



Semblable au rêve

Rien ne Naît ni ne Périt

Mais des choses déjà existantes se combinent, puis se séparent de nouveau.

Anaxagore

J'ai des problèmes avec Tonglen. Il est de plus en plus difficile d'imaginer la souffrance en faisant cette pratique (en la ressentant ou en la visualisant) et de même pour la joie que je supposerais donner. Y a-t-il des suggestions que tu peux partager qui m'aideront?

La clé de la pratique de Tonglen est dans la transmutation, entre l'inspir et l'expir

La saisie de la réalité substantielle du soi des phénomènes et du soi de l'individu entraîne une réification du processus et par cela interdit la transmutation. Le don et la prise charge demeure contraints par la perception dualiste habituelle.

Profondément, il n'y a aucune substance qui soit prise en charge par un sujet, ni qui soit donné à un autre objet.

Ni stockage, ni perte

Il n'y a pas de stockage du négatif à l'inspir, ni de diminution de nos richesses à l'expir.

La confusion naît du manque de conscience de la vérité relative et de son essence absolue.

Avec compassion, on inspire éclairé par la conscience de la Bodhicitta absolue. La souffrance est alors vue dans sa nature illusoire, et c'est cette réalisation que l'on donne, avec amour, sur l'expir.

L'espoir comme l'appréhension naissent de la saisie de la réalité substantielle supposée des phénomènes.

La voie de transformation est dans les slogans traitants de la Bodhicitta absolue

- Voir tout les phénomènes comme semblable au rêve.
- Demeurer dans la conscience fondamentale.
- Laisser les remèdes se dissoudre quand ils ont rempli leur fonction.

Sur cette base expérientielle, on peut alors pratiquer le don et la prise en charge dans la conscience de la nature illusoire de ce processus. Cela ne nous conduit pas à une négation de l'expérience vécue, mais au contraire mène à une claire vision de l'interaction du relatif et de l'absolu, qui ne se confirment, ni ne s'excluent mutuellement.

La base de Tonglen est l'union de Bodhicitta relative et absolue.

Comment faire le don et la prise en charge? Nous les associons à notre souffle.

Nous prenons en charge l'insupportable misère de l'ensemble des êtres sensibles. En inhalant, nous prenons tous les mauvais karma qui sont souffrance et les causes profondes de la misère, nous soulageons ainsi tous les êtres vivants de leurs souffrances et des causes de la souffrance. Nous ne sommes pas la *vedette* du processus, mais simplement un *second rôle*. Le point principal n'est pas à propos de nous et de nos sentiments concernant cette pratique. Les êtres sont vraiment l'objet principal de nos soins et de notre attention, la lumière est sur eux.

Rappelons-nous aussi la vue de la Bodhicitta absolue: tous les phénomènes sont comme l'expérience des rêves, ils n'ont pas de réalité inhérente. Nous sommes semblable à un illusionniste, nous utilisons l'illusion pour soulager les êtres de leur illusion d'une douleur. Respirer est notre *magie* pour atténuer les souffrances illusoires qui affectent les gens. En respirant, nous donnons tout le karma positif, le bonheur et les bonnes circonstances à tous les êtres. Imaginons tout ce bien-être absorbé par les êtres vivants. Nous visualisons le don et la prise en charge en harmonie avec le rythme de notre propre respiration, vers l'intérieur et vers l'extérieur.

Dans la méditation du calme mental (Samatha), nous suivons simplement le souffle. Ici, nous ajoutons un autre élément qui est de donner et de prendre. C'est comme un type de méditation du calme mental avec un élément supplémentaire: l'accent mis sur Bodhicitta.

Une fois que vous êtes dans le flot du don et de la prise en charge, vous n'avez pas à imaginer la nécessité de ressentir quelque chose de spécial. Il suffit de se concentrer sur l'attitude altruiste: prendre toutes les souffrances, donner tout son mérite, respirer doucement. Faites le don et la prise en charge aussi longtemps que vous le pouvez. Il est bon de faire cet exercice en de courtes sessions. Pratiquez pendant un moment de cette manière, puis faites une pause et détendez vous pendant quelques instants. Vous demeurez assis, mais vous faites une pause, arrêtez de penser au don et à la prise en charge, puis recommencez. Par exemple, dans une demi-heure, vous pouvez faire de nombreux cycles de cinq minutes avec une pause d'une minute. Vous vous sentirez plus à l'aise. Ne vous inquiétez pas si vous vous sentez distrait pendant la méditation. L'attention est bienveillante. Ne vous inquiétez pas, c'est à dire, ne vous réprimandez pas. Ne vous poussez pas avec un pistolet dans le dos. Restez tout simplement conscient et patient, votre attention sur l'attitude de la Bodhicitta, de manière très douce.

Il est important de ne pas penser, qu'il y a quelque chose qui soit physiquement échangé. Rappelez-vous cela la vue de Bodhicitta ultime. Si nous n'arrêtons pas de fantasmer sur combien tout cela est réel, les choses que vous prenez et donnez assument, dans votre esprit, une réalité figée. Si nous continuons à la solidifier dans votre esprit - cela peut causer des problèmes - comme l'anxiété. Il est très important de considérer tout comme un mirage. L'essence de cette pratique est l'entraînement de votre Bodhicitta, mais en même temps, votre esprit rationnel s'entraîne à se concentrer. C'est un double bienfait. Votre esprit sera apaisé par l'aspect calme mental (Samatha) de cette pratique et, par conséquent, toutes les perturbations disparaîtront. En même temps que la pacification de votre esprit, la Bodhicitta, l'intention altruiste, s'élèvera. C'est l'aspect tonglen de cette pratique, qui est le cœur même du livre de Shamar Rinpoché: *La voie vers l'éveil*.

Parfois, vous pouvez vous demander s'il est possible de faire le don et la prise en charge pour soi même?

Il y a un slogan dans l'entraînement de l'esprit qui dit: « *Commencez par vous-même, commencez par prendre soin de nous d'abord.* » Afin de vraiment faire un don et une prise en charge très efficaces, il faut une sorte de préparation, telle que, apprendre à voir tout comme une illusion. Cela clarifie votre point de vue. C'est déjà une forme de soin personnel. Grâce à cette conscience lors de la prise en charge, nous devenons plus doux avec nous-même, plus respectueux.

Nous ne pouvons pas envoyer de l'amour quand nous ne l'avons pas en nous. Nous avons tous une histoire différente, il y a des gens qui ont des antécédents très difficiles. Pour eux, il est difficile de se ressentir l'amour et à la générosité, car ils ne l'ont jamais connu. Ne l'ayant jamais reçu, ils n'ont aucune idée de ce que c'est. Nous devons d'abord établir la connexion avec une compassion tendre. Certains ont été si gravement blessés qu'ils sont enfermés. Ils ne peuvent pas faire confiance et ils ne peuvent pas donner de l'amour, ou accueillir une autre personne. Ils doivent d'abord se guérir. Nous pouvons utiliser cette méditation en nous prenant comme objet de la compassion. En inspirant, vous accueillez cette personne blessée et souffrante, qui est vous-même. Vous offrez un refuge à cette personne. En expirant, vous

donnez à cette personne la confiance, l'estime de soi, le respect, l'amour, pour que cette personne puisse en avoir une expérience. Peut-être plus tard, cette personne pourra partager cela, après avoir eu cette expérience

Thich Nhat Hahn en parle également :

*Respirant, je me vois comme un enfant de cinq ans.
En respirant, je me sourirai en tant que jeune de cinq ans.*

Pour le dire simplement: *Bienvenue, merci*. Ce sont de petites choses, mais si le matin au réveil, la première chose que vous vous souhaitez sur l'inspir est *la bienvenue*, puis sur l'expir : *merci*, c'est une bonne façon de commencer une journée.

Même si personne d'autre n'est là pour nous le dire, au moins vous le ferez.

© Lama Tsony 2020 (tsony.com)