

# Sunday Talks #16 Le Suprême Continuum

Lama Tsony

La dernière publication des enseignements de Shamar Rinpoche en anglais est : *La nature de Bouddha. Notre potentiel pour la sagesse, la compassion et le bonheur* 1. Il nous livre là, la quintessence, les points clés de ce sujet. Je vous invite à le lire si vous ne l'avez déjà fait, et puis à y réfléchir, à méditer dessus, etc. Étude, réflexion et méditation : le chemin habituel selon les enseignements bouddhistes pour arriver à la comprendre et peut-être à l'expérimenter, et puis peut-être plus tard à la réaliser.

Mais aujourd'hui je voulais simplement dire quelques mots à ce sujet en relation à la méditation. Ce qu'on a vu jusqu'à maintenant est le calme mental, la pacification de la tendance à saisir, la saisie dans ses deux aspects, c'est-à-dire la saisie du moi, en tant que méditant, et de tout ce qu'il m'arrive en tant qu'entité distincte - et que j'ai besoin de sélectionner, de promouvoir, de supprimer. On a donc pacifié cela. Et tout en pacifiant cela, de fortes empreintes d'apparences dualistes persistent. Moins ... Disons moins comme la bipolarité. La polarité disparaît plus ou moins. Et on trouve une forme de paix, une forme d'espace, une forme d'éveil qui sont des marques de cette expérience. Et avec lesquelles on peut approfondir notre expérience de la vraie nature de notre esprit. Parce qu'il s'agit vraiment du résultat final auquel nous tendons, la découverte de la nature de notre esprit et la destruction de tous les voiles et obscurcissements mentaux, et ainsi de suite.

La seconde partie de la méditation traite plus de cela, de ce qu'on appelle Lakhtong en tibétain, Vipashana en sanskrit (*Vipaśyanā*, sk; *Vipassanā*, pāli) dans une perspective profonde de la nature de la réalité. Et je voulais juste dire qu'il y a une philosophie, une vue qui soutient ce type de méditation. C'est très important parce que, lorsqu'on évolue à travers les étapes de Vipashana et qu'on arrive finalement à cette expérience de Vipashana, elle sera nourrie et approfondie par les instructions que nous aurons reçues de notre Enseignant sur le Mahāmudrā ou sur la Grande Perfection (Dzogchen) etc. C'est bien de savoir d'où ça vient. C'est lié aux enseignements du Bouddha, ce n'est pas une invention a posteriori.

Et il y a un texte qui est très important, il s'intitule Le Continuum Insurpassable, Uttaratantra en sanskrit et le Gyu Lama en tibétain. Et ce texte décrit principalement ce que sont le Bouddha, le Dharma et le Sangha mais également ce qu'est l'éveil, de façon conceptuelle bien entendu.

L'idée de "continuum suprême" est qu'il y a un continuum entre l'état d'esprit d'une personne non éveillée et celui d'une personne éveillée. Il n'y a pas de différence. Ce n'est même pas... Dans ce texte, ce n'est même pas présenté comme quelque chose qui se développe, comme si on avait une graine et puis que cette graine pousse, c'est présenté comme clairement déjà présent maintenant. Il n'y a aucune différence entre une personne éveillée et une personne non éveillée en termes de nature de Bouddha ou en termes de nature vraie de l'esprit.

La différence réside dans le fait d'ignorer ou d'actualiser cette conscience éveillée. C'est la seule différence ; c'est une énorme différence mais pas en termes d'essence. Et c'est très important parce que, si l'esprit d'une personne éveillée et l'esprit d'une personne non éveillée étaient différentes en essence, il ne pourrait y avoir

aucun contact. Et donc comment le Dharma issu du Bouddha pourrait s'adresser à une personne non éveillée s'il n'y a pas de plateforme commune ?

Et si c'était de nature différente, par exemple une personne non éveillée serait "chat" et un Bouddha serait "chien", il n'y a aucune chance pour qu'un chat devienne un chien. Un chien pourrait devenir un chat - du moins quand je pense à mon chien. Mais - je digresse - il n'y a aucune possibilité de passer du "chat" au "chien". Ce concept de continuum est très important. L'esprit est l'esprit, qu'on en soit conscient ou non. On passe à côté, c'est tout le problème, quand on ne le sait pas ; et on se perd dans nos illusions et créations, etc. Vous savez bien, on souffre de notre propre confusion. C'est comme ça que ça se passe.

Ce texte, le Suprême Continuum, contient une strophe que je voulais vous lire parce que ces quatre lignes résumant la totalité du livre. Et donc, au cas où vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez alors travailler sur ces quatre lignes. Comme nous faisons par exemple avec cette courte prière par laquelle nous concluons nos méditations. Ces quatre lignes attribuées à Nāgārjuna résumant la totalité du Bodhicaryāvatāra de Shantideva:

*“Ô bodhicitta précieuse et sublime,*

*Puisse-t-elle surgir chez ceux en qui elle ne s'est pas produit,*

*Puisse-t-elle ne jamais décliner là où elle est apparue,*

*Mais continuez à augmenter, de plus en plus !”*

Donc, si vous allez vraiment en profondeur et comprenez le sens de ces quatre lignes, C'est comme lire le livre et arriver à sa compréhension. Je vous recommande tout de même de lire le livre...

Je veux vous lire ces quatre vers en tibétain pour que vous ayez une idée de la langue originelle :

འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། །  
གཞག་པར་བྱ་བ་རྩུང་ཟད་མེད། །  
ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྷ། །  
ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ། །

**Qu'est-ce que ça veut dire ?**

འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད།

Rien à enlever de cela - pas d'impuretés, rien.

གཞག་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད།

Pas la moindre chose à ajouter

ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྟ།

Regardez réellement le réel

ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ།

Celui qui voit la réalité réelle est parfaitement libéré

“Rien à enlever à cela,  
Pas la moindre chose à ajouter.  
Regardez réellement le réel  
Celui qui voit la réalité réelle est libéré.”

Et donc, ceci est issu d’un texte, un texte classique des sūtra du Mahāyāna et c’est aussi complètement aligné avec les enseignements les plus profonds du Mahāmudrā que vous pouvez recevoir sur la Nature de l’Esprit.

#### “Rien à enlever à cela”

Cela signifie que toutes les impuretés, toutes les afflictions mentales, toutes les choses que vous voyez apparaître lorsque vous méditez, aussi moches et aussi conflictuelles qu’elles puissent paraître, on n’a pas à les rejeter. Elles sont en fait une expression de l’esprit. Mais elles sont seulement des obscurcissements furtifs et mouvants. De même que les nuages ne nuisent pas au ciel, de même que les vagues ne nuisent pas à l’océan, toutes ces impuretés furtives et mouvantes n’affectent pas la vraie nature de l’esprit.

Le fait qu’on les perçoive comme “réelles” et le fait qu’on saisisse le soi individuel comme existant en tant qu’entité perçue comme telle, ajouté au fait qu’on perçoive les objets extérieurs comme ayant leur propre existence nous conduit vers un monde de “Oui” et “Non”, dans un monde de “Renoncer” et “Obtenir”. Et tout cela, lorsqu’on médite, ce n’est pas nécessaire.

On n’a pas besoin de choisir, on n’a pas besoin de faire ça.

#### “Pas la moindre chose à ajouter”

Vous n’avez pas besoin de l’améliorer. Vous ne pouvez pas rendre l’or plus doré. Il n’y a rien que vous ayez besoin d’y ajouter. C’est très reposant de comprendre ça. Vous savez que l’esprit, tel qu’il est, est parfait. C’est le Tathāgatagarbha, ce qu’on appelle la Nature de Bouddha, en sanskrit Tathāgatagarbha : “garbha” signifie la quintessence, “Tathāgata” signifie littéralement “Ainsi allé”, ce qui est une épithète du terme

“Bouddha”. “Allé...à ça” ! (rires). Vous savez, comme on n’a pas de mots pour le décrire, on l’appelle “ainsi/ainsité”.

Et ils sont “allés”... Non seulement il y a “obtention, même si ces mots sont limités, l’obtention est parfaite, mais il y a aussi le processus, le voyage qui mène à cela. Vous comprenez, “le voyage et l’obtention”, entre guillemets, sont parfaits parce qu’ils sont l’expression de la quintessence - et c’est l’esprit - la quintessence de tous ceux qui sont “allés”. Et donc, notre Nature de Bouddha, la nature réelle de notre esprit, est similaire au Dharmakāya, le mode ultime d’être, l’esprit ordinaire, Mahāmudrā, Madhyamika, Prajñāpāramitā, tous ces mots que vous avez entendus toutes ces années, ce sont des synonymes soulignant différents aspects de l’esprit. Mais l’esprit tel qu’il est, il n’y a rien à y ajouter.

### “Regardez réellement le réel”

C’est ce qu’on fait en méditant. D’abord, le calme mental, puis Vipashana. Et quand on est dans Vipashana, de temps en temps les nuages des tendances, parce qu’ils ne sont pas fixes, c’est comme s’ils se dissolvaient et on peut voir la toile derrière la peinture ; on peut voir à travers. On peut voir la manifestation simultanée des formes et de la vacuité, on peut voir que tout ceci apparaît selon un réseau infini de causes et conditions, et que cela produit parfois, si on ne le sait pas, de la souffrance, à cause de notre ignorance. Mais cela produit également parfois beaucoup de qualités et d’activité pour le bien de tous les êtres, grâce à notre sagesse.

Donc quand on voit la réalité correctement, comment fait-on ça ? Par la compréhension, par une certitude personnelle obtenue par une réflexion et une analyse profonde. On est toujours dans l’intellect avec ces deux-là. Et puis, troisièmement, par notre méditation. C’est ça “voir”.

Le tibétain est magnifique parce que dans ces deux dernières lignes il y a comme une répétition de la même chose :

ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྷན་ལ།

ལྷན་ signifie voir

ཡང་དག་ signifie “purement”

ཡང་དག་ཉིད་ “cette pureté même”

“Voir purement cette pureté même”

ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ།

ཡང་དག་མཐོང་ནས་ signifie “Si vous voyez cela purement”

et རྣམ་པར་གྲོལ། “Complète libération”

Le ‘wang dag’, c’est ici la pureté ultime, cela réfère toujours à la vraie nature de notre esprit, qui n’a jamais été souillée par les impuretés furtives et mouvantes. Vous voyez, c’est une sorte de transformation radicale de perspective, même parmi les enseignements bouddhistes, dans le Mahāyāna ou le véhicule des Auditeurs. Il y a cette idée de passer d’un point, d’une graine, d’un potentiel, et puis on développe, et il y a des choses à abandonner, d’autres à adopter. Ce qui reste vrai ! Dans notre confusion, c’est une bonne façon de commencer.

Mais c'est aussi toujours - et c'est pour cela que ce texte est appelé Sublime ou Suprême continuum -, il indique toujours le Sublime, il souligne toujours la vraie nature de l'esprit. Et c'est une autre façon de gérer ce qui apparaît comme des afflictions mentales, ce qui apparaît comme la saisie dualiste, ce qui semble être "souffrance", "saṃsāra" etc., vous savez bien, le cycle de naissance, maladie, vieillesse et mort. C'est une autre façon.

D'une certaine façon, vous pourriez dire, si vous prenez la Prajñāpāramitā, vous vous concentrez sur le "rien n'existe", ou plutôt sur "rien n'a de réalité substantielle". Mais ici, avec cette approche, vous vous concentrez sur le Sublime. Vous ne trouvez pas un "rien", vous trouvez la "magnificence", la beauté, l'ultime... 'wang dag nyid', l'ultime pureté. La pureté en elle-même. Et c'est très intéressant de voir dans votre expérience - qui viendra - que ces deux aspects émergent : la vacuité et la magnificence.

Ce texte est donc aussi très poétique car la poésie est sans doute la meilleure façon d'exprimer cet émerveillement, cette beauté. Le texte de la Prajñāpāramitā est plus comme une épée qui coupe à travers la saisie. C'est un sūtra qui dit intensément "non !".

Et quand ces deux aspects émergent, vous avez une très bonne représentation ou idée de ce qu'est la vraie nature de l'esprit. Sur la base de cette idée, de cette vue ou de ce concept, alors vous devrez étudier, réfléchir et méditer. La validation viendra de la pratique de Vipashana. Et alors, vous arrivez à la compréhension qu'il n'y a "rien à enlever de cela, pas la moindre chose à ajouter", que "voir proprement la pureté elle-même", quand on le voit vraiment - à travers le processus complet d'étude, de réflexion et de méditation - on arrive au fruit, la libération complète, 'rnam par grol'.

Il n'y a rien à libérer. C'est la base, le fondement du Mahāmudrā. C'est vraiment la vue sur laquelle on doit méditer.

Ceci dit, c'est précisément le moment de méditer.

Notes :

1. [Buddha Nature: Our Potential for Wisdom, Compassion, and Happiness](#)
2. version tibétain/sanskrit/français de la strophe citée, source <https://buddhanature.tsadra.org>

I.154 འདིལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། །  
གཞག་པར་བྱ་བ་ཚུང་བཟེད། །  
ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྟ། །  
ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ། །

नापनेयमतः किञ्चिदुपनेयं न किञ्चन  
द्रष्टव्यं भूततो भूतं भूतदर्शी विमुच्यते

Ici, il n'y a rien à enlever  
Et rien à ajouter.  
Regardez réellement le réel !  
Quand vous le verrez, vous serez libres.