

Les Trois Entraînements vers la Voie de l'Eveil.

Partie 03

Lama TSONY

Lorsque l'on cultive la présence, la pleine conscience et l'attention et qu'on commence à s'entraîner à cet exercice, il est vraiment important de viser la qualité plutôt que la quantité. On a médité et on a été silencieux pendant presque vingt minutes. Si on essaie de garder cette idée que l'on fait un bloc de vingt minutes de méditation, on va avoir cinq minutes de méditation et quinze minutes de combat. Le corps n'est pas en place, l'esprit non plus n'est pas en place, ils ne sont pas synchrones, on rêve, on s'endort, on affabule etc. Quand on commence, il est préférable de fractionner ce temps de vingt minutes de méditation en segments qui sont très personnels et qui sont des segments de qualité. A chacun d'entre nous, de déterminer ce segment de qualité. On peut l'estimer en utilisant les cycles respiratoires, par exemple. J'inspire et j'expire, un. J'inspire et j'expire, deux. Et on essaie d'aller jusqu'à cinq. Entre trois et quatre, on se perd et dès qu'on se rend compte qu'on a glissé, on se désengage du train de pensées et de l'histoire qu'on était en train de broder, on revient et on finit notre compte. Quatre, cinq.

Lorsqu'on a fait ça, on fait une pause et on va laisser l'esprit et le corps être, tout simplement. On ne va pas les contraindre à être dans l'attention. On prendra une pause de temps raisonnable qui sera proportionnel au temps de qualité pendant lequel on aura travaillé.

En faisant ça, on va éviter le piège de la tension qui s'accumule. Au début, on est naturel et au bout d'un moment, on serre les dents. On va éviter la tension qui se crée par cette reconnaissance et l'acceptation de ce qui est notre temps de qualité. Pendant cinq cycles respiratoires, on peut vraiment être attentif et rester sur le mouvement du souffle. On peut voir que les pensées sont là, qu'elles nous appellent. On voit que nos habitudes sont d'aller vers elles, de les évaluer, de les suivre et de broder autour de ça. On voit ça et on relâche. Et on revient sur le souffle qui est notre point d'ancrage.

Ce que l'on relâche, c'est le désir de l'ingérence. On relâche l'envie de suivre les pensées, de les expliquer, de leur donner une forme etc.... On ne s'attaque pas aux pensées elles-mêmes. On n'a pas besoin d'essayer de supprimer ces pensées. C'est comme si on voulait aplanir l'océan avec un fer à repasser : c'est un combat vain !

L'esprit est créatif, les pensées s'élèvent. C'est le processus naturel de l'esprit que d'être cognitif et créatif. Cela veut dire qu'on n'est ni mort ni endormi ! L'esprit est conscient. Le mot tibétain « *sem* » qu'on traduit par « esprit » (« *citta* » en sanskrit) veut dire « connaître ». La définition de l'esprit, c'est sa qualité connaissante. La conscience est là, la créativité et les pensées s'élèvent. Ces pensées s'élèvent et disparaissent un peu comme des flocons de neige qui tombent sur une pierre chaude : à peine apparus, ils ont disparu. Mais notre habitude de l'ingérence fait que, sur cette base très insaisissable de la perception sensorielle ou d'une pensée, on va commencer à créer une histoire. Et ensuite, il y a un train de pensées et on se perd.

Donc, on pacifie l'habitude d'ingérence. On ne tente pas de supprimer les pensées, ou de les interdire ou de les promouvoir si elles nous apparaissent comme étant des pensées saintes et « illuminantes ». On peut donc tout mettre dans ces cinq cycles respiratoires. Là, on va faire l'expérience d'un moment de présence, de précision et d'attention pendant un temps qui est raisonnable et avant que l'on ne commence à créer une tension autour de ça puisqu'on fait un effort. On devrait être dans le non-effort de l'être et non pas dans l'effort du faire. Mais nous sommes habitués à l'ingérence et au contrôle. Donc, comme nous ne sommes pas habitués à ce type d'exercice, c'est difficile. Ce n'est pas difficile en soi. C'est juste difficile par manque d'habitude.

On peut jouer sur les mots avec le langage tibétain : il y a un verbe « *gom* » traduit par « méditation » et il y a aussi un autre mot homophone qui veut dire « s'habituer, se familiariser ». Il y a donc ce glissement, entre méditer et s'habituer, des mouvements de l'esprit et de ses mécanismes, de ces réflexes habituels de contrôle ou de suppression des pensées. Parfois, on pense que l'état idéal de méditation est d'avoir un encéphalogramme plat ! On me dit souvent : « mais j'ai des pensées quand je médite ! ». Je leur réponds : « bonne nouvelle, vous êtes vivant ! ». Si l'état de méditation était un état dépourvu de pensées, cette table serait un grand méditant ! Est-ce qu'on veut devenir un objet inerte et insensible ? Non ! Nous sommes des humains avec un esprit qui est conscient et qui connaît. L'idée que la méditation serait un état sans pensées est une construction mentale qui ne conduit qu'à la désillusion et qui nous mène à des efforts désespérés.

Gampopa, disciple de Milarépa, disait : « de nos jours, ces « grands méditants » s'efforcent de n'avoir plus de pensées avec tellement de violence qu'ils s'évanouissent ». Donc on va pacifier (en tibétain *chiva*) l'ingérence et le contrôle que l'on tente d'exercer sur les pensées et on va s'établir (en tibétain *népa*) dans la pleine conscience de ce qui s'élève et qui disparaît : les perceptions sensorielles, les sons, les odeurs, etc... Et aussi les pensées qui s'élèvent d'elles-mêmes ou bien en réponse à la perception sensorielle. On va rester dans cet espace de présence et de pleine conscience qui s'ouvre. On ne cherche pas à interdire, on ne cherche pas à contrôler. On ne se laisse pas emporter par un flot de pensées. C'est ce qu'on appelle le calme mental (*chiné* en tibétain de *chiva* ne pas aller dans l'ingérence et *népa* s'établir dans la pleine conscience).

Un jour, vingt minutes ou une heure sera votre temps idéal mais pour l'heure, cinq cycles respiratoires, c'est le temps idéal. Si vous êtes confortables avec cinq, vous pouvez passer à sept ou huit ou dix et, à chaque fois, vous marquez le terme de ce cycle d'une petite pause. Vous vous détendez et vérifiez la posture. Et puis, on reprend.

Si vous faites ça, vous allez voir que les vingt minutes vont passer rapidement. Alors que si on est en combat, c'est long ! Sacha Guitry disait : « une mauvaise pièce de théâtre est un spectacle qui commence à 20h00 et une demi-heure plus tard, il est 20h05 ». On peut avoir ce sentiment, parfois, avec la méditation. Donc trouvez votre temps de qualité. Ne tentez pas d'éliminer le mouvement des pensées ni des perceptions sensorielles mais pacifiez l'habituelle ingérence où on se dit « ça, c'est bien, là j'ai honte, etc... ». Toutes ces constructions mentales, on les relâche.

Pour les relâcher, surtout quand on commence, on a besoin d'un objet sur lequel on peut se replier : une sorte d'ancre qui évite que l'on dérive à l'infini. Le souffle et la posture sont ces objets. On y revient quand on prend conscience qu'on a dérivé. On a suivi une histoire, on s'est un peu assoupi : on se désengage. On ne critique pas parce que cela devient une autre histoire qu'on se raconte. Sur la base d'une histoire qu'on vient à peine de découvrir on recrée une autre histoire et on est reparti pour dix minutes ! Rien n'est grave, il n'y a pas péril dans la dérive. On se désengage et on revient au point de ralliement, c.-à-d. le souffle ou la posture ou un objet qu'on place devant soi (une statue de Bouddha, une pierre, un verre d'eau) sur lequel notre attention se pose. L'attention est posée sur l'objet comme un oiseau sur une branche très fine. Il y a quelque chose de léger. On est à peine posé sur l'objet. On n'est pas dans l'observation ni l'analyse de l'objet. Si on regarde un verre d'eau, on pose notre esprit sur la surface. Il y a un lien qui se crée avec la limpidité de l'eau. Si on est dans la nature, on peut prendre une montagne au loin ou un arbre, quelque chose qui rentre naturellement et facilement dans notre champ de vision. On n'a pas besoin de bouger la tête ou le regard et on n'a pas besoin de cligner des yeux si c'est trop petit. C'est un point de référence visuel. Le souffle est un point de référence interne. La posture est un point de référence interne et externe.

On va utiliser ce point de ralliement aussi longtemps que nécessaire. Mais on ne crée pas une dépendance au point de ralliement. Lorsque, dans son expérience, on réalise que son esprit peut se poser en lui-même, qu'il peut plisser et retrouver son équilibre, on n'a plus besoin du point de ralliement, de l'attention au souffle ni de l'objet placé devant soi.

Le premier exercice est de pratiquer l'établissement calme (*chine*) avec un objet de référence et puis, progressivement, on pourra pratiquer l'établissement calme dans la pleine conscience sans point de référence et là, ça va devenir beaucoup plus naturel. Ceci étant dit, il peut se faire que certains jours, on ait vraiment besoin d'un point de référence. Il y a des jours avec et il y a des jours sans. Ce n'est pas parce qu'on a pratiqué la méditation pendant vingt ans que, chaque jour, on va se poser avec délice dans la pleine conscience...

Donc, ne pas être tenté de supprimer les pensées, ne pas avoir de problème avec le fait que l'esprit soit créatif, ne pas vouloir supprimer violemment ces mouvements mais pacifier l'ingérence et la volonté de contrôle et s'installer dans cette pleine conscience qui est claire, vive et très précise. Le faire pendant le temps qu'on a déterminé comme étant notre temps de qualité. Si on utilise le souffle, c'est une bonne façon d'évaluer ce temps en cycles respiratoires.

Pour certaines personnes, compter, c'est déjà un mécanisme mental qui peut aller à contre-courant de ce qu'on essaie de faire. Il n'y a aucune obligation à compter. Si ça aide, on l'utilise. Sinon, on laisse tomber. On pratique pendant un certain temps. Au bout d'un moment, il y a une fatigue et une lassitude et on a tendance à l'assoupissement ou à la distraction. Il est temps alors de faire une pause. On peut bouger le corps. L'esprit et le corps sont rafraîchis et on reprend un cycle.

La méthode que j'ai indiquée va porter l'attention davantage sur l'expire. La pause sera l'inspire. L'inspire, on le laisse faire, c'est la pause. On relâche la possible création d'une tension du fait de l'attention. Le second bienfait de ce système de pratique, c'est de

développer une forme de conscience de la nature spacieuse de l'esprit. Sur l'expire, il y a un lâcher, un abandon et on peut le ressentir dans notre corps en termes d'énergie et presque de tension musculaire. On le fait naturellement quand on veut se détendre : on souffle et il y a une détente du corps. D'une façon subtile et naturelle, ce double mouvement de la détente du corps et de celle de l'esprit, on va l'expérimenter alors qu'on est très présent à l'expire. Le mot « libération », en sanskrit « *moksha* », traduit le sentiment de légèreté qui est retrouvé quand on ouvre la main et qu'on laisse une charge tomber. On pose le sac à dos et on a un sentiment de libération. Ce n'est pas quelque chose que l'on obtient mais quelque chose qui se révèle dans la lâcher de ce qui était tendu. Sur l'expire, il y a cette expérience de *moksha*. C'est un moment où on va goûter cela.

J'insiste vraiment sur l'importance de l'expérience. Dans le temps court qui est notre temps de qualité, on va faire l'expérience de la pleine conscience et de l'attention. Ce n'est pas durable mais on a fait l'expérience. Après, avec l'habitude, cela va s'élargir. Le lâcher-prise sera plus conséquent. L'expérience de la pleine conscience et de la présence attentive et l'expérience de la libération du corps et de l'esprit vont s'expérimenter sur l'expire. Une fraction de seconde. Mais quand on fait cette expérience pendant une fraction de seconde, on fait une expérience de l'esprit et du corps et non pas une réflexion intellectuelle à propos de ce que pourrait être la libération : on l'a goûtée. C'est important parce que cela nous donne l'envie d'aller un peu plus loin et de continuer. On ne conceptualise pas la méditation. Milarépa dans un de ses chants disait : « méfiez-vous des méditations qui sont des constructions mentales ». Je médite, je respire, je suis sur le souffle et la pleine conscience etc.... ce sont des bavardages. Il faut aller vers l'expérience mais on ne peut pas soutenir l'expérience pendant vingt minutes. Pas encore. Il faut donc trouver ses segments de qualité, ne serait-ce que sur l'expire.

J'insiste beaucoup. L'expire doit être naturel, on ne doit pas artificiellement pousser le souffle en se disant que plus on expire et plus on se libère et, au terme de l'expire, si on reste dans cette espèce d'ouverture, plus on va s'éveiller. L'inspire et l'expire doivent rester totalement naturels. On accompagne en conscience un mouvement naturel.

Si on n'est pas dans un halètement ou dans une respiration courte et saccadée, il y a un moment au terme de l'expire, comme il y a un moment au terme de l'inspire. « Ô temps, suspends ton vol », pour nous et tous ceux qui respirent ! Là, il y a une sorte de rencontre avec la nature spacieuse de l'esprit. Tout ce qui était « moi, mes pensées, ma façon de voir les choses » a été relâché pendant l'expire. Au terme de l'expire, il y a une ouverture dans une grande détente et, en même temps, une grande clarté puisqu'on est dans la pleine conscience et le sentiment de la solidité des choses (moi, agent de méditation etc.) se délite et s'aère. C'est un peu moins compact et on va à nouveau goûter ce qu'est la nature spacieuse de l'esprit.

Au terme de cette pause, à la fin de l'expire, le corps nous dit qu'il faut inspirer. On suit le mouvement du corps. On reste dans la détente et on laisse l'inspire se faire. On peut noter qu'au terme de l'inspire, il y a un moment qui est aussi un moment de plénitude. Ce n'est pas parce que vous allez retenir votre souffle plus longtemps que vous aurez une expérience plus précise de ce moment, au contraire. Il y a un moment de plénitude et la nécessité de l'expire se fait sentir et, à nouveau, on est dans l'expire et le relâchement.

Si on peut inspirer et expirer de la sorte, il y a un flot d'attention et de pleine conscience qui va se créer et qui va être conscient de la nature spacieuse de l'esprit. Notre esprit est sans limite. Notre corps connaît la limitation du temps et de l'espace. Mais notre esprit peut aller dans le passé, le futur, dans l'espace, n'importe où : il n'a aucune limite. Du fait de sa non-substantialité, il n'est pas limité par le temps ni l'espace. L'esprit est vaste et spacieux en même temps que clair et précis. C'est la tension qui crée une sorte de rétrécissement de l'esprit.

Lorsqu'on est préoccupé par des pensées auxquelles on s'attache, on dit parfois « ma tête va exploser ». On traduit en image une sorte de compression qui serait localisée dans le cerveau : la boîte crânienne va exploser parce que le cerveau est plein de pensées. En réalité, les pensées ne sont pas coïncidentes : une s'élève, elle disparaît et l'autre apparaît. On n'a jamais plus d'une pensée ou d'une perception sensorielle à la fois. Il n'y a donc pas de risque d'explosion ! De plus, ce n'est pas quelque chose de matériel. Donc la pression est une représentation mentale. Le sentiment que notre monde se rétrécit est aussi une représentation mentale. Ça ne représente pas la réalité de l'esprit, sa nature est d'être ouvert et spacieux. Mais on perd de vue cette réalité du fait de la tension et du fait du rétrécissement de notre conscience. Par cet exercice sur l'inspire et l'expire, on va redécouvrir la nature spacieuse de l'esprit. Et tout ce qui était tension (constructions mentales) va se relâcher et disparaître. Il y a un sentiment de bien-être qui est associé à cette expérience de la nature spacieuse de l'esprit.

C'est la **première qualité** que l'on va rencontrer dans l'exercice du calme mental. La **nature spacieuse**, libre, sans pression, sans souffrance et donc bienheureuse de l'esprit. On s'installe dans cette expérience, « *népa* » en tibétain. On se met à l'aise dans cet espace. On a une conscience très claire de cet espace et on reste là. Les pensées peuvent s'élever, elles sont comme des nuages dans cet espace. Elles apparaissent, se dissolvent et disparaissent. Il n'y a plus de terrain, là, pour la construction d'une tension. C'est le resserrement d'un esprit, qui se ratatine de plus en plus, qui crée une souffrance. Première qualité, découverte de la nature spacieuse et confortable de l'esprit.

La **deuxième qualité**, c'est ce que j'appelle la **cessation du bavardage intérieur**. Chaque pensée, chaque perception sensorielle est immédiatement évaluée : j'aime, je n'aime pas, je m'en fous. Ensuite, c'est une bonne pensée ou c'est une mauvaise pensée, c'est le fruit de mes afflictions mentales, j'en veux, je n'en veux pas et on monte des stratégies pour s'en défaire ou pour les garder près de nous etc.... Tout ça va faire une sorte d'émulsion. On complexifie le simple.

Quand on est dans l'expérience de l'espace et du bien-être qui vient du *moksha*, le relâchement, on a suffisamment d'espace dans l'esprit pour voir les choses s'élever et disparaître. Ce ne sont pas les sons qui disparaissent. Ce sont les bruits qui disparaissent. Le son est un mouvement naturel. Le bruit, c'est le ressentiment que l'on cultive à propos du son. Ce n'est pas tant le son qui nous dérange que le bruit. Cette deuxième qualité qui est la cessation du bavardage intérieur, c'est arrêter de faire du bruit sur la base du son.

On est toujours dans le principe du lâcher. On s'installe dans l'espace, on voit les sons s'élever, on voit la tentation de les cataloguer et d'en faire des bruits, on relâche et on revient

à la pleine conscience du son qui s'élève et du son qui disparaît. En termes classiques bouddhistes, on parle de cessation du processus discursif. C'est la cessation du bavardage intérieur. On pourrait presque parler de silence mais cela peut induire en erreur parce que le silence signifie absence de bruits et de sons. En fait, les sons sont les bienvenus. Les bruits n'ont pas à être entretenus ni créés.

Lorsque tout ça se fait, on a vraiment un sentiment d'aise et d'espace et on peut être au milieu d'un esprit très productif avec beaucoup de pensées et de perceptions sensorielles sans être dérangé. On comprend qu'il n'est pas nécessaire de les supprimer violemment. On peut voir le son traverser l'espace sans qu'il devienne du bruit.

Une fois que toutes ces expériences deviennent plus familières, la **troisième qualité** du calme mental va s'élever. En tibétain, elle est exprimée par l'idée de luminosité, *selwa*. Si on traduit *selwa* par **clarté et luminosité**, on pense immédiatement à de la lumière. Shamar Rimpoché explique que *selwa* veut dire plutôt conscience réflexive, c'est-à-dire que l'esprit peut commencer à se regarder. Il voit précisément tout ce qui se passe. Il voit la créativité de l'esprit, il voit ce que l'on a tendance à figer comme un sujet observateur. Il y a une qualité cognitive et créative.

Cette qualité est vraiment importante parce que c'est sur la base de cette qualité que l'on va pouvoir évoluer vers la prochaine étape de la méditation que l'on appelle la vision pénétrante, *lhaktong* en tibétain. *Lhak* veut dire supérieure et *tong* regarder. C'est *vipassana* en sanskrit. C'est sur la base de cette conscience réflexive que l'esprit va pouvoir se regarder, regarder le sujet (ce qui connaît), regarder l'objet (ce qui est connu) et essayer de comprendre si ce sont deux pôles opposés et différents ou bien si ce sont deux facettes du même esprit. Est-ce que l'esprit au repos est différent d'un esprit qui crée une pensée ? Est-ce que la pensée est extrinsèque à l'esprit ? Est-ce que c'est un mouvement de l'esprit comme une vague pour l'océan ? Cette capacité à regarder l'esprit va naître de la qualité de la conscience réflexive que l'on a développée pendant la pratique du calme mental. Le calme mental préfigure la vision pénétrante.

Puisque l'on s'installe, relativement, avec confort et aise dans l'expérience de la nature spacieuse de l'esprit (on n'arrête plus le son et on ne crée plus de bruit), alors les « parasites » disparaissent et la conscience réflexive peut fonctionner. Elle n'est plus inhibée par le bruit que créait notre esprit. Sur la base de cette conscience réflexive, on va commencer à regarder l'esprit. On passe ainsi du calme mental à la vision pénétrante.

On comprend bien que si on n'a pas établi d'abord le calme mental, il sera improbable de soutenir un regard en profondeur parce que, dès qu'on regardera un objet, on sera pris par la fascination. Il faut créer une distance par rapport à l'objet. On ne peut analyser un objet que si on est dans un état dépassionné.

Il y a des moments où on s'installe dans cette pleine conscience. La qualité consciente et réflexive peut fonctionner et on peut assez rapidement aller vers la vision pénétrante. Il y a des jours où ça n'est pas possible, c'est « tempête et brouillard » : on va rester sur l'objet de référence. On travaille alors à dissiper le bruit en s'appuyant sur un objet de référence. Ne pas juger la méditation en se disant « hier, c'était bien et aujourd'hui c'est n'importe quoi !

Demain, ça sera sans doute pire ! Plus j'avance et pire c'est ! » Etc.... Non, il y a des fluctuations et il faut être très à l'aise avec ça. « Aujourd'hui, c'est temps couvert, je reviens au souffle. Peut-être que demain, il y aura un bout de ciel bleu ». Et je contemple ce ciel bleu. Et puis ça se recouvre etc.... On a tous ces outils pour aller de l'un à l'autre. Il ne faut pas enfermer cette pratique dans des catégories. Il n'y a pas de problème : on fluctue en relation avec la situation de notre esprit.

On ne crée pas non plus la tension qui vient de l'espoir d'avoir une bonne méditation et la crainte de perdre cette bonne méditation. Ce sont les deux obstacles majeurs. Le désir et la peur paralysent. Du coup, on n'a rien et notre peur est très justifiée. Ayant créé notre peur, elle fait obstacle et le désir d'avoir quelque chose d'autre devient très fort. A tel point qu'on va créer mentalement des expériences. « Quand je ferme les yeux très fort, je vois des lumières ! ». Le naturel est complexifié par nos désirs et nos craintes et on se trouve des substituts.

Voilà, c'est un schéma de ce qui se passe pendant les moments de silence. Il faut savoir qu'il n'y a pas de livres qui régissent la progression. Il n'y a pas de mode d'emploi précis, il n'y a que des indications. A vous d'ajuster et d'explorer. Si vous voulez faire de la voile, avant de traverser l'atlantique, il faut passer aux Glénan et apprendre comment on tire des bords et comment on monte et on descend la voile. Après, vous partez en pleine mer et vous êtes tout seul. C'est à vous d'ajuster mais, bien sûr, il faut avoir les bases. Je donne les bases et, après, à vous de les utiliser.

Quand l'esprit se pose et s'installe, il ne faut pas non plus être paralysé par une sorte d'attitude scolaire vis à vis de la méditation. « Je fais le calme mental, je n'ai pas le droit d'aller faire la vision pénétrante ». Alors qu'on peut simplement explorer. L'esprit se pose, la conscience réflexive s'installe. Le regard est curieux et regarde cette pensée qui s'élève. C'est une vague ou c'est quelque chose différent de l'esprit ? Où c'était avant que ça apparaisse ? Où est-ce que ça va quand ça disparaît ? Est-ce que ça va dans un autre lieu ? J'utilise des mots pour décrire le regard mais votre regard est silencieux. Il n'utilise pas ces mots. Sinon c'est un bavardage intérieur avec vous-même. « Je pense que l'esprit est comme ci, comme ça ». Cela n'a aucun intérêt. Là, il y a un petit savoir-faire à développer qui est le regard qui pose silencieusement la question. Ça vient avec l'habitude. C'est contempler. Et on peut d'autant mieux contempler que l'esprit n'est plus perturbé par les bruits qu'il produit. On peut rester vraiment posé en un point et avoir ce regard observateur qui va voir si une pensée est un objet différent de l'esprit, comme une bulle qui sort de l'esprit et a sa propre vie. Ou bien c'est un mouvement de l'esprit et finalement, la vague est de l'océan. C'est le petit truc à développer et ça vient avec l'habitude.

J'ai vu un documentaire sur la fabrication de l'aligot. La vieille dame disait que tout est dans le mouvement et dans le sens dans lequel on tourne. Si on veut pousser, ça va être très lourd et on va avoir mal au bras. Ce n'est pas dans les livres de cuisine, on apprend en le faisant. Après avoir eu beaucoup mal à l'épaule à force de pousser l'aligot, on apprend qu'il faut le tirer en inspirant. C'est comme pour la calligraphie. Sur le pousser du pinceau, on va expirer et sur le tirer du pinceau, on va inspirer. Il faut cultiver ce savoir-faire par la répétition, l'observation et la pratique.

Question (inaudible) :

Je pense qu'il y a deux modalités : les micro-méditations sur cinq cycles respiratoires et puis on s'arrête et on le répète très fréquemment, dès qu'on a une opportunité dans la vie de tous les jours et, également, s'asseoir quotidiennement et commencer sur une vingtaine de minutes. Après, en fonction de nos disponibilités, cela peut s'accroître. Pourquoi vingt minutes ? Parce qu'on a cinq à six minutes pour se poser et sur les cinq dernières minutes on est un peu fatigué. Selon mon expérience, tout le monde peut rester assis vingt minutes sans trop de tension. A partir de vingt, vingt-cinq minutes, on commence à voir les gens gigoter. C'est une bonne durée pour commencer. Certains sont du matin et préfère s'asseoir avant le mouvement de la journée. On parle beaucoup en ce moment de la « magie du matin » et des gens qui se lèvent plus tôt pour pouvoir profiter d'un espace. Certains sont plutôt du soir, le travail est fini, les préoccupations sont derrière et on est plus à l'aise le soir. Il y a une qualité vespérale où tout est derrière nous. C'est un peu comme la retraite : la carrière est derrière nous, les enfants sont grands et sont partis et on apprécie la fin des combats. Donc pour certaines personnes, c'est ce moment-là qui est le mieux. Pour d'autres, non, parce qu'ils sont fatigués.

A nouveau, à chacun de trouver son temps idéal et son moment idéal : chaque jour une vingtaine de minutes pour commencer.

Question (inaudible) :

Shamar Rimpoché enseignait en Virginie et une personne lui a dit : « vous étiez très proche du XVIème Karmapa. Est-ce que vous pourriez parler de sa pratique ? ». Shamar Rimpoché l'a regardée et lui a demandé : « mais pourquoi tu veux savoir ça ? ». Ce que je réponds à ce genre de question c'est que, selon ma vision de la pratique, j'essaie d'y être en permanence. Dans votre vision de la pratique, si vous regardiez ce que je fais dans la journée, vous diriez « il ne fait rien ». Les conseils que mes Maîtres, aussi bien Guendune Rimpoché que Shamar Rimpoché, m'ont donnés, c'est d'aller vers une simplification, d'aller vers quelque chose d'essentiel qui va s'articuler autour de l'Entraînement de l'esprit, avec des moments où l'on est assis et on contemple la nature de l'esprit et des moments où on répond aux besoins qui viennent à nous. Quand on a répondu à ces besoins, on s'assoit à nouveau. C'est l'enseignement de Guendune Rimpoché : « tu t'assois. Si on a besoin de toi, tu évalues la nécessité et tu réponds. Lorsque c'est terminé, tu ne te crées pas une identité autour d'une « personne qui répond » et tu t'assois à nouveau ». J'essaie de vivre comme ça. Généralement, je ne parle pas de ça parce que j'ai peur de signer un chèque en blanc pour des personnes qui vont dire : « moi, je fais comme Lama Tsony, je ne fais rien ! ». Il faut se rappeler que cela fait quarante ans que je fais beaucoup de choses... Je suis actuellement à un moment de ma vie merveilleux où je profite de la « cerise sur le gâteau » mais j'ai beaucoup travaillé au gâteau auparavant ! A chacun de découvrir ce qui serait honnêtement la meilleure façon de se relier au réel.

Question (inaudible) :

Je parlais du ciel bleu en opposition au temps couvert. Le temps couvert, c'est qu'on s'endort, qu'on est distrait, tout est lourd et difficile et puis, il y a un moment de légèreté

quand l'esprit se pose en lui-même. Le sentiment de la nature spacieuse de l'esprit est ressenti. Le bruit n'est plus du bruit mais est perçu pour ce qu'il est, c'est-à-dire juste du son. Il n'y a plus de solidité. C'est ce que j'essayais de décrire par l'image du ciel bleu qui s'entrouvre de temps à autre.

Le glissement entre le calme mental et la vision pénétrante se fait avec ces trois qualités : on découvre l'espace, le bruit redevient du son (il n'y a plus de bavardage) et la qualité réflexive de l'esprit peut opérer puisqu'elle n'est plus parasitée par tous ces bruits que l'on créait. Cette conscience réflexive est une sorte de perspicacité : l'esprit est beaucoup plus conscient de lui-même. Ce sont les prémices de la vision pénétrante.

La vision pénétrante, c'est quand l'esprit (ce qui connaît, la conscience mentale) n'est plus constamment fixé sur les objets dans une tentative d'évaluation (plaisants, déplaisants, neutres) et donc, il se regarde lui-même. C'est le moment où la conscience mentale, qui d'habitude projette, va se retourner vers l'intérieur.

La conscience mentale, d'une façon générale, se tourne vers l'intérieur mais pour consolider le sens d'un sujet qui perçoit. Elle est constamment dans une double fonction qui est de projeter les représentations mentales qu'on appelle les « objets extérieurs » et de projeter vers l'intérieur un sujet, un agent qui fait l'expérience. Par cette double fonction, il y a une consolidation de la saisie de la substantialité de ce qui est expérimenté. Parce qu'il y a un agent, ce qui est perçu a une solidité et une substantialité. Parce qu'il y a un objet, le sentiment d'un sujet ayant une expérience est conforté. C'est la double illusion de cette conscience mentale qu'on dit « affligée », c.-à-d. qu'elle est polluée par cette conscience divisante.

Le travail de la vision pénétrante, ça va être de voir ce processus. Voir que l'objet extérieur n'est pas différent de l'esprit. En termes de méditation, on dit que ce n'est que le jeu d'esprit, que c'est une représentation de l'esprit. En termes de philosophie, dans le *Yogacara*, on dit que c'est une représentation mentale, une simple image. C'est une simple image proposée par la conscience mentale (c.-à-d. l'esprit) à un sujet qui est lui-même perçu par cette même conscience mentale.

La vision pénétrante vise à libérer l'esprit de ce schéma dualiste. On voit que ce qui perçoit, c'est la conscience de l'esprit. Ce qui est perçu, c'est la créativité de l'esprit. C'est perçu dans un mode de dualité du fait de la conscience affligée, la septième conscience. Et tout ça n'est qu'apparence. Il y a l'apparence d'un sujet qui est solidifié comme étant indépendant d'un objet qui est solidifié comme étant existant. La vision pénétrante permet de voir au travers de cette illusion et permet de se défaire de cette affliction dualiste pour, in fine, arriver dans ce qu'on appelle « l'auto-conscience » : l'esprit se connaît en lui-même, par lui-même. Il peut voir l'apparence d'un sujet et d'un objet mais n'est plus dans l'illusion de la solidité et de l'indépendance du sujet et de l'objet. Il est alors conscient que le sujet et l'objet s'élèvent en interdépendance et sont dépourvus de toute substantialité et d'existence intrinsèque et autonome.

Quand on va plus loin, on s'établit en permanence dans cette conscience. C'est ce qu'on appelle le « Mahamoudra ». Tout est le jeu de l'esprit. Il n'y a pas de différences, en

termes absolus, entre « pur » et « impur », « bien » et « mal ». Il y a une conscience de la vérité absolue qui s'installe. C'est le but de la vision pénétrante.

Le mot « *vipassana* » est utilisé à la fois dans le cadre du Mahayana et dans le cadre du Théravada, le véhicule des Auditeurs. C'est le même mot mais il a une application très différente. Hier, j'ai expliqué que le but du véhicule des Auditeurs est de réaliser le non-soi de l'individu en comprenant que la matière est faite de particules qui sont en réorganisation et qui composent des éléments et qu'il y a d'infirmités moments de conscience. Dans cette perspective, ces moments de conscience ont une forme d'existence et de substance et les infimes particules ont aussi une forme de substance. Ils forment un écran sur laquelle la conscience projette l'illusion d'une solidité. Donc dans l'approche du véhicule des Auditeurs, on va comprendre le vide comme étant composé. Il y a une forme de substance.

Dans le Mahayana, parce qu'on définit que la vraie libération est réalisée par la sagesse du vide, on va voir que même ces infimes particules n'ont pas de substance. Ces moments de conscience n'ont pas de substance. On est alors dans une relation au vide qui n'est pas composé mais insubstantiel.

La conséquence est que la méditation, dans ces deux cas de figure, va être différente. Dans la tradition birmane où nous avons fait une retraite de dix jours à la demande de Shamar Rimpoché, ce qui est appelé *Vipassana*, c'est avant tout faire l'expérience de ce qu'on appelle *bhanga*, un terme pali qui signifie « dissolution » ou « rupture ». Il est généralement utilisé dans l'expression *bhanga nana*, qui fait référence à la « connaissance de la dissolution des formations ». *Bhanga* est l'une des 16 intuitions ou étapes de connaissance par lesquelles passe le bouddhiste pendant la méditation vipassana, chacune plus subtile que son prédécesseur jusqu'à atteindre le nirvana. On voit que ce que l'on ressent comme un soi monolithique est en fait hétérogène. Il n'y a pas de soi parce qu'il n'est ni monolithique ni homogène : il est hétérogène. Mais on ne questionne pas la réalité ou la substance de ces particules qui constituent cette composition que l'on prend pour le soi.

Dans le Mahayana, la pratique de *Vipassana* (la vision pénétrante) va se poser sur l'essence, le tissu dont est faite cette expérience pour voir que c'est vide. Cette vacuité s'applique non seulement au soi personnel mais aussi au soi des phénomènes, les êtres animés et toutes les matières inertes. Toutes sont faites de ce tissu qui est à la fois insubstantiel, dénué d'existence propre mais qui, en même temps, par le jeu de l'interdépendance, génère ce qu'on appelle un « déploiement magique ». Quand on va plus loin encore dans cette observation du tissu, on arrive à la compréhension qu'au cœur de cette vacuité, il y a cette qualité que l'on appelle la « nature de Bouddha » qui est coïncidente avec la vacuité. Comme la vacuité ne connaît pas de limite ni de restriction, cela veut dire que cette nature de Bouddha anime l'ensemble des êtres sensibles, sans distinction du fait qu'ils soient conscients de cette réalité ou pas, éveillés ou pas.

Par exemple, dans la méditation du Mahamoudra ou celle du Dzogchen (la Grande Perfection), on va viser cette réalité. On va voir au travers de toutes les illusions, on ne va pas du tout prêter attention à ça, on va voir la nature de Bouddha au cœur de tous les êtres et la compassion sera d'aider autrui à comprendre ça et à passer au travers de toutes les

souffrances qui sont vécues comme réelles tout en étant illusoirs. On va donc au cœur du sujet. On déracine, au cœur du sujet, toute la construction de l'illusion.

C'est l'approche de la vision pénétrante dans le Grand véhicule. Elle est différente parce qu'elle s'appuie sur une vue philosophique sensiblement différente. Il n'y a pas une approche meilleure que l'autre. Ce sont deux approches méditatives qui s'appuient sur deux points de vue philosophiques différents.

Question (inaudible) :

Le temps dépend de combien nous rendons la chose complexe. Lorsque nous étions en retraite, nous avons pratiqué certaines méditations avec les visualisations, des représentations auxquelles on lie notre esprit (*yi dam* en tibétain). On a fait ça au travers de différents cycles : il y a un cycle d'approche (cycle externe), ensuite il y a un cycle interne où on va plus au cœur du sujet. Puis il y a un cycle qui s'appelle secret qui est dans l'essence primordiale de la méditation sur la nature de l'esprit. Il est intéressant de voir qu'au fur et à mesure du changement d'étape, on allait vers la simplicité, en termes de rituels. Pour la pratique externe, il fallait faire un autel avec des vases, des Bouddhas, réciter des millions de mantras etc. L'interne est plus intime, on travaille sur le mouvement des énergies, comment elles circulent... Le secret, c'était « en un instant, je suis la déité ».

Avant on avait trois heures de récitation et après, « en un instant je suis la déité ». On va donc vers le simple. Dans certains cycles, il y a « l'ultimement secret » : c'est « Ahhhh ! ». On pourrait penser à l'inverse qu'on va, au début, nous donner des choses simples « Ahhhh ! » et qu'à la fin, ce sera très élaboré avec beaucoup de détails. Cela reflète bien notre chemin. On doit faire un chemin de simplification. On ne peut pas aller immédiatement au simple parce que notre relation à l'esprit est complexe. Il faut élarguer, élarguer... On prend des moyens très complexes et on va vers la simplicité.

C'est important pour vous, celles et ceux qui pratiquez depuis des années. Il peut se faire intuitivement vous ressentiez que votre pratique va s'alléger. Elle va vers une distillation. On devient un alambic et on essaie de tendre de l'essentiel. Tout fait sens, tout vient nous nourrir et donc, on peut aller de l'essentiel au complexe mais je ne m'y installe plus parce que j'ai traversé ces phases de complexité pour aller vers la tâche la plus importante.

Parfois, dans sa pratique, on a le sentiment qu'on a récité beaucoup de textes, qu'il faut continuer : on est dans le volume et le quantitatif alors qu'intuitivement on a le sentiment que c'est une surcharge qui ne correspond plus à ce que l'on vit vraiment.

J'ai posé la même question à un de mes enseignants, Khenpo Tsultrim Gyamtsö Rimpoché, un des grands enseignants du Madhyamaka dans la tradition Kagyupa. Je lui ai demandé : « c'est quoi votre pratique ? ». Il m'a répondu : « *Om Mani Pémé Houng* ». Je me suis dit qu'il avait un truc super secret qu'il ne voulait pas dire. Aujourd'hui, je crois, en effet, que c'était aussi simple que ce qu'il disait. C'est la Bodhicitta et ça se traduit par un son « *Om Mani Pémé Houng* » et ça se vit par l'altruisme, la bienveillance, l'affection et la compassion et

puis, cette distance qui fait que l'on voit que tout ça est un jeu de l'esprit. C'est le déploiement magique de l'esprit.

Lui, son alambic avait sorti ça. Moi, je m'approche de plus en plus de ça. Pour moi, le Dharma, dans mon approche, c'est l'esprit d'éveil. Rester simplement dans la conscience de l'union de la vacuité et de la compassion peut être compliqué pour un esprit compliqué.

Il faut passer au travers du complexe mais il ne faut pas sauter les étapes. C'est pour ça que j'ai un peu de réticence à dire ce qu'est ma pratique parce que je ne veux pas donner une sorte de « billet d'excuse » à qui voudrait faire pareil.

A l'inverse, vous avez aussi des Maîtres comme Lama Teunzang qui est toujours le premier au temple et le dernier au temple. Il récite beaucoup et fait en sorte que tout le monde récite. Je ne pense pas qu'il récite beaucoup pour son propre bienfait mais si Lama n'était pas là à réciter les cent mille mantras tous les matins, il y aurait moins en moins de monde à le faire ici. On a besoin de générer cet allant, cet engagement, cette force motrice que l'on appelle le mérite qui crée un terreau pour l'émergence du discernement.

A chaque âge, ses qualités. A chaque étape de la pratique, ses nécessités. Il ne faut pas s'encroûter et il ne faut pas éviter.

Question sur le bavardage mental reconnu comme son:

On pourrait même dire qu'on est déjà dans *vipassana*. On voit que le bruit et l'esprit ne sont pas deux choses différentes. On voit que le bruit et le son ne sont pas différents. Même le bruit est un déploiement magique de l'esprit. Donc même dans le bruit, il y a la nature de Bouddha. C'est déjà *lhaktong*, on est plus sur la reconnaissance de la nature de l'esprit et de ses phénomènes que dans la pacification.

Lorsque l'on se rend compte que le bavardage mental n'est pas un bruit mais du son, est-ce que c'est une qualité du calme mental ? Est-ce que la conscience réflexive est déjà là ? On est déjà dans la contemplation profonde du tissu dont est fait le bavardage. On voit au travers de ce qu'on qualifie de « bavardage ». Au travers des vagues polluées, on voit la clarté et la limpidité de la mer.

Question :

Le processus de visualisation se fait en deux phases : il y a une phase dit de développement ou de création où, de la vacuité, s'élève une syllabe-germe-son qui va donner forme à Tchenrezi, par exemple. Cette visualisation sert une intention. Elle a une fonction. Au terme de l'accomplissement de cette intention, il y a une phase dite de parachèvement ou de dissolution où la présence de Tchenrezi (la compassion) retourne à la vacuité qui l'a créée. On peut prendre l'analogie de la mer : au début, il y a la mer, puis il y a la vague, puis il y a la mer. On va utiliser la vague qui est saillante pour voir la mer qui n'est pas très facilement discernable. La vague indique la mer.

Dans la première phase de ce processus, il y a l'émergence d'un support, un *Yidam* en tibétain, c.-à-d. ce à quoi l'esprit se lie pour se comprendre. On entre en résonance avec le *Yidam* : il y a une syntonisation de notre esprit avec le son puis la forme de cette visualisation.

On peut tout à fait utiliser ça comme un support de *chiné*. Au lieu d'utiliser le souffle, on a l'esprit posé sur la visualisation : le sourire de Tchenrezi, les quatre bras, les soieries qui flottent autour de lui, le lotus sur lequel il est assis etc... et on va ainsi « scanner » du haut vers le bas, de l'extérieur vers l'intérieur et notre esprit va être posé sur la visualisation. Ça devient un support comme le souffle : c'est un support visualisé et intérieur.

Lorsque l'esprit est capable de se poser vraiment sur Tchenrezi, il doit dépasser le désir d'avoir une image parfaite. Guendune Rimpoché nous disait que la visualisation n'était pas un objet à regarder mais c'est une direction que l'on donne à son regard. « Si vous voulez avoir une image parfaite, achetez-vous une peinture ou une photo ! ». Donc ce n'est pas une image, c'est une direction.

Le mot en tibétain est « *mikpa* ». « *Mik* » c'est l'oeil, « *pa* » transforme le nom en verbe, donc « *mikpa* » veut dire visualiser. « *Mik* », c'est aussi une cible. Donc c'est donner une direction à son esprit. Quand on fait cette pratique, on utilise les modalités du calme mental dans le moment de la visualisation.

Une fois qu'on est installé et qu'il a un peu plus d'espace et qu'on n'est moins fixé sur l'objet, qu'on est plus sur le sentiment de la présence de la compassion, les détails iconographiques ont moins d'importance. Les quatre bras de Tchenrezi représentent l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. On est plus dans ça que de voir quatre bras. On ressent les qualités et la force que la visualisation représente. On peut regarder cette représentation et la voir comme un arc-en-ciel. Elle est à la fois claire et in-substantielle. In-substantielle mais claire, comme un arc-en-ciel. On regarde la forme, puis les couleurs de l'arc-en-ciel, puis sa transparence et ensuite on voit le ciel. Peut-être, on n'aurait pas pu le voir sans la présence de l'arc-en-ciel. A nouveau, le doigt qui pointe la lune et la vague qui montre la mer. L'arc-en-ciel nous dirige vers l'espace.

Lorsqu'on arrive au terme de cette phase de développement, (Tchenrezi, c'est le développement de l'esprit d'éveil et de la compassion. Tara, ce sera de travailler avec les peurs qui nous paralysent etc : différentes fonctions évoquées par différentes méditations), après la récitation du mantra, il y a cette phase importante de « déconstruction » : ce qui a été créé disparaît. La créativité de l'esprit qui s'est élevée de la vacuité disparaît une fois que la fonction a été remplie. On revient à la vacuité dans cette phase de parachèvement. Là, on est dans *lhaktong*. Voir au travers de la transparence, c'est déjà *lhaktong*. La phase de parachèvement est complètement *lhaktong*.

On va comprendre, progressivement, dans notre expérience que, bien qu'il y ait deux phases, création et parachèvement, ce ne sont pas deux phases distinctes. Tilopa enseigne qu'il y a la phase de parachèvement dans la phase de création. Bien qu'elle ait une forme, elle est in-substantielle. Cette vision de l'insubstantialité de la manifestation est présente au cœur de la manifestation. Il n'y a donc pas de dissociation entre la forme et le vide. On retrouve là

le Soutra du cœur : « la forme est le vide, le vide est la forme ». On comprend alors la non-dissociation de la phase de développement et la phase de parachèvement. Avec les techniques des Tantras (les Tantras sont des boîtes à outils au service de l'esprit d'éveil), on a réalisé ce que l'on peut réaliser par la contemplation du Soutra du cœur ou par les étapes du calme mental et l'évolution naturelle vers la vision pénétrante.

Il y a des qualités qui vont s'adjoindre dans cette pratique : la transformation du regard que l'on a sur soi-même, par exemple, le fait qu'on perçoive son corps comme étant solide, fait de chair, de sang, d'os etc. On va changer notre regard sur les éléments psycho-physiques (les agrégats) qui proposent l'expérience du moi à la conscience mentale. Chacun des éléments de la visualisation que l'on peut faire en face de soi ou en soi-même (si on a les instructions) va initier une métamorphose du regard que l'on porte sur soi-même. Et, en même temps, on développe une vision pure et sacrée de l'environnement puisque la même vision s'appliquera à l'ensemble des êtres qui sont Tchenrezi.

On retrouve là ce que je disais à propos du Dzogchen (la Grande perfection) où on ne s'attache pas aux différences que l'on reconnaît comme étant des projections subjectives et personnelles mais on voit qu'au cœur de chaque être, il y a la nature de Bouddha. Dans la visualisation de l'ensemble des êtres comme Tchenrezi, on cultive ce regard.

Question :

Les outils du Tantra sont baroques et très colorés. Il suffit de voir ce temple : toutes les couleurs sont là et, en même temps, cela représente la richesse de l'esprit. Toutes les couleurs sont dans l'esprit. Par contre, la richesse peut être déroutante. Certains se retrouvent mieux dans le strict et l'austère. C'est une histoire de choix personnels. Certains vont préférer une pratique dépouillée du style za zen ou les pratiques du Théravada où on place l'attention sur différents éléments, plutôt que ces outils très riches proposés par l'approche des Tantras. Il n'y a pas un outil qui soit supérieur à l'autre. C'est à chacun de choisir ce qui lui convient le mieux. Shamar Rimpoché disait : « il n'y a pas plusieurs véhicules, il n'y en a qu'un seul : c'est celui qui marche pour vous ».

Question :

Certaines personnes n'aiment pas compter le souffle parce qu'elles trouvent que c'est distrayant, d'autres sont à l'aise avec ça. Certaines personnes vont être très à l'aise avec une visualisation. On fait un scanning : on part du sommet avec le Bouddha Amitabha, on voit le halo, etc... Et on descend étape par étape. Notre esprit est à chaque fois posé sur un détail. Il faut apprendre à pouvoir voir l'ensemble de l'image sans s'éparpiller et être capable de rester sur un détail sans oublier le reste de la visualisation. On peut effectivement se perdre dans cette richesse. C'est une histoire de caractère et de choix personnel. Mais on peut aussi rester coincé sur le souffle. On ne se perd pas parce que c'est simple mais on peut s'enliser. On peut se refermer.

Question :

L'observateur observé est un exercice qui appartient à la vision pénétrante. On regarde l'esprit, ce que l'on voit de l'esprit, c.-à-d. les pensées, etc, on essaie de voir l'esprit au repos, l'esprit en mouvement, la pensée elle-même. Est-ce que la pensée est quelque chose de différent de l'esprit ? Est-ce que l'esprit en mouvement et l'esprit au repos sont deux esprits différents ? Est-ce qu'il s'agit de facettes du même esprit ? De temps à autres, on est invité à regarder le sujet.

Guendune Rimpoché, dans ses instructions orales, nous disait : « lorsque la fascination exercée par l'objet sur le sujet est trop importante et qu'on a du mal à être dépassionné (on ne peut pas regarder sans passion cet objet), il faut alors se détourner de l'objet et regarder le sujet ». Lorsqu'on est fasciné par la passion, il faut regarder celui qui est passionné et en cherchant et en ne le trouvant pas, puisqu'il n'y a pas de passionné, quid de la passion ? Par effet miroir, on se défait de la passion. Tout ce travail sur l'observant et l'observé et l'observation qui se demande si ce sont deux polarités indépendantes, regarde s'il y a deux esprits : un esprit connu et un esprit connaissant. Est-ce qu'il y a un esprit au repos et un esprit actif ? Est-ce qu'il y a une pensée qui existe en dehors de l'esprit auquel cas, lorsqu'elle n'était pas encore là, où était-elle ? Lorsqu'elle a cessé d'être connue, où est-elle passée ? Est-ce qu'elle est en dehors de l'esprit ? Est-ce qu'elle est cachée dans un repli de l'esprit ? Etc...

Par moments, on peut se perdre dans cette observation silencieuse de l'esprit parce qu'on crée une sorte de bavardage intérieur. On revient au mode mental et on essaie de comprendre par la logique et la réflexion ce qui devrait être expérimenté par le regard.

Quand la fascination est trop forte, on regarde le sujet. Quand on voit qu'on ne peut pas appréhender le sujet et qu'il nous échappe en permanence, on se pose la question de qui est en train de découvrir le sujet. Est-ce que le sujet n'est pas devenu un objet ? On voit qu'il n'y a pas de sujet. Il y a une conscience, on ne peut pas le nier mais il n'y a pas un agent qui soit une entité consciente. C'est la libération de cette cristallisation du soi de l'individu et par cette libération, ça provoque une détente dans la saisie de l'objet.

Tout ça est une fluctuation qui n'est pas pilotée de l'extérieur par un instructeur de méditation. C'est vraiment en soi-même qu'on va apprendre à tantôt regarder l'agent, le sujet, tantôt regarder l'objet, tantôt regarder l'esprit en mouvement, tantôt l'esprit au repos en fonction de ce qui se passe. On essaie, non pas de comprendre, mais de réaliser ce qui est.

C'est là la petite difficulté. Pour le calme mental, il y a quelques efforts à fournir pour arriver au simple et au détendu. Dans la vision pénétrante, c'est la même chose : il y a quelques efforts à fournir pour arriver à ce regard silencieux qui s'affranchit du bavardage et de la nécessité de comprendre. En s'attelant à la tâche, progressivement, on va faire l'expérience.

Questions sur les 100 000 mantras.

Le chemin peut être décrit de mille façons. Une des façons avec lesquelles on peut décrire le chemin, c'est l'idée d'allègement et de nourrissage. Nourrir l'esprit, c.-à-d. mettre en avant les qualités, les accroître (c'est ce qu'on appelle l'accumulation et le développement du mérite) et rassembler cette force motrice qui va être le terreau dans lequel le discernement

va s'élever. D'un autre côté, c'est s'efforcer de dissiper les crispations, les constructions mentales. La pratique du calme mental et de la vision pénétrante va nous permettre de dissiper ces voiles et ces crispations.

Accumuler cette énergie va venir de différentes pratiques comme, par exemple, la récitation des textes sacrés, la récitation de mantras, la circumambulation de stupas, ériger des lieux de méditation, participer à créer une ambiance favorable pour les visiteurs dans des lieux comme ce centre, etc. Tout ça participe de cette accumulation de mérite. On nourrit le terrain et on éclaircit ce qui est obscur. Ces deux mouvements, c'est rassembler le discernement et, simultanément, cultiver une force motrice.

Si on prend l'image d'une fusée, il y a la tête qui guide, c'est la sagesse et le propulseur qui fait avancer. Si on a juste le propulseur, on ne sait pas où la fusée va aller. Si on a juste la tête chercheuse, mais pas de propulseur, ça n'avance pas. Il faut rassembler les deux. Il faut rassembler ces deux provisions, c'est ce qu'il nous faut pour avancer sur la route. Les 100 000 mantras, les prosternations participent de ça, on éclaircit et on enrichit. En termes de jardinage, c'est amender la terre et désherber.

Questions :

Il y a une richesse dans ces techniques de Tantras parce qu'il y a aussi le rassemblement de ces provisions. La récitation des textes et l'effort sur la visualisation, c'est une pratique des paramitas : la générosité du temps qu'on donne à la pratique, la discipline de s'attacher à la visualisation, la patience qu'il faut trouver pour le faire, la persévérance pour rester trois heures sur un rituel, le discernement qui est nécessaire et l'établissement dans la pleine conscience. Dans la pratique de cet exercice méditatif, on cultive les six qualités transcendantes et par cela, on élague, on éclaircit et on enrichit. Conjointement à cela, on fait un travail sur le calme mental et la vision pénétrante.

C'est un peu comme un trident : avec un seul coup, on perce en trois points. Il y a une conjonction des méthodes dans ces pratiques. C'est pour cela qu'elles ont une efficacité importante.