

# Vaincre les Klesha

26 Février 2022

## Deuxième Partie: Par l'amour et la compassion illimités.

### Dialogue

*J'ai une question par rapport aux kleshas qui sont toujours définis entre le désir-attachement, l'aversion et l'ignorance. Je me retrouve assez régulièrement dans une sorte de mal-être diffus que je ne peux absolument pas nommer. Le fait de ne pas pouvoir identifier ça, je ne sais pas très bien quelle cause observer. Il y a quelque chose qui ne m'est pas apparent.*

On va faire simple et parler des trois kleshas fondamentaux. On parle souvent d'un côté de la colère et de l'autre, de l'attachement. Ces deux sentiments sont très saillants. Ils sont inévitables. On les voit. Pour le troisième kleshas qui est une sorte de confusion, on n'arrive pas cerner clairement les choses. C'est une forme d'affliction mentale. C'est un voile qui s'applique à la bonne saisie des choses, à la bonne compréhension intellectuelle de ce qui se passe. C'est peut-être un peu fort, mais on est comme sidéré, comme le lapin pris dans les phares. On ne sait plus trop quoi faire. Il y a là une souffrance parce qu'on voit que beaucoup de choses nous échappent et que, comme tout est en mouvement constant, les choses continuent de se passer et on est dépassé. On a un sentiment d'impuissance et de sidération. Les choses nous échappent. On n'arrive pas à voir. C'est une affliction mentale.

Quels sont les remèdes ? D'une part, s'attaquer à ce qui cause cette sidération puisque c'est une forme de paralysie des capacités intellectuelles. C'est avant tout une condition karmique. Des pratiques comme le mantra de cent syllabes de *Vajrasattva*, le mantra du Bouddha de médecine, le *Soutra* des trois amoncellements, les prosternations, les circumambulations... D'une manière générale, cultiver le mérite par les qualités comme la générosité, l'éthique, la patience et, en même temps, disperser ce qui fait obstacle par les pratiques de purification.

Comment fonctionne la purification ? Si on a un décilitre de poison et qu'on va le boire, on va mourir. Par contre, si on verse ce décilitre dans deux millions de litres d'eau, on aura peut-être une migraine. L'apport positif va diluer l'intensité de la négativité accumulée. De cette façon-là, on va reprendre un peu le volant et on aura un peu plus de lisibilité. Mais c'est vraiment comme un brouillard. Donc il faut comprendre les tenants et les aboutissants de la production de ce brouillard, il faut s'y attaquer d'une part en accumulant une énergie positive et d'autre part en pratiquant un certain nombre d'exercices méditatifs qui ont pour but de dissiper cette brume. La pratique du calme mental va faciliter ce travail parce que c'est la pacification de tout ce qui fait parasite et ça favorise ainsi la clarté de la perception. Donc on pratique le calme mental, les pratiques de purification au travers du corps, de la parole et de l'esprit en conjonction avec l'accumulation d'une dynamique vertueuse et nourrissante qui va participer à la dilution de ce problème particulier.

*Comment peut-on apprendre la pratique de la vision pénétrante ? Est-ce qu'il faut les consignes d'un lama ou on est-ce qu'on peut lire un bouquin ? Je ne l'ai jamais pratiquée. Comment peut-on la mettre en place ?*

Comme toutes choses, il y a un certain nombre d'informations qu'il faut acquérir. La vue doit être bien comprise en ce qui concerne cette pratique. Un livre comme « Au cœur de la sagesse » de Shamar Rimpoché n'est pas un ouvrage philosophique, c'est un manuel de méditation. Il explique de A à Z en commençant avec les premiers pas du chemin méditatif et il conclut son texte par les qualités d'éveil. Tout le chemin est là, bien balisé. Je recommande donc de lire ça. Il est important de le lire mais aussi de l'intégrer : on lit un paragraphe, on y revient dans la journée, on le contemple. On fait ce travail d'appropriation par l'écoute ou la lecture et on le complète par un travail de contemplation et de réflexion profondes.

Ensuite, si on met en place la pratique de la vision pénétrante, il est bien d'avoir une relation privilégiée avec quelqu'un qui a un peu d'expérience dans le domaine, de façon à pouvoir entamer un dialogue qui va être très personnel parce que l'approche de chacun et de chacune est différente, les besoins des uns et des autres sont différents etc. On peut commencer à avoir un lien d'amitié autour de ce partage de la vision pénétrante avec un enseignant du Dharma, un lama.

Il y a aussi la façon dont les choses sont proposées au public en général, dans les centres du Dharma. En France, en particulier, je sais qu'il y a une volonté de bien baliser les choses et la pratique de la vision pénétrante ne sera pas forcément donnée dans les grandes instances publiques avec beaucoup de monde. On commencera plutôt par s'assurer que les gens ont bien compris les fondamentaux. Il y a donc beaucoup de temps qui est passé pour assurer une bonne connaissance des fondamentaux. Il y a des fondamentaux qui doivent être acquis. Les centres ne présentent pas forcément et en public les instructions sur la vision pénétrante.

Je pense que le livre de Shamar Rimpoché « Au cœur de la sagesse » est extrêmement important parce qu'il nous permet de comprendre les différentes approches et les différentes utilisations du mot « vision pénétrante ». En Europe, on peut pratiquer *Vipassana* tel que c'est enseigné dans les traditions du Théravada. On peut pratiquer une forme de *Vipassana* qui est enseignée dans les traditions du zen. Et puis, il y a une présentation commune à toutes les écoles du bouddhisme qui est proposée au travers des traditions qui viennent du Tibet. Il y a une présentation extraordinaire dans la tradition du Mahamoudra. On voit cette approche qui vient de cette tradition particulière et Shamar Rimpoché nous permet de comprendre que le même mot peut recouvrir différents sens. J'ai vu parfois des personnes confondre.

J'ai moi-même eu l'occasion de faire des retraites de *Vipassana* du Théravada : ce qu'ils appellent *vipassana* est très différent de ce que j'ai reçu comme enseignement sur *vipassana*, autant dans la vue philosophique que dans la forme de la méditation. C'est bien de voir qu'il y a différentes approches, que le même mot est utilisé mais qu'il ne recouvre pas les mêmes vues ni les mêmes pratiques.

En termes de pratique, comment on met ça en place ? La première chose est de créer un terrain favorable, au travers de tout ce qui va être les préliminaires communs : débayer, renforcer, nourrir et ensuite, une pratique régulière et assidue du calme mental (*samatha*). Si on n'a pas créé cette base de présence attentive, on ne pourra pas mettre en place les étapes

de la vision pénétrante parce que si l'esprit est encore pris par la fascination qu'exercent les phénomènes extérieurs et intérieurs sur lui, il ne peut pas dépasser ça. Il faut donc être capable de pouvoir pratiquer la non-intervention, la non-ingérence tout en cultivant une conscience très ouverte et très spacieuse qui va naturellement nous mener à la nécessité ou la curiosité à regarder cet esprit.

La pratique du calme mental, c'est tourner l'esprit vers l'intérieur. Pour l'heure, l'esprit est tourné vers l'extérieur dans la compréhension, la perception, la manipulation des phénomènes ou bien dans la gestion de nos propres émotions. Mais il n'y a pas, à proprement parler, un regard intérieur qui regarde cet esprit. Le calme mental nous conduit à un moment où l'esprit peut se regarder. A partir du moment où l'esprit peut se regarder de façon assez soutenue, sans être constamment dérangé, il y a des scénarios avec trois étapes, quatre étapes, six étapes qui sont bien décrites dans le texte « Au cœur de la sagesse ». Trois étapes, c'est regarder le phénomène (c.-à-d. aussi bien les phénomènes extérieurs comme les objets et les personnes que les sentiments intérieurs). Regarder cela veut dire, voir si vraiment cet objet a des caractéristiques permanentes qui le définissent et qui ne changent pas. S'il a une réalité (puisqu'on lui attribue une réalité), est-ce qu'il a vraiment une résidence (un lieu), une forme, une couleur ? Et dans cette observation curieuse, on va regarder tout ce que l'on suppose à propos de la réalité de cet objet. Par le regard curieux, on va s'apercevoir que tout cela n'était que spéculation. Les illusions tombent et les méprises se dissipent. La deuxième étape, c'est regarder l'esprit qui regarde. Qu'est-ce qui est témoin de cet objet ? Troisième étape : quelle est la relation entre les deux, c.-à-d. entre l'objet et l'esprit qui perçoit ? Tout ça nous conduit à voir le substrat, c.-à-d. qu'aussi bien le phénomène, que l'esprit percevant, que la relation entre les deux sont des mouvements de l'esprit qui participent de la même essence qui est l'essence de vacuité. Commençant à réaliser cette essence de vacuité, on commence à avoir une certitude quant à l'union indissociable de la manifestation et de la vacuité, de la conscience et de la vacuité. Là, la tendance à la dualité n'a plus de terrain sur lequel elle peut s'élever et il y a une vraie libération qui se fait, une libération essentielle par la reconnaissance de la nature de l'esprit.

Voilà présenté très rapidement le chemin de *vipassana*. Après, il faut le stabiliser et travailler de façon très subtile sur les mouvements qui obstruent la reconnaissance de l'esprit.

Les centres proposent une série d'enseignements qui sont les Préliminaires et ensuite on avance un peu dans le calme mental. On peut l'associer à la bienveillance et la compassion avec la pratique de Tchenrezi ou du don et de la prise en charge. Aujourd'hui, dans l'univers de Dhagpo ou des Bodhi Path, l'enseignement de *vipassana* n'est pas encore une question publique. C'est pour cela que toutes ces organisations proposent des possibilités de retraites individuelles où on peut commencer à avoir un lien avec un enseignant du Dharma qui va nous aider à avancer. Le schéma « grand public » ne s'applique pas à la relation individuelle. Il y a des conseils que je donne à certaines personnes qui sont relatives à leur pratique et là où ils sont dans leur pratique. Ces conseils, je ne les donnerais peut-être pas dans un contexte « grand public ».

*Je viens de finir de lire le livre de Walpola Rabula. Il y a quelques pépites qui m'ont donné quelques soucis. Dans le chapitre Dhammapada, il est dit : « il est bon de contrôler l'œil, l'oreille, la langue, le nez. Il est bon de contrôler l'esprit qui contrôle de toutes façons et s'affranchit de toute souffrance ». Je me demandais si ma*

*compréhension est juste par rapport à l'enseignement d'aujourd'hui. A savoir, est-ce que c'est vipassana, la vacuité pour contrôler tous les sens ? Je ne vois pas comment je parviens à contrôler tous mes sens.*

Walpola Rahula a eu beaucoup d'influence en France parce qu'il est arrivé du Sri Lanka à Paris en 1948 ou 1949. C'était un des pionniers du bouddhisme en France. Il faut s'accorder sur la valeur que l'on donne au mot « contrôler ». On peut contrôler de différentes façons. La première façon de contrôler, et c'est ce qu'on a vu le mois dernier, c'est être conscient des mouvements émotionnels qui nous pousseraient à faire ou dire telle ou telle chose et freiner ça. Avoir un réflexe de discipline et de contrôle : contrôler, interdire, bloquer, ne pas laisser faire n'importe quoi. Contrôler ce qui vient à la conscience mentale par les cinq sens, c'est contrôler toutes ces informations de façon à ce qu'il n'y ait pas de réponse à ces informations qui soit hors contrôle. Toutes les informations que l'on reçoit au travers des cinq sens vont prendre, aux yeux de la conscience mentale, une certaine couleur qui sera du « j'aime, je n'aime pas ». Cela va générer des afflictions mentales qui seront d'un côté de l'ordre de la fixation et du désir de saisir et de l'autre, de l'ordre du rejet, de la colère etc... Contrôler par le travail méditatif, cela signifie voir qu'il y a contact entre un objet et la conscience mentale par la conscience sensorielle et que ce contact, comme l'enseignement le dit, peut être source de souffrance. Il faut, dans l'exercice méditatif du calme mental qu'on pratique dans les traditions Vipassana, simplement regarder ce contact et relâcher au niveau du contact. De cette façon, il n'y a pas de prolifération. C'est le travail méditatif qui se traduit ensuite par un travail éthique en dehors de l'acte méditatif. Une autre forme de contrôle, c'est une prise de conscience de ce que sont tous les phénomènes et comment ils sont perçus par la conscience mentale. Par l'observation méditative et le travail du calme mental et de la vision pénétrante, on va arriver progressivement à la compréhension que les phénomènes dits « extérieurs » ne sont pas des phénomènes extérieurs qui arrivent par la conscience mentale mais qu'ils sont la projection de l'esprit qui projette des images au travers des sens, des représentations mentales qui sont ensuite reçues par cette même conscience mentale comme des objets extérieurs. Nous projetons notre image dans un miroir et, parce que nous ne connaissons pas la fonction du miroir, nous pensons voir quelqu'un d'autre et donc nous réagissons à ça. Là, c'est un contrôle qui vient de la conscience. Par l'étude des cinq *skandhas*, de la phénoménologie de la perception, on est amené à comprendre comment l'esprit projette, perçoit et s'embrouille avec ses propres projections. Là, il y a un contrôle par la connaissance, l'attention et la vigilance consciente. C'est un travail qui se cultive par l'exercice méditatif et qui se maintient par un flot de conscience (que l'on appelle maintenant en français « la pleine conscience ») de tous les instants. L'idée, c'est de ne pas laisser se produire une sorte d'enchaînement malheureux et de prolifération qui vont conduire à beaucoup de souffrances tant pour soi que pour les autres.

*Dans la vision pénétrante que tu as découpée en trois parties, je n'ai pas entendu parler de l'observateur. C'est souvent un problème que je rencontre : ça se redécoupe de plus en plus parce qu'il y a l'observateur qui observe l'esprit et c'est sans fin.*

On tombe dans ce qu'on appelle « une régression infinie ». Tu te souviens de ces camemberts où on voyait la fermière qui tenant un camembert où on voyait la fermière etc ... On pouvait aller à l'infini dans la représentation de la fermière et de son camembert. Dans les trois points, on regarde l'objet, ensuite on regarde l'esprit qui est conscient (c'est l'observateur) et ensuite la relation entre les deux. Est-ce qu'il y a une relation entre deux

objets indépendants ? C'est le troisième mouvement. Dans l'observation de l'esprit conscient, là où est vraiment la difficulté dans la vision pénétrante (pour nous en particulier qui sommes imprégnés d'une culture intellectuelle et rationnelle), c'est de pratiquer ce que j'appelle l'observation silencieuse : c'est vraiment une gageure. On a tendance à discuter et c'est ça qui crée cette régression infinie. « Qu'est-ce qui regarde ? Mais il y a quelqu'un qui regarde ! Etc. ». C'est le fruit d'une discussion en interne. Le tournemain de la vision pénétrante, c'est d'être capable, dans un espace ouvert et détendu et sans attente (on n'est pas là pour trouver une réponse puisqu'il n'y a pas vraiment de réponse conceptuelle qui puisse être fournie), de garder cet espace ouvert et attentif qui regarde cet esprit et qui prend conscience de ce qui est. J'utilise un mot maintenant mais dans l'observation ce n'est pas nécessaire : « Aaah ! C'est comme ça que ça se passe ! » Même ce phrasé que j'ai utilisé pour les besoins de la communication n'est pas nécessaire dans la méditation. C'est pour ça que je parle d'observation silencieuse ou d'observation non conceptuelle. C'est un petit tournemain qui nécessite pas mal de pratique. Pour arriver à ça, il faut se défaire de l'attente, de la crainte, de gagner ou de perdre quelque chose. C'est vraiment le cœur du sujet ! Si on s'assoit simplement dans la pleine conscience, la vigilance et que l'on regarde ce qui est, toutes les erreurs d'approche, les fixations vont nous apparaître comme le nez au milieu de la figure et, dans cette vision, elle vont se détendre et se relâcher. Là, une certitude va s'élever. Ce n'est pas une certitude que l'on a cherchée. On ne s'assoit pas non plus « par hasard », il y a donc bien une intention au début. C'est la poussée initiale. Mais quand on est dans l'acte méditatif, on s'assoit et l'esprit se regarde. Il se regarde comme étant toujours occupé à contrôler puis il calme ça. Il est toujours occupé à faire des sélections entre ce qui est bien, ce qui est à promouvoir, ce qui est à supprimer etc.. On lâche ça et il y a une grande détente qui s'installe. Cette grande détente est le bienfait du calme mental. Il y a aussi une grande lucidité, une grande précision et clarté. Là, on regarde le phénomène et on s'aperçoit que tantôt on est hypnotisé par sa forme, tantôt on est tenté par le désir de le rejeter parce qu'il est problème. Quand on le regarde vraiment, on s'aperçoit qu'un peu à l'image de l'arc-en-ciel, il a une certaine couleur mais que cette couleur n'a aucune substance. Cette couleur s'élève de la conjonction d'un certain nombre de facteurs. Donc il n'y a pas de rejet de la forme, il n'y a pas de discrédit de la forme et il n'y a pas non plus une sorte d'amplification du vide qui serait un rejet de la forme.

C'est vraiment ça le cœur du sujet : s'asseoir simplement et regarder sans être pressé par le temps, l'idée d'un objectif, de quelque chose à obtenir pour quelque raison que ce soit. C'est laisser être sans laisser tomber. C'est là où l'expérience fait la différence, c'est-à-dire la somme des moments accumulés.

Quand on sent que l'on commence à tomber dans cette régression infinie, on lâche et on revient à l'objet.

*Je vais être plus vigilante parce que je n'avais pas l'impression que c'était discursif. J'avais l'impression d'un malaise avec cette régression à l'infini. Il doit y avoir sans doute quelque chose de subtil et de discursif.*

De toute façon, il y a la saisie de la volonté de trouver une résolution. C'est pour ça que j'ai dit « laisser être sans laisser tomber ». A nouveau : observation silencieuse, laisser être sans laisser tomber, c'est une façon de montrer un peu du doigt la direction dans laquelle on va aller regarder. Il y a un voile subtil que l'on ne voit pas parce qu'on ne sait même pas qu'il

existe. Il rend invisible ce qui est en dessous. C'est un voile qui lui-même est invisible ! Pour qu'il devienne visible, il faut affiner, aiguïser la vigilance et la conscience : les qualités de pleine conscience, sans attente, ni crainte. Il n'y a rien à gagner, il n'y a rien à perdre. La nature de Bouddha en ce moment est parfaite, il n'y a rien à ajouter, il n'y a rien à retrancher. Donc on se détend sur la base de cette compréhension. On regarde, on regarde et on regarde et plus on se détend, plus le regard est clair. On pense que de faire un effort va améliorer les choses. On fait un effort mais il est excessif et devient alors une forme de voile. Il crée un voile très fin qui estompe la clarté, la lucidité, la qualité cristalline de l'esprit.

Dhagpo Tashi Namgyal dans son texte « Clarifier l'état naturel de l'esprit » dit qu'à tout prendre, il est préférable d'être un peu trop détendu qu'un peu trop tendu.

*Je reviens à Walpola Rabula qui disait qu'au départ, il faut bien comprendre ce qu'est la souffrance. Il parlait de trois souffrances : la souffrance ordinaire, tout ce qui est lié à l'impermanence et la souffrance existentielle. Tout à l'heure, tu parlais de la souffrance mais de laquelle ? Des trois ?*

Je parlais de la souffrance comme ce qui traverse les trois. Il y a une plate-forme commune dans ces trois formes de souffrance. Walpola utilise les textes pâlis qui étaient à sa disposition. Nous, on utilise davantage le « Joyau ornement de la libération » de Gampopa où il définit les trois formes de souffrance comme étant la souffrance qui est liée au changement que l'on refuse : le refus, le déni du changement est une souffrance en soi. La souffrance qui se rajoute à la souffrance : c'est tout ce qui va être l'angoisse, l'anxiété de base que l'on rajoute à un problème qui existe. Et puis, il y a la souffrance de l'existence conditionnée, le fait que nous nous manifestons tant au niveau de l'esprit que du corps dans un contexte qui est celui des cinq agrégats qui sont, par nature, limités, et impermanents et nous contraignent à la souffrance.

Dans l'exposé que je fais de ce que Khenpo Munsel dit, ce sont des variations sur le thème de la souffrance. Lui va plus profondément que ça et dit que les trois formes sont « *dubkha* » : un malaise, un mal-être qui se traduit par différentes modalités. Bien sûr, il faut bien comprendre les variations dans l'expérience des formes de souffrance pour pouvoir les remarquer lorsqu'elles s'élèvent. On a un nom que l'on peut attribuer à cette forme de souffrance. Ainsi on évite d'avoir cette forme de « soupe » de malaise dont on ne sait pas ce que c'est. C'est pour cela que l'on va étudier, dans l'Abhidharma, tout ce qui va parler des afflictions mentales (les 11 états mentaux vertueux et les 26 états affligés) de façon à ce qu'on puisse immédiatement faire une sorte d'auto-analyse de ce qui se passe dans notre esprit. « Tiens ! C'est ça ! Dans le chapitre de la colère, il y a le dépit, la rancœur etc. ». On peut tout de suite cerner le problème parce qu'on a un mot et on peut ainsi appliquer un certain nombre de remèdes.

On voit bien que, dans les confrontations sociales, quand les gens n'ont pas l'éducation pour exprimer leur malaise, ils réagissent physiquement. Ils ne peuvent pas exprimer leur mal-être. Quand quelqu'un souffre de traumatisme, le premier travail pour en éviter les séquelles, c'est de faire le parler. Il met des mots sur sa douleur. C'est important de comprendre ça. Sinon, ne comprenant pas la douleur, on ne peut pas savoir d'où elle vient et on ne peut pas mettre en place un chemin de soin. C'est la surface, les variations sur le thème. Mais, ici, Khenpo

Munsel Rimpoché travaille sur le substrat. Il y a des variations sur le thème de la souffrance mais il y a UNE souffrance.

On parle de *dubkha* (mal-être) et de *sukha* (bien-être). On est dans le cœur du sujet, on n'est pas dans la répartition des catégories de *dubkha*. Ça sera utile de le faire pour bien comprendre que nous sommes sous l'emprise de tel ou tel mal-être et pour pouvoir y répondre, sinon on est dans la confusion. Khenpo Munsel ici met en avant ce qui est important et c'est de voir le terrain fondamental d'où s'élèvent les choses et, par la bonne compréhension et réalisation de ce terrain fondamental, on va pouvoir opérer une libération, un don et une prise en charge qui se passent à un niveau beaucoup plus essentiel et beaucoup plus subtil et donc beaucoup plus vaste et moins facilement limité. Mais j'insiste sur le fait qu'il ne faut pas opposer l'un à l'autre. Il y a un chemin nécessaire d'acquisition des compréhensions et d'acquisition des savoir-faire méditatifs. Il faut de la pratique méditative, encore et encore... Bien comprendre comment ça fonctionne et sur la base des découvertes que l'on fait, pouvoir utiliser ces instructions ultérieures qui sont beaucoup plus subtiles.

*Ce qui veut dire que c'est un travail du quotidien de se demander : « qu'est-ce qui s'élève en moi en ce moment ? ».*

Oui, absolument. La pleine conscience. C'est ce que Guendune Rimpoché appelait « tourner son regard vers l'intérieur ». Ce n'est pas « mais qui m'a fait ça ? » mais « que se passe-t-il en moi ? ». C'est le travail méditatif. Tourner le regard vers l'intérieur, sur le coussin parce que c'est plus simple, parce qu'on est moins sollicité. Dans la vie de tous les jours, c'est important de voir combien on est pris au jeu et comment on va extérioriser le problème en l'attribuant à quelqu'un. Ou alors c'est trop douloureux et on l'enterre. Rapidement, il est important d'avoir assez de conscience pour se dire : « qu'est-ce qui se passe là ? Il y a quelque chose qui s'est passé que je n'ai pas vu. Revenons- y un moment ». Retour sur image. Après, ça se fait alors que ça s'élève. C'est l'idée de la pleine conscience qui s'associe à la vigilance qui est très attentive dans les détails et une forme de conscience (dans le sens être consciencieux), c.-à-d. aller au fond des choses. Ne pas, par paresse, se satisfaire d'une moitié de réponse. On se jette entièrement dans ce travail.

*C'est là que les Dharmas mondains peuvent être utiles !*

C'est notre matériau premier ! On travaille avec le tout-venant. On ne fait pas de sélection. Si on se disait « je ne commencerai à faire le travail que quand les choses seront bien ». (Rire) Non ! On prend le tout-venant et on ne jette rien. On absorbe tout cela et on en fait quelque chose.

*J'ai une question à propos des mots et des concepts. Tu disais qu'il n'était pas nécessaire d'avoir des phrases dans la méditation. Je vois bien que chaque fois que je mets des mots, je fixe, je rigidifie, j'arrête le flux mais en même temps, pour toutes les prises de conscience qui se passent dans le quotidien, c'est avec des mots que cela vient ! Comment gérer pour arriver à ne plus bloquer avec les mots pendant la méditation ?*

C'est une constatation qu'on fait quand on médite. On ne va pas entrer en guerre avec l'habitude qui conceptualise et qui nomme les choses. On ne peut pas l'attaquer de façon frontale mais on peut alléger le discours. On peut commencer par ça. Lorsqu'on est dans

cette ouverture qui n'attend rien de particulier mais qui est pleinement consciente et qui regarde, il y a quelque chose qui s'élève, une compréhension et peut-être un « Aaah ! Tiens ! C'est comme ça que ça se passe ! » : ça s'élève mais on va le laisser disparaître immédiatement.

*Quand on dit « Ah ! Tiens ! C'est comme ça que ça se passe », c'est comme un commentaire ! Moi, je parle des mots qui sont en même temps des prises de conscience. L'éclairage se met en mots dans mon esprit. Bien sûr, il y a aussi les commentaires mais je peux les repérer et je peux les laisser aller.*

Tout ça fait écho avec un point dans l'Entraînement de l'esprit, dans le chapitre du développement de la bodhicitta ultime, où on dit premièrement : « regardez tous les phénomènes comme un rêve » et ensuite « laissez tous les remèdes se dissoudre ». Quelque soit le remède - que cela soit une petite note (Aaah!) ou bien un mot ou une phrase - lorsqu'il a rempli sa fonction, on ne le collectionne pas, on n'en fait pas un dictionnaire qui devient la base de notre être. Il s'élève, il opère sa fonction et on le laisse se dissoudre. Le conseil qui suit dans l'Entraînement de l'esprit, c'est : « installez-vous dans l'essence, la base, la nature simple de l'esprit ». On prend conscience que tout ça est une projection de l'esprit, avec un certain nombre de mots de paroles etc, la chose s'élève et est résolue et ensuite on laisse l'esprit s'installer de nouveau dans la conscience fondamentale. En fait, c'est expliqué dans les pratiques de méditation avec les trois phases suivantes : l'esprit au repos, la transformation et la prise de conscience (*né, gyour, rik* en tibétain). *Né*, c'est l'esprit qui est posé. *Gyours*, quelque chose s'élève, il y a une transformation de cet état qui peut être l'avènement d'une pensée ou d'une émotion perturbatrice ou une prise de conscience particulière à cet état. L'esprit est calme, limpide et clair. Et tout ça doit être suivi immédiatement de *rik*, c.-à-d. une conscience de ça. Une fois qu'il y a la conscience, on relâche. On entre pas en guerre avec les remèdes : on n'est pas là pour les collectionner et on n'est pas là non plus pour les supprimer.

*J'ai lu un bouquin que j'ai trouvé passionnant. C'est « Pour l'amour du monde » de Yongey Mingyur Rinpoché (édition Livre de poche). Il a déjà écrit plusieurs livres. Celui-ci est extraordinaire. Il raconte sa vie à partir du moment où il a décidé de quitter ce qu'il appelle le confort de son monastère et de son statut social. Il considérait que cela faisait écran à la « vraie vie » et il est parti vivre dans le dénuement le plus complet. C'est absolument passionnant parce qu'on s'aperçoit que ce n'est pas si facile que ça. Alors, quand on voit qu'un type comme lui a du mal, son humilité est un véritable cadeau. On peut peut-être s'excuser à ne pas arriver à ce qu'on veut ! En plus, en ce qui concerne la forme, il y a en permanence un va et vient entre les enseignements qu'il dispense et ce qu'il vit. On voit qu'il a du mal à mettre en harmonie ce qu'il ressent et il montre le va et vient, qu'on fait tous, entre ce qu'il voudrait faire, ce qu'on voudrait être et le quotidien qu'on vit où c'est plus compliqué que ça. C'est extraordinaire de générosité, d'accepter ce qui cloche chez nous. Il est aussi assez marrant, ce qui ne gâte rien.*

*Tu parlais de tonglen et, dans ce que tu as présenté, on arrive à un moment donné où notre souffrance est identique à celle des êtres ainsi que notre bonheur. On alterne alors toujours le don et la prise en charge mais tout en restant sur cette conception qui est non duelle. Tu as dit qu'on n'était pas obligé d'être posé sur le souffle, ce qu'on fait au départ (inspiration de la souffrance, expiration du bonheur). On peut être beaucoup plus libre et se libérer du souffle. J'ai l'impression que, quand on le fait comme ça, finalement, quand on reste dans cette non-dualité, il n'y a plus de don ni de prise en charge. J'ai l'impression qu'on reste dans une simple présence, une ouverture qui me semble un petit peu plus grande parce qu'il y a tous les êtres qui sont associés,*



*ce que je ne ressentais pas forcément avant. Ce que je veux savoir, c'est : « est-ce qu'il juste de rester simplement dans cette ouverture alors qu'on s'était décidé à un moment donné de faire tonglen ou est-ce qu'il faut rétro-pédaler et réintroduire un peu de tonglen et revenir à la présence de la souffrance des êtres et à leur bonheur ? ».*

C'est vraiment un point important à souligner et j'en suis heureux. Cette instruction de Khenpo Munsel Rimpoché, c'est comme un point culminant dans l'entraînement de la pratique du don et de la prise en charge. Shamar Rimpoché, dans ses instructions, nous disait : « faites du deux tiers/ un tiers ». Deux tiers de bodhicitta relative et un tiers de bodhicitta absolue. C'est le bon mélange. Je vais peut-être présenter différemment. On commence, bien sûr, par la gratitude. La gratitude amène l'amour, l'amour prend conscience de la souffrance des autres, et cet amour devient dynamique : il devient compassion. On commence à prendre sur soi et à offrir de la façon qui est la plus facile et la plus directe pour nous à ce moment-là, en s'appuyant sur l'inspire et l'expire. On fait ça et, de temps à autre, quelque chose s'ouvre. C'est une sorte de paroxysme. Quelque chose s'ouvre et on est dans la conscience de notre souffrance : sa nature profonde est illusion. Celle des autres est aussi profondément illusion. Notre bonheur est de la même nature : il est saillant, il est plaisant mais, en essence, il est vide. Quelque part, on dépasse le don et la prise en charge tel qu'on l'a pratiqué jusque là et ça peut être une fulgurance. Si on veut consolider la fulgurance, on retombe dans le concept. On est dans une reproduction de cette fulgurance. On va essayer de faire un « copier-coller » pour en faire un continuum. Regardons-le plutôt comme un moment de fulgurance. Je vais le comparer à ce qui se passe lorsqu'on fait la réversion des mérites à la fin de notre pratique. Il y a une partie conceptuelle : « puisse mon mérite s'unir à celui des Bouddhas et des bodhisattvas. Je donne toutes les graines de vertu à l'ensemble des êtres » et on applique le sceau de la vacuité à la fin, en conclusion. Celui qui donne, celui qui reçoit et le don sont trois vagues d'un même océan. Et on reste un instant dans cette fulgurance, dans cette incursion dans la vérité ultime qui n'est pas encore durable. Si on veut la faire durer, on va être obligé de la rendre analogique. On va être obligé d'en faire une représentation mentale. Ça, c'est contre-productif. Là, chacun et chacune voit selon son expérience mais commençons d'abord par la gratitude qui amène l'amour qui s'ouvre à la souffrance d'autrui qui amène la compassion qui conduit au don et la prise en charge qui nous amène à comprendre que notre souffrance et celle d'autrui, dans le fond, est la même et qui nous conduit à comprendre que la nature de l'esprit est ouverte, indivisible et que donc toute félicité exprimée par moi va toucher l'ensemble des êtres. Toute souffrance résolue en moi va libérer la souffrance des êtres. Cette fulgurance-là, lorsqu'elle apparaît, laissez-la exister pour le temps où elle existe. Ne soyez pas dans la panique en disant « mais je ne fais plus le don et la prise en charge ! ». Laissez-la être mais aussi soyez conscient du moment où la fulgurance devient une mémoire et où, par attachement, on a envie de faire cette chose supérieure à l'ordinaire. On la reproduit comme mémoire, cela devient une photo. On fait des allers et retours qui amènent à ce paradoxe qui s'ouvre. Et puis on voit l'esprit qui reprend ses habitudes. On va garder l'image, on va lui mettre un cadre, on va la mettre sur un mur etc. Là, revenez à la gratitude et à la bienveillance, à l'amour et la compassion. Mais, de temps en temps, il y a de ces échappées libres. Bien sûr, ce sont des informations pour l'heure mais c'est important de savoir que ces échappées libres vont apparaître au fur et à mesure que l'on médite. La même chose avec *vipassana*. Ces échappées libres vont apparaître. On ne peut pas les prévoir ni vouloir en faire des conserves mais la dynamique de ce que l'on cultive favorise l'avènement de ces échappées libres. Donc, connaissant a priori la possibilité

de l'avènement de ces échappées libres, on n'est pas surpris lorsqu'elles arrivent et on ne panique pas (qu'est-ce que je vais faire de ça ? Est-ce que je me suis trompé ? Etc..). On s'installe là-dedans. Pour le temps qu'elle dure. C'est une fulgurance ! Et quand on voit qu'on l'a solidifiée pour en faire un souvenir, sans attachement pour cette fulgurance, on revient à ce qu'on faisait précédemment. On peut prendre un très grand temps à faire le don et la prise en charge. Au début, il fallait ajouter des accessoires : de la fumée etc. On est dans un flot, comme l'image du flux de la marée. C'est beaucoup plus libre et moins spectaculaire mais c'est beaucoup plus intense et plus ressenti. C'est beaucoup plus universel. Et puis, de temps en temps, il y a ces échappées libres. Et là, on s'installe. La même chose avec le calme mental, la même chose avec *vipassana*. Il y a, de temps à autres, ces fulgurances et on s'installe là-dedans pour le temps qu'elles durent. On les savoure le temps qu'elles durent. Je compare le temps qu'elles durent à la caudélie (Une seconde), le temps que le vin reste en bouche sur la langue. C'est une fulgurance en bouche. On a l'expérience en bouche et on jouit de cette expérience pour le temps qu'elle dure.

**Ô précieuse et sublime bodhicitta,**

**Puisse-t-elle naître chez ceux qui ne l'ont pas fait naître,**

**Là où elle est née, puisse-t-elle ne jamais décliner,**

**Mais continuer à s'accroître toujours davantage !**

**Sans jamais être séparé au cours de toutes mes existences du parfait Lama**

**Et jouissant de la richesse du Dharma,**

**Puissé-je rapidement obtenir l'état de Dorjé Chang (l'ultime bouddhité)**

**Après avoir parachevé les qualités des terres et des voies spirituelles. "**

**Celui qui donne, celui qui reçoit et le don entre les deux**

**Sont trois vagues d'un même océan.**