

## Une vie à la fois: le chemin d'accumulation

Dialogues sur le chemin # 6  
Dialogue

Lama Tsony, Mai 2021

*J'ai retenu une expression que tu as dite tout à l'heure: «nous sommes les enfants de l'illusion». Est-ce que tu peux préciser ce que tu entends par là ?*

Nous sommes nés de l'illusion. Ce qui nous semble être nous, ce qui nous semble être le monde, tout ça, c'est le jeu de l'esprit qui s'élève au travers des causes et des conditions. Par l'ignorance de ce jeu, on va le solidifier, le polariser entre moi et les autres et le monde dans lequel on évolue. Mais, en fait, à l'image de l'expérience du rêve, tout ça naît de l'esprit et ce n'est qu'apparence. Il n'y a pas de réalité permanente et tangible, même si ça nous paraît très réel.

Shamar Rimpoché, dans son texte «Au cœur de la sagesse» nous dit: considérez le scorpion dans votre rêve, il est vrai, il va vous piquer et vous allez mourir dans des affres terribles mais, au réveil, vous vous apercevez que tout cela n'est jamais vraiment apparu. Être l'enfant de l'illusion, c'est se dire «je suis l'enfant de l'illusion, les autres sont les enfants de l'illusion». C'est une façon de regarder le monde et soi-même.

Loin de nous faire sombrer dans le cynisme ou le nihilisme, ça nous rapproche encore plus des autres parce qu'on s'aperçoit que la souffrance que nous ressentons et qui nous apparaît vraie mais qui n'est pas réelle, quand on comprend qu'elle est illusoire et qu'on peut commencer à s'en défaire, on éprouve une immense compassion pour l'ensemble des êtres qui, eux, sont encore prisonniers du cauchemar. Et puis, il y a une grande fluidité qui s'installe et on est beaucoup moins tendus, beaucoup moins figés sur des objectifs, sur des façons d'être, sur la façon de voir les choses, sur les façons dont les choses doivent être faites etc.... Toutes ces fixations se détendent et on est beaucoup plus dans la fluidité. Plus dans la danse et moins dans l'opposition des blocs.

Si on tombe dans le cynisme et le nihilisme, c'est qu'on s'est attaché au vide et qu'on en a fait quelque chose. On en a fait un concept parce que dans la vraie réalisation de la nature onirique de tout ce qui se manifeste, il y a la chaleur, l'humanité et la bienveillance. Elle est magnifiée par la liberté que la vision de la nature illusoire des choses nous confère.

*Donc la nature non permanente est une création de notre esprit ?*

Tout cela est très conceptuel et on peut se perdre là-dedans. Il faut revenir au rêve. Il faut rêver beaucoup. En prenant conscience que l'on rêve au cœur du rêve, on voit combien tout ce qu'on pensait réel, substantiel n'était en fait qu'une illusion. Plutôt que de s'appuyer sur des concepts, des pensées très philosophiques (qu'est-ce que le vide ? qu'est-ce que l'illusion ? etc..) qui peuvent parfois nous bloquer, il vaut mieux contempler l'expérience du rêve.

Pendant le rêve, si possible. En dehors du rêve, c'est possible tout le temps. Se souvenir que tout ce que l'on a vécu pendant le rêve était à la fois très réel mais pas du tout vrai. Pour autant, on n'est pas devenu un monstre dans le rêve. Le fait de savoir que l'on rêve ne nous a pas poussés à devenir des sociopathes dans notre rêve. Si dans notre rêve, comprenant que l'on rêve, on devient un sociopathe qui fait tout ce qu'il veut parce que c'est un rêve, c'est qu'on n'a pas compris vraiment ce qu'était le rêve. Cette agression réprimée qui est dans notre inconscient profite de l'état du rêve comme elle profiterait d'une absence de lois dans l'état de veille pour suivre son impulsion et son désir et les assouvir.

Quand on est conscient du rêve, on va vers la douceur et la bienveillance, naturellement. Il n'y a plus de terrain à défendre. La paix et la bienveillance sont dans un esprit qui ne conçoit plus de terrain à soi à protéger et à satisfaire. L'esprit s'étant libéré de ça est paisible.

A la fin du mois de juillet, je serai en Autriche et je vais faire deux jours de conférence sur une vie paisible. C'est le thème qu'ils ont retenu et je vais voir avec eux si je peux éventuellement avoir un live-Stream par YouTube ou par Zoom pour que plus de personnes puissent y participer. Je vais essayer de faire de «l'hybride». Surveillez mon site.

*Une question par rapport à cette vie paisible et l'état des lieux social parce que, parfois, il y a des choses qui nous indignent. Il y avait un mouvement en Espagne, los indignados). Comment trouver cet équilibre ? Ce n'est pas mon rôle d'aller manifester dans les rues mais je comprends les gens qui le font. Qu'en penses-tu?*

Je pense qu'il est bon de s'indigner en tant que Bodhisattva face à la souffrance du monde. Un Bodhisattva est, par nature, engagé. On parle de la Bodhicitta d'application. C'est la Bodhicitta d'engagement. On est engagé dans l'application de la générosité, de l'éthique, de la patience etc. Engagé, cela veut dire en relation à l'autre, à la société.

Un Bodhisattva est engagé par nature et je ne connais pas de Bodhisattva dé engagé. Si, il est dé engagé de l'ignorance ! L'ignorance a été dé engagée mais le Bodhisattva est, par définition, engagé.

Quelle est la nature de cet engagement ? A chacun de trouver, en fonction de sa place dans le monde, dans la société et aussi en fonction de son âge etc., la modalité personnelle d'application. On ne peut pas être sur tous les fronts. On ne peut pas mener toutes les batailles. En quelque sorte, il y a une mise en commun de l'intention et de l'action avec une grande liberté dans la modalité d'application. Pour moi, c'est l'anarchie idéale. Il n'y a pas d'autorité supérieure qui dicte ceci ou cela.

Je l'ai vu avec Shamar Rimpoché: c'était très intéressant parce que, par exemple, il disait : « seuls les moines et moniales ordonnés donnent le refuge. Les lamas enseignent, les enseignants du dharma vont enseigner ceci ou cela, ils ne vont pas donner d'initiations. Et les Rimpochés font ce qu'ils veulent ! ».

Cela veut dire qu'à partir du moment où on est un Bodhisattva entré sur le chemin de la vision et qu'on s'est dé engagé de l'ignorance, on a la liberté d'agir.

J'ai vu des Rimpochés ayant une grande influence spirituelle venir voir Sharma Rimpoché et lui demander ce qu'ils devaient faire. Rimpoché répondait: «fais ce que tu as à faire ».

J'en ai aussi une expérience directe avec Shamar Rimpoché, il y a longtemps, avant qu'on commence à faire la première retraite. On était tout un groupe et je lui pose la question : «

Rimpoché, qu'est-ce qu'on doit faire ?». « Faites une première retraite ». «D'accord, mais après, qu'est ce qu'il conviendra de faire ?». «Faites-en une deuxième !». « Et après ?». « Après, vous saurez quoi faire ».

Cela veut dire qu'il y a une vision, il y a une intention et une grande liberté. C'est pour les Bodhisattvas qui se sont extraits de l'ignorance et qui ont vraiment une très grande liberté.

Pour nous qui sommes encore sur le chemin d'accumulation ou le chemin de jonction, qui n'avons pas encore fait cette expérience radicale du premier niveau de Bodhisattva, il faut qu'on fasse attention à ce que nos engagements ne soient pas motivés par la colère ou l'avidité ou l'indifférence. Il faut qu'ils soient empreints de beaucoup de réflexion. On n'est pas garanti à cent pour cent de ne pas commettre une erreur.

L'indignation est une source d'énergie et d'engagement et si elle devient une source de rejet et de colère vis à vis d'une personne ou d'un groupe, je crois que là on se perd un peu.

Aux USA, il y avait un sénateur qui s'appelait John Lewis. Il était un des bras droits de Martin Luther King. Il était très jeune. C'est lui qui a mené la marche au travers du pont de Selma. Il a été frappé encore et encore par la police. Sa mère s'inquiétait beaucoup. Il lui disait «ne va pas te fourrer dans une mauvaise passe». Il a répondu : «Non, seulement dans de bons ennuis». Dans un texte, il a écrit : « on a été trop longtemps silencieux, maintenant il faut faire du bruit; Il faut signaler notre présence et notre désaccord ». C'est ça, les «bons ennuis».

Dans les écrits chrétiens, le christ dit: « je ne suis pas venu ici pour amener la paix. Je suis l'épée, je vais créer la division dans les familles et la société». En effet, l'organisation du pouvoir telle qu'elle était à l'époque, n'était pas propre à promouvoir la libération des êtres et il fallait s'élever. Et lui s'est élevé beaucoup ! C'est une des raisons pour laquelle il a été éliminé.

Voilà. On peut s'indigner mais après ça, il faut trouver son champ d'application qui doit être toujours porté et nourri par la bienveillance et le discernement.

Moi, mon champ d'application, c'est ce que je fais. Je parle, je voyage, je rencontre les gens, j'essaie d'inspirer une vision et un engagement dans la pratique. Ma femme, son champ d'application, c'est l'éducation et elle s'engage de façon alternative pour aider les enfants à devenir des adultes indépendants et éclairés.

A chacun de trouver son champ d'application.

*Dans la pratique de chiné, comment savoir s'il ne faut plus que je reste concentrée sur un objet et que je peux faire une méditation où l'esprit se repose en lui-même ?*

Je vais faire appel à tes souvenirs d'enfance. Quand tu as appris à faire du vélo, il a fallu un certain temps pour que tu sentes dans ton corps la façon de garder l'équilibre. Peut-être, dans cette première phase, avais-tu des petites roues sur les côtés du vélo. Arrive le grand moment où tu sens que tu sais rester en équilibre sur ton vélo. Là, c'est le moment de la libération puisque tu enlèves les roulettes. Tu sens et tu sais parce que tu ne tombes plus lorsque tu pédales et après, tu avances et tout de suite après, on se pose la question: « est-ce que je peux faire du vélo sans les mains?». On lâche une main en tenant le guidon avec l'autre main et puis, de temps en temps, on essaie de lâcher l'autre main. On voit que la roue

avant commence à louvoyer et hop ! On reprend le guidon en main. C'est la même chose avec chiné.

Quand tu sens que ton esprit est posé en lui-même et qu'il est vraiment installé, reste là. Et si certaines journées sont différentes d'autres, tout est confus et difficile, on est bousculé par le passé ou le futur, alors le souffle et l'objet sont utiles aussi longtemps qu'on en aura besoin.

*Tout à l'heure tu as parlé de la nature de l'esprit et puis tu t'es repris en parlant de l'essence de l'esprit. J'ai compris que l'essence, c'est la vacuité et la nature la luminosité. Mais il y a encore la non obstruction. Je ne comprends pas bien en français la différence entre nature et essence. C'est une question un peu plus philosophique.*

On est obligé de trouver des termes français équivalents pour recouvrir les différents termes qui existent en tibétain ou en sanskrit. Quand on parle de l'esprit et on peut le retrouver dans le chapitre Vipassana Mahamoudra du livre «Au cœur de la sagesse» de Shamar Rimpoché. Il parle des **trois aspects de l'esprit**.

**Le premier, c'est l'essence.** L'essence de l'esprit est vacuité. Il est au-delà de l'allée et de la venue, de l'avènement et de la cessation, de la pureté et de l'impureté etc. Le deuxième aspect de l'esprit, c'est la luminosité qui est indissociable de la vacuité. L'esprit est vide mais conscient. C'est la grande différence entre l'esprit et l'espace. Parfois on parle de la «méditation semblable à l'espace», c'est important parce que l'espace est inerte. Il n'est pas conscient. L'esprit, lui, est comme l'espace sans limite et sans possible obstruction et il est immaculé dans ce sens que rien ne le pollue puisqu'il n'y a rien sur quoi la tache pourrait se poser.

**Il est indissociable de sa nature, sa luminosité.** La luminosité, c'est une façon métaphorique de parler de la conscience. Dans certains contextes, par exemple dans les tantras, la luminosité va être remplacée par la félicité. Dans d'autres lieux, on peut aussi comparer la luminosité à la compassion. Par exemple, dans la pratique de l'Entraînement de l'esprit, lorsque l'on commence à ressentir la convergence des deux aspects de l'esprit d'éveil (relatif et absolu), on voit qu'ils sont l'expression de la vacuité indissociable de la compassion. C'est une autre façon de décrire la luminosité, le rayonnement, la créativité de l'esprit (selwa la luminosité, Nangwa la manifestation) qui sont les qualités de l'esprit. Donc ça, c'est le deuxième aspect.

**Le troisième aspect, c'est ce qu'on appelle les caractéristiques.** C'est le fait que l'esprit peut se manifester en toutes sortes de formes. Sous le couvert de l'ignorance, l'esprit se manifeste comme le samsara, les six classes d'êtres, les expériences douloureuses etc. A la lumière de la sagesse, l'esprit se manifeste pour le besoin des êtres sous différentes formes de Terres pures, de Bodhisattvas pour ceux qui peuvent se relier à cette forme de manifestation de l'esprit, sous la forme du Bouddha qui apparaît dans notre monde, des Maîtres que l'on peut rencontrer avec qui on peut avoir une discussion qui ont une sorte de physicalité, pour nous palpable, comme le Bouddha pour celles et ceux qui l'ont rencontré. Ce même esprit peut se manifester sous toutes ces formes.

**Ces trois aspects** (vacuité en essence, luminosité en nature et toutes les caractéristiques en termes de manifestations, c.-à-d. la créativité de l'esprit) **sont indissociables**. Ce ne sont pas trois choses différentes. L'essence, c'est le substrat. La luminosité, c'est la chaleur de ce substrat. Les caractéristiques, c'est tout ce qui s'élève comme des vagues qui s'élèvent d'un

océan. Parce que l'océan est dynamique, les vagues peuvent s'élever et aussi se résorber dans l'océan. On a ces trois aspects de l'esprit. Et on peut corrélérer ces trois aspects aux trois Kayas, c.-à-d. aux trois modes de manifestation de l'éveil.

L'esprit (*sem* en tibétain, *citta* en sanskrit) peut être en corrélation avec le **Dharmakaya**, le mode d'être absolu puisqu'il est en essence vide.

Dans l'expérience ordinaire, ce qu'on appelle la septième conscience mentale qui est fondamentalement ce qui divise entre sujet et objet (c'est la base de la dualité) peut être mise en relation avec le **Sambhogakaya** et la nature de l'esprit qui est la luminosité. Si l'esprit se connaît, cette nature produit des Terres pures, des manifestations de Bodhisattvas etc... qui vont, pour celles et ceux qui peuvent entrer en relation avec cette forme de manifestation, trouver le chemin vers le Dharmakaya. La nature de l'esprit étant indissociable de l'essence, elle nous montre l'essence. Le Sambhogakaya, les Bodhisattvas, Tchenrezi, Tara etc. nous mènent à comprendre l'essence qui est vacuité. C'est ce qu'on appelle le mental affligé (*manas* en sanskrit, *nyem yi* en tibétain).

Le troisième aspect que l'on peut relier aux caractéristiques, c'est ce qu'on appelle les six consciences opérationnelles, les cinq consciences sensorielles et la conscience mentale. C'est ce qui fait la manifestation. C'est la conscience mentale qui se projette au travers des cinq consciences sensorielles et qui semble recevoir en retour des informations d'un monde extérieur. C'est donc cette conscience mentale affligée par la dualité qui perçoit et crée le monde. Dans l'aspect ignorant de l'esprit qui ne se connaît pas, ces six consciences opératives sont ce qui manifeste le samsara. Mais, dans la version éveillée, lorsque l'esprit se connaît, ces six consciences et notamment la conscience mentale (*vijnana* en sanskrit, *nampar shepa* en tibétain), c'est ce qui va créer l'activité éveillée et toute la manifestation, la présence des Bouddhas, les enseignements, le Bouddha historique. Et cet aspect éveillé peut être mis en relation avec ce qu'on appelle le **Nirmanakaya**.

Donc, les trois aspects de l'esprit (essence / Dharmakaya, nature-luminosité/ Sambhogakaya, caractéristiques manifestation / Nirmanakaya) sont indissociables. Et cette union indissociable, c'est ce qu'on appelle le corps essentiel. C'est le quatrième Kaya, le **Svabhavikakaya**.

Tout ça, ça nous montre que quand bien même nous ignorons la nature Dharmakaya/ Sambhogakaya/ Nirmanakaya de notre esprit, (la vacuité/ l'essence ; la luminosité/ la nature et les caractéristiques de manifestation/ la créativité), elle est présente. Elle est simplement non sue, inconnue ou plutôt détournée par l'ignorance et par la perception dualiste. On est sur le même terrain. C'est pour cela que Gampopa dit: «l'esprit est la base de tout». Il est à la fois la base du samsara et du nirvana.

Tout est l'esprit.

En essence, le substrat, c'est l'esprit. Donc la base de toute manifestation, samsara comme nirvana, ce qu'on appelle «la base». Ce qui est la base, c'est l'esprit et l'expression, c'est l'esprit. C'est une autre façon d'expliquer cela.

L'union de la luminosité et de la vacuité, c'est la base, c'est l'esprit, son essence et sa nature et aussi les caractéristiques qui sont le rayonnement, la possibilité que l'esprit a de créer toutes ces multiples manifestations.

Ensuite, ce qui s'exprime, le rayonnement des Bodhisattvas et des Terres pures dans le Sambhogakaya et la pléthore de manifestations dans notre monde qu'elles soient des manifestations qui ont la saveur du samsara ou du nirvana, tout ça n'est que jeu de l'esprit. Ça revient à ce qu'on disait précédemment: «Sois l'enfant de l'illusion. Comprends cela !».

*Tu as mentionné tout à l'heure la question des objectifs. D'en avoir un, de ne pas s'y cramponner. Dans le monde des entreprises, la vertu la plus grande c'est de d'avoir un objectif et de foncer. Le monde devient de plus en plus fou ou flou. Est-ce qu'il y a des différences entre le monde du Dharma et le monde des entreprises par rapport à l'attitude de prendre un objectif, de s'y cramponner et de rester détendu ?*

Je crois que foncièrement il n'y a pas de différences.

Sur la voie, on se donne un objectif qui est l'éveil. Guendune Rimpoché nous disait que pour atteindre l'éveil, il faut être aussi déterminé que quelqu'un qui veut devenir Président.

On voit bien que, pour celles et ceux qui sont devenus Présidents, il y a une force qui les a poussés: ils en ont rêvé quand ils étaient petits, ils ont fait tel cursus universitaire qui leur permettait d'être bien placés etc. Il y a comme une similarité mais je pense que la différence est dans la projection et la réification de l'objectif.

Quand on va vers l'éveil, on ne sait pas ce qu'est l'éveil. On a quelques informations quand on lit les Soutras: l'intrépidité, les réalisations etc... Mais, en fait, on ne sait pas vraiment ce qu'est l'éveil. Ce qu'on en lit, c'est comme un appartement témoin et ce que va être notre maison pourra être très différente de l'appartement témoin !

Je pense que dans la démarche de l'éveil il y a un engagement au niveau du pas qui est très ancré. Il y a une détermination et un effort qui sont nécessaires. Je le compare à la navigation à voile contre le vent. On a donné un cap, on est contre le vent et donc il va falloir tirer des bords. Il n'y a pas un voilier qui remonte le vent simplement à la force des voiles tout droit. La rigidité dans l'objectif-action-résultat n'est pas en relation avec la réalité. La réalité est beaucoup plus fluide et changeante. Bien sûr qu'il faut une détermination, qu'il faut se donner un objectif mais il faut aussi pouvoir ajuster au fur et à mesure de l'évolution des circonstances.

A cet égard, j'entendais le PDG d'Austrian Airlines qui disait: «je pensais, avec mes expériences professionnelles précédentes, être préparé à la gestion de crise. Quand le Covid est arrivé, j'ai compris que je n'étais absolument pas préparé». Pour nous, aux USA, la gestion de crise, c'était le 11 septembre où tous les avions ont été bloqués pendant une semaine. C'était le pire qui puisse arriver. Et là, ça fait un an que les avions ne volent plus ! Les voyages d'affaire déclinent parce que les gens travaillent à distance de plus en plus. Donc, ce jeune PDG a 29 ans, il est à la tête de cette entreprise et il doit couper ici, supprimer les vieux avions, réduire les lignes intérieures parce qu'en Autriche, on peut prendre le train à peu près partout pour se déplacer. Je me suis dit que ce gars-là avait une grande fluidité et que quelqu'un de plus figé aurait coulé le navire. Alors que là, ce jeune est en train de restructurer avec intelligence.

Envisager, planifier, ajuster, je pense que ce sont des qualités qui seront partagées par le méditant et le business. C'est dans la méthodologie qu'on verra la sagesse aussi bien de l'entrepreneur que du méditant. Shamar Rimpoché était clair: il disait qu'un très bon méditant fait un très bon chef d'entreprise pour autant qu'il ou elle y trouve un intérêt.

Steve Jobs avait dit à un gars qu'il essayait de recruter et qui avait un poste important chez Coca-Cola: «tu veux continuer à faire de l'eau gazeuse ou tu veux changer de monde ?». Et le gars est venu travailler chez Apple avec Steve Jobs.

Si un Bodhisattva trouve un intérêt dans un développement d'entreprise quelle qu'elle soit, cela peut faire partie de son mode d'action. J'ai rencontré un certain nombre de chefs d'entreprises, de patrons d'international business et on a parlé méditation et rien d'autre. Finalement, dans l'échange, on s'est aperçu qu'on partageait les mêmes expériences qui étaient venues de façons différentes : la fluidité, l'intégrité, l'honnêteté, la bienveillance etc. Quand on a 50.000 personnes (multipliées par 4 ou 5 car ce sont des familles dont on a la responsabilité) et qu'on doit prendre 25 décisions dans la seconde, il faut que notre esprit soit clair ! Là, il y a de la bienveillance et du discernement appliqués, bien sûr, à la vente d'un produit ou d'un service.

On a des amis qui sont partis de ça et sont allés vers quelque chose de plus intime, de plus personnel, un chemin de méditation qui n'est pas en exclusion de leurs choix professionnels parce qu'il faut bien remplir le frigo et payer le loyer.

Ou alors, il faut faire comme Milarépa et vivre dans une grotte !

*Est-ce que tu pourrais dire quelques mots sur Tsewang et son toukdam?*

Tous les lamas du monastère sont en train de se dire qu'il a mis la barre vraiment haut ! Qu'est-ce qu'on va faire, nous ? Il va falloir faire de l'arc-en-ciel et des feux d'artifice?

Tsewang Gyourmé est un moine du monastère de Kundreul Ling qui était en cours de sa quatrième retraite de trois ans. Il est décédé le 7 mai dernier dans le centre de retraite. Il avait une insuffisance cardiaque et il s'est éteint à 68 ans. Ses compagnons se sont aperçus qu'il ne venait pas manger et donc ils sont allés voir ce qui se passait et ils l'ont trouvé dans un état méditatif qu'on appelle *toukdam*.

Au moment de la mort, lorsque les différentes consciences sensorielles se résorbent et que, finalement, la conscience mentale se résorbe dans le terrain fondamental (*alaya*), il peut se faire que l'esprit reste dans cette expérience et que pendant cet état qui est après la mort physique mais qui n'est pas encore la mort de l'esprit dans le sens où l'esprit n'a pas quitté le corps, l'esprit reste en lien avec ce corps et les signes extérieurs sont que le corps ne ressemble pas du tout à un cadavre. Cela ressemble plutôt à quelqu'un qui est endormi. Le teint reste clair, il peut y avoir de la chaleur au niveau du cœur etc.

Généralement, on entend que des personnes sont restées trois jours dans cet état de toukdam et pendant cette période d'absorption méditative qui suit le moment de la mort, on va expérimenter le sommet de ce qu'on a expérimenté en termes de méditation au cours de notre existence. On va retrouver le pic de notre méditation et on va continuer à développer ce que l'on a cultivé au cours de la méditation, c.-à-d. à propos de la nature de l'esprit : la claire lumière de l'esprit, la luminosité fondamentale de l'esprit. Ce que l'on a développé par la pratique, on l'appelle la claire lumière-enfant et la claire lumière fondamentale, celle que l'on expérimente à ce moment-là est appelée la claire lumière-mère. Ces deux se rencontrent et se reconnaissent comme une mère qui rencontre son enfant. Et il y a là une sorte d'expansion de la réalisation et c'est ce qu'on appelle la libération au moment de la mort. Pour cela, il n'y a pas de bardo, il n'y a pas de suite. La nature de l'esprit est réalisée et c'est la réalisation (l'éveil) au moment de la mort.

Tsewang Gyourmé qui était un moine du monastère très ordinaire, de façon extérieure et qui avait des heures de vol derrière lui en termes de pratique, est resté dans cet état de *toukdam* du 7 au 26 mai. Il est sorti de l'état de *toukdam* le jour du Vesak, ce grand jour de pleine lune qui est la célébration de la naissance, l'éveil et le parinirvana du Bouddha.

Là, il y a des signes: le corps s'affaisse et prend un teint cireux. Il peut se faire que des petits suintements blancs ou sanguins s'écoulent des narines. Le *toukdam* est terminé. L'esprit a quitté le corps. On peut alors procéder au rituel de crémation.

Ce que j'aime bien dans cette histoire, c'est que ce sont les anonymes.

L'autre exemple frappant est celui de Lama Pourtsé, le premier disciple de Guendune Rimpoché et son fidèle compagnon. Lama Pourtsé qui n'a jamais vraiment donné d'enseignements. Tout le monde connaissait son immense réalisation mais il n'a jamais été dans une position d'enseignant, de lama avec un grand statut etc. et il est resté aussi quinze jours ou trois semaines dans cet état de réalisation.

Cela nous montre, et en particulier pour Tsewang, les bienfaits de la pratique ! Une vie engagée dans la pratique. Il est arrivé au Dharma dans son âge adulte mais sa détermination à pratiquer, son mode de vie a amené la libération. Pour tout le monde, on peut se dire que c'est faisable ! Et pour les lamas, c'est «tu as fait fort Tsewang !». Qu'est-ce qu'on va faire, nous ? On va perdre de notre aura ! (Rire) On s'en fout, on sera mort ...

Pour mémoire, l'endroit où il est mort s'appelle Kundreul Ling, l'endroit où tous se libèrent : un endroit bien nommé.

*Une question de pratique. Est-ce que tu peux parler de la visualisation ? Ce n'est pas une expérience visuelle réellement. Dans les différentes méthodes qu'on a quand on fait des pratiques de Yidam, qu'est-ce que ça veut dire exactement visualiser ?*

Comme le dit Shamar Rimpoché à propos de la méditation, dans la visualisation il y a une partie qui est l'entraînement et il y a une partie qui est la visualisation vraiment. Dans l'utilisation des outils tantriques, des visualisations en particulier, il y a une partie d'entraînement où on apprend à son esprit à se poser en un point sur la visualisation. C'est le travail du calme mental, de chiné. Ensuite, on va regarder tous les détails: les ornements, les moudras, les attributs de telle ou telle divinité tient et on va les voir comme étant à la fois précis mais en même temps lumineux comme un arc-en-ciel, c.-à-d. sans substance. Certaines méditations nous demandent de faire ces visualisations en face de soi et en soi-même. Donc parfois on est amené à se visualiser soi-même sous la forme de la divinité. On va faire ce travail qui est semblable à celui de vipassana ou lhaktong (la vision pénétrante). Voir que la manifestation est claire et lumineuse mais qu'en même temps son essence est vide.

Avec des modalités différentes, c'est un travail semblable au travail de chiné-lhaktong (Shamatha-vipassana).

Il y a un autre travail qui se fait dans l'utilisation des outils tantriques, c'est que chaque aspect de la visualisation représente de manière symbolique un élément de ce qui constitue pour nous l'expérience du soi, c'est-à-dire qu'un certain nombre d'aspects dans la visualisation représente les cinq skandhas. La visualisation progressive du support sur lequel la divinité repose (le lotus, le disque de la lune, le disque du soleil...) représentent les quatre modes de



manifestation (la naissance au travers d'un œuf, d'une matrice, l'apparition au travers de l'humidité et l'apparition spontanée comme chez les dieux ou dans les enfers). C'est ce qu'on appelle les quatre modes de naissance. On va purifier nos tendances à ces quatre modes de naissance au travers de la visualisation simplement du support sur lequel repose la divinité.

Quand on commence la pratique de la divinité, après la phase d'introduction (refuge, bodhicitta, accumulation de mérite), on entre dans le cœur du sujet qui est la phase de création et la phase de développement. De la vacuité (l'essence) s'élève au travers du lotus, de la lune et du soleil, la manifestation du corps. On va purifier nos tendances à la naissance par cette visualisation. Ensuite, la divinité apparaît : une syllabe germe, un éclat lumineux, la réception et la concentration des bénédictions et la divinité apparaît. Là, on va purifier toutes les tendances à l'existence, comment on conçoit notre vie, notre présence.

Les mantras, les émissions et résorptions de lumière, l'environnement qui est un palais, l'entourage de la divinité vont être une façon de purifier les tendances que l'on a à concevoir le monde et les êtres de la façon ordinaire qui est la nôtre. La récitation du mantra va purifier les voiles de la parole. Lorsqu'on arrive au terme de la récitation du mantra, donc au terme de la phase de création, tous ces éléments se résorbent dans la syllabe germe qui est l'expression vibratoire essentielle de cette qualité particulière que représente le yidam, puis cette lettre va progressivement se dissoudre et il ne reste que le point qui se dissout dans l'espace. Là, on entre dans ce qu'on appelle la phase de parachèvement où le sentiment d'un soi différent de l'autre a été complètement relâché. Là, on fait l'expérience de l'essence de l'esprit qui est vacuité et en même temps la luminosité de l'esprit qui est conscience.

Dans cette phase de parachèvement, l'esprit se connaît en lui-même. Et on peut tout à fait faire la corrélation avec un moment d'éveil.

Au terme de cela, on entre dans la phase de post méditation, la phase de conclusion où on apparaît à nouveau sous la forme de la divinité. On garde symboliquement la conscience de ce que l'on a expérimenté et développé au travers des phases de développement et de parachèvement, dans la phase de conclusion qui est la phase de post méditation qui est à relier à : « sois l'enfant de l'illusion ».

On va entrer dans notre activité post méditation. Ce sera une activité totalement transformée puisque l'on sera passé au travers des phases de purification et de réalisation que sont les phases de développement et de parachèvement.

On va entrer dans ce monde, non pas avec la perception qu'on en avait précédemment, mais avec cette perception beaucoup plus juste que l'on appelle la vision pure, la vision sacrée à la fois de soi-même, des autres et de l'environnement.

Après la phase de méditation, il y aura donc une phase d'action totalement nourrie et éclairée par ce que l'on aura trouvé dans la phase de méditation.

La même chose se passe avec la pratique simple, sans les outils ni la méthodologie tantriques : par le calme mental, on est conduit à la capacité de voir ce qui est, il nous conduit à la vision pénétrante. La vision pénétrante nous conduit à la réalisation de l'essence de la nature de l'esprit et aussi de ses caractéristiques, c.-à-d. de son rayonnement. Cette réalisation-là, on la porte avec nous dans la phase post méditation : on est enfant de l'illusion. On entre dans

l'action et tout ce que l'on aura à faire avec cette dimension de sagesse et de bienveillance qui est le fruit de notre pratique.

Donc les modalités sont différentes mais, in fine, la réalisation au niveau de l'activité, elle sera similaire.

*Je n'arrive pas à projeter devant moi les différentes images. Donc ce n'est pas vraiment une expérience des yeux. Dans l'expérience personnelle que l'on en fait, vers quoi est-ce que cela doit tendre ? Parfois on a un film devant les yeux, on voit des trucs. Ou bien est-ce plutôt une prise de conscience de quelque chose parce qu'on connaît les détails ?*

C'est une révélation de ce qui est par la répétition d'une mécanique qui va éroder ce qui fait écran. Tu ne crées pas Tchenrezi par la forme de ta visualisation. Guendune Rimpoché nous disait: «si vous voulez une image parfaite de Tchenrezi, achetez-vous une tanka ou une peinture». Si on pense que Tchenrezi est un objet à voir, on est dans la représentation mentale de ce que l'on pense de ce qu'est Tchenrezi.

Tout le but de la phase de création est de nous amener à la phase de parachèvement. La phase de parachèvement (ou phase de perfection), c'est ce qui va transcender le travail qui a été commencé par les outils, somme toute grossiers, de la phase de développement.

Trungpa Rimpoché était très connu pour avoir cette connexion avec le royaume de Shambhala. Parfois, quand on lui demandait de parler du royaume de Shambhala, il regardait dans sa main. Sa main était comme un miroir et il décrivait ce qu'il voyait et pas ce qu'il pensait. Lorsque l'on a vraiment réalisé Tchenrezi, on est au-delà de la nécessité d'utiliser ces phases de développement et de parachèvement.

D'une façon un peu triviale, je compare ces outils à un chausse-pied qui nous permet de rentrer le pied dans la chaussure. Une fois qu'on a le pied dans la chaussure, on ne garde pas le chausse-pied dans la chaussure !

Les grands réalisés tantriques qui ont passé des dizaines d'années à utiliser ces moyens, arrivent à une réalisation où ils s'installent dans l'état naturel. Ils n'ont plus besoin des outils. Guendune Rimpoché, à la première retraite, venant nous voir chaque jour et il corrigeait un peu les instructions sur la méditation du yidam, il donnait des précisions etc. A un moment, je lui ai demandé pourquoi il apportait ces éléments supplémentaires. Il a répondu: « parce que je suis en train de réapprendre tout ça pour vous le transmettre». Lui, il n'en avait plus besoin et cette méthodologie qui n'était plus nécessaire l'avait quitté ! Mais comme il s'agissait alors de nous la transmettre, il revenait à la méthodologie. Il parlait du produit fini et il revenait jusqu'à la base et à la méthodologie première qui avaient créé le produit fini. Et donc, chaque jour il ajustait l'enseignement. Il fallait vraiment comprendre qu'il venait de sa réalisation et faisait «machine arrière» pour nous permettre de prendre ce fil et d'arriver là où il était.

Tout ça, c'est de la méthodologie. Ce sont des outils. Ils sont précieux, ils sont utiles. Ils sont faits pour être utilisés, pas pour être vénérés ou collectionnés. Ce qui est important, c'est ce qui émerge de ça. L'outil qui est le plus efficace, c'est celui qui est approprié, qui fait naître l'expérience et ensuite, va stabiliser la réalisation. C'est ça qui est le plus important.

*Quand je suis sur mon coussin, que je médite, c'est une chose. Quand je peins, je dis que je suis en mode alpha et, pour moi, c'est comme une méditation plus profonde. Est-ce que c'est le cas ou est-ce que je me trompe totalement?*

Ce que tu réalises au travers de ta pratique, ce que tu ressens intuitivement va influencer la post méditation quelle qu'elle soit: l'action (aller faire des courses, rencontrer des gens,..) mais aussi l'expression artistique qui va devenir une façon d'exprimer un vécu intérieur par le médium d'une expression artistique. Quelqu'un comme Van Gogh disait qu'il ne peignait pas par plaisir mais par nécessité. Il ne pouvait pas de pas peindre parce qu'il y avait quelque chose qui devait sortir.

Il y a plusieurs fonctions: une fonction «thérapeutique», c.-à-d. sortir les choses qui sont dans l'inconscient et les jeter dans la danse, la musique ou sur le papier. Il peut y avoir une communication, c.-à-d. que l'on peut indiquer notre réalisation par des moyens de lecture qui seront visuellement (ou autre) perceptibles par les êtres et provoquer en eux une forme de révélation. Et puis, il y a aussi un prolongement de la méditation par un autre mouvement. C'est très présent dans la calligraphie. J'aime beaucoup Fabienne Verdier et quand on voit comment elle travaille avec ces énormes pinceaux qui sont tenus par des poulies, elle est dans le même détail que quand elle fait des dessins avec son doigt. Son doigt est l'extension de son esprit et la main qui tient le pinceau est l'extension de l'esprit et ce qui se passe là est, si possible, dans une expérience de non dualité. «Je ne suis pas le peintre qui fait un joli dessin». Cela peut être effectivement, le prolongement de l'expérience méditative. Les deux travaillent de concert et sont importantes. Je sais que Fabienne Verdier passe un grande partie de son année en retraite, alors que maintenant elle est demandée partout pour faire des performances mais elle dégage du temps pour le vide, pour l'espace, pour la relation avec l'essentiel qui, à mon sens, est ensuite traduit dans sa calligraphie de façon magistrale.

Et, quand on regarde ça, c'est un effet miroir. Il y a quelque chose en nous qui est touché. Si on a une expérience méditative, on peut voir ce qui est touché. Si on ne l'a pas, il y aura peut-être une petite étincelle qui va nous pousser à aller plus loin.