

Le texte que nous allons étudier s'appelle « Les rayons de lune », et c'est une explication assez élaborée de la méditation du Mahamoudra. Ce texte a été écrit par un grand maître qui s'appellait Dakpo Tashi Namgyal et qui était un des principaux détenteurs du trône de Gampopa. Il est né dans le septième cycle du calendrier tibétain, l'année du tigre de terre qui d'après ce livre serait l'équivalent de 1512 de l'ère chrétienne. D'autres livres donnent d'autres dates mais je n'ai pas approfondi cette recherche. C'était de toute façon quelqu'un de très instruit qui avait étudié auprès de vingt cinq grands maîtres de différentes lignées et qui est très connu comme auteur de trois livres appelés couramment les trois lumières. Ce sont des introductions générales sur les tantras. Le premier livre s'appelle « la lumière du joyau », le second est un commentaire sur le Tantra du Vajra qui s'appelle « la lumière du soleil » et enfin le troisième est un commentaire sur le Mahamoudra qui s'appelle « les rayons de lune ». C'est pourquoi ces textes sont appelés les trois lumières ou les trois rayons. Ce sont trois livres très classiques, souvent étudiés.

Ce livre est assez gros, nous allons essayer de l'étudier sans prendre trop de temps, trop d'années. Pour commencer il est important de savoir que pour pratiquer le Dharma, le Bouddha a enseigné les trois entraînements.

Le premier entraînement est celui de la conduite, de l'éthique ou de la moralité qui consiste à apprendre comment nous devons vivre et agir de manière plus positive et moins négative. C'est une chose commune à tous les sentiers que d'apprendre à agir correctement par le corps, la parole et l'esprit et d'essayer d'éviter les choses les plus négatives.

Le deuxième entraînement est celui de la méditation. Vivre de manière correcte et se libérer des choses négatives, faire le bien des êtres et de soi-même n'est pas une chose facile. Pour cela il nous faut entraîner notre esprit et arriver à contrôler nos émotions et cela se fait au moyen de la méditation. Donc la méditation est un des entraînements les plus importants et c'est quelque chose d'un peu spécial car ça ne se trouve pas dans toutes les religions pourtant c'est essentiel dans le Bouddhisme. Comme nous le verrons plus tard, la méditation comporte deux aspects. Il y a d'abord shamatha qui nous permet de travailler notre esprit, de le rendre plus flexible, de développer la concentration et d'avoir un certain contrôle.

Ensuite nous devons essayer de faire l'expérience de la vérité, de la véritable nature des choses telles qu'elles sont, de manière réelle et directe, et cela ne peut s'accomplir sans la sagesse qui s'acquiert par la connaissance mais aussi par la méditation.

La méthode bouddhiste consiste en notre transformation au travers de la moralité, de la méditation et de la sagesse. Il est très important de comprendre la nécessité de travailler sur ces trois aspects.

La méditation est très importante car sans elle, les deux autres entraînements ne peuvent pas aboutir.

Si nous nous concentrons uniquement sur le savoir, la philosophie ou les études, cela peut être très intéressant parce que le Bouddhisme est un système très élaboré et un sujet assez complexe. De nos jours dans les universités cela commence à s'appeler la « bouddhologie ». Nous pouvons passer une vie entière à l'étudier et cela peut être intéressant mais si notre but essentiel est de transformer notre esprit, de nous transformer, d'apprendre à devenir de meilleures personnes, à trouver la paix, la tranquillité, et d'une manière générale un bonheur durable, alors les études seules ne nous permettront pas d'atteindre ce résultat. Pour cela, nous avons besoin de la méditation.

D'autres personnes ont tendance à dire que les études ne sont pas nécessaires, qu'il suffit de méditer, mais pour mettre en œuvre la méditation, nous avons besoin de l'étudier, de la comprendre, de connaître les techniques et aussi les divers problèmes ou obstacles qui peuvent surgir afin d'apprendre à les éviter. C'est pourquoi si nous voulons apprendre la

méditation, il ne suffit pas de recevoir une instruction et de s'y mettre. Il faut l'étudier, comprendre de quoi il s'agit et surtout la pratiquer parce que sinon c'est comme avoir beaucoup de médicaments et ne pas les prendre, le résultat escompté ne se produira pas.

En ce qui concerne le texte, il y a d'abord une explication générale de la méditation et des instructions particulières sur les étapes du Mahamoudra. D'abord l'auteur va expliquer pourquoi il est nécessaire de méditer et de travailler sur son esprit. Nous pouvons diviser en trois points ce pourquoi il est important de méditer.

- _ Tous les phénomènes reposent sur l'esprit.
- _ Les inconvénients de ne pas méditer sur la nature de l'esprit.
- _ Les bienfaits de la méditation.

Point 1 : Tous les phénomènes reposent sur l'esprit.

Nous avons là une excellente traduction en anglais de Lhalungpa qui était le traducteur de sa sainteté le Dalaï Lama pendant des années et qui ensuite s'est établi aux états unis et a fait beaucoup de travaux de traduction. Nous avons aussi une traduction française qui est sans doute aussi très bonne.

En ce qui concerne le premier point, il y a plusieurs points de vue selon la philosophie bouddhiste. Il y a toute sorte de débats et de discussions philosophique là-dessus. Le point commun de tous les points de vue est que rien de ce dont nous pouvons faire l'expérience ne sort du domaine de l'esprit. Tout sentiment de bonheur, de malheur, de souffrance, de paix ou d'agitation provient de l'esprit. C'est pourquoi si nous contrôlons notre esprit, nous contrôlerons également tous ces sentiments. C'est le point de vue bouddhiste. Si l'esprit est en paix, tout sera en paix. C'est l'idée qui se trouve derrière le concept de trouver l'éveil de l'intérieur. C'est ce sur quoi repose l'idée qu'il est possible de se libérer de la souffrance.

Si nous avons besoin de nous séparer de tous les problèmes, de tout ce qui nous incommode, cela n'est pas possible, mais il est possible de changer notre façon de percevoir ces choses, de changer notre manière de réagir et à partir de là, changer notre expérience de toutes ces choses et donc de mettre fin à la souffrance. C'est ainsi qu'apparaît l'idée de la libération comme étant une liberté totale. C'est ce qu'on appelle dans le bouddhisme l'éveil, la libération etc...

C'est aussi le concept qui se trouve derrière l'idée de transformation. Si nous pouvons transformer notre expérience de l'intérieur nous devenons beaucoup plus indépendants de toute situation et de tout phénomène et nous pouvons alors cultiver la sérénité, la joie, le bonheur, nous pouvons être libres de tous les problèmes. La méthode pour y parvenir consiste à travailler sur notre esprit, sur notre conscience, nos émotions, nos expériences, la façon dont nous nous concevons nous-mêmes et nous concevons le monde et à apprendre à réagir de manière différente. Quand nous parlons de notre esprit, il ne s'agit pas seulement de sa partie consciente. Notre esprit possède de nombreux niveaux, et nous devons travailler sur le niveau conscient, le niveau inconscient et le niveau le plus profond. Le texte commence avec différentes citations de sùtras, tantras et de différents maîtres, que nous n'allons pas lire en entier, mais voici un exemple avec le Sûtra des 10 Terres :

*Ô fils des vainqueurs,
Les trois mondes sont l'esprit seul.*

Quand nous parlons ici de l'esprit seul, ce n'est pas par référence à cette école philosophique que vous connaissez peut être et qui s'appelle l'école de l'esprit seul. Ici c'est une affirmation beaucoup plus générale qui ne se rapporte pas à cette école exclusivement. La deuxième citation du Tantra du Dôme Adamantin :

*Eveillé ou ordinaire, aucun être
N'existe en dehors de cet esprit si cher.*

Ceci montre que c'est un point de vue commun aux sùtras et aux tantras. Ensuite vient une citation du Samputa qui dit :

*A l'intérieur comme à l'extérieur, toute chose
Est comme une représentation mentale.
Hormis l'esprit, rien n'existe.*

Le grand maître Savari dit :

*Tous les phénomènes sont l'esprit.
Hors l'esprit, rien n'existe, pas même la moindre particule.*

Le texte continue ainsi :

S'il en est ainsi, on est en droit de se demander pourquoi la réalité extérieure que nous appréhendons (les formes, les sons, etc.) nous semble si réelle. Depuis l'absence de commencement, l'esprit qui ignore sa vraie nature sépare autrui et soi même. Croyant au caractère réel de cette dualité, l'esprit fourvoyé s'imprègne de conditionnements au point que les phénomènes extérieurs lui apparaissent comme réels.

Du point de vue Bouddhiste, tout est considéré comme interdépendant. Cette interdépendance a deux aspects : les choses peuvent être désignées de manière interdépendante à cause de notre culture, de notre éducation, de nos tendances habituelles. Nous avons l'habitude de donner aux choses des étiquettes, de les nommer et à cause de cela nous voyons ces choses de manière réelle, concrète, solide, c'est ce que nous appelons une désignation. Le deuxième aspect est l'émergence en interdépendance, c'est la manière dont le monde apparaît. Quand nous disons « ceci est une table », c'est une désignation, il n'y a pas vraiment de table en tant que telle. C'est notre esprit qui assemble tous ces éléments et qui appelle cela une table. Quand nous parlons du bois dont cette table est faite, le bois surgit en interdépendance. Le bois lui aussi est composé de plein d'éléments, d'atomes. Mais même lorsque nous descendons au niveau atomique, nous voyons que l'atome n'existe pas par lui-même. C'est le sujet d'un livre de sa sainteté le Dalai Lama : »tout l'univers dans un atome «.

La matière qui surgit de manière interdépendante n'existe pas de manière concrète, tout ce qui est composé n'a pas d'existence réelle, extérieure et solide. Les gens pensent d'habitude que tout ce qui est mental n'a pas d'existence réelle et que tout ce qui est matériel existe. En fait aussi bien au niveau de la matière qu'au niveau de l'esprit, tout est interdépendant. Que je dise que les choses existent d'elles même ou que je dise le contraire, ce ne sont que des concepts, des désignations mentales. C'est parce qu'il y a cette relation entre ce que nous voyons et notre esprit, entre ces phénomènes qui n'existent pas en eux-mêmes et notre esprit qui n'existe pas non plus en lui même que lorsque notre esprit change, notre expérience du monde change. Ceci est vérifiable par notre propre expérience. Si par exemple je dis « cet endroit est fantastique » ou le contraire, cela dépend de la façon dont je vais coller cette étiquette ou de la façon dont je vais développer des idées sur cet endroit. Par exemple si je dis que cet endroit est très beau parce qu'il y a une montagne, parce qu'il y a des arbres et parce qu'il y a une piscine et qu'on peut y nager. Ou alors je peux dire que cet

endroit est très désagréable parce qu'il n'y a pas de cinéma, pas de centre commercial. La manière dont je vais me sentir dans cet endroit va dépendre de cela.

La façon dont j'expérimente une situation ou une chose ne dépend pas de la chose en elle-même mais plutôt de la manière dont je suis, de mes habitudes, de ma manière de concevoir, de désigner les choses. C'est pourquoi il est très important de comprendre ceci car mon expérience va changer en même temps que la façon dont je change ma vue des choses. Quelqu'un de très intéressé par les plantes va être passionné par une toute petite plante insignifiante. Moi par contre les plantes ne m'intéressent pas sauf si elles sont comestibles, alors je me demande ce que cette plante a de formidable. Pour ce qui est des gâteaux par contre, c'est différent. En résumé, tout est l'esprit. Mais ceci ne veut pas dire que l'esprit lui est réel. Il y a des tas d'histoires qui montrent comment l'esprit est puissant.

Un jour un disciple d'Atticha est venu le trouver et lui a dit « Je voudrais méditer. » Mais le lama était occupé et lui a dit « Vas et médite sur tes cornes. » L'étudiant est allé dans une caverne, s'est assis et a commencé à méditer sur ses cornes. Plusieurs jours plus tard le lama s'est rendu compte que le disciple était toujours en train de méditer. Il est allé le trouver dans sa grotte et lui a dit « Bon c'est bien maintenant tu peux sortir » et le disciple a répondu « Je ne peux pas, j'ai les cornes qui sont prises dans le plafond.

_ Arrête de raconter des histoires, sors maintenant.

_ Non non je ne raconte pas d'histoires, c'est vrai, j'ai les cornes qui sont prises dans le plafond. »

Alors le lama a demandé à quelqu'un d'aller le chercher à l'intérieur et la personne a répondu qu'effectivement il lui était poussé des cornes sur la tête et qu'elles s'étaient prises dans le toit de la grotte.

Cette histoire montre comment l'esprit fonctionne. Quand nous nous concentrons sur quelque chose, nous commençons à sentir cette chose, et quand nous nous concentrons encore plus fort, même les autres peuvent la sentir. C'est ainsi que l'esprit fonctionne et qu'il crée tous les phénomènes. Nous pouvons dire qu'aussi bien le ciel que l'enfer, le bonheur que la souffrance, que l'état de Bouddha, le samsara... ne sont que des états de l'esprit. Nous sommes ce que nous pensons et cela conditionne la façon dont nous expérimentons le monde. Si nous avons un état d'esprit rempli de problèmes, c'est ainsi que nous expérimenterons les choses, mais il est possible de changer, de s'entraîner. Nous pouvons apprendre à rendre notre esprit plus clair, plus stable, plus joyeux, mais ce n'est pas facile, il faut s'entraîner, trouver un moyen, une pratique. C'est comme dans la vie, si nous voulons apprendre quoi que ce soit, à conduire, à nager ou une nouvelle langue, il faut s'entraîner. Donc si nous voulons être plus heureux nous pouvons apprendre à être plus heureux, à être éveillé. Tout peut s'apprendre. Le contraire, ne pas être éveillé, avoir des émotions négatives, nous l'avons appris depuis longtemps. C'est un entraînement que nous avons fait et qui maintenant donne des résultats mais cela peut changer. Et nous constatons que les gens changent. Nous pouvons changer individuellement et aussi en tant que société. La culture, les idées d'une société peuvent changer.

Q : Au sujet des choses qui sont désignées en interdépendance, comment pouvons nous analyser cette désignation ?

RTR : C'est un sujet assez facile à comprendre. Tout ce que je vois quand je classifie en bon ou mauvais, en agréable ou désagréable sera différent pour quelqu'un d'autre. Si je dis qu'une chose est agréable, c'est parce que je l'ai désignée, je l'ai conçue comme agréable. Tout ce que nous désignons ainsi nous le concevons de cette manière et après cela devient très réel. Si nous regardons de plus près toutes les choses que nous prenons pour réelles ne sont que des désignations. Nous percevons toutes les choses comme séparées, mais elles ne sont

séparées qu'à cause de la manière dont nous les étiquetons. Par exemple, nous disons la forêt, mais il n'y a pas de forêt, il n'y a que des arbres. Et il n'y a pas d'arbre non plus, il y a des feuilles, il y a un tronc, des branches etc... Les feuilles ne sont que des feuilles. Où est l'arbre dans l'arbre ? L'arbre n'est pas séparé de tous les autres phénomènes, il fait partie de cet écosystème mais nous le séparons, nous disons ceci est un arbre qui est différent du reste. Si nous regardons de plus près la terre, l'eau, l'air etc... aussi font partie de l'arbre. Il ne pourrait pas y avoir d'arbre s'il n'y avait pas cela. Donc l'arbre n'existe pas d'une manière séparée du reste, mais pour nous l'arbre est un arbre et une feuille est une feuille.

Si nous regardons plus attentivement nous allons nous apercevoir que la plupart des choses dont nous faisons l'expérience comme étant séparées ne sont en fait que des désignations ou des concepts. Et cela s'applique aussi à nous-mêmes, quand je dis « je suis Ringou Tulkou », cela n'est qu'une désignation, une étiquette. Je dis « ceci est mon corps » mais qui est ce « je » qui possède ce corps, est-il séparé du corps ? Et s'il est séparé du corps, où se trouve-t-il ? Ce corps ne peut vivre en étant séparé du reste, sans air, sans eau, sans ce qui l'entoure. Mais pour moi, tout cela est séparé. L'air c'est l'air, moi c'est moi et je ne vois pas toutes ces choses comme étant un ensemble. Nous faisons partie d'un ensemble. Même dans mon corps, quand je dis « Ça c'est ma tête », je considère qu'elle est différente du corps, et je dis « Ça c'est mon doigt » et ainsi de suite. Si nous analysons tout cela plus profondément, nous allons voir que tout cela est interdépendant, que toutes ces séparations que nous faisons ne sont en fait que des désignations. Tout est relatif et tout est lié, mais nous nous voyons tout comme des entités séparées qui existent de manière solide et indépendantes les unes des autres. Mais si nous regardons de plus près nous voyons que tous ces concepts qui existent de manière séparée ne sont que des concepts et à cause de cela toutes les choses nous apparaissent comme très réelles et très solides à l'extérieur de nous. De toutes ces séparations vient la dualité j'aime / je n'aime pas, ceci est agréable / ceci est désagréable et ainsi de suite. Mais nous pouvons de manière assez simple, même intellectuellement en réfléchissant à tout cela comprendre comment les choses existent réellement et de cela naît une autre compréhension des choses et une autre manière de réagir.

Dimanche 31/07/2011 Après midi

Nous allons lire quelques citations, d'abord le Sûtra de l'entrée à Lanka :

*L'esprit, troublé par les imprégnations karmiques,
Perçoit une réalité extérieure.
En fait, aucune réalité n'existe en dehors de l'esprit.
Percevoir une réalité extérieure est une méprise.*

Et le Samputa :

*Toute la manifestation relève de la confusion mentale.
En dehors de l'esprit, rien n'existe.
Les perceptions dualistes viennent de la confusion de l'esprit.*

Et le texte dit :

L'accumulation d'imprégnations mentales confuses donne à la réalité extérieure une apparence illusoire de solidité, comme l'eau qui, [continuellement] brassée par le vent, forme la terre et la roche.

Je ne suis pas sûr que d'un point de vue scientifique ceci soit tout à fait exact, mais c'est possible, il faut demander aux scientifiques. Et finalement, la dernière citation, de Saraha :

*[Perpétuellement] brassée par le vent,
L'eau, qui est molle, devient dure comme pierre.
Brassée par les pensées, l'esprit ignorant
Change le sans-forme en entité solide.*

Comme nous l'avons dit ce matin, quelque chose qui n'est pas solide nous semble solide simplement parce que nous avons l'habitude de le ressentir comme solide. Un jour un érudit qui voulait absolument débattre avec Milarépa est venu le voir et lui a demandé de lui donner une description très précise de ce qu'était la vacuité. Milarépa lui a répondu « Je ne sais pas, mais pour moi c'est comme ça : » il a fait un geste de la main et a traversé le pilier qui était à côté de lui. Cette solidité qui nous semble exister dans les choses n'est pas là, c'est dans nous même et dans notre attachement à la solidité des choses qu'elle se trouve. C'est à cause de cette habitude mentale que tout nous semble si solide. C'est dans ce sens que l'on dit parfois que c'est l'esprit qui crée la matière. Nous n'allons pas trop détailler, ce n'est pas très difficile à comprendre.

C'est l'esprit qui crée tout bonheur et toute souffrance, c'est lui qui fait que quelque chose nous semble désirable ou indésirable. Ces qualités ne se trouvent pas dans les choses mais plutôt dans la façon dont nous les regardons, elles sont donc créées par notre esprit. Selon ce que les choses nous semblent s'ensuivent des sentiments d'aversion ou d'attachement à cause desquels nous éprouvons de la souffrance, de la douleur. De là est issu le samsara, qui est donc une création de notre esprit. Dès que cette manière d'agir s'arrête, c'est le nirvana, la libération, toutes ces difficultés cessent. La pratique de la méditation nous permet de ne pas nous engager dans toute cette conceptualisation, de simplement laisser l'esprit tel qu'il est.

La méditation la plus simple mais aussi la plus fondamentale consiste juste à se détendre physiquement, ce qui permet à l'esprit de se poser. Le corps prend une position qui est à la fois droite et confortable, détendue et l'esprit reste dans état qui n'est pas l'état ordinaire de la pensée. Quand nous pensons, nous conceptualisons. Pendant la méditation, nous essayons plutôt de ressentir. Si j'ai les yeux ouverts, je vois ce qui est devant moi et pas ce que j'ai vu hier ou ce que je verrai demain. Nous gardons tous nos sens ouverts, c'est la perception, pas la conception. L'esprit doit être clair, ouvert, sans essayer quoi que ce soit, sans chercher à se débarrasser de quelque chose, juste être détendu. J'entends les sons de chaque instant, tous mes sens sont éveillés et l'esprit est détendu dans le moment présent. Je ressens ma respiration, quand j'inspire, quand j'expire, je suis dans un état complètement naturel, je ne visualise rien, je n'emploie aucune technique, je me contente d'être, d'être clairement conscient, d'avoir une perception directe des choses. Quand je parviens à rester dans cet état, naturellement tout le stress s'en va. Ce stress naît d'une lutte intérieure parce que je veux quelque chose ou j'ai peur de quelque chose. Si je suis dans la jouissance de cet instant présent alors je suis en paix. Plus nous pratiquons cela, plus l'expérience de la paix et de la joie apparaîtra naturellement, nous serons libre de toute complication. Il n'est peut être pas très adéquat d'appeler cela méditation. Dès le moment où nous appelons cela méditation, il nous vient la pensée « il faut que je médite, lui ne médite pas, lui médite mieux que moi, je devrais méditer plus... » et nous cessons d'être naturel. Donc plutôt que de parler de méditation, il faudrait juste dire qu'on laisse notre esprit être tel qu'il est, non de la manière dont il est habituellement, mais de la manière dont il est actuellement. Dans le Mahamoudra,

nous parlons d'esprit ordinaire et dans le Dzogchen d'état naturel de l'esprit. C'est quelque chose qu'on ne peut pas atteindre avec effort, car dès le moment où il y a effort, il y a tension, il y a obstacle. Plus nous essayons de rester dans cet état naturel, moins nous réussissons. Cette manière de se détendre dans l'état naturel est la seule qui évite que l'esprit parte dans des conceptualisations, dans l'agitation mentale.

Le texte dit :

Comment cet esprit tombe-t-il dans le cercle des existences ou parvient-il à le transcender ? L'esprit perturbé ne sait pas que, par nature, la dualité du sujet et de l'objet est le samsara, et son opposé, le nirvana.

Le Tantra de Hevajra dit :

*Le samsara prend forme à cause de l'ignorance.
Purifié de l'ignorance,
Le samsara devient nirvana.*

Le Samputa :

*Obscurci par les ténèbres de maintes fantasmagories,
Dominé par la folie, comme si la foudre l'avait frappé,
Souillé par le désir et d'autres impuretés difficiles à éviter,
L'esprit, dit Vajradhara, est bien le samsara.*

Donc le samsara est la création de notre esprit, et quand l'esprit cesse de le créer, c'est le nirvana. Du point de vue Bouddhiste, la libération n'est pas quelque chose que nous n'avions pas auparavant et qui peut s'obtenir, mais plutôt le résultat de se libérer de quelque chose, de lâcher prise, de se libérer de cette manière tordue de créer tout un tas de conceptualisations et de réagir à ces créations. Dès que nous comprenons que tout cela n'est pas nécessaire mais est illusoire, si nous pouvons entraîner notre esprit à ne plus tomber dans cette dépendance et si cette manière de faire cesse, c'est le nirvana. Que nous l'appelions nirvana, état de Bouddha, paix ultime ou vérité, c'est tout simplement la manière de voir les choses telles qu'elles sont. Donc l'origine de notre souffrance est dans l'esprit et la clé de la cessation de la souffrance se trouve aussi dans notre esprit.

Point deux : Les inconvénients de ne pas méditer sur la nature de l'esprit.

Lorsque nous avons une certaine compréhension des choses, elle peut nous permettre de changer notre attitude, elle est utile mais insuffisante pour changer nos tendances habituelles, nos dépendances. Pour cela, il nous faut réellement la méditation. Quand nous avons une telle compréhension et les instructions pour une méditation comme celle que nous venons de voir, toute simple, cela suffit. Cette méditation n'est pas difficile mais il faut la faire encore et encore car c'est le seul moyen d'obtenir un effet qui soit plus durable et plus profond. Si nous ne méditons jamais, nous ne saurons même pas de quel effet il s'agit.

Le sūtra en forme d'arbre dit :

*On ne peut réaliser les parfaits enseignements du Bouddha
Par la simple écoute.*

Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant

*Que le faible qui meurt de soif
Tandis que le courant l'emporte.*

*Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant
Que l'individu qui meurt de faim
Après avoir offert nourriture et boissons à satiété.*

*Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant
Que le médecin qui dispose de tous les remèdes
Mais [ne les utilisant pas] meurt de maladie.*

*Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant
Que le gardien du trésor qui tient le compte de gemmes
Dont il n'est pas le propriétaire.*

*Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant
Que le serviteur né dans un palais somptueux
Où rien de ce qui se mange et se boit ne lui appartient.*

*Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant
Que l'artiste aveugle sur la place du marché
Qui ne peut peindre ce qu'il ne voit pas.*

*Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant
Que le navigateur qui transporte une foule de passagers sur l'océan
Et trouve la mort en se noyant.*

*Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant
Que celui qui, à la croisée des chemins, vante les mérites
Et les richesses d'autrui tout en restant démuné.*

Si nous ne méditons pas, l'esprit continue son activité au niveau de toutes les conceptualisations et l'expérience du samsara, des six royaumes ne cesse pas. Le texte continue :

De plus si on ne médite pas, les émotions négatives dominent l'esprit et l'entraînent dans les mondes inférieurs.

Selon le Sûtra des manifestations de Manjushri :

Si on ne réalise pas la nature de l'esprit, les pensées discursives emportent celui-ci, le conduisant à errer dans les trois mondes et les six sphères de l'existence.

L'entrée dans la pratique des bodhisattvas :

*L'homme qui a l'esprit distrait
Est pris entre les crocs des émotions négatives.*

Si l'esprit n'est pas tranquille, s'il ne connaît pas sa vraie nature, les émotions négatives, les réactions continuent d'émerger et nous sommes toujours plongés dans le samsara. Le Bodhicharyavatara continue en disant :

*Même s'ils aspirent à la fin de la souffrance et au bonheur,
Ceux qui ne connaissent pas le mystère de l'esprit,
Qui est la meilleure et la principale des choses,
Errent vainement et sans raison.*

Ceci nous montre que si nous ne méditons pas de la manière correcte, il est impossible de se transformer à un niveau plus profond.

Point trois : Les bienfaits de la méditation

Nous arrivons maintenant au troisième point : les bienfaits de la méditation. Le livre dit :

Les bienfaits que l'on recueille en méditant sur la vraie nature de la réalité sont illimités.

Selon le sùtra où est montrée la réalité ultime :

Sariputra, s'absorber dans la méditation sur l'ultime, le temps d'un claquement de doigts, recèle plus de mérites que d'étudier le Dharma pendant toute une ère cosmique.

Aussi, Sariputra, instruis assidûment autrui dans l'absorption de la méditation sur l'ultime.

Le sùtra du Grand Apex :

Mieux vaut méditer un seul jour sur le sens du réel que d'étudier et réfléchir pendant maintes périodes cosmiques. Pourquoi ? Parce que cette méditation éloigne du cercle de la naissance et de la mort.

Ces notions sont reprises dans de nombreux autres sùtras et le Bouddha va aussi loin que ce qu'il exprime dans le sutra de l'Epanouissement de la grande réalisation :

*Un instant d'absorption
Vaut mieux que sauver la vie
De tous les êtres des trois mondes.*

Si l'on parvient à rester dans la nature de notre esprit pendant un instant, c'est mieux que de donner la vie à tous les êtres parce que cela amène une sorte de détachement des plaisirs sensoriels et peut nous libérer de tous les doutes. Nous ne pouvons pas nous débarrasser de ces doutes par la connaissance conceptuelle, mais uniquement par l'expérience méditative. Le concept en lui-même n'a pas de pouvoir. Il peut être clair mais il n'a pas la clarté suffisante pour dissiper tous les doutes. Lorsque nous parvenons à l'expérience directe de la méditation sur notre nature profonde, nous acquérons une connaissance parfaite et directe. Nous pouvons par le biais de la méditation acquérir la paix, la joie, une stabilité de l'esprit. Lorsque l'on parvient à méditer de cette manière, des qualités comme la compassion peuvent émerger. Plus l'esprit devient clair et plus nous faisons l'expérience directe de la

nature des choses, plus nous demeurons dans cet état naturel, plus nous sentirons cette paix, plus celle-ci sera présente, plus nous serons joyeux. Si nous parvenons à trouver notre vraie nature, il en résultera un sentiment de grande joie. Nous pouvons tous expérimenter cela même à un niveau relatif : si nous allons dans la nature, une forêt ou un endroit solitaire, près de la mer ou d'une rivière ou d'un lac, nous nous sentons naturellement plus paisible et joyeux. Quand nous sommes dans cet état, nous devenons bienveillant, une bonté se manifeste car la compassion est une qualité naturelle de notre esprit. C'est une expression de notre état naturel. Il est dit dans le texte :

Cela permet de voir la vraie nature de la réalité, rend apte à établir les disciples sur la voie de l'éveil, et présente bien d'autres qualités.

A travers la méditation nous pouvons faire l'expérience directe de la vraie nature de notre esprit et de celle des phénomènes. Quand cette expérience est totalement ressentie, vécue, c'est l'éveil. L'éveil n'est rien d'autre que l'expérience de ce que nous sommes vraiment. Toutes les qualités naturelles de l'esprit comme la compassion, l'omniscience et toutes les autres se manifestent de manière totalement naturelle lors de cette expérience. Dans l'abrégé du sūtra de la connaissance transcendante en huit mille versets il est dit :

*L'absorption illumine les plaisirs sensoriels dégradants
Et conduit à de sublimes qualités, à la connaissance suprême et au samadhi.*

Le sūtra de la dixième roue d'Essence de la Terre :

*Seule l'absorption dissipe les doutes ;
Aucune autre méthode n'y parvient.
Puisque l'absorption est la méthode suprême,
Les sages la cultivent assidument.*

Le sūtra qui résume parfaitement la doctrine dit :

En posant uniment l'esprit, on en perçoit la nature. Percevant parfaitement cette nature, le bodhisattva est pris de grande compassion pour le bien de tous les êtres.

L'ornement des sūtras :

Grace à l'absorption, tous les êtres s'établissent dans les trois formes d'Eveil.

Q : Rinpoché vous avez dit tout à l'heure que d'une certaine manière le nirvana était aussi une création de l'esprit. Est ce que c'est d'une certaine manière, est ce que c'est une création de l'esprit ou est ce que c'est autre chose ?

RTR : Le nirvana c'est quand nous sommes capable d'expérimenter ce que nous sommes vraiment, ce que notre esprit est vraiment et ce que les phénomènes sont vraiment. Lorsque nous voyons les choses clairement en expérimentant la présence, en utilisant les capacités cognitives de l'esprit c'est le nirvana. Quand nous voyons les choses de manière habituelle, avec tous nos obscurcissements, c'est le samsara. Mais ceci peut être changé. Le nirvana naît aussi de l'esprit. Il est souvent dit que le samsara est juste un malentendu et que quand il est dissipé, c'est le nirvana. Mais il ne s'agit pas simplement d'un malentendu conceptuel, il s'agit d'une manière erronée d'expérimenter le monde donc c'est un peu plus

difficile. Quand nous parlons de tout cela, ça peut sembler très facile mais cette impression est trompeuse.

Récemment je lisais dans le Dhammapada l'histoire d'un petit garçon de 7 ans qui avait rencontré Shariputra et lui avait demandé de devenir moine. Shariputra lui donna les vœux et au bout d'une semaine, il l'emmena avec lui pour mendier de la nourriture. Ils rencontrèrent des paysans qui creusaient des canaux d'irrigation. L'enfant demanda à Shariputra :

« Est ce qu'on peut faire ce qu'on veut avec l'eau, est ce qu'on peut l'emmener n'importe où ?

— Oui oui bien sûr on peut l'amener où on veut. »

Un peu plus loin ils virent des artisans qui étaient en train de fabriquer des flèches de bambou. En chauffant le bambou, ils arrivaient à le redresser pour faire des flèches. L'enfant demande à Shariputra :

« Peut-on faire ce qu'on veut avec le bambou ?

— Oui bien sûr, on peut le redresser, le plier ou ce qu'on veut. »

Un peu plus loin encore ils rencontrèrent des menuisiers en train de fabriquer des meubles en bois.

L'enfant demanda :

« Peut-on faire ce qu'on veut du bois, le couper, l'assembler...? »

— Oui bien sûr on peut aussi faire ce qu'on veut avec le bois. »

Alors l'enfant pensa : « Si on peut amener l'eau où on veut et qu'on peut redresser le bambou comme on veut et qu'on peut travailler le bois comme on veut, pourquoi ne pourrait on pas en faire autant avec notre esprit? ». Alors il demanda à Shariputra s'il pouvait revenir au monastère. Shariputra accepta, alors l'enfant couru jusqu'au monastère et il s'assaya pour méditer. Et avant même le déjeuner il commença à avoir toute sorte de résultats et il atteignit l'état de non retour qui est un état assez profond. A ce moment, Shariputra qui avait mendié la nourriture pour lui et le garçon revint. Pendant ce temps Bouddha, avec son omniscience et sa clairvoyance vit ce qui était en train de se passer et su que si l'on donnait encore un petit moment à l'enfant, celui ci atteindrait l'état d'arrhat. Donc il se précipita au devant de Shariputra et l'occupa en discutant de sujets variés avec lui ce qui permit à l'enfant d'atteindre l'état d'arrhat. Donc ça peut parfois paraître très facile mais peut être le garçon avait il beaucoup médité dans ses vies antérieures.

Q : Rinpoché je pense à la question du langage qui est bien sûr très utile pour permettre aux êtres humains de communiquer mais qui peut être joue aussi un certain rôle dans ce processus de désignation qui fait que l'on voit le monde, les phénomènes comme des entités séparées.

RTR : Le langage est la capacité d'exprimer des expériences, des idées, des émotions... Du point de vue bouddhiste il n'est pas évident que si nous n'avions pas le langage nous serions moins plongés dans le samsara. Les animaux qui ne possèdent pas de langage sont complètement immergés dans le samsara. En revanche pour nous êtres humains grâce au langage et à notre capacité à exprimer les choses il nous est plus facile de comprendre et il devient possible d'enseigner la méditation et la sagesse. Si nous n'avions pas le langage, ce serait beaucoup plus difficile, nous serions quand même à la merci des expériences habituelles et nous ne pourrions pas nous exprimer. Tout le processus de recherche d'une manière de changer n'est possible que grâce à cela, à ce partage.

Q : Comment permettre à l'esprit de rester dans son état naturel ? Si j'essaie de le forcer à aller dans l'état naturel, il y a un effort donc ça ne convient pas. Si je le laisse simplement être, il va partir dans tous les sens. Comment faut-il faire?

RTR : la méditation la plus simple est celle que j'ai expliquée. Nous essayons d'empêcher l'esprit de s'engouffrer dans toutes ces pensées concernant le futur, le passé. Ce ne sont que des fabrications, ce n'est pas vraiment là mais ce sont plutôt des conceptions, une fabrication mentale. Il faut juste expérimenter, être conscient de ce moment présent. Laisser le corps et l'esprit se détendre et être simplement présent de manière très directe, sans concept, sans fabriquer des idées ou des pensées ou des histoires ou des connections entre le passé et le futur...

On est plutôt dans nos perceptions, nous ne faisons rien de spécial, nous nous contentons d'être de manière très directe. C'est une perception directe. C'est ce qu'on appelle parfois « ramener l'esprit dans le corps. » Si une pensée surgit, ce n'est pas un problème, il suffit de ne pas s'y attacher. Que ce soit une pensée ou une émotion, si nous nous n'y attachons pas, elle disparaît l'instant d'après. Si en revanche nous nous y attachons alors nous sommes partis dans toutes ces pensées du passé, du futur... C'est pourquoi Tilopa disait « Ne demeure pas dans le passé, ne demeure pas dans le futur et ne t'attache pas au présent et lorsque tu fais cela tu es vraiment présent. » Mais tout ceci ce sont plein de mots pour parler de la chose la plus simple. Peut être vaut-il mieux ne pas trop penser à tout cela sinon nous créons d'autres problèmes. Il nous suffit de simplement être, de nous détendre dans le moment présent et de poser notre attention par exemple sur la respiration. Mais certaines personnes m'ont dit que lorsqu'elles posaient trop leur attention sur la respiration, elles devenaient un peu claustrophobes. A moins que ceci soit aussi votre problème, respirer est la chose la plus naturelle, nous ne pouvons pas survivre sans respirer. Une fois de plus, ce n'est pas penser quelque chose au sujet de notre respiration mais simplement être attentif.

En réalité, ce que l'on décrit ici consiste à ne faire absolument rien et à être le plus naturel possible, se laisser être et ne pas se laisser bombarder continuellement par tous ces concepts que nous fabriquons, ne pas courir après quelque chose ou s'enfuir de quelque chose, tout simplement être, et surtout ne rien essayer d'arrêter ou de bloquer. S'il y a un bruit, il y a un bruit, nous l'entendons et puis c'est tout. Souvent quand un son survient, nous nous disons mais pourquoi y a-t-il ce bruit? Comment osent-ils faire ce bruit pendant que je médite? Tout cela est un obstacle. Il faut juste écouter ce bruit, il n'y a aucun problème. C'est un peu de cela dont il s'agit. Il ne faut pas saisir les choses mais plutôt les laisser passer. Le présent est fait de moments très brefs et il est dit que lorsque l'on demeure dans le présent, nous ne nous attachons nulle part.

Lundi 01/08/2011 Matin

Au sujet de la méditation proprement dite le texte donne d'abord une courte explication de la méditation en général puis il donne des explications et des instructions sur la méditation du Mahamoudra. Le texte dit que lorsque l'on voit toutes les formes de méditation dans leur essence, elles se divisent en deux catégories : shamata (shiné en tibétain) et vipassana (lakthong). Dans le bouddhisme il y a bien sûr beaucoup d'instructions sur comment méditer au niveau du chravakayana, du mahayana ou du vajrayana. Les instructions les plus claires et les plus pratiques sont dans les enseignements des sùtras. Par exemple dans le sùtra du dévoilement du sens profond et dans d'autres sùtras du Bouddha, ainsi que dans des textes de Maitraya et d'Assanga, dans les instructions essentielles sur la connaissance transcendante de Shantipa, dans l'Abidharma et dans les trois livres écrits par Kamalashila. Ce dernier a écrit trois livres d'instructions sur la méditation qui sont particulièrement

importants pour les tibétains car ils ont été écrits au Tibet, pour les tibétains, et à la demande du roi Teshung Gatzen. De plus, Kamalashila étant un disciple de Shakyavashita, le maître qui a introduit le bouddhisme au Tibet, ces instructions sont particulièrement prisées par les tibétains. Sa Sainteté le Dalaï Lama enseigne souvent le deuxième livre de Kamalshila et peut être beaucoup d'entre vous on-ils déjà reçu ces enseignements.

Suivant cette compréhension générale, le sūtra du dévoilement du sens profond dit ceci :

Comprenez, comme je l'ai enseigné, que la méditation sur la quiétude et la vision supérieure englobe maints aspects de la concentration profonde des auditeurs, des bodhisattvas et des ainsi allés.

Ce qu'on appelle shamata et vipassana sont ici traduits dans la version française respectivement par quiétude et vision supérieure. Peut être n'avons nous pas besoin de voir toutes les citations mais surtout de retenir le fait que toutes les méditations sous toutes leur formes peuvent être regroupées en ces deux catégories.

Il y a des méditations avec ou sans visualisation, avec ou sans forme et encore d'autres sortes de méditations dans le Vajrayana. Pourquoi y a-t-il autant de types différents de méditations qui sont finalement regroupées dans ces deux catégories?

Toute méditation qui comporte l'aspect d'apprivoisement de l'esprit, le but de le rendre plus flexible, plus concentré, de le ramener sur un point, de le rendre plus clair et plus stable est une forme de shamata. Et toute méditation qui donne une vue plus profonde, qui n'est pas conceptuelle mais qui est plutôt une manière de faire l'expérience de la nature des choses, qui amène une clarté de vue, qui dissipe les doutes, qui nous permet de contempler de manière directe la nature de l'esprit et des phénomènes est une forme de vipassana.

Et ceci n'a rien à voir avec le fait que ce soit une méditation du Mahamoudra ou de la lignée Kagyu, Niyngma ou même du système tibétain, c'est commun à tous les bouddhismes. Toutes les méditations qui sont enseignées dans tout type de Bouddhisme peuvent donc être regroupées dans ces deux catégories. Comme nous le verrons plus tard dans le texte, il est important de préciser que ces deux formes de méditations ne sont pas nécessairement deux choses différentes. Nous pouvons – et nous devons – méditer de manière unifiée ces deux formes de méditation. Ce sont deux aspects d'une même chose. L'un qui permet à l'esprit d'être apprivoisé, de devenir plus flexible et plus stable et l'autre qui nous permet d'expérimenter la nature des phénomènes. Vipashana n'est pas quelque chose de conceptuel.

Parfois nous faisons une méditation plus analytique qui doit être elle conceptuelle. Nous allons analyser de manière presque scientifique, à travers la raison. Mais Vipassana ne comprend pas que cet aspect. Il y a aussi un aspect non analytique qui est que lorsque l'esprit se pose, nous apprenons à expérimenter le résultat de l'analyse auquel nous a mené la méditation analytique. Dans la méditation analytique, nous éliminons des possibilités. Nous voyons que les choses ne peuvent pas être comme ci ni comme ça, et lorsque nous arrivons à une conclusion de cette démarche analytique, l'esprit repose dans cette conclusion de manière non analytique, de façon à expérimenter cet état. Nous ne pouvons donc pas dire que la méditation analytique n'aie pas une fonction, une utilité mais il faut comprendre que vipassana ne se résume pas à cette manière analytique de méditer. Il y a un aspect non analytique qui se pose sur shamata.

On arrive maintenant à la méditation proprement dite.

Il y a sept points à cette explication qui sont :

- La cause de la quiétude et la vision supérieure.
- L'élimination des obstacles à la quiétude et la vision supérieure.
- L'identification de la vraie nature de la quiétude et la vision supérieure.

- _ Les distinctions entre quiétude et la vision supérieure, leurs différences.
- _ Les stades de quiétude et la vision supérieure.
- _ Comment méditer en joignant quiétude et vision supérieure, méditer ensemble ces deux aspects dans une seule pratique.
- _ Le résultat de la quiétude et la vision supérieure.

Nous pouvons nous demander pourquoi à ce stade il faut autant détailler, pourquoi rendre si compliqué quelque chose qui est en fin de compte aussi simple. Il est assez commun et assez populaire pour un maître de donner une instruction et de dire « voila, c'est ma lignée, c'est là l'instruction essentielle, c'est mon instruction personnelle. » Mais si nous faisons cela, ce n'est pas le chemin du Bouddha en entier. Du point de vue bouddhiste, il est important de comprendre l'ensemble. Si nous voulons suivre le chemin, il est très important de le connaître en entier. Il est à la mode maintenant de retirer une chose du Dharma et de la présenter comme si c'était le tout. Dans un sens ça peut être bien, mais cette petite parcelle ne devient pas le tout. Il n'y a pas beaucoup de différence entre les transmissions des différentes lignées, toutes présentent le même chemin. Quand nous présentons un aspect comme étant le tout, nous dénaturons un peu tout l'enseignement. D'ailleurs du point de vue bouddhiste, nous savons bien que rien n'existe par soi même et que tout est interdépendant. Nous ne pouvons pas retirer un seul aspect et le présenter comme le tout alors qu'il dépend de plein de causes et de conditions. C'est pourquoi il est très important d'avoir une idée globale de l'ensemble du sentier.

1. Les causes et les conditions pour développer la quiétude et la vision supérieure

Ce ne sont pas vraiment des causes, nous devrions plutôt dire des conditions qui permettent de développer plus facilement ces deux aspects de la méditation. Le texte commence par une citation du sūtra du dévoilement du sens profond :

- _ *Bienheureux, quelles sont les causes de la quiétude et de la vision supérieure ?*
- _ *Maitreya, elles ont pour cause une discipline parfaitement pure et une vue parfaitement juste émanant de l'écoute et de la réflexion.*

Le Bouddha explique ici qu'il ne s'agit pas simplement de s'asseoir pour méditer, mais d'une éthique suivie qui rend notre vie plus stable, plus paisible, avec moins de peurs, moins de hauts et de bas. Donc naturellement cela crée des conditions qui font que l'esprit aussi devient plus tranquille, plus stable et plus équilibré et donc la quiétude vient plus facilement. Pour pouvoir obtenir le résultat de la méditation, ces conditions sont nécessaires.

Le texte continue :

Le vénérable Gampopa attribue les mêmes causes à la naissance de la quiétude, mais il leur ajoute les bénédictions du maître, les connexions favorables, l'accumulation de mérites et l'élimination des voiles. Ces causes s'appliquent également à la vision supérieure.

Gampopa dit donc que vivre de manière plus positive aide la méditation, ce ne sont pas deux choses sans rapport l'une avec l'autre. La méditation n'est pas une chose complètement séparée de notre existence, au contraire la manière dont nous vivons notre vie et la capacité à méditer sont tout à fait liées. C'est pourquoi dans la méditation du Mahamoudra nous commençons par expliquer les pratiques préliminaires, les purifications, les accumulations de mérites, des choses négatives dont il faut se débarrasser et des choses positives qu'il faut cultiver. Tout cela fait partie de la méditation. Le fait de pratiquer le Guru

yoga et d'invoquer les bénédictions du maître nous aide également. Dans le deuxième livre de Kamalashila, celui-ci explique les six causes pour le développement de la quiétude :

Habiter un lieu favorable, avoir peu de désirs, se contenter de ce que l'on possède, renoncer complètement à toute activité (c'est-à-dire ne pas être trop occupé), [observer] une éthique pure, et abandonner entièrement les pensées d'attachement : voilà les six conditions favorables à la quiétude.

Suivre un être sublime, chercher à écouter les nombreux enseignements et réfléchir correctement [sur leur sens], voilà les trois facteurs associés à la vision supérieure.

Le texte explique ces différentes conditions :

Habiter un lieu favorable, c'est vivre dans un environnement propice où il est facile de se procurer nourriture et vêtements, où ne se trouve aucun être nuisible, ennemi ou bête sauvage. Il s'agira d'un lieu plaisant et sain, qui ne provoque pas de maladies, peu fréquenté le jour et peu bruyant la nuit, habité par de bons compagnons qui obéissent à la même discipline et partagent la même philosophie [que le pratiquant].

Il est important d'avoir les conditions correctes. D'un autre côté il ne faut pas non plus devenir obsédé par ces conditions, par exemple se dire qu'on ne peut pas méditer parce qu'on n'a pas un bon voisin ou qu'il fait trop de bruit. Il faut que l'on cherche les meilleures conditions mais pas que cela ne devienne un obstacle comme par exemple se dire « tant que je n'aurai pas les conditions parfaites je ne pourrai pas méditer. Les conditions peuvent aussi être créées à l'intérieur de nous même, par exemple s'il y a trop de bruit nous pouvons mettre des tampons dans les oreilles afin d'obtenir le silence. Ces conditions étaient bien sûr plus faciles à obtenir au Tibet où il n'y avait personne dans beaucoup d'endroit et où les gens n'avaient pas besoin de travailler. Ils faisaient parfois quelque chose mais ce n'est pas comme de nos jours où tout le monde doit travailler et où nous n'avons pas le choix d'où nous habitons. Cependant certaines choses sont plus faciles de nos jours, nous pouvons créer une pièce insonorisée où nous avons plus de place. Dans une seule pièce de notre appartement habitaient parfois dix personnes dans le passé.

Quant au fait de pouvoir créer une sangha ou un groupe de personnes qui suivent la même discipline ou qui aient la même vue, avant il fallait que ces personnes soient autour de nous de manière physique alors que maintenant à l'âge d'internet nous pouvons avoir plein d'amis sur face book et nous pouvons créer une sangha on line. D'ailleurs Rager a un nouveau système pour créer des communautés on line qui s'appelle Clearvale. Les personnes peuvent se rencontrer sur le net et créer des groupes de n'importe quoi, du Dharma mais aussi des groupes pour savoir qui préfère l'english breakfast ou d'autres choses. Ça devient donc plus facile de communiquer, de partager l'information. Bien sûr, le travail au niveau de l'esprit reste à faire par soi même, mais c'est comme ça depuis toujours, c'était aussi vrai avant que ça ne l'est maintenant, personne ne peut méditer à notre place. Le côté un peu bizarre de toute cette technologie et aussi que dans le temps, lorsque les gens étaient ensembles dans un même espace, ils se parlaient entre eux, tandis que maintenant, s'il y a dix personnes au même endroit, chacune est avec son téléphone en train de parler apparemment tout seul alors qu'elle a plein de monde autour d'elle. Dans le temps, quand on voyageait en Inde ou autre part, les gens se parlaient pendant tout le voyage et à la fin quand ils se quittaient ils étaient bons amis. Maintenant pendant toute la durée du voyage chacun est dans son téléphone, en train d'envoyer des messages ou de parler tout seul. Cet aspect aussi est un peu bizarre.

Ces trois choses, avoir peu de désirs, se contenter de ce que l'on possède et renoncer complètement à toute activité vont ensemble et sont en quelque sorte à l'opposé de la vie moderne. Avoir peu de désirs est quelque chose de difficile qui va totalement à l'encontre de ce que l'on nous propose dans toutes ces campagnes publicitaires, le marketing. Aussitôt qu'on possède une chose, nous sommes amenés à en vouloir une deuxième et si nous en avons deux nous en voulons quatre et ainsi de suite. Toute cette publicité est une manière d'éveiller en nous le désir et quand il est absent, il est éveillé par toutes ces publicités. Quand nous avons envie de posséder quelque chose que nous ne possédons pas encore nous allons dans les centres commerciaux. Parfois même on nous donne des choses en nous disant « Vous pouvez payer plus tard » et des gens se laissent prendre au piège, ils prennent plus que ce qu'ils ne peuvent payer et pour finir ils payent toute leur vie pour ce quelque chose qu'ils ont apparemment obtenu si facilement.

De même à un niveau global, quand nous parlons de tous ces désastres écologiques comme le réchauffement de la planète et ce genre de choses, ce n'est que le produit de trop de désirs, de trop d'avidité. Il est même dit que toute cette crise économique est le résultat de toute cette avidité de la part des banques. Bien sûr toutes les instructions dans le bouddhisme sont à un niveau individuel, mais les individus forment la société et si tout le monde avait moins de désir, la société serait certainement différente.

La plupart du temps les gens font cette remarque : « Si j'ai moins de désir, alors que les autres en ont toujours davantage, je serai un peu à la traine, on va me prendre pour un arriéré. » Tout cela fait partie d'une philosophie de vie, il y a une expression qui dit : « Vivre simplement et avoir une pensée élevée » SIMPLE LIVING HIGH THINKING. J'étais moi-même très impressionné quand je suis arrivé en Inde à cause de l'influence de Gandhi qui avait obtenu l'indépendance de l'Inde avec cette idée que les indiens devaient porter des vêtements fabriqués par eux-mêmes. Avant, alors que la matière première poussait en Inde, elle était manufacturée en Angleterre et elle revenait à des prix exorbitants alors il a proposé aux indiens de filer le coton eux-mêmes et de fabriquer leur propres vêtements très simples, ça s'appelait des dhotis.

Suivant la philosophie de Gandhi, dans les villages les maisons étaient fabriquées en bambou et en terre, tout était très simple et très propre, très naturel, écologique et biodégradable. Il nous a été enseigné toutes sortes de choses, à nous tibétains, lorsque nous sommes arrivés, par exemple comment faire une latrine et des choses comme ça. Je sais comment faire, une fois utilisée on la recouvre de terre et on en ouvre une autre, ces choses sont en fait très simples. L'économie selon Gandhi était que chaque village soit autosuffisant, malheureusement l'Inde n'a pas adopté cette philosophie économique et si elle l'avait fait, elle s'en sortirait mieux maintenant. Actuellement, les nouvelles idées sur l'économie vont un peu dans le même sens. Mais pour cela il faut que les gens soient plus facilement contents de ce qu'ils ont et qu'ils ne développent pas autant de désirs de posséder des choses ou d'avoir des divertissements. Quand nous avons trop besoin d'avoir des distractions, c'est là que vient l'ennui comme je vous l'ai expliqué souvent en vous racontant mes mésaventures avec la télévision.

Donc plus notre vie est simple, moins nous avons d'activités, plus nous avons de contentement et ainsi notre esprit se pose plus naturellement. De nos jours il n'est pas simple de limiter nos activités. Nous avons tellement de choix et du coup nous voulons faire ceci et cela et encore cela pour avoir de nouvelles distractions, parce que nous nous disons qu'en faisant cela nous nous sentirons mieux et nous sommes harcelés par toutes ces choses que nous nous proposons de faire, nous finissons par stresser et à la fin cela ne nous donne pas le bien-être que nous recherchions au départ. Au contraire nous courrons d'un endroit à un autre, nous sommes souvent en retard et cela ne conduit absolument pas à ce que nous recherchons.

Il vaudrait probablement mieux se concentrer sur une ou deux choses, les faire mieux et plus à fond et à la fin avoir au moins la sensation d'avoir accompli quelque chose.

J'ai souvent cité l'exemple de ce professeur qui expliquait comment avoir des priorités. Il expliquait comment remplir une bouteille en mettant d'abord les grosses pierres et ensuite les petits cailloux et à la fin en remplissant les trous avec du sable, et pas l'inverse. Donc si nous suivons cette philosophie de vie notre esprit trouvera la paix et notre méditation sera beaucoup plus facile. Ceci bien sûr ne veut pas dire que nous ne puissions pas travailler ou que nous ne puissions pas avoir d'activité, d'autant plus que nous ne pouvons pas méditer tout le temps, enfin ce n'est pas vraiment que nous ne puissions pas, c'est plutôt que nous n'avons pas envie et c'est donc bien de compléter la méditation en faisant quelque chose qui est utile.

Je vois parfois des gens qui sont à la retraite et qui dépriment parce qu'ils n'ont plus tout ce travail qu'ils avaient avant et du coup ils trouvent que tout est un peu vide. Ils essaient d'appeler leurs amis mais tout le monde n'est pas toujours disponible parce que les gens ont aussi leur propre travail. Donc il est bon d'alterner la méditation avec un peu de travail, quelque chose à faire qui aide les gens, qui soit utile. Si nous trouvons un équilibre entre ces deux pôles, nous n'aurons pas de problème lorsque nous serons à la retraite.

Les autres points sont assez faciles à comprendre alors nous allons en rester là.

Q : Dans le texte, qu'entend-on exactement par renoncer à toute activité, se détourner des activités néfastes, notamment le commerce, la fréquentation excessive des laïques et des religieux, l'exercice de la médecine, de l'astrologie, etc...?

RTR : Il faut comprendre cela comme limiter ses activités, ne pas faire trop de choses, ne pas être trop distrait, parce que chaque chose que l'on fait nous prend du temps et quand nous sommes trop occupé, notre esprit est sans cesse sollicité par de nouvelles préoccupations. Si nous voulons réellement arriver à la quiétude, nous avons besoin de méditer beaucoup et toutes ces activités créent des distractions et cela peut devenir un obstacle. Bien sûr nous ne pouvons pas méditer vingt quatre heures par jour donc il est bien de faire quelques activités, si nous méditons plus que nous le pouvons, nous risquons de ne pas nous sentir bien, voire de devenir un peu agités alors il est bien de faire quelques activités qui en valent la peine, qui soient utiles.

Il faut aussi comprendre qu'il n'y a rien dans toutes ces instructions qui soit absolu. Il faut les adapter en fonction de l'époque, en fonction des circonstances. Cependant certaines instructions qui sont plus spécifiquement adressées aux moines et aux nonnes sont un peu différentes car ils sont sensés consacrer plus de temps à la pratique, c'est en principe la raison pour laquelle ils sont devenus moines ou nonnes.

Q : Il est dit dans le texte que la vision supérieure ne peut être atteinte que par la réception des bénédictions, que peut-on entendre par « bénédiction » ? Est-ce une compréhension qui se partage, une communication d'esprit à esprit ? Ce n'est pas comme si le lama donnait une sorte de permission, c'est comme une ouverture de l'un à l'autre, comment l'expliquer ?

RTR : C'est un peu ça. Dans beaucoup d'endroits il est dit que le Mahamoudra ne peut être expérimenté qu'à travers la dévotion au lama. Cela veut dire que ce n'est pas quelque chose que l'on puisse atteindre par la compréhension intellectuelle, par beaucoup d'efforts. Cela arrive quand nous apprenons à ouvrir notre cœur, à laisser les choses simplement être. Parfois on parle aussi de fondre son esprit avec celui du maître. Le Gourou yoga est un élément essentiel dans la pratique du Mahamoudra car c'est un moment où nous lâchons notre

égo, tout cet attachement que nous éprouvons pour notre identité, pour cette sensation d'exister de manière séparée. Du point de vue bouddhiste la bénédiction est une sorte d'influence. Les bénédictions ne sont jamais données, elles sont reçues parce qu'elles sont toujours là. Les Bouddhas et les bodhisattvas sont toujours là à essayer de nous aider et ce n'est pas comme s'il fallait d'abord leur plaire ou les rendre heureux, il suffit que nous soyons dans cet état d'ouverture du cœur pour partager cet état d'esprit. Et cela s'obtient souvent par la dévotion qui est un état d'ouverture, de clarté où l'on n'est pas trop centré sur nous même, trop attaché à notre identité séparée.

Q : A propos des deux aspects de l'interdépendance, il y a l'interdépendance de la désignation et l'interdépendance de la coproduction conditionnée. Est ce que ce sont deux aspects de la même chose? La désignation conditionnée serait subdiviser un phénomène en différentes parties et la production conditionnée serait de regarder les causes et les conditions qu'il a fallu réunir pour que ce phénomène apparaisse.

RTR : Quand nous parlons de coproduction conditionnée nous nous référons à la façon d'être des choses et au fait que rien n'existe de manière indépendante, toutes les choses sont en rapport les unes avec les autres. Rien n'existe de manière indépendante. Quand nous parlons de désignation interdépendante nous nous référons à la façon dont nous percevons les choses, nous les percevons avec ce concept déjà présent.

Laurent Nottale : Il y a les choses comme elles sont, comme a dit Rinpoché, qui apparaissent toujours en dépendance, de manière relative et il y a par ailleurs notre cognition de ces choses. L'évolution de la physique a montré, avec ce qu'on appelle la mécanique quantique, que l'outil de description même quand nous croyons que nous sommes en train de désigner les choses, ce sont en réalité des probabilités. La chose et la cognition de la chose sont devenues la même chose. Ces deux aspects qui peuvent sembler séparés sont profondément la même chose.

Lundi 01/08/2011 Après midi

2. L'élimination des obstacles à la quiétude et la vision supérieure

Nous sommes à la page cinquante et une du livre. Dans ce point il y a deux paragraphes, la reconnaissance des obstacles et comment y remédier.

Reconnaître les obstacles

Le sùtra du dévoilement du sens profond :

— Bienheureux parmi les cinq obscurcissements, lesquels entravent la quiétude ? Lesquels entravent la vision supérieure ? Lesquels entravent les deux à la fois ?

— Maitreya, l'agitation et le regret font obstacle à la quiétude. La torpeur, le sommeil et le doute obscurcissent la vision supérieure. Le désir et la malveillance entravent tant la quiétude que la vision supérieure.

Ce qui est ici traduit par malveillance, c'est la colère et la haine. Ensuite vient une explication un peu plus détaillée dans le compendium de l'Abhidharma :

Qu'entend-on par « agitation » ? Une disposition mentale instable qui consiste à convoiter ce qui paraît beau. Elle entre dans la catégorie de l'attachement et a pour effet d'interrompre la quiétude.

Le mot traduit ici par agitation est Gueupa en tibétain qui signifie en fait la distraction, donc quand l'esprit est fasciné par quelque chose qui lui semble beau, il se sent attiré et donc nous pourrions aussi traduire ce mot par attraction, qui est un des obstacles. Le texte dit :

Attirée par un objet désirable, la pensée vagabonde empêche le maintien de la stabilité mentale. A propos du regret, le même compendium dit :

Portant sur des actes réfléchis ou irréfléchis, de nature positive ou négative, le regret entretient des pensées vertueuses, non vertueuses ou neutres, opportunes ou inopportunes, rationnelles ou irrationnelles, qui empêchent l'esprit de se stabiliser. Il entre dans la catégorie de l'ignorance.

L'esprit est toujours attiré par quelque chose qui lui semble agréable ou rebuté par quelque chose qui lui semble désagréable. Il est donc autant distrait par ce qui lui semble agréable que par ce qui lui semble désagréable. Le texte dit :

La pensée qui, à propos d'une action positive ou négative, s'attache à juger ce qui est bien ou mal, est effectivement une entrave à la quiétude.

C'est pourquoi quand nous essayons de méditer, de permettre à notre esprit de se détendre, nous essayons de ne pas analyser les choses qu'il perçoit, agréables ou désagréables. C'est une habitude qu'il a d'étiqueter les choses, d'aller vers ou de fuir les choses. Dans les deux cas cela crée une tension qui distrait notre esprit. C'est pourquoi nous essayons de nous détendre et de poser notre esprit, d'être conscient, présent de manière claire mais sans saisie qui nous fait penser « ceci est bien et j'aimerais que ça continue » ou « ceci n'est pas bien, j'aimerais que ça s'arrête. » Nous essayons donc d'avoir une attitude qui permet à toute chose de se produire, nous laissons les choses être ce qu'elles sont, c'est très important et en même temps très subtil. Quand cette instruction d'être attentif et d'être présent est donnée, les gens ont parfois l'impression qu'il faut être là, très attentif, à guetter de manière un peu tendue. Mais il n'est pas nécessaire d'avoir une attention aussi intense, c'est pourquoi se détendre est très important. Quand nous sommes très détendu, les choses ne nous dérangent pas autant. Cette comparaison est fréquente : pour méditer il faut être comme un vieil homme qui regarde jouer des enfants dans un endroit spacieux où il n'y a aucun danger.

Le texte se poursuit page cinquante deux quant à la torpeur :

Entretien des perturbations mentales principales et secondaires, la torpeur rend apathique. Elle entre donc dans la catégorie de l'ignorance.

Il y a donc deux aspects : la torpeur et le sommeil. Ils apparaissent souvent séparés mais la différence n'est pas très grande. Quand l'esprit devient inactif, il y a une sorte de distorsion qui se produit. La définition est un peu plus claire dans le commentaire de l'abhidharma :

[La torpeur] est une pesanteur physique et mentale qui alourdit le corps et l'esprit.

Cette pesanteur empêche le corps et l'esprit de fonctionner normalement.

Quand nous sentons que le corps est très lourd, l'esprit est aussi très lourd et perd toute sa clarté, nous n'arrivons plus à le maîtriser.

Puisque torpeur et sommeil sont ici synonymes, la somnolence ne fera pas ici l'objet d'une explication distincte.

Dans le texte des étapes de la méditation de Kamalashila, il est dit :

Sachez que la torpeur apparaît lorsque l'esprit ne perçoit pas distinctement son objet, comme c'est le cas pour un aveugle, une personne qui entre dans un lieu obscur ou qui cligne des yeux.

Le manque de netteté de l'objet de concentration, qui résulte de l'apathie physique et mentale, n'est pas le même défaut que la torpeur.

Il y a donc deux choses, d'un part la torpeur qui est un manque de clarté et d'autre part le sommeil ou l'apathie qui est une lourdeur du corps et de l'esprit. Il n'est pas facile de les distinguer et il ne faut pas accorder trop d'importance à ces subtilités.

Le texte continue en parlant du sommeil :

Qu'est ce que le sommeil ? C'est ce qui provoque le retrait des pensées positives, négatives ou neutres, opportunes ou inopportunes, rationnelles ou irrationnelles. Favorisant l'inaction, le sommeil entre dans la catégorie de l'ignorance. Ainsi l'assoupissement interrompt les fonctions cognitives, ce qui conduit le méditant à perdre l'objet de sa concentration.

Donc il y a beaucoup de paroles pour définir le sommeil mais nous savons très bien ce dont il s'agit. Le sommeil n'est pas nécessairement négatif, d'ailleurs rien n'est négatif en soi, ce n'est simplement pas de la méditation, si nous nous endormons pendant la méditation, nous perdons notre présence et l'objet de notre concentration. Donc si nous sombrons dans la torpeur et l'endormissement, nous devons essayer de nous réveiller pour contrer cela.

Il y a différentes formes de distraction et de torpeur et nous en parlons souvent comme étant les deux grands obstacles à la méditation. Il y a aussi différents niveaux, nous envisageons parfois la torpeur comme du sommeil, mais il en existe d'autres formes plus subtiles.

Le texte continue en disant :

Mais qu'est ce que le doute ? C'est avoir deux pensées [contradictoires] à propos de la vérité, ce qui empêche [l'esprit] de se diriger vers la vertu.

Quand l'esprit est ainsi divisé et que nous n'avons pas une vue très claire, il lui est difficile de se poser et c'est pourquoi le doute est considéré comme un obstacle à la méditation.

Le doute témoigne d'un dilemme sur les deux réalités – superficielle et ultime – ou sur les Quatre Vérités des êtres sublimes. Il s'immisce dans l'esprit du méditant et le fait hésiter sur le but de la méditation. Introduisant une incertitude quant à son accomplissement ou à son échec, il freine ainsi tout élan dans la pratique.

Tant que nous ne serons pas totalement éveillés il y aura toujours un manque de clarté, mais il faudrait au moins que nous soyons un peu décidés sur ce que nous allons faire ou essayer le cours de nos actions. Nous avons besoin de prendre une décision ou une direction. Si nous nous disons constamment « Devrais je méditer ou pas? Devrais je me réveiller ou pas? », ces hésitations et ces doutes amènent un manque de clarté et il faut essayer de rendre les choses plus claires, de faire preuve de détermination. C'est pourquoi dans la vie les gens qui sont plus déterminés arrivent plus facilement à leurs fins et ont plus de succès que ce soit dans la méditation ou dans les affaires. Dans la pratique du Dharma, il faut avoir de la détermination, une certaine clarté, c'est nécessaire pour accomplir quoi que ce soit.

Il y a d'autres obstacles.

Le sûtra du dévoilement du sens profond fait état d'autres obstacles à la quiétude et à la vision supérieure :

— Bienheureux, combien de formes de distractions mentales risquent de perturber le bodhisattva qui s'applique à la quiétude et à la vision supérieure ?

— Cinq, Maitreya : la distraction de l'application mentale, la distraction extérieure, la distraction intérieure, la distraction liée aux caractéristiques et la distraction due aux mauvais penchants.

Ce sont là des choses assez subtiles. Cette explication est plus détaillée dans la suite du texte lorsque le Bouddha dit:

Maitreya, la distraction de l'application mentale se manifeste quand le bodhisattva renonce à son engagement dans le grand véhicule et choit dans l'engagement propre aux auditeurs et aux Bouddhas par soi.

Quand le bodhisattva perd sa motivation, il a moins de compassion.

La distraction extérieure a lieu quand il laisse son esprit poursuivre les cinq objets des sens, les activités mondaines, les apparences, les pensées discursives, les afflictions secondaires et les objets extérieurs.

La distraction intérieure se produit quand il sombre dans la torpeur et le sommeil, savoure le goût d'une expérience d'extase, ou est en proie à quelque perturbation secondaire propre à l'absorption dans l'égalité.

Les distractions intérieures sont un obstacle à la méditation, soit quand nous rencontrons le sommeil, soit quand nous prenons trop goût à la méditation. La méditation devient alors tellement agréable qu'on s'y attache et cet attachement constitue un obstacle en lui même. Nous n'allons pas trop nous préoccuper de toutes ces différences ni de tous ces détails.

S'il fait des signes extérieurs la sphère d'activité principale de sa concentration, il s'agit de la distraction liée aux caractéristiques. Si, alors que son attention est dirigée vers l'intérieur, il se considère comme un « moi » à cause de son inclination pour les sensations physiques, il s'agit de la distraction liée aux mauvais penchants.

Cela souligne un sens trop prononcé du moi, de l'égo.

Selon la distinction du milieu et des extrêmes :

La paresse, l'oubli des instructions, la somnolence et l'agitation mentale, l'inapplication et l'application sont considérées comme cinq fautes.

Ces cinq aspects sont très connus et il est important de les connaître.

Ces obstacles à la quiétude, qui s'appliquent également à la vision supérieure, sont au nombre de cinq, ou de six quand on compte la somnolence et l'agitation mentale séparément.

La paresse résulte d'un sentiment de mépris ou d'indifférence à tout effort, de sorte que, par manque d'attention, les habitudes d'oisiveté détournent [le pratiquant] de sa motivation.

Je sais très bien ce qu'est la paresse, mais je ne saurais pas la décrire aussi bien que ce qui est fait dans ce texte, où elle est rendue très clairement.

L'oubli des instructions est la distraction mentale qui empêche de se rappeler l'objet de la pratique.

Quand nous oublions les instructions sur comment méditer, que nous sommes incapables de se les rappeler ou que nous oublions l'objet de la méditation, nous ne savons plus ce que nous sommes sensé faire.

La somnolence et l'agitation mentale ont été précédemment expliquées.

L'inapplication consiste à ne pas s'efforcer d'éliminer la somnolence et l'agitation mentale en laissant l'esprit aller à sa guise.

Il y a là deux choses opposées l'une à l'autre, décrites dans le texte comme l'inapplication et la surapplication. Parfois quand je dis qu'il faut se détendre, ça peut être mal compris, les gens deviennent trop détendus et cela revient à ne rien faire du tout. Machig Tadrön disait qu'il faudrait méditer de manière très habile comme quelqu'un qui file la laine ou le coton. Quand nous filons, il faut que le fil ne soit pas trop serré, qu'il soit moelleux et il doit être homogène, de la même épaisseur sur toute sa longueur. De même lorsque nous pratiquons, nous devons être attentifs, sans être avachis et en même temps ne pas être complètement tendus, il faut trouver un équilibre entre ces deux extrêmes.

La surapplication consiste à maintenir l'esprit sur l'objet de concentration avec effort, alors que la somnolence et l'agitation mentale se sont dissipées, l'empêchant ainsi de se reposer dans son état naturel.

Il est important de connaître tous ces états d'esprit qui peuvent constituer des obstacles. Il est parfois suffisant d'être conscient d'un problème pour qu'il soit résolu.

Remédier aux obstacles.

Ce point a deux aspects : une explication générale et les méthodes permettant d'éliminer la somnolence et l'agitation mentale.

Les textes précédemment cités ne montrent pas comment remédier aux différents obstacles. Comme la plupart de ceux-ci relèvent de la somnolence et de l'agitation, le fait de savoir comment éliminer ces dernières permettra automatiquement de dissiper les autres obstacles.

Ainsi pour dissiper l'agitation, on calmera l'esprit en méditant sur l'impermanence.

Si l'on est trop distrait, il est conseillé de méditer sur l'impermanence et sur l'aspect momentané de la nature des choses. Dans le Bodhicharyavatara, il est dit que lorsque nous aimons jouir des plaisirs des sens et que cela nous distrait, il faut réfléchir au fait qu'ils sont momentanés, éphémères. Une chose qui nous apporte du plaisir, une fois terminée c'est comme si elle n'avait jamais eu lieu. L'instant qui suit sa fin nous en avons à nouveau envie, ce qui fait que nous sommes constamment dans un état de manque. Cet état est une souffrance. Dès que le moment de plaisir sensoriel est expérimenté, il disparaît et c'est comme si il ne s'était jamais produit. Le moment de satisfaction est si bref et la durée du manque si longue que nous sommes toujours plongés dans la souffrance. Quand nous comprenons profondément ceci, nous réalisons l'inutilité de ce désir qui nous maintient dans un état de recherche absolument insoluble. Il est donc important pour nous de trouver comment éliminer ce désir perpétuel, pour trouver la paix et le bonheur. On donne souvent l'exemple d'une maladie de peau qui donne des démangeaisons. Nous pouvons éprouver du plaisir en se grattant mais cela est momentané et ce n'est pas la vraie solution. Il faut guérir la maladie.

Pour remédier au regret, on évitera de se concentrer sur l'objet de ce dernier.

Comment faire pour éliminer les regrets et les aversions? Quand nous sommes dérangés par quelque chose nous avons parfois l'impression que pour retrouver son calme, il faut s'en débarrasser. Mais cela est impossible, c'est l'exemple donné par Shantideva : quand nous marchons et que les cailloux et les aspérités du sol nous font mal aux pieds, il est plus simple de mettre une paire de sandales que d'enlever toutes ces choses de notre chemin. Donc ce que nous prenons pour une solution – éliminer tout ce qui nous dérange - est impossible. C'est pourquoi il faut plutôt veiller sur notre esprit. Quand nous sommes trop concentré sur ce qui nous dérange, nous sommes malheureux partout et en toute circonstance, cela dépend de la direction que prend notre esprit. Par exemple ce que nous appelons être de mauvaise humeur, c'est quand notre esprit se concentre sur des choses qui lui déplaisent. Même si les circonstances extérieures n'ont rien de particulièrement dérangeant, nous sommes dans cet état d'esprit où rien ne nous plaît, où nous sommes dérangés par tout. Au contraire, si notre esprit est tourné vers des choses agréables, nous disons alors que nous sommes de bonne humeur. Donc cela n'a rien à voir avec les circonstances extérieures, mais uniquement avec la direction dans laquelle va notre esprit. Comme nous savons qu'il n'est pas possible d'éliminer toutes les choses qui nous dérangent, il faut donner à notre esprit une direction plus positive.

Contre la torpeur on pensera à ce qui suscite de la joie.

Pour éviter de rester dans cet état de torpeur, nous allons essayer de nous concentrer sur des choses plus joyeuses, qui nous donnent plus d'inspiration.

Pour combattre la somnolence, on stimulera l'esprit.

Nous penserons à des choses qui élèvent notre esprit.

Pour ne pas succomber au sommeil, on visualisera la lumière.

Ce conseil d'ouvrir les yeux, d'élever le regard ou de regarder tout droit est parfois donné. Plusieurs causes peuvent être à l'origine de cette somnolence : manger trop, demeurer dans un endroit surchauffé, quand nous sommes trop fatigués, l'esprit peut devenir un peu lourd. Il est dit parfois que manger trop de certains aliments, comme les oignons ou l'ail, provoque une certaine torpeur. Je ne sais pas exactement car je suis toujours dans cette torpeur.

Face au doute, nous ferons preuve de résolution.

Si nous avons cette hésitation dont nous avons parlé tout à l'heure, il faut prendre une décision, une direction.

Pour contrer le désir, on réfléchira sur les effets négatifs des objets du désir que en s'estimant heureux de ce que l'on a.

C'est le développement du contentement dont nous avons déjà parlé. Il nous faut trouver notre bonheur avec ce que nous avons, et si nous y arrivons, nous serons naturellement joyeux et en paix. Si nous n'avons pas de contentement, il n'y a jamais de satisfaction. Que sont vraiment la richesse et la pauvreté? D'un point de vue spirituel, le plus riche est celui qui a le plus de satisfaction, le fait de toujours vouloir quelque chose n'amène jamais cette satisfaction, d'autant plus que l'esprit ne peut pas être satisfait par le fait de posséder. Si j'ai une chose, j'en veux deux et si j'en ai deux, j'en veux trois et ainsi de suite, il n'y a jamais de limite. L'esprit ne pourra jamais être satisfait de cette manière. Arriver à la satisfaction ne peut se faire qu'à travers le contentement. Quoi que je possède, j'en suis satisfait. Cela ne veut bien sûr pas dire que si j'ai un peu plus, je serai malheureux ou qu'il faut avoir peur d'avoir un peu plus. Je ne mets aucune limite dans cela. Parfois, les gens ne comprennent pas, ils imaginent que posséder plus que ce qu'ils ont pourrait les empêcher d'améliorer leur condition. En fait, ce n'est pas cela du tout. Le contentement c'est le fait d'être heureux avec ce que l'on a et si l'on a un peu plus, nous sommes tout aussi heureux et si nous avons un peu moins nous le serons encore. Il s'agit d'apprendre à se satisfaire de ce que l'on possède, sans que ce soit une limite à notre possession.

Enfin, on cassera la malveillance avec des sentiments d'amour et d'amitié pour les autres.

Tous ces points sont très importants.

Au sujet des cinq formes de distraction que l'on a vues auparavant, il y a huit remèdes qui sont des points très classiques et assez importants, mais nous les verrons demain.

Q : Au sujet de ces poisons mentaux qui peuvent surgir pendant la méditation, j'utilise souvent tong len, la pratique de l'échange, pensez vous Rinpoché que c'est une bonne méthode

RTR : Oui. Toutes les méditations bouddhistes sont catégorisées en shamata et vipassana et même si nous sommes en train de pratiquer shamata, cela ne veut pas dire pour autant que si des obstacles surgissent nous ne puissions pas utiliser d'autre méthode. Tous ces aspects sont interdépendants et ce n'est pas parce que je suis en train de pratiquer shamata que

je ne peux rien faire d'autre et que je suis impuissant devant un obstacle qui surgit. Lorsqu'il y a des problèmes ou des obstacles, il peut être nécessaire d'utiliser certains moyens comme antidotes pour contrer ces obstacles et c'est d'ailleurs pourquoi il y a différentes méthodes.

Il se peut même que certaines personnes pratiquent de manière tellement intense et tendue que le meilleur conseil qu'on puisse leur donner, c'est d'arrêter de méditer. Elles prennent les conseils tellement à la lettre et de façon tellement tendue que c'est une catastrophe. Il est arrivé souvent que des lamas demandent à des gens de ne plus méditer. Il n'y a pas qu'une seule méthode, le tout est de voir ce qui nous aide à avancer. Et tout n'est pas dans la méditation, il y a d'autres façons, il faut trouver un équilibre de manière à ce que nous puissions progresser.

Q : Est ce qu'appliquer la pleine conscience est une façon de méditer?

RTR : Oui. La pleine conscience est le seul outil pour la méditation et toute la pratique du Dharma a besoin de la pleine conscience, mais nous allons en parler longuement demain.

Mardi 02/08/2011 Matin

Pour la plupart d'entre vous qui a été présente aux précédents summer camp, nous avons étudié ensemble le court texte sur les instructions du Mahamoudra, nous avons aussi parlé des pratiques préliminaires ainsi que des pratiques de la quiétude et de la vision supérieure. Toutes ces pratiques ne sont donc pas nouvelles pour vous, ce livre n'est pas vraiment différent de ce que nous avons étudié, c'est juste un peu plus détaillé, plus précis et nous approfondissons certains aspects de ces méditations.

Certains de ces aspects ne seront pas utiles dans le moment présent, d'autres vous donneront peut être une vue plus claire et une compréhension plus profonde de la méditation. Il est fréquent que des occidentaux demandent d'avoir des méditations guidées, c'est une habitude occidentale que tout soit « pré-maché », prêt à être consommé. Ce n'est pas comme ça en orient, on ne m'a jamais donné de méditation guidée, c'est pourquoi je ne sais pas le faire. Je dirai même que je n'aime pas tellement ça parce que lorsque l'on nous pratiquons, nous sommes sensés le faire par soi même et ne pas être dirigé, même si cela peut parfois être utile.

Beaucoup d'explications peuvent clarifier le sujet, le rendre plus accessible, et cela peut aussi davantage le compliquer. De toute façon, le point de départ ce sont les pratiques préliminaires, les ngondros. Nous commençons toujours par développer l'aspiration, nous dire que nous voulons nous libérer de toutes les causes de la souffrance, que tant que nous serons dans le samsara, il n'y aura pas de fin pour les souffrances puisqu'il n'existe pas un samsara qui soit parfait. C'est pourquoi nous sommes conscients qu'il est essentiel de transformer cet état d'esprit dont les réactions nous plongent sans cesse dans le samsara.

Et comme nous ne voulons pas non plus que les autres subissent les mêmes souffrances que nous, les proches, les gens qui nous sont chers, tous ceux qui ont agi de façon très positive vis-à-vis de nous, qui se sont même souvent sacrifiés pour notre bien, non plus que les autres, mais aussi ceux qui depuis des temps sans commencement, dans d'autres vies ont fait de même, nous voulons essayer de nous transformer pour être capable de les aider. Pour cela, il nous faut pratiquer jusqu'à ce que les qualités éveillées naissent et se manifestent en nous. Dans ce but, nous invoquons les bénédictions, nous demandons de l'aide et le pouvoir des êtres éveillés, des grands maîtres, des Bouddhas, des bodhisattvas afin de pouvoir accomplir cette méditation ou cette pratique et que ces qualités naissent en nous au cours de cette session ou en tout cas le plus tôt possible, que nous nous libérions de toute trace de souffrance. Voilà l'aspiration que nous devons avoir, c'est aussi ce que nous disons dans les prières que nous faisons au début des sessions d'enseignement.

Nous voulons transformer cet esprit samsarique rempli d'émotions négatives, qui est toujours dans une lutte perpétuelle, dans la peur et l'aversion, toujours en train de fuir quelque chose, qui n'est jamais en paix et nous sentons que nous devons apprendre à trouver cette paix. Il nous faut essayer de trouver l'état naturel de l'esprit complètement libre de toutes les émotions négatives, de toute l'ignorance. Nous voulons trouver cet état et nous voulons commencer maintenant. Nous voulons avoir cette expérience de l'état naturel et arrêter de courir toujours après quelque chose.

Nous nous asseyons dans une posture de méditation en cinq ou sept points, nous essayons de nous tenir droit et nous laissons notre esprit reposé. Quand je dis que nous posons notre esprit, ce n'est pas quelque chose de très compliqué, nous essayons simplement de ne pas suivre les pensées concernant le passé, ni celles concernant le futur et nous essayons de ne pas saisir le présent, simplement de nous détendre complètement. De toute façon, c'est la seule manière puisque le passé est le passé, ce n'est pas quelque chose qui existe ici et maintenant.

Quelque réaction ou quelque pensée que je puisse avoir, ce n'est qu'un simple concept, une simple mémoire qui n'a aucune réalité. Le futur aussi n'est qu'une spéculation, ce n'est pas quelque chose qui est encore arrivé, c'est juste une chose qui n'existe que dans ma pensée, de laquelle je me préoccupe peut être, mais qui n'existe pas. La seule chose réelle, c'est l'expérience du moment présent, mais le moment présent n'est pas quelque chose de statique, c'est un flot comme une rivière qui coule. Ce moment-ci n'est pas le moment suivant et le moment suivant est encore différent et il n'y a rien que je puisse saisir, à quoi je puisse m'attacher et tout effort que je puisse faire en essayant de m'accrocher au passé, par exemple en regrettant des choses que j'ai pu faire va m'amener beaucoup de tension et de tristesse puisqu'il n'y a rien que je puisse faire vis à vis de ce passé.

Si je suis sage, j'accepte ce moment qui est la seule réalité et je décide en mon fort intérieur de lâcher prise, de rester dans le présent, mais pas de saisir le présent comme s'il était aussi quelque chose de stabilisé. Dès que quelque chose surgit, que ce soit une pensée, une sensation, une expérience, si je ne m'y attache pas, le moment d'après elle disparaît et quelque chose d'autre surgit qui l'instant d'après va aussi disparaître. Donc il me suffit de me laisser simplement être, de trouver cet état naturel. D'une certaine manière c'est presque comme s'immerger dans quelque chose en se laissant simplement être et je me rends compte qu'il n'y a pas vraiment de « je » à qui il est permis d'être.

Il faut simplement laisser les choses être ce qu'elles sont et quand je peux ainsi me laisser être sans que mes tendances habituelles ne créent d'obstacles, je peux alors expérimenter ce flot naturel. Il n'y a pas vraiment de « je », il n'y a pas vraiment de séparation, il y a juste un état d'être qui est très conscient, très clair, mais dans lequel il n'y a aucun effort, aucune lutte, qui tout simplement est. Et tout ce qui peut émerger disparaît le moment d'après et si des pensées apparaissent dans ce flot d'être, elles disparaissent l'instant d'après et il n'y a aucun problème.

Si je parviens à rester dans cet état naturel où il n'y a aucune lutte, aucun effort, aucune volonté de saisir quoi que ce soit, je ne cours plus après quoi que ce soit et je ne m'enfuis plus non plus, mon esprit simplement se pose, c'est la méditation. Nous pouvons dire que cette méditation est une jonction entre la quiétude et la vision supérieure. Il n'y a pas vraiment besoin de spéculer beaucoup ou d'analyser, de penser si c'est vraiment ceci ou non, tout simplement lâcher prise de toute pensée concernant le passé ou le futur, demeurer dans le présent tout en n'essayant pas de saisir le moment présent. Et bien sûr le plus grand obstacle à cela est la paresse. Ce n'est pas facile simplement parce que nous ne sommes pas habitués à cela. Notre esprit samsarique est habitué à toujours courir après quelque chose, à s'enfuir de quelque chose, à être rempli de pensées. Donc même si c'est en réalité quelque chose qui ne demande aucun effort, nous aurons l'impression qu'il faut beaucoup d'efforts pour arriver à

cet état, parce que nous ne sommes pas habitués, c'est pourquoi nous avons besoin de nous purifier, de nous entraîner, d'apprendre et de développer une expérience. Nous devons apprendre comment trouver du bien être, une détente dans cet exercice.

La paresse

Pour pouvoir travailler ainsi, il faut que je puisse contrer ma paresse et il y a quatre choses qui sont recommandées.

La première est d'avoir un peu de foi, de confiance, de compréhension, d'être prêts en nous mêmes, d'être sûrs que c'est là la seule façon d'entraîner et transformer notre esprit. Et à moins de l'entraîner de cette manière précise, nous ne pourrions jamais trouver de satisfaction, de paix et nous serons toujours en proie aux émotions, aux réactions, aux peurs et le samsara n'aura pas de fin.

Lorsque nous avons cette confiance, cette clarté, nous arrivons à la deuxième étape : nous avons une détermination, nous savons qu'il s'agit de quelque chose que l'on doit accomplir, et plus vite nous le ferons, mieux ce sera. Ce n'est pas quelque chose dont nous nous demandons tous les jours si c'est bien de le faire ou si c'est mieux de ne pas le faire, nous savons qu'il n'y a rien de plus important dans notre vie que cela car jusqu'à ce nous l'accomplissons, nos douleurs et nos souffrances n'auront pas de fin.

Le troisième point est la diligence. C'est la décision d'être diligent dans cette pratique, de continuer à la faire le plus possible. Milarépa disait « même si le chemin du Bouddhisme mène à l'absence du moi, le fait de l'accomplir ou pas dépend de notre détermination. » Une expression tibétaine dit « avoir un os dans le cœur » ce qui signifie être déterminé et pas complètement avachit. Vous connaissez l'histoire de Milarépa qui, quand on lui demanda son instruction la plus essentielle et la plus secrète, montra son derrière rempli de corne à force d'être resté assis sur son coussin pour méditer. Il faut donc développer la détermination pour que la pratique devienne une habitude.

Nous arrivons ainsi au quatrième point qui est une aise parfaite. Nous avons tellement pratiqué que c'est devenu de plus en plus facile. C'est vrai pour toutes les choses de la vie, plus nous faisons quelque chose, plus cela devient aisé. Nous ne nous posons plus la question de savoir si oui ou non nous allons le faire, cela devient tellement facile que nous le faisons spontanément. Si nous sommes habitués à nous lever tôt, nous n'avons même plus besoin de mettre le réveil, nous nous réveillons naturellement à la même heure. Au contraire si nous avons l'habitude de nous lever tard, nous n'arrivons pas à nous lever, même si nous mettons le réveil. Il en va de même pour l'esprit que pour le corps, tout dépend de comment nous sommes habitués à pratiquer. Une fois que nous nous serons habitués à méditer tout le temps, cela deviendra très facile, nous serons arrivé à cet état d'aise parfaite, où c'est tellement facile que nous n'y pensons plus, c'est devenu une partie de nous même. C'est la meilleure façon de contrer la paresse, parce que nous éprouvons de la paresse devant quelque chose qui est difficile à faire, qui nous demande un effort. S'il n'y a plus d'effort, il n'y a plus de paresse. La meilleure manière de vaincre la paresse, c'est de le faire sans y penser, de manière naturelle. Ce n'est pas une décision que nous devons prendre à chaque fois. Quand nous n'avons pas l'habitude, chaque fois que nous disons « je vais méditer » c'est comme si nous prenions une décision. Une fois que c'est devenu habituel, il n'y a plus de décision à prendre, nous le faisons un point c'est tout.

Ce sont les quatre points recommandés pour éviter l'obstacle de la paresse.

L'oubli des instructions

C'est ne pas se rappeler des instructions que nous avons reçu, ne pas savoir comment méditer. Parfois quand il nous arrive de recevoir un enseignement qui nous paraît très parlant, nous nous disons « Ah oui, ça c'est vraiment très clair, c'est très bien ! » Le temps passe et nous nous disons : « Cette fois là j'avais compris quelque chose et maintenant je ne sais plus ce que c'était. » Si nous ne voulons pas oublier quelque chose, nous devons nous le rappeler constamment. Si par exemple nous avons un message à donner à quelqu'un, de temps en temps nous nous disons : « Ah oui, il ne faut pas que j'oublie que j'ai tel message à donner à telle personne » et un moment plus tard nous nous le disons encore et à la fin nous sommes capables de transmettre le message. Il y avait une coutume au Tibet, qui consistait à se mettre un fil autour du doigt pour ne pas oublier de faire quelque chose et comme cela nous gênait, nous nous en rappelions. Cela est en fait l'attention, se rappeler de ce qu'il est nécessaire de faire. C'est un exercice pour ne pas être distrait, ne pas oublier, se rappeler.

Attention a plusieurs sens. Ici c'est traduit du mot tibétain jum pa qui veut dire se rappeler ce qui doit être fait. Il y a deux choses. D'une part le fait d'être conscient de ce qui vient de se passer et d'autre par le fait de savoir ce qui doit être fait. Ces deux aspects font partie de la méditation. Bien qu'ils ne constituent pas la méditation, ce sont des éléments qui doivent être présents afin que la méditation puisse se passer de la meilleure manière, donc ils sont aussi importants que la méditation formelle en elle même.

La somnolence et la distraction

Nous avons déjà vu - et nous le verrons encore – qu'il y a deux obstacles principaux qui sont la somnolence et la distraction. La solution à ces obstacles est l'état de présence, de conscience. C'est difficile à traduire parce qu'en français il n'y a pas d'équivalent pour mindfulness et awareness. Le mot est traduit dans le texte par vigilance mais ce mot peut induire en erreur dans la mesure où nous pourrions devenir trop vigilant et alors cela deviendrait quelque chose d'un peu tendu alors que c'est en réalité le fait d'être conscient de ce qui est en train de se passer, quand l'esprit fait son travail d'être simplement présent, conscient. Si nous tombons dans la torpeur, il suffit d'en être conscient et d'appliquer les instructions, c'est à dire devenir plus conscient. Et quand nous sommes distraits et agités, il faut être conscient que nous sommes agités, et ramener notre esprit. Et il faut le faire sans une réaction trop intense, juste être conscient de la torpeur ou de l'agitation. Nous n'avons pas besoin de le faire avec beaucoup de tension en se disant « Ce n'est pas bien, je suis distrait. » ou « Oh je m'endors toujours, c'est vraiment horrible. » Ramener son esprit, c'est le faire instantanément, si notre esprit est à Lyon, nous n'avons pas besoin de refaire tout le chemin en se disant « Il y a du trafic, je suis bloqué au feu rouge. » C'est instantané, l'esprit est ainsi et le simple fait de se rendre compte que nous sommes distraits et ramener notre esprit se fait simultanément.

La non application et la sur-application

Lorsque nous méditons médite et que nous nous disons qu'il faut être détendu, nous pouvons devenir trop détendus et nous perdons notre attention. Dans ce cas, il faut plus d'attention, plus de présence, mais il ne faut pas trop en faire, sinon nous devenons trop tendu. C'est plus subtil, il faut trouver l'équilibre. Pour que quoi que ce soit se réalise de la manière parfaite, il faut de l'équilibre, ni trop ni trop peu. De même pour la méditation, il faut un peu de présence, mais il ne faut pas trop en faire. Si la méditation devient une chose stressante, cela ne nous changera pas de notre état ordinaire où nous sommes toujours stressés, préoccupés, en lutte avec quelque chose. Pendant la méditation, nous ne devons pas être trop conscients, par exemple que les gens nous regardent, comme celui-ci qui a toujours sa caméra

pointée vers moi, il faut laisser l'esprit reposer dans son état naturel. C'est là qu'intervient la notion d'équanimité. Parfois ce terme suggère dans notre esprit la notion d'indifférence. D'après le sùtra de la terre des auditeurs,

Qu'entend-on par équanimité ? Un état mental posé en parfait équilibre sur l'objet de la quiétude ou de la vision supérieure, sans qu'aucune pensée ne le perturbe. Parfaitement posé dans l'état naturel et en paix, l'esprit est ainsi très malléable et se dirige sans effort.

Le texte tibétain dit « Si l'esprit est posé dans la quiétude ou la vision supérieure, il n'y a alors aucune perturbation. » Quand l'esprit est dans cet état, il peut facilement être dirigé vers l'objet que l'on désire. Il faut donc comprendre l'équanimité comme un équilibre, comme quelque chose qui permet à notre esprit de demeurer en harmonie, qui ne demande aucun effort, mais simplement de lâcher prise, de laisser les choses être. Ce n'est donc pas de l'indifférence, c'est poser l'esprit en équilibre, qui est un équilibre entre ne pas trop essayer et ne pas trop se relâcher. Il ne faut pas non plus tomber dans le travers de dire « Il faut que j'ESSAYE de me détendre. » Il y a là un paradoxe, si nous essayons trop de nous détendre, nous sommes tendus.

Ce sont donc les huit remèdes à utiliser pour contrer les cinq défauts de la méditation et il est bien de nous les rappeler car ils peuvent nous être utiles lorsque nous essayons de méditer.

Q : Merci beaucoup Rinpoché pour cet enseignement, il a dissipé tous mes doutes au sujet de la méditation, mais comme mon cerveau est très faible et que j'ai tout oublié, pourriez vous s'il vous plaît résumer tout le dharma en une seule phrase que je puisse me rappeler ?

RTR : Oui le Bouddha a dit un mot qui est important et qui résume tout qui est mindfulness, pleine conscience. D'un côté c'est le fait d'être conscient de ce qui est en train de se passer à cet instant précis, et de l'autre c'est le fait de se rappeler de ce qui est censé être fait à cet instant précis. Il y a aussi le sens d'être attentif (be careful). C'est donc le fait de ne pas oublier, d'être tout à fait présent, de ne pas être négligent ou distrait. C'est une manière de pratiquer tout le temps, il n'y a pas de moment où nous sommes en train de pratiquer et des moments où nous ne pratiquons plus, avec la pleine conscience, nous sommes toujours en train de pratiquer. C'est l'outil le plus essentiel que nous ayons aussi bien pour la méditation que pour la vie.

Q : On dit toujours dans la méditation qu'il ne faut pas penser au futur mais si j'ai quelque chose à faire à trois heures et que cela me revient constamment à l'esprit, n'est ce pas être dans le futur que d'avoir cette pensée ?

RTR : D'une certaine manière c'est quand même être dans le présent si dans le présent nous avons la conscience d'avoir quelque chose à faire à trois heures. Mais cela n'est pas vrai que dans la méditation, c'est dans la vie de tous les jours. Dans la méditation nous essayons de ne pas trop penser à ça.

Q : Oui mais ça va et ça vient

RTR : Si ça va et ça vient, il n'y a pas de problème. Ce sont un peu des subtilités. Notre esprit a bien sûr la capacité de savoir. Je sais par exemple qu'à midi il y a le déjeuner et qu'à sept heures quinze il y a le dîner et qu'entre temps il y aura bien un petit thé et des gâteaux mais ceci n'est pas une perturbation pour mon esprit, il a la capacité de savoir et il

sait cela come il sait aussi plein d'autres choses. Mais si je n'arrête pas de penser « A midi il y a le repas, à midi il y a le repas... » ça peut devenir une perturbation. Donc si je n'arrive pas à lâcher cette pensée qui revient constamment dans mon esprit, ça peut être un problème. Mais le fait de savoir plein d'informations n'est pas un problème en soi.

Q : Peut-on trouver des équivalents en français pour mindfulness, awareness et consciousness ? Les traducteurs français luttent avec ce problème depuis longtemps parce qu'ils n'ont pas autant de mots différents en français qu'il faudrait pour traduire correctement ces mots. Mais même les anglais traduisent des mots tibétains et là non plus il n'y a pas unanimité, chaque traducteur traduit un peu à sa guise selon ce qu'il estime être le mieux. Et il y en a même qui font des traductions très sophistiquées et très compliquées, ce n'est pas facile. Dans le précédent texte sur le Dharmakaya, Rinpoché avait parlé d'awareness comme étant rigpa.

RTR : ce n'est pas si facile, parce qu'en sanskrit rigpa a aussi plusieurs significations. Cela se réfère souvent à la qualité cognitive de notre esprit mais dans d'autres exemples, il a un autre sens, comme l'élément le plus essentiel du Dharmakaya. Dans le Dzogchen il y a la distinction entre deux choses : sem et rigpa. Sem, c'est l'esprit plongé dans la dualité, dans l'illusion et rigpa c'est l'esprit lorsqu'il est sans cette illusion, libéré de l'ignorance. C'est la même conscience, mais dans un cas il y a clarté et dans l'autre il y a illusion. En tibétain, ignorance se dit marigpa, le suffixe ma signifiant « absence de. » Par contre le Mahamoudra possède une terminologie différente. Sem veut dire aussi « l'esprit obscurci », mais semmid signifie l'esprit qui n'est pas obscurci. Mid veut dire « la qualité de ce qui est », ce qui est traduit parfois en français par tellité ou ainséité. Le semmid dans le Mahamoudra est l'équivalent de rigpa dans le Dzogchen, cela se réfère à la vraie nature de l'esprit. Parfois se trouve un autre mot dans certains tantras : nioumsem. Niouma signifie originel, qui est naturellement là, qui est primordial, qui n'est pas altéré, c'est un possible équivalent du mot katac qui veut dire « pur depuis l'origine. » Donc même en tibétain dans différents tantras et différents enseignements, les terminologies diffèrent, ce n'est pas vraiment simple.

Mardi 02/08/2011 Après midi

Ensuite viennent quelques méthodes spéciales pour éliminer la somnolence et l'agitation mentale. Nous avons étudié ces dernières années beaucoup d'enseignement sur la quiétude et peut être n'est ce pas la peine de passer encore beaucoup de temps à décrire ces méthodes et peut être devrions nous passer directement aux explications sur la méditation sinon nous n'aborderons jamais le sujet principal. Donc ici il y a trois points : la quiétude, la vision supérieure et dissiper les doutes.

Au sujet de la quiétude, il y a deux choses pour éliminer la somnolence et l'agitation mentale. Les conditions et les causes qui créent la somnolence et l'agitation mentale d'une part et comment essayer d'éviter cela d'autre part, comment créer des conditions et des situations qui font que cette somnolence et cette agitation mentale ne surgissent pas.

Il y a là aussi deux aspects : comment se débarrasser de ce qui provoque ces deux défauts et quoi faire si cela se produit quand même. Le livre mentionne un certain nombre de choses comme étant de possibles causes : le fait de ne pas contrôler les sens ou de manger immodérément et aussi une autre chose qui n'est pas forcément facile à faire pour nous : le fait de ne pas faire l'effort de pratiquer à l'aube et au crépuscule. Pour nous qui avons des vies très actives et qui sommes dans l'obligation de travailler, ce n'est pas forcément facile de pratiquer ou de méditer à ces heures là. Il est dit qu'au temps du Bouddha, les moines ou les

disciples pratiquaient pendant la première partie de la nuit, dormaient pendant la deuxième partie de la nuit et re-méditaient pendant la dernière partie de la nuit. En faisant cela, ils progressaient très vite. Au cours de la première partie de la nuit ils faisaient aussi de la méditation en marchant, mais tout cela n'est pas très facile pour nous. Il y a aussi le fait de trop dormir. Nous pensons parfois que si nous dormons plus nous serons plus éveillés, mais en réalité si nous dépassons un certain nombre d'heures de sommeil, notre esprit ressent plus de torpeur.

Le livre parle aussi d'une méditation qui n'est pas très habile, quand nous relâchons notre vigilance, de méditer sans méthode, de ne pas avoir maîtrisé la méditation ou de n'en connaître qu'une toute petite partie et penser qu'il s'agit là de toutes les instructions. Rester dans une forme d'opacité mentale, c'est quand l'esprit tombe dans une sorte de noirceur, c'est un état de torpeur où ne nous sommes pas distraits ni en train de dormir, mais tout devient assez lourd. Il ne faut pas non plus prendre plaisir à laisser l'esprit placé sur un objet de concentration.

Le texte parle ensuite des signes de l'agitation mentale, comme le fait de ne pas éprouver de lassitude pour le samsara. Ceci est quelque chose de très important car si nous avons une véritable compréhension de ce qu'est notre condition dans le samsara, le fait d'en avoir une claire compréhension facilite beaucoup notre détermination. Si nous pensons que le bonheur va nous venir de choses extérieures, de situations mondaines et si nous pensons que ce qui donne un sens à notre vie nous vient de l'extérieur alors nous n'avons pas de raison pour travailler la méditation. Donc plus nous comprendrons que toutes ces réussites samsariques ne peuvent pas nous combler, ne peuvent pas amener cette paix que nous souhaitons plus nous nous rendrons compte que la nature du samsara est telle que quoi qu'on y obtienne ne peut jamais être satisfaisant. Quand nous voyons cela, notre seul but dans la vie devient de nous transformer intérieurement et cela devient notre priorité.

C'est pour cela que tous les textes parlent tellement de renoncement. Le renoncement ne signifie pas qu'il faille tout laisser là et partir quelque part. Si nous comprenons profondément que quelles que soient nos réussites matérielles ou extérieures dans le monde, elles ne pourront pas nous amener la paix que nous désirons, c'est là que se situe le renoncement. Ce n'est pas qu'il y ait quelque chose de mauvais ou de fondamentalement négatif dans ces choses extérieures, elles ne peuvent simplement pas amener cette paix que l'on recherche. Cette paix intérieure et durable ne peut dépendre de quelqu'un, de ce que nous possédons, de ce que les autres pensent de nous, de notre position sociale, de notre richesse, de notre caractère ou de quoi que ce soit. Une fois que tout cela est bien clair en nous même, il y a à ce moment là un changement intérieur qui se produit et d'autres priorités se dessinent et la pratique devient la priorité principale.

Progression dans la méditation de la quiétude et de la vision supérieure

La préparation

On veillera à ne pas se départir des causes de la quiétude que nous venons de voir en contrôlant les portes des cinq sens, et en mesurant son appétit.

C'est ce que j'ai toujours dit, pour pratiquer la méditation, il nous faut réunir les conditions. Si c'est le cas, l'état de méditation arrive très rapidement, sinon cela peut être très difficile.

Assis sur un siège confortable, dans la posture en sept points, on réglera avec douceur le va-et-vient du souffle pour que la respiration ne soit ni haletante ni violente, et qu'elle se fasse sans bruit ni effort.

Il ne faut pas être trop attaché à quoi que ce soit. S'il y a un fort attachement, une forte aversion, il faut essayer de lâcher prise. La méditation est censée travailler sur ses émotions, mais d'un autre côté si nous ne travaillons pas sur nos émotions, la méditation ne pourra pas progresser. C'est interdépendant, il faut travailler dans un sens comme dans l'autre. Nagarjuna avait une pratique de méditation à réaliser et n'arrivait pas à obtenir le résultat escompté. Son maître s'étonnait qu'il n'y arrive pas, alors avec son omniscience il s'est aperçu que Nagarjuna possédait un pot en terre qui était tellement bien poli qu'il avait l'éclat des yeux du corbeau. Il trouvait cet objet tellement beau qu'il y était un peu attaché et cet attachement était suffisant pour l'empêcher d'obtenir les résultats escomptés. Alors le maître a fait venir Nagarjuna, il lui a dit d'amener son pot et il l'a obligé à le briser et en quelques jours Nagarjuna a obtenu les résultats de la méditation. C'est pourquoi il est très important de créer les bonnes conditions pour que notre esprit ne soit pas emporté, distrait.

Les principes de la concentration sur un objet.

Il y a plusieurs types de concentration et plusieurs objets de concentration. Même pour la pratique de shamata il peut y avoir différentes techniques. Nous pensons souvent qu'il suffit de se concentrer sur une chose comme la respiration, ou poser notre attention sur une image ou sur quelque chose à l'intérieur ou à l'extérieur, mais ce n'est pas nécessairement ainsi. Un objet de concentration peut être par exemple de méditer sur l'impermanence comme une manière de réduire notre attachement ou méditer sur la bonté aimante comme une manière de réduire notre aversion ou encore méditer sur les douze causes interdépendantes comme antidote à notre ignorance ou à notre torpeur. Ce sont des possibilités de méditation dans shamata. Ce n'est pas simplement le fait d'arrêter de penser. C'est d'ailleurs pourquoi la différence entre shamata et vipassana est parfois très subtile, ces deux choses se combinent souvent facilement.

Dans la méditation l'aspect qui consiste à poser l'esprit ou à lui permettre de se concentrer sur quelque chose est shamata et l'aspect consistant à clarifier ou comprendre de manière profonde est vipassana. Il y a aussi la méditation analytique qui est encore une autre forme de méditation. Donc shamata n'est pas simplement une concentration sur quelque chose d'immobile.

Adaptation des objets aux individus

Le sùtra requis par Revati :

Si, au cours de sa pratique, le moine-yogi est dominé par le désir et l'attachement, il se concentrera sur les aspects repoussants [du corps]. S'il est dominé par l'aversion, il méditera sur l'amour. S'il est dominé par l'opacité de l'ignorance, il analysera selon la production interdépendante. S'il est dominé par l'orgueil, il dirigera son esprit sur les divers constituants [des agrégats]. S'il perd sa faculté de discernement, il se concentrera sur le va-et-vient du souffle, puis il prendra comme support l'objet de méditation qui lui plait.

L'important est de faire ce qui est adapté ou efficace pour nous à un moment donné. Certaines méthodes ne fonctionnent pas avec tout le monde. Cela peut fonctionner avec

quelqu'un et pas avec quelqu'un d'autre et dans ce cas il faut essayer une autre méthode. La méditation n'est pas une seule chose. Si nous appliquons des instructions reçues, cela peut fonctionner, mais ce n'est pas quelque chose dont nous puissions dire : « voila, maintenant vous faites ça et puis ça... » Il faut toujours que l'on voit en fonction de qui nous sommes, de notre situation, quel genre de concentration est bonne pour nous, quel type de méditation ou de visualisation nous convient en fonction de nos besoins.

Au temps du Bouddha il y avait un moine qui avait une très mauvaise mémoire, pour qui il était très difficile d'apprendre quoi que ce soit. Il avait du mal à apprendre ne fusse qu'un verset en trois mois. Son frère qui était arrivé en même temps que lui était déjà devenu un Arhat, il était devenu maître de discipline. Un jour, le roi invite le Bouddha ainsi que toute la sangha pour un repas, et le moine qui est maître de discipline fait passer l'information à tout le monde sauf à son frère car il avait trop honte que celui-ci soit si ignorant.

Pendant le repas, le Bouddha, qui connaissait tout ce qui se passait, alla voir le moine sans mémoire et lui donna un morceau de tissu blanc. Il lui dit : « tu vas froter ce tissu en disant « toutes les impuretés se rassemblent. » » Le moine s'exécute et au bout d'un moment il s'aperçoit que le tissu blanc se remplit de poussière et devient noir. Ça le frappe et il se dit que les choses sont vraiment très impermanentes. Il a une profonde révélation et il commence à comprendre que puisque tout change et que rien ne peut ne pas changer, lui aussi peut changer.

Le Bouddha lui apparaît et lui dit « tu n'as pas besoin de rester attaché à quoi que ce soit. » Le moine atteint alors l'état d'Arhat. Pendant ce temps, le repas du Bouddha est prêt à être servi et le Bouddha avant qu'on le serve dit « attendez un peu, j'ai l'impression que quelqu'un est arrivé au monastère, allez vérifier. » Le maître de discipline dit « non, non, tout le monde est là, il ne manque personne. » Le Bouddha dit « si, c'est votre frère. » On le cherche autour de la table et effectivement, il n'était pas là. Le Bouddha dit « allez le chercher. »

Le maître de discipline y va et à la place de voir son frère, il en voit mille. Mille moines sont là, tous pareils et le maître de discipline ne sait pas lequel prendre. Il revient vers le Bouddha et dit « écoutez, il y en a mille et je ne sais pas lequel est le bon. » Le Bouddha répond « tu demandes qui est le mon frère et le premier qui ouvre la bouche pour répondre, c'est celui là. » Le maître de discipline s'exécute et il pose la question, attrape le premier qui ouvre la bouche et tous les autres moines disparaissent. L'histoire continue mais je vais m'arrêter là.

Les objets de concentration propres aux débutants.

Parmi les objets de concentration précédemment cités, par lequel faut-il commencer ? Malgré l'habitude qu'il peut avoir avec l'objet qu'il affectionne, l'individu sujet aux pensées discursives méditera essentiellement sur la respiration. Il commencera par fixer son esprit sur un seul et même objet.

Parmi tous les objets sur lesquels notre esprit peut se poser, la respiration est l'un des plus communs. C'est excellent pour essayer de calmer un esprit agité d'une part parce que c'est une activité essentielle, nous ne pouvons survivre sans respirer et d'autre part c'est quelque chose de fluide, en mouvement, nous inspirons, nous expirons, c'est un mouvement constant. C'est donc un excellent moyen de poser notre attention.

Il y a différentes possibilités, nous avons d'ailleurs étudié certaines d'entre elles dans le texte du Karmapa que nous avons étudié les années précédentes. Une autre méthode reconnue et conseillée aussi bien dans le Mahayana que dans les sùtras, est le fait de poser son

attention sur la forme du Bouddha. Cela a deux effets. D'abord c'est un objet comme toute autre objet de concentration, et c'est un moyen de calmer son esprit par shamata, la quiétude.

Ensuite, l'aspect plus important, mais plus difficile et qui est un défi plus grand, c'est que la méditation sert aussi à transformer nos tendances habituelles. Et une des tendances habituelles de notre esprit en ce moment est d'être souvent distrait par des choses négatives, par des émotions, par des problèmes, par des tensions, etc... Et donc nous avons besoin de trouver une méthode qui nous permette de transformer ces tendances habituelles. Alors si nous pouvons poser notre esprit sur l'image du Bouddha, cela peut servir deux buts : c'est un objet comme un autre sur lequel poser notre esprit et c'est aussi un moyen de ressentir la sagesse et la compassion du Bouddha que l'on visualise en face de nous. Nous pouvons aussi essayer de ressentir son pouvoir de purification. C'est un moyen très recommandé pour transformer nos tendances habituelles négatives. Nous l'imaginons rayonnant de lumière dorée, nous imaginons son sourire, ce qui se dégage de lui comme sagesse et compassion, son pouvoir de guérison et de purification et nous imaginons que tous les êtres sont avec nous et que tous ressentent ce même sentiment, que tous sont guéris, purifiés et libérés de leurs souffrances.

Si nous nous concentrons de cette façon, cela devient une pratique de shamata et c'est en même temps quelque chose qui nous aide à purifier nos tendances négatives.

Ce qu'illustre l'analogie suivante : l'esprit est comparable à un éléphant sauvage. Il faut l'attacher avec la corde de l'attention au poteau de l'objet de concentration. S'il s'éloigne, le croc de la vigilance est là pour le ramener

L'essence de la voie médiane :

*Quand l'éléphant de l'esprit cherche à s'enfuir,
Il faut l'attacher solidement au poteau de l'objet de concentration,
Avec la corde de l'attention,
Et le maîtriser avec le croc de la Connaissance suprême.*

Il est fréquent de comparer notre esprit à un éléphant sauvage qui quand il est laissé à lui même peut faire beaucoup de mal à soi même et aux autres. Nous apprenons à l'attacher avec la corde de l'attention au pilier qui est l'objet de notre méditation, que ce soit la respiration ou l'image du Bouddha comme nous venons de le voir. S'il s'en éloigne un peu, nous le ramène avec le croc de la sagesse. La clarté et la connaissance sont comme un crochet qui ramène notre esprit l'éléphant encore et encore. Il est important dans tout ce processus d'apprendre à se détendre.

Si nous voulons apprivoiser un animal sauvage, nous ne pouvons pas être trop vigilant, ni l'attacher trop court, il faut qu'il ait un peu de place pour bouger. Petit à petit nous réduisons la longueur de la corde, mais il faut d'abord lui laisser de la place. De même en ce qui concerne notre esprit, nous ne pouvons pas totalement le restreindre ou l'immobiliser. Il faut savoir comment l'apprivoiser petit à petit, il faut beaucoup d'habileté et beaucoup d'équilibre.

Il ne faut pas non plus être détendu au point de ne plus savoir ce que l'on fait. La concentration doit être juste suffisante pour ne pas oublier que nous sommes en train de méditer, et le reste doit être de la détente, de la relaxation. Il faut donc qu'il y ait un peu de conscience et d'attention, mais si nous sommes trop tendus, ou trop concentrés, nous devenons fous. C'est pourquoi beaucoup de personnes qui ne savent pas comment s'y prendre pour méditer finissent par avoir des problèmes. Donc l'attention doit être très légère, nous

devons nous sentir le plus possible à l'aise, presque comme si nous n'étions pas en train de méditer.

C'est pourquoi je dis souvent et peut être ai je tort de le dire, il faut prendre la méditation comme des vacances, comme un moment de loisirs. Ça ne peut pas être totalement des loisirs, il faut quand même qu'il y ait un petit programme, mais il doit y avoir un peu de cela. Si nous nous sentons trop à l'étroit, ça deviendra une chose pour laquelle nous aurons de l'aversion, nous aurons aucune envie de méditer parce que nous nous sentirons prisonniers et personne n'aime ça, nous aimons tous être libres. Il faut donc qu'il y ait un peu d'attention, de présence et beaucoup de détente.

Lorsque nous allons parler des neuf étapes pour poser l'esprit, nous aurons vraiment l'impression qu'il faut restreindre et immobiliser notre esprit et donc il est très important de dire tout de suite que bien sûr il faut s'appliquer car changer nos tendances habituelles est un gros travail qui ne va pas se faire sans difficultés. Si nous nous disons au début que ce n'est rien et que ça va être très facile, nous risquons d'être très choqués lorsque les premiers obstacles vont surgir et quand cela arrive souvent les gens abandonnent. Il faut donc être préparé, savoir que ce sera difficile et aussi que c'est une grande entreprise que d'essayer de changer notre esprit, nos tendances habituelles. C'est une chose très importante, donc il faut être prêt à faire face à ces difficultés, savoir que ça va probablement durer assez longtemps. Il n'y a pas d'évolution sans défi et tout progrès signifie vaincre des difficultés. Vaincre des obstacles est un signe que l'on est en train d'avancer et si aucun obstacle ne se présente, cela veut certainement dire qu'on fait du sur place.

Q : Il semblerait qu'un des nombreux problèmes de notre époque moderne est que les gens ne dorment pas assez et j'ai récemment lu une étude qui montrait que quatre vingt pour cent des gens avaient besoin d'entre sept et huit heures de sommeil par nuit, dix pour cent ont besoin de moins et dix pour cent ont besoin de plus. Je serais très prudent sur le conseil donné aux gens de moins dormir pour mieux méditer. Une de mes résolutions de nouvel an était de passer plus de temps à dormir et j'ai vraiment vu une amélioration dans beaucoup d'aspects de ma vie, dont la méditation. Donc peut être que dans un texte traditionnel c'est bien mais il faut être prudent avant de demander aux gens de dormir moins pour méditer plus.

RTR : C'est vrai que le sommeil est très important et dormir suffisamment est même considéré comme une sorte de guérison ou de médecine. Si nous ne dormons pas assez, nous pouvons avoir toute sorte de graves problèmes. Il est dit que si nous avons une pratique de shamata vraiment profonde, cela est aussi reposant que de dormir. Si nous atteignons ce niveau de shamata, nous pouvons alors réduire les heures de sommeil au profit de la méditation.

Q : Dans la construction des monastères ou des temples l'orientation a beaucoup d'importance, la géomancie est utilisée, c'est censé apporter une meilleure harmonie. Nous avons beaucoup parlé de facteurs intérieurs qui facilitent la méditation, y aurait-il aussi des facteurs extérieurs au niveau de l'environnement qui pourraient la faciliter ?

RTR : Je ne sais pas, il y a beaucoup de gens qui donnent beaucoup d'importance à cela, c'est vrai que quand les maisons sont construites de manière harmonieuse, c'est agréable, nous nous y sentons bien, comme si notre esprit y était plus en paix. Lorsqu'une maison n'est pas bien orientée, notre esprit ne s'y sent pas si bien. Donc peut être que cela fait une différence.

Le Bouddha n'a jamais parlé de tout ça, il a recommandé de méditer dans la solitude, dans la nature, auprès des arbres, des rivières, des lacs, des grottes. C'est plus tard qu'on a

donné de l'importance au fait de méditer dans des lieux bénits, où d'autres maîtres avaient déjà pratiqué et la construction des monastères est venue encore plus tard. Je ne connais pas très bien l'importance que ça peut avoir.

Dans mon centre de retraite, je n'ai donné qu'une seule instruction : que chaque pièce ait beaucoup de lumière du soleil, avec une grande fenêtre et qu'elle soit orientée soit à l'est soit au sud. J'avais surtout peur qu'il y fasse trop froid, comme nous n'avons pas de système de chauffage. La plus part des pièces de retraites construites à la tibétaine n'ont pas de fenêtre donnant sur l'extérieur, c'est assez sombre, un peu triste et surtout très humide. Nous avons du mal à nous imaginer passer trois ans dans un endroit comme ça. Alors dans mon centre de retraite il y a un peu de luxe, je ne sais pas si c'est un bien ou un mal.

Q : Il est dit dans le livre qu'il est mieux de méditer sur la nature impermanente des choses pendant un moment que d'entendre des enseignements pendant des éons.

RTR : C'est juste pour dire que la méditation est une chose très importante. Pour comprendre les choses il faut étudier et réfléchir, c'est très important. Mais parfois si quelque chose vous paraît très clair intellectuellement, ce n'est pas nécessairement suffisant, ça ne peut pas remplacer la méditation. Si tout d'un coup vous avez une nouvelle compréhension qui vous semble très claire, ce n'est pas nécessairement suffisant pour changer nos tendances habituelles, pour cela la méditation est indispensable.

Q : Vous avez parlé Rinpoché de la méditation en marchant, pourriez vous nous nous dire sur quoi nous concentrer à ce moment là ?

RTR : C'est la même chose, mais à la place d'être assis, vous marchez. Vous marchez lentement, de manière attentive. Traditionnellement il y avait des endroits pour cette méditation, où il n'y avait pas d'obstacles, où des rubans délimitaient le parcours, pour qu'il n'y ait pas d'accident. On marchait dans un sens, on arrivait au bout et on revenait. Nous pouvons pratiquer soit dans notre chambre, soit à l'extérieur dans des endroits appropriés. Plus tard nous avons fait ces exercices autour du stupa ou d'un monastère, mais il faut toujours s'assurer que le terrain est assez égal, assez uni et que nous n'allons pas trébucher sur quelque chose. En résumé c'est vraiment la même chose que lorsque nous sommes assis, sauf que nous sommes debout et que nous marchons lentement. Nous nous concentrons plus sur le mouvement de nos pieds que sur la respiration.

Q : Rinpoché, beaucoup d'entre nous font d'autres sortes de méditation comme la pratique de Vajrasattva ou Tara Verte, sommes nous censés continuer ou incorporer la pratique de shamata et vipassana dans ces pratiques ou arrêter ces pratiques et les remplacer par shamata et vipassana, que doit on faire ?

RTR : Dans ces pratiques, que ce soit Vajrasattva ou Tara Verte, il y a une partie qui est shamata et une partie qui est vipassana. Et quand vous recevez des instructions, il est important de comprendre quelle est la partie shamata et quelle est la partie vipassana. C'est seulement lorsque vous avez compris cela que vous pouvez pratiquer efficacement et c'est d'ailleurs pourquoi il y a parfois des problèmes.

La plupart des gens, lorsqu'ils reçoivent ces pratiques qu'on appelle des sadhanas, pensent qu'il suffit de connaître les détails de la visualisation et que c'est bon. En fait cela n'est qu'une toute petite partie de ce que l'on est censé faire pendant ces pratiques. Pour réellement comprendre ces pratiques, il nous faut les comprendre à la lumière de shamata et vipassana que nous recevons dans d'autres instructions plus générales et c'est seulement

lorsque nous avons compris toutes ces choses que nous pouvons avoir une pratique efficace. Sinon ces sadhanas deviennent un truc un peu bizarre de tibétains qui n'avaient vraiment rien d'autre à faire que d'inventer des choses un peu compliquées.

Mercredi 03/08/2011 Matin

Nous avons vu hier les cinq obstacles qui peuvent être contrés par les huit remèdes. Nous arrivons maintenant aux neuf étapes pour poser l'esprit page quatre vingt quatre. Ce sont des instructions assez communes et il peut être utile de les connaître pour notre pratique.

La première étape est le placement de l'esprit.

Lorsque nous commençons à méditer, la première chose à faire est de poser l'esprit sur l'objet de la méditation, et même s'il n'y a pas d'objet, c'est le fait de poser l'esprit.

La deuxième étape est le placement continu, cela veut dire que l'on doit laisser notre esprit posé de manière continue, de le maintenir dans cet état.

La troisième étape est le remplacement. Dès que l'on se rend compte que l'on est distrait soit parce que l'esprit est agité, soit parce qu'il est dans la torpeur, nous essayons de ramener l'esprit de manière détendue.

La quatrième étape est le placement soutenu. Lorsque nous nous laissons distraire, toutes sortes de choses émergent, des pensées, etc... De nouveau nous devons ramener notre esprit et le poser de manière plus intense et plus claire.

La cinquième étape est la discipline. Lorsque nous sentons que nous n'avancons pas, que quelque chose est bloqué, nous essayons de méditer sur l'impermanence, sur les bienfaits de la méditation, pourquoi elle est nécessaire pour pouvoir maîtriser notre esprit. Il est important de faire ces poses pendant les sessions de méditation pour retrouver une certaine inspiration, une motivation avant de recommencer.

La sixième étape est la pacification. Lorsqu'il y a beaucoup de distractions et que l'esprit samsarique revient, il faut se rappeler toutes les qualités de la méditation et tous les défauts qu'a notre esprit lorsqu'il n'est pas maîtrisé pour renforcer notre résolution. Il est important de comprendre que ces interruptions sont parfois nécessaires, elles sont un changement de point de vue afin de retrouver de la motivation et de l'inspiration pour revenir à la méditation.

La septième étape est la pacification totale. Lorsque se produisent des distractions ou des émotions plus fortes comme le désir, l'aversion, l'attachement... nous pouvons utiliser certaines instructions ou certaines méthodes spécifiques pour essayer de maîtriser ces émotions ou pour travailler dessus. Parfois nous pensons que méditer c'est juste se concentrer sur une seule chose, mais il est recommandé de changer d'objet de concentration de temps en temps. Dans le Vajrayana, lorsque nous nous concentrons sur l'image du Bouddha, nous pouvons laisser notre esprit appréhender l'ensemble de l'image puis si la distraction ou l'agitation mentale devient plus forte, nous pouvons nous concentrer sur des choses plus petites comme la syllabe germe ou les yeux du Bouddha. Si nous tombons dans la torpeur, nous pouvons nous concentrer sur la lumière qui émane du Bouddha. Si nous sommes sous l'emprise de la colère ou d'une forte aversion, nous pouvons essayer de ressentir la compassion illimitée qui émane de lui, tout son amour. Nous avons donc différentes options à notre disposition pour pacifier l'esprit.

La huitième étape est l'unification. Cela consiste à savoir comment gérer son effort. Parfois il faut être plus présent et d'autres fois il faut être plus léger. Il faut arriver à gérer ces corrections pour que la méditation ne nous rebute pas.

La neuvième étape est la méditation égale. C'est quand l'esprit est vraiment posé, il est clair, il n'y a plus de perturbation, la méditation est ininterrompue, elle s'écoule de manière naturelle.

Quand nous entendons qu'il faut laisser son esprit dans l'état naturel, il faut bien comprendre que cela ne peut pas se faire d'emblée. Si nous essayons de trouver cet état sans rien faire, l'esprit va sombrer dans la distraction ou dans la torpeur. Il faut faire quelque chose pour arriver à cette naturalité. Il faut donc être au courant de toutes ces techniques, de ces différentes choses que nous pouvons utiliser pour dissiper les obstacles à cet état naturel. Si nous essayons trop tôt d'être dans l'état naturel sans avoir parcouru tout le cheminement qui y conduit, comme nous ne savons pas ce qu'est cet état, nous pouvons sombrer dans la distraction ou dans la torpeur sans même nous en rendre compte.

Ces neuf étapes peuvent se retrouver dans les quatre applications mentales décrites à la page quatre vingt sept.

Le maintien avec effort correspond aux deux premières étapes. C'est l'application concentrée.

Le maintien intermittent correspond aux cinq étapes suivantes. C'est le fait de faire des poses, de passer à une autre technique.

Le maintien ininterrompu correspond à la huitième étape. C'est la méditation sans interruption, avec attention et pleine conscience.

Le maintien spontané correspond à la neuvième. L'esprit est naturellement et spontanément posé de manière détendue, la méditation devient un flot.

Donc la méditation de la quiétude est très importante car pour pouvoir maîtriser l'esprit nous avons besoin de le stabiliser.

Du point de vue bouddhiste, même si la quiétude est très importante, elle n'a pas le pouvoir de nous libérer du samsara, juste de pacifier notre esprit de manière temporaire. Pour déraciner les causes du samsara, nous avons besoin de la méditation de la vision pénétrante. La pratique de la quiétude est commune à d'autres voies spirituelles, elle nous permet de pacifier l'esprit, d'être plus positif, plus calme et d'accéder à une renaissance dans un monde supérieur mais elle n'a pas le pouvoir de nous faire atteindre l'éveil, ce n'est pas la solution ultime que l'on recherche. Toutes les écoles bouddhistes sont unanimes pour dire que pour nous débarrasser de nos tendances habituelles et atteindre l'éveil, il faut combiner la quiétude avec la vision supérieure. Il est parfois dit que pour pouvoir pratiquer la vision supérieure il faut avoir une base très claire, avoir atteint un niveau de la quiétude assez avancé, mais ce n'est pas forcément le cas. Parfois nous pouvons commencer avec la quiétude et peu de temps après combiner cette pratique avec la vision supérieure. Nous pouvons aussi stabiliser l'esprit avec la vision supérieure et ce point de vue stabilité sera alors l'aspect de la quiétude. Il faut combiner ces deux aspects pour travailler sur la nature de l'esprit, pour en faire l'expérience, pour nous libérer du samsara et pour arriver à déraciner nos tendances habituelles. D'un côté la quiétude nous amène la stabilité et de l'autre côté la vision supérieure nous amène la flexibilité et la capacité de voir la nature des choses. La vision supérieure est donc très importante mais c'est aussi plus difficile car il s'agit de déraciner nos tendances habituelles et de faire surgir les qualités de l'éveil.

C'est ce qui amène la sagesse (shérab en tibétain). Il y a trois choses qui développent shérab, l'écoute, la réflexion et la méditation. L'écoute sert à trouver la vue, la vision philosophique. En écoutant les enseignements et les récits des expériences des grands maîtres, du Bouddha et d'autres, nous essayons de comprendre et d'investiguer par soi-même si cela correspond à la vraie nature des choses. Si ce chemin est assez conceptuel, il est considéré comme très utile au début car sinon nous n'avons aucune base pour établir notre vision. Et si nous n'avons pas de base, ce sera très difficile et notre vue risque d'être troublée. Cependant il n'est pas indispensable que la vision supérieure soit le résultat d'un processus analytique.

Au niveau du Mahayana, il y a deux sortes de systèmes. Le système de Maitreya qui est nous est parvenu à travers Asanga qui était le frère de Vasubandhu. Celui ci était un grand érudit. Il s'est dit qu'il n'allait pas suivre l'exemple de son frère. Plus tôt que de passer des années à étudier, il est allé dans les montagnes et après douze années de méditation, il est parvenu à l'expérience de la rencontre directe avec Maitreya et il a écrit le compendium de Maitreya. Il a pratiqué la vision supérieure en lâchant toutes les saisies. Nous avons toujours dans notre expérience la dualité sujet - objet. Toutes nos expériences sont empruntées de cette dualité, que nous percevions des phénomènes extérieurs ou intérieurs.

En ce qui concerne les phénomènes extérieurs, il y a la dualité entre le phénomène et l'esprit, entre celui qui perçoit et ce qui est perçu. Or ces deux choses sont totalement interdépendantes, l'une ne peut exister sans l'autre. Quand mon œil voit une chose, il y a une expérience et je vois. Mais s'il n'y avait rien à voir, je ne pourrais rien voir. L'expérience de la vue dépend à la fois du sujet et de l'objet.

Si nous regardons encore de plus près, quand il s'agit d'un phénomène intérieur, une pensée, une émotion ou un sentiment, nous le percevons toujours à travers ce filtre du sujet - objet. Il y a toujours cette sensation qu'il y a un observateur qui expérimente, le sujet, et l'objet est le sentiment.

Donc que ce soit une perception extérieure ou intérieure, la dualité est toujours présente. Mais si nous regardons attentivement, ces deux choses sont une, il n'y a pas d'existence concrète ni du sujet ni de l'objet, aucun des deux n'existe de manière indépendante. A travers la vision supérieure, nous pouvons transcender cette manière de saisir la réalité en la divisant. Nous pouvons faire l'expérience qu'il n'y a rien à saisir, pas seulement le concevoir.

Une autre école, qui est celle de Nagarjuna, passe par l'étude, l'analyse intellectuelle, jusqu'à ce que nous arrivions à une certaine conclusion. Lorsqu'elle est trouvée, nous méditons et de cette manière tout le processus conceptuel est éliminé. Un exemple souvent donné est que si nous voulons brûler quelque chose, nous amenons du bois et du feu, nous brûlons ce que nous avons à brûler, mais le bois brûle avec et à la fin il ne reste rien, tout est dissout. Ici il y a d'abord un effort intellectuel à travers l'analyse et lorsque nous appliquons la méditation de la vision supérieure à cette conclusion, la saisie du résultat de l'analyse intellectuelle disparaît. Nous pouvons ainsi être libre de toute saisie et de tout processus conceptuel. Voilà comment fonctionne la méditation de la vision supérieure.

Pour la méditation sur la vision supérieure, il faut commencer par travailler sur les deux absences d'existence intrinsèque. La méditation commence avec les quatre attentions, l'attention au corps, l'attention aux sensations, l'attention à l'esprit et l'attention aux phénomènes. Cela est clairement expliqué dans le dernier chapitre du Bodhichayavatara, de manière très détaillée.

Quand nous pratiquons la vision supérieure d'après la tradition du Théravada, nous commençons également par ces quatre attentions, spécialement celle du corps et celle des sensations. Ce n'est pas un processus analytique, il faut plutôt rechercher l'expérience directe de cette sensation. Grâce à cela, nous expérimentons qu'il n'y a rien à quoi nous puissions nous attacher, il n'y a pas de saisie, c'est la non dualité.

Dans le Mahayana, il s'agit d'un processus plus analytique par lequel nous essayons d'arriver à constater l'absence d'existence propre du phénomène et du sujet. Il faut comprendre que quand nous parlons d'absence d'existence propre, ou de non soi des phénomènes ou de l'égo, cela ne veut pas dire que nous n'existons pas. Il n'y a rien qui soit existant de manière indépendante, aucun phénomène ni aucune personne, tout existe en interdépendance. Nous pouvons nous méprendre sur cette notion. Nous pouvons parfois penser que deux choses existent en soi et ont des relations entre elles, alors elles existent de manière interdépendante. Du point de vue bouddhiste il ne s'agit pas de cela. Prenons

l'exemple de l'arc en ciel. Lorsqu'il se manifeste, il est visible, mais en même temps il n'est pas réellement là. C'est une perception qui résulte de la réunion d'un certain nombre de conditions. Il faut de l'eau, de la lumière, quelqu'un pour le voir qui soit placé sous un certain angle. D'un certain point de vue il n'est pas là, et d'un autre point de vue il est indéniable qu'il est là, mais pas d'une manière concrète, si nous essayons d'arriver à une de ses extrémités, nous échouons. C'est pourquoi nous disons qu'il existe de manière interdépendante. Pour qu'il se manifeste, il faut de l'eau, mais qu'est ce que l'eau? C'est la réunion d'atomes d'hydrogène et d'oxygène. De même pour la lumière, sa présence est le résultat de causes et de conditions. Quand tous ces éléments se réunissent, il y a un arc en ciel. Nous, comme toute chose, avons exactement la même nature. D'un certain point de vue, les choses existent mais d'un autre point de vue, elles n'existent pas. Les phénomènes ont cette manière particulière d'exister, qui à la fois existe et à la fois n'existe pas.

Parfois les textes se réfèrent à la nature non née des phénomènes. Quand nous comprenons ceci profondément, nous voyons qu'il est absurde de s'agripper à ces choses, d'éprouver de l'attachement et de l'aversion vis à vis de choses qui n'existent pas de la manière dont nous le pensons. Au Tibet on dit que si nous chevauchons un chien à l'envers en portant plein de crottes de chien dans notre giron, et que si nous arrivons à l'une des extrémités de l'arc en ciel, les crottes se transforment en or.

Si nous obtenons une compréhension profonde de ceci par la vision supérieure, toutes les émotions ne sont plus soutenues par rien, elles n'ont aucune raison d'être. Si nous arrivons à cette compréhension qui nous vient par l'expérience, nous avons réalisé la vision supérieure.

Q : A propos de la quiétude, doit-on rester sur un seul objet ou peut on changer d'objet de concentration ? Par exemple, je commence à poser mon esprit sur la respiration et ensuite j'ai plutôt envie de réciter un mantra. Puis je faire cela en tant que débutant et ensuite essayer de rester concentré sur un seul objet ? Avez-vous des conseils ?

RTR : Il y a plusieurs choix dans les instructions qui sont données, nous pouvons changer l'objet de la concentration, mais il est dit aussi qu'il ne faut pas que ces changements soient trop fréquents sinon l'esprit devient instable. Donc peut être vaut il mieux adopter un objet de concentration et essayer de s'y maintenir pendant la durée de la session et prendre un autre objet la session d'après.

Dans la pratique d'une sadhana il y a deux phases, celle de la création et celle de l'accomplissement. La phase de création correspond à la pratique de la quiétude et celle de l'accomplissement à la pratique de la vision supérieure. Pendant la phase de création qui est celle de la visualisation, nous ne changeons pas d'objet mais nous pouvons changer l'aspect de la visualisation. Par exemple si l'esprit est posé, nous pouvons nous concentrer sur l'ensemble de la visualisation et s'il est plus distrait nous pouvons nous concentrer sur des détails très petits comme la syllabe germe, les yeux ou d'autres détails. Si nous sommes dans la torpeur nous pouvons nous concentrer sur des lumières qui émanent de la déité. Il est dit que nous pouvons rester flexible et nous concentrer sur différents aspects de la visualisation mais sans que cela ne change trop fréquemment sinon cela devient instable.

Q : Y a-t-il des instructions pour être davantage présent durant le sommeil ? J'ai suivi un séminaire de rêve lucide et ça m'a aidé à être plus consciente dans la vie de tous les jours. On dit aussi que cela aide pendant le processus du bardo.

RTR : Bien sûr qu'il y a des instructions puisque vous les avez reçues. Il y a plusieurs yogas, il y a celui du rêve, du bardo, du sommeil, de la claire lumière. Le yoga du rêve et celui du sommeil sont deux disciplines différentes. Ici, nous essayons d'utiliser la pratique de la

méditation dans tous les aspects de notre vie, que ce soit quand nous sommes en train de dormir, de rêver, de manger ou de travailler. Si nous nous endormons avec l'esprit en train de pratiquer la méditation, nous serons toujours un peu dans cet état en nous réveillant et nous pourrions dire que nous avons médité pendant toute la durée de notre sommeil.

Q : Rinpoché, le mot « insight » (vision intérieure) qui est parfois utilisé pour parler de vipassana et aussi utilisé dans la psychologie moderne occidentale avec un sens assez différent, qui est que nous sommes tout à coup conscient d'un aspect de soi-même, ce qui nous permet de mieux comprendre nos réactions, une sorte de déclic qui ne vient pas du résultat d'une analyse. Cet aspect est-il inclus dans la pratique de vipassana ?

RTR : L'objet de vipassana n'est pas de voir des détails au sujet de soi-même, comme de mieux comprendre nos pensées ou nos émotions, mais c'est de mieux comprendre la nature de la réalité. Cela ne veut pas dire que cette approche ne soit pas utile, mais c'est autre chose.

Q : Rinpoché, vous avez dit au sujet de la méditation de percevoir plutôt que de concevoir. Cela s'applique-t-il à un niveau de débutant ou cela intervient-il plus tard dans la pratique ?

RTR : D'une manière générale, méditer c'est plutôt percevoir. Bien sûr dans beaucoup de ces processus il y a une analyse conceptuelle et nous utilisons la raison, mais pas seulement, il y a aussi le fait d'observer, d'expérimenter. Je sais souvent qu'il faut essayer de sentir, c'est une perception directe, une expérience. Si l'objet de la méditation est par exemple la respiration, il ne s'agit pas de penser quelque chose au sujet de la respiration mais d'observer la sensation qui a lieu quand nous inspirons et quand nous expirons. Nous avons tellement l'habitude de penser que le simple fait de sentir n'est pas très facile pour nous.

Mercredi 03/08/2011 après midi

Q : Rinpoché, pourriez-vous parler de l'impermanence. Il y a peut-être ici des gens dont des proches sont malades ou vont mourir, ou d'autres personnes qui sont elles-mêmes malades et ne savent pas combien de temps elles ont encore à vivre ?

RTR : L'impermanence est quelque chose de très important, il faut bien la comprendre et y réfléchir parce que tous ceux qui sont nés doivent mourir, c'est inévitable, et pas nécessairement après être devenu vieux. Nous ne savons jamais si nous allons mourir ce soir, demain ou dans dix ans. Que l'on soit jeune, bien portant ou vieux, il n'y a aucune garantie qu'on ne puisse pas mourir bientôt. J'ai un ami qui célèbre ce mois-ci son centième anniversaire et il se prépare à mourir depuis le dernier demi-siècle et il est toujours en bonne santé. Même si nous sommes très malades, il n'y a aucune garantie que nous allons mourir avant les autres. Il y a un dicton qui dit que pendant la fin de vie d'une personne en stade terminal, il y a des milliers de gens qui meurent. Il n'y a donc aucune certitude sur le moment de notre mort.

Et même s'il y en avait une, le fait de paniquer ne rendrait pas les choses plus faciles, bien au contraire, cela ne ferait qu'empirer notre état. Personne ne peut dire qu'il a évité un problème parce qu'il s'en est soucié ou parce qu'il a paniqué. Il faut que nous comprenions le plus profondément possible l'impermanence. Bien sûr il est naturel d'avoir peur si nous tombons gravement malade. Il est normal d'avoir peur de la perspective de notre mort ou de celle de ceux que nous aimons. Mais nous devons aussi nous rendre compte que le fait d'avoir peur ne sert à rien.

Si nous devons mourir ce soir, que pouvons-nous faire? Paniquer ou pleurer ne va pas nous aider. Si nous devons mourir, il nous faudra traverser cela de toute façon. Il nous être prêt à mourir ce soir. Si cela n'arrive pas, alors nous sommes contents. Nous devons vivre la journée d'aujourd'hui de la meilleure manière possible. Que l'on soit malade ou en bonne santé, personne ne sait combien de temps nous – ou n'importe qui d'autre – va vivre. Donc il ne sert à rien de se préoccuper de cela, il faut passer la journée d'aujourd'hui de la manière la plus utile, la plus significative, la plus joyeuse aussi. C'est la seule façon de vivre comme il faut. Il y aura toujours de quoi avoir peur, de quoi se préoccuper, ce n'est pas la meilleure façon de vivre et c'est quelque chose qu'il nous faut vraiment comprendre.

Je vous l'ai peut être déjà raconté, un jour j'ai eu un rêve terrible mais j'ai été très heureux de la façon dont j'ai réagi dans le rêve. Je ne crois pas qu'en réalité j'aurais pu réagir comme ça. J'avais été capturé par des terroristes et devant moi ils ont décapité quelqu'un et ils m'ont dit « maintenant c'est ton tour. » Je me suis assis à l'endroit où il fallait et je leur ai demandé :

« Et de quel côté de ma gorge voulez vous commencer? De là ou de là?

_ On n'a pas vraiment besoin de le faire aujourd'hui.

_ Et quand devrai-je revenir?

_ Revenez lundi. »

J'étais un peu soulagé et je suis revenu lundi. Je me préparais et ils m'ont dit : « Ce n'est pas vraiment pressé, vous pouvez revenir un autre jour. » et finalement ça n'a pas eu lieu.

Je n'étais pas conscient d'être en train de rêver. Quand je me suis réveillé, j'étais très content de ma réaction dans le rêve et je me suis dit que ce serait formidable si seulement je pouvais réagir comme cela dans la réalité.

Q : Comment concilier le fait de se soucier sans se faire du mouron?

RTR : Se soucier et se faire du mouron, ce n'est pas la même chose. Se faire du mouron ne nous apporte rien et souvent ceux qui se préoccupent beaucoup ne font rien. Je pense qu'il faut essayer de faire quelque chose. Il y a un passage dans le Bodhicharyavatara qui dit : « Si quelque chose a une solution, à quoi bon se préoccuper et si cela n'a pas de solution, à quoi bon se préoccuper? » Le plus important est d'essayer de faire quelque chose qui soit à notre portée. S'il n'y a rien que l'on puisse faire, le fait de s'en préoccuper excessivement ne va pas résoudre la question. Je pense que le mieux est de vivre le mieux possible tout en se souciant des choses. Ce n'est pas parce que je peux mourir demain que je ne dois pas essayer aujourd'hui de vivre heureux. Si quelque chose de négatif doit se produire demain, je n'ai pas pour autant de raison de vivre mal aujourd'hui. Si nous n'avons qu'une seule journée à vivre, il faudrait la vivre de manière heureuse, joyeuse, en faisant des choses qui aient un sens, une utilité pour les autres, dont nous puissions être fier.

Cela ne veut pas dire que si je suis malade il n'y a rien que je puisse faire et que je doive me laisser mourir. Si je suis malade il me faut essayer de me soigner. Je connais beaucoup de gens à qui le médecin a dit « Vous avez trois mois à vivre » et qui sont toujours vivant après trois ans. En toute situation nous devons essayer de faire ce qui est à notre portée.

Beaucoup de gens ont peur de 2012 et de la fin du monde. Personnellement je n'y crois pas mais le fait que je n'y croie pas de garanti pas que ça ne va pas arriver. Quoi qu'il en soit, le fait de s'en préoccuper excessivement ne servira à rien.

Il y a aussi beaucoup de personnes qui sont préoccupées au sujet de l'environnement. Il ne sert à rien de se rendre malade à cause de cela. Une étude a montré que les écologistes étaient tous un peu déprimés. Ce n'est pas très utile. Il est clair que quand nous voyons comment les choses se passent, comment l'environnement se détériore il est évident qu'il faut intervenir, qu'il faut beaucoup d'efforts et les gens qui s'en soucient le plus deviennent un peu

frustrés parce que la plupart des gens ne veut pas en entendre parler ou qu'on ne prend pas les mesures qui seraient nécessaires. Je connais beaucoup de personnes qui se sentent concernées par l'environnement, qui ne peuvent parler que de cela et qui donc sont toujours un peu contrariées, qui râlent après le gouvernement, après le monde.

C'est bien de se soucier de ces problèmes et d'essayer de faire quelque chose mais le but n'est pas de devenir quelqu'un de totalement frustré parce qu'on se sent impuissant. C'est en tout cas la façon dont je vois les choses, nous devons essayer de faire ce qui est à notre portée, ça marchera des fois, d'autres fois non, des fois ça marchera même si nous ne faisons rien, il y a toutes sortes de possibilités, il faut simplement l'accepter. Nous devons être sérieux dans ce que nous essayons de faire mais ne pas le prendre comme si c'était un affront personnel.

Q : Il paraît qu'à cause de l'interdépendance nous pouvons être quelqu'un de très différent par rapport à des personnes, des endroits, des cultures ou des activités différentes. Est-ce vrai?

RTR : Ce que je suis dépend de comment j'ai été élevé, des personnes que j'ai rencontré, des influences que j'ai subi, etc..., c'est vrai.

Q : Comme si je pouvais être une personne différente de moi-même suivant les personnes avec qui je suis amie et suivant ce à quoi je passe mon temps. Cela fait-il partie de ce que nous pouvons faire pour nous transformer nous-mêmes?

RTR : Oui, bien sûr.

Q : Alors comment puis-je éviter de m'attacher excessivement aux endroits et aux activités qui m'aident à me transformer en ce que je veux devenir?

RTR : Deux personnes dans la même situation, qui sont entourées des mêmes personnes, qui font les mêmes activités, qui sont dans la même famille et qui vivent dans le même environnement ne sont pas forcément égales. Cela dépend de la façon dont elles entrent en relation avec toutes ces choses. Par exemple, imaginez que vous ayez un ami qui a un problème de boisson. Quelqu'un peut le regarder et se dire que ce n'est pas vraiment agréable à voir, il sent l'alcool, il vomit, c'est vraiment horrible, je ne boirai jamais. Quelqu'un d'autre le voit, se laisse emporter et décide de prendre un verre avec lui, puis deux puis trois et pour finir il devient alcoolique à son tour. C'est la même situation mais les deux personnes entrent en relation avec cette situation de manière très différente. Donc les gens sont différents et le fait qu'ils rencontrent les mêmes situations ne produira pas nécessairement le même effet.

Au niveau de l'attachement, il est évident que si je peux avoir de bonnes influences, que je suis entouré de bonnes personnes, que je suis dans un environnement positif, je vais apprécier. Quant à l'attachement excessif, c'est quelque chose de différent. Si vous voulez dire par attachement le fait d'apprécier ces personnes, de leur trouver de bonnes qualités, et de les aimer, ce n'est pas cela qui sera gênant. Mais si vous vous y attachez trop, cela pourra devenir un problème.

Quand nous avons parlé dans la méditation d'attachement ou de saisie, c'était à un niveau beaucoup plus subtil. Dans la vie de tous les jours et par rapport à la question, si vous sentez que vous avez trop d'attachement, en vous disant que les choses ne peuvent être que comme ça et que vous les voulez tout le temps ainsi et qu'elles ne changent jamais, cela créera des problèmes. Car même si je veux que les choses ne changent pas, cela n'aura pas pour effet de les empêcher de changer. Mais parce que j'ai cette forte volonté et que je veux

empêcher les choses de changer, cela aura pour effet de me créer toutes sortes de frustrations, de douleurs, de souffrances. Le changement aura quand même lieu.

Il faut prendre les choses plus légèrement, apprécier ce que nous avons, mais en même temps comprendre que les choses changent, que moi aussi je change, que tout le monde change et il faut accepter ce fait, nous n'avons pas le choix. Plus nous aurons compris cela profondément plus nous nous serons épargné de souffrance. Nous aurons plus la capacité de nous adapter, de prendre le meilleur de la situation présente.

Q : J'ai pratiqué de nombreuses années avant d'entrer dans le bouddhisme shamata et vipassana et j'aurais voulu connaître la place de la sensation. On nous dit toujours de ne pas nous attacher à nos sensations ou à nos pensées. J'ai pris l'habitude de me laisser guider par l'énergie car je sens une énergie plus fine, plus légère et c'est bien une sensation et je me sens plus éveillée. C'est un moyen de connaître mon état.

La deuxième question concerne le Mahamoudra. Dans la méditation de shamata et de vipassana, j'ai connu des états d'absorption ou d'unité et je voudrais savoir quelle est la place de la concentration et de l'attention dans le Mahamoudra. J'ai parfois l'impression d'être dans un état un peu moyen, c'est équilibré, je trouve ça bénéfique par rapport au monde extérieur parce que je me sens plus entre le monde intérieur et le monde extérieur. Mais des fois il me semble que ce n'est pas aussi puissant que des états profonds que j'ai pu connaître. Est-ce qu'on fait le Mahamoudra après vipassana ? On va sans doute en parler demain.

RTR : Ce n'est pas vraiment être attaché. Êtes-vous attachée à vos sensations ? Toutes sortes de sensations peuvent se produire pendant la méditation, il n'y a rien de mal à cela. Quand on dit qu'il ne faut pas s'attacher aux sensations c'est que quand elles surgissent et qu'on se dit « Ah c'est tellement bon ! Je ne voudrais pas que ça s'arrête ! », à ce moment l'obstacle surgit. La méditation ne doit pas devenir un problème supplémentaire ou amener davantage de souffrance. Si nous ne voulons pas laisser partir les sensations positives, comme elles vont de toute façon se dissiper, nous aurons plus la volonté de les retrouver plus que de se détendre. Mais ces sensations de plus grande légèreté peuvent être des signes d'un certain niveau de concentration.

Je l'ai déjà dit de nombreuses fois, quand nous pratiquons la méditation, quelque soient les expériences que nous avons, cela ne constitue jamais un problème, qu'elles soient agréables ou désagréables ne constitue pas un problème en soi. Le problème vient de la façon dont nous y réagissons. Si nous avons une expérience de joie ou de paix, même si elle dure longtemps, c'est une expérience et cela ne va pas demeurer. La vraie question de la méditation ce n'est pas les expériences que nous vivons, c'est comment nous les intégrons. S'il s'agit d'une bonne expérience, nous la laissons venir et nous la laissons partir, et si c'est une mauvaise expérience, c'est la même chose. Quand nous avons ce genre d'attitude, quelque soit l'expérience qui s'élève, nous savons la laisser arriver et disparaître, c'est la vraie stabilité. La stabilité ce n'est pas quand nous arrivons à un état de calme où tout va bien et que nous n'avons pas trop de pensées, ça ce n'est qu'une expérience. Il faut avoir la confiance, la capacité de laisser l'expérience quelle qu'elle soit venir puis partir sans que cela soit un problème. C'est pourquoi nous parlons de l'attachement à toutes ces expériences comme étant source de problèmes.

Q : Rinpoché, je suis souvent assez fatigué et de cette fatigue naît parfois un fort sentiment d'aversion. Est-ce que je dois simplement le laisser venir et partir sans trop m'en préoccuper, parce que je peux le laisser là, ce n'est pas très agréable mais ça peut aller ou dois-je y appliquer un antidote comme tonglen ou me purifier pour essayer de contrer ce sentiment ?

RTR : Si vous essayez de le repousser trop fortement, cela ne fera que créer davantage d'aversion. Je ne dis pas non plus qu'il faille laisser là ce sentiment trop longtemps ou qu'il faille s'y attacher. Peut être pourriez vous ne pas trop vous concentrer sur la fatigue mais plutôt sur l'aspect de la détente et si vous arrivez à bien respirer, cela peut diminuer le sentiment de fatigue. Si vous arrivez à un sentiment de profonde relaxation et que vous arrivez à bien respirer, cela peut être assez revigorant.

Quelqu'un m'a dit que quand il se sentait fatigué sans raison, le simple fait de boire deux verres d'eau pouvait beaucoup aider. Cela marche aussi pour moi, alors peut être que cela ne marche pas pour tout le monde, mais cela peut aider.

Q : Au sujet du moi et de l'absence de moi, les gens souvent parlent du nirvana dans le Bouddhisme comme étant l'atteinte de la non-existence et ce n'est pas très alléchant comme but. Intellectuellement je comprends que cette vue se rapporte au changement, à l'impermanence, à l'absence d'existence intrinsèque d'un moi qui aurait une réalité concrète, mais je ressens toujours des lacunes dans ce raisonnement même si je n'arrive pas à les trouver par l'analyse.

RTR : C'est un des nombreux malentendus au sujet du Bouddhisme. Quand les gens pensent que le Bouddhisme défend cette position de non existence, c'est tout à fait faux. Le but du Bouddhisme n'est pas d'arriver à la non-existence, ou au néant, mais plutôt de trouver la paix et le bonheur ultimes.

Le Bouddhisme croit à la renaissance, que ce soit en tant qu'être ignorant ou en tant qu'être éveillé, cette renaissance se produit toujours. Lorsque nous atteignons l'éveil, ce n'est pas fini pour autant. Dans un sens ce flot est très permanent. Que nous parlions de permanence ou d'impermanence, c'est aussi un concept. Dans la logique Bouddhiste, si quelque chose est permanent, il ne peut pas y avoir de continuité, quelque chose de permanent ne peut pas changer. Par exemple le fait de respirer est un changement. Si nous étions quelque chose de permanent, dans la logique Bouddhiste, nous ne pourrions pas respirer. Pour qu'il y ait continuité, il faut qu'il y ait interdépendance, impermanence et insubstantialité.

Pour qu'il y ait renaissance, il ne faut pas qu'il y ait d'entité solide. S'il y avait un moi véritablement existant, il ne pourrait pas y avoir de renaissance. Cela est une compréhension intellectuelle. Le but de tous ces enseignements au sujet de l'absence d'existence propre des phénomènes et du moi est de contrer notre attachement excessif, parce que nous sommes remplis d'attachement, de désir de peur etc... et cela produit en nous toutes sortes de réactions.

Afin de diminuer l'intensité de ces réactions et de ces sentiments, le Bouddha a enseigné l'impermanence et l'absence d'existence intrinsèque. Quand nous parlons d'absence d'existence intrinsèque, ce n'est pas non plus quelque chose de solide, qui existe, c'est encore un autre concept auquel il ne fait pas s'attacher. C'est pourquoi la philosophie Bouddhiste est compliquée, ce n'est pas facile, un peu comme la science. Laurent vient de m'offrir un livre de sept cents pages et je n'y comprends rien. Je comprends les mots, c'est de l'anglais, mais à part ça je ne comprends vraiment rien.

Dans un sens, la science et le Bouddhisme peuvent très bien se marier, beaucoup de scientifiques essaient d'exprimer leurs découvertes de la meilleure manière qu'ils peuvent mais ce n'est pas pour autant que les gens les comprennent. Peut être que par la philosophie Bouddhiste les scientifiques peuvent parfois comprendre un peu mieux leur propre science et les Bouddhistes peuvent trouver dans la science des exemples qui sont plus concrets que

quand nous parlons d'existence et de non-existence, ou les deux extrêmes, les quatre extrêmes, les seize extrêmes...

J'ai participé quelquefois à ces conférences « mind and life » entre les scientifiques et les Bouddhistes, mais c'est vraiment difficile parce que les scientifiques se présentent, font leur présentation en cinq minutes en projetant un power point, je ne sais pas s'il faut regarder ou les écouter et à la fin je n'ai rien compris du tout. Et en plus après je suis sensé faire un commentaire très intelligent sur le sujet et ça devient vraiment compliqué. C'est dommage que je n'ai pas appris plus de science, mais je m'y mets maintenant.

Q : Tonglen est elle une pratique purement shamata ou y a-t-il un aspect vipassana dedans? Pendant les pratiques de yiddam, Rinpoché a dit ce matin que la phase de développement était shamata et que la phase d'achèvement était vipassana, mais est-ce aussi simple que cela? Dans son commentaire de la pratique de Chenrézi, dans la partie sur la récitation du mantra, Rinpoché a dit qu'on pouvait appliquer les instructions du Mahamoudra ou du Madyamika à ce moment là, donc n'y aurait il pas de vipassana dans la phase de développement?

RTR : Si nous voulons catégoriser les aspects de la méditation de tonglen, cela rentre dans l'aspect de la maîtrise de l'esprit, du maintien de l'esprit dans un équilibre et cela se rapproche de shamata. Mais comme nous l'avons vu dans le texte, le plus important est de combiner shamata et vipassana, il n'est pas nécessaire qu'une méditation soit exclusivement un de ces aspects. Tonglen consiste à développer la compassion, c'est une manière de travailler sur l'attachement et l'aversion mais nous ne pouvons pas dire que ce soit exclusivement shamata. Dans les pratiques du vajrayana, il y a l'aspect développement qui se rapporte à la pratique de shamata et l'aspect de l'achèvement ou de l'accomplissement qui est vipassana. Cet aspect d'achèvement n'a pas seulement lieu au moment de la dissolution. Tout au long de la sadana il y a une compréhension de la nature des choses qui sous-tend la pratique, même lorsque nous pratiquons la récitation du mantra et en fait dès le début de la sadana. Au début de la sadana il y a les trois samadhis dont le premier se rapporte à la vacuité.

Les textes souvent commencent par le mantra om soboha shoda sarwa dharma soboha shodo am qui veut dire que tout devient vacuité, pour que nous ayons une conscience de la nature des choses. Au moment de la création, de la visualisation, il y a toujours une compréhension de cette nature des choses. D'une manière générale nous pouvons dire que la partie de la récitation du mantra appartient au stade de développement, mais il y a toujours cette reconnaissance de la nature profonde des choses en arrière plan. Nous n'en parlons pas parce qu'elle est sensée être connue. Le Mahamoudra est le stade de l'achèvement de toutes les sadanas et il doit être pratiqué en même temps. Pendant la visualisation aussi cette reconnaissance doit être là. Dans le texte Daring Steps, il y a une courte explication des phases de création etc.. qui est très claire et qui nous vient du maître Dökyen Se.

Q : Rinpoché, dans l'enseignement vous avez dit qu'il n'était pas bien de parler exclusivement de méditation sans parler de tout le reste et que le chemin Bouddhiste était un ensemble interdépendant. Il y a maintenant le courant mindfulness qui est un courant détaché de toute religion et de toute spiritualité et j'aurais voulu savoir si c'était bien de prendre cet aspect du chemin Bouddhiste et d'en faire quelque chose de totalement laïque.

RTR : Il est souvent fait mention des trois entraînements Bouddhistes qui sont les entraînements de l'éthique, de la sagesse (qui n'est pas seulement une connaissance intellectuelle mais une compréhension et une expérience de la nature de la réalité) et de la méditation. Ces trois entraînements forment un tout interdépendant et dans le Bouddhisme

nous ne pouvons pas isoler un des aspects. Maintenant toutes sortes de choses apparaissent inspirées par ce chemin Bouddhiste, dont cet entraînement à mindfulness et d'autres sortes de concentrations, de techniques de détente. Pourquoi pas? C'est même un peu nécessaire. Jon Kabat Zinn n'emploie même pas le terme spirituel. C'est peut être utile, ce n'est pas tout le sentier Bouddhiste mais ce n'est pas grave non plus.

Sa sainteté le Dalai Lama parle aussi beaucoup d'éthique séculière. Le monde se développe sans aucune éthique, les gouvernements, les entreprises et même les systèmes d'éducation se développent avec de moins en moins d'éthique. Il reste de l'éthique dans les religions mais il n'y a rien pour le grand public qui puisse être appliqué à tout le monde. Sa Sainteté parle souvent d'une éthique qui puisse être acceptée par tout le monde, ceux qui ont une religion et les autres, le fait de développer un sens éthique pourrait être vraiment très utile.

Rinpoché donne le loung du Lodjong

Jeudi 04/08/2011 matin

Nous avons vu les instructions générales sur shamata, nous ne sommes pas encore arrivés aux instructions particulières sur le Mahamoudra. Nous arrivons à la partie concernant vipassana et nous en avons déjà parlé un peu hier au sujet des deux absences d'existence intrinsèque. Pourquoi faut-il parler de tout cela ? Nous avons aussi parlé de la raison pour laquelle méditer sur les deux absences d'existence intrinsèque, pour contrer notre attachement excessif. Notre esprit a une saisie très profonde de cette dualité de moi et des autres, de nous mêmes et des phénomènes. Nous voyons tout comme existant de manière séparée, indépendante. Ces choses que nous voyons ainsi sont soit bonnes et agréables, soit elles ne le sont pas, et nous percevons ces qualités comme étant inhérentes aux objets. Notre façon de réagir repose sur cette vue et si nous pouvons la changer cela peut faire une grande différence. La science nous donne des preuves que la réalité n'est pas telle qu'on la conçoit mais le fait d'avoir cette connaissance ne change pas vraiment notre façon de réagir. C'est à cause de cette manière de voir les choses que nous en sommes où nous en sommes, dans cet état samsarique qui nous plonge sans cesse dans différentes souffrances, dans cette dualité des choses que l'on veut et des choses que l'on ne veut pas, qui engendrent en nous attachement, aversion et toutes les émotions, cet état qui nous fait transporter avec nous les bagages du passé et les craintes du futur.

Si les choses étaient réellement ainsi, il n'y aurait pas grand-chose à faire, mais puisqu'elles ne le sont pas, qu'elles sont le résultat de nos illusions, il est important de pratiquer la méditation. Ce moi qui voit les choses, qui possède les choses, qui peut dire « C'est mon corps, ce sont mes sentiments, c'est mon univers etc... »? Quand nous le cherchons avec attention, nous ne le trouvons pas, nous voyons que ce n'est qu'une pré supposition. Mais c'est une chose à laquelle je suis très attaché et à laquelle je réagis constamment, je l'ai solidifié depuis très longtemps et recouvert d'innombrables couches et j'en viens à être heureux ou malheureux, j'éprouve sans fin toutes sortes de souffrances.

Jusqu'à ce que j'aie une juste compréhension de la véritable manière de voir les choses, il n'y aura pas de fin à cette souffrance que je crée moi-même. Shamata peut amener notre esprit à davantage de paix, à être plus détendu, plus joyeux.

Cela peut être approché de différentes manières. Nous pouvons commencer par les phénomènes, voir qu'ils sont relatifs, interdépendants, qu'il n'y a rien qui soit solide en eux. Je ne peux m'attacher à rien qui ait en lui des qualités inhérentes qui vont donner naissance à toute cette aversion et tout cet attachement. C'est dans la manière dont je les observe que je

les trouve bons ou mauvais et si j'ai cette compréhension juste ces poisons de l'esprit deviendront bien moins intenses. Je peux ensuite me regarder et observer la manière dont j'expérimente le monde. Quand je dis « cette tasse est à moi », je le conçois comme « moi je suis ici, cette tasse est là », je la regarde, elle est à moi. Si elle est jolie, je la veux, je pense que je serai très heureux avec, je mourrais pour l'avoir. C'est assez étonnant car si je mourais, je ne pourrais plus l'avoir. Lorsque je regarde cette tasse, est-ce que je la vois de façon directe ? Je ne vois jamais vraiment cette tasse. Mes yeux captent un reflet de cette tasse et c'est mon esprit qui va l'identifier par exclusion. Ce n'est pas une montagne ni un arbre, c'est une tasse. Si j'en ai déjà vu une, je vais l'identifier. La tasse est dans mon esprit, il y a ce reflet devant moi, je joins les deux et j'en fais une tasse. Je le fais par ignorance et après toutes sortes de réactions vont surgir : « C'est ma tasse, ce n'est pas ma tasse, ça devrait être ma tasse... » Les gens du centre vont penser que c'est leur tasse, c'est peut-être la tasse de lama Tsultrim, ce n'est que dans mon esprit que je la considère comme mienne.

Comment puis-je définir quelque chose qui est à moi ? Quand cette tasse devient-elle mienne ? Quand je bois ? Quand j'arrête de boire ? Tout cela est un peu étrange mais ce qui est vrai c'est qu'à cause de choses comme ça, il y a des guerres et des gens qui sont tués, beaucoup de souffrances inutiles. Si nous essayons de comprendre qui nous sommes et quelle est la nature des choses, nous voyons qu'il n'y a aucune raison de saisir ainsi les choses, mais c'est très difficile parce que nous nous sommes entraînés à voir les choses ainsi depuis si longtemps, nous avons tellement d'habitudes que quand quelqu'un nous dit « Ce n'est pas comme ça. », cela est difficile à accepter. L'absence d'existence intrinsèque ou la vacuité est un sujet assez délicat, même le Bouddha n'a pas osé en parler tout de suite. Il est dit dans les textes que quand il en a parlé pour la première fois, les moines étaient tellement choqués qu'ils n'ont pas pu l'accepter et il y en a même qui ont vomi du sang. Je ne sais pas s'il faut le prendre au sens littéral ou figuré, mais c'est ce que l'on dit. Ce n'est pas facile à accepter, à comprendre ni à expérimenter, mais si nous pouvons le faire ne serait-ce qu'un petit peu, cela fait vraiment une grande différence dans la manière dont nous réagissons. Donc un peu d'expérience de vipassana peut vraiment nous libérer.

Il y a plusieurs méthodes pour approcher cette notion, mais vipassana est l'essentielle. Même si les méthodes sont différentes, dans le Madhiamyka, le Mahayana, le Vajrayana, le Mahamoudra ou le Dzogchen, le résultat est le même et nous pouvons dire que dans tous les enseignements du Bouddha, même le Shravakayana, c'est ça l'essence. C'est donc quelque chose à essayer de comprendre un petit peu et à digérer.

Quand nous parlons de l'absence d'existence propre de la personne, il s'agit du sentiment du moi qui est très solide et très fort. Mais qu'est-ce que ce moi ? Où est-il ? Existe-t-il de manière séparée du reste ? Pour répondre à cela il faut comprendre ce que nous appelons les agrégats. Quand nous disons « Ceci, c'est moi, je pense comme ceci, je veux ceci, je ne veux pas cela... » nous comprenons que nous divisons les choses entre ce qui est à moi et ce qui n'est pas à moi, et tout dans le monde est ainsi divisé.

Lorsque nous approfondissons notre réflexion, nous n'arrivons pas à trouver ce moi. Nous disons « Mon corps » mais est-ce moi ? Quand je parle de mon corps, je ne dis pas « moi », je dis « mon corps ». Et le corps aussi est une entité changeante, totalement impermanente. Ce n'est pas le corps qui est propriétaire de quoi que ce soit, c'est moi. Ce corps est composé par les quatre ou les cinq éléments qui nous viennent en patrie de nos parents, c'est un flot, un processus qui croît, qui est soumis à la décadence, qui change sans cesse et qui est composé de plein de choses que nous ne voulons pas voir, mais il n'y a rien là dedans que je puisse posséder.

Notre cerveau régule plein de fonctions pour la bonne marche du corps, mais lui non plus n'est pas une seule chose, il est plein de choses et je n'identifie pas non plus le cerveau comme étant moi, j'en parle en disant « mon cerveau ».

Et ma conscience? Est-elle moi? Il y a beaucoup de choses dans l'esprit. Il y a les perceptions, les émotions, les pensées dont je dis « ce sont mes perceptions, mes émotions, mes pensées. » Si nous prenons les consciences des ces sens, par exemple la conscience de l'œil, ou de l'ouïe sont des choses interdépendantes, ce ne sont pas « je ». Quand je regarde ainsi, je vois que je suis un ensemble de choses en perpétuel changement qui n'appartiennent à personne.

Si le je possédant tout cela existait, où serait-il? Que serait-il? Si je regarde de plus en plus près aussi bien par le raisonnement que par l'expérience, tout ce que je trouve c'est qu'il y a une présence, une conscience dans laquelle des pensées, des émotions, des perceptions peuvent se produire. Mais cette présence, cette conscience, ce n'est pas non plus moi et je ne peux pas la posséder et elle ne peut rien posséder. Nous voyons que, en se basant sur ces agrégats composés par le corps, la conscience, la perception, nous présupposons un je, nous lui donnons une existence et nous sentons qu'il doit être satisfait. Une fois le je identifié, j'identifie tout le reste comme étant autre que ce je, mais cette distinction est très peu claire parce que ce que je suis, ce qui est à moi, ce que je ne suis pas et ce qui n'est pas à moi changent continuellement, les limites sont confuses. Il s'agit de quelque chose que nous créons.

Mais cette illusion est très puissante et nous sentons que nous avons besoin de satisfaire cette entité tout le temps. Nous serions prêts à mourir pour fuir ou pour obtenir des choses à cause de ce sentiment d'exister. Nous arrivons à la conclusion que tout cela est un flot, un processus et il n'y a rien d'autre que ça. Ce flot ne s'arrête jamais, il est continu et il est difficile de le séparer du reste. Ce que nous sommes et tous les éléments qui nous composent existent de manière interdépendante. L'esprit est une interaction entre plusieurs facteurs, dans la conscience de la vision, il y a la conscience en elle même, les yeux, l'objet, la lumière, beaucoup d'éléments sont nécessaires pour qu'on puisse voir quelque chose. Les pensées et les émotions sont aussi est interactions entre divers éléments.

Quand nous comprenons cela profondément, nous nous posons alors la question « Que puis-je appeler le moi? » Nous pouvons alors comprendre qu'il s'agit d'un continuum, d'un flot, d'un courant en perpétuel changement et qu'il n'y a rien à quoi je puisse m'attacher en disant « c'est moi » ou « c'est à moi. » Il n'existe rien qui soit extérieur à ce continuum et qui puisse être désigné par « je ». Cet ensemble de choses, ce flot est une interaction entre le corps et l'esprit dans laquelle rien ne peut être appelé « moi ».

Il n'est ni réaliste ni nécessaire de concevoir des choses telles qu'un moi solide. A partir de ce concept se développent des sentiments, des « je veux » et « je ne veux pas », mais n'est ce pas notre imagination qui nous joue des tours? Si nous cessions de réagir de cette manière, nous cesserions d'avoir des problèmes, nous serions plus en paix et nous aurions le sentiment d'avoir beaucoup plus d'espace et d'harmonie.

Pourquoi devrais-je pleurer si ma tasse n'est pas remplie, pourquoi devrais-je me sentir mal? Il n'y a aucune raison pour cela. Si je pense que le monde m'appartient, est-ce une illusion ou pas? Puis-je posséder le monde? Puis-je ne pas posséder le monde? Mais si je dis que le monde m'appartient et que quelqu'un arrive sans ma permission, je vais me fâcher puisque cette personne a envahi mon espace. C'est finalement un peu ce que nous faisons, c'est aussi délirant que ça. Nous partons d'un principe et de là viennent tous les sentiments d'aversion et d'attachement.

Tous nos problèmes et toutes nos souffrances existent parce que nous avons une façon erronée de nous concevoir nous-mêmes, d'avoir ce sens du moi, qui est traduit dans beaucoup de textes comme l'égo, terme qui n'a pas le même sens que celui qu'il a dans un contexte psychologique.

Mais cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'existe rien, nous pouvons faire l'expérience de cette présence, de cette conscience mais ce n'est pas quelque chose que je

puisse appeler moi. Il n'est pas nécessaire de toujours réagir en séparant les choses, en les concevant comme étant à moi ou pas à moi parce que c'est le samsara, cet état d'esprit où je me conçois, où je conçois cette entité comme étant solide, séparée du reste. Je suis ici et tout le reste est à l'extérieur et tout ce qui est à l'extérieur est alors divisé en positif et négatif.

Toujours courir après ce que je veux et m'enfuir devant ce que je ne veux pas devient une tâche impossible, cela nous épuise et nous sommes perpétuellement fatigués et nous nous plaignons perpétuellement.

Il serait bien plus sage et plus raisonnable d'essayer de comprendre que tout cela n'est pas nécessaire, que ce que je désigne comme étant à moi ou non n'est qu'une simple désignation, un simple concept. Rien ne nous est imposé, rien ne nous torture, il n'y a aucune limite ni aucune prison finalement. Tous ces problèmes sont exclusivement créés par nous mêmes. Lorsque nous voyons cela, nous comprenons que finalement tout est bien et qu'il n'est pas nécessaire d'agir comme nous le faisons, nous pouvons laisser tomber ce fardeau. Comme c'est nous qui l'avons créé, personne ne peut nous l'enlever, c'est à nous de décider de le déposer. Nous comprenons alors que nous n'avons plus besoin de continuer à jouer ce jeu absurde et lorsque cela s'arrête, la paix qui en résulte est l'état d'ahrat. Il n'y a donc rien à changer à l'extérieur, il suffit de changer notre façon de nous concevoir. « Connais-toi toi-même » est ce qu'on appelle réaliser la nature de l'esprit. C'est là qu'est la fin du samsara et nulle part ailleurs, mais cette compréhension ne peut pas être exclusivement intellectuelle, il faut en faire l'expérience.

Q : Comment faire si je veux pratiquer vipassana en faisant tonglen ?

RTR : Dans l'entraînement de l'esprit en sept points, il y a deux aspects : celui de la bodhicitta ultime et celui de la bodhicitta relative. Nous pouvons dire que la pratique de la bodhicitta ultime se rapporte à vipassana et celle de la bodhicitta relative, tout en étant le développement de la compassion, pourrait se définir comme étant une pratique de shamata. Même quand nous pratiquons tonglen, il est mieux d'avoir une compréhension de ce que nous sommes et tonglen devient alors plus efficace. Il y a beaucoup d'instructions à ce propos dans l'entraînement de l'esprit, qu'il faut développer dans la pratique afin de la rendre efficace et d'y inclure cette compréhension de la nature de l'esprit et cela devient l'aspect de la pratique de vipassana.

Q : Il doit y avoir des continuums mentaux distinguables pour qu'il y ait interactions. S'il n'y avait pas de séparation, il ne pourrait pas y avoir d'interaction donc d'interdépendance. Je ne comprends pas ce point.

RTR : La question vient d'une mauvaise conception des choses dont nous avons parlé hier. Quand nous parlons d'interdépendance nous avons tendance à penser qu'il s'agit de deux entités indépendantes qui interagissent. Quand nous parlons d'interdépendance dans le bouddhisme nous ne parlons pas d'une interaction entre deux entités indépendantes mais bien du fait que les choses ne peuvent émerger qu'en interdépendance ou en coproduction et une fois que nous avons compris cela la question ne se pose plus de cette manière là.

Q : Pour en revenir à l'histoire de la tasse, on peut dire que la tasse qui est à moi est dans une maison qui est à moi qui se trouve dans un champ qui m'appartient qui se trouve dans un état qui est le mien. Les frontières sont-elles aussi des illusions ?

RTR : Oui mais il faut d'abord se débarrasser du « je ». Toutes les frontières sont comme ça.

Q : C'est encore au sujet de tonglen. Vous avez dit que qu'il fallait amener la compréhension de vipassana dans la pratique de tonglen, mais comment ?

RTR : Si vous avez cette vue plus profonde, cette vision supérieure, vous allez vous qu'il n'y a pas de souffrance. Nous prenons la souffrance des autres mais ça n'existe pas vraiment. Nous sentons qu'il y a de la souffrance et qu'il y a des problèmes, nous savons que c'est l'expérience des êtres même si cela n'existe pas vraiment. Dans tonglen il y a plusieurs aspects. L'un d'entre eux est de travailler sur notre propre attachement et nous utilisons cette méthode pour se débarrasser de l'aversion. Nous pouvons ajouter à cela cette vue que les choses n'ont pas d'existence en elles mêmes. Un autre aspect est que tonglen est un exercice de compassion où nous prenons toutes les choses négatives de tous les êtres et nous leur offrons toutes les choses positives. Nous savons que tous les êtres souffrent mais nous savons aussi que leur souffrance n'existe pas, qu'elle n'est qu'une illusion et c'est ce malentendu, cette ignorance qui les fait souffrir.

Nous savons aussi qu'il est possible de se libérer, et c'est cette compréhension de la nature des choses qui rend tonglen plus réelle et plus efficace, parce qu'on peut faire soi même l'expérience de cette liberté, de cette légèreté. Lorsque nous nous concentrons sur l'aspect vipassana, il n'est pas nécessaire à ce moment là d'imaginer ce va et vient entre souffrance et choses positives. Là aussi nous pouvons ajouter la compréhension des quatre kayas qui nous donnera aussi plus de légèreté, de joie et de bonheur et c'est cela qu'on échange et l'exercice devient beaucoup plus efficace.

Q : Quand on débute dans la pratique de vipassana, faut il poser l'esprit sur un objet particulier comme la nature de la réalité ou l'impermanence?

RTR : Oui bien sûr, l'impermanence est un bon objet pour commencer la pratique de vipassana.

Q : Dans ma vie courante, si je sens des émotions trop fortes, que ce soit de l'attachement ou autre, quand je suis à la fin de la pratique de Vajrasattva ou du refuge, je dissous l'arbre du refuge ou Vajrasattva en moi comme un moyen pour diminuer l'intensité de ces émotions. Est-ce une bonne idée?

RTR : Oui ça peut aider parce que vous sentirez alors que tous ces êtres éveillés sont en vous, que leur expérience devient la vôtre, vous vous sentez un avec l'esprit éveillé et cela peut aider.

Jeudi 04/08/2011 après midi

Nous continuons à parler de vipassana. Il y a deux aspects à vipassana et le premier consiste à se familiariser avec les deux absences d'existence propre, celle du soi et celle des phénomènes. Ce matin nous avons parlé de l'absence de l'existence propre du soi, de la façon dont nous nous attachons au moi comme étant solidement existant, avec tous les sentiments et les émotions qui s'ensuivent. Si nous voulons travailler sur nos réactions, nos problèmes, notre souffrance, cela suffit pour se libérer su samasara. Dans certains niveaux, le Bouddha a juste enseigné cela.

Lorsqu'on parle de l'absence d'existence propre des phénomènes, cela concerne le mode d'existence de tous les phénomènes. Quand nous parlons de phénomène, il y a le mot tcheu ou dharma en sanskrit qui signifie « tout ce à quoi on peut penser », cela inclue les

choses matérielles, les choses qui existent et aussi celles qui n'existent pas mais qu'on peut imaginer. L'exemple classique indien, les cornes du lapin, sont aussi un dharma.

Il est dit que tous les phénomènes sont interdépendants, qu'ils existent en co-production. Dans la philosophie du Madhiamika, la voie du milieu, nous essayons d'analyser les choses par la logique, de voir comment les phénomènes émergent. S'ils émergent par eux même ou à partir d'autres phénomènes ou les deux ensemble ou aucun des deux.

Comment cela émerge, comment cela existe, comment cela demeure, comment cela cesse, nous analysons de différentes manières. Nous arrivons à la conclusion que les choses surgissent en interdépendance et non de manière indépendante. Tout ce qui s'élève n'a pas d'existence propre. Cela se manifeste par ses connections, en référence par rapport à d'autres choses.

Un des raisonnements de la logique bouddhiste est d'essayer d'examiner si quelque chose est un ou a plusieurs aspects. Si ce n'était qu'une seule chose, cela ne pourrait pas changer. Il n'y aurait pas de parties différentes, d'aspects différents, de fonctions différentes, cela ne pourrait pas réagir. Cela est vrai que nous parlions d'un univers ou d'un atome. En raisonnant de la sorte nous ne pouvons rien trouver qui soit un. Si c'était le cas, rien ne pourrait changer ni réagir. Si deux telles choses se rencontraient, elles ne pourraient pas réagir ensemble, elles seraient immuables et existeraient de manière indépendante. Ces choses ne pourraient pas exister et il ne pourrait pas y avoir plusieurs choses car il faudrait qu'il y ait plusieurs choses uniques ; alors comment les phénomènes se manifestent-ils? Les phénomènes existent de manière dépendante, interdépendante, en tibétain ça se traduirait par « émergence en dépendance et en relativité ».

L'interdépendance et la vacuité sont un peu la même chose. Nagarjuna a dit « Comme rien ne peut apparaître si ce n'est de manière interdépendante, rien n'existe de façon concrète et tout est vacuité. » Autrement il ne pourrait rien y avoir.

Quand nous parlons de vacuité, cela ne veut pas dire qu'il n'y a rien, mais au contraire que tout est possible parce que la nature des phénomènes est vacuité, interdépendance sinon rien ne serait possible, nous ne pourrions pas avoir toute cette variété de couleurs, toutes ces combinaisons, tout cela ne serait pas possible si les choses existaient de manière indépendante. Il ne pourrait pas y avoir de chimie, les choses ne pourraient pas réagir entre elles si elles n'étaient pas interdépendantes.

C'est parce que la nature des choses est vacuité qu'il y a le samsara mais qu'il y a aussi le nirvana et que tout est possible. Quand nous considérons en profondeur cette nature des choses qui s'applique aussi bien à nous même qu'à tous les phénomènes, nous commençons à réagir de manière très différente. Tant que nous croyons en un monde et en des phénomènes solides, nous développons tout un tas d'émotions, nous avons des sentiments très intenses d'attachement, d'aversion. Mais quand nous avons approfondi notre vue et que nous voyons la nature vide d'existence propre des phénomènes, nous réagissons alors d'une manière beaucoup plus légère, joyeuse.

L'exemple souvent donné est de dire que c'est comme un rêve. Si nous avons vraiment compris dans le rêve que nous sommes en train de rêver, nos réactions changent. Même si un lion vient pour nous avaler, si nous savons que nous sommes en train de rêver, nous ne paniquerons pas. J'ai une fois fait un rêve où il y avait un tigre ou un lion qui venait et m'avalait mais comme je me rendais compte que j'étais en train de rêver, je me suis dit « tiens, je vais voir comment c'est de descendre dans la gorge d'un lion ». Je n'étais pas en proie à la panique puisque je savais que c'était un rêve. Donc si nous voyons la vie ainsi, que nous mêmes et les autres sommes comme un rêve, avons cette nature, nous aurons beaucoup moins d'aversion, d'attachement, de peur, de souffrance etc... et nous prendrons naturellement les choses de manière bien plus légère.

C'est pourquoi il est très important de vraiment comprendre la nature des choses et d'essayer d'analyser, d'investiguer et de méditer sur cela. Il faut d'abord observer les choses, il ne s'agit pas ici de croire parce que le Bouddha ou Nagarjuna l'a dit, mais il faut investiguer soi-même et arriver à développer une compréhension, une conviction et essayer de trouver la vérité. Il faut avoir envie de trouver cette vérité.

Quand nous parlons d'absence d'existence propre à propos de la vacuité, ce n'est pas que nous considérons tout comme inexistant, comme étant vide. Tout existe de manière relative. Ce n'est pas que les choses n'existent pas, c'est la façon dont elles existent qui est remise en question. Le Bouddha s'est souvent exprimé en disant qu'il ne fallait pas voir les choses comme étant le vide ou comme étant une négation. Comme dit le texte à la page quatre vingt dix neuf :

La réfutation des deux soi élimine la croyance qui attache une réalité intrinsèque au sujet et à l'objet de la perception. Mais au final, il est également erroné d'adhérer à la vacuité ou de nier toute réalité au sujet et à l'objet. Selon les Stances fondamentales de la Voie médiane :

Les Vainqueurs ont enseigné que la vacuité

Était l'émancipation de toutes les vues.

Ceux qui ont pour vue la vacuité,

Ceux-là, disent-ils, sont incurables.

Le Sûtra de l'Étagement des [Trois] Joyaux :

Kâsyapa, il est plus facile guérir celui dont la croyance au soi est aussi élevée que le mont Mérou, que celui qui s'attache à la vacuité. Pourquoi ? Parce que, Kâsyapa, si la vacuité libère de toutes les vues, s'y attacher ne peut conduire à la libération.

Le Bouddha dit donc qu'il est moins grave d'avoir un égo comme le mont Mérou que de s'attacher à la vue du vide en prétendant que rien n'existe. Il est important de comprendre que les choses surgissent par le truchement de causes et d'effets, de comprendre le karma, que c'est grâce à cela que tout peut se manifester, et si nous ne croyons pas cela, c'est une vue erronée.

Quand nous parlons de vacuité, il ne faut pas croire que les choses n'existent pas mais trouver de quelle manière elles existent. La science moderne dit un peu la même chose, bien qu'il y ait beaucoup d'études à propos de la matière et que nous pensions que l'esprit est un sous-produit de la matière et de ce fait il n'y a pas vraiment d'étude sur l'esprit. Nous pensons que l'esprit n'est que le résultat du fonctionnement du cerveau.

Dans un certain sens le Bouddha aussi a dit qu'il n'était pas possible de trouver l'esprit quelque part, tout comme le disent les scientifiques. L'esprit n'est pas trouvable mais ce n'est pas une absence de quelque chose car nous pouvons voir que l'esprit fonctionne et qu'il a des effets, même sur le cerveau.

Les scientifiques découvrent la neuroplasticité et ils vérifient que par des activités mentales nous arrivons à changer le cerveau. En s'entraînant de différentes manières, notre cerveau peut être changé et cela ne serait pas possible si l'esprit était un sous-produit du fonctionnement du cerveau.

Dans les expériences de mort imminente où il y a mort cérébrale les gens qui sont réanimés disent qu'ils ont eu toutes sortes d'expériences, qu'ils ont vu leur corps et des personnes dans la salle ou même à l'extérieur alors que le cerveau ne fonctionnait plus. Donc si nous ne pouvons pas trouver l'esprit, il n'est pas rien et c'est la même chose pour les phénomènes.

Il est difficile d'expliquer la manière dont les choses sont car nous ne pouvons pas dire qu'elles n'existent pas mais nous ne pouvons pas non plus dire qu'elles existent. Elles existent de manière interdépendante. Quand nous comprenons cela, nous comprenons comment les phénomènes fonctionnent, comment ils apparaissent. Cette compréhension va se faire à travers la méditation et à travers l'expérience et si la manière dont nous nous expérimentons nous mêmes change complètement, notre expérience change radicalement. C'est ce que le Bouddha et de très nombreux pratiquants qui l'expérimentent ont essayé d'exprimer.

Tout le monde ne parvient pas à cette vue des choses. Ce sont ceux qui sont les plus outillés, qui travaillent dur avec les moyens habiles, qui sont guidés par d'autres. Il y a de nombreux exemples de maîtres qui ont ces résultats, qui n'ont plus peur de la mort, qui peuvent faire face à de grandes difficultés avec une immense sérénité et qui sont morts de manière tout à fait paisible et joyeuse.

La méditation vipassana nous aide tout doucement à travailler sur cela mais il ne sert à rien d'être trop impatient, c'est une longue quête. Il faut méditer progressivement, étape par étape et ne pas s'imaginer qu'on est libéré de toute chose parce que « Moi je suis un pratiquant du Mahamoudra. » Ce sont des enseignements très profonds mais ils ne nous sont d'aucune aide si nous ne pratiquons pas. Moi même j'ai été très fortuné, j'ai reçu énormément d'enseignements de beaucoup de maîtres, mais plus les enseignements étaient profonds, plus je me rendais compte qu'il fallait que je recommence tout, que je reprenne du départ parce que plus l'enseignement est profond et plus nous nous rendons compte que nous sommes loin de ce stade. C'est pourquoi les enseignements de base, fondamentaux ne sont pas les moins efficaces, au contraire, tout d'abord parce qu'ils sont faciles à comprendre et aussi parce qu'ils sont la base et que si nous n'avons pas la base, nous ne pouvons rien faire. Nous ne pouvons pas dire « je pratique juste le Vajrayana », c'est un tout, il faut commencer au début.

Comment pratiquer vipassana ?

On considère généralement la méditation comme le fait de rester sans distraction dans la vue de la réalité. Selon les explications précédentes, il faut maintenir cet état avec attention et vigilance, sans égarement, en écartant toute observation conceptuelle ou application intellectuelle. Ainsi l'esprit doit reposer dans son état naturel comme s'il ne méditait pas, sans chercher à altérer, retrancher, ajouter, analyser ou examiner quoi que ce soit. »

Sûtra de l'absorption méditative semblable à l'espace :

*Grâce à l'ambrosie d'un maître authentique,
On comprend que l'esprit est comparable à l'espace.
« Absorption méditative » désigne
L'attention exclusive à cette réalité.*

Il faut parvenir à une certaine compréhension par la réflexion, les études de ce que la réalité n'est pas. Par contre quand nous méditons, nous comprenons que toutes ces saisies, tous ces concepts n'existent pas de la façon dont nous le pensons. Il n'y a rien qui ne puisse être saisi de manière aussi concrète, mais il nous faut en avoir l'expérience. Il faut apprendre à demeurer dans cet état totalement clair, présent, conscient dans lequel il n'y a plus de saisie.

Nous pouvons comparer l'esprit au ciel ou à l'espace. Le ciel n'a aucune identité, pas de projet ni de limite, c'est pourquoi tout peut s'y produire, le vent les nuages, les planètes. Mais tout cela n'est rien comparé au ciel, ces choses n'ont pas le pouvoir de perturber le ciel. Quoi que ce soit qui émerge peut émerger, ou se dissoudre, cela n'a aucune importance.

Lorsque nous pouvons expérimenter cela notre esprit devient très stable et même inatteignable par toutes ces choses. Il ne faut pas saisir cet état en disant « Voilà, c'est ça la vacuité ». Nous demeurons simplement, il n'y a rien dont il faille se débarrasser. Lorsque cela arrive, nous avons l'expérience de samatha et vipassana réunies.

Q : Vous avez cité les expériences de mort imminente. Le sujet de la mémoire des vies antérieures peut nous amener à nous persuader de la réalité de l'interdépendance?

RTR : Oui, aussi bien la science moderne que les gens en général, personne ne croit à la renaissance parce que nous pensons que l'esprit est un produit du corps et que quand l'esprit finit avec le corps. Mais le fait est que beaucoup de gens ont des mémoires des vies antérieures et il y a énormément de cas où il a été possible d'établir la mémoire correspondait effectivement à quelqu'un qui avait vécu.

Ian Stevenson a fait un grand travail là dessus et il a dit que même si ce n'était pas encore prouvé, il y avait de fortes présomptions. En ce qui me concerne je pense que c'est prouvé parce que si tant de gens se rappellent, et que leurs témoignages concordent avec la vérité, quelles autres preuves nous faut-il?

J'étais en Allemagne cet été et ils venaient de recevoir le dernier livre de Ian Stevenson sur des recherches sur les marques de naissances et ils m'ont demandé ce que je pensais de cela et qu'est ce qui renaissait. Alors j'ai googlé le nom de Ian Stevenson et j'ai vu qu'il avait écrit énormément de choses et j'ai été étonné que personne n'en parle.

Il y a eu récemment en Inde le cas assez spectaculaire d'un enfant qui pouvait se rappeler d'une vie antérieure. Il savait comment il était décédé. Il se rappelait qu'il était en train de rentrer de l'école à vélo, il se rappelait le nom de l'école, de ses parents, et même des détails comme les livres qu'il portait dans son sac et combien d'argent il avait dans sa poche. Ses souvenirs étaient tellement précis que ses parents ont essayé de contacter un expert criminaliste et ils ont pu trouver l'école dont parlait l'enfant ainsi que ses précédents parents. Sa mère précédente a été très émue et a dit que cela s'était passé exactement de la manière décrite par l'enfant et qu'elle gardait le sac tel qu'il était le jour de la mort de l'enfant et dedans se trouvait exactement tout ce que l'enfant avait énoncé. L'expert a analysé les écritures des deux enfants et elles étaient identiques et il a dit que la réincarnation pouvait être prouvée pour ce cas.

Du point de vue bouddhiste, à chaque renaissance et même à chaque moment, nous ne sommes pas la même personne, c'est pourquoi il est dit que c'est la même chose que de passer du lait au yaourt. Ce n'est pas la même chose, il faut le comprendre dans le cadre de l'interdépendance, de l'absence du soi, de l'absence d'existence propre, des continuums, de l'impermanence et c... De vie en vie nous ne sommes pas exactement la même personne, il y a une transformation. Il est dit aussi dans l'Abidharmakosha que le processus de renaissance n'est pas comme quelqu'un qui change de vêtements, ce n'est pas non plus comme le fil qui traverse toutes les perles.

Vendredi 05/08/2011 matin

Je suis très heureux que nous ayons pu passer ces quelques jours ensemble ; Le temps était beau, la nourriture était bonne et c'est un bel endroit. J'espère que mes enseignements n'ont pas été trop compliqués et qu'ils ne vous ont pas rendus confus. Ce texte est l'un des plus classiques et des plus importants sur le Mahamoudra. Il est très détaillé et parfois un peu ardu. Je n'ai pas voulu trop rentrer dans les détails parce que je ne pense pas que ce soit nécessaire à ce stade, nous sommes encore en train de parler des formes de méditation générale de la tradition bouddhiste que sont samatha et vipassana, nous n'avons pas encore

entamé les enseignements sur le Mahamoudra, nous ferons cela l'année prochaine et ils seront encore plus détaillés.

Comme la plupart d'entre vous ont assisté aux enseignements sur le Mahamoudra les années précédentes, et que vous connaissez les préliminaires communes, (la précieuse vie humaine, l'impermanence, le karma et le samsara) et les préliminaires spécifiques (le refuge, la bodhicitta, les pratiques de Vajrasattva, du mandala et du gourou yoga), quelque soit ce que vous pratiquez, il faut continuer à pratiquer ce qui vous convient le mieux, ce avec quoi vous sentez le plus en harmonie et essayer d'y incorporer shamata (cette pratique se trouve partout) et aussi vipassana qui est la colonne vertébrale de toute expérience. Il faut avoir une expérience de la nature des choses.

Au cours de la session quelqu'un m'a demandé s'il était possible de méditer sur l'impermanence et je pense que c'est un bon début, c'est une bonne chose pour essayer de pénétrer l'interdépendance et la vacuité. C'est quelque chose que l'on peut observer de manière très concrète. Tout change, il n'y a aucun moment où quelque chose ne soit pas en train de changer. Si tout change sans cesse, rien n'a d'existence propre, solide ou indépendante. Nous pouvons arriver à la vacuité par cette méditation sur l'impermanence. Vous n'avez pas besoin de faire quelque chose de spécial, il faut juste connaître la façon d'être des choses et nous comprenons alors qu'il n'est pas nécessaire d'avoir toutes ces peurs, ces désirs et ces attachements. Nous pouvons alors nous détendre et passer au delà de toutes ces peurs et c'est un excellent point de départ pour la pratique du dharma.

Laissez les choses émerger, ce qui vient laissez le venir et ce qui s'en va laissez le s'en aller et entre temps essayez de vivre votre vie de la manière la plus utile la plus positive et en essayant de lui donner le plus de sens possible. Il faut savoir comment mener son existence. Il nous faut regarder comment sont nos réactions et nos émotions et essayer de les porter dans notre vie de la meilleure manière qui soit. Je dis toujours cela et parfois les gens ne comprennent pas ce que je dis. Ils disent « Ah oui, Ringou Tulkou dit qu'il ne faut pas méditer. » Mais je n'ai jamais rien dit de tel, ils le déduisent tout seul. Si vous pouvez intégrer dans votre vie des sessions de méditation, qu'elles soient courtes ou longues, cela sera très utile.

Je ne demande jamais que les gens prennent des engagements. Parfois cela peut être bien et c'est d'ailleurs pourquoi les gens le font, ils se sentent plus motivés s'ils ont fait une sorte de promesse. Des gens me disent « Cela m'a fait du bien de faire le vœu de ne plus fumer ou de ne plus boire. » Mais la raison pour laquelle je ne le demande pas c'est parce que si nous faisons une promesse et que nous la brisons, nous nous sentons mal. Je parle de ma propre expérience, il m'est arrivé de faire des promesses et de les briser et je ne me suis pas senti bien. Et encore moi je n'éprouve pas de culpabilité alors que chez vous c'est un sentiment très fort. Donc c'est un peu absurde de se sentir mal après ce que vous avez fait pour vous sentir mieux. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne faille pas pratiquer et qu'il ne faille pas beaucoup pratiquer car plus vous pratiquerez, plus vous en retirerez des bienfaits. Il est bien d'apprendre comment méditer dans le détail mais surtout faites le !