais pas trop parler de l'impermanence. Si j'en parle, je peux en parler pendant des jours, car je pense que l'impermanence est si importante. C'est un fait absolument évident que les choses sont vraiment impermanentes. Ce n'est pas juste de l'imagination ou quelque chose de ce genre. Nous pouvons le voir. Nous pouvons le ressentir. Il n'y a personne qui ne comprenne pas cela ! Mais nous ne le comprenons pas en profondeur. Nous le comprenons intellectuellement, mais nous ne le comprenons pas profondément et c'est à cause de cela que nous avons autant de problèmes. Presque tous nos conflits surgissent parce que l'on pense que les choses durent éternellement.

Il y a des gens qui ont vécu ensemble pendant environ dix ans, pas de problème. Puis ils se sont mariés et l'année suivante ils ont divorcé, je connais quelques personnes comme cela. Je pense que c'est également dû à leur projection de la permanence. Lorsqu'ils vivaient simplement ensemble, ils vivaient simplement ensemble. «Demain nous pouvons nous séparer. Nous ne savons pas combien de temps nous resterons ensemble. C'est en quelque sorte impermanent. Mais lorsque je suis marié, oui, alors cela va être pour toute la vie». Alors ils ne pouvaient le supporter. Même pour la vie, combien de temps dure de la vie ? Personne ne le sait. Lorsque nous comprenons l'impermanence, ce qui se passe est que les gens peuvent être plus tolérants, car ils peuvent comprendre que les choses peuvent être très incertaines — quand vous savez profondément que les choses peuvent être très incertaines, il n'y a rien que personne ne puisse tolérer pour un jour, presque rien. Donc si vous le tolérez pour un jour il n'y a pas de problème, mais si vous vous imaginez que c'est pour des années et des années et des années ... Bien sûr les choses changent, mais sachant cela on peut dire, c'est une chose, mais ceci est autre chose, alors cela peut être un peu comme ci et un peu comme ça. La plupart de nos problèmes et de nos conflits viennent de ce genre d'incompréhension.

En conséquence, une compréhension plus profonde de l'impermanence devient très importante. Au début lorsque l'on parle de l'impermanence cela rend les gens un peu tristes: «oh! tout est impermanent», comme si c'était pessimiste. Mais quand vous comprenez un peu mieux, je pense que cela ne devient pas pessimiste, cela devient stabilisant. Parce que si les choses changent autant, nous changeons tellement que nous sommes changés. Je suis changé. Je suis juste un être momentané, voilà ce que je suis. La «momentanéité», c'est moi. Le fait de changer, c'est moi. Je suis un flot. Donc si je suis un flot, rien ne peut se passer vraiment mal. Rien ne peut détruire un flot, car il n'y a rien en réalité à détruire. C'est un flot. C'est pourquoi la compréhension de l'impermanence conduit vraiment à la compréhension de ce que l'on nomme la vacuité, et la compréhension de la vacuité vous conduit à la compréhension de l'indestructibilité. C'est une chose très importante, je pense, car lorsque vous voyez que les choses changent, changent de moment en moment, alors que subsiste-t-il ? Quand tout change, change tout le temps, il n'y a rien qui demeure. Si rien ne subsiste, qu'est-ce qui serait ici à être détruit ? Car ce qui est *rien* ne peut pas être détruit. Ainsi ma conscience ne peut être détruite. Elle est indestructible. C'est pourquoi j'enseigne toujours cela: ce qui est dit là est très important. C'est un chant de réalisation. C'est de Milarépa. Milarépa dit: «j'avais peur de la mort et je me suis enfui dans les montagnes. J'ai médité sur l'incertitude de la mort, j'ai tant médité sur l'incertitude de la mort que j'ai réalisé la non-mort. Désormais, même lorsque la mort adviendra, je n'aurai aucune peur».

Parfois les gens pensent que la vacuité ou l'impermanence conduisent à une compréhension de quelque chose de nihiliste ou au néant. Cela n'a rien à voir avec le néant. Si nous le comprenons profondément cela apporte l'absence de crainte, car qu'y a-t-il à craindre s'il n'y a rien qui puisse être détruit ? Si tout change à chaque moment, qu'y a-t-il ici à craindre ? Cette compréhension profonde de l'impermanence est je pense extrêmement importante. Et c'est également ce que disait le Bouddha. Il disait que de toutes les méditations, celle sur l'impermanence est la plus importante. C'est ce qu'il disait. Cette méditation concerne une réflexion. Nous nous souvenons simplement. Nous comprenons tout simplement profondément, nous essayons de comprendre clairement, nous essayons de regarder les choses et de constater si elles sont impermanentes ou non, la façon dont elles changent, à quelle vitesse les choses changent, comment notre

esprit change, comment nos pensées, nos émotions et ce qui s'élève change, comment tout le reste change. Lorsque nous observons cela et que nous le comprenons, et puis que nous nous en souvenons, alors par cela il est possible de réaliser l'état de complète absence de peur.

Enseignement 4. Le Karma.

Nous avons brièvement parlé hier des deux premiers préliminaires, la « Précieuse Existence Humaine » et l'« Impermanence ».

Je n'approfondis pas ces choses dans le détail parce que je sais que la plupart d'entre vous ont déjà reçu ces enseignements auparavant, et peut-être même à plusieurs reprises. Cela ne signifie pas cependant qu'il ne nous faille pas en tenir compte, rappelez-vous que ces choses sont d'une très grande importance : en premier lieu nous devons comprendre ces choses de façon très claire et très profonde, et sans avoir aucun doute, et ceci au moins de façon intellectuelle. Ensuite nous utilisons cela, nous le gardons à l'esprit encore et encore de sorte que ces compréhensions puissent engendrer une réaction, une claire expérience, parce que, vous savez, cela dépend beaucoup du temps que nous avons passé à pratiquer ces choses. Si ces pratiques fondamentales ne sont pas claires ou ne sont pas effectuées de façon suffisante, ou ne sont pas comprises correctement, alors il sera très déstabilisant et très difficile de progresser et d'aller plus avant dans les pratiques; pour cette raison il est donc extrêmement important de poser des questions au cours de notre progression, et si quelque chose n'est pas clair il est préférable d'en discuter.

La troisième (des Quatre Pensées qui détournent l'esprit du samsara) est le karma. Le karma est un sujet sur lequel beaucoup de questions sont posées et sur lequel parfois un grand nombre de personnes se méprennent, développent des malentendus ou ce genre de choses. Karma signifie action : il signifie action du corps, de la parole et de l'esprit – voilà ce qu'est le karma. Ce que nous faisons avec notre corps, notre parole et notre esprit engendre sa propre réaction, son propre résultat; et le résultat, l'effet est le résultat du karma. Ceci se base essentiellement sur la compréhension générale du Bouddhisme, dans lequel tout est compris comme étant causes et d'effets. Vous savez, il n'existe rien là, rien qui ne se produise sans causes ni conditions; tout ce qui se produit, tout ce qui existe possède sa propre cause, pas seulement une seule cause mais beaucoup de causes, et beaucoup de conditions, et ceci représente la compréhension principale de ce que l'on appelle la philosophie de la production interdépendante ou de la production en dépendance.

En fait, l'ensemble des phénomènes de tout ce qui est, de tout ce qui se produit, est juste une réponse aux causes et conditions, ce qui signifie qu'il n'y a rien d'autre que les causes et les conditions; l'existence n'est rien d'autre qu'une séquence de causes et conditions, causes et conditions, causes et conditions. Ceci est la réalité dans son ensemble, la réalité dans son ensemble est faite de causes et de conditions et ceci est la réalité de cet instant même; ce moment de réalité est le résultat de causes et de conditions, et ce moment de réalité devient la cause et la condition du prochain moment de réalité et c'est ainsi que tout fonctionne – si vous observez ceci, la nature de ceci, il n'y a pas une seule chose vraiment existante réellement. On dit que le fait qu'il n'y ait pas une seule chose qui existe réellement est en quelque sorte le scénario (complet) de la réalité des choses – il n'y a rien de réel parce que tout est interdépendant. Ceci est donc la philosophie de la production interdépendante. Lorsque cette philosophie est appliquée à une personne, on appelle cela le karma. Donc, vous voyez, le karma se doit d'être compris, et il ne devrait pas être trop interprété de la façon suivante : « je fais quelque chose et c'est enregistré »!

Voyez-vous, parfois il est dit qu'il y a une image sur votre front et que tout est y est inscrit dessus, ou parfois l'on dit qu'il y a un garçon blanc et un garçon noir; le garçon blanc consigne tous les actes positifs et le garçon noir consigne tous les actes négatifs – il n'en est pas ainsi! Puis lorsque vous mourez ces deux garçons viennent devant le Maharajah et débattent de votre cas, et si ce qui est consigné dans la partie blanche est plus lourd ou si ce qui est consigné dans la partie noire est plus lourd, alors en fonction de ça on vous envoie vers le haut ou vers le bas ou quelque chose comme ça. Je pense que ça ne se passe pas exactement comme ça, je pense que c'est quelque chose dans ce genre, c'est dans cet ordre d'idées : ce que je fais de mes corps, parole et esprit à ce moment précis a un impact sur mon continuum de conscience et cela produit un effet; ainsi donc si je génère une très forte empreinte, une empreinte négative, lorsque je fais cela il se produit une réaction en chaîne, et alors je deviens davantage négatif. Si je produis une empreinte très forte et très positive ou, vous savez, un affect, alors celui-ci a un très grand effet positif, ainsi il possède sa propre énergie; c'est davantage ainsi que les choses se produisent, donc la

compréhension principale est que je suis comme une «*entité* de cause à effet», je suis un continuum. Ce continuum n'est pas très solide ainsi quoi que je fasse, particulièrement s'il y a une forte émotion (car le karma n'est pas tant créé par les actions physiques, il est davantage créé par de fortes émotions), voyez-vous, le karma principal est créé à partir d'émotions vraiment fortes; plus vous ressentez avec force, plus il y aura d'effets karmiques. C'est pourquoi, vous savez, quand nous parlons d'actions positives et négatives, il est dit que la chose la plus importante est une motivation très forte et très claire, parce que l'esprit, l'intention, devient le facteur principal, que l'action que je fais effectivement soit positive ou négative.

Il en est ainsi parce que la motivation, c'est mon émotion, vous voyez, c'est mon état d'esprit, et s'il est d'une très grande force, qu'il soit positif ou négatif, alors cela affecte mon continuum. Pour cette raison donc ce continuum engendre un effet et c'est de cette façon que je deviens qui je suis, et donc, vous voyez, plus fort, plus grand est mon affect maintenant, s'il y a en moi une réaction positive très forte, alors l'effet que cela produit se manifeste en premier; on dit qu'il prédomine sur les effets négatifs du passé et que s'il s'agit d'un affect positif très fort, alors le résultat devient même plus important. Ou, de la même manière, si vous êtes l'auteur d'une action très fortement négative, cet effet se fera sentir en premier. Ainsi, le karma n'est *en aucune façon* quelque chose de prédestiné, car s'il était quelque chose de prédestiné alors les actions les plus puissantes et les plus récentes ne pourraient engendrer le premier effet ou le plus immédiat.

Pour cette raison, on dit que votre karma engendre deux réactions : l'incidence générale et l'effet final. L'incidence générale représente votre manière d'être en général, la façon dont vous agissez, la façon dont vous pensez, la façon dont vous fonctionnez en général; voilà ce qu'est l'incidence générale. L'effet final (s'il s'agit là d'une traduction correcte), si ce qui est là à la fin est d'une grande force, est la chose la plus puissante, alors c'est là le point décisif. Si l'on parle de vie et de mort, mettons que toute votre vie durant vous avez agi de façon mauvaise, vous n'avez pas mené une très bonne vie, disons que vous avez commis toutes sortes d'actes négatifs et que vous n'êtes pas une très bonne personne mais qu'au moment de mourir, ou avant de mourir, vous avez fait quelque chose de *très* positif, de fortement positif, alors que se passe-t-il dans ce cas-là ? Vous renaissiez dans des conditions très positives, et ceci malgré les habitudes karmiques développées toute votre vie durant, car du fait de votre action positive très forte (faite à un moment très proche de votre mort) vous reprenez naissance dans des conditions très positives. Mais parce que d'une façon générale vous n'avez pas été très bon durant votre vie, dans cette nouvelle vie favorable la même chose se poursuit, les *tendances habituelles* se perpétuent.

Ainsi, bien que vous jouissiez de ces bonnes conditions, de cette forme de vie bénéfique, malheureusement vous êtes confronté à tous les mêmes vieux problèmes à cause de vos tendances habituelles qui viennent de votre manière d'être générale. Ainsi donc le karma n'est pas quelque chose qui est décidé par quelqu'un d'autre, il s'agit juste de la cause et de l'effet, et ceux-ci sont vraiment modifiables. C'est ce qu'il faut comprendre ici, on ne peut pas ne pas en tenir compte, c'est la raison pour laquelle il est dit parfois que vous ne pouvez négliger aucun karma, aucune action, parce que cela génère son propre effet. Cela ne veut pas dire cependant que tout est « un prêt pour un rendu », ça n'est pas ça – par exemple si vous commettez un vol alors on vous coupe la main – ça ne fonctionne pas ainsi. Mais cela produit un effet sur vous-même. Cet effet peut être modifié, il s'agit ici de quelque chose de très flexible. Ça n'est pas seulement flexible du point de vue de son résultat, cela peut même être totalement détruit en éliminant les racines des poisons de l'esprit. Toutes ces causes et conditions se produisent à cause de notre absence de compréhension, parce que nous ne reconnaissons pas ou sommes incapables d'aller au delà de la saisie du soi et de la saisie de l'état d'esprit confus. Ainsi si je parviens à faire cela (aller au-delà de la confusion), je peux instantanément briser la chaîne du karma. Par cela il est entendu que si l'on est capable de contempler le Mahamoudra, on peut comprendre en profondeur et expérimenter notre vraie nature.

Alors il ne reste plus au karma nulle part où rester collé et donc vous brisez la chaîne du karma; lorsque ne demeure plus aucune illusion, ne demeure plus ni ignorance ou état d'esprit confus, lorsqu'il n'y a plus ni peur ni aversion, et donc ni attachement ni saisie, et lorsque cet état d'esprit est libéré, qu'il disparaît, il n'y a plus aucun karma. Le karma est lui aussi temporaire, basé sur la confusion, sur l'illusion et notre manière de saisir. Voilà ce qu'il faut comprendre, mais tant que nous l'avons, nous ne sommes pas des êtres totalement réalisés – même pas un tout petit peu. L'état de réalisation est quelque chose de si profond que nos tendances habituelles s'évanouissent aussi. Jusqu'à ce que cela arrive, il y aura toujours le résultat de nos actions et de notre façon d'exercer une saisie sur les émotions et sur tout le reste. La manière dont nous expérimentons les choses – (et c'est également très important à comprendre) parfois des gens disent « Oh, est-ce que cela est mon karma ou bien quelque chose d'autre ? ». D'un point de vue bouddhiste il n'existe réellement rien d'autre, tout ce qui se produit, *tout* est le fruit de votre karma, car le karma qui arrive c'est vous – il est dit que ce corps qui est le votre est votre corps karmique; la combinaison du corps et de l'esprit, le nom et la forme de ce corps qui est aujourd'hui le vôtre sont considérés comme le résultat karmique.

Ce corps qui est le nôtre, ce que nous sommes actuellement est la raison de notre façon d'expérimenter les choses; si nous ne possédions pas cette combinaison particulière corps/esprit nous ne verrions pas les choses de la façon dont nous les voyons, ou nous ne les ressentirions pas de la façon dont nous les ressentons – nous n'aurions pas les mêmes sensations, ainsi tout ce que nous expérimentons actuellement est dû à cela; tout ce que nous expérimentons est notre karma, ainsi il n'existe rien qui ne soit karma en un sens. Au sein de ce système il nous est aussi possible de modifier notre façon de faire l'expérience des choses, si nous le voyons d'une certaine manière, alors la manière dont nous expérimentons peut changer et parfois elle change complètement. Il est dit également que si une personne réalise la nature de l'esprit ou parvient véritablement à voir complètement le mode d'être des choses, pas de façon intellectuelle mais au travers d'une expérience authentique, il est dit alors que si cette personne atteint le premier bhumi, même la souffrance physique, même si elle se coupe une main, la personne peut ne pas ressentir la douleur. En attendant, nous ressentirons la douleur car en attendant, notre tendance habituelle est de ressentir le côté grossier de notre connexion avec le corps, ainsi si notre corps est blessé, ceci est ressenti, nous en faisons immédiatement l'expérience. Voilà la façon de comprendre le karma. Ainsi, le fait est que aussi longtemps que nous n'aurons pas atteint cette réalisation nous devons nous montrer extrêmement attentifs à qui nous sommes, à comment nous agissons et ainsi de suite, car tout dépend de la façon dont nous agissons avec nos corps, parole et esprit.

Lorsque nous essayons de découvrir quelles sont les causes qui apportent douleur et souffrance aux autres, alors nous trouvons ce dont nous avons parlé hier, les trois choses principales appelées « les poisons de l'esprit », ces trois manières de réagir : l'aversion, l'attachement et l'ignorance. L'aversion parce que nous éprouvons de la peur, et à cause de cela nous ressentons de la colère, de l'agressivité. Il y a de l'ignorance en liaison avec l'aversion, et à cause de cette ignorance nous avons des pensées malveillantes teintées de colère, toutes sortes d'agressivités, vous savez, cet ensemble d'expériences, le fait de se sentir blessé et ainsi de suite. Un autre poison de l'esprit encore est l'attachement; l'attachement est basé sur la saisie, c'est pourquoi on l'appelle désir, avidité, soif inextinguible, toutes ces sortes de choses. La plupart des gens considèrent le désir comme quelque chose de plaisant : « J'éprouve du désir pour quelque chose et lorsque je l'obtiens je suis tellement satisfait! », mais en fait il s'agit d'une *insatisfaction* – rien de plus, parce que aussi longtemps que vous éprouverez du désir vous ne serez pas satisfait, car il s'agit d'une insatisfaction. Plus vous éprouvez de désir, moins vous êtes satisfait tandis qu'il devient soif et avidité, qu'il devient agressivité, qu'il devient saisie, et par cela permet à toutes sortes de tensions, de douleurs et de souffrances d'en émaner. Pour cette raison, une petite quantité de désir positif est OK parce que nous ne pouvons pas y faire grand-chose – en tout cas tant que nous posséderons l'état d'esprit samsarique. Donc nous devons le rendre OK – en faire une chose positive – mais nous devons également comprendre qu'il est de la nature du désir d'engendrer douleur et souffrance pour nous-même.

Puis vient l'ignorance, qui est la confusion de base consistant à ne pas comprendre clairement les choses, ne pas savoir ce que nous sommes, ne pas comprendre en profondeur la nature des choses, la vraie nature des choses; c'est pourquoi nous vivons dans la méprise et la confusion. La confusion est une sorte de non-savoir – également une insatisfaction – une sorte d'absence de clarté. La confusion c'est un manque de clarté, le fait de ne pas comprendre clairement quoi est quoi. Qui suis-je, que suis-je, vous voyez ? Ainsi, pour cette raison, sommes-nous dans un état de confusion. Nous ne savons pas ce qui va arriver, ce qui pourrait se produire et ce qui pourrait ne pas se produire, cela engendre la peur et la peur provient de l'ignorance, la peur provient de la confusion, et à cause de cette peur nous éprouvons de la panique, nous éprouvons de l'aversion. L'aversion et l'attachement sont considérés comme provenant tous deux de la confusion et d'un manque de clarté. A cause de ceux-ci, nous réagissons; lorsque nous réagissons, nous le faisons avec colère, haine, avidité et désir insatiable et par la suite, nous partons en courant et courons tous le temps après les choses. C'est pourquoi on dit que les êtres humains ont deux problèmes principaux; ces deux problèmes principaux sont ceux de l'occupation et de la pauvreté mentale – nous sommes sans cesse occupés, nous sommes toujours, toujours occupés et jamais nous n'en avons assez – voilà notre problème d'humain. Malgré toutes nos occupations, malgré toutes nos possessions, nous n'en avons jamais assez et ceci représente le principal problème de l'humain.

Outre les souffrances générales engendrées par la mort, le grand âge, la maladie et la naissance, le fait de perdre ce que l'on aime et ne pas avoir ce que l'on désire, tout ce genre de choses représente le principal problème. Pour cette raison, lorsque nous avons une profonde compréhension de ceci, il nous faut définir petit à petit quelles sont les choses, les actions des corps, parole et esprit qui nous apportent davantage de souffrance, de douleur et de problèmes, et quelles sont les actions qui au contraire nous apportent moins de douleur, moins de problèmes, à nous ainsi qu'aux autres. Ainsi nous les définissons comme étant les actions positives et négatives, actions étant entendu comme actions du corps, de la parole et de l'esprit. Les choses motivées, inspirées ou provoquées par les trois poisons de l'esprit sont des actions négatives parce qu'elles engendrent ce type d'expériences.

A l'inverse il y a le positif, qui fait diminuer ces trois choses, qui réduit la colère, la haine, qui réduit la saisié et l'avidité, qui réduit la confusion, ainsi si vous avez une compréhension profonde de la compassion et de la sagesse, tout ce qui a un petit peu de compassion ou de sagesse en plus est une chose positive. Donc, les choses telles que la colère vont vraiment à l'encontre, sont vraiment l'opposé de l'amour et de la compassion. Même l'avidité et le désir insatiable sont à l'opposé, parce que habituellement vous pourriez penser que le désir et l'attachement tiennent de l'amour et de la compassion, mais ça n'est pas le cas parce que, voyez-vous, l'amour et la compassion sont pour les autres alors que l'avidité, l'attachement et le désir insatiable sont pour moi, ils sont très fortement inspirés par 'je veux ceci', 'j'aime ceci', vous voyez, ils sont très fortement concentrés sur 'mes' besoins et sur ce que 'je' veux, sur 'mes' désirs et 'ma' satisfaction uniquement. L'amour et la compassion ont les autres pour préoccupation. C'est leur souhaiter d'être bien, leur souhaiter de bonnes choses, l'attention est dirigée sur l'importance des autres personnes. L'attention concernant le désir et ce genre de choses est dirigée vers moi-même.

C'est pourquoi c'est totalement différent, c'est presque l'inverse, bien que au sein de notre état d'esprit samsarique, dans le cadre de notre façon habituelle de réagir cela soit mélangé; ainsi lorsqu'il y a amour, il y a également attachement. Même lorsqu'il y a compassion il y a attachement, mais vous savez que nous ne pouvons pas y faire grand chose car nous avons l'habitude de réagir ainsi, mais si vous observez attentivement, les choses ne sont pas ainsi: c'est très différent, de ce fait tout, chaque action qui est inspirée par la compassion et la sagesse devient une action positive et tout ce qui est inspiré par ces autres choses devient une action négative. Lorsque vous voyez cela clairement vous devenez grandement conscient du karma et de ses effets.

Nul besoin de trop se plonger dans le scénario « si je fais ça alors je vais renaître dans le royaume des enfers », vous voyez ? OK !, peut-être reprendrez-vous effectivement naissance dans le royaume des enfers – je ne pense pas que je puisse vous garantir que vous ne renaîtrez pas au sein du royaume des enfers – mais je pense que vous n'avez nullement besoin d'aller jusque là pour comprendre ce qu'est le karma, et je pense également que lorsque nous parlons d'enfer et de paradis il est très clair qu'il nous est facile de créer un royaume des enfers pour nous-même si nous le désirons, et qu'il nous est facile de créer un royaume paradisiaque pour nous-même si nous le désirons, parce qu'au fond il s'agit là d'une situation que nous créons à l'aide de nos pensées et de nos émotions et ce genre de choses. Par exemple, si nous créons réellement de la haine envers nous-même, si nous bouillons de haine à notre égard, si nous attisons constamment cette haine dirigée contre nous, je pense qu'il nous est facile de nous créer quelque-chose de plus ou moins semblable à un royaume infernal car dans ce cas-là, nous nous consumerons nous-même dans la douleur, dans les souhaits qu'il arrive des choses négatives aux autres, dans les pensées malveillantes, dans la colère – dans toutes ces choses, et ceci est véritablement douloureux pour nous-même; et lorsque nous tentons de réaliser quelque-chose de vraiment douloureux envers autrui, cela ressemble un peu à un royaume infernal. Il n'est guère difficile de créer cette situation pour nous-même, et de la même façon si nous faisons quelque chose à l'opposé de cela, il est également possible, je pense, d'engendrer un état d'esprit qui soit davantage compatissant, plus doux, plus généreux, qui déborde davantage d'amour et donc de paix et de satisfaction et de ce genre de choses. Si nous faisons cela, alors de plus en plus il viendra un moment où les circonstances engendreront un corps et un esprit en totale harmonie et cela rendra l'expérience complète. Cela n'est pas totalement impossible, voilà donc la façon de comprendre le karma.

Plus nous comprenons ceci, et plus nous comprenons en quoi consiste notre pratique dans son ensemble – la pratique principale concerne ces trois poisons de l'esprit, nos émotions; voilà ce qu'est la pratique. C'est cela qu'a dit Guru Rinpoché, et c'est cela qu'a dit Milarépa, et c'est ce qui est dit par l'ensemble de la tradition bouddhiste, à savoir que si vos poisons mentaux ont disparu, si vos kleshas ne sont plus, il n'est dès lors plus besoin d'une quelconque pratique du Dharma, la pratique du Dharma est accomplie, terminée, parachevée, vous êtes accomplis (réalisés).

Voici donc la chose principale, dans son ensemble. La chose principale à laquelle il nous faut nous exercer est celle concernant les trois poisons de l'esprit, ancrés profondément en nous, et c'est la raison pour laquelle, par exemple, le Mahamoudra est aussi tellement important. C'est parce qu'il agit directement sur l'ignorance et la confusion qu'il est si suprême et si ultime. Cependant, dans le même temps, nous devons travailler sur notre aversion et notre attachement, sur notre peur et toutes ces choses là parce qu'elles représentent ce qui est vraiment si important en ce moment même. Ainsi nous essayons de comprendre cela et travaillons sur cela, et utilisons différentes voies et différents moyens jusqu'à ce que nous parvenions à déraciner les poisons mentaux, ou à les contrôler quelque peu et les discipliner, non pas avec force, cela ne fonctionnerait pas, nous devons faire cela habilement, avec douceur, nous avons besoin ! pour ce faire de nous détendre. C'est là que la méditation entre en jeu, que Chiné entre en jeu, qu'il nous faut apprendre à détendre notre esprit pour qu'au moment où une émotion ou une pensée surgit nous

puissions dire « OK, il s'agit là simplement d'une émotion, je dois juste me détendre, ahhhhhh! ». L'émotion se manifeste, elle s'attarde un petit peu puis s'en va car nous ne l'entretenons d'aucune façon; ainsi, de cette manière, nous parvenons à nous calmer un petit peu, et plus nous nous calmons, plus nous sommes capables de *gérer* cela. Actuellement, tant que la sagesse n'est pas présente, nous ne faisons que gérer les émotions, nous ne parvenons pas à les supprimer totalement. Nous gérons nos émotions et il est très important de faire cela, car ce qui se produit lorsque nous nous relâchons c'est que nos émotions deviennent incontrôlables et deviennent alors terriblement destructrices pour nous-même et terriblement destructrices pour les autres. Ainsi donc nous essayons de gérer cela.

Q : Dans les enseignements, le désir est l'énergie sous-jacente; il est considéré comme étant le plus omniprésent des trois poisons de l'esprit, cela est-il exact ? Ou encore on dit qu'il en est le principal, celui qui engendre les autres poisons de l'esprit, mais il me semble qu'en fait ce serait plutôt l'ignorance, parce que nous ne serions pas sujet au désir si nous n'étions pas ignorants.

RTR : C'est exact. Bien sûr. L'ignorance est la cause – vous pouvez la qualifier de sous-jacente, mais on pourrait dire qu'il s'agit de la cause principale. L'ignorance est la cause principale et à cause de l'ignorance s'ensuivent la peur, l'aversion, et à cause de cela s'ensuit l'attachement. Je pense que l'aversion provient de la peur, non ? La peur représente la chose la plus problématique, peut-on dire cela ? A cause de la peur surgissent alors toutes sortes de réactions négatives. La colère provient de là, la jalousie provient de là, la saisie en est issue – peut-être que si je ne saisis pas une chose, alors quelque chose de terrible va se produire. Ainsi la peur est la chose vraiment fondamentale qui provient de l'ignorance, bien sûr. Mais ils sont tous en interconnexion; c'est la façon de le comprendre : l'interconnexion. Vous ne pouvez pas vous débarrasser totalement de l'un d'entre eux mais vous pouvez les contrôler. C'est ça l'idée, et en dehors de ceci, la compréhension principale est également que plus vous parvenez à vous débarrasser de l'ignorance ou de la confusion, plus vous diminuez votre peur. Si vous parvenez à vous débarrasser de la peur, à vous débarrasser *totale*ment de la peur, alors il n'est nul besoin de désirer, de saisir. Vous voyez, c'est donc ça l'idée, c'est la façon de le comprendre.

TP : Rinpoché, je pense que cette question est aussi posée parce que dans un grand nombre de sutras, quand le Bouddha s'exprime, il désigne clairement le désir, l'attachement et la saisie comme étant les causes du Samsara et je pense que c'est pour cette raison que vous avez posé cette question, n'est-ce pas ? Je me souviens d'un sutra dans lequel il dit : « Moines, tout est consumé par le désir » ou quelque-chose comme cela, mais je ne parviens pas à me souvenir du nom...

RTR : Je pense qu'il doit parler du royaume du désir. Ils l'appellent le royaume du désir mais cela ne signifie pas qu'il ne s'agit que de désir. Cela signifie que tous les poisons nous consomment, et ceux-ci sont interdépendants; le royaume humain est régi par le désir mais la cause en est toujours l'ignorance primordiale. A la base, il y a l'ignorance et de cette ignorance proviennent l'aversion et l'attachement. En dehors de cette aversion/attachement – en fait l'aversion ou la colère sont supposés être les pires choses, les plus puissantes; dans l'un des sutras, je n'en connais pas le nom, il est ainsi clairement dit qu'au sein des trois poisons, l'ignorance est semblable à la terre, l'attachement est semblable à l'eau et la haine/aversion semblable au feu. Il est dit que l'ignorance est comme la terre parce qu'elle est le fondement de tout, la base, s'il n'y a pas d'ignorance alors il n'existe rien d'autre. Ainsi il est dit que l'ignorance est l'élément fondamental et ainsi il vous faut donc travailler sur celle-ci.

Mais il est dit que l'on ne peut pas s'en débarrasser très facilement, parce que si vous parvenez à vous en débarrasser, alors tout est accompli. Il ne s'agit pas d'un problème explosif, mais il est la cause de tous les problèmes; il ne s'agit pas de dire « si je suis sous l'emprise de l'ignorance je vais immédiatement en enfer », cela ne marche pas de la sorte. Ça n'est pas quelque chose d'aigu, c'est passif et sous-jacent et cela représente la cause principale; ainsi il vous faut travailler sur elle mais vous ne pouvez pas espérer qu'elle disparaisse immédiatement. En même temps elle ne cause pas de souffrance vive et immédiate, donc vous devez y travailler pas à pas, posément, lentement; vous devez vous montrer patient avec elle. Ensuite il (le Bouddha) parle d'attachement. Il dit qu'il est semblable à l'eau, il s'infiltre partout, il est très difficile de s'en défaire car il s'agit du principal instinct de l'homme, avec ses bons et ses mauvais côtés, le bon côté étant celui qui nous fait dire « Je souhaite réaliser l'éveil, je désire venir en aide à tous les êtres sensibles », mais il contient désir et attachement mélangés en son sein. Ainsi, certaines formes d'attachement ne sont pas nécessairement trop mauvaises, elles possèdent un côté positif. Si cela prend une trop grande importance, s'il y a trop de saisie et trop d'avidité et ce genre de choses, alors cela devient un problème.

Chaque sorte de désir ne représente pas nécessairement non plus un problème. Il vous faut donc prêter attention à cela, il vous faut le gérer, il vous faut le maîtriser quelque peu. Mais il ne s'agit pas d'une chose

dont on peut se défaire avec une grande facilité, parce que la caractéristique humaine principale c'est le désir. Ainsi, on peut trouver aussi quelques bons côtés à celui-ci, mais il est également source de souffrance s'il dépasse une certaine limite. Ensuite il est question de l'aversion, qui est issue de la haine et de la colère et il est dit que ceci est la pire des choses. Elle possède une qualité de combustion: si un feu se déclenche en face de vous vous ne pouvez pas dire « Oh, je m'en occuperai demain! ». Vous devez vous en occuper immédiatement, sinon il brûle tout, il vous brûle vous, il brûle les autres, il brûle tout, et lorsque vous posez des choses sur le feu celui-ci les brûle également.

Cela engendre de la souffrance pour la personne qui est en colère, et cela engendre de la souffrance pour la personne contre laquelle elle est dirigée; elle est donc extrêmement douloureuse, immédiatement destructrice, elle crée immédiatement un problème. Plus vous avez de haine en vous, plus cela crée de souffrance sur-le-champ. Pour cette raison vous ne pouvez pas perdre de temps avec elle, car il s'agit de la chose la plus cruciale et de la chose la plus négative, donc vous devez vous en occuper immédiatement, dès que possible, parce qu'elle vous projette au sein des royaumes infernaux et rien ne peut vous projeter dans ces royaumes de façon aussi mauvaise. Il est dit également qu'il est relativement aisé de contrôler la colère et la haine parce qu'elles possèdent cette qualité du feu, de la flamme, de s'élever telle une flamme mais également de s'éteindre comme une flamme; c'est ainsi qu'elles sont décrites dans ce sutra particulier et dans un sens c'est ainsi qu'il faut le comprendre.

Q : Qu'en est-il de l'aversion pour le samsara ?

RTR : Voyez-vous, la compréhension de l'état d'esprit samsarique comme étant le siège de la souffrance, de l'attachement, de l'ignorance, de l'aversion, il est dit de cette compréhension qu'elle est une chose importante, donc nous devons oeuvrer à cette compréhension. Mais l'aversion, toute forme d'aversion, l'aversion envers le samsara, l'aversion envers le nirvana, ça n'est guère différent, tout cela est l'état d'esprit samsarique. Vous devez essayer de réduire l'aversion parce que plus vous avez d'aversion, plus vous avez de problèmes; vous voyez, par exemple « Je ne veux pas souffrir, je ne veux pas être blessé », c'est très similaire; plus je ne souhaite pas souffrir, plus cela engendre de problèmes. Trop d'aversion envers le samsara est tout aussi mauvais.

Q : Je pensais davantage à l'aversion envers une chose qui serait contre le Dharma.

RTR : Comme quoi ?

Q : Les choses mondaines qui détournent les gens du Dharma – la négativité qui se dresse sur la voie du Dharma, tout ce qui éloigne les gens du Dharma, c'est ce que je nomme le samsara.

RTR : Oui, et alors quoi ?

Q : Vivez-vous en permanence dans le Dharma ?

RTR : Non! Je ne vis pas en permanence dans le Dharma! Qui a dit ça ? Non, vous avez une vue erronée de la chose.

Q : D'accord, mais Rinpoché, vous devez penser à quelqu'un comme moi vivant dans le monde, entouré de personnes qui ne connaissent pas le Dharma.

RTR : Oui, O.K, je vis également dans ce monde-là.

Q : Oui, c'est exact, mais entouré de personnes qui n'ont que faire du Dharma et qui prennent la voie opposée par ignorance. Des gens très bien, je ne dis pas que tout cela est mauvais; mais qui prennent la voie opposée, on voit cela tout le temps.

RTR : Oui, c'est vrai, je vois cela constamment. C'est ainsi, je vis dans cette situation là, souvent, parce que bien qu'étant au Sikkim, à l'endroit où je travaillais, j'étais pendant bien longtemps le seul bouddhiste. Vous voyez ? Et bien sûr j'étais le seul moine. J'étais l'unique bouddhiste, le chef d'établissement était un père jésuite et le bibliothécaire était musulman. Beaucoup étaient hindous, quelques-uns chrétiens, quelques-uns étaient communistes, et c'est ainsi que j'ai travaillé durant environ 20 années. Et bien sûr chacun avait son propre cheminement, et sa façon propre de voir les choses; le Dharma n'était pas un sujet de conversation, c'était presque, mais pas tout à fait, tabou. Vous savez bien qu'on rencontre cette situation partout à travers le monde, je pense que les choses sont ainsi, voyez-vous, le Dharma enseigné *exactement* de la sorte est chose *rare*, cela ne se rencontre pas très souvent de par le monde.

Mais cela ne signifie pas qu'il n'y a absolument pas de Dharma. Les gens possèdent un sens, voyez-vous, du bien et du mal, un sens de l'amour et de la compassion; les gens ont une certaine façon de voir les choses, vous comprenez ? une sorte de manière morale de faire les choses, et une manière assez large d'appréhender la façon correcte de faire les choses et la façon erronée de faire, ce qui est bénéfique pour les gens et ce genre de choses. Et parfois, des personnes n'ayant aucun rapport avec le Dharma paraissent être davantage engagés dans le Dharma que des personnes considérés comme pratiquants du Dharma, c'est comme ça. Parfois on peut voir également, et pour moi c'est très clair, des gens ayant une soi-disant haute éducation mais qui se trouvent être beaucoup moins éduqués que des personnes non éduquées de par leur façon de voir les choses, leur manière de réagir, ce genre de choses; on rencontre ce genre de situations, c'est un fait. Lorsque je me trouve dans une telle situation, je ne parle jamais de Dharma; si quelqu'un pose une question alors bien sûr je lui réponds mais autrement je ne dis rien concernant le Dharma.

Surtout, je ne débats pas; j'avais l'habitude autrefois de débattre. Je travaillais dans cet endroit (au Sikkim) et il y avait là-bas un vieux chrétien, un chrétien à la retraite, et il y avait un jeune hindou, plutôt bien éduqué, et puis il y avait moi et un limbu, qui était chaman; nous étions tous les quatre dans la même pièce et l'hindou et moi-même débattions sans cesse, et le chrétien disait « Ne faites pas cela, ne faites pas cela, parce que » disait-il « vous débattiez, et êtes amis maintenant, mais dans quelques temps vous ne le serez plus et ceci n'est pas une bonne chose ». Ainsi nous dûmes cesser de débattre ensemble mais nous ne devînmes pas des ennemis; je veux dire, les Hindous et les Bouddhistes ont toujours débattu entre eux à travers les âges, et nous étions si heureux ensemble tous les deux, vraiment de bons amis, et nous avions l'habitude de passer beaucoup de temps ensemble, nous allions souvent voir des films. Le vieil homme avait 65 ou 70 ans et je n'en avais même pas encore 20 à cette époque, peut-être 18 ou quelque-chose comme ça. Personne parmi nous n'avait le même âge et nous étions ensemble, nous allions au football; en fait le vieil homme était peut-être celui qui était le plus intéressé parce qu'il jouait souvent au football dans sa jeunesse, ainsi avions-nous l'habitude d'aller au football ensemble. Nous avions l'habitude d'aller voir des films ensemble, vous voyez ?

Je suis personnellement moins perturbé lorsque des gens qui ne comprennent pas le Dharma ne le pratiquent pas, mais je suis davantage perturbé par les gens qui connaissent le Dharma et ne le pratiquent pas; en fait ils font tout à l'inverse, c'est vraiment ennuyeux, et plutôt triste parce que vous ne pouvez rien y faire. En Inde c'est très étrange, la plupart des professeurs en études bouddhistes qui apprennent et enseignent le Bouddhisme dans les universités sont communistes. C'est ainsi. Parce que la première personne qui se rendit d'Inde au Tibet et qui en ramena un grand nombre de textes en langue sanskrite, Rahul Sankritayayan [5], fut la personne qui introduisit des études bouddhiques en langue sanskrite en Inde. C'était un communiste, un cadre communiste, et tous ses étudiants, je pense, devinrent communistes, je ne sais pas pourquoi. C'est comme à Delhi, qui possède l'un des plus importants départements d'étude du Bouddhisme : il y avait une centaine de personnes en même temps, qui préparaient un doctorat en Bouddhisme au sein de ce département, mais mis à part un seul lama qui enseignait uniquement la langue tibétaine, tous les enseignants étaient communistes. C'est vraiment étrange, c'est assez frustrant!

Il existe deux endroits en Inde enseignant le Bouddhisme à un niveau universitaire, l'un d'entre eux est Varanasi et l'autre est Delhi; ce sont les principaux centres du pouvoir et à Varanasi c'est vraiment le Bouddhisme, vous voyez; il y avait là-bas quatre pandits, et ils avaient l'habitude d'aller ensemble en permanence parce qu'il faisaient tellement souvent l'objet d'attaques de la part des autres philosophes bouddhistes! Ces quatre pandits, toujours ensemble, en dhoti, vous connaissez le dhoti ? Les autres étaient tous communistes. Lorsque se déroulait la conférence bouddhiste, c'était très étrange, très étrange.

Q : En est-il toujours ainsi actuellement ?

RTR : Je ne sais pas, je ne sais pas, peut-être que cela a quelque peu changé, je ne sais pas. Cela fait un certain temps que je n'ai pas fréquenté ce cercle, vous savez. Depuis que j'ai commencé à venir dans l'ouest, je ne passe que très peu de temps en Inde donc je n'assiste pas à ces conférences.

Q : J'aimerais juste faire clarifier quelque chose concernant la dernière question : si vous n'avez aucune aversion pour le samsara, mais que différentes sortes d'émotions samsariques semblent entrer en conflit, par exemple si vous avez peur de l'attachement, vaut-il mieux céder à la peur ou bien céder à l'attachement ? (Rires)

RTR : Je pense qu'il en est ainsi, vous voyez, je pense qu'il nous faut comprendre ce que sont les émotions et de quelle manière elles nous affectent lorsqu'elles sont trop nombreuses ou trop puissantes. La façon de travailler sur celles-ci ne passe pas par la peur, vous savez ? Elle passe par la détente. Voilà ce qu'il faut

comprendre, le plus important est de comprendre que ces émotions négatives nous créent douleur et problèmes, mais qu'elles ne sont pas impossibles à contrôler ou ne peuvent pas ne pas être réduites; lorsque vous comprenez cela, alors vous comprenez qu'il n'est nul besoin d'éprouver de la peur à faire quelque chose. La peur est comme « Oh, je ne peux avoir ceci si j'ai cela », mais vous voyez, ça n'est pas comme ça que sont les choses. La peur n'est pas la bonne méthode. Bien sûr, un petit peu de peur c'est OK je pense, mais la peur qui s'étend au delà de ce petit peu n'est pas bonne, parce qu'alors vous ne faites rien du tout, c'est là la nature de la peur vous comprenez, la peur est quelque chose d'inutile parce que, quelle que soit l'importance de cette peur, cela n'améliore nullement les choses.

Ce n'est pas parce que vous allez développer une peur très grande que les choses ne vont pas se produire, elle ne fera que vous paralyser et vous ne ferez rien, donc la peur n'est pas une bonne chose. Lorsque vous comprenez que ça n'est pas une bonne chose, alors vous devenez capable de travailler sur elle. Ainsi, c'est la raison pour laquelle peur et inquiétude sont totalement inutiles et stériles et créent nombre de problèmes. C'est pourquoi il ne sert à rien d'éprouver trop de peur, parce qu'il s'agit là de quelque chose qui peut être géré progressivement; si elle se produit juste un petit peu c'est OK. Vous savez, s'il y a un petit peu d'attachement, pas de problème, vous pouvez tomber amoureux la tête la première! Puisqu'il le dit et qu'il s'agit d'une personne de très grande expérience, qu'il est expert en matière de « tomber amoureux », alors vous devez faire ce qu'il dit!

Je pense qu'il en est ainsi: nous devons accepter le fait de ressentir ces émotions, vous savez, l'attachement, l'aversion, l'ignorance, et elles demeureront présentes, que cela vous fasse plaisir ou non, pour une certaine durée, c'est-à-dire quelque chose comme plusieurs vies je pense. Cela ne signifie pas qu'il vous faut y sombrer totalement voyez-vous, et vous ne devez pas vous dire « Oh, j'ai sombré dans l'émotion », comme ceci, il n'est pas nécessaire de faire cela car nous faisons ce qui est quelque peu bénéfique pour nous, non ? Nous essayons de trouver ce qui est le mieux pour nous au sein d'une situation; si nous entrons de plein pied dans quelque chose qui est totalement problématique, cela engendrerait un grand nombre de problèmes et de souffrances, donc nous n'accomplissons pas cet acte. J'aime le chocolat; comme j'aime le chocolat, je dois veiller à ne pas en abuser sinon cela ne sera pas vraiment plaisant. Voilà donc la façon de voir.

Ma compréhension des choses est que tout, qu'il s'agisse de l'aversion, de l'attachement ou de l'ignorance, ou même de choses positives comme le fait d'être heureux, la joie, vous voyez, des choses plaisantes — voilà la pratique principale, la pratique principale de la méditation qui consiste en ceci : quoi qu'il se produise, quoi qu'il s'élève dans votre esprit, vous apprenez à le laisser venir et le laisser s'en aller, c'est là la chose principale à apprendre dans la méditation. Dans la pratique, les pensées peuvent venir et s'en aller, et si vous parvenez à vous détendre vous devenez capable de contempler quelque peu la manifestation des pensées, des émotions et des expériences qui naissent, et lorsque vous devenez capable de faire cela un tout petit peu, elles ne peuvent pas vous dominer.

Donc lorsque vous êtes capable de faire ça dans une certaine mesure, alors vous pouvez 'auto-libérer' si vous souhaitez que l'on appelle ça de la sorte; vous pouvez laisser les choses venir et partir, une émotion, durant une seconde; vous pouvez gagner un peu en confiance et vous sentir capable de le faire une seconde de plus, une minute de plus. C'est quelque chose comme ça. Voilà donc le genre de confiance qu'il vous faut acquérir, et donc lorsque vous arrivez à avoir cette confiance et lorsqu'une émotion se présente, que ce soit de la colère ou de l'attachement, ou quoi que ce soit d'autre, vous pouvez simplement la laisser venir et la laisser partir, avec confiance; alors vous maîtrisez la pratique et vous n'avez plus à redouter les émotions parce qu'elles ne font qu'aller et venir. Vous savez comment les laisser venir et les laisser partir et je pense que c'est là le point le plus important, vous ne redoutez pas de les laisser venir et vous ne redoutez pas de les laisser partir. Nous avons peur de les laisser venir et nous avons peur de les laisser partir, vous savez ? Alors cela devient une situation vraiment problématique pour nous. Voici donc ce qu'il nous faut apprendre: lorsque nous avons appris cela, ce n'est plus jamais un problème. Simplement laisser venir et partir, voilà la pratique la plus importante.

Enseignement 5. Les défauts du samsara.

RTR : Quelqu'un a posé une question. Quelle était-elle ?

Q : Concernant la purification du karma ? Si ça fait partie du sujet.

RTR : Tout fait partie du sujet !

Je pense que ça se passe comme ceci. La purification du karma négatif, ou purification du karma, c'est ainsi que nous l'appellerons. On dit que la base de purification du karma la plus puissante est la sagesse. Si vous obtenez la sagesse et contemplez la nature de l'esprit dans sa totalité, alors ceci représente la plus puissante purification du karma. En second vient la compassion. Plus la compassion est forte, plus les activités sont fortement motivées par la compassion, et plus puissante est la purification du karma. Il y a également la pratique des quatre forces destinée à la purification du karma, que nous examinerons quand nous aborderons la pratique de Vajrasattva qui est mise en oeuvre pour la purification du karma, comme le fait de reconnaître le caractère négatif de nos actes et ainsi nous en libérer, prenant encore et encore la résolution de ne plus les commettre à l'avenir. Puis s'engager dans des actes positifs, et utiliser comme support certaines pratiques comme la visualisation d'un Bouddha ou d'un Bodhisattva devant soi, qui représentent les supports principaux de purification à notre disposition.

Bien sûr, lorsque nous expérimentons le résultat négatif ou un quelconque résultat karmique issu de nos actes au travers de la souffrance, cela purifie également un petit peu, mais cela n'est pas vraiment une purification complète, parce que lorsque l'on expérimente une situation douloureuse, alors par le biais de cette expérience douloureuse nous créons également davantage de karma négatif parce que nous nous mettons en colère, nous devenons frustré, nous sommes blessé..., et lorsque nous sommes dans un état d'esprit négatif ou douloureux, alors nous créons davantage de karma négatif. Ceci n'est pas vraiment une purification. Mais quelquefois, lorsque nous traversons des temps très difficiles, lorsque des choses négatives nous arrivent comme la maladie et différentes sortes de choses négatives, alors parfois ceci est utilisé comme une voie, comme une pratique, et nous nous disons que lorsque ces choses m'arrivent à moi cela est dû à mon karma négatif. Nous souhaitons alors que tout le karma négatif de tous les êtres s'ajoute au nôtre et soit inclus dans la purification. Que par ceci tout mon karma négatif et tous les autres karmas négatifs soient complètement épuisés! Nous utilisons la situation que nous expérimentons pour purifier notre karma et nous en faisons la dédicace dans un but de purification.

Ceci est une façon très simple d'utiliser les événements négatifs que je subis comme moyen de purification. Mais ceci doit être compris d'une façon très claire. Il ne s'agit pas de dire lorsqu'une personne expérimente la souffrance : « Oh, il s'agit là de son karma, nous devons la laisser endurer son karma. Nous ne devons pas contrarier son karma ». Ça n'est pas là l'idée, en fait il s'agit là d'une idée vraiment très erronée d'un point de vue bouddhiste. Parce que ça n'est pas nécessairement parce que vous souffrez que vous purifiez votre karma, car vous pouvez créer un nouveau karma négatif. Ça n'est pas non plus que vous ne pouvez pas apporter votre aide, vous pouvez aider, nous pouvons aider. Plus vous aidez quelqu'un, même si cette personne traverse une situation très pénible, plus elle se sent bien ou se sent mieux ou plus positive, mieux c'est pour cette personne. Il ne faut pas penser que plus une expérience s'avère douloureuse, plus le karma s'épuise. Ça ne fonctionne pas ainsi. Il faut comprendre cela.

Q : Qu'en est-il de la pauvreté en tant qu'effet karmique ? Pour des personnes... comme les Tibétains par exemple ?

RTR : On appelle cela un karma collectif. Lorsque l'on parle de karma collectif cela n'implique pas nécessairement, je pense, le fait que tout le monde s'est rassemblé et a commis un acte collectivement. Le karma collectif concerne des personnes qui possèdent un karma similaire, une façon similaire de se comporter, une façon de réagir comme il en est de tous les êtres humains qui possèdent un karma commun. Parce que la plupart des êtres humains sont nés avec deux yeux, un nez, deux oreilles, deux mains, et puisque de cette façon nous sommes similaires, nous voyons les mêmes choses. Nous expérimentons les mêmes choses. Lorsque nous regardons le soleil, nous voyons tous le soleil. Nous regardons la lune et nous voyons tous la lune, et lorsque nous regardons de l'eau, nous voyons tous de l'eau. Nous regardons un arbre et nous voyons tous un arbre. Donc, il s'agit là de karma commun, karma commun signifie que nous sommes exactement identiques. Ainsi, de la même façon, les personnes nées dans différents pays possèdent un karma similaire. Les tibétains en ont un similaire, c'est ce que nous appelons un « karma commun ».

Q : Mon ami m'a interrogé sur le karma. Il m'a demandé : « Qu'en est-il du peuple juif ? Comment expliques-tu, en tant que bouddhiste, ce qui leur est arrivé? Qu'ont-ils bien pu faire pour avoir un destin aussi terrible ? ». Je n'ai pas su apporter de réponse à cette question. Pouvez-vous m'aider concernant cette question, Rinpoché ?

RTR : C'est pourquoi je dis que le karma n'est pas vraiment une punition ou une récompense, le karma c'est ce que vous devenez et ce que vous êtes. Maintenant, que s'est-il passé avec le peuple juif ? Que s'est-il passé avec le peuple tibétain ? Que s'est-il passé avec vous ? Que s'est-il passé avec moi ? Tout ce qui arrive, ce qui arrive aujourd'hui, ce qui arrivera demain, tout ce qui arrive est dû à un grand nombre de raisons. Il y a des raisons karmiques à long terme. Il y a des conditions à court terme également et toutes sortes de choses. Je pense que ceci est une façon erronée de comprendre et je pense que ceci est le principal problème. A chaque fois, quelle que soit l'intensité de notre réflexion quand on parle karma, on en revient toujours à cette façon de penser en terme de punition et de récompense. Cela est très compliqué pour tout le monde, parce qu'en fait, karma signifie en réalité l'ensemble des phénomènes qui se produisent. Oui, c'est ça le karma. Tout ce qui nous arrive est karma, mais ça n'est pas aussi simple que « j'ai fait quelque chose et donc, en conséquence, j'obtiens ce résultat », ça n'est pas nécessairement ainsi que sont les choses, je pense.

Il est dit — je l'ai lu récemment dans l'un des enseignements donnés par... je ne m'en souviens plus exactement maintenant, peut-être était-ce le Karmapa, il l'a dit il y a longtemps — il est dit concernant par exemple la situation du monde, que nous sommes en des temps dégénérés, ce que nous appelons des temps dégénérés. Les prophéties en parlent comme une époque de dégénérescence, et il y est prédit que ce sera un temps de conflits. L'époque de dégénérescence signifie que les émotions négatives des personnes sont vraiment très grossières et hypersensibles. Donc elles sont colériques, très avides, les gens deviennent très facilement agressifs. Durant ces temps on dit donc que les choses sont généralement ainsi. Mais il est dit que si les gens le désirent, ils peuvent inverser la situation. Il est possible d'inverser cette situation. Ainsi donc ceci n'est pas quelque chose de totalement ou complètement prédestiné, qui ne peut être changé. Il n'en est pas ainsi, mais ceci en est la tendance. Donc les choses iront probablement dans ce sens si rien n'est fait. C'est de cette façon que la plupart des prédictions sont élaborées — les gens sont enclins à réagir un petit peu dans ce sens et ainsi il est probable qu'on en arrive par conséquent à ce résultat si rien n'est fait. Et généralement rien n'est fait.

C'est la même chose pour les Tibétains, pour eux également il en a été ainsi. Gourou Padmasambhava a fait des prédictions, il a fourni un grand nombre de prédictions concernant le futur des tibétains, parce que le roi de l'époque demanda ce qui allait arriver à ses descendants. Que va-t-il arriver aux tibétains ? Qu'arrivera-t-il au Dharma au Tibet ? Qu'arrivera-t-il aux monastères ? Donc Gourou Padmasambhava donna des réponses. Il donna de nombreuses prédictions et dit qu'il viendra un temps où si vous faites ceci alors le résultat sera bon, si vous faites cela le résultat sera mauvais, et puis à nouveau viendront d'autres temps et alors, peut-être, si vous faites ceci tout ira bien, mais si vous ne le faites pas alors il en ira autrement.

Par la suite les Tibétains ne firent pas une seule chose de façon adéquate. Pour commencer, Gourou Padmasambhava dit une année : « cette année, je pense que vous ne devriez pas fêter le Nouvel An tibétain ». Le roi dit « OK » puis s'en alla. Puis l'ensemble de ses ministres dirent que cela serait impossible. « Comment pourrait-il être possible que nous ne marquions pas notre journée du Nouvel An qui l'a été chaque année auparavant ? Nous devons fêter ce jour quoi qu'en dise ce magicien indien inutile ! ». Ensuite il (le roi) revint et dit « Nous devons fêter notre Nouvel An ». Donc Guru Padmasambhava dit « Très bien, vous fêtez votre Nouvel An, c'est d'accord, mais s'il vous plaît ne participez à aucun tournoi ». Le roi acquiesça et s'en alla, et il y participa tout de même. Il se mêla à une épreuve de course de chevaux, tomba de cheval et mourrut.

Ainsi, depuis lors, pour chaque prédiction qui était faite, indiquant ce que les gens devraient et ne devraient pas faire, ils firent exactement le contraire. En tous cas en fût-il quasiment ainsi jusqu'à aujourd'hui, et voilà où en sont les choses. Je ne sais donc pas ce qu'il en est en ce qui concerne le peuple juif. Peut-être ont-ils agi de la sorte, mais là n'est pas la question, nous ne connaissons pas nécessairement les raisons de tout ce qui se produit, toutes les raisons historiques, l'ensemble des nombreuses causes et conditions, peut-être n'est-il pas possible de connaître toutes les causes et conditions. Mais peut-être pouvons-nous connaître *certaines* des causes et des conditions. Lorsque les choses se développent, parfois nous pouvons voir quelque peu la manière dont ces choses vont évoluer, en regardant en avant. Alors nous pouvons voir de quelle manière un événement mène à un autre, et la plupart du temps à la haine. Ceci est très simple, nous savons tous cela, la haine amène... la haine, la violence devient plus violente. Ainsi, si vous êtes à l'origine de choses qui vont causer de la méfiance chez les gens, cela ira en s'amplifiant.

Ainsi pouvons-nous voir comment cela se produit. Je pense que l'on peut changer cela et c'est ce qu'il faut comprendre, les choses peuvent être changées si vous désirez qu'elles changent mais cela nécessite beaucoup de force, une grande résolution, une grande coopération et beaucoup de sagesse de la part de beaucoup de personnes pour y arriver. Il en est de même pour l'ensemble de notre monde, qui peut être transformé... alors comment nous y prenons-nous ? Par exemple actuellement nous recevons un grand nombre d'avertissements concernant les changements s'opérant à grande échelle, comme le changement

climatique. Beaucoup de personnes comme des scientifiques... J'ai reçu un tas de courriers électroniques en fait. Une personne a même écrit un travail de recherche et m'a demandé de faire une requête auprès du Dalaï-Lama afin qu'il compose une prière dans le but qu'il n'y ait pas de dégradation environnementale dans notre monde. Je n'ai pas fait d'effort pour rencontrer Sa Sainteté le Dalaï-Lama. Mais peut-être qu'il en écrira une, peut-être que non, peut-être que cela aidera, peut-être que non. Cela peut être fait par les gens s'ils le désirent.

Ils ont dit que de nos jours, en Antarctique, la glace fondait trois fois plus vite qu'avant et ils ont également dit qu'il y avait autant de glace au Tibet qu'en Antarctique et que celle-ci disparaissait également, fondait totalement. Ainsi certains scientifiques ont annoncé que nous avions dépassé le point de non retour, que tout était joué. Certains scientifiques disent qu'il nous reste peut-être trois ou cinq ans de plus durant lesquels nous pouvons encore sauver notre monde auquel nous appartenons tous. Mais il ne semble guère que nous entreprenions quoi que ce soit. Je ne crois pas que nous ferons quelque chose. Je ne sais pas si les choses vont réellement se passer ainsi ou non, probablement que oui, peut-être que non, nous ne pouvons pas le dire, mais c'est ainsi que nous agissons. Mais je pense qu'il en est ainsi avec toutes ces choses — certaines personnes ne songent jamais à ces choses-là et ne s'inquiètent jamais de ce genre de choses, l'ignorance est une bénédiction. Certaines personnes pensent trop à ces choses et s'inquiètent énormément, mais ne font rien en définitive. Je pense que ni l'un ni l'autre n'est très utile, vous savez.

Je pense que nous devons essayer de faire quelque chose, peut-être juste d'informer ou — que pouvons-nous faire ? Puis de ne pas trop nous inquiéter, parce que s'inquiéter ne change rien. J'ai rencontré beaucoup de personnes qui s'inquiétaient véritablement trop. J'ai récemment rencontré une dame qui m'a dit "je n'arrive pas à dormir ces derniers temps, parce que je suis inquiète de ce qui va advenir de ce monde dorénavant. J'ai un enfant âgé de 11 ans et je songe à son avenir, et n'arrive pas à trouver le sommeil." Je trouve que ceci n'est pas très utile. Ceci vous rend malade, et puis ensuite ? Cela ne produit rien de bon en fait.

Je n'ai de réponse pour aucune de ces questions, mais voilà comment je comprends les choses.

Q : Rinpoché, pouvez-vous nous en dire davantage en ce qui concerne l'ignorance, parce que traiter l'ignorance demeure toujours un problème majeur, parce que nous sommes ignorants... parce que nous sommes dans la confusion... c'est une question très pragmatique dans la vie quotidienne.

RTR : Il s'agit là de la question principale dont nous devons nous occuper. Comme je l'ai dit ce matin, l'ignorance doit être une préoccupation de tous les instants. C'est un type de question de long terme et c'est la raison pour laquelle nous parlons du Mahamoudra, qui traite directement de l'ignorance.

Nous essayons d'apprendre comment voir notre propre nature, pas uniquement d'une façon intellectuelle, mais en en faisant l'expérience, de comprendre la nature des choses, c'est la raison pour laquelle existent les enseignements sur la prajnaparamita, les enseignements sur l'interdépendance des phénomènes qui analysent, analysent, regardent quelle est la nature de la matière. Quelle est la nature de l'esprit ? Qu'est-ce qui est quoi ? C'est là une manière d'étudier qui possède également ses deux côtés, travailler de façon expérimentale et également intellectuelle. Mais le Mahamoudra est une pratique qui vous mène directement par l'expérience à la compréhension de vous-même. C'est la question principale.

La pratique toute entière concerne la façon de se débarrasser de l'ignorance. Ça n'est pas quelque chose dont je peux vous faire part en deux minutes : OK, vous faites comme ceci et ensuite... Bien sûr, de toute façon je ne peux rien dire concernant l'ignorance, parce que moi-même suis empli d'ignorance, mais nous pouvons toujours discuter de ce que disent les enseignements. Nous allons dire beaucoup de choses à ce sujet.

Q : Qu'est-ce que l'ignorance ?

RTR : L'ignorance ? Qu'est-ce que l'ignorance ? L'ignorance c'est la confusion. Mais pas nécessairement la confusion dans le sens de ne pas savoir que sélectionner ou quoi choisir. Cela en fait partie également. Mais il s'agit d'une sorte de non-compréhension fondamentale de ce que nous sommes exactement, et de la nature de notre relation avec toutes choses. Ne pas être capable de comprendre directement, en en faisant l'expérience. On peut dire que ceci est l'ignorance. Du point de vue bouddhiste, l'ignorance représente une méconnaissance fondamentale de ce que je suis. Nous pensons que nous sommes ceci ou cela, je suis Ringou Tulku et je suis distinctement séparé des autres. J'aime être heureux, mais pour cela il me faut accumuler tout ce que je juge être agréable pour moi, et ce que j'estime être désagréable il me faut m'en débarrasser. Si j'arrive à faire cela, alors je serai heureux, et si je n'y parviens pas je ne le serai pas. Voilà plus ou moins ma façon de voir les choses. Le Bouddha nous enseigne que c'est faux. Il y a quelque

chose de fondamentalement erroné dans votre façon de vous expérimenter et de vous appréhender vous-mêmes. Ainsi si vous parvenez à voir profondément ce que nous sommes réellement, alors vous n'aurez plus cette façon d'expérimenter. Vous vous sentirez vous-même être libres, ne courant plus après les choses, ne les fuyant plus. Il n'y aura plus de peur. Il n'y a aucune raison d'éprouver une quelconque crainte. Il n'y a aucune raison de saisir quoi que ce soit. Vous pouvez expérimenter au travers de tous vos sens, mais ceci ne signifie pas qu'il vous faut avoir peur de vous attacher, ou d'avoir peur de faire l'expérience de l'aversion. Cela n'est pas nécessaire. Si vous comprenez ce que vous êtes d'une certaine façon particulière, alors tous ces problèmes cesseront. Voilà l'enseignement principal. Ainsi l'ignorance c'est fondamentalement le fait de ne pas savoir ce que nous sommes.

Q: Rinpoché, il y a une question qui s'est posée dans les deux groupes à Londres. Cela s'est produit alors que nous discussions du désir et cette question était : "si vous purifiez le désir, si celui-ci est totalement éradiqué, le désir n'a-t-il pas un rapport également avec le désir élémentaire d'exister ?". Je veux dire comment renaissans-nous ? Nous entrons dans le bardo, et puis nous obtenons une renaissance. Certainement que le désir d'existence lui-même a un rapport avec le désir. Je ne suis pas certain de m'être exprimé clairement ! La question concernait la purification du désir, du désir en tant que poison de l'esprit et d'un autre côté la volonté fondamentale d'exister.

RTR : Vous savez, la première chose c'est que vous ne pouvez pas purifier totalement le désir. Purifier ne signifie pas se débarrasser complètement de toutes les sortes de souhaits et de désirs. Il ne s'agit pas de cela. Ça n'est pas nécessairement ce que je viens de dire précédemment, ceci est très important. Quel que soit le type d'émotion qui apparaît, c'est OK, le problème n'est pas là. Du point de vue du Mahamoudra vous pouvez affirmer cela et le croire... Mais juste pour clarifier cette question, je dois rajouter ceci (je ne devrais pas le dire, mais cela doit être dit) : il est dit que la nature de l'esprit est quelque chose de très étrange. C'est une conscience. Conscience signifie qu'il s'agit d'une clarté. C'est conscient, il y a une conscience, mais essayez de trouver cette conscience - vous ne pouvez la trouver. Elle ne revêt aucune forme ni rien de tout cela. Ainsi l'esprit est naturellement vide dans sa nature.

Il n'y a rien à trouver, mais il y a cette clarté. C'est la nature de l'esprit. Parce que la nature de l'esprit est clarté, il y a naturellement des manifestations, ce qui signifie que l'esprit a ses propres productions; les pensées s'élèvent, les émotions s'élèvent, toutes sortes de choses différentes s'élèvent. Ce sont les phénomènes naturels. Ceci se poursuit que vous soyez un Bouddha ou un être samsarique. Il n'y a aucune différence. Même l'esprit d'un Bouddha a cette clarté, cette nature vide qui ne peut être trouvée, et est le siège de différentes sortes de productions. C'est la même chose, et ces productions disparaissent, elles apparaissent, elles disparaissent, elles apparaissent, elles disparaissent, elles apparaissent, elles disparaissent tout le temps que vous soyez un être samsarique ou un être éveillé. Maintenant, ces productions ne sont pas le problème. Le problème est la façon dont nous nous agrippons à elles. La façon samsarique de réagir c'est lorsque quelque chose s'élève comme le désir, alors vous dites oui, je désire, ceci est très plaisant, il me faut le posséder. Si je ne le possède pas je serai très malheureux. Ou bien si je ne vis pas cette expérience je vais être très malheureux. Je dois vivre cette expérience quoi qu'il arrive, je dois le faire, il me le faut, etc...

La quatrième contemplation est donc la contemplation des défauts du samsara. Le samsara est un état d'esprit, c'est un état d'esprit où nous réagissons avec aversion, attachement et ignorance. A cause de cela, nous ressentons toujours de l'insatisfaction parfois beaucoup, parfois moins, soit parce que nous n'obtenons pas quelque chose ou ne possédons pas quelque chose, que nous avons perdu quelque chose, ou que nous redoutons de perdre quelque chose ou avons peur d'être confronté à quelque chose. Ainsi, soit vous avez des problèmes ou bien vous avez peur de rencontrer certains problèmes. Ainsi donc l'esprit est toujours quelque peu insatisfait, un petit peu dans une sorte de tension, soit à la poursuite de quelque chose, soit en fuite devant quelque chose. Cet état d'esprit est l'état d'esprit samsarique. Je sais que nous tous, la plupart d'entre nous, ou beaucoup d'entre nous...ou tout au moins moi-même, suis (rire) dans l'état d'esprit samsarique!

On ne peut jamais dire ce qui se passe dans l'esprit de quelqu'un d'autre ! Donc, en fait, si votre esprit est comme cela alors il s'agit de l'état d'esprit samsarique. D'un point de vue bouddhiste, en règle générale, les êtres du samsara sont répartis en six mondes. Six mondes, fondamentalement parce que six émotions : une grande haine crée un monde infernal intense; puis l'avarice, la saisie, le désir, particulièrement une forte saisie et l'avarice, la pingrerie sont à l'origine du monde des esprits affamés; un état d'esprit quelque peu ignorant, quelque peu lourd, confus, caractérise le monde animal; beaucoup de jalousie pour le monde des demi-dieux; beaucoup de désir pour le monde humain; un peu d'arrogance et de la fierté caractérise le monde des dieux. C'est donc défini de la sorte. Beaucoup de personnes posent cette question, à savoir s'il

existe réellement un endroit appelé enfer ou paradis au sein duquel on peut naître, ou bien s'il s'agit simplement d'un certain état d'esprit. D'un point de vue bouddhiste, tout est état d'esprit dans un certain sens. Le monde humain est lui aussi un état de l'esprit. Mais, lorsque nous disons que c'est un état de l'esprit, cela ne signifie pas vraiment qu'il n'existe pas d'expérience réelle en tant que telle.

Ce qu'il faut comprendre du point de vue bouddhiste, c'est que la manière dont j'appréhende le monde est fortement liée à moi, à ma manière d'être. Si je n'étais pas ce que je suis, si je n'avais pas ce cerveau particulier, ces yeux particuliers, cette façon de me comporter particulière, je ne verrais pas cette maison. Je ne verrais même pas du tout ce monde. Donc ce monde que je perçois est vraiment mon expérience propre. Je ne dis pas que c'est moi qui l'ai créé. Je ne dis pas qu'il s'agit de ma propre projection. Il s'agit de mon expérience. Si quelqu'un est semblable à moi il pourra voir cela également. Ceci est dû au fait que nous avons un karma similaire. Mais si quelqu'un n'est pas comme moi, totalement différent, avec un cerveau différent, des yeux différents, fonctionnant différemment, il expérimentera les choses d'une façon totalement différente. Cela pourra être un monde différent.

Les personnes qui sont semblables à moi-même peuvent voir les mêmes choses, ces personnes peuvent me voir et nous pouvons communiquer. D'autres êtres foncièrement différents peuvent également être en mesure de se voir mutuellement. Il peuvent être capable de communiquer. C'est la chose principale à comprendre d'un point de vue bouddhiste. Ainsi, du point de vue bouddhiste, il n'est pas impossible de rencontrer ce que l'on pourrait appeler des "univers parallèles". Voilà ce qu'il faut comprendre. Ainsi donc, il n'existe peut-être aucun *endroit* physique qui serait vraiment un monde infernal ou aucun endroit appelé paradis où l'on pourrait aller et que l'on pourrait voir. Bien que des gens aient découvert l'existence d'êtres vivants au sein de la lave en fusion. Peut-être est-ce là un monde infernal. Cela, je ne le sais pas, mais c'est ce qu'il faut comprendre d'un point de vue bouddhiste. Donc, l'enseignement principal qu'il faut retenir ici est que tant que nous avons cet état d'esprit, cette façon de réagir, il n'y a pas de fin à cette insatisfaction. Il n'y a pas de fin à la peur. Il n'y a pas de fin à notre façon de réagir avec aversion et attachement.

Il n'y a pas de fin au sentiment d'être blessé et à toutes ces sortes de douleurs et de problèmes. Quelle que soit la durée de ces comportements, ceux-ci ne vont pas nécessairement diminuer et ne s'évanouiront pas d'eux mêmes, parce qu'ils font partie de nous depuis si longtemps et, en fait, les choses empirent d'une certaine façon à cause de la force de l'habitude. Alors, les tendances habituelles deviennent si fortes que nous réagissons à l'identique encore et encore et encore, nous commettons les mêmes erreurs encore et encore, et nous saisissons les choses de la même façon, encore et encore, et alors nous usons de violence, nous usons de la haine et puis encore davantage de haine, trop de saisie, d'attachement, trop de colère et d'aversion et de peur et toutes ces choses. Alors ceci devient notre modèle de réaction et nous continuons à l'identique. Les choses ne s'arrangent jamais. Ainsi donc nous *devons* faire quelque chose concernant cela.

Nous devons changer cette façon de réagir, parce qu'aussi longtemps que nous ne modifierons pas cette façon de réagir, nous ne pourrions pas connaître une paix durable et par là un bonheur durable. C'est ce que nous appelons le renoncement. L'esprit qui renonce voit que cette façon samsarique de réagir apporte une variété de problèmes sans fin, et la souffrance et la douleur pour nous et pour tous les autres également. Il y a donc nécessité de trouver une manière de changer cette façon de réagir. Lorsque ceci est compris, il peut y avoir une *possibilité* de changement. Cela devient très important. Le fait de simplement en avoir assez n'est pas suffisant, car alors vous réagissez comme : "oh, tout va tellement mal...il n'y a rien à faire...". Il peut exister là une possibilité de changer cette façon de réagir et, par là même, nous pouvons créer une manière différente de réagir. Lorsque ce petit doute s'insinue en nous, il est dit que cela peut également s'avérer être une chose importante. C'est là le point le plus important. Ainsi cette compréhension et ce sentiment d'en avoir assez peut entraîner un renoncement de cette façon samsarique de réagir et induire la compréhension suivante : je dois faire quelque chose pour remédier à cela.

Aussi longtemps que tout ceci continue, il n'existe pas de bonheur parfait, il n'y a pas de joie complète, il n'y a pas de paix durable. Cependant, nous sommes très attachés à cette manière samsarique de réagir; bien que cela crée tous ces problèmes, toute cette peine et ces souffrances, cela relève beaucoup de l'addiction. C'est ainsi que nous sommes, que nous nous comportons. Il est difficile de s'en débarrasser. Cet état est tout ce que nous connaissons, nous ne connaissons pas d'autre voie. C'est pourquoi il est très difficile de s'en défaire, il est difficile de changer. Il nous faut donc nous en rappeler encore et encore, et essayer de comprendre en profondeur que ceci doit être changé pour notre propre bien et pour le bien des autres. C'est la chose principale à comprendre.

Il y a une chose importante ici, c'est le fait de comprendre qu'il y a les gens comme moi-même qui réagissent d'une façon samsarique, et tous les autres êtres du samsara qui réagissent également de cette façon. Cela signifie que tout le monde a un grand nombre de peurs, tout le monde a beaucoup d'avidité en

lui, tout le monde ressent beaucoup d'orgueil, de jalousie, d'égoïsme, beaucoup de désir et beaucoup de colère. Toutes ces choses sont présentes en grande quantité chez tout le monde. Ainsi, lorsque je prends conscience de cela, je pense que cela est extrêmement important, parce qu'alors je ne vois plus tout le monde comme étant parfait. Donc, je ne m'attends pas à ce que tout le monde soit gentil et bon, ce qui est bon pour moi je pense. Parce que la plupart de nos problèmes proviennent de cela, du fait que nous attendons des autres qu'ils soient très gentils, très aimables, emplis de compassion, agissant d'une façon très bonne envers nous, nous récompensant avec bonté. Lorsque j'attends trop des autres, je me sens grandement blessé par eux. Plus je nourris d'attentes à l'égard des gens, plus je me sens blessé lorsqu'ils n'y satisfont pas. Mais lorsque je n'attends rien, je ne peux pas être blessé.

Ceci est également la base de la compassion, quand je constate que les gens sont ainsi, qu'ils ont tant de problèmes, qu'ils ont tant de faiblesses, tant de négativités en eux. Ils se font également du mal à eux même, pas seulement aux autres, mais à eux aussi. Ils ne savent pas comment se débarrasser de leurs propres problèmes. Ils se font du mal. Si je vois quelqu'un me faire quelque chose de pas très gentil, je ne peux pas être totalement rempli de haine. Je ne peux pas éprouver de haine, car je sais que les gens sont ainsi. Parfois même ils sont capables de se nuire à eux même. Donc si nous comprenons ceci, au lieu de nous mettre en colère contre des personnes qui se comportent mal, qui commettent des actes négatifs, des choses pas très jolies, nous ressentons un petit peu de sympathie ou de compassion et de compréhension. Donc voici les deux choses que je pense être très importantes : comprendre et nous souvenir de l'état d'esprit samsarique.

Bien sûr je n'ai pas fait la lecture du texte! Si vous le désirez il peut être lu également, mais il existe bon nombre d'enseignements élaborés sur ces choses comme dans "Le Précieux Ornement de la Libération" ou "Paroles de mon Maître Parfait" et beaucoup d'autres endroits. Je pense que le principal n'est pas de suivre (ce texte) mot à mot, mais de comprendre les points essentiels. Voilà.

Enseignement 6. Signification du Refuge et de la Bodhicitta.

Bien, nous avons déjà brièvement examiné les Quatre Préliminaires Communes, qui sont un enseignement commun et basique du Bouddhisme, et ce quels que soit les Yanas ou les écoles auxquelles nous appartenons. D'une façon ou d'une autre toutes les écoles bouddhistes enseignent les pratiques préliminaires qui sont devenues des pratiques très importantes. C'est pourquoi ces enseignements peuvent être perçus comme étant le fondement des enseignements bouddhiques, comme par exemple les enseignements du Théravada, car il n'y a rien qui ne soit pas dans ces enseignements. Ces derniers sont très, très spécifiquement complets et sont inclus dans chacun des enseignements du Bouddha aujourd'hui disponibles. C'est pourquoi ils sont si importants; en somme, la chose la plus importante. Quand nous évoquons les 3 yanass et les 3 préceptes, on pourrait en dire long et d'une façon très élaborée, mais basiquement, c'est enseigné ainsi : la première étape serait de s'abstenir à commettre des actes négatifs; c'est le précepte même du Vinaya, mais vous pouvez le dénommer précepte du Shravakayana si vous préférez. Je n'utiliserais pas le mot Hinayana, de plus ce n'est jamais utilisé dans les sutras. Partout, à la lecture des sutras du Mahayana ou du Vajrayana ou encore dans les tantras, il est écrit Nyenthoe qui veut dire Shravaka. C'est donc le précepte utilisé dans le Shravakayana.

La chose la plus importante à propos du Vinaya c'est de se réfréner de faire des choses négatives. C'est l'essence du Vinaya. Si vous examinez chacun des préceptes du Vinaya, comme les 5 préceptes, c'est également la même chose. « Ne pas tuer », vise à réfréner les actes négatifs, « ne pas mentir », « ne pas voler », « ne pas avoir d'inconduites sexuelles », « ne pas prendre d'intoxiquant » qui visent tous autant à s'abstenir d'accomplir des actes négatifs. Au vu de ces derniers et d'autres comme ceux des voeux de moines et moniales, par exemple – un moine ayant l'ordination complète a 353 choses à ne pas faire. Il n'y a rien de spécifié « A faire », ce sera toujours « A ne pas faire ». Vous comprenez ? Tout cela pour éviter de perpétrer des actes négatifs. Bien entendu, certain de ces 353 voeux sont en rapport étroit avec la culture, la société et l'époque à laquelle ils ont été énoncés. Mais d'une manière générale, ils sont tous de cette nature. Par conséquent, vous connaissez les 10 actes non vertueux. Nous parlons des 10 actes non vertueux que nous nous devons de ne pas commettre et à travers cela nous essayons de promouvoir leur opposés. Cela correspond aux préceptes du Vinaya, tout en décrivant également le Shravakayana.

Le Mahayana consiste donc à essayer de faire quelque chose de positif; à essayer d'inciter à faire quelque chose de positif, ce qui inclue particulièrement les actions accomplies par compassion, actions et activités

des corps, parole et esprit inspirés par la compassion. Inspiré par la compassion signifie que cela profite aux autres êtres, ce qui tend à apporter une aide bénéfique pour moi et pour les autres. Quand nous parlons de la compassion et des actes compatissants, c'est, je pense, très important de souligner que ce n'est pas une chose exclusivement bonne pour les autres et non pour moi. Autrement il y a ego. Voyez-vous, beaucoup de gens pensent comme cela : « Je fais quelque chose de bien qui est bon pour moi, oh!! Mais je pense que mon ego est impliqué, et donc peut-être n'est-ce pas une bonne chose à faire ». Vous savez, « Je me sens quelque peu coupable ». Je ne pense pas que se soit pertinent! Si vous faites quelque chose de bénéfique pour vous, c'est très bien. Qu'y a-t-il de mal à ça ? Si vous ne vous aidez pas, qui donc vous aidera ? Si vous ne vous appréciez pas, personne ne vous appréciera. Il n'y a là aucun problème à vous aider vous-même.

N'ayez pas si peur de l'ego. L'ego c'est OK, dans une certaine mesure. S'il y en a de trop, ça devient problématique, mais je pense qu'avoir un petit peu d'ego est tout à fait OK, pas de problème. Mais même si ça ne va pas, il n'y aura pas plus de différence parce que vous en aurez un de toute façon! Donc ne vous tracassez pas trop avec l'ego. C'est pourquoi : si quelque chose est bon pour moi-même, et quelque chose est bon pour les autres, c'est le principal. Ainsi, quoi qu'il en soit, comme les 6 Paramitas, ou comme générer la Bodhicitta à travers l'engendrement de la compassion, plus vous ferez grandir la compassion, plus elle s'épanouira indéfiniment; et plus vous souhaiterez des choses meilleures pour les autres êtres, comme quand vous faites d'abord le vœu d'une petite quantité de choses bénéfiques pour arriver à souhaiter une quantité innombrable de choses merveilleuses. D'abord vous faites le souhait que les autres cessent de souffrir et d'avoir des problèmes, ce qui est assez facile parce que généralement lorsqu'on voit quelqu'un fortement en peine, nous ne le supportons pas, nous souhaitons que cela ne se produise pas. C'est une chose généralement bien comprise. Ce n'est pas un problème pour la plupart des gens.

Après cela, le second précepte est de faire le souhait qu'ils soient libres de toute douleur, problème et souffrance. C'est aussi OK. Puis nous le souhaitons ardemment. Ça c'est un peu plus problématique, souhaiter pour eux tellement que ça soit complètement le meilleur, autant que ce qu'on pourrait se souhaiter à soi-même, parce que parfois il nous est même difficile de concevoir le meilleur pour nous, donc nous avons ici une petite complication. C'est quelque chose à quoi nous avons besoin de nous exercer, de le cultiver et d'apprendre à le faire. Je ne me souviens plus si je vous ai déjà raconté ça ou non. Des personnes ont fait des recherches sur ce point et ont trouvé que les gens sont incapables de donner aux autres s'ils ne sont pas garantis de recevoir quelque chose en retour. Voyez, c'est ce genre de question qui se pose. Imaginez que vous receviez une liasse de billets, disons un million. Maintenant, voyez ces gens, une centaine avec lesquels vous devez partager le tout, sachant que vous ne recevrez rien si vous ne les partagez pas avec eux. Ainsi personne n'aura rien à moins que vous ne partagiez avec les autres. Maintenant, combien donnerez-vous à chacune des personnes ? Dans leur recherches, ils ont découvert que dans la plupart des cas, les gens ne donnaient pas beaucoup, voir rien du tout. Voyez, personne ne reçoit rien et donc personne d'autre d'en profitera. Mais vous persistez à dire : « Oh, ils ne méritent pas plus que cent dollars ». Ainsi ce qui arriva est que personne ne distribua toute la somme, voyez-vous. Personne. Lorsqu'ils ont fait l'expérience avec des moines du Népal, ces derniers étaient quelque peu plus généreux, mais pas beaucoup plus! Ils pouvaient donner autour de 50% ou quelque chose comme ça, mais guère davantage. Donc c'est ainsi.

Quoi qu'il en soit, il y a ensuite le précepte du Vajrayana, adopter les moyens habiles et prendre le résultat comme voie. C'est la manière de faire du Vajrayana. Voilà ce que sont les 3 différents préceptes.

Venons en maintenant aux quatre préliminaires spéciales. Ce sont : en tout premier lieu, le Refuge et la Bodhicitta. En référence au texte, il est écrit :

« Pratiquer l'instruction de la prise du refuge et susciter la Bodhicitta fait de nous un véhicule approprié et nous mène vers la voie de la libération, quoi que nous fassions. »

Cela signifie qu'en prenant refuge et en engendrant la Bodhicitta nous devenons nous-mêmes un réceptacle approprié. 'Réceptacle approprié' signifie que nous sommes vraiment sur la voie; vous rejoignez la voie et tout ce que vous faites devient une voie. C'est cela le principal bénéfice du refuge et de la Bodhicitta. Vous rejoignez la voie et tout ce que vous faites devient la voie. Après cela, il y a la méditation et la récitation (du mantra) de Vajrasattva qui est une pratique purificatrice qui purifie les actes nuisibles et les obscurcissements. Puis viennent les instructions sur la pratique du Mandala qui accomplit les deux accumulations — que je décrirais plus tard — et enfin le Gourou Yoga qui apporte rapidement les « Adishtana » [6], qui apporte les transmissions de pouvoir ou les Siddhi ou quelque expression qu'il vous plaira.

Quoi qu'il en soit les 4 pratiques sont : le Refuge et la Bodhicitta, la Pratique de Vajrasattva, l'Offrande de

Mandala et le Gourou Yoga.

La première est donc le Refuge et la Bodhicitta. Il est dit ici (dans le texte)

« Si vous vous demandez ce que procure le refuge et ce que signifie se libérer des souffrances du Samsara, c'est se reposer sur les Trois Joyaux. On doit parcourir la voie avec le Bouddha comme Enseignant, le Dharma comme Chemin et la Sangha comme compagnon de route. Parmi eux, le seul qui procure le Refuge Ultime est le Bouddha. Tous sont compris dans le Lama racine. C'est là que vous devez chercher le refuge ».

Maintenant, d'une manière générale, nous parlons dans le Bouddhisme des trois Refuges. Ici le refuge signifie quelque chose que nous regardons comme une sorte de solution définitive, ultime, la chose la plus importante, l'élément libérateur maximal avec lequel vous êtes supposé résoudre le problème. Quand vous dites « Je prends refuge en le Bouddha » il est expliqué que le *Kyab Dro* [7] ou refuge, ce n'est pas une prière mais un engagement. Lorsqu'on le décrit on utilise le mot tibétain *Damtcheu* [8]. Le *Kyab Dro* n'est pas *Monlam* [9], n'est pas prière, n'est pas *Seuldep* [10], ce n'est pas demander quelque chose. C'est un *Damtcheu*, c'est comme prendre une décision, se faire un serment à soi-même. Donc bien entendu, dire « Je prends refuge en le Bouddha » ne signifie pas « S'il vous plait Bouddha, venez et sauvez-moi ! » ça ne marche pas comme ça ! La principale chose que nous faisons ici est de dire : « Je veux devenir un Bouddha. Je veux m'éveiller à ma propre nature de Bouddha. Je veux générer ma propre compassion et ma propre sagesse, et puis développer le pouvoir d'aider et de guérir. Je veux me transformer. Il y a une possibilité que je puisse me transformer et c'est ce que je vais faire ». Si cela arrive, ce sera la solution ultime. C'est la chose la plus importante. Cette compréhension amène au refuge en le Bouddha. Vous voyez que si vous pouvez développer votre compassion et votre sagesse et ainsi, de cette façon vous éveiller, ce sera la fin de toutes vos souffrances, problèmes et douleurs. Après quoi et seulement par la suite, j'aurais entièrement développé les capacités et l'habileté à aider les autres à se débarrasser de leur problèmes et souffrances, par conséquent je me dois de réaliser cela, je dois le faire, je dois travailler dessus. Cette décision est la prise de Refuge en le Bouddha.

Quand nous disons que nous prenons refuge en le Bouddha, cela veut dire qu'on ne prend plus refuge en les choses mondaines et les êtres mondains. C'est clairement enseigné, si vous prenez refuge en des choses mondaines, comme par exemple la richesse, disant que la richesse c'est ce qu'il faut, si j'avais beaucoup d'argent, ça résoudrait tous mes problèmes, je pourrais m'acheter ce que je veux, mon père et ma mère inclus, je pourrais même avoir un nouveau corps. Donc si je suis riche tout ira pour le mieux — j'ai juste à le devenir. Si je pense ainsi, alors j'ai pris la richesse comme refuge, comme je pourrais aussi prendre refuge dans le pouvoir ou la famille: cela est prendre refuge en les choses mondaines. Nous pouvons aussi prendre refuge en des êtres mondains, dans le sens qu'il ou elle ou qui que ce soit signifie tout pour moi ; si je deviens simplement son esclave, il ou elle me sauvera. Ou quelque chose du genre.

C'est aussi prendre refuge en des choses mondaines ou des êtres mondains. Ainsi d'un point de vue bouddhiste ce n'est pas le bon refuge puisque vous n'irez nulle part avec ça, donc il vous faut le faire vous-même, la solution est en vous-même. La solution est uniquement à travers votre transformation, comme nous en avons parlé précédemment. A moins que je puisse changer ma manière de faire l'expérience des choses, il n'y a pas d'autres moyens pour que je puisse devenir totalement libre de la douleur et de la souffrance. C'est la seule voie. Aussi, en définitif, nous disons que le Bouddha est l'ultime refuge; le Dharma et la Sangha ne le sont pas nécessairement, cependant ils sont les moyens du refuge. Maintenant quand nous disons « Je voudrais complètement me transformer et atteindre l'éveil et je dois travailler vers ce but », c'est prendre refuge en le Bouddha, mais que dois-je faire afin d'y parvenir ?

Ainsi j'ai besoin du Dharma. C'est sur quoi je dois travailler, je dois pratiquer le Dharma, je dois étudier le Dharma, parce que le Dharma est la manière, il est le chemin, le Dharma est l'expérience des Bouddhas, l'expérience des Bouddhas qui nous est donnée, comme un plan de route, que nous pouvons suivre. Ça c'est le Dharma. Le Dharma, c'est quelque chose comme une route, une voie, et la voie n'est pas l'ultime, la voie a de nombreuses étapes. S'il n'y a pas différentes étapes alors ce n'est plus un chemin, un chemin est graduel, quelque chose que vous parcourez. Quand vous parcourez un chemin, vous avez juste à avancer tout au long, vous avez à le suivre, donc une fois arrivé, ce n'est plus le refuge. Le chemin en lui-même ne peut être le refuge ultime. C'est juste un moyen. De la même manière, la Sangha est aussi comme cela. Par conséquent il est finalement dit que la Sangha peut aussi avoir de nombreux différents niveaux. La Sangha consiste en des êtres qui ont l'expérience du Dharma. C'est cela la Sangha. Nous avons besoin de prendre refuge en la Sangha parce que nous avons besoin du Dharma. La Dharma veut dire la même chose, je voudrais étudier le Dharma et le pratiquer. Je décide de le faire pour me transformer moi-même. C'est prendre refuge en le Dharma. Le Dharma, ce sont les instructions, c'est le chemin.

Maintenant, comment acquérir ce Dharma ? Le Dharma n'est pas simplement un « coffret d'instructions », c'est une expérience. Elle ne peut être trouvée que dans les êtres qui ont cette expérience du Dharma. C'est cela la Sangha. La Sangha ou la Noble Sangha est ce qui a actualisé le Dharma, qui a été libéré à travers la pratique du Dharma, c'est ici la Noble Sangha. Donc la Noble Sangha commence avec ce qu'on appelle le niveau de l'entrée.

L'entrée, comme nous l'appelons – l'entrée dans le courant, ce qui veut dire ceux qui ont complètement fait l'expérience des quatre nobles vérités et sont vraiment allés au delà de l'état d'esprit samsarique. C'est cela l'entrée dans le courant. La première fois qu'ils voient la vraie nature de ce qu'ils sont, la vérité du non-soi, en quelque sorte. C'est du point de vue du Shravakayana, mais c'est accepté par tout le monde. Ainsi qu'« entré dans le courant » vous devenez ou bien « celui qui ne revient qu'une fois », « celui qui ne revient plus » ou un Arhat. Ce sont les quatre niveaux. Tous ceux qui sont au delà du niveau de l'entrée dans le courant, jusqu'à l'état de Bouddha pleinement illuminé, constituent la Sangha.

Le Bouddha est également Sangha car le Bouddha a l'expérience de l'esprit éveillé, la plus haute réalisation. Depuis le Bouddha en descendant jusqu'à ce niveau, c'est la Noble Sangha. Ce n'est pas nécessairement un groupe de personnes. Une seule personne peut aussi être une Sangha. Quand le Bouddha eut atteint l'Eveil, il fut dit qu'il y avait une Sangha une. Puis il instruisit les cinq premiers disciples et ils devinrent des Arhats, il y eut donc une Sangha de six. Par conséquent une Sangha peut être un, deux, trois ou quatre, et aussi juste des individus. A partir de là c'est la vraie Sangha et nous prenons refuge en eux car ils possèdent une réelle expérience du Dharma. C'est pourquoi prendre refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha c'est créer le chemin complet. J'appelle ça créer la *motivation* et le chemin. Vous avez la motivation qui est de vous transformer vous-même, d'atteindre l'illumination de vous-même, et aussi d'aider les autres sur cette voie. Donc le refuge est très important, c'est une manière de vivre. Le refuge n'est pas une chose que l'on prend et que maintenant vous avez – rien de cela. C'est une pratique, un rappel, quelque chose que vous faites encore et encore. Prendre vous-même un chemin, décider de la direction à prendre vous-même, c'est cela prendre refuge.

Parfois nous parlons de prendre refuge en Bouddha, Dharma et Sangha, et en Lama, Yidam et Khandro, en tsa, loun et tiglé et beaucoup de choses diverses. Lama, Yidam et Khandro sont le refuge dans le Vajrayana. Ces Lama, Yidam et Khandro sont en fait comme les Bouddha, Dharma et Sangha. Le Lama est l'être qui a la plus haute et la plus complète expérience de l'éveil. Donc Bouddha, le Lama est comme le Bouddha. Lama signifie « rien au dessus ». Le Yidam est le Dharma parce qu'il est la pratique. Habituellement les gens pensent que le Yidam est une déité, et que : « La Divinité m'aidera à me sauver et m'emmènera ailleurs ». Ce n'est pas ça. Le Yidam est la pratique, c'est ma principale pratique. Le Yidam n'a pas à être nécessairement un yoga de divinité, mais généralement un yoga de divinité est un Yidam. Ainsi le Kalachakra est un Yidam. Kalachakra est une pratique, c'est un enseignement complet, très élaboré et compliqué mais c'est une voie et tout un enseignement. Il y a aussi là des phases de développement et d'achèvement qui impliquent nombre de visualisations et de divinités, mais la chose principale est que c'est un enseignement complet et une voie. C'est le cas pour Chakrasamvara, mais c'est alors un enseignement tantrique. Dans le même esprit la Bodhicitta peut être votre Yidam. Quelqu'un interrogea Patrul Rinpoché : « Quel est votre Yidam ? », il répondit « La Bodhicitta est mon Yidam ». Donc voilà, c'est comme ça.

Puis Khandro est traduit par Dakini, qui est le nom Sanskrit. C'est dit être comme la Sangha. Une Dakini est dite être féminine et le mot correspondant être féminin. Il a de nombreuses significations différentes, c'est un mot et un concept très compliqués. On y fait parfois aussi référence comme à des sorcières. Dans la société ordinaire indienne, s'il vous est dit que vous êtes une dakini, ce n'est pas une très bonne chose ! Mais ici dans les enseignements du Vajrayana c'est une référence à celles qui détiennent et préservent les enseignements. Donc partout où il est fait référence aux « souffles des Dakinis » cela signifie les enseignements vivants, l'expérience vivante. Donc on peut comprendre que les Dakinis sont des êtres qui ont l'expérience authentique, un certain degré de réalisation et qui préservent et protègent le Dharma. Parfois nous ajoutons à cela les Dakas, de manière à ne pas exclure non plus la part masculine. Il y a aussi quelques hommes qui portent les enseignements, je ne sais pas ! C'est comme si les hommes étaient mis de côté quand vous lisez les théories des dakinis, mais j'espère que ce n'est pas ainsi.

Les trois refuges sont tous dans le Lama Racine. L'esprit est l'esprit éveillé, le Bouddha; la parole est l'enseignement (le Dharma) et le corps du maître est la Sangha. Quand on fait le Gourou Yoga, cela consiste à transporter cette expérience en vous-mêmes, c'est ce qu'on appelle le Gourou Yoga. Ce n'est donc pas idolâtrer votre Gourou, mais c'est transporter cette expérience à l'intérieur de vous-mêmes, c'est cela la pratique du Gourou Yoga. C'est le refuge.

Maintenant le refuge et la Bodhicitta ne sont pas si différents. Nous prenons refuge afin de porter à maturité cette réalisation et cette transformation vers l'intérieur en nous-mêmes et vers l'extérieur pour tous les

autres. A cette fin pour prenez le Dharma comme votre pratique, pour cela vous recueillez les instructions et les conseils des autres êtres et marchez sur la voie. Essayez d'être influencé positivement et moins influencé négativement et entraînez-vous ainsi. C'est cela le refuge.

De cette manière la Bodhicitta est un peu plus puissante, un engagement plus expressif envers cela. Il n'y a vraiment pas tant de différence – par conséquent le refuge et la Bodhicitta ne sont pas séparés ici. Il est dit : « Ayant pris refuge et (engendré) la Bodhicitta, nous devrions faire s'élever la Bodhicitta insurpassable pour le bien de tous les êtres sensibles. Sachez que tous les êtres sensibles ont été vos pères et mères. Vous remémorant leur gentillesse et souhaitant les établir dans l'état de Bouddhité, éveillez la Bodhicitta en pensant que, de la même manière que tous les Bouddhas et Bodhisattvas des temps passés ont fait s'élever la Bodhicitta et ont maintenu cette aspiration, moi-même je m'entraînerai aussi de cette manière ».

Comme vous le savez, chez les Tibétains, si nous avons à penser à quelqu'un ayant un amour inconditionnel, nous pensons toujours à nos parents. Il ne semble pas que se soit ainsi partout. Je ne sais pas si j'ai déjà raconté cette histoire ? Elle m'a été racontée en Irlande par quelqu'un. Cette personne dit qu'une fois un Lama était venu et enseigna dans un centre et dit exactement cela, que tous les êtres ont été nos pères et mères. Puis quelqu'un leva timidement la main et dit « Je ne peux pas penser à mes parents car ils n'ont pas été très gentils avec moi. Ils ne m'ont pas donné d'amour inconditionnel ». Et il demanda « Combien d'entre-vous ont ce même sentiment ? » Tous levèrent la main à l'exception d'un ou deux, si bien qu'il dit « Alors pensez simplement à quelqu'un qui vous a donné un amour inconditionnel. » Et de nouveau quelqu'un lève sa main et demande « Puis-je penser à mon chien ? ». Donc voilà, vous pouvez penser à votre chien.

Et une fois à Dublin, après que j'ai raconté cette histoire, quelqu'un leva la main et dit « C'était moi ! » Il dit que même 25 ans après il ne pouvait toujours pas penser à ses parents !

La Bodhicitta est un très grand mot. Elle inclut tout, toutes les pratiques. Parce que la Bodhicitta est à la fois la compassion et la sagesse. La compassion est généralement appelée la Bodhicitta relative et la sagesse, la Bodhicitta absolue. La Bodhicitta est la pratique de l'union de la compassion et de la sagesse. Dans le Bouddhisme il n'y a rien de plus que cela. Ainsi de grands maîtres comme Patrul Rinpotché ont dit : « J'ai lu tous les Sutras et Tantras, étudié tous les commentaires écrits sur les Sutras et Tantras et toutes lignées et toutes les différentes sortes de Yanas. J'ai également écouté toutes les différentes instructions fondamentales de toutes les lignées et ce que j'y ai trouvé n'est rien d'autre que la Bodhicitta dans la pratique du Bouddhisme. Certains enseignements sont des préparations à cela, certains autres sont sur la Bodhicitta et les manières et moyens de la générer, et certains des enseignements sont le résultat de la Bodhicitta, il n'y a rien d'autre que la Bodhicitta ». C'est ce qu'a dit Patrul Rinpoché. Donc c'est vrai, vous pouvez dire que la Bodhicitta est une pratique très vaste et complète.

Ainsi générer la Bodhicitta signifie générer une compassion qui soit quelque peu sans limite. La compassion a deux côtés, un type de compassion est que vous voyez les problèmes, vous voyez la souffrance de certaines personnes et ainsi votre cœur va dans ce sens et vous ne souhaitez pas que cela arrive, vous vous sentez mal par rapport à cela, vous n'aimez pas ça et vous souhaitez qu'elles ne souffrent plus. C'est un type de compassion. Dans ce type de compassion vous souffrez avec les êtres. Vous faites une expérience douloureuse à ressentir les êtres souffrir et à vous sentir mal à ce propos. Au-dessus de ça, si nous voyons ou avons une certaine compréhension qu'il existe probablement une manière de sortir de cette souffrance, qu'il peut y avoir un moyen de trouver une solution à cette souffrance, une solution complète, quand vous avez cela alors cette compassion devient un peu plus comme de la compassion optimiste. Il y a un problème mais aussi une solution donc je dois faire quelque chose à ce propos. Il y a un problème mais ce n'est pas comme de la compassion frustrée (comme lorsque vous ne voyez aucune issue). Il y a un problème et maintenant je dois faire quelque chose, (c'est) la compassion enthousiaste qui n'est pas pessimiste, mais optimiste. Une compassion qui est action mise en oeuvre — j'ai à faire quelque chose là et je m'en occupe. Cette compassion est un peu comme ça. Plus nous sommes capable de voir les choses ainsi, plus cela devient la partie sagesse de la compassion, c'est pourquoi la Bodhicitta relative est généralement décrite comme ayant deux points de focalisation, l'un est porté sur les êtres et l'autre sur la sagesse. La focalisation sur les êtres est le côté compatissant, c'est porter attention sur ceux qui éprouvent douleur et souffrance, et faire le souhait de les en libérer.

L'autre point est la compréhension qu'il y a possibilité de le faire – voir qu'il est réellement possible de faire ça, donc ces deux points ensemble créent la Bodhicitta. Par conséquent la Bodhicitta est compatissante mais c'est une compassion optimiste. Puis cette compassion, quand vous l'étendez à tous les êtres, en s'incluant soi-même bien entendu, devient la compassion illimitée. La compassion sans limite est dite s'étendre sur quatre points; quatre aspects, le premier est d'inclure tous les êtres.

«Je souhaite libérer tous les êtres sensibles de la souffrance, sans l'exclusion d'un seul.»

Le second illimité est

«Je souhaite libérer tous les êtres sensibles de toutes les formes de souffrance, des problèmes aigus aux plus insignifiants, et même de la plus petite insatisfaction. De toutes les sortes de douleurs, problèmes ou souffrances, je fais le souhait de les aider à s'en libérer.»

Le troisième illimité est

«Je ne souhaite pas seulement qu'ils soient libres de la souffrance et c'est tout. Je leur souhaite le meilleur et la plus haute forme de bonheur, de joie et de bien-être – tout ce qui est possible. Le plus grand bonheur possible pour chacun d'entre eux.»

Le quatrième illimité est

«Je ne le leur souhaite pas seulement pour un court moment (le temps d'un picnic), je veux qu'ils soient libres et qu'ils aient la plus haute et la plus magnifique des joies et paix pour toujours, à jamais.»

Quand vous avez cette incommensurabilité, cela apporte la réelle Bodhicitta.

Aussi essayez de générer cela. Il faut comprendre ceci : comme nous en avons discuté plus tôt, nous avons tous de la compassion. Tout le monde a un peu de compassion, tout le monde a de l'amour. Mais à cause de nos propres poisons de l'esprit, de notre propre égocentrisme, de notre propre peur, notre attachement, notre incompréhension, notre ignorance, notre jalousie et de toutes les autres sortes d'orgueil et autres, il y a beaucoup d'obstacles à l'exprimer pleinement. Par conséquent nous avons besoin de nous développer et de nous entraîner pour être capable d'exprimer notre amour bienveillant et notre compassion. Pour cela il faut de l'entraînement. La Bodhicitta est là mais à cause des différentes tendances habituelles et notre façon de réagir depuis des vies et des vies nous avons besoin d'apprendre à la générer. Ce processus est ce qu'on appelle l'entraînement de la Bodhicitta sur le chemin.

D'abord nous devons nous entraîner – dans ce que nous ressentons et ce dont nous faisons l'expérience et cela rejaillira naturellement dans nos actions. Comme nous l'avons dit plus tôt, l'esprit est comme le patron et le corps et la parole sont comme les employés. Donc si l'esprit dit de faire ceci et de faire cela alors le corps et la parole doivent le faire. Par conséquent il nous faut entraîner d'abord l'esprit et lorsqu'il deviendra ainsi, avec cette manière de faire l'expérience des choses et cette attitude, alors cette expérience s'exprimera aussi dans notre corps. C'est comme cela que ça marche. C'est le processus de la Bodhicitta. Donc quand nous disons que nous prenons les vœux de Bodhisattva, il n'est pas dit « qu'à partir d'aujourd'hui je deviens un grand Bodhisattva, qu'à partir d'aujourd'hui je n'ai plus aucune sorte d'égocentrisme, qu'à partir d'aujourd'hui je n'ai plus d'émotions négatives, qu'à partir d'aujourd'hui je suis parfait ». Ce n'est pas le cas, ce n'est pas réaliste. Ce que nous essayons de faire, c'est qu'à partir d'aujourd'hui nous commençons à essayer et à nous entraîner à cela, étape par étape. Étape par étape signifie un tout petit peu à la fois. Vous pouvez faire un pas en avant et deux en arrière également.

Q : Rinpoché, il serait intéressant d'en savoir plus sur les Dakinis, et vous n'avez pas développé les tsa, loun et tiglés, si vous pensez que c'est utile.

RTR : Les Dakini, c'est vraiment compliqué, je ne comprend pas moi-même ! (Rires) J'ai déjà dit ce que je savais. Dans les Tantras il est question de *Shingshay*, *Jalshay* et *Lhenshay Dakinis*. Si j'en dis plus, ça risque de devenir compliqué. Il y a la Lhenshay Dakini ou Dakini co-émergente. Puis il y a la Dakini née du mantra et shingshay est tel un lieu. Donc en gros quand vous parlez de la Dakini du refuge c'est la Dakini de l'expérience de la pratique du Vajrayana, le Dharma. C'est ça. La Dakini issue du mantra est une certaine forme de pouvoir. Il y a certaines sortes d'êtres mondains de sagesse qui sont appelés dakinis, qui ont certains pouvoirs, comme des pouvoirs intuitifs, ce qui est le shingshay. Donc parfois cela inclut ces dakinis qui sont comme des sorcières, des fées et des choses comme ça qui sont comprises dans ce concept. Je ne suis pas très bon sur le sujet des dakinis.

Tsa, loun et tiglés est aussi une pratique du Vajrayana pour travailler sur nos canaux, *Tsa* sont les canaux. *Louns* sont les énergies dont vous avez parlé — littéralement traduit par souffle, mais ça signifie énergie. Il est dit que notre corps est généralement constitué de dix énergies, quand les dix principales et les cinq énergies mineures fonctionnent en harmonie, notre corps fonctionne lui aussi, correctement et en bonne santé. Quand une des énergies fonctionne mal alors nous pouvons tomber malade ou même mourir. C'est une chose, mais nous utilisons cette énergie dans nos pratiques pour purifier cela et le transformer. Puis il y a ce qu'on appelle les *tiglés*, ce qui est aussi un peu complexe. Nous appelons parfois cela l'essence. La pratique du Vajrayana est un moyen habile pour travailler sur les *tsa, loun et tiglés*, les canaux, les énergies et les essences, et si nous pouvons travailler sur eux alors nous pouvons créer une condition où l'expérience de l'éveil naît naturellement en nous. Donc prendre refuge dans les *tsa, loun et tiglés* signifie que j'aimerais purifier cela, que je veux faire émerger cela. Par la suite les *tsa, loun et tiglés* vont se transformer en les trois kayas. C'est l'idée. Je pense que nous ferions mieux de ne pas trop discuter de cela parce que je ne le comprend pas trop de toutes façons.

Enseignement 7. L'Arbre du Refuge et les Prières pour Générer la Bodhicitta.

Nous sommes en train d'examiner les préliminaires spéciales des pratiques du Mahamoudra. La première est de prendre refuge et de faire naître la Bodhicitta. Nous avons brièvement vu ce matin comment comprendre de manière essentielle le refuge et la Bodhicitta, et il y a donc une méditation là dessus, une sorte d'exercice, une pratique, qui vient du Vajrayana. Entre le Soutrayana et le Vajrayana, la manière de pratiquer est légèrement différente. Le Soutrayana utilise les causes et le Vajrayana utilise le résultat comme chemin, c'est ce qu'il faut comprendre.

Quand vous parlez de prendre les causes comme chemin, cela signifie, entre autres, que premièrement vous devez essayer de comprendre, par exemple, quelle est la cause de la compassion ? La cause de la compassion est de ressentir la gratitude, c'est voir la souffrance des êtres et savoir que cette souffrance n'est pas voulue par qui que se soit, de la même manière que je ne la veux pas. Par conséquent vous observez, réfléchissez et souhaitez que cela n'arrive pas. D'abord pensez à quelqu'un pour qui vous avez une grande affection, ou avec qui vous vous sentez lié — une personne très proche. Vous ressentez alors combien vous ne voulez pas qu'elle ressente de la souffrance et de la douleur, et combien vous lui souhaitez le bonheur, la joie et toutes autres bonnes choses, et quand vous ressentez ça, très clairement et fortement, étendez cela à tous les êtres qui ne sont pas aussi proche de vous, puis petit à petit étendez encore vers les personnes que vous ne connaissez pas. Par la suite, petit à petit étendez encore ce sentiment envers les gens qui ont été néfastes et méchants envers vous en faisant des choses négatives.

Comme ça, pas à pas, utiliser cette compréhension et le sentiment naturel de proximité et de compassion, petit à petit, c'est ce qu'on appelle la voie causale du développement de la compassion. Dans la même démarche, dans tout ce que vous faites, commencez par faire une petite chose et de fil en aiguille rendez-le de plus en plus fort, exercez vous ainsi. C'est la voie du Soutrayana.

La voie du Vajrayana est dite utiliser le résultat comme chemin. Quel est le résultat ? Le résultat est une personne qui a parachevé la sagesse et l'entière compassion. C'est quelque chose comme ça, si vous voulez générer la compassion, vous prenez exemple sur quelqu'un qui a parachevé la compassion, puis, utilisant cette compréhension de ce qu'est un être pleinement compatissant, vous essayez de ressentir cela vous-même, vous essayez d'expérimenter la compassion de cette manière. Par conséquent vous n'utilisez pas ici la démarche pas à pas d'observation des êtres sensibles, dans laquelle [vous pourriez] vous sentir mal, mais vous utilisez le résultat, un être entièrement réalisé, et à partir de là vous travaillez sur vous-même. C'est ce qu'on appelle utiliser le résultat comme chemin. Les deux façons doivent être utilisées. Ce n'est pas pour dire que quand vous utilisez la voie des moyens habiles du Vajrayana, vous n'utiliserez jamais les pratiques pas à pas du Soutrayana également. Mais la manière du Vajrayana d'utiliser le résultat comme le chemin aboutit à des résultats très puissants, ou à de fortes conséquences ou de grands effets, si nous savons l'utiliser de la manière correcte. En somme ces méditations que nous allons étudier viennent de ce point de vue. Ainsi nous allons essayer de voir les choses comme ça. D'abord je vais essayer de décrire brièvement l'Arbre du Refuge et ce qui s'y rapporte.

C'est à la fois une pratique de méditation et de visualisation. La visualisation ce n'est pas juste voir, c'est ressentir, percevoir et sentir. Faire l'expérience de la *présence*, c'est la visualisation, pas seulement ressentir avec un seul sens, pas seulement penser. Je vais essayer d'abord d'examiner la méditation et alors nous comprendrons comment la faire. Il est dit ici : En bref, là est l'objet de méditation, comme symbole que les cinq aspects des trois joyaux sont un en essence, devant vous, au milieu d'un grand lac, entouré de champs d'herbe verte et douce. Vous êtes assis là, et un espace dégagé et vaste s'offre en face de vous. Dans cet espace ouvert et vaste vous voyez un grand lac rempli d'eau. L'eau est ici très importante, car lorsque votre esprit pense à l'eau, tout spécialement de la belle eau pure et fraîche, l'esprit devient plus calme. Plus l'esprit est pur, plus il devient clair, clair comme du cristal, ainsi la fraîcheur (coolness) maintient une vivacité (freshness) dans votre esprit. Autour de cela il y a un magnifique paysage verdoyant, car le vert est bon pour les yeux et possède un effet calmant sur nous. C'est la base. Il est également expliqué qu'il est important de procéder ainsi car généralement, lorsque vous regardez l'océan ou un lac, juste assis là, vous vous sentez plus calme. Votre esprit devient calme et clair.

Et puis, au milieu de ce lac se dresse une sorte d'arbre, très large et ample avec cinq branches. Comme il est dit ici, c'est pour symboliser que tout est un mais qu'il y a cinq aspects. Au sommet du tronc, au milieu

de ce bel arbre fleuri aux généreuses branches et aux feuilles fraîches, il y a un lotus avec un disque de soleil et de lune et, assis dessus, est votre Lama Racine en Vajradhara. Il y a donc une fleur de lotus, soleil et lune, bien sûr ce ne sont pas vraiment le soleil et la lune mais deux disques plats – l'un est de la couleur du soleil et l'autre de la lune. Généralement quand nous pensons à cela, ça représente les essences du père et de la mère qui symbolise l'acte de création. Lors de la naissance, nous avons besoin que les essences du père et de la mère se rejoignent afin que notre propre corps apparaisse. La fleur de lotus représente la pureté dans la mythologie ou la symbolique indienne, car la fleur de lotus est toujours propre quoi qu'il arrive. Même si elle pousse dans les endroits les plus sales et pollués, ou dans un voisinage très malpropre, elle est toujours parfaitement propre et sans tache. C'est pourquoi, même quand elle est dans un environnement malpropre, elle demeure elle-même inaffectée. C'est pourquoi il y a la fleur de lotus. Puis au dessus de cela, vous pensez qu'il y a un être qui est en réalité votre Lama Racine et l'esprit éveillé de tous les maîtres, mais sous la forme de Vajradhara. Nous avons déjà parlé un peu de Vajradhara, Vajradhara est le Bouddha primordial, et c'est aussi un point important. Lorsque nous pensons à notre propre Lama Racine, à nos enseignants sous forme humaine, comme Gampopa le disait, il peut y avoir des tas de niveaux différents.

Il y a des enseignants complètement réalisés comme les Bouddhas qui sont des Nirmanakaya enseignants, puis il y a de grands Bodhisattva enseignants, puis il y a les enseignants humains ordinaires. Pour nous, il est très difficile de trouver un enseignant dont nous pouvons affirmer à 100% qu'il est un grand Bodhisattva ou un enseignant hautement réalisé, si bien que nous voyons la plupart des enseignants que nous rencontrons comme des êtres humains ordinaires. Un enseignant humain ordinaire n'est pas nécessairement mauvais. C'est très important d'en avoir, car nous pouvons interagir avec eux comme des êtres humains. Bien sûr les êtres ordinaires ont leur propre humanité et il est très important pour nous de le comprendre. Je le dit assez souvent, c'est très important. Dans beaucoup d'enseignements il a été enseigné que vous devez considérer votre enseignant comme un être pleinement réalisé, comme un Bouddha. Si vous pouvez voir votre maître comme un Bouddha, vous recevrez ses bénédictions. Il y a beaucoup de vérité en cela aussi, mais je ne pense pas qu'il soit très sain de savoir que votre maître n'est pas un être réalisé et de dire « il n'est pas éveillé bien sûr mais je dois penser qu'il l'est ». Vous savez, ce n'est pas correct, vous n'avez pas à penser de quelqu'un de non réalisé qu'il l'est. C'est de l'incompréhension de penser ainsi.

Si votre maître n'est pas éveillé, c'est OK qu'il ne soit pas éveillé mais ça ne veut pas dire que vous ne pouvez pas pratiquer. Si vous pratiquez le Dharma, grâce à la vérité du Dharma, grâce à la vérité de la Voie, des Enseignements et de la Lignée, vous pouvez encore recevoir les bénédictions. Donc si vous voyez votre maître comme ayant des qualités qui sont un peu plus réalisées, vraiment, alors c'est très bien. Mais vous n'avez pas à faire semblant. Vous ne devez pas mentir, vous devez essayer d'être réaliste. Vous devez vous efforcer de voir à la fois les qualités et les défauts de votre maître. Je trouve que d'une manière assez commune, peut-être partout, mais spécialement en Occident, il y a deux choses. Parfois les gens placent leur maître beaucoup trop haut, et parfois ils le ou la placent beaucoup trop bas. Au début Chimé Rinpoché — vous savez, Chimé Rinpoche était déjà venu ici avant; il y a longtemps, il y a 25 ans environ, il m'a dit qu'il était invité dans un lieu en Allemagne. Il s'y rendit, il lui proposèrent une chambre et il y resta seul. Il n'y avait pas de thé, pas de nourriture, rien. OK. Alors il dormit et donna quelques enseignements. Le lendemain il n'y eu ni thé ni rien du tout. Cela dura le temps de plusieurs repas. Finalement il descendit et demanda « Avez-vous quelque chose à manger ? » et ils dirent : « Oh vous mangez ? Vous avez besoin de manger ? Nous pensions que les Lamas n'avaient pas besoin de manger. » Parfois ça peut être un peu comme ça. Et puis parfois il peut y avoir trop de doutes. Les deux sont nuisibles, si bien que je pense que nous devons être réaliste. Surtout parce que si vous attendez de votre enseignant qu'il soit trop hautement réalisé et qu'il ait toutes les bonnes qualités positives, et les bénédictions, et tant de compassion et de sagesse, ce n'est pas non plus une bonne chose, car alors quand vous verrez le moindre petit défaut vous deviendrez fou, choqué. Ce n'est pas sain, cependant je ne dis pas ça pour la plupart des enseignants, je ne sais pas, mais je peux dire très clairement qu'en ce qui me concerne, je fais partie des personnes vraiment simples et ordinaires, comme un être samsarique.

Je ne pense pas qu'un être samsarique soit dans l'incapacité de vous enseigner, comprenez-vous... J'ai toujours encouragé tout le monde à essayer d'enseigner, car enseigner est la meilleure façon d'apprendre. Par conséquent je ne sais pas tout, je n'ai pas une expérience immense, je n'ai pas une grande réalisation, je n'ai rien, mais quand les gens me demandent de partager les choses que j'ai reçu de grands maîtres, je n'ai aucun problème car je peux au moins décrire les mots. Je peux leur expliquer ce que ça veut dire. Et quand je ne sais pas, je dis « je ne sais pas » et que *Je ne sais pas* ! Parfois, c'est aussi une chose humaine, je ne sais pas. Si je dis « je suis ordinaire » alors les gens disent « il a dit qu'il était ordinaire mais ça veut dire qu'il ne l'est pas ». Mais ça n'a aucune importance. Je pense qu'il est important de ne pas tout mélanger. Essayez de voir les choses clairement, car dans le Bouddhisme c'est très important d'essayer de voir les choses clairement. Comme elles sont.

C'est notre objectif principal. Essayer de voir les choses telles qu'elles sont, ne pas les rendre trop mauvaises ni trop bonnes. Les deux. C'est ce qu'il faut comprendre. Donc quand vous visualisez, à moins que votre maître-racine soit complètement réalisé, vous n'êtes pas obligé de le prendre comme visualisation. Vous pouvez visualiser Vajradhara. Alors il n'y a aucun risque. C'est pourquoi parfois, il y a même une tradition consistant à utiliser un Lama disparu comme visualisation. Un de mes grands amis, qui a 95 ans maintenant, était allé voir Kalou Rinpoche et lui demanda « Quel Gourou Yoga devrais-je faire ? » Il répondit qu'il était préférable de faire le Gourou Yoga d'un Lama du passé, ce qui sous-entend un Lama décédé. Alors il choisit Gampopa car vous ne pouvez pas voir de défaut en Gampopa aujourd'hui ! Si vous pensez trop à un Lama vivant, vous pourrez voir des défauts et vous aurez des problèmes. Donc voilà c'est aussi une tradition.

Quoi qu'il en soit, Vajradhara... quand vous pensez à Vajradhara, vous ne pouvez penser à rien d'autre, c'est un concept d'une certaine manière, mais c'est le Vajradhara et vous vous dites que Vajradhara est le Bouddha primordial. Donc vous avez à y penser, à ressentir le Bouddha — le mot Bouddha signifie complète sagesse, entière compassion, tous les pouvoirs de compassion et de sagesse, tous les pouvoirs de guérison, l'omniscience, et toutes ces choses. Cela vient naturellement avec ce genre de compréhension ou de projection, ou quel que soit le nom que vous donnez à cela. Donc c'est Vajradhara.

Maintenant il est dit que Vajradhara est bleu, de couleur bleue. (Cette) couleur bleue n'est pas réellement bleue mais c'est une couleur foncée, une couleur de l'Inde du sud. Ram [12] ressemblait à cela en Inde. En Inde elle est souvent décrite comme très belle, quand on décrit une très belle femme aux couleurs sombres, on dit qu'elle ressemble à un boeuf d'eau. Vous voyez à quoi ressemble un boeuf d'eau ? C'est la beauté, le noir est beau, c'est comme ça. Vous connaissez cette histoire... Il y avait deux hommes qui étaient en train de discuter sur Dieu, disant que quel que soit le premier qui devrait mourir, il devrait revenir et décrire comment est réellement Dieu à l'autre. Un jour l'un d'entre eux mourut et l'autre resta assis là, attendant que son ami revienne et lui raconte. Après quelques jours quelqu'un frappa à la porte, il ouvrit la porte et son ami entra, avec des cheveux comme ça (Rinpoché montre la disposition des cheveux dressés sur la tête), l'air choqué, alors il lui demanda « Alors de quoi il a l'air » ? et l'ami répondit « Elle est noire ! ». Je pense que c'est une blague contemporaine. Une blague chrétienne. Mais d'un point de vue bouddhiste, le Bouddha primordial est comme cela, il est bleu-nuit, quel que soit le nom que vous donnez.

Donc le noir, ou le bleu, qu'importe, est considéré comme représentant le non-changement, car le noir profond, vous ne pouvez le teindre, c'est pour cela, mais je pense que ce n'est pas si important. La chose importante c'est le ressenti. Ressentir que Vajradhara est complètement éveillé, le Dharmakaya, vous pouvez le nommez ainsi si ça vous dit, il est la personnification de votre Lama Racine, de tous les Lamas de la lignée, toute la compassion et la sagesse de tous les êtres qui sont parvenus à l'éveil et il est très vibrant, vivant. Pas juste une image assise là, mais très vibrant, vous regardant avec les yeux de la compassion, rayonnant des pouvoirs de guérison et de sagesse, très énergique. C'est la chose principale. Je ne suis pas sûr qu'il soit bon d'essayer de décrire trop en détail les visualisations. J'ai remarqué que si vous y mettez trop de détails ça la rend parfois un peu comme une peinture, plus terne, pas très vivant ni sensible, car il y aura trop de détails. Ce n'est pas grave, il n'est pas nécessaire que [la visualisation] soit exactement de la manière dont elle est peinte par les Tibétains. C'est le ressenti, c'est l'expérience de la sagesse vivante et du rayonnement de la compassion. C'est la chose la plus importante, la principale chose à comprendre ici.

Par exemple, certaines personnes disent, dans la psychologie moderne, que si vous n'avez pas reçu d'amour de vos parents lorsque vous étiez enfant alors vous ne pouvez ressentir la compassion, ressentir l'amour ou en donner. Dit ainsi c'est vrai. Mais vous savez, combien d'amour vous recevez n'est pas nécessairement lié à combien est donné. C'est plus comment vous *percevez* ce que vous avez reçu. Si vous pensez que vous avez reçu beaucoup d'amour, même si les gens pensent qu'ils ne donnent que peu, c'est OK, vous avez reçu. Je pense que c'est la différence entre les gens d'aujourd'hui et les anciennes cultures. Par exemple au Tibet et je pense que c'est également le cas en Inde par rapport à l'ancienne génération, il y a le concept très clair que l'amour d'une mère est inconditionnel. Quoi qu'elle fasse, elle peut faire des centaines d'erreurs, c'est encore autre chose, mais son amour n'est jamais remis en question. Donc tout le monde sait, ou croit, que l'amour d'une mère est inconditionnel. Quand vous avez ce concept, alors vous ne pouvez jamais haïr votre mère. Vous recevez de l'amour quoi que vous fassiez. La mère peut vous mettre dehors, plus ou moins, elle peut vous frapper, et même un peu vous maltraiter, mais il reste clair pour vous que son amour est inconditionnel.

Donc l'extrême Orient est dans cette optique de tradition, vous ne trouverez personne pour dire « Ma mère ne m'a pas aimé ». Mais quand vous n'avez pas ce concept, alors c'est très différent. Il s'agit là de notre propre concept, de notre rapport aux autres. Voilà la chose à comprendre. La question n'est pas que quelqu'un vous donne ou pas. La question est comment je le reçois moi-même. Alors quand je ressens le

Bouddha, un être totalement éveillé avec beaucoup de compassion et de sagesse, il me *faut* recevoir cet amour, parce qu'il est inconditionnel. L'amour du Bouddha est inconditionnel et pas besoin de rembourser. Quand vous sentez cette gentillesse, il faut vous sentir comme si vous étiez baigné dans cette gentillesse aimante et cette compassion, en la présence de la plus aimante des personnes, l'ami le plus cher qui est également sage. Soyez en cette présence, pensez à cela. C'est comme si, ayant la plus douce des mères, et étant sur ses genoux, vous vous sentiez complètement détendu. Vous n'avez pas à vous sentir dans l'insécurité ou non protégé, mais complètement détendu. Il faut vous sentir comme cela. C'est la principale chose à comprendre. C'est ce même et principal sentiment qui est évoqué à propos de Vajradhara.

Vajradhara porte un vajra et une cloche. Dans la main droite un vajra doré et dans la main gauche une cloche d'argent. Et il fait comme ça (bras croisés l'un au-dessus de l'autre au niveau de la poitrine), ce qui est l'union de la sagesse et de la compassion. Vajradhara est paré comme un prince, avec une couronne et tout, ce qui représente que tout a déjà été accompli, il n'y a plus de pénitence à faire, plus à abandonner quoi que ce soit, plus à essayer de se débarrasser de rien. Plus rien à quoi renoncer car tout est déjà accompli. Si vous essayez de renoncer à quelque chose c'est pour aller quelque part. Donc il n'y a rien à quoi renoncer, rien à rejeter, rien à atteindre non plus, tout est accompli. Il n'y a plus rien de quoi s'abstenir, c'est pour cette raison qu'il est paré de tous ces ornements et toutes ces choses.

Ensuite vous pouvez ressentir que tous les grands maîtres du passé, toute la lignée du Mahamoudra, pas seulement les lamas rattachés à cette lignée, mais tous les grands maîtres du passé — essayez de ressentir qu'il sont tous en face de vous. Devant sont les Yidams, particulièrement ceux dont vous avez reçus les initiations, puis à droite tous les Bouddhas, ceux dont vous avez connaissance et ceux dont vous ne connaissez rien, tous les êtres qui ont été des Bouddhas. Puis les Bodhisattvas et la Sangha, toutes les Sangha éveillées, et derrière le Dharma, sous forme de livres. Puis tous les Protectors sur les côtés, comme une foule, mais vous n'avez pas à être très précis et clair à propos de chacun d'entre eux. La chose principale est de ressentir le champ en face de vous, où tout le monde est (présent), je pense qu'on peut y inclure également les grands saints et les êtres éveillés, et aussi les prophètes d'autres religions et d'autres croyances si vous voulez. Tout le monde, *tous* les êtres réalisés sont en face de vous. Ressentez les de cette manière, pas seulement des Bouddhistes, pas seulement des Kagyupas. Je pense que c'est très important, le caractère tout-englobant dans cet Arbre du Refuge.

Le ressenti de tout cela est la première chose. La seconde est vous-même et enfin tous les êtres sensibles, c'est une autre chose. Vous sentez que vous êtes assis là et tout autour de vous, vous sentez tous les êtres sensibles, tous les êtres humains, toutes les sortes d'animaux — ce qui inclut les animaux terrestres, marins, les insectes, les oiseaux, tout. Puis ressentez toutes sortes d'êtres, les êtres des paradis, les êtres des enfers, tous les êtres possibles et imaginables. N'en occultez aucun, tout le monde est là, ressentez-les là avec vous. Alors vous devenez comme un leader et vous récitez la prière de refuge « *En le Bouddha, le Dharma et la Suprême Assemblée ...* »

C'est ce que nous chantons au début de chaque session.

« *En le Bouddha, le Dharma et la Suprême Assemblée ...* »

La Suprême Assemblée signifie la Noble Sangha.

« *Je prends refuge jusqu'à l'éveil.* »

C'est ce qui est appelé le refuge du Bodhisattva dans le Mahayana, «jusqu'à ce que j'atteigne l'éveil, je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha.»

Les deux lignes suivantes sont la Bodhicitta.

« *Par le mérite de ma pratique des dons et autres vertus.* »

'Les dons et autres vertus' signifient les six paramitas, la générosité, la bonne conduite (la discipline), la patience (la tolérance, etc.), la diligence, la méditation et la sagesse. Les six paramitas. Grâce à ma pratique des six paramitas en ce moment,

« *Puissé-je atteindre la bouddhité pour le bien de tous les êtres.* »

Mon souhait principal ou mon but principal est d'amener tous ces êtres sensibles à l'éveil parfait, de les libérer de toutes les souffrances, de leur apporter une satisfaction et un bonheur complet et durable. C'est pourquoi, quelle que soit ma pratique, elle m'aide à être capable de faire cela, afin que cela arrive. Les

deux dernières lignes sont la Bodhicitta.

Ces quatre lignes sont à la fois le Refuge et la Bodhicitta ensemble. Ainsi vous les récitez.

Il y a différents types de pratiques du Ngöndro. La pratique habituelle de Ngöndro Mahamoudra Kagyu a une longue prière de Refuge. Celle-ci est courte. Elle est recommandée par le IXe Karmapa. En conséquence, vous pouvez l'utiliser comme prière de Refuge. Dans le texte du Ngöndro il y a également la prise des vœux de Bodhisattva, vous pouvez aussi faire cela.

Puis vous continuez en récitant:

«Jusqu'à atteindre l'essence de l'éveil.»

Ce qui veut dire jusqu'à ce que j'atteigne l'éveil complet.

*«Je prends refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha
Tout comme les Bouddhas du passé ont généré l'esprit d'éveil
Et se sont eux-mêmes entraînés sur cette Voie pas à pas
Je voudrais moi aussi faire de même.»*

On génère donc la Bodhicitta de cette manière, puis on récite les Quatre Incommensurables:

*«Puissent tous les êtres sensibles connaître le bonheur et les causes du bonheur,
Puissent-ils être libres de souffrance et des causes de la souffrance,
Puissent-ils trouver le bonheur suprême qui ne peut jamais être entaché de souffrance,
Puissent-ils atteindre la compassion impartiale et universelle, au-delà des préjugés mondains d'amis ou d'ennemis.»*

C'est ainsi, ces quatre lignes, (ce sont) les Quatre Incommensurables. Essayez de dire ces prières.

Lorsque vous récitez ces prières de tout votre cœur, vous ressentez qu'une lumière rayonne de l'arbre du refuge, la lumière de la compassion et de la sagesse, le rayonnement de la lumière de compassion et de sagesse, une sorte de lumière de guérison. Elle vous touche, vous, ainsi que tous les êtres sensibles. Vous le ressentez, vous pouvez l'appeler bénédiction, vous pouvez l'appeler rayonnement, vous pouvez l'appeler grâce, c'est comme vous le désirez. Cela traverse l'espace et vous touche ainsi que tous les êtres sensibles, et lorsque vous êtes touché, vous ressentez que vous êtes purifié. Vous êtes purifié de vos douleurs et de vos souffrances, du corps et de l'esprit. Vous êtes purifié, c'est le résultat. Le résultat de la souffrance est la douleur et la souffrance; la cause de la souffrance, ce sont les actes négatifs et le karma négatif, les émotions négatives et le karma négatif. Vous ressentez donc qu'à l'intérieur de vous-même et de tous les autres êtres sensibles, tous deux sont purifiés.

Grâce à cela, vous-même et tous les êtres sensibles êtes guéris, car quand il n'y pas de cause de souffrance, il n'est pas besoin de se sentir mal. Il n'est pas nécessaire d'être malheureux ou de souffrir, ni d'avoir des douleurs. Vous êtes complètement guéri et par conséquent [tous les êtres] sont transformés. Leur compassion rejaillit, leur sagesse rejaillit et leur joie rejaillit, la paix de l'esprit et la satisfaction rejaillit. Vous ressentez que chaque être est complètement heureux, joyeux, purifié et transformé. Ressentez cela.

Lorsque vous faites cela, ce qui arrive en réalité est que vous faites trois choses.

La première chose, c'est que vous recevez de l'amour, la seconde, c'est que vous permettez à cet amour et à cette compassion d'aller vers tous les êtres sensibles, car vous pensez à tous les êtres sensibles, vous ressentez la présence de tous les êtres sensibles. Cela signifie qu'en quelque sorte vous les prenez tous dans vos bras, vous les incluez tous d'une certaine manière dans votre famille. Puis dans votre méditation, vous leur permettez à tous de recevoir les bénédictions et de se transformer complètement. Lorsque vous faites cela, vous êtes en réalité en train de générer la compassion, vous êtes en train de faire l'expérience de la compassion. Vous n'êtes pas en train de penser à la compassion, vous ressentez, vous pratiquez, vous êtes en train d'accomplir l'action compatissante.

En faisant cela et en l'expérimentant, tous les êtres sont transformés et guéris, et toutes ces choses que vous leur envoyez donnent protection et guérison à tous les êtres. Vous faites cela, mais vous faites quelque chose de plus pour vous-même. En effet, vous cultivez ou exercez le sentiment d'avoir purifié, d'avoir guéri et d'avoir transformé. Car lorsque vous sentez que tout le monde a été transformé, guéri et

purifié, alors tout le monde se sent bien, et si vous sentez que tout le monde est heureux et souriant, il n'est pas possible que quelque sorte de sourire n'apparaisse pas également sur votre visage. Ainsi vous le faites pour vous-même et vous le faites pour les autres.

C'est cela la pratique. La pratique consiste ici à vous donner le refuge à vous-même, à travailler sur votre compassion et votre sagesse, à générer la compassion envers tous les autres êtres, etc. En plus de votre propre résolution d'aider tous les êtres par la Bodhicitta, etc., il y a aussi l'utilisation de cette Bodhicitta, au moins dans votre esprit. C'est ce qui est appelé la Méditation du Refuge et de la Bodhicitta. Cette méditation peut être faite pour développer votre compréhension du refuge et de la Bodhicitta, puis si vous pouvez l'introduire dans votre vie et l'utiliser un peu, cela devient une très bonne pratique. Cela fait partie du Ngöndro.

La plupart du temps la tradition veut que pendant ce temps vous fassiez les prosternations.

Q : Vous dites que vous êtes un être samsarique et que vous n'avez pas de réalisation. Sa Sainteté le Dalaï-Lama dit également la même chose. Comment puis-je comprendre cela ?

RTR : Je dis la vérité !

Q : D'où vient la lumière, vient-elle de Vajradhara ?

RTR : C'est juste, elle vient de Vajradhara.

Q : Nous le visualisons en face de nous et puis nous recevons les rayons de lumière ?

RTR : C'est cela. Pas trop près. Il y a un grand lac et au milieu de ce lac se trouve Vajradhara et tout le monde. Puis les rayons de lumière viennent essentiellement de Vajradhara mais de tous les autres également.

Q : Rinpoché, pouvez-vous parler un peu plus de l'importance d'avoir connaissance de la lignée dont vous venez, ou à quelle lignée vous êtes associé. Vous dites qu'il y a là des gens de toutes les différentes lignées. Je me demande s'il s'agit d'une approche Rimé, ou est-il nécessaire de ressentir quelle lignée est la principale ?

RTR : Non, je pense la chose suivante. J'ai décrit les lignées auparavant. Chaque lignée est une vraie lignée, une lignée réalisée, une lignée de pratique, la lignée de l'expérience du Dharma venue directement du Bouddha. Quelqu'un qui a l'expérience de cette réalisation, puis quelqu'un qui la reçoit de cette personne, etc. C'est cela la lignée vivante. Ressentir que je suis un Kagyupa ou un Nyingmapa, ce n'est pas une lignée, c'est du sectarisme. En conséquence lignée et sectaire ne sont pas vraiment la même chose. C'est différent. Bien sûr, chaque enseignement a sa lignée. Chaque enseignement a sa lignée, et elle doit être ininterrompue, mais il n'y a rien qui dise que si vous appartenez à telle lignée vous ne pouvez pas vous mélanger à une autre lignée. Il n'y a rien de tel. En fait si vous étudiez le Bouddhisme tibétain, toutes les lignées sont complètement mélangées. Il n'y a aucune lignée qui ne soit pas mélangée. Si vous voulez vraiment savoir lisez mon livre sur Rimé et vous le découvrirez. J'ai été moi-même surpris, il n'y a aucune lignée qui soit exclusive. Tout est ainsi, toutes les différentes sortes de lignées, complètement en 'zigzag' vous savez. Il n'y a pas une seule ligne unique. La plupart des grands maîtres ont reçus des enseignements de toutes les lignées, non seulement ils ont reçu les enseignements, mais ils ont pratiqué ces lignées. Beaucoup de grands maîtres étaient détenteurs de beaucoup de lignées différentes. Bien sûr il leur suffit parfois de simplement changer de coiffe. Tout comme Sa Sainteté le Dalaï-Lama, lorsqu'il donne des enseignements Nyingma, il porte la coiffe Nyingma et pour des enseignements Kagyu la coiffe Kagyupa. Les maîtres font cela parfois, en fait tous les grands maîtres ont cette capacité.

Lorsqu'on dit que les enseignements ne devraient pas être mélangés, c'est un point important. Ce n'est pas nécessairement que l'un soit meilleur que l'autre, mais chacun a son propre niveau et son propre style, ainsi que ses propres méthodes de pratique légèrement différentes. Du point de vue du Bouddhisme tibétain il est important de les conserver. Ces différences viennent de ce qu'un maître enseigne d'une certaine manière et un autre d'une autre façon, et personne n'a jamais pensé que l'on devrait tout mettre ensemble afin de l'unifier. Car pour l'essentiel [ces enseignements] sont tous les mêmes, mais il y a de

légères différences dans la manière de faire les choses. Pas si différentes en fait, mais légèrement différentes, de petites différences dans les mots utilisés, dans les terminologies, dans les styles de pratiques utilisées, des choses de ce genre. On considère qu'il est important de préserver cela, car chacun a sa propre spécificité et peut-être que pour certaines personnes ceci serait mieux adapté que cela. Tout ne doit pas nécessairement être un et semblable tout le temps.

C'est pourquoi il y a tant d'enseignements différents dans le Bouddhisme tibétain. Les mêmes pour la plupart, mais avec de petites différences. Telle est la compréhension, je pense, vous savez il n'est pas nécessaire de mélanger les choses, mais elles s'adressent toutes à la même personne. C'est comme cela que l'on fait tout particulièrement dans le mouvement Rimé, mais également ailleurs. En tant que pratiquant, en tant que personne qui pratique, je peux donc recevoir des enseignements de partout. Je peux choisir n'importe quelle pratique que je veuille faire. Si je veux choisir le Mahamoudra comme pratique principale, je peux choisir le Mahamoudra. Si je veux choisir le Dzogchen comme pratique principale, je peux choisir le Dzogchen. Si je veux choisir Kalachakra comme pratique principale ou Chakrasamvara ou le Lamdré... Quelle que soit ma pratique principale je peux la choisir en tant que pratique principale, et puis je peux recevoir des enseignements d'autres lignées, d'autres écoles, ainsi que d'autres maîtres. Quel que soit l'enseignement que je reçois, je l'utilise pour approfondir ma compréhension de cette pratique. Ce n'est pas comme si je recevais un enseignement du Dzogchen et qu'alors je change pour le Dzogchen et que je ne pratique plus le Mahamoudra. Puis je reçois un enseignement sur autre chose et alors j'abandonne les autres et je ne fais plus que cela, ce n'est pas du tout ainsi. Tous les enseignements sont fondamentalement les mêmes, en conséquence, j'utilise ma pratique principale et tous les autres enseignements approfondissent ma compréhension. Toutefois, si je devais enseigner le Dzogchen, je ne le mélangerais pas avec des enseignements du Mahamoudra. Je ne mélangerais pas tout car cela ne serait pas utile. Voilà l'idée. Telle est la compréhension de ces choses.

Maintenant, ceci est ma compréhension, elle est peut-être fausse — j'ai été éduqué d'une manière très bizarre. Je n'ai pas été éduqué dans un seul monastère, en fait je n'ai pratiquement pas été éduqué en quelque sorte. J'ai reçu des enseignements de beaucoup de maîtres différents et ce n'était pas mon choix. Cela s'est passé ainsi et je n'étais pas en situation de pouvoir choisir, « je veux juste étudier ici ou là », pas du tout. Si je trouvais un enseignant Gélougpa, j'étudiais avec cette personne, si je trouvais un enseignant Kagyu, j'étudiais avec cette personne, si je trouvais un Nyingma ou un Sakya j'étudiais avec eux. Si je voulais étudier, je devais étudier ainsi, car je n'avais pas les circonstances pour étudier, plus ou moins, je ne peux pas exactement dire cela, mais quelque chose de ce genre. J'ai donc étudié avec toutes les différentes écoles et j'ai reçu des enseignements de beaucoup de lignées différentes. Jusqu'à présent je n'ai trouvé aucune contradiction nulle part dans aucun de ces enseignements.

Il n'y a rien qui soit contradictoire. J'ai fait des recherches spéciales sur ce sujet pendant cinq ans et après cinq années de lectures, de recherches, d'entretiens avec des maîtres, si vous me demandiez quelle est exactement la vraie différence, je ne saurais le dire, car il n'y a pas de vraie différence. La seule différence est la lignée et la lignée ne veut en fait pas dire grand chose... je pense que peut-être je vais trop loin !

Enseignement 8. Les Quatre Incommensurables.

RTR : Y a-t-il des questions concernant l'enseignement d'hier ?

Q : Que pensez-vous des autres religions ?

RTR : Vous savez, le Bouddha a dit que les gens étant différents, ils ont besoin aussi de différentes voies, différents enseignements et différentes méthodes. C'est pourquoi on dit que durant sa vie, le Bouddha a donné 84 000 types d'enseignements; non pas des enseignements en tant que conférences, mais une variété de méthodes et de voies. Le principe général du point de vue bouddhiste est que ces différentes méthodes, ces différentes voies ne sont pas nécessairement fausses ou mauvaises, mais que si elles aident les gens et leur sont utiles et bénéfiques, c'est très bien. De toute manière, un chemin, par définition, n'est pas un but : c'est ce qui mène quelque part, si bien qu'un chemin peut se situer à différents niveaux. Ce n'est pas parce qu'un chemin ne mène pas directement à la sagesse ultime la plus haute, à la totale illumination, que ce chemin ne convient pas ou qu'il est mauvais. C'est ce que l'on comprend d'un point de

vue bouddhiste. Cela ne signifie pas pour autant, je pense, qu'il n'y a pas de voies erronées. Il peut aussi y avoir de faux chemins.

Voici ce que je comprends personnellement : quelle que soit la voie, vous pouvez l'appeler religion, vous pouvez l'appeler voie spirituelle, vous pouvez l'appeler — pas nécessairement spirituelle, mais un mode de vie différent — si cette voie a pour fondement la compréhension ou une forme de compassion, si elle est fondée sur une manière de voir compatissante, je pense que cela est bien, que cela est positif. Si ce chemin n'est pas fondé sur une vision empreinte de compassion, alors je pense qu'il n'est pas bon. C'est mon point de vue personnel. S'il existe une voie, une religion ou un quelconque genre de vie qui n'a pas la compassion pour base, alors je pense que ce chemin ne serait pas bon, qu'il serait destructeur, qu'il sera un chemin erroné. S'il est fondé sur une vision compassionnelle, alors c'est bien.

Q : Quel est le rôle que joue l'intuition dans la voie du Mahamoudra ? Y a-t-il une place pour l'intuition dans ce genre de développement ?

RTR : Je pense que du point de vue bouddhiste, on comprend que la nature de l'esprit est, en un sens, parfaitement claire : la clarté est la nature de l'esprit, un aspect de l'esprit. C'est la raison pour laquelle l'esprit a la capacité de voir au travers du temps et de l'espace. Sa nature est très claire, si bien que l'esprit peut voir au travers d'innombrables éons, dans le passé, le futur et à travers l'espace. Cependant notre esprit est très confus, et beaucoup trop limité avec tant de choses en lui, en particulier des concepts et des choses comme ça, si bien que nous n'avons pas cette capacité, nous ne voyons pas au-delà de la confusion. Mais cette qualité est là dans notre esprit, et c'est de là que provient l'intuition. On ne peut donc pas dire que l'intuition joue un rôle dans le Mahamoudra, c'est simplement que l'esprit possède ce type de qualité. Vous ne pouvez pas dire que le Mahamoudra n'a rien à voir avec l'intuition. Ce n'est pas le Mahamoudra, c'est son éclat qui est en rapport avec l'intuition : plus votre esprit devient calme, plus le pouvoir intuitif devient fort et, bien entendu, si vous acquérez beaucoup de sagesse en pratiquant Mahamoudra, il devient encore plus ainsi. C'est comme cela que je comprends les choses.

Q : Est-ce que le temps et l'espace ne sont pas *dans* notre esprit ?

RTR : C'est vrai. En un sens, c'est exact, mais l'esprit devient extrêmement clair.

Q : Où pouvons-nous acheter ce livre sur Rimé que vous avez publié récemment ?

RTR : Il est édité par Shambala. Vous pouvez l'acquérir par Amazon.com. C'est le moins cher !

Il y a ici une question écrite portant sur ce que j'ai dit auparavant à propos de l'indestructibilité et de l'impermanence. Je pense que je parlais de la nature de l'esprit — pas nécessairement seulement de la nature de l'esprit — l'esprit est tellement impermanent qu'il est indestructible. La question est la suivante : comment est-ce possible ? Cela semble contradictoire, mais en fait, il n'en est rien. Le concept de permanence, dans le Bouddhisme, selon la logique bouddhiste, devient tout à fait inapproprié. Si vous devez avoir quelque chose de permanent cela doit être quelque chose qui ne change absolument pas, et si quelque chose ne change pas, cela signifie que cela doit être quelque chose qui ne réagit à rien et si cette chose ne réagit à rien, elle est en complet dysfonctionnement. C'est pourquoi ce qui est permanent est en un sens totalement inutile. Quelque chose de permanent est forcément quelque chose qui ne fonctionne pas, qui ne marche pas.

Donc, selon le point de vue bouddhiste, tout ce qui fonctionne doit être impermanent, doit être réactif, doit être dépendant et interdépendant. Mais quand les choses sont tellement interdépendantes et dépendantes, il n'y a rien qui existe en soi, parce que tout est dépendant. C'est ainsi que sont tous les phénomènes. Tout est interdépendant, donc il n'y a pas d'existence en soi. C'est ce qu'on appelle le non-soi. Même lorsque vous parlez du non-soi du soi, vous ne dites pas que je ne me sens pas moi-même, que je ne fais pas l'expérience de moi-même, même le Bouddha ressent et fait l'expérience. Ce n'est pas que je sois dans une sorte de coma, cela n'est pas le non-soi. Le non-soi est la 'non-existence en soi', il n'y a rien qui existe d'une manière indépendante. Si cela n'existe pas de manière indépendante, cela n'existe pas en soi.

C'est pourquoi c'est une chose qui s'écoule, et parce que c'est une chose qui s'écoule cela change tout le temps, cela crée toutes les causes et conditions. C'est donc impermanent. Cela s'écoule si rapidement qu'il n'y a rien qui soit vraiment là. Et parce que rien n'est vraiment là, il n'y a rien à détruire, rien qui soit à détruire, car il n'y a rien qui existe de soi-même. Vous voyez un arc-en-ciel, mais vous ne pouvez pas

couper l'arc-en-ciel. Vous pouvez tirer le missile le plus puissant sur l'arc-en-ciel, cela ne le touchera pas, parce que l'arc-en-ciel n'est pas là. Il est interdépendant. Il en est de même de notre conscience : elle est tellement impermanente, elle est si dépendante, si changeante, elle n'existe pas en soi et c'est pourquoi elle est indestructible. Et donc elle est toujours là. Voilà comment je comprends les choses.

Q : Une question concernant les poisons de l'esprit, la jalousie et l'orgueil.

RTR : Nous n'avons pas beaucoup parlé de la jalousie et de l'orgueil, car les trois principaux poisons sont l'ignorance, l'aversion et l'attachement. C'est de ces trois émotions que dérivent la jalousie et l'orgueil. Généralement on dit que la jalousie est une espèce d'émotion qui est tout à la fois attachement et aversion. Si vous éprouvez en même temps de l'attachement et de l'aversion, cela devient de la jalousie. L'attachement lié à l'ignorance devient de l'orgueil. Ce sont les cinq poisons de l'esprit.

Q : Quelle est la cause de la cause ?

RTR : Il n'y a rien que l'on puisse appeler cause. Différents éléments provoquent quelque chose, c'est une cause, et ceux-ci ont leurs propres causes et conditions, mais il n'y a rien qu'on puisse appeler « une cause ». Tout peut devenir une cause, tout peut devenir une condition. Il n'y a rien de séparé qui serait une cause. Rien qui existe comme cause. Tout peut devenir cause et condition de tout.

Q : Il doit y avoir quelque chose au début qui fait que la cause arrive.

RTR : Si vous parlez de ce qui surgit de manière interdépendante et dépendante, cela signifie qu'il n'y a pas de cause unique. Il ne peut pas y avoir la cause. C'est comme la poule et l'œuf, lequel est la cause ? Si tout est interdépendant, alors il ne peut pas y avoir la cause, parce que c'est interdépendant.

Q : Pouvez-vous dire que la conséquence ne peut pas être une cause ?

RTR : C'est vrai. En fait, on dit toujours, du point de vue bouddhiste, que les phénomènes n'existent pas de façon indépendante. Si rien n'existe vraiment, rien n'est une cause, c'est une condition de l'existence. Le changement est la condition même de l'existence. En tibétain, le mot « dowa » est comme « venant ensemble ». C'est simplement la manifestation de la condition, quelque chose comme ça.

Q. Comment pouvons-nous développer la sagesse ?

RTR : Généralement on parle de trois éléments : l'étude, la réflexion, la méditation. L'étude consiste à essayer de comprendre les enseignements ou les expériences des personnes qui ont (acquis) la sagesse, à essayer vraiment de les comprendre; c'est la première étape.

La seconde ne consiste pas simplement à comprendre ce qu'ont dit ces personnes (les enseignants), ce qu'elles ont expérimenté. Il ne s'agit pas seulement d'accepter l'enseignement, mais d'y réfléchir, d'essayer de le comprendre et de l'assimiler, en le considérant sous différents angles, selon notre propre point de vue. Il faut clarifier tous les doutes et le critiquer de manière sincère, de tous les points de vue. Cela est censé apporter peu à peu une espèce de certitude, tout au moins dans notre compréhension conceptuelle, notre compréhension intellectuelle.

Enfin il y a la méditation, car la vraie sagesse est une expérience, ce n'est pas un concept d'ordre intellectuel, donc il faut passer par la méditation. Plus on comprend à travers la méditation, plus celle-ci devient aisée car vous avez coupé toutes les autres incompréhensions possibles.

Q : Rinpoché, [vous avez] dit que l'une des qualités de l'esprit est la clarté et c'est pourquoi, il peut y avoir des manifestations. Que signifie dans ce cas l'expression « c'est pourquoi » ?

RTR : J'ai parlé, je pense, des trois caractéristiques de l'esprit. L'une d'elles est la clarté et cette clarté est conscience, c'est la vacuité parce que vous ne pouvez rien trouver là et parce que la clarté a ce pouvoir de manifestation, car la nature de l'esprit est conscience (awareness). Alors il y a cette clarté, cette conscience. Donc quand il y a conscience, il peut y avoir une manifestation différente de conscience. Cette manifestation est naturelle, car la nature de l'esprit est claire, la capacité naturelle de l'esprit est d'être clair. C'est un peu comme un miroir : il est tout à fait possible qu'il y ait des réflexions dans le miroir parce qu'il

est clair. Ainsi, de la même manière, parce que l'esprit est ainsi, il peut y avoir des manifestations. Je ne sais pas si cela rend les choses plus compréhensibles ou non ?

A présent nous parlons du refuge et de la boddhicitta, et nous devons évoquer maintenant la compassion et la manière de générer la bonté aimante et la compassion. Généralement nous parlons de quatre choses, qui ne sont pas d'ailleurs exclusivement présentes dans le Mahayana ou le Vajrayana. Les Quatre Incommensurables sont : la bonté aimante, la compassion, la joie et l'équanimité. On les retrouve aussi dans la prière que nous avons récitée hier : « Puissent tous les êtres sensibles jouir du bonheur et de la racine du bonheur. Puissent tous les êtres sensibles être libérés de la souffrance et de la racine de la souffrance. Puissent tous les êtres ne jamais être séparés du grand bonheur qui est libre de toute souffrance. Enfin, le dernier souhait est toujours difficile et il y a une grande variété de versions dans la traduction, chacune d'entre elles me posant problème. Le tibétain dit : « Puissent tous les êtres demeurer dans une grande équanimité, libres de toute aversion et de tout attachement » Je pense que cela suffit ! Ainsi : « Puissent tous les êtres jouir du bonheur et de la racine du bonheur », c'est ce que l'on appelle la bonté aimante.

Maintenant essayons de comprendre l'égalité: si je souhaite être libre de toute souffrance, il en va de même pour tous les êtres sensibles. Comme moi, tous souhaitent le bonheur. Il n'y a rien que l'on puisse appeler « un être spécial ». Un être tout à fait humble, petit, complètement impuissant, incompetent et modeste souhaite le bonheur tout comme aussi un être puissant, efficace, une personne beaucoup plus importante que nous, plus privilégiée et plus intelligente. Il n'y a pas de différence. Des personnes très cruelles, très mauvaises, très négatives, commettant beaucoup d'actes répréhensibles, souhaitent être heureuses, tout comme que des gens très bons. Si vous regardez profondément dans le cœur des gens, vous ne voyez pas de différence : tout le monde souhaite simplement le bonheur et ne souhaite éprouver aucune souffrance. La plupart du temps, quand les gens font du mal, c'est aussi pour les mêmes raisons. Ils ne veulent pas souffrir et font un mauvais calcul et [se disent] quelque chose comme : « Si j'obtiens quelque chose de cette personne, ou même si je me débarrasse de cette personne, je serais plus heureux ou je n'aurais plus de problème, ou j'en aurais moins. »

Tout ce que nous faisons, tout ce que fait chacun de nous provient de cette manière de réagir, de ce souhait. Que nos actes soient bons ou mauvais pour nous, bons ou mauvais pour les autres : tout provient de cette manière de voir. En ce sens, il n'y a donc pas de différence. Maintenant certains sont plus sages et voient plus clairement ce qu'il faut faire pour obtenir plus de bonheur et moins de souffrance. D'autres sont beaucoup plus confus et bien qu'ils souhaitent de bonnes choses pour eux-mêmes, ils accomplissent des actes qui entraînent plus de problèmes, plus de souffrance, plus de douleur.

Ainsi, de ce point de vue, il n'est pas juste de faire du mal à une personne qui n'a fait que rechercher son propre bien. C'est pourquoi ceux qui ignorent comment faire le bien, semblent faire du tort aux autres, mais, en réalité, ce faisant, ils se font du mal à eux-mêmes. Donc une compréhension profonde nous ôtera toute raison de haïr qui que ce soit. C'est très important. Si nous avons cette compréhension, alors nous souhaitons que les autres soient heureux. Nous recherchons la bienveillance. La bonté aimante signifie souhaiter le bonheur pour les autres, pour ceux qui font le bien comme pour ceux qui ne le font pas tant que ça ! Nous souhaitons le bonheur à tous ces gens qui sont gentils et qui ne font rien de négatif. Et nous faisons de même pour ceux qui commettent des actes négatifs, car ils ne font pas seulement du tort aux autres, mais ils se font aussi du mal à eux-mêmes.

Ainsi le souhait du bonheur pour les autres, la bonté aimante et la compassion sont semblables. Parfois on dit le souhait du bonheur, mais c'est aussi la bonté aimante, et ne pas souhaiter la souffrance est compassion. On les décrit ainsi (séparément) dans un souci de différenciation. Essayer de comprendre comment générer ce souhait de faire le bonheur des autres, voilà ce qui est très important. Je pense qu'il faut comprendre cela très, très clairement. Dans le Bouddhisme : l'amour, la bonté et la compassion constituent la base. Parfois lorsque nous parlons de samsara, de renoncement au samsara et de notions analogues, nous parlons d'autre chose, cela ne concerne pas les gens. Quand nous disons : « Je renonce au monde, je veux renoncer au samsara ! » certaines personnes interprètent mal cela et disent : « Comment puis-je renoncer à ma famille ? Comment puis-je cesser d'aimer mes enfants ? » C'est une totale méprise.

Il y a une histoire au sujet du disciple principal de Patrul Rinpoché — vous devez tous connaître Patrul Rinpoché, un grand maître, contemporain de Jamgon Kontrul le Grand — c'était au début du 19ème siècle, lorsque ces trois très grands êtres vivaient ensemble dans le Kham. Ils étudièrent ensemble, puis tous devinrent ensuite vraiment de grands maîtres. Patrul Rinpoché était exceptionnel. Son disciple principal,

Nyoshu Lungtok, était celui qui avait reçu l'enseignement de la lignée spéciale du Dzogchen. C'était un jeune moine, très brillant, très enthousiaste et peut-être bien un peu arrogant. Il vint étudier le Dzogchen avec Patrul Rinpoché qui lui demanda un jour : « Est-ce que tu as le mal du pays ? » et Nyoshu de répondre : « Non, jamais ! J'ai renoncé au monde. Je suis un moine. Pourquoi aurais-je le mal du pays ? » Et Patrul Rinpoché lui répondit : « Oh ! Alors il y a quelque chose qui cloche avec toi ! Tu n'as rien compris ! A partir d'aujourd'hui, tu n'étudieras plus, tu ne feras plus aucune méditation ; tu penseras simplement à ta mère, combien elle était gentille, combien elle était aimante. »

Alors Nyoshu se mit à penser à sa mère, jour et nuit, et il éprouva de plus en plus le mal du pays. Au bout de quelques jours, il pleurait et sanglotait et ne pouvait en supporter davantage. Il se rendit donc auprès de Patrul Rinpoché et lui dit : « Vous savez, j'ai tellement le mal du pays ! Est-ce qu'il me serait possible de rentrer chez moi et de revoir ma mère ? » Patrul Rinpoché lui dit : « Bien, voilà la bonne attitude ! Si tu ne ressens aucune sorte d'amour et de compassion à l'égard de ta mère, inutile de songer à la pratique du Dharma, de la bodhicitta et de tout cela : tu ne pourras pas le réaliser ! C'est très bien si tu éprouves le mal du pays ! » Il renvoya donc Lungtok chez lui et celui-ci resta quelques jours auprès de sa mère avant de revenir pour étudier et pratiquer. Il devint vraiment un très grand maître, un des plus grands maîtres du Dzogchen. On raconte que, même plus âgé, quand il était devenu un grand maître, si quelqu'un mentionnait sa mère, il se mettait à pleurer. Voilà pourquoi le renoncement ne signifie pas renoncer aux personnes.

Renoncer, c'est voir que l'état samsarique de l'esprit engendre beaucoup de douleur, de souffrance et de problèmes. C'est à cela qu'il faut renoncer. Cela signifie que vous voyez cela comme le problème, vous voyez comment cette manière négative de réagir, cette habitude est au cœur de nos difficultés. C'est cela le renoncement. Cela ne concerne pas les gens. Les gens sont toujours là, alors pourquoi ne pas les aimer autant que vous le pouvez ? Soyez bons, ouverts et aimant envers les gens. C'est ce qu'il importe le plus de comprendre. Quand vous travaillez sur ce point, alors l'attitude du bodhisattva consiste à aider tout le monde... à considérer tout le monde... à voir tous les êtres comme vos meilleurs amis. Tous étant semblables à vous, il n'y a plus d'« étranger », chacun est votre meilleur ami. C'est là l'essentiel. Quand vous comprenez cela, alors bien entendu, vous souhaitez que les autres soient heureux, vous êtes heureux quand ils sont heureux. Vous vous réjouissez de leurs bonnes actions. Cultiver cette joie est primordial.

Deux attitudes doivent être soulignées. La première attitude, qui est assez aisée et naturelle, est d'abord le souhait de ne pas voir souffrir les gens. Ce qui est plus difficile, c'est de se réjouir des bonnes actions des autres, quand tout va bien pour eux. C'est là la joie véritable. On dit que se réjouir ainsi est l'un des plus grands et des plus importants états d'esprit qu'il convient de développer. Si quelqu'un a accompli une bonne action, alors vous devez vous en réjouir. Si une personne possède un bien, a atteint un but ou si elle possède quelque chose d'agréable, alors vous vous en réjouissez sincèrement et vous êtes heureux. C'est le contraire de l'envie et de la jalousie, c'est donc une très bonne habitude... Voici ce qu'on dit et je pense que cela est vrai : si vous voulez être toujours heureux, sans raison, sans que quelque chose vous soit arrivé (à vous), c'est cela que vous devez faire. Parce que vous trouvez toujours une personne qui a quelque chose de bien, à qui il arrive quelque chose de bien, de positif : il vous suffit alors simplement d'en être heureux ! Si mon voisin a une nouvelle voiture, je suis tellement content ! Mon collègue a une promotion, j'en suis ravi !. C'est ainsi que vous pouvez toujours être heureux. Pourquoi ne nous rendons-nous pas heureux tout le temps ?

Le plus souvent, sans raison, nous faisons notre propre malheur. Mon voisin a une nouvelle voiture ? Pouah ! Mon collègue a obtenu une promotion ? Pouah ! Pourquoi réagissons-nous ainsi ? Cette attitude est en nous. La première fois que j'ai remarqué cela, j'ai été choqué : quelqu'un avait eu une promotion et avait obtenu quelques roupies de plus. Personne ne percevait moins d'argent, mais tout le monde s'est opposé à cette mesure, était mécontent et faisait grand cas de l'événement: quelqu'un gagnait un peu plus, alors que personne ne percevait moins ! La première fois que j'ai constaté cela, j'étais scandalisé, mais plus tard j'ai compris. J'avais l'habitude de raconter à mes amis toutes les bonnes choses qui m'arrivaient taisant les malheurs dont j'étais victime. Je pensais que si je leur parlais de ce qui m'arrivait d'affligeant, ils seraient tristes, alors que si je leur racontais mon bonheur, ils s'en réjouiraient ! Mais en fin de compte, j'ai découvert que c'était l'inverse ! J'ai trouvé qu'ils n'étaient pas tellement ravis de mon bonheur. Et quand une personne parlait de ce qui lui arrivait de bon, les gens commentaient et disaient : « Elle n'arrête pas de parler de tout ce qui lui arrive de bon ! » Alors j'ai compris et j'ai commencé à parler de tous les maux qui m'affligeaient et tout le monde s'est mis à être si gentil avec moi ! Depuis, je ne parle plus des bonnes choses qui m'arrivent ! C'est ainsi et c'est tellement bizarre ! Cela se produit même avec vos meilleurs amis. Mais tout cela ne concerne pas notre sujet qui est le développement de la réjouissance. Je pense que c'est essentiel.

Le dernier point est l'équanimité. Il importe de bien comprendre qu'équanimité ne signifie pas indifférence. Ici on dit : « Puissent tous les êtres demeurer dans une grande équanimité, libres de tout attachement et de toute aversion. » Il est très important de relier les deux éléments: le résultat et la méthode. Comment

pouvez-vous être heureux et avoir la racine du bonheur ? Comment pouvez-vous être libéré de la souffrance et de la racine de la souffrance ? Comment pouvez-vous obtenir le bonheur ultime et ne jamais être séparé de ce bonheur ? Comment est-ce possible ? Cela ne peut se faire que si vous êtes libre de l'aversion et de l'attachement. C'est la dernière ligne de la prière.

Ainsi, tout devient possible si vous êtes libre de la saisie-attachement, de la peur-aversion. Aussi longtemps que vous n'y parvenez pas, ce n'est pas possible. Etre libre d'attachement et libre de peur ne signifie donc pas être indifférent, c'est faire preuve d'une grande équanimité. La grande équanimité consiste à aller au-delà de cette façon mesquine que nous avons de courir après les choses, de les retenir ou de les repousser. Vous dépassez cela. Vous devenez tout entier beaucoup plus spacieux et vous transcendez la manière samsarique d'avoir peur et de vous attacher. Si vous parvenez à faire cela, votre esprit a dépassé le samsara. C'est pourquoi on parle de la grande équanimité. Cela inclut une grande compassion, un grand amour, une grande joie, par contre cela exclut l'attachement, l'aversion, il n'y a ni peur, ni saisie. C'est cela que nous devons développer. C'est ce qui importe le plus. *Mais* il ne s'agit pas d'aversion à l'égard de nos ennemis ou d'attachement à nos amis, ça n'a rien à voir avec ça. Il s'agit simplement de notre propre saisie et de notre propre manière craintive de réagir. C'est le point principal. Cette compréhension est capitale et c'est sur ces quatre points qu'il nous faut travailler.

Donc générer la compassion est l'une des pratiques les plus importantes. Il n'y a que deux choses seulement à réaliser : la Compassion et la Sagesse. L'un des moyens très souvent recommandé est d'essayer d'examiner nos propres réactions. Généralement dans nos relations avec les autres, nous faisons l'expérience de trois sortes d'attitudes de la part des gens selon qu'ils se sentent un peu moins bien lotis que nous, égaux à nous, ou enfin selon qu'ils se sentent supérieurs à nous. Nous avons aussi les mêmes réactions à l'égard des autres : nous éprouvons parfois un peu de condescendance, parfois un peu de respect et parfois nous nous sentons sur un pied d'égalité. Généralement ces trois manières de considérer les autres entraînent l'envie quand on les considère comme supérieurs, la compétition quand on se sent égal à eux et un peu d'orgueil et d'arrogance quand on estime que l'autre est inférieur. Voilà la réaction la plus répandue ! Ce sont ces trois réactions qui nous empêchent de faire totalement preuve d'amour et de compassion. Il est donc extrêmement important d'essayer de comprendre et de faire l'expérience précise de ce qui arrive aux autres quand ils nous regardent de ces trois manières, ou quand nous-mêmes nous regardons les gens de ces trois manières et ce que nous expérimentons dans ces trois cas.

Si nous comprenons totalement les autres, nous pouvons être plus proches d'eux et beaucoup plus compatissants à leur égard. Donc un des exercices consiste à se mettre à la place d'autrui selon ces trois manières de réagir. Parfois nous nous imaginons comme étant une personne bien moins chanceuse que nous, un SDF par exemple, et nous nous regardons nous-même de ce point de vue. Nous voyons alors comment cette personne réagit à notre égard, et ce que nous ressentons et comment cette sorte d'envie peut être pénible et comment il peut être dur d'être traité avec condescendance. De la même manière, mettez-vous à la place de quelqu'un qui se sent égal à vous, avec un esprit de compétitivité et quelqu'un qui a une position supérieure à la vôtre et qui vous considère d'une manière offensante et arrogante. Quand vous comprenez profondément ces trois émotions, comment vous vous sentez vous-même et ce que les autres éprouvent quand vous êtes un objet d'envie, un objet d'arrogance, ou un objet de compétitivité, vous voyez alors comment vous reportez cela sur vous. Quand vous faites cette expérience, alors vous voyez les autres et leurs réactions très clairement.

Ainsi vous n'avez pas à vous mettre en colère contre ces attitudes, vous n'avez pas à vous sentir négativement affecté, mais vous pouvez comprendre les gens et développer la compassion à leur égard. Cela est essentiel parce que dans nos vies, il n'y a que ces trois façons de réagir aux autres, trois réactions, trois manières d'être. C'est donc un moyen très important d'apprendre comment sentir, comment comprendre les sentiments et les réactions des gens, comment ils répondent émotionnellement à mon égard et comment je réagis à leur rencontre.

Enseignement 9. Prosternations.

RTR : Nous avons traité le premier des quatre préliminaires spéciaux qui est le Refuge et la Bodhicitta. Dans le texte même sur le Mahamudra il y a une prière assez longue que vous pouvez également faire. Il

est recommandé ici que vous pouvez, si vous ne voulez pas faire la version longue, réciter la prière courte de quatre lignes du Refuge et de la Bodhicitta pendant laquelle vous faites la visualisation.

La visualisation consiste principalement à ressentir la présence et d'être suffisamment conscient de l'image. Ressentir est important et il existe une tradition de faire les prosternations en même temps. Les prosternations, le Refuge et la Bodhicitta ne sont, en réalité, pas tant à faire... on pourrait dire que les prosternations nous font travailler sur l'orgueil et l'ego. Notre orgueil dit : 'Je ne veux pas me prosterner devant quiconque, je ne peux pas montrer ma vénération ni mon humilité et donc je ne peux pas m'ouvrir.' Ainsi la prosternation est donc la pratique qui me permet de travailler sur mon orgueil et mon arrogance, mais il est également dit que cette manière de faire les prosternations est considérée comme un exercice préliminaire de yoga. Quand nous faisons cette prosternation, nous nous tenons debout très droit et nous joignons nos mains. Il semblerait que joindre les mains a certains effets sur notre corps en raison des nombreux nerfs et points sensibles sur les paumes des mains. Ensuite nos mains touchent les trois centres du front, de la gorge et du cœur. Pour le yoga, ces trois chakras sont très importants et il semble que, quand ces trois chakras s'ouvrent et sont purifiés, on peut faire l'expérience du corps, de la parole et de l'esprit éveillés. Tant que ces trois chakras sont bloqués, nous ne pouvons pas faire l'expérience du corps, de la parole et de l'esprit éveillés. C'est pourquoi ce sont des exercices préliminaires.

Nous avons parlé plus tôt des canaux, des énergies et des essences qui deviennent très importants plus tard quand nous pratiquerons les six yogas et des exercices similaires. Les prosternations sont donc une préparation pour ces derniers. Quand vous vous inclinez et touchez la terre avec les cinq points de votre corps : les deux genoux, les deux mains et le front, vous devenez un avec la terre. Vous vous mêlez à la terre, vous devenez un avec la terre et votre esprit ne se trouve pas en l'air mais sur le sol. Ainsi cet exercice, en plus du fait de montrer humilité et respect, a apparemment cet effet yogique.

Cette tradition des 100.000 Prosternations et Prises de Refuge et Bodhicitta, des 100.000 offrandes de Mandala, des 100.000 pratiques de Vajrasattva ne signifie pas forcément que si nous les accomplissons, nous devenons quelqu'un de différent. Vous n'êtes pas nécessairement transformé quand vous passez cette limite, ce n'est pas que quelque chose se produirait subitement. Je ne pense pas que cela se passe comme ça, c'est un peu comme un nombre donné au hasard. Ni trop, ni trop peu, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas en faire plus. Il n'est pas non plus dit que vous ne puissiez pas en faire moins, c'est une suggestion. Certains Lamas et certains grands maîtres ont dit que si vous faites l'ensemble des Ngöndro, avec les 400.000 pratiques, ils vous garantissaient que vous ne renaissiez plus jamais dans un royaume inférieur, à votre mort vous irez certainement en Dewatchène. Je ne sais pas, ce n'est pas moi qui vous le garantie ! Cela a été dit ainsi, très probablement c'est vrai, je suis sûr que c'est vrai. Voilà.

Quand vous faites cette prosternation, vous sentez que tous les êtres sensibles autour de vous se prosternent également. Vous manifestez votre corps en d'innombrables corps se prosternant avec vous. Quand vous placez vos mains aux trois endroits correspondant au corps, à la parole et à l'esprit, cela signifie : 'Je rends hommage avec le corps, la parole et l'esprit et je souhaite offrir mon corps, ma parole et mon esprit pour le bien de tous les êtres sensibles. Puisse mon corps, ma parole et mon esprit être purifiés et les actes négatifs que j'ai commis par l'intermédiaire de mon corps, ma parole et mon esprit être complètement purifiés. Puissé-je recevoir les bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit des Êtres Éveillés et puisse mon corps, ma parole et mon esprit et le corps, la parole et l'esprit éveillés devenir inséparables, devenir un.'

Ainsi ces prières, méditations et souhaits sont les choses importantes (à se rappeler) pendant que vous faites les prosternations. Comme je disais précédemment, quand vous vous prosternez et quand vous prononcez le Refuge et la Bodhicitta, ou des prières et des engagements forts, des lumières et rayons sortent de l'arbre de Refuge. Là se trouve Vajradhara de couleur bleue, mais si, pour une raison ou une autre, vous ne ressentez pas de connexion avec lui, si vous n'aimez pas le type noir ... vous pouvez aussi faire autre chose. Vous pouvez penser à quelqu'un pour lequel vous avez beaucoup de dévotion, une grande connexion et beaucoup de confiance. Comme peut-être Milarepa ou Gampopa ou peut-être les Karmapas. On dit des Karmapas qu'ils sont dotés de grandes bénédictions. Je vous ai parlé du Guru Yoga spécial du Huitième Karmapa. De toute façon quel que soit la forme que vous visualisez, ce n'est pas la chose la plus importante. Le plus important est le sentiment d'amour et de compassion illimité qui est émis par cette source, et que vous sentiez que vous le recevez ainsi que tous les êtres sensibles. C'est ça le plus important.

Donc à la fin de la session, vous méditez aussi que vous recevez les vœux de Bodhisattva. Le vœu de Bodhisattva est quelque chose que nous essayons de recevoir aussi souvent et aussi fortement que possible. C'est quelque chose que nous devons renouveler encore et encore. A la fin, imprégnez votre esprit autant que possible du sens des prières. Finalement l'objet du refuge fond en lumière et se dissout

en vous. A la fin de la session vous sentez que l'arbre du Refuge fond et se dissout comme un arc-en-ciel. L'entourage se dissout en les Lamas de la lignée, qui se dissolvent en Dorjé Tchang qui se dissout en lumière, et pensez alors que vos corps, parole et esprit sont inséparables du corps, de la parole et de l'esprit de l'objet de Refuge. Ils se dissolvent en vous et cela devient une boule de lumière qui se dissout en vous et puis vous sentez que vous-même, votre corps, votre parole et votre esprit et en particulier l'esprit et l'esprit des Lamas, l'esprit de Dorjé Tchang, deviennent inséparables. Vous pouvez détendre votre ego. Vous relâchez votre ego, car quand votre esprit devient un avec celui du Bouddha, ce n'est pas l'esprit de Ringou Tulkou, mais l'esprit du Bouddha. Vous pouvez lâcher prise et ne plus saisir. Ceci est important parce que Rigpa ou l'esprit ordinaire, comme nous l'appelons quelquefois, la sagesse co-émergente est la conscience, est la conscience attentive sans saisie. Ceci est la vraie nature, c'est Rigpa, la sagesse co-émergente. C'est conscient, complètement conscient sans être conscient d'une chose en particulier. D'habitude quand il nous faut être attentifs, nous parlons des fonctions de l'esprit. L'esprit a toujours un objet, ainsi je vois une forme, j'entends un son. Quelle que soit la pensée ou l'émotion, il y a quelque chose à saisir qui est l'esprit, le fonctionnement de l'esprit. La sagesse est la même expérience, la même conscience attentive, mais il n'est pas besoin de quelque chose à saisir, c'est la conscience en elle-même. Il y a simplement conscience, conscience très claire, mais aucun besoin de quelque chose à attraper. C'est la sagesse auto-libérée.

Quand je ressens que mon esprit et l'esprit des Lamas sont en quelque sorte un et mélangés, je me détends complètement, parce qu'il ne s'agit plus de moi ni de mon esprit regardant quelque chose et saisissant quelque chose, donc je peux me détendre. Ceci est une méditation importante que nous faisons à la fin. Dans le Vajrayana, quand nous parlons de création et d'achèvement, ici il s'agit plutôt d'achèvement.

Ceci est donc le Refuge et la Bodhicitta. Évidemment quand nous faisons cette pratique, ce n'est pas que nous ayons à nous concentrer tout le temps sur une seule chose seulement. Il ne s'agit pas de visualiser constamment l'arbre du Refuge, ni de visualiser toutes les choses qui se passent en même temps. Ceci n'est pas possible et parfois trop difficile, c'est pour cela que nous nous concentrons sur différentes choses à différents moments. Parfois nous nous concentrons sur l'arbre du Refuge, parfois sur les prosternations, parfois sur tous les êtres sensibles, d'autre fois sur le rayonnement, la lumière et la transformation de tous les êtres sensibles. Quelquefois nous sentons la transformation de tous les êtres sensibles. D'autres fois nous ne nous concentrons sur rien du tout, nous laissons juste notre esprit au repos, et parfois nous regardons simplement le lac et le paysage. Il n'est pas nécessaire d'être trop actif. Parfois on peut devenir trop occupé en faisant ces choses.

Évidemment, en comptant 100.000, nous pouvons avoir tendance à aller vite, mais généralement il n'est pas bon de faire les prosternations trop rapidement. De ce fait, la pratique peut se faire de manière un peu plus détendue. Je n'en avais jamais entendu parler au Tibet, mais ici en Occident, il y a des gens qui se font des fractures. Je ne sais si leurs os sont plus fragiles ou quoi ! Alors faites attention de ne pas vous casser les os. Les tibétains ont peut-être des os plus épais, je ne sais pas. Les gens font des prosternations du Kham à Lhassa aller et retour, là où il n'y a pas de route. Sur la glace, dans la boue et le froid, mais personne ne se casse les os. Les gens ici les font sur des matelas ou autres supports et se font des fractures ! Je ne sais pas comment c'est possible, mais c'est ainsi ! Donc faites attention. La chose la plus importante à comprendre est que c'est un entraînement de l'esprit. Il ne s'agit pas de combien vous en faites, mais de savoir que nous sommes en train d'exercer notre esprit. Donc si c'est le cas, même si nous ne faisons pas beaucoup de prosternations, cela n'a pas trop d'importance. L'essentiel est de pratiquer sur vous-mêmes, de s'exercer à observer le cours de vos émotions et de votre esprit; et ce qu'il en est de votre compassion. Ce sont toutes ces choses la pratique principale, et dans ce genre de pratique tout est là. Il y a la pratique de Chiné où votre esprit est concentré sur quelque chose. Quand votre esprit est concentré, que ce soit sur l'arbre du Refuge ou le rayonnement des lumières ou sur les prosternations ou quoi que ce soit, l'important est que votre esprit soit concentré.

Concentré ici ne veut pas dire être concentré en pensant. A chaque méditation c'est la même chose. D'habitude nous faisons l'erreur de nous concentrer avec nos pensées. Ce n'est pas ce qu'il faut faire. Nous ne nous concentrons pas avec nos pensées, nous ne pensons pas, nous ressentons. Quand nous parlons de la méditation basée sur la respiration, il ne s'agit pas de penser: « maintenant je pense à ma respiration » ... Il ne s'agit pas de penser que je sens. Vous sentez simplement l'inspiration et l'expiration sans penser à la respiration. C'est la même chose pour la visualisation, là aussi il ne s'agit pas de penser mais de sentir une image, de la ressentir. Vous savez les psychologues se servent d'un sigle: SIFT (en anglais), en français CISP : C pour comprendre, I pour imaginer, S pour sentir, P pour penser [13]. De toute façon j'ai oublié le terme exact, mais c'est très joli. Il s'agit plutôt de simplement *être*, parce que quand vous êtes ainsi, vous n'avez pas besoin de penser. Si vous ne devez pas penser, ce n'est pas difficile. Quand vous pensez, votre esprit est occupé et donc ce n'est une très bonne méditation. C'est la

même chose pour les visualisations : vous êtes dans la pièce, il y a une thanka ici ou un autel là, vous ne vous rappelez pas toujours cela, mais vous savez que c'est là et vous n'avez pas besoin de vous en préoccuper. Faites-en une pratique.

Gampopa l'a toujours dit comme cela : vous pouvez faire du Dharma une activité, un travail ; ou une pratique ; ou une transformation. Une transformation ou une activité. Si vous le faites comme une activité, cela ne sert pas à grand'chose. Si vous le faites comme une transformation, alors c'est le vrai Dharma. Cela veut dire que quelle que soit votre pratique, si vous l'utilisez de telle sorte qu'elle entraîne votre esprit, cela ajoute quelque chose à votre expérience, à la manière d'expérimenter les choses, alors cela devient la pratique. Mais si cela devient comme faire quelque chose par ci et par là et des tas de choses différentes, cela devient une habitude et un peu un rituel et cela ne vous transforme pas vraiment. Ceci est très important, nous devons donc apprendre comment l'utiliser. Si ce que nous avons décrit n'est pas agréable pour vous, faites en sorte que cela le devienne. Vous pouvez changer quelque chose ici et là, cela ne fait aucune différence.

Je crois que j'ai raconté cette histoire auparavant... à propos d'un bandit Khampa qui était en train de mourir et d'un bon Lama qui a été appelé à son lit de mort. Le Lama dit : « Le moment est venu pour vous de mourir. Pensez-vous aux Lamas et aux Bouddhas ? » Le mourant dit : « Non, je ne me souviens d'aucun Lama et d'aucun Bouddha, de rien. » « Pas même du Bouddha Amithaba ? » « Non. Amithaba ne me vient pas à l'esprit ». « Alors est-ce qu'il y a quelque chose qui vous vient à l'esprit ? » « La seule chose qui me vient sont des saucisses que l'on fait cuire dans la cendre. Il n'y a que des saucisses qui me viennent à l'esprit. » Le Lama dit : « C'est très bien parce qu'en Deouatchène, la Terre pure d'Amithaba, c'est ce que tu auras. Sur tous les arbres là-bas poussent des saucisses, tu n'auras qu'à ouvrir ta bouche et toutes les saucisses tomberont dedans. Dans cette Terre pure de Sukhavati c'est comme ça. Et le Bouddha Amithaba est aussi comme ça, couleur de cendre chaude et un peu comme une saucisse. Tu peux penser à ça ? » Il dit : « Oui, je peux penser à cela ». Donc c'est ce à quoi il pensa et il put mourir sur une pensée positive sans trop d'attachement.

C'est donc cela l'idée, d'apprendre le sens de l'exercice, pourquoi vous faites ces choses, pourquoi ces visualisations, quelle est la pensée derrière tout ça, à quoi sert tout ça ? Si vous avez cette connexion, vous comprenez la pratique. Quand vous comprenez la pratique, vous pouvez la faire très bien. Autrement les gens font cette pratique parce que le Lama leur dit de la faire ou parce que l'on est censé la faire ou parce les gens la font. Ou je dois faire les Ngöndro parce que apparemment c'est la chose la plus importante à faire, puis-je commencer à faire les Ngöndro ? Mais après un certain temps, on se demande « pourquoi je fais cela, à quoi ça sert ? ». Alors cela ne devient pas une vraie pratique. Donc il est très important de comprendre en profondeur pourquoi nous le faisons, le vrai sens de ce que nous faisons.

Y a-t-il des questions ?

Q : Rimpoché, quand je fais des prosternations, j'utilise un petit mala. Est-ce que c'est correct de faire un mala en visualisant l'arbre de refuge et ensuite un autre mala en se concentrant sur un autre aspect ?

RTR : Je pense que c'est correct, si ça marche pour vous. Mais ça ne doit pas nécessairement être fait comme ça.

Q : Rimpoché, est-ce que je peux raconter une histoire ?

RTR : Oui, mais racontez-la moi d'abord.

A : Quand nous étions en retraite, nous avions une pratique du gourou et du yidam et la pratique était de Vajrakilaya, une déité qui a six bras et deux ailes. On nous a dit de nous visualiser nous-même tout le temps comme cela. Une fois un des retraitants a posé la question : « Rimpoché, quand je m'endors, est-ce que je peux replier mes ailes ?

RTR : Et comment vous mettez vos bras ?

Q : Comment est-ce que je peux me motiver et prendre le karma au sérieux alors que le soi est dissous après la mort ?

RTR : Le soi n'est pas dissout après la mort, ce n'est pas comme ça. Le soi n'est pas une entité existant par

elle-même, comme tout le reste. Quand nous parlons du non-soi, nous ne parlons pas d'un non-sentiment de soi, mais de (non-)existence propre, et ceci même maintenant, pas seulement après la mort, c'est pour cela qu'il est possible de changer. C'est pour cela qu'il est possible de vivre en fait, parce que si c'était totalement un, cela ne pourrait changer et se transformer, et il n'y aurait aucune possibilité que différentes choses vous arrivent. C'est ça qu'il faut comprendre.

La compréhension du soi et du karma est ainsi. En ce moment, quoi que je sois n'est pas une chose existant par elle-même, mais j'existe en interdépendance. La manière dont je suis là en interdépendance continue est appelée le continuum. Le continuum ne veut pas dire que c'est là à un moment et que cela change ensuite, mais à chaque moment c'est une chose différente. Ce moment produit celui d'après, qui à nouveau produit celui d'après, c'est ainsi que la continuité fonctionne, ce n'est pas une seule chose. Ainsi ce moment de moi-même et celui de ma naissance, est-ce un ou non ? Ce n'est pas un, c'est différent, vous pouvez le voir aussi bien, si vous regardez mes photos de l'époque et mes photos maintenant, vous verrez très bien que ce n'est pas la même chose. Ce n'est donc pas moi, ce n'est pas la même chose.

Mais sans le moment qui précède, ce moment de moi-même n'existerait pas et c'est cela que nous appelons le continuum. Cela change, mais ce changement a une continuité. Ainsi ce continuum, vous pouvez l'appeler karma. Si bien que ce qui arrive à elle n'arrive pas à lui, cela arrive à cette continuité, cela n'arrive pas à d'autres continuités. Il y a donc ce karma : ce que j'ai expérimenté à tel moment est réfléchi dans ce continuum, ce que j'ai appris, ce que j'ai fait est réfléchi dans ce continuum. Donc quel que soit le karma que j'ai accumulé, il fait de *moi* ce que *je suis maintenant*, si je fais quelque chose de complètement négatif, je deviens négatif. C'est moi qui devient négatif, ce n'est pas elle, ni lui, c'est *moi* qui devient négatif. C'est donc cela que nous appelons la connexion entre le soi et le karma.

De même que dans la vie, cela change et change encore, mais c'est toujours cette même continuité. Après la mort également, c'est ça le sens essentiel, certaines choses se dissolvent, les éléments, le corps se dissout, ensuite un autre corps mental continue, puis un autre corps continue. Même maintenant nous pensons que le corps continue, mais le corps ne continue pas. Des scientifiques ont eux-mêmes dit que tous les sept ans, chaque cellule de notre corps est complètement remplacée et cela veut dire qu'après sept ans, il ne vous reste pas même une cellule qui ait été là avant. De la même façon dans le futur, vie après vie, c'est aussi le continuum. C'est pour cela que je ne sais comment motiver le soi, mais c'est ça l'idée.

Q : Il s'agit de la relation entre le maître et le disciple... Après plusieurs années, la personne a trouvé que le maître était très froid... et elle trouvait cela très pénible... La question est donc: comment la relation peut-elle devenir si difficile ?

RTR : Je pense que la relation entre étudiant et maître devrait toujours se concentrer sur l'enseignement et l'apprentissage. Evidemment, il y a toujours aussi une relation humaine, nous ne pouvons pas nous en passer en tant qu'être humain. Mais je pense que quelquefois nous devenons trop sensible et cela devient un peu difficile, du genre: «ah mon maître ne m'a pas regardé aujourd'hui peut-être qu'il est un peu fâché contre moi, ou il ne m'a pas demandé de m'asseoir à côté de lui. » Vous savez une fois il m'est arrivé de rencontrer quelqu'un, je crois que c'était à Bodhgaya au milieu de 6000 personnes, j'ai serré la main à son ami et quelques temps après, elle me demanda 'pourquoi j'étais tellement fâché contre elle'. Je dis: « Je ne suis pas fâché ». Alors elle dit : « Mais cette fois-là vous ne m'aviez pas serré la main. » Donc vous ne devriez pas accorder trop d'importance aux choses.

Le maître est peut-être différent dans des situations différentes, mais quelquefois ces impressions découlent de vos propres sensations. C'est important de comprendre cela. Avec un vrai maître, un maître authentique, il n'y a rien que l'on peut appeler distance, c'est quoi la distance ? C'est important de ne pas être trop sensible, ni en ce qui concerne la relation avec le maître ni par rapport à toute relation; si vous êtes trop sensible, vous vous créez des problèmes... c'est comme ça.

Enseignement 10. La pratique de Vajrasattva.

Q : La lumière émanant de Vajrasattva est-elle incolore ? Comment pénètre-t-elle dans le corps ? Par un

endroit particulier ?

RTR : Habituellement, quand on pratique le Gourou Yoga, on reçoit d'abord les initiations, puis il y a des lumières blanche, rouge et bleue émanant des trois centres (du Gourou) qui entrent dans nos propres trois centres. Cela se passe ainsi quand on pratique le Gourou Yoga. Quand on prend refuge il n'est pas clairement indiqué que cela devrait se passer pareillement, mais je ne pense pas que ce soit faux de procéder de cette manière. Mais généralement on dit que des lumières rayonnent à partir du corps (de l'Objet de Refuge), parfois à partir du cœur, et parfois cela peut être un rayonnement multicolore, comme un arc-en-ciel, un arc-en-ciel à cinq couleurs. Les cinq couleurs incluent les sept couleurs (rises). Nous parlons de cinq couleurs car celles-ci sont censées représenter les cinq sagesse. Aussi, je pense qu'il pourrait réellement s'agir de cinq couleurs, si vous êtes d'accord, toutes rayonnant soit du corps, soit du cœur. Je ne pense pas que ce soit faux (d'imaginer trois couleurs) car les textes n'indiquent pas clairement comment cela devrait vraiment être. Mais généralement il s'agit de cinq couleurs, cinq couleurs très vives. Habituellement, toutes les lumières que nous visualisons et sur lesquelles nous méditons sont très vives, car la lourdeur d'esprit (le manque d'éclat, de tranchant) est le problème dans notre méditation. L'ignorance est de la lourdeur d'esprit.

Aussi le côté éclatant doit être cultivé, c'est un aspect important. On dit même qu'après notre mort, dans le bardo, il y a des lumières vives et aussi des lumières ternes. Nous ne devrions pas avoir peur des lumières vives. Aussi cela (travailler avec les lumières vives) est-il une sorte d'entraînement. Par conséquent les lumières devraient être aussi vives que possible. La lumière peut entrer par le centre de votre cœur, mais cela pourrait être par n'importe quel endroit de votre corps, en quelque sorte vous vous immergez dans cette lumière. Mais ces aspects (comment exactement visualiser) ne sont pas trop importants je pense, il est plus important que vous trouviez ce qui vous convient le mieux, ce qui est le plus facile pour vous.

Q : J'ai une question concernant le doute et la confiance. Au début j'étais très confiant et aussi colérique, mais j'étais très sûr de moi-même. J'ai appris à reconnaître la colère, bien qu'elle semble être quelque chose qu'on doit assurément laisser passer. Ensuite, en méditant j'ai appris à laisser passer les pensées qui apparaissaient très précises. Maintenant je me retrouve avec un problème, car je ne sais pas, quand je fais une visualisation et quand elle est très nette et précise, je ne suis pas sûr si à ce stade je dois la laisser passer ou la laisser demeurer. Je peux être très impliqué en elle, mais je ne sais pas si cela est vraiment correct.

RTR : Vous devriez la laisser passer. C'est cela la pratique. Tout ce qui surgit dans votre esprit — laissez le venir et laissez le partir. Il est dit que l'une des instructions principales de la phase de développement (de visualisation), est l'aptitude à laisser passer, l'aptitude à oublier, à l'oublier parfois. Tel est l'exercice. On dit habituellement que pendant la méditation, il n'est pas trop bon qu'on développe en quelque sorte la méditation et qu'on y entre et puis qu'on trouve "qu'elle est tellement bien, je veux la faire durer" et ensuite on est dérangé et on dit "grrr" ! Vous savez ? Cela n'est pas considéré comme une bonne pratique sur le long terme. Plus on peut laisser tomber, mieux c'est. C'est pour cela qu'on dit que tout cela concerne l'entraînement de l'esprit. Il ne s'agit pas de faire durer, mais d'entraîner l'esprit, de laisser venir, de laisser partir.

Voici, je pense, les paroles de Machig Labdrön [14], qui disent ... (RTR lit un texte tibétain) : cela veut dire, relativement à la méditation, que plus on la détruit, meilleure elle devient. Comme pour l'eau coulant dans un torrent, plus elle heurte de rochers, meilleure elle devient. J'ai parlé de cela à quelques personnes et elles ont dit que c'était vrai. Plus l'eau heurte les rochers quand elle coule, plus elle se charge en oxygène et plus sa qualité s'améliore. Je ne sais pas si c'est pareil pour la méditation, mais c'est ce qu'on dit. Aussi, je pense que laisser passer est OK.

Q : J'ai une question au sujet du karma et de sa purification. Pour moi le karma est notablement exprimé par les tendances habituelles. Je ne sais pas si c'est correct, mais même lorsqu'on travaille avec les tendances habituelles du corps, de la parole et parfois de l'esprit, il est possible de briser les tendances habituelles. Malgré cela elles restent souvent très présentes dans l'esprit et si ce n'est pas dans l'esprit, c'est dans l'esprit endormi. Je me demande comment on purifie ce niveau de tendances habituelles du karma.

RTR : C'est exactement cela, le karma est une tendance habituelle. C'est ça. Aussi, quand nous disons que nous créons du karma cela veut dire que nous fabriquons une tendance habituelle. C'est la même chose. Aussi, pour purifier cela il faut changer cette habitude (particulière). C'est pour cela que c'est difficile, car plus elle devient habituelle, plus elle s'ancre profondément dans notre niveau de conscience profond et plus il est difficile de la changer. C'est pour cela que, quand il nous faut nous débarrasser de nos tendances

habituelles, c'est extrêmement difficile, car elles pénètrent plus profondément dans le niveau inconscient de notre conscience. Quand nous disons que l'alaya est l'endroit où tout le karma est conservé, cela ne veut pas dire que le karma est conservé dans une sorte de boîte dans un coin de l'alaya, mais qu'il pénètre tout simplement très profondément dans notre conscience.

Voilà ce qu'il en est. Bien sûr pour changer cela il nous faut lentement, lentement répéter [les actions positives]. Si nous faisons quelque chose encore et encore, cela devient une tendance habituelle. Aussi, pour réduire nos tendances négatives habituelles il faut lentement, pas à pas, diminuer ou arrêter de faire des choses négatives avec notre corps, notre parole et notre esprit et faire plus de choses positives avec notre corps, notre parole et notre esprit. Le plus important c'est l'esprit, car c'est là que se trouvent les tendances habituelles. Faire cela encore et encore constitue l'entraînement principal, mais en y incluant la compassion et la sagesse.

Ainsi, si notre attitude de base devient empreinte de compassion, elle change tout naturellement, car notre motivation, notre façon de réagir changent. Si notre façon de réagir change, alors notre tendance habituelle change, tout particulièrement l'aspect relatif à la sagesse : en fait, la sagesse atteint le niveau le plus profond de notre conscience, c'est cela la vraie sagesse. Habituellement nous parlons de deux obscurcissements: l'obscurcissement des kleshas et l'obscurcissement de la sagesse — ce que nous désignons parfois par “*yeshe tepa*”, l'obscurcissement 'à' la sagesse. Cette expression est traduite de beaucoup de façons différentes et signifie en fait le manque de clarté de notre esprit, qui implique que nous ne sommes pas clairement conscients de la nature inconsciente ou de l'état inconscient de notre esprit. Par conséquent, plus nous arrivons à nous rapprocher de la conscience éveillée, de cette conscience pure que nous appelons “*Rigpa*”, plus l'obscurcissement de la sagesse s'éclaircit. Aussi, lorsque nous devenons conscients de notre niveau de conscience le plus profond et le plus inconscient, cet obscurcissement est dissipé. Cela est très difficile et on considère que cela n'arrive qu'à un bodhisattva du dixième bhumi, et même un bodhisattva au dixième niveau a un léger obscurcissement de la sagesse.

Maintenant nous allons aussi parler de purification dans la pratique de Vajrasattva. La pratique de Vajrasattva est le deuxième des préliminaires spécifiques. La pratique de Vajrasattva et l'Offrande du Mandala sont les deux pratiques où nous travaillons directement sur nos tendances habituelles d'aversion et d'attachement, sur notre incapacité à ne pas laisser partir les choses négatives et sur l'apprentissage à laisser partir les choses positives. Pour commencer nous faisons un exercice consistant à laisser s'en aller nos tendances négatives. C'est la pratique de Vajrasattva.

Ici dans le texte il est dit :

La pratique de méditation et de récitation de Vajrasattva qui purifie les mauvaises actions (on entend par là les actions négatives) et obscurcissements : visualisez au sommet de votre tête, sur un lotus et une lune, le Gourou Vajrasattva, de couleur blanche,. Sa main droite tient un vajra au niveau de son cœur, sa main gauche une *ghanta* [15] au niveau de sa hanche et il est orné des marques mineures et majeures.

Ce Vajrasattva est considéré comme le Bouddha de la Purification. Il y a deux aspects à considérer ici. L'un est que lorsque quelqu'un devient un bodhisattva cela génère la Bodhicitta, si bien qu'il ou elle peut émettre un souhait particulier, un engagement particulier tel que “J'aimerais être utile à tous les êtres, j'aimerais apporter une paix, un bonheur et une libération de la souffrance durables à tous les êtres sensibles”, mais également et plus particulièrement “J'aimerais dédier tous mes pouvoirs positifs, mes pouvoirs de guérison et les accumulations positives à la purification, la purification des actions négatives, et j'aimerais que toutes mes énergies positives aient pour but d'apporter aux gens la force de guérison ou la libération de la peur ou la compassion ou la sagesse”.

C'est pour cela que nous avons Vajrasattva comme Bouddha de la purification. Nous avons quelques Bouddhas de purification : Akshobaya est un Bouddha de purification, Vairocana est un Bouddha de purification, le Bouddha de Médecine est également un Bouddha de purification et tout particulièrement de guérison, et puis il y a Tara, le Bodhisattva de l'absence de peur, Tchenrezi, le Bodhisattva de la compassion et Manjushri le Bodhisattva de la sagesse. On les appelle Bodhisattvas mais ce sont en réalité des Bouddhas. Ils ne veulent pas être appelés Bouddhas, car ils ont commis une erreur, celle de promettre qu'ils ne deviendraient jamais des Bouddhas ! Bien sûr, je plaisante (rires).

On peut comprendre cela de la façon suivante. On dit généralement qu'un Bodhisattva ne deviendra jamais un Bouddha à moins que et jusqu'à ce qu'il ou elle amène tous les êtres à l'état de Bouddha. Mais la sagesse et la compassion de Vajrasattva sont devenues totalement claires, sans qu'il réalise qu'il était devenu un Bouddha. Il a dit ensuite “Oh, non non, je ne veux pas être un Bouddha.” Car Bouddha est quelqu'un dont la sagesse et la compassion sont complètement éveillées, mais vous savez, ce n'est pas quelque chose comme “Je veux devenir un Bouddha” car cela n'est pas devenir un Bouddha, ou comme “Je ne veux pas devenir un Bouddha”. Cela ne sert à rien de penser ainsi. Car il s'agit du développement de la sagesse et de la compassion. C'est pour ces raisons que ces Bouddhas sont considérés comme des

Bodhisattvas. Peu importe, ce n'est pas le sujet ici. En fait, il existe une traduction bizarre "Familles de Bouddhas". Je n'aime pas du tout cette expression. Familles de Bouddhas ? C'est quoi une famille de Bouddhas ? Mais cela n'a pas d'importance.

Donc toute la "famille Vajra" concerne la purification. Tout le pouvoir de Vajrasattva est censé être dédié à la purification. Pour cette raison toute connexion avec Vajrasattva, même se rappeler son nom, ou réciter un mantra ou simplement penser à lui est supposé avoir un effet puissant sur la purification. C'est pour cela que nous faisons la pratique de purification de Vajrasattva. Voici donc ce Vajrasattva au-dessus de votre tête... Ou bien, si c'est désagréable (car certaines personnes ont du mal à visualiser au-dessus de la tête, particulièrement lorsqu'elles sont chauves !) vous pouvez l'imaginer en face de vous. Vajrasattva ressemble à un Bouddha blanc. Quand on parle de formes de Bouddha, qu'il soit masculin ou féminin, elles ont toutes les qualités de Bouddha, les 32 signes majeurs et les 80 signes mineurs. Ceci veut dire que quand votre esprit est complètement purifié, votre corps reflète cet état. Plus la purification de l'esprit est complète, plus toutes les qualités positives se révèlent complètement. Le corps manifeste également cet état.

Le Bouddha est supposé être extrêmement beau, très harmonieux, peu importe d'où on le regarde il n'y a rien de désagréable à voir, tout est agréable à regarder, très resplendissant, beau, sans tache, parfait. Ainsi, ce blanc signifie qu'il est totalement pur, immaculé, sans tache, un peu comme la couleur d'une fleur de lotus. Il est sur un disque de la couleur de la lune ou du lait et sa main droite tient un vajra. Le vajra représente d'habitude l'inébranlable, l'indestructible, il représente les moyens habiles. La cloche représente la vacuité, la sagesse, il la tient comme cela (démonstration) et il est assis dans ce qu'on appelle la posture vajra mais cela peut parfois aussi être la demi-posture vajra (si elle est plus confortable).

Voyez ensuite ce Vajrasattva comme inséparable de votre Gourou, qui possède les énergies de tous les Bouddhas et Bodhisattvas et de tous les maîtres de la lignée, plein de compassion, plein de sagesse et plein de ce pouvoir de purification. Nous faisons ensuite une prière de dévotion. La prière est très importante, même dans le Bouddhisme. La prière est faite avec le cœur. La prière est un souhait exprimé par le cœur. La prière ouvre votre cœur. C'est quelque chose qui est... vous touchez le cœur. Pour cette raison la prière est très importante. Prier du fond du cœur, particulièrement si vous arrivez à éveiller la dévotion, est très bon. La dévotion comporte beaucoup de niveaux et de significations différents, mais tout est en rapport avec le fait de toucher le cœur. La dévotion peut apparaître quand on est inspiré et l'inspiration peut naître quand on ressent l'authenticité, quand on ressent la vérité. Quand on voit quelque chose qui est réellement en accord avec la vérité, l'inspiration naît, comme lorsqu'on voit ou sent ou rencontre une personne qui est totalement authentique. Alors le cœur est également touché. C'est pour cela qu'il s'agit d'authenticité et de vérité. C'est ce qui émeut le cœur.

Ainsi, prier quelquefois avec de très belles chansons et mélodies venant du cœur est également très important. C'est pour cela que dans beaucoup de ces textes, particulièrement dans les textes des Ngöndro, on trouve de très beaux airs. Vous chantez ces mélodies avec votre cœur et laissez l'inspiration venir. Ce type d'inspiration est très important, très bon.

La prière dit ici :

*«Par mon ignorance et mes illusions,
Je suis allé à l'encontre de mes vœux de samaya et les ai corrompus,
Gourou protecteur accorde moi le refuge,
O Seigneur détenteur du Vajra, possesseur de la grande compassion,
Je prends refuge en le chef de tous les êtres sensibles.»*

Il s'agit d'une traduction très littérale. "Chef" signifie ici le Seigneur, Celui qui peut être le Sauveur ou qui est le meilleur, le plus accompli de tous les êtres sensibles. La partie qui suit n'est pas en vers, mais en prose :
«Je confesse toutes mes corruptions des samayas racines et secondaires, du corps, de la parole et de l'esprit. S'il vous plaît, nettoyez et purifiez toutes les accumulations d'actions malsaines, d'obscurcissements et d'actions dégradantes.»

À ce stade nous essayons de comprendre que la raison de ma douleur, de ma souffrance et de mes problèmes, de même que chez tous les êtres sensibles, sont les poisons de l'esprit dont nous avons parlé, les kleshas et le karma négatif. Par conséquent, aussi longtemps que ceux-ci ne sont pas nettoyés, pas purifiés, nous ne serons pas totalement libres. C'est pour cela que nous devons les purifier, non seulement notre propre karma négatif, mais le karma négatif de tout le monde. Cet aspect négatif se trouve en moi et moi seul peux le purifier car ce n'est pas quelque chose qui est conservé par quelqu'un d'autre. C'est moi qui dois changer mes tendances habituelles, c'est moi qui dois les laisser s'en aller, qu'elles soient mes propres causes de souffrance, mes poisons de l'esprit ou le karma, qui est constitué des tendances habituelles laissées par ces émotions négatives et leurs résultats. Il faut que nous laissions partir tout cela.

Pour cela nous cherchons l'aide et les bénédictions de Vajrasattva et de tous les grands êtres, afin que nous soyons capables de purifier, de laisser partir. Cela fait référence à deux choses : l'une est la sagesse et l'autre la pratique. La sagesse sert à voir que toute cette accumulation négative est en réalité simplement fondée sur une vue erronée, une façon négative de voir, fondée sur des attitudes fausses. Aussi, si j'ai une vue claire je ne peux trouver d'endroit où ces aspects négatifs puissent demeurer. Il s'agit simplement d'un concept et d'une étiquette, c'est une façon de saisir. Par conséquent il n'y a en fait rien qui soit vraiment à purifier. *Mais* il y a beaucoup à purifier, bien sûr, cette négativité est profondément ancrée en nous.

Il y a une histoire à propos de la purification. À l'époque du Bouddha, Ajatashatru était un fils de Bimbisara [16]. Bimbisara était un bon ami du Bouddha. Quand le Bouddha voyagea pour la première fois du Népal en Inde, il croisa son chemin. Il passait à Nalanda et Rajgir. Le roi Bimbisara le vit dans la rue et dit : "Regardez cet homme. Il a l'air très différent. Il doit être un grand prince, appelez-le." Ses gens allèrent le chercher et le roi demanda au Bouddha : "Qu'êtes-vous ?" et le Bouddha dit : "Je suis le fils de Siddhodana". "Oh, Siddhodana était mon ami. Pourquoi ne resteriez-vous pas ici et nous dirigerons le pays ensemble; resterez-vous ?" et le Bouddha répondit : "Oh non, je ne peux pas rester ici. Je dois m'en aller et chercher ma vérité". Alors le roi dit : " Ok, s'il faut que vous partiez, il faut que vous partiez. Mais quand vous découvrirez la vérité il faut que vous reveniez et m'en fassiez part".

C'est pour cela que plus tard, quand il fût devenu Bouddha, il revint et Bimbisara devint d'abord un de ses étudiants puis plus tard un moine, mais son fils Ajatashatru décida qu'il n'aimait pas cela; de plus, il était mal conseillé par d'autres personnes. Aussi tua-t-il son père. Mais après qu'il l'eût tué il réalisa qu'il avait fait une grande erreur. Il était très, très triste, avait le moral très, très bas, était très déprimé, il était dans une situation très difficile. Alors il dit au Bouddha : "S'il vous plaît, faites quelque chose, soit vous venez, soit vous envoyez quelqu'un pour que je puisse vraiment me confesser, me purifier. C'est trop pour moi." Alors Bouddha envoya Manjushri à Ajatashatru, mais Manjushri ne lui dit pas : "Oh, ce n'est rien, vous avez tué votre père, mais ce n'est pas grave." Mais il lui dit : "Oh, vous avez tué votre père. Vous avez fait quelque chose de terrible. Dès que vous mourrez vous irez dans les enfers les plus profonds et vous aurez *plein* d'ennuis et éprouverez *plein* de douleur." Il aggravait beaucoup la situation. Et ensuite, tous les jours il empira sans cesse la situation et Ajatashatru devint de plus en plus déprimé, de plus en plus profondément déprimé, jusqu'à ce qu'il atteignît vraiment le fond. Il était très malheureux, regrettait très profondément, se sentait très coupable, très déprimé et très mal. Quand il toucha vraiment le fond, Manjushri dit : "Vous subissez tous ces ennuis, toutes ces souffrances, toute cette douleur, mais qui donc est celui qui vit cela ? Regardez." Alors Ajatashatru réfléchit : "Qui est celui qui ressent cela ? Qu'est-ce qui éprouve toutes ces choses ?" C'est alors qu'il eut une sorte d'aperçu du non-soi, une sorte d'expérience de la vacuité et alors Manjushri continua l'enseignement sur ce sujet. Ajatashatru vit que toutes ces choses pouvaient se produire, c'était le cas, mais en réalité il n'y avait vraiment rien de quoi avoir peur, car quoi (ou qui) est-ce donc qui éprouve cela ? C'est ainsi que cette sagesse le sauva.

Quand il mourut il alla en enfer, mais il n'avait pas beaucoup de raisons d'y rester, car il comprenait sa vraie nature. Ainsi, la compréhension de la vacuité, comme on l'appelle, la sagesse, comme on l'appelle, est considérée comme la purification la plus forte, la plus efficace, car quand on arrive à ce stade il n'y a rien à quoi s'attacher, il n'y a rien à quoi s'accrocher. Aussi la meilleure purification est d'apprendre qu'il n'y a rien à quoi s'accrocher; jusqu'à ce que vous réalisiez qu'il n'y a rien à quoi s'accrocher, vous vous exercez à ne pas vous accrocher. C'est cela la pratique.

Vous faites ensuite ces prières, et vous sentez que le pouvoir purificateur de Vajrasattva sort du gros orteil sous forme de nectar, comme s'il coulait d'un robinet... puis un liquide coloré blanc, ressemblant un peu à du lait, s'écoule et entre par votre fontanelle, où se trouve un trou. Si vous regardez votre crâne vous trouvez ce trou ici, la plupart des gens en ont un et par là il entre dans le corps. Cela est très agréable. C'est le plus important. Nectar est un mot utilisé dans la mythologie indienne. Son goût est très bon. Il a un effet bénéfique, tel l'immortalité, et donne toutes les sortes possibles de complètes guérisons et une sensation de chaleur, une sensation de félicité et des choses de ce genre. D'habitude, ce qui est agréable au goût n'est pas bon pour l'estomac ou ce qui est bon pour nous ne l'est pas pour notre goût. Mais pour le nectar c'est différent.

Ainsi, le nectar vient d'ici (le gros orteil de Vajrasattva) et purifie. Vous ressentez que votre corps est purifié. Vous ressentez la chaleur, l'effet purifiant ; vous vous sentez bien et merveilleux, plein de félicité ; et ensuite tout votre corps est purifié, chaque partie de votre corps est purifiée, non seulement votre corps mais également votre esprit. Toutes les choses négatives se trouvant dans votre corps, dans votre esprit et dans vos tendances habituelles, tout – le karma négatif, les émotions négatives, tout ce à quoi vous vous agrippez – tout est complètement nettoyé et complètement purifié, et complètement clarifié. Votre corps devient comme un arc-en-ciel, comme une boule de cristal ; puis ce nectar guérisseur remplit votre corps et votre corps est plein de joie, complètement purifié, et se sent complètement libre de toutes les choses

négatives. C'est ainsi qu'on travaille sur ses tendances habituelles.

C'est donc cela la pratique, et en même temps vous récitez le mantra. Il y a deux mantras. Le long mantra est celui que l'on désigne par le mantra de cents syllabes. Ce mantra a cent syllabes : OM VAJRA SATTVA SAMAYA, MANUPALAYA, etc....Le mantra court a six syllabes, qui sont OM VAJRA SATTO HOUNG. Récitez l'un ou l'autre, ou les deux, celui que vous voulez, celui que vous pouvez. Si vous arrivez à mémoriser le mantra à cent syllabes, vous pouvez le réciter, ou bien si vous faites une session particulière, vous récitez le mantra à cent syllabes et lorsque vous n'êtes pas dans une session particulière vous récitez le mantra à six syllabes. Ceci est facile à retenir. Quand vous récitez les cent mille mantras vous utilisez le mantra à cent syllabes, mais là vous pratiquez de façon différente.

Voici ce que dit le texte :

"A la suite de cette supplique, un courant blanc d'amrita descend du gros orteil de Vajrasattva, et entre par votre brahmarandhra au sommet de votre tête. Comme un tas de poussière emporté par de l'eau, toutes les maladies, dōns, actions malveillantes et obscurcissements (sont lavés)."

[Dans cette traduction du texte], on n'a pas pu trouver un terme anglais (ni français) pour « dōns ». On a gardé le mot tibétain « dōns ». C'est un concept très difficile à traduire. C'est une sorte de condition créée par un être ou un non-être, par laquelle un obstacle est mis en place à notre rencontre. De sorte que nous tombons malade ou que des événements négatifs nous arrivent... quelque chose de ce genre. Il n'est pas nécessaire que quelqu'un en soit à l'origine. Mais parfois cela peut être le cas. Parfois c'est quelque chose mis en place par quelqu'un d'autre qui nous fait obstacle. Le dōn n'est pas un sort. C'est très difficile à traduire... c'est un problème.

Q : Y-a-t'il un exemple ? Comme par exemple une cage d'escalier où tout le monde tombe au même endroit. Personne ne sait vraiment pourquoi, mais à la troisième marche il y a toujours quelqu'un qui tombe. Quelque chose de ce genre ?

RTR : Quelque chose de ce genre. Quelque chose de ce genre. (*Rires*)

C'est un problème. Cela crée de la souffrance et de la douleur, habituellement de la maladie, pas seulement de la maladie, mais des choses négatives. Cela pourrait se produire en raison de certaines circonstances négatives, pas nécessairement parce que quelqu'un l'a mis en place intentionnellement; parfois quelque chose de très bien, fait par quelqu'un ayant de bonnes intentions, peut aussi devenir un problème en raison de certaines circonstances. Mais parfois cela ressemble un peu à la réalisation d'un sort.

Les dōns, les actions malveillantes et les obscurcissements, sous forme d'excrétions noires, s'écoulent de votre anus, vos cheveux, vos pores, votre gros orteil etc.. Imaginez que votre corps est comme un cristal poli. En guise de récitation dites les cents syllabes autant de fois que possible. Finalement, Vajrasattva s'exclame : "Enfant de noble famille, toutes tes actions malveillantes et tous tes obscurcissements sont purifiés".

Maintenant, tout le temps... — c'est toujours comme ça : parfois nous oublions de le mentionner, mais quand vous visualisez n'importe quel Bouddha et Bodhisattva et Gourou, il vous regarde avec des yeux pleins d'amour. Ainsi Vajrasattva vous regarde avec des yeux pleins d'amour et dit : "Oh mon enfant, que tu sois de famille noble ou non, cela n'a pas d'importance". C'est une façon indienne de parler. Une famille noble ne veut pas dire ici famille aristocratique. Les Indiens ont une très bonne manière de dire les choses : si vous allez dans certaines régions de l'Inde, même parfois à Dehli et particulièrement dans la région du Punjab, ils disent quelque chose qui signifie "comment allez-vous grand roi, grand empereur ?" Ils se saluent de cette manière. Maharaj veut dire grand roi. Ils s'adressent à vous comme à un grand roi, ou à une deviji, qui veut dire déesse. Ainsi s'adressent-ils aux femmes en disant "Deviji, déesse, que faites-vous ?" C'est la façon indienne de parler.

Nous sentons alors que Vajrasattva nous dit que nos aspects et actes négatifs sont purifiés. Ensuite, à la fin, Vajrasattva fond en une lumière qui se dissout en vous. Dans cette purification toutes les lumières et tout le reste sont blancs, car on dit que le blanc est la couleur de la purification. Vajrasattva est de couleur blanche et rayonne de la lumière blanche, qui ensuite se transforme en boule de lumière blanche. Cette lumière blanche se dissout en vous et alors vous sentez (vous ne le pensez pas), vous sentez que votre propre corps, parole et esprit et le corps, la parole et l'esprit de Vajrasattva deviennent un.

Comme de l'eau versée dans de l'eau. Quand cette expérience ou compréhension survient, laissez votre esprit reposer autant que possible dans une grande paix naturelle, ou joie naturelle, ou dans la nature de

vosre esprit, quelle que soit la manière dont vous l'appellez. C'est la fin. Puis vous sortez de la visualisation et faites la dédicace. Voilà la pratique de Vajrasattva. Le point principal sur lequel il faut se concentrer ici est laisser partir les choses négatives. Je pense qu'il n'est pas tellement important de se rappeler chaque chose négative qu'on a faite, telle que "cette chose négative que j'ai faite, et aussi celle-là, mais je ne me rappelle plus d'autres choses négatives". Je pense qu'il ne faut pas trop procéder ainsi, mais simplement ressentir que tout ce qui est négatif ou toutes les choses négatives qui vous sont arrivées, comme les sensations de douleur... (ne recherchez pas particulièrement ces deux, trois ou quatre choses négatives), vous vous débarrassez simplement de tout ce qui est négatif en vous. C'est différent. Pensez aux choses négatives qui vous sont arrivées ou aux choses négatives que vous avez faites comme étant une seule chose. Vous sentez que chaque petite chose négative qui se trouve là dans votre corps et esprit est complètement partie. Voilà le sujet de la pratique. Vous ne restez pas accroché à un quelconque souvenir négatif que vous vous rappelez ou que vous ne vous rappelez pas. Tout ressenti de ce type vous le laissez partir, rien ne reste accroché, rien ne demeure, vous laissez tout s'en aller complètement. Voilà la pratique. Vous connaissez ceci, il y a quelque chose appelé en tibétain... "Les quinze dōns d'un enfant". L'un d'entre eux c'est pleurer tout le temps, et parfois quand des gens ne peuvent pas manger on appelle ça anorexie : c'est aussi considéré comme un dōn. Il peut y avoir de nombreuses sortes de dōns.

Généralement, la purification telle que nous la connaissons (est caractérisée par) les quatre forces. La première est le regret, comprendre les actions négatives comme négatives et reconnaître qu'elles ne sont pas bonnes ni pour nous, ni pour les autres et essayer de voir leur négativité et leurs effets. C'est la première force, que nous appelons la *force du regret*.

La seconde est une prise de décision, la décision d'essayer de ne pas répéter continuellement les choses négatives. C'est la seconde, la *force de décision*.

Puis la troisième est l'acte de purification lui-même tel que la pratique de Vajrasattva ou générer la compassion, faire des actions positives de toute sorte, générer la sagesse, faire toute sorte d'actes de ce type générant la *force de purification*.

La quatrième est le support. Dans ce cas Vajrasattva est la *force du support*. Par conséquent, avec ces quatre forces la purification devient puissante.

En procédant ainsi, quand vous pratiquez la purification pour vous-même, il est également recommandé que vous la pratiquiez pour les autres; ainsi quand vous la pratiquez vous-même ayez également le sentiment que les autres êtres sont aussi purifiés. Vous faites cette même visualisation de purification aussi bien sur les autres que sur vous-même. De cette façon cela apporte la purification aux autres et cela leur envoie aussi la force de guérison.

Ceci est la pratique de Vajrasattva.

Q : Deux points de clarification, Rinpoché : pendant que nous faisons les exercices, nous imaginons que Vajrasattva est fait de lumière, comme un être de lumière et à la fin Vajrasattva se transforme en une sphère de lumière qui se dissout en nous ?

RTR : oui.

Q : Rinpoché, quand on pratique la purification il y a deux éléments de purification, la négativité qui s'en va et aussi le nectar qui entre, que l'on ressent effectivement. Combien de temps vous paraît nécessaire pour avoir la sensation d'être rempli par ce nectar ?

RTR : Je pense que ceci est important. Quelquefois les gens passent trop de temps à se débarrasser de ce qui est négatif. Quand vous faites cela vous vous concentrez sur les points négatifs. Je pense qu'il vaut mieux passer moins de temps à se débarrasser de ce qui est négatif. Shwoosh... ! C'est comme une puissante douche chaude (*rires*). Comment appelle-t-on cela ? Une qui est très forte ? Une douche puissante...

Une douche puissante. Pas besoin d'y passer beaucoup de temps. Consacrez plus de temps à la sensation de purification, à la sensation d'être purifié. Sinon vous vous sentirez un peu frustré par le négatif quand vous ferez la pratique de Vajrasattva.

Q : Je ne suis pas sûr de comprendre s'il y a une différence entre un obstacle et un dōn ? Est-ce la même chose ou non ?

RTR : Un dōn est également un obstacle. Je pense que dōn est juste un concept tibétain [17].

Q : Une névrose ?

RTR : Oui, la névrose pourrait aussi être un dön. Dön n'est pas défini comme "ceci est dön" et "ceci n'est pas dön". Oublions le dön. Il n'y a pas de dön. Il y a trop de concepts de toute façon.

Commentaire d'un participant : Ce que je ressens comme très important c'est que nous avons des représentations par rapport à lesquelles nous nous identifions en tant qu'enfants et plus tard en tant qu'adultes. Nous introjectons ensuite ces représentations. C'est ce qu'on appelle objet, nous avons des objets positifs et des objets négatifs. C'est dans un autre état de conscience, qui fait partie de l'ego. Parfois nous nous persécutons nous-mêmes avec le négatif. C'est donc qu'il n'est pas à l'extérieur, mais à l'intérieur. C'est une partie subtile de la construction de l'ego. Parfois cela se trouve tellement profondément enfoui dans notre personnalité que nous nous sentons comme des étrangers à son égard et si cette chose ne peut être exprimée nous restons étrangers à nous-mêmes.

RTR : Je connais un petit peu cette conception du monde. Il y a aussi différents niveaux de compréhension du dön. Parfois il est aussi compris à travers la superstition, dans une société moins éduquée. Il comporte différents niveaux de signification. Certains de ces niveaux correspondent exactement à ce que vous dites. Ils proviennent de notre façon profonde de réagir. On pourrait peut-être faire une recherche sur le dön et un doctorat, si on le souhaitait. Il est également important de savoir que lorsque nous pratiquons la purification ou le lâcher-prise, lâcher-prise ne veut pas dire repousser. Parfois, quand nous essayons de laisser aller les points négatifs, nous agissons trop comme si nous les repoussions : "Oh, j'aime être pur, je n'aime pas avoir quelque chose de négatif en moi." Vous le savez trop bien. Cela n'est pas trop bien, non plus, car alors nous développons et renforçons trop, en quelque sorte, notre peur du négatif. Ceci n'est pas très positif, il ne s'agit pas de purification. Par conséquent, la pratique est de ne pas s'agripper au négatif, mais sans avoir d'aversion pour le négatif, qu'il s'agisse d'actions négatives ou d'obstacles négatifs ou de sensations de douleur ou d'autre chose, vous pouvez le laisser s'en aller. Il est possible de laisser passer. Alors, si cela vient, pas de problème. Ce genre d'attitude est très important, non pas pour produire une peur de la négativité, car quand cela ressemble trop à "Oh, je suis négatif, je ne veux pas de négativité, tout cela peut être un peu négatif", il s'agit moins de purification, mais plus d'aversion. La purification ne devrait pas devenir de l'aversion. La purification devrait se faire de façon beaucoup plus détendue que cela. Tout ce qui est négatif est sans problème, parce que c'est OK. La négativité est comme tout le reste, elle vient et s'en va et nous pouvons la laisser partir n'importe quand. Je pense que c'est un point très important.

Q : Rinpoché, pourrait-on employer le mot délivrance ?

RTR : Oui. Délivrance est un très bon terme.

Enseignement 11. Tonglen et les cinq préceptes.

Q: Est-ce que nous devrions voir Vajrasattva comme, par exemple Milarépa ou un autre Bodhisattva dont une incarnation a réellement existé à un moment donné, ou plutôt comme un symbole des qualités purificatrices de l'esprit ?

RTR: Vous pouvez tout faire, vous pouvez faire les deux. C'est cela l'idée quand vous visualisez Vajrasattva, et il en est ainsi pour presque tout. Vous visualisez Vajrasattva comme Vajrasattva; c'est-à-dire le Bouddha Vajrasattva mais en même temps il est aussi inséparable de votre Lama-racine et de tous les maîtres de la lignée. C'est une chose très importante dans le Bouddhisme. Vous visualisez une chose et puis vous comprenez que cette chose est tout. De cette façon vous rassemblez pour ainsi dire tous les pouvoirs : la sagesse et la compassion d'un grand nombre, ceux de tous les Bouddhas, ceux de tous les Bodhisattvas. Même si vous avez une grande dévotion pour quelqu'un comme Jésus Christ vous pouvez le visualiser aussi. Vous voyez cela comme une manifestation de toute la compassion et de toute la sagesse de tous les grands maîtres, tous les êtres éveillés qui ne sont pas séparés de quoi que ce soit. Ceci est valable pour presque tout, vous savez. C'est pourquoi il y a deux façons de faire ceci. L'une consiste à visualiser l'arbre du refuge avec comme objet principal Vajradhara ou qui que ce soit représentant la sagesse et la compassion, et puis tout le monde autour de lui, comme un nuage, vous savez qu'il y a

beaucoup d'êtres éveillés présents ici. Ou bien, ce que nous appelons *Yunchen Norbu* [18], un joyau qui exauce tous les souhaits, c'est-à-dire une seule forme qui inclut tous les êtres éveillés. C'est ainsi qu'il convient de pratiquer.

Ainsi, vous développez cette compréhension, cette confiance et cette dévotion. Mais au bout du compte, vous comprenez que qu'il n'y a rien de ce que vous expérimentez qui soit au-delà de votre esprit ou de votre propre expérience. Et donc finalement, tout cela n'est rien d'autre qu'une manifestation de votre esprit. Il n'y a rien d'autre que cela. Pour en arriver à cette compréhension, il est enseigné que pendant la (phase de) création le premier point important est que les choses soient très claires. Ensuite, il faut que votre esprit devienne très concentré sur cela, fixé sur cela, alors vous recevez les (transmissions de) pouvoir de la Divinité et vous devenez un avec cette compassion et cette sagesse. Mais enfin, troisièmement et pour finir, et c'est là le plus important, vous voyez que cela aussi est juste une illusion. C'est ce qui est dit, ainsi c'est comme cela.

Q: Je ne sais pas si c'est le bon moment mais, Rinpoché, pourriez-vous s'il vous plaît expliquer un petit peu comment pratiquer correctement Tonglen.

RTR (rires): peut-être bien que c'est le bon moment, car j'y pensais aussi. Parce que vous savez, lorsqu'on parle de la pratique de Vajrasattva et de l'offrande du Mandala, ce sont là les moyens du Vajrayana pour travailler sur l'aversion et l'attachement. S'exercer à laisser s'en aller toutes les choses négatives, c'est la pratique de Vajrasattva et s'exercer à laisser s'en aller toutes les choses positives, c'est l'offrande du Mandala. Et cette pratique, précisément, dans le Soutrayana, dans la voie des Bodhisattvas, peut se faire par l'intermédiaire de la pratique de tonglen. Car en fait, dans le Bouddhisme, la pratique principale consiste justement à travailler sur l'aversion et l'attachement. Transformer, en quelque sorte, l'attachement et l'aversion, c'est cela la pratique principale, plus la sagesse, engendrer la sagesse. Et tonglen, c'est précisément cette pratique. Je pense que c'est très important et peut-être utile de pratiquer tonglen en accompagnement de la pratique de Vajrasattva ou de l'offrande du Mandala, ou de n'importe quelle autre pratique en fait, cela n'a pas vraiment beaucoup d'importance. Parce que ceci est aussi cela.

Dans la pratique de tonglen il y a bien sûr l'entraînement complet, ce que nous appelons l'entraînement de l'esprit en sept points : certains d'entre vous, la plupart d'entre vous peut-être, avez déjà reçu des enseignements à ce sujet et l'ont déjà pratiqué. L'exercice ou la pratique principale de cet entraînement de l'esprit en sept points est tonglen. Tonglen signifie donner et prendre. On peut le pratiquer de différentes manières, selon ce qui est le plus adapté, le plus approprié à chacun. Aucune des différentes variantes de cette pratique n'est mauvaise, il n'y a vraiment rien qui puisse être mauvais. De façon générale, il s'agit de travailler sur votre attachement et votre aversion. L'aversion, c'est la crainte, "Ce que je ne veux pas, c'est la souffrance, la douleur et les problèmes", vous savez, il s'agit de ce que l'on appelle les causes et les résultats de la souffrance, les causes de la souffrance étant les kleshas karmiques. Le résultat de la souffrance est la douleur et les problèmes. Donc, toutes ces choses que je ne veux pas et que personne ne veut. Et c'est pour cela que dans cette pratique, je les reçois, je les prends sur moi.

Voici comment cela se pratique. Vous vous asseyez. Vous vous détendez. Parfois, si vous le souhaitez, vous pouvez aussi faire des prières inspirantes et ce genre de choses pour vous remémorer le but et la nécessité d'accomplir cette pratique et ce genre de choses, mais la pratique elle-même consiste à inspirer et, pendant que vous inspirez, vous sentez que toutes ces kleshas karmiques négatifs, la douleur, la maladie, les problèmes, tout ce qui appartient à tout le monde, à tous les êtres sensibles, tout cela je l'inspire. Cela pénètre dans mon corps sous la forme de pollution ou d'une sorte de fumée noire. Donc j'inspire, j'ose inspirer la fumée.

C'est cela l'essentiel. Il s'agit de s'entraîner à faire face aux problèmes. Mais alors, lorsque j'inspire, ce n'est pas bon si je ressens que j'ai reçu toutes ces choses négatives à l'intérieur de moi et que j'ai donc besoin de les purifier là. Une façon de le faire est de ressentir notre propre bonté fondamentale — vous pouvez l'appeler nature de Bouddha ou sagesse co-émergente ou Rigpa ou quelle que soit la manière dont vous l'appellez — qui est en moi avec toutes ses qualités éveillées, avec tout son rayonnement, avec toute sa bonté rayonnante mais qui n'est pas expérimentée en temps normal, qui n'est pas apparente en moi, qui est recouverte par ma propre négativité, mes propres émotions perturbatrices, le karma et ce genre de choses.

Alors je ressens que je peux plus ou moins visualiser ma bonté fondamentale qui est recouverte par ma propre négativité. Lorsque j'inspire la négativité des autres je ressens que cette négativité réduit en miettes ou dévore ma propre négativité de même que le poison dévore le poison ou comme l'acide dévore l'acide — comme ça, et puis à partir de là ma propre bonté fondamentale, ma propre nature de Bouddha sort de

l'ombre, sort de l'ombre comme le soleil sort de derrière un nuage, et elle rayonne, rayonne comme la brillante lumière du soleil. Dès que cette lumière apparaît, toute cette négativité est complètement dissipée, comme la lumière dissipe l'obscurité en un instant. Parce que, vous savez, la lumière et l'obscurité ne peuvent pas coexister. Dès que la lumière apparaît l'obscurité disparaît. Si l'obscurité avait été présente pendant longtemps cela ne signifie pas qu'il faudra plus de temps à la lumière pour la dissiper, vous savez. Il y a une grotte et cette grotte a été obscure pendant mille ans et maintenant vous allumez la lumière et il va falloir trois heures pour que cette grotte soit éclairée (rires). Non, vous pouvez y voir immédiatement. De la même façon vous sentez que toutes ces choses négatives sont dissipées en un instant. Alors cette lumière de compassion, de sagesse, le pouvoir de guérison, la joie, vous ressentez cela, vous essayez de ressentir cette sorte de chaleur ardente dans votre corps et toutes les négativités dans votre corps sont immédiatement transformées ou purifiées ou s'en sont allées. Puis la lumière irradie vers l'extérieur, sort par tous les pores de votre corps, elle brille dans tout l'espace.

Quiconque est touché par cette lumière, tout le monde, devient purifié, tout le monde se retrouve guéri, tout le monde devient transformé. Vous pouvez sentir que cela s'est produit pour tout le monde. Tous les êtres sensibles sont touchés par la lumière et sont devenus ainsi et alors quand une pensée ou une distraction ou quelque chose s'élève comme ça vous savez, quand vous êtes un peu distrait, recommencez à nouveau. A nouveau vous inspirez et alors il n'est pas nécessaire — je pense — j'ai ressenti moi-même qu'il n'était pas très pratique, qu'il n'était pas utile de le faire à chaque inspiration et chaque expiration. Vous inspirez et puis vous purifiez la négativité et puis vous rayonnez la lumière et donnez toutes les bonnes choses à tous les êtres sensibles et vous vous concentrez sur cette transformation tant que vous n'êtes pas dérangé. Puis quand une pensée ou quelque chose apparaît et vous dérange, alors vous laissez simplement cette chose là où elle est et vous recommencez depuis le début. Faites cela encore et encore.

C'est cela la pratique de tonglen. Et cette pratique de tonglen inclut deux choses. L'une est de travailler sur notre propre aversion et notre attachement : c'est-à-dire "je ne veux pas donner les choses positives" devient "je peux vraiment donner des choses agréables", et "je ne veux pas recevoir des choses négatives" devient "j'ose recevoir des choses négatives et les purifier". Une autre chose est que c'est un processus de guérison pour moi-même et un processus de guérison pour les autres que de donner la guérison à tous. C'est pourquoi il s'agit là d'une méthode très importante qui est très pratiquée partout par les Bouddhistes Mahayana, toutes les écoles du Bouddhisme tibétain, etc., et je pense que c'est aussi une très bonne pratique à combiner avec les pratiques préliminaires. C'est très important. Cela pourrait être fait avec la pratique du Mandala, avec la pratique de Vajrasattva, avec le Refuge et la Bodhicitta etc. Je pense qu'il n'y a rien de mal à cela. Cela fait de toute façon partie des Ngöndro.

D'habitude les Kagyu, ce que nous appelons la tradition Kagyu, ou ce qu'on appelle parfois Marpa Kagyu, est en réalité une combinaison de deux traditions. La tradition des enseignements du Lam Rim, particulièrement basée sur les enseignements du Mahayana, les enseignements basés sur le chemin graduel (qui proviennent d'Atisha Dipamkara et dans lesquels Lodjong est l'une des pratiques principales) incluent tonglen et l'utilisent comme leur pratique principale. Cela et le Mahamoudra et les enseignements des six yogas qui proviennent de Milarépa. Donc ces deux traditions ont fusionné pour donner naissance à ce qui est appelé Kagyu. Par conséquent il serait très approprié d'utiliser ces deux pratiques ensemble.

Q: Serait-il correct, par exemple, de visualiser au lieu de tout le monde une personne qui en a particulièrement besoin ?

RTR: Oui, mais... voilà ce qu'il en est. Comme nous travaillons sur notre aversion et notre attachement et aussi à engendrer la compassion envers toute chose, notre pratique devrait porter principalement sur tout le monde. Commencez avec tout le monde. C'est très très important ici. Il ne s'agit pas simplement d'essayer d'apporter la guérison à quelqu'un. Si vous apportez la guérison à quelqu'un seulement, peut-être que cela va fonctionner, peut-être pas. Le plus probable est que cela va fonctionner un petit peu. Ce n'est pas pertinent. Ce n'est pas ça. Ici il s'agit de pratiquer la compassion envers tous les êtres. C'est pourquoi la pratique doit commencer par tous les êtres. Puis à la fin ou après avoir procédé ainsi deux ou trois fois, alors si vous le souhaitez vraiment ou si vous devez le faire ou si vous sentez que c'est important vous pouvez donner à une personne ou à deux personnes ou à un certain nombre de personnes tout aussi bien, il n'y a rien d'erroné en cela. C'est aussi OK, c'est bien.

Et cela est vrai pour tout dans le Bouddhisme, tel que le Bouddhisme Mahayana, même la dédicace. Même quand quelqu'un vient me voir et me donne une enveloppe en me disant "pouvez-vous faire une prière pour cette personne qui est décédée ou qui est malade" ou quelque chose comme ça, alors je dois la prendre et commencer à faire cette pratique ou une autre pratique et je dois générer, dédier cette pratique à tous les êtres sensibles, puis à cette personne, vous savez. Il est dit qu'ainsi c'est beaucoup plus puissant que de

faire quelque chose pour seulement une personne. Parce que si je ne le fais que pour une personne, cette personne pourra peut-être profiter un petit peu de cette pratique. Mais si je la dédicace à tous les êtres sensibles, alors cette pratique est multipliée par le nombre d'êtres pour lesquels je la fais. Par conséquent lorsque je la dédie à une personne elle devient d'autant plus forte.

Q: Et si c'est pour la maladie par exemple, si quelqu'un est très malade... ?

RTR: La même chose, exactement la même chose, toujours.

Q: Rinpoché, est-il nécessaire d'alterner les deux phases de la pratique, dans la pratique de tonglen, ou pouvons-nous procéder de façon continue en imaginant que nous prenons le négatif et que nous recevons le positif dans un même mouvement ?

RTR: Oui, je pense. Vous recevez tout le négatif puis donnez tout le positif. Mais si vous souhaitez cela, si ce n'est pas trop de faire trop de choses en même temps (rires), d'habitude c'est fait ainsi, vous recevez les choses négatives, vous les purifiez, puis vous envoyez vers l'extérieur toutes les choses positives. C'est aussi OK. Si vous sentez que c'est adapté de faire constamment les choses ensemble, peut-être que c'est OK aussi de faire ainsi. Je ne pense pas qu'il y ait quoi que ce soit d'erroné là-dedans.

Je pense qu'il est important que vous sentiez que toutes les choses négative qui sont reçues sont complètement purifiées.

Parfois je rencontre des gens qui disent: "j'ai trop pris la douleur des autres, vous savez comme... je sens comme un petit peu de quelque chose vous savez..." et cela ne devrait pas arriver. Donc je pense que vous purifiez cela complètement ainsi que vous-même et alors vous ne ressentez que l'aspect positif. Cela, je pense, est important. Parfois pour certaines personnes il est trop difficile de faire cela, alors il est conseillé de pratiquer tonglen pour vous-mêmes — ce qui est aussi pratiqué de différentes façons. Parfois vous prenez les choses négatives de votre futur et vous envoyez des choses positives à votre propre futur et c'est cela qui est recommandé ici dans le texte, mais il y a aussi d'autres façons de le faire. Une autre façon de pratiquer tonglen est de le faire comme... vous visualisez votre Lama, vous savez, vous visualisez une sorte de déité, un Bouddha ou quelque chose comme ça dans votre cœur et alors lorsque vous recevez toutes les choses négatives, elles sont purifiées en vous par le Lama et puis vous répandez autour de vous le positif. Ceci est aussi une des façons de le faire.

Q: Pensez vous qu'il pourrait être utile de faire le souhait que toutes nos respirations, que nous en soyons conscients ou pas, purifient par la pratique de tonglen, que toutes nos inspirations et toutes nos expirations y participent, même si nous oublions de nous concentrer ?

RTR: C'est cela la pratique. C'est très bien. (C'est) quand vous devenez très bon dans cette pratique, vous savez. Et aussi cette pratique est très utilisée pour intégrer d'autres pratiques, comme par exemple... vous savez... quand vous sentez quelque chose... comme une émotion négative par exemple, comme la colère ou quelque chose comme ça, alors vous dites: "sur cette colère je prends toutes les colères de tout le monde, pas seulement la colère mais aussi le karma négatif de la colère, leurs souffrances et les résultats, et alors je ressens que j'ai tout pris sur moi et que j'ai purifié tout cela et je renvoie l'opposé de la colère : la bonté aimante et la compassion", et vous sentez que tout ceux qui ont de la colère en ont terminé avec leur colère et que tout le monde se sent complètement aimant et joyeux et, vous savez, si bien et si paisible et souriant, voyez vous. Ceci est travailler sur votre colère aussi. De la même façon, si vous êtes dans la douleur vous pratiquez ainsi, si vous rencontrez une situation négative... quelque chose qui vous arrive et qui n'est pas agréable, par-dessus le marché, ou si vous avez quelque chose qui vous arrive et qui est agréable, donnez cela aussi à tous les êtres sensibles et ensuite prenez toutes les choses négatives. C'est le genre de pratique à utiliser dans votre vie quotidienne... de rester en quelque sorte attentif à le faire. A chaque respiration... cela peut être difficile mais c'est ainsi que c'est généralement pratiqué.

Q: Dans la vie quotidienne parfois nous sommes emportés, parfois sans que nous le voulions, et nous exprimons les choses d'une façon qui blesse les gens et ensuite quand nous voyons la souffrance que nous avons créée sans le vouloir nous nous sentons démunis et dans l'incapacité d'aider les gens à se sentir bien à nouveau et alors cela a aussi une sorte d'impact négatif sur les autres. Comment puis-je laisser aller toutes ces choses dont je suis devenu conscient, toutes ces souffrances que j'ai créées sans le vouloir ?

RTR: Je pense que c'est ainsi que les choses se passent et c'est pourquoi il est très important d'accepter

vosre état d'être samsarique. Nous sommes des êtres samsariques et nous ne pouvons être parfaits, donc nous faisons de notre mieux mais ça ne veut pas dire que c'est toujours parfait. Pas seulement toujours, jamais parfait ! Par conséquent les choses arrivent parfois et nous ne savons pas comment elles arrivent. Ce que nous avons à faire c'est, je pense, de faire de notre mieux et ensuite de ne pas nous inquiéter outre mesure parce qu'il ne sert à rien de trop s'inquiéter. Dans notre pratique, le principal est que s'il y a quoi que ce soit de négatif qui s'élève en nous, s'il y a une émotion négative ou une façon négative de réagir ou une tendance habituelle négative qui se manifeste, si je peux l'attraper ou en prendre conscience avant que je l'exprime ou avant que j'en fasse l'expérience... vous savez... ça... alors je l'expérimente pleinement et je réagis. Réagir veut dire ici pas seulement réagir envers les autres. Réagir en moi-même est aussi réagir.

Du point de vue bouddhiste la colère ou le fait d'être en colère n'implique pas que j'exprime cette colère envers les autres — quand je deviens bouleversé et coléreux, c'est déjà de la colère. Donc quand j'ai cette expérience alors si je peux laisser aller... si je me dis que je peux devenir conscient de cela (grâce à) mon attention et puis ensuite me dire que ce n'est pas nécessaire... que ce n'est pas bon... que ce n'est pas une bonne chose à laquelle s'accrocher... je peux simplement laisser passer, me détendre et laisser passer, c'est cela la pratique. C'est très, très bon. Si par hasard je ne peux pas faire cela, mes tendances habituelles sont trop fortes... Je l'expérimente, je l'exprime, je me mets en colère, je deviens rouge et noir et je dis ou fais quelque chose... alors je me rends compte de ce qui m'arrive et je ne suis pas heureux à ce propos et alors je m'aperçois que cela n'est pas juste... je n'aurais pas à faire cela, même lorsque je m'en rends compte à ce moment-là, il n'est pas trop tard pour moi, je laisse passer. Si je ne le saisis pas, grâce à ma pratique, c'est très bien. C'est ainsi. Je laisse passer. Je ne m'y accroche pas. Bien sûr, si je l'exprime, cela aura créé des problèmes pour les autres. Alors si j'essaie de dire que je suis désolé, j'essaie de réparer les choses si je peux, et si je peux — je peux, très bien, et si je ne peux pas — je ne peux pas, très bien !

Je crois que la façon dont nos actions affectent les autres est parfois très imprévisible. Vous ne pouvez pas vraiment le contrôler. Parfois vous essayez de dire quelque chose de très agréable et en définitive il s'avère que c'est quelque chose de très négatif aussi. Vous essayez de faire quelque chose de très bien mais alors, parce que ce n'est pas que ce que vous faites, cela comporte beaucoup d'éléments différents. Donc si quelqu'un est de mauvaise humeur même si vous dites quelque chose d'agréable, cela devient quelque chose de pas très agréable, parfois. Il est très difficile de contrôler les effets que vous avez sur d'autres personnes. Aussi, si vous êtes trop préoccupé par ce que les gens pensent... ça ne fonctionne pas bien non plus parce qu'alors vous avez toujours trop peur et vous vous donnez trop de mal pour contenter les gens, ce qui est aussi, je pense, un peu irréaliste... vous ne pouvez jamais contenter tout le monde.

Il y a cette histoire que vous connaissez je pense. Je vais la raconter tout de même. C'est l'histoire de ce père et de ce fils apportant leur âne à... (rires) vous la connaissez... (rires). Je pense que vous la connaissez mais cela n'a pas d'importance. Le père et le fils menaient leur âne à la ville en marchant à côté. Il y avait alors des gens au bord de la route qui disaient : regardez ce père et ce fils, ils sont si bêtes. Ils mènent un âne et ne savent même pas comment le monter. A quoi bon avoir un âne si vous ne le montez pas ? Ils pensèrent : oui, c'est vrai. Nous devrions le monter. Alors le père monta l'âne tandis que le fils marchait à ses côtés. Puis après un moment, des gens dans la rue dirent : regardez ce père arrogant, il monte l'âne et laisse son jeune fils marcher. Comme il est cruel ! Le père dit : c'est vrai. Le père descendit. Le fils monta. Puis après un moment, d'autres gens se trouvant dans la rue dirent : "regardez cela. Ce jeune fils qui est si mauvais. Il est si jeune et monte l'âne, laissant son vieux père marcher. C'est vraiment déplorable". Alors ils pensèrent que ce n'était pas la bonne manière de faire. Aussi tous deux montèrent sur l'âne. Après un moment, les gens dirent : "regardez ce père et ce fils. Ils sont vraiment cruels. Ils brisent le dos de ce jeune petit âne. Ils montent tous les deux ce petit âne". Alors ils pensèrent : que faire maintenant ? Trouvant des cordes, ils lièrent l'âne et le portèrent et tout le monde... C'est un peu comme cela, vous ne pouvez jamais contenter tout le monde. C'est pourquoi je pense qu'il n'est pas bon d'essayer de contenter tout le monde. Vous essayez de faire ce que vous croyez être juste, au mieux selon les circonstances, puis vous n'essayez plus de savoir si les gens sont très contents ou non. Car si vous regardez de trop près s'ils sont contents ou pas trop contents, alors il n'y a jamais de fin.

Q: Peut-être est-il trop tôt pour parler de cela... mais demain certains d'entre nous penseront peut-être... vous savez les cinq voeux - que se passe-t-il si l'on en brise un ? Je ne parle pas de quelque chose de sérieux mais quelque chose comme, je ne sais pas, prendre un verre de vin avec des amis, est-ce que c'est pareil, est-ce qu'il faut penser "OK, ne t'en inquiète pas trop, fais simplement de ton mieux" ?

RTR: Voici comment sont les choses. Les cinq préceptes sont ce que Bouddha a recommandé aux maîtres de maisons du point de vue du Vinaya. Il s'agit de ne pas tuer, mais cela n'inclue pas de ne rien tuer, il s'agit seulement de ne tuer ni un être humain, ni un "être humain en devenir". Ainsi enseigne-t-on. Car s'il

s'agissait de ne rien tuer, vous ne pourriez faire aucun élevage, vous ne pourriez garder aucun troupeau, et ainsi pour les maîtres de maisons cela ne fonctionnerait pas. C'est la première chose. La seconde concerne le fait de voler, de dérober, et ce genre de choses. Prendre la propriété de quelqu'un, l'argent de quelqu'un ou les biens de quelqu'un, de force ou sans voir... que cette personne ne les a pas donné, c'est voler. Voler jusqu'à une certaine quantité, cela pourrait être vu comme étant différent, selon la quantité que vous volez. Voilà pour le vol. Puis il y a le mensonge. Ici, mentir n'est pas juste les petits mensonges, simplement ne pas dire la vérité, mais réellement (mentir) avec l'intention de tromper les gens, et que cela crée un problème, ce genre de mensonge. Puis la méconduite sexuelle. La méconduite sexuelle est quelque chose qui blesserait quelqu'un ou créerait de la discorde dans une famille, comme par exemple sortir avec la femme ou le mari de quelqu'un, ce genre de choses, ou avoir des relations sexuelles forcées, comme dans le cas du viol, des relations avec des mineurs, avec des personnes mentalement instables ou n'ayant pas donné leur consentement, c'est cela la chose principale.

Puis il y a les intoxicants. Le Bouddha était très opposé à toute forme (de prise) d'intoxicants. Très différent du Christianisme ! Les moines ne sont jamais autorisés à faire de la bière ! Peut-être vais-je me convertir au catholicisme (rires) ! J'avais l'habitude de boire un petit peu, lorsque j'étais jeune car mon père était très étrange. Il avait pour habitude de nous enseigner toutes les choses mauvaises ! Il avait pour habitude de nous enseigner comment fumer, comment boire, comment jouer (pour de l'argent), et ma mère avait pour habitude de beaucoup s'inquiéter à ce propos, "tous tes fils et tes filles allaient devenir des joueurs, des ivrognes, des fumeurs". D'une façon ou d'une autre, maintenant, personne ne boit, personne ne fume et personne ne fait rien (rires). Mais cela, c'est une autre histoire. Mais pour ce qui est de la boisson, de l'alcool et de tout intoxicant, Bouddha avait l'habitude de dire parfois que même si vous prenez, disons, une goutte d'alcool, vous n'êtes plus mon disciple. Il avait l'habitude de dire cela aussi.

Mais cela était basé sur cette histoire que vous avez entendue et selon laquelle un jeune moine était en train de méditer dans la forêt, lorsqu'une jeune fille qui était tombée amoureuse de lui vint à lui dans la forêt avec une chèvre et un pot de vin. Elle dit "Ou bien tu dors avec moi, ou bien tu tues la chèvre, ou bien tu bois le pot de vin, sinon je sauterai de cette falaise et je mourrai". Donc le jeune moine était bloqué, il se disait "Je ne peux pas laisser cette jeune fille mourir, mais je ne peux pas d'avantage dormir avec elle car je perdrais mes robes monastiques, et je ne peux pas non plus tuer cette chèvre, donc peut-être que le mieux que je puisse faire est de boire ce pot de vin. Ensuite je pourrais aller dormir, il n'y aura plus de problème". Mais en fait lorsqu'il se réveilla il découvrit qu'il avait dormi avec la fille et aussi tué la chèvre.

Il y a beaucoup d'histoires comme celle-ci. Par conséquent, il en va des drogues comme de tous les autres intoxicants : si nous ne pensons jamais au fait que cela sera blessant ou que nous deviendrons intoxiqué ou addict, ce sera difficile si nous imaginons qu'une petite quantité ne sera pas un problème car alors nous pouvons en prendre un peu plus et peut-être alors nous deviendrons addicts. Donc cela dépend aussi de la société et peut-être aussi de la culture, différentes races de gens, je ne sais pas, certaines races supportent bien l'alcool, d'autres moins. Les tibétains sont des buveurs terribles, les anglais, paraît-il, ne sont pas très bons pour boire, ils ont une mauvaise réputation en Europe ai-je entendu, et les français, s'ils ne boivent pas, pensent qu'ils ne sont plus français (rires). Beaucoup de français viennent à moi et me disent "Je voudrais prendre les cinq préceptes mais ce n'est pas possible, cela mettrait mes amis vraiment en colère". S'il en est ainsi il n'est pas incorrect, je pense, de boire un petit peu et de participer à la famille, à la culture, etc., cela n'est vraiment pas du tout un problème.

Lorsque vous prenez un vœu il peut être acceptable de faire ainsi car cela concerne en fait l'autodiscipline. Ne devenez pas intoxiqué. En fait si vous pouvez faire cela je pense que c'est mieux, car il s'agit vraiment là de discipline, vous pouvez sortir de vous-mêmes et ne plus savoir ce que vous êtes en train de faire et ainsi en venir à briser d'autres vœux, et c'est à ce moment-là que cela devient mauvais. Si vous voulez, vous pouvez prendre le vœu dans votre esprit de ne boire qu'un peu et pas davantage. Il est dit ici que vous pouvez ne prendre qu'un ou deux préceptes, il est possible que vous n'ayez pas besoin de prendre tous les cinq. Si pour une certaine raison je ne peux prendre qu'un précepte, qu'il en soit ainsi, si je ne peux en prendre que deux, qu'il en soit ainsi, toutes ces choses concernent l'autodiscipline et les autres n'ont pas besoin de savoir (quel vœu) vous avez pris.

Enseignement 12. Le Vœu de Bodhisattva.

Il existe deux traditions concernant le vœu de bodhisattva, l'une est la tradition de Maitreya-Asanga et l'autre est la tradition de Nagarjuna. En ce qui nous concerne nous traiterons ici la tradition de Nagarjuna. Elle est d'une grande simplicité car il n'y a pas de distinction entre vœux en application et vœux en aspiration. Nous avons déjà parlé de la bodhicitta, qui est la compassion en union avec — ou soutenue par — la sagesse, et il s'agit d'une promesse faite ou d'une décision prise par soi-même qui est la suivante : « Je souhaite trouver la paix durable et le bonheur pour moi-même et tous les autres êtres. Je désire oeuvrer à ma propre transformation et aussi aider les autres, et je désire consacrer mon attention, ma pratique, mes études à cela à partir de maintenant. Et plus spécialement je désire faire cela non seulement pour moi, mais pour tous les autres êtres ». La chose la plus importante est le désir d'aider tous les autres êtres et ne pas s'imaginer que — et ceci est une chose extrêmement importante — « cela n'est pas quelque-chose qui doit être accompli, et je compte sur quelqu'un d'autre pour s'en charger ». Ça ne fonctionne pas comme ça. Vous prenez vous-même la responsabilité de vous en charger.

La principale différence entre le refuge du Mahayana et la Bodhicitta concerne l'engagement personnel. « Mon objectif ultime sera d'oeuvrer pour le bénéfice de tous les autres êtres ». Cela ne sera pas facile, il y aura des obstacles et des difficultés. Cela me prendra du temps, des éons et des éons et des éons mais je le ferai tout de même, et même si je dois réaliser ceci tout seul je ne me désisterai pas, je ne ferai pas marche arrière. Je le ferai moi-même car il s'agit là de la chose la plus importante à accomplir — je vais oeuvrer pour le bénéfice de tous les êtres sensibles et les amener tous tôt ou tard vers une paix et un bonheur durables — sans en oublier un seul.

Pour atteindre ce but je vais commencer par m'entraîner moi-même petit à petit, de façon graduelle, tout comme l'ont fait les Bouddhas du passé. Tous les Bouddhas se sont entraînés eux aussi progressivement et de cette façon ont atteint l'éveil et continué à oeuvrer pour le bénéfice de tous les êtres sensibles. Tous les grands Bodhisattvas du passé ont fait la même chose et moi aussi je ferai de même.

A partir d'aujourd'hui je vais commencer à travailler sur cela; parfois je le ferai avec davantage de diligence et parfois je me reposerai. Mais je vais continuer à le faire avec constance et d'une façon définitive, pas à pas, et cela représente la pratique principale du Bodhisattva. Puisque je fais cela de façon progressive, je n'ai pas à respecter une grande quantité de règles; les vœux de Bodhisattva ne sont pas exactement comme ceux du Vinaya qui consistent en « je n'ai pas le droit de faire ceci ou je n'ai pas le droit de faire cela », mais les vœux de Bodhisattva incluent les règles du Vinaya. Ils sont composés de trois sections ayant trait à la discipline ou conduite; l'une d'entre elles invite à s'abstenir de commettre des actions négatives et ceci inclut les vœux du Vinaya. Si vous avez fait vôtres les cinq préceptes, ceux-ci vous amènent à vous abstenir des actions négatives. La seconde [section] consiste à faire des choses positives, qui sont les six paramitas. Nous essayons de nous entraîner à l'aide des six paramitas. La troisième est d'aider les autres êtres; ainsi nous essayons de nous entraîner, d'augmenter petit à petit notre détermination à oeuvrer pour le bien des êtres. Voilà donc les préceptes des vœux de Bodhisattva et parmi ceux-ci la chose la plus importante est de ne pas abandonner les êtres sensibles.

Vous ne pouvez pas rompre aisément les vœux de Bodhisattva, mais une des façons est le fait de laisser tomber les êtres sensibles. Personne n'abandonne tous les êtres sensibles dans leur ensemble, cela n'est pas possible, personne ne fait cela, mais si vous laissez tomber un seul être sensible en disant « Je ne lui viendrai plus jamais en aide, même si j'ai la possibilité de l'amener depuis le samsara vers le nirvana je ne le ferai jamais, à aucun moment, d'aucune façon; je continuerai de le haïr à jamais », si vous en arrivez à ressentir les choses avec une telle force, alors vous abandonnez les êtres sensibles. Donc le plus important est de ne pas agir de la sorte. Mis à part cela, il y a encore plusieurs préceptes différents, mais je ne crois pas qu'il soit nécessaire de trop s'attarder sur ça parce que dans l'ensemble il s'agit de ce dont j'ai déjà parlé auparavant.

Ainsi lorsque vous prenez les vœux de Bodhisattva vous récitez la prière de refuge trois fois :

« En le Bouddha, le Dharma et la Sangha des Bodhisattvas je prends refuge jusqu'à la réalisation de l'éveil. Tout comme les Bouddhas du passé ont engendré la bodhicitta et se sont entraînés progressivement sur la voie, et afin de pouvoir venir en aide à tous les êtres, j'adopterai moi aussi cette conduite, pas à pas, de façon progressive ».

Vous répétez cela trois fois, et ensuite je claque des doigts et vous pensez que vous avez pris les vœux de Bodhisattva, et ensuite nous nous en réjouissons.

Ainsi avons nous pris cette décision d'agir pour le bien de tous les êtres sensibles et d'oeuvrer sur la voie du Bodhisattva, et en faisant cela nous avons donné un sens à notre vie. Au cours de toute cette vie et durant le nombre incalculable de vies l'ayant précédée, nous avons sans cesse tenté d'obtenir quelque-chose de bon pour nous, et ce ne sont pas nos efforts qui nous firent défaut, mais ce fut la sagesse. Nous

ne savions pas comment faire pour y arriver. Ainsi n'avons nous rien accompli pour notre propre bénéfice, ni n'avons obtenu notre propre libération, et donc nous avons continué de souffrir. Nous n'avons pas non plus été capables d'aider d'autres êtres. A présent, avec cette compréhension des vœux de Bodhisattva et avec la voie permettant d'œuvrer pour le bénéfice des autres par la compassion et la sagesse, nous agissons pour notre propre bien ainsi que pour le bien d'autrui. Ainsi donc « Je suis heureux, je me réjouis du fait que cette fois-ci j'ai trouvé la voie juste. A présent je suis devenu un Bodhisattva, un héritier des Bouddhas. Pour cette raison je ne vais pas perdre cette opportunité, je vais suivre cette tradition d'une manière juste, de façon efficace et résolue ».

« Aujourd'hui, devant tous les êtres éveillés, tous les Bouddhas et Bodhisattvas, j'ai fait cette promesse d'aider tous les êtres », ainsi c'est comme si on invitait tous les êtres à goûter à un bonheur durable. « Tous les Bouddhas et grands Bodhisattvas, et tous les êtres divins, tous les dieux et demi-dieux devraient se réjouir de cet acte. Cette Bodhicitta qui est la plus belle, la plus bénéfique et la plus bienveillante des attitudes s'étant élevée en moi, j'aimerais faire le souhait, la prière et la dédicace afin que tous les êtres génèrent eux aussi cette Bodhicitta à l'avenir.

Puissent cette compassion et cette Bodhicitta demeurer intactes partout où elles se sont élevées et croître toujours davantage, et puissent tous les êtres ne jamais être séparés de cette Bodhicitta. Puissent-ils tous continuer à suivre la voie des Bodhisattvas. Puissent-ils tous demeurer sous l'aile protectrice des Bouddhas, et puissent-ils tous être capables de se libérer des mauvaises influences. Puissent tous les souhaits des Bodhisattvas manifestés jusqu'à ce jour se voir réalisés, quelles que soient les dédicaces qu'ils aient faites, quelles que soient les prières qu'ils aient faites, quels que soient les souhaits qu'ils aient faits pour le bénéfice de tous les êtres. Puissé-je être capable d'aider à la réalisation de tous ces souhaits positifs. Puissent tous les êtres connaître le bonheur durant leur présence au sein du samsara, et puissent-ils également se libérer rapidement de leur état d'esprit samsarique. Qu'aucun être ne naisse plus dans les royaumes inférieurs, et puissent se réaliser totalement tous les souhaits des Bodhisattvas. Puissent tous les êtres posséder le bonheur et les causes du bonheur, puissent-ils être libérés de la souffrance et des causes de la souffrance. Puissent-ils ne jamais être séparés de la grande joie qui est dénuée de toute espèce de souffrance. Puissent-ils atteindre la grande équanimité qui est dénuée d'aversion, d'attachement et d'ignorance ». Voilà donc ma résolution et ma prière, et nous dédions cette cérémonie de prise de refuge et ces engagements pour l'accomplissement de tous ces souhaits.

Q : J'ai entendu dire que certains Lamas donnent des noms de Bodhisattva lorsque des personnes prennent ces vœux, comme lors de la prise de refuge. J'aimerais donc connaître la signification de cette attribution d'un nom lorsque l'on prend refuge ou lorsque l'on prend les vœux de Bodhisattva.

RTR : Il existe une tradition selon laquelle vous pouvez adopter un tel nom si vous le désirez. Des noms de Bodhisattva y sont donnés également, mais cela prendrait énormément de temps d'attribuer des noms à un nombre aussi important de personnes, c'est pour cela qu'en général je ne le fais pas. Je pense qu'il en va ici comme de tous les noms, ça ne sert qu'à identifier les personnes. Ainsi vous pouvez dire je suis le Bodhisattva un tel ou un tel. Je ne peux pas dire qu'il n'y a pas existence d'un ego dans ce cas mais il s'agit là d'un bon ego. Un ego de Bodhisattva ! Pas trop mal ! Vous pouvez utiliser votre nom de refuge comme nom de Bodhisattva, ou alors si vraiment vous en désirez un vous pouvez vous adresser à moi.

Q : Rinpoché, en ce qui concerne le refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha, peut-on considérer que nos compagnons sur la voie appartiennent eux aussi à la Sangha ? Je vous pose la question car je ressens souvent un grand soutien spirituel provenant des personnes qui en fait cheminent avec moi.

RTR : Il existe deux Sanghas. La Sangha en laquelle vous prenez refuge que nous appelons la Noble Sangha, l'Arya Sangha – c'est-à-dire les personnes qui ont l'expérience du Dharma et sont libérées par le Dharma. Ensuite il y a la Sangha composée de ceux qui cheminent sur la voie et s'efforcent d'accomplir des actes positifs.

Q : Une question concernant les Ngöndro : Parmi ces pratiques des Ngöndro, pourquoi celle de Vajrasattva est-elle la seule à exiger d'avoir reçu un *wang*, une initiation ?

RTR : En fait, il n'est pas nécessaire de recevoir un *wang* pour la pratique des Ngöndro, mais vous devez avoir reçu le *loun*. La pratique de Vajrasattva est une pratique du Vajrayana et normalement vous devez avoir reçu un *wang* avant de pouvoir effectuer les pratiques de Yidams du Vajrayana. Mais pour la pratique des Ngöndro, il n'est pas nécessaire de recevoir une initiation. Vous recevez un *loun* et cela est suffisant.

Je vais à présent vous donner le *loun*.

D'autres questions ?

Q : Que devons-nous faire exactement pour l'année prochaine ?

RTR : Simplement vous détendre ! Vous devez effectuer 100 000 prosternations et réciter 100 000 mantras de Vajrasattva. Qu'est-ce que c'est que 100 000 ? Il y a de nombreuses personnes ici qui ont déjà terminé les Ngöndro, il y en a qui sont en train de les faire et peut-être y en a-t-il certains qui aimeraient les commencer. En règle générale, les Ngöndro ne sont pas quelque chose que l'on fait et puis qui est terminé, vous n'en avez jamais terminé, il s'agit là de pratique, ça n'est pas une question de chiffres, il s'agit de vous-même. Il en est ainsi même après avoir achevé une série de 100 000 ou même plusieurs séries de 100 000; il y a beaucoup de personnes qui ont achevé l'ensemble des Ngöndro une fois, deux fois, trois fois, cinq fois, dix fois et plus encore. Mais même si vous ne les comptez pas, continuez simplement de les faire car c'est cela la pratique. Même Patrul Rinpoché ne dit jamais à personne ce qu'il pratiquait vraiment, même arrivé à un très grand âge – jusqu'à ses derniers jours on pouvait le voir pratiquer les Ngöndro. Il s'agit donc de quelque chose que vous continuerez à pratiquer durant toute votre vie. Ceux parmi vous qui désirent commencer peuvent le faire avec tout ce qu'ils peuvent, les Quatre Pensées Fondamentales, le Refuge et la Bodhicitta. Vous pouvez faire des prosternations si vous le voulez, mais ça n'est pas nécessaire si cela s'avère être difficile. Il est parfois plus facile de mêler les prosternations, le Refuge et la Bodhicitta puis de faire un peu la pratique de Vajrasattva, parce qu'il n'est pas franchement aisé de faire un grand nombre de prosternations alors que de s'asseoir par terre et de faire Vajrasattva avec un joli mala est relativement plus facile.

La chose la plus importante dans la pratique c'est vous-même. Bien que les Ngöndro représentent une pratique condensée et que vous trouviez de nombreuses pratiques la composant, parfois des personnes ont une connexion particulière avec un aspect particulier, et n'en ont pas avec un autre. Parfois des personnes trouvent plus facile de n'effectuer que les pratiques de lumière, ou font celle de tonglen, et ne font pas beaucoup de pratiques Vajrayana de ce genre, ceci est également une bonne chose, il n'y a rien de mauvais en cela. Ceci est très bien parce qu'au fond, la pratique c'est nous-même. Nous avons besoin de travailler sur notre esprit, notre façon de réagir, nos émotions, nos attitudes, nos tendances habituelles, notre façon de voir les choses, ceci est la pratique principale. Ainsi, si notre pratique n'a aucun effet sur nous-même, alors quoi que nous fassions et quel que soit le temps que nous y consacrons la pratique ne devient pas réellement la pratique. Le point essentiel c'est nous-même et la façon dont nous réagissons – c'est-à-dire sur quoi nous concentrons notre pratique – et toutes ces différentes choses sont là pour nous aider. C'est sensé représenter les moyens habiles pour travailler sur cela. Alors si vous pouvez le faire, dans ce cas c'est une bonne pratique.

Ainsi vous devez expérimenter par vous-même et regarder comment cela se passe, et faire en fonction. Il n'est pas nécessaire d'en faire trop, la pratique a pour but de se relaxer, de laisser notre esprit sans entraves – davantage libéré des tensions, davantage relaxé. Apprendre comment laisser être les choses, comment les laisser passer. Il ne s'agit pas de se stresser davantage, donc si la pratique conduit à cela alors elle n'est pas aussi efficace, donc vous devez comprendre les choses de ce point de vue. Voilà donc ce qui se produit lorsque vous pratiquez, et si vous ne pouvez rien faire d'autre je pense que juste vous détendre est vraiment une bonne pratique.

Q : De quelle façon pouvons-nous méditer quand nous nous endormons ?

RTR : De cette façon : lorsque vous effectuez la pratique du refuge avec l'arbre de refuge et le mandala, ceux-ci viennent se fondre en lumière par votre fontanelle et descendent en votre coeur, et vous visualisez votre Lama Racine sous la forme de Vajradhara, fait de lumière et de très petite taille; endormez vous alors de la sorte. Ceci est censé être une bonne façon de faire. Si vous ne pratiquez pas ces choses là, relaxez-vous de même et ressentez au niveau du chakra du coeur une petite lumière qui brille, relaxez-vous en ressentant cela et endormez-vous de la sorte, ceci est également supposé être bénéfique. Donc vous allez vous coucher dans un état de relaxation et vous vous réveillez ainsi également. Si vous pratiquez le Guru Yoga – lorsque vous vous réveillez – tous les dakas et toutes les dakinis, sortant de votre fontanelle, font plein de musique et vous êtes réveillé par une douce et belle musique et ce genre de choses.

Bien, nous allons nous arrêter ici, et il y a quelques programmes agréables pour terminer.

DEDICACE

Quel que soit le mérite généré par cette pratique, puisse-t-il servir au bénéfice de tous les êtres sensibles.
 Puissent-ils être libérés de l'océan du Samsara,
 Balloté par les vagues de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort.

Remerciements

Transcription : Sandra la Roche, Chris Whiteside, Pauliina Kauppila, Rahima Sayer, Pat Little, Anne Marie Ellison, Annie Dibble.

Aide pour les mots tibétains : Dorothée Snoek

Traduction française (à partir de la transcription écrite en anglais): Comité de traduction Bodhicharya-France (André Ensminger, Frédéric Haas, Christine Herrmann, Sébastien Hinderer, Annette Tamuly, Ani Tcheudreun, Irène Weidmann, Djinnpa Yarphel, Lama Tsultrim, Anila Zangmo).

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

Références pour les notes :

- « *Torch of Certainty* » Jamgon Kongtrul. 1986. Shambhala Boston & London.
- « *Gems of Dharma, Jewels of Freedom* » Je Gampopa. 1994. Altea Press.
- « *The Ri-me Philosophy of Jamgon Kongtrul the Great* ». 2006. Ringu Tulku. Shambhala Publications Ltd.
- « *Words of My Perfect Teacher* » Patrul Rinpoche. 1997 ed. (Padmakara Translation Group 1994).
- « *The Wish Fulfilling Jewel* » 1999. Dilgo Khyentse Rinpoche. Shambhala Boston & London.
- « *The Tibetan Book of the Dead* » 2005.edited by Graham Coleman with Thupten Jinpa. Penguin Books.
- « *Songs of Spiritual Experience* » 2000. Thupten Jinpa & Las Elsner. Shambala Publications.Ltd.
- « *Machig Labdron and the Foundations of Chod* » 1996. Jerome Edou. Snow Lion.
- « *Training the Mind and Cultivating Loving Kindness* » 1993. Chogyam Trungpa Rinpoche. Shambhala Classics.

Note de l'éditeur (Eng.) : En raison des contraintes en matière de temps, cette première transcription demeure sous forme de brouillon car il reste quelques erreurs de frappe au milieu d'une grammaire capricieuse. Toutes les erreurs proviennent de moi. Cependant, j'espère qu'elles n'auront d'aucune façon soustrait le lecteur au sens principal et à la formidable clarté des enseignements de Ringou Tulkou Rinpoché.

Annie Dibble. Dublin. Août 2007

© 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.

Notes.

[1] Shigyé (Zhi-byed). Lignée de la pacification: c'est la lignée d'enseignements issue de Padampa Sangyé. Tcheu et Shigyé sont comptées comme une des huit lignées de pratique.

[2] Men-ngag: instructions quintessentielles

[3] dKon-mchog Yan-lag (5^e Shamarpa), lama-racine de Ouang Tchouk Dordjé

[4] Quand le Bouddha est né, beaucoup de choses très particulières sont arrivées sur le lieu de sa naissance. D'un seul coup, les récoltes se sont mises à pousser. Des arbres sont apparus dans toute la région de Lumbini, et des fleurs rares comme la fleur Udumvara, qui n'avait jamais poussé dans cette région, ont commencé à fleurir partout.

[5] 1893-1963, a voyagé au Tibet à pied déguisé en moine pour rassembler des textes.

[6] Adishtana. Sanskrit signifiant 'Bénédiction', 'influence spirituelle'.

[7] Kyab Dro (Chabdrul): Tib. 'Prendre refuge'.

[8] Dam-tcheu: Tib. 'Saint Dharma'.

[9] sMon-lam Tib. 'Prière de souhait'

[10] Seuldèp (gSol'debs): Tib. 'Prière dévotionnelle'

[11] (Tib): Canaux (rsta), énergies (rlung), essences (thig-le) du corps. Dans l'état de sagesse ces trois sont reliés aux trois Kayas. [The Wish-Fulfilling Jewel. Le joyaux qui exauce tous les souhaits. Dilgo Khyentsé].

[12] Ram ou Rama. Dieu hindou.

[13] Expression en vogue pour 'Perception Etendue'. (Eng. Ed.)

[14] Machig Labdrön: considérée comme une émanation de la Prajnaparamita, et fondatrice de la tradition Chöd du Mahamudra (Edou J., 1995).

[15] *Ghanta* (tibétain): signifie cloche.

[16] Ajatashatru, 491-461 avant JC. Roi de Magadha, il hérita du titre après avoir tué son père Bimbisara.

[17] Chogyam Trungpa dit que "possession" est le mot le plus proche pour décrire Dön (comme dans 'être possédé'). 'Training the mind and cultivating loving kindness', p. 62-63. Shambala Classics. Boston and London 2003. (Eng. Ed.)

[18] Tibétain: Yid bzhin Norbu. Un joyaux fabuleux trouvé dans le domaine des dieux qui exauce tous les souhaits.