

La Nature de Bouddha

Comment les qualités de l'esprit peuvent-elles être présentes sans être manifestées ?

Jardin de grande compassion, 17-20 juillet 2022

L'esprit de ce lieu, c'est de favoriser l'expérience intime et personnelle plutôt que de délibérer à l'infini des possibles, des questions, de la rhétorique etc. Pas une approche scolastique scripturaire classique mais une approche beaucoup plus directement connectée à l'expérience intime parce que, en fin de compte, c'est dans cette phase de méditation que la véritable et radicale transformation de l'ignorance et des habitudes se fait. Ceci étant dit, le développement de la sagesse va se faire au travers de trois étapes : l'étude, la contemplation, c.-à-d. réfléchir profondément sur les sujets qui nous sont proposés et lorsque ces sujets sont vraiment limpides à notre sens et notre compréhension, on va pouvoir mettre en place une méditation qui va s'appuyer sur une vue juste.

Si on n'a pas une vue juste de la réalité, du chemin, de la pratique et de ce que l'on a à faire, la méditation va être un peu boueuse. On n'a pas une direction claire, on ne sait pas trop où on va. Donc il est vraiment important d'avoir une vue juste. Sur la vue juste, on peut appuyer une méditation qui va être correcte et on aura un fruit qui sera le plein éveil. Bien sûr, pas tout de suite.

Mon propos au travers de ces quelques journées que l'on va passer ensemble, c'est d'amener quelques éléments structurants pour bien comprendre ce que l'on fait dans la méditation et pourquoi on fait ce que l'on fait dans la méditation, de façon à ce qu'il n'y ait pas d'incertitude mais plutôt une grande clarté. Je ne vais pas avoir une approche trop académique. Je vais présenter un peu comment l'esprit fonctionne.

La méditation est indéniablement l'étape libérante mais l'étude et la réflexion sont les étapes préparatoires indispensables. Étude et réflexion ne veulent pas dire que l'on va passer quarante ans de sa vie à lire tous les textes et tous les commentaires. Ce que Shamar Rimpoché a tenté de faire, c'est de réaliser un condensé de tous les enseignements et de définir une ligne claire des quelques éléments qu'il est indispensable de connaître et de bien maîtriser parce qu'ils vont soutenir et éclairer notre méditation.

Il est évident que nous ne sommes pas dans une situation que certains peuvent choisir de faire, c.-à-d. passer vingt cinq ans de leur vie à étudier tous les textes, devenir des « docteurs en philosophie bouddhiste ». Ce n'est pas notre propos mais il y a quand même quelques points essentiels qu'il faut bien comprendre. C'est l'idée générale de mon exposé au cours de ces quelques jours.

Je dis que la pratique, in fine, est vraiment l'espace libérant. Le matin, on va méditer ensemble de 7h00 à 8h00. On aura ensuite une première classe de 9h30 à 11h00. L'après-midi, vous aurez du temps et de l'espace pour digérer ce qu'on aura vu alors que vous allez désherber ou arroser le jardin. Tout cela se fait dans le calme, la présence et le silence. Vous pourrez ainsi avoir le temps de mettre à plat tout cela car cela fait beaucoup d'informations qui arrivent. S'il y a trop d'eau d'un seul coup, ça coule en surface. Il convient donc de laisser gentiment l'eau imbiber la terre. On se retrouvera après le dîner pour continuer. Pendant la période méditation-action, je serai à votre disposition si vous avez besoin d'une rencontre personnelle. On a l'avantage d'être un petit nombre. Il y aura l'enseignement, l'exposition et puis après, la réflexion et en parallèle, si vous le souhaitez, un débat. Essayez de garder ce

moment de questions-réponses pour des choses qui se passent en ce moment autour de ce qu'on expérimente, autour de la pratique et de l'étude. Je ne suis pas conseiller matrimonial ni coach professionnel. Ne me demandez pas comment vous devez vivre. Vivez votre vie. Mon job est de faciliter votre accès à la nature de votre esprit : j'essaie de faire ça et c'est déjà beaucoup.

Voilà, en gros, le déroulement de ces quelques jours.

Ici, lama Tsultrim met vraiment en avant ce qui est la quintessence des instructions du Mahamoudra dans la tradition kagyupa. Il fait un exposé très détaillé et très clair en utilisant tous les textes de référence. C'est l'héritage que l'on a reçu, aussi bien lui que moi-même, de Guendune Rinpoché. C'est dans cette veine-là qu'on va faire cette approche et cette mise en pratique ensemble.

Le titre général, c'est un extrait que j'ai pris d'un texte de Shamar Rinpoché qui s'appelle « Au cœur de la sagesse ». Après avoir décrit toutes les qualités de l'esprit lorsqu'il est dans sa splendeur, qu'il n'est plus obstrué par les voiles de l'ignorance et des émotions perturbatrices, il y a un passage où Rinpoché dit que, peut-être, on se pose cette question : « comment se fait-il qu'il y ait ces qualités innées dans l'esprit et que l'on n'en soit pas conscient ? ».

Tout au long de ce chapitre des qualités du Dharmakaya, le mode d'être ultime, il explique qu'il n'y a rien là que l'on va construire, développer ou acquérir au cours de notre chemin méditatif qui ne soit déjà dans l'esprit. Si c'est déjà dans l'esprit, on peut d'une façon essentielle dire que cet esprit est déjà bouddha. Mais, dans notre expérience, on se rend bien compte que cet esprit n'est pas encore bouddha ! Il en est très loin et même certains sont ignorants du mot-même de « bouddha » et du mot « éveil ».

Dans son texte « le Joyau ornement de la libération », Gampopa explique, dans le premier chapitre, la relation entre l'être que nous sommes maintenant et ce trésor non su et non reconnu qui est au cœur de l'esprit. Il est parfait et complet ici et maintenant, il n'a pas besoin d'être développé ni construit. Guendune Rinpoché nous disait : « on ne fabrique pas les qualités de l'esprit : elles sont innées ». Gampopa parle de la relation entre cet état de fait, la nature profonde de notre esprit, et la situation actuelle qui est la nôtre. Il définit cinq grandes familles ou groupes d'êtres. Il commence en disant qu'il y a ceux qui sont coupés du potentiel, c.-à-d. qu'ils ne sont pas conscients de la présence de cette nature d'éveil comme qualité innée et intrinsèque de l'esprit. N'étant pas conscients de ça, ils sont donc ignorants de cette réalité (99,9 % des êtres sensibles sont dans cette situation). Ensuite il va y avoir ceux qui vont, par le mérite accumulé dans les existences antérieures, par les souhaits qui ont été faits de trouver une voie de libération, entrer en contact avec l'enseignement du Bouddha et recevoir l'information de cette présence de la nature d'éveil et de la possibilité d'atteindre l'éveil.

Là, il y a plusieurs modes de relation à ce potentiel d'éveil ou cette présence de l'éveil. Il y a l'approche des auditeurs (*Sbravakas* en sanskrit). C'est, d'une manière générale, la forme d'enseignement qui est pratiquée dans le sud-est asiatique qui s'appuie soit sur la lecture des *Soutras* comme base d'information (les auditeurs s'appellent alors *Sautantrikas*) soit sur des commentaires, comme au Sri Lanka par exemple. Ces commentaires ont été faits ultérieurement et forment une sorte d'encyclopédie.

Le Bouddha a enseigné environ pendant quarante ans jusqu'à l'âge de quatre-vingt-quatre ans. Il a une longue carrière d'enseignant. Il a beaucoup voyagé et a rencontré plein de gens. Quand il enseignait, il n'avait pas en tête un catalogue. Longtemps après lui, certains ont pensé qu'il serait bien d'organiser ce savoir et de ranger tous les *Soutras* et enseignements que le Bouddha avait donnés par

thèmes. Ils ont donc créé de grandes catégories : c'est ce qu'on appelle les commentaires ou *Vabhāsa* en sanskrit. Ces groupes de gens qui s'appuient sur les commentaires sont appelés *Vaibashikas*. Toute cette approche, c'est ce qu'on appelle le Véhicule des Auditeurs.

Quelle est la caractéristique première de ce groupe ? C'est l'idée que le conditionnement qui vient de l'ignorance est source de souffrance et qu'il faut faire tout ce que l'on peut pour s'en affranchir. Il y a une démarche très pragmatique, très terre à terre, très personnelle et individuelle. Il n'y a pas d'accent fort sur le fait qu'on va essayer de libérer tout le monde. On travaille à sa propre libération, peut-être dans l'intention qu'une fois libéré, on pourra aider les autres. En tout cas, on travaille à sa propre libération dans la conscience que, ce faisant, nous devenons un exemple pour autrui qui pourra dire « je vois cette liberté chez cette femme ou cet homme, j'ai envie de suivre cette voie ».

C'est la première approche : l'approche de libération individuelle, totalement engagée, et qui considère le samsara (l'existence conditionnée) comme étant la source du problème dont il faut se détacher. Donc on va essentiellement travailler sur le désir et l'attachement. On prend des vœux, on prend une ordination et on vit avec ce code éthique. C'est la première façon de se relier à cette nature d'éveil : celle des Auditeurs.

Il y a une deuxième façon de se relier à la nature d'éveil, c'est celle de ceux qu'on appelle les « réalisés solitaires » (*Pratyekabuddhas* en sanskrit). Ce sont des êtres qui, au cours de leurs existences antérieures, ont eu un contact avec le Dharma et la Sangha. Ils ont reçu les enseignements du Bouddha qui ont laissé une forte impression dans leur continuum d'esprit, c'est-à-dire dans leur inconscient. Par les souhaits qu'ils ont faits, ils naissent à une période où il n'y a pas la présence des enseignants du Dharma ni la méthodologie que nous, nous appelons le « bouddhisme » mais ils ont une capacité d'introspection, d'analyse et d'observation et regardant l'impermanence de toute chose, ils peuvent remonter les 12 liens d'interdépendance qui conduisent de l'ignorance à la vieillesse, la maladie et la mort. Ils font marche arrière pour revenir jusqu'à l'ignorance et se libérer, dans cette découverte de la cause première de la souffrance. Ce sont des êtres qui ne souhaitent pas s'appuyer sur une communauté, alors que pour les Auditeurs le soutien de la Sangha est vital. Ils ne pensent même pas à avoir des disciples ni à transmettre, pour la simple raison que leur expérience est tellement intime qu'elle ne peut pas être transmise. C'est une découverte intime qui n'a pas suivi une méthodologie. C'est une découverte empirique. Je pense qu'ils sont convaincus que c'est à chacun de faire sa propre découverte et que l'on ne peut pas transmettre.

C'est un peu ce que Socrate demandait à ses disciples : « est-ce que la vertu peut être enseignée ? » (La vertu étant la somme des qualités d'éveil en quelque sorte). Est-ce que cela peut être transmis ? Les disciples étaient un peu perdus et Socrate explique que c'est une découverte empirique et intime qui ne peut pas être transmise par des mots ou des concepts. L'enseignant, le Maître, l'accompagnant, crée un environnement dans lequel la prise de conscience peut se faire.

Ce sont les réalisés solitaires.

La cinquième catégorie est celle des *Bodhisattvas*. C'est l'approche du Grand Véhicule (*Mahayana*) où il y a un intérêt évident, un peu comme les Auditeurs, à la libération personnelle mais aussi une conscience que, du fait de l'interdépendance, la libération individuelle s'inscrit dans une démarche collective de libération. L'accent est mis sur la bienveillance et la compassion. La compassion, c'est quelque chose qui est actif.

Compassion se dit *karuna* en sanskrit.

Karuna commence par la syllabe *kar* qui est la même que celle qu'on a dans le mot *karma* et qui veut dire « action ». Quand on parle de compassion, c'est un amour qui est actif, qui entend la souffrance et qui cherche à aider. L'idéal du Bodhisattva, c.-à-d. l'homme ou la femme qui aspire avec courage à l'éveil comme façon d'aider l'ensemble des êtres à atteindre cet éveil, c'est « chemin faisant, en se libérant, on libère l'autre ».

Il y a plusieurs modalités : celle du roi, celle du capitaine de ferry et celle du berger. Pour le roi, l'idée c'est « je vais atteindre l'éveil très rapidement et je serai ensuite en mesure d'aider l'autre ». La deuxième modalité, c'est : « alors que je traverse la rivière, je prends tout le monde dans le bateau et on avance ensemble ». Pour le berger, c'est : « je m'assure que le troupeau est en sécurité avant d'aller prendre ma soupe » : l'éveil personnel est soumis auparavant à l'éveil d'autrui. En termes d'aspiration, celle du berger est supérieure. Celle du roi est simple et basique. Celle du capitaine est moyenne. Ce sont différentes façons d'aborder l'approche du chemin.

Donc, pour résumer : première possibilité, on est déconnecté de ce potentiel d'éveil et le mot qui est utilisé en tibétain est *rik* (*gotra* en sanskrit) qui veut dire la famille, la tribu, le groupe. C'est un mot complexe et difficile à traduire. *Gotra*, c'est aussi l'élément fondamental, l'ADN de l'éveil. Il y a donc ceux qui sont coupés de cette réalité. Il y a ceux qui sont informés de cette réalité et qui veulent s'affranchir personnellement, intimement et le plus rapidement possible en s'appuyant sur la *Sangha* et sur les enseignements du Bouddha. Il y a ceux qui arrivent à cette même conclusion mais qui s'affranchissent de façon empirique. On les appelle « *pratyekabuddhas* » mais, en fait, ce ne sont pas des bouddhistes puisqu'il n'y a pas de Bouddha à leur époque : c'est quelqu'un qui arrive à une réalisation par l'introspection et le travail personnel. Ensuite, il y a la famille, la tribu, l'ADN, la motivation essentielle du Grand Véhicule.

Gampopa nous présente ces cinq façons d'approcher. Mais vous avez vu, il en manque une ! Ceux qui manquent, ce sont les incertains, c.-à-d. que leur chemin va dépendre d'une rencontre. S'ils rencontrent un *pratyekabuddha*, ils vont être inspirés et vont essayer de faire leur propre démarche, non pas en recevant des enseignements puisque les *pratyekabuddhas* ne donnent pas de conseils. S'ils rencontrent quelqu'un qui appartient au véhicule des Auditeurs, ils vont adopter cette forme d'approche et s'ils rencontrent un Bodhisattva, ils vont embrasser cette approche. Le mot « incertain » dans ce contexte veut dire que la façon avec laquelle ils vont approcher cette nature d'éveil va grandement dépendre d'une rencontre. C'est la rencontre qui va faire la différence. Donc il y a les « coupés du potentiel », les « incertains », les « Auditeurs », les « réalisés solitaires » et la famille du Mahayana, « l'idéal du Bodhisattva ».

La tradition à laquelle nous nous rattachons appartient à celle du Mahayana mais ce n'est pas parce qu'on fréquente un « club » Mahayana que l'on a une aspiration Mahayana. Il y a aussi une fluidité dans ces cinq approches. Avant que nous fassions la rencontre du Dharma ou d'un enseignant, on ignorait tout de cette nature d'éveil qui est notre trésor inné. Peut-être qu'on sentait la « présence du divin », une « étincelle divine », un sentiment qu'il y avait « quelque chose de plus » que ce que l'on voyait mais il n'y avait pas vraiment de connexion, notamment avec la méthodologie qui permet d'actualiser cette réalité.

On peut faire une rencontre mais cela dépend de la personne rencontrée et du contexte. « Voilà la voie que j'ai envie de suivre ! ». On peut tout à fait changer au cours de son chemin. On peut commencer avec l'idée de se libérer rapidement et, en cours de chemin, on comprend qu'on est tous liés les uns aux autres depuis des temps sans commencement. Nous avons tous été les pères, les mères, les frères, les sœurs, les époux les uns des autres. Ce n'a pas de sens profond que de chercher un éveil

personnel qui ferait abstraction de l'éveil de tout le monde. On peut donc évoluer vers cette attitude du Mahayana qui est beaucoup plus grande, ouverte et altruiste.

Avez-vous des questions sur ce que je viens de dire ? Y a-t-il besoin d'éclairer un point ?

J'ai du mal avec le groupe des incertains. Pour être touché par quelqu'un, il faut déjà avoir posé des causes. On dit aussi que, quand l'élève est prêt, le Maître arrive. Je ne peux pas imaginer que c'est par hasard que les incertains rencontrent quelqu'un qui les transforme.

« Incertain » ne veut pas dire « par hasard ». En tibétain, c'est « *Ma Gné* ». Il n'y a pas de certitude quant à la façon dont ils vont approcher ça. Je donne un exemple : Guendune Rinpoché était suivi par un médecin homéopathe à Paris. Il avait dans son cabinet une photo de Rinpoché en noir et blanc. Une de ses patientes vient et tombe en arrêt devant la photo. C'est ça qui a fait le hasard. La rencontre, c'était la photo de Guendune Rinpoché.

Une anecdote un peu savoureuse : dans les années 1976-1977, on travaillait à préparer le centre pour la venue du XVIème Karmapa et il y avait un jeune garçon qui participait en tant que bénévole. Je lui demande comment il était arrivé là (à l'époque il n'y avait pas internet). Il me répond : « le lama m'a capturé par mon vice. J'ai acheté un magazine avec des jeunes filles dénudées à l'intérieur et, dans ce magazine, il y avait un article sur Dhagpo et une photo de Guendune Rinpoché ». Et c'est ça qui l'avait amené à Dhagpo ! C'est ça, l'incertitude. La façon par laquelle on va se relier n'est pas encore très définie. On peut avoir un altruisme profond qui n'est pas inné mais qui a pu être cultivé au travers de longues existences ou on peut être dans une démarche d'aspiration à la libération. Ce sont des graines plantées dans le continuum de notre esprit au cours de ces nombreuses existences parce que, sans cela, il n'y aurait pas d'intérêt.

Pour qu'il y ait un appel, dans le fond de notre inconscient, vers quelque chose qui serait une rencontre de l'éveil, il faut qu'il y ait eu des graines qui sont des propensions à l'étude, c.-à-d. une tendance, une habitude à l'éveil. Quelles sont ces graines ? Ce sont des actes généreux.

L'image qui est donnée est celle d'un cochon qui est poursuivi par un chien : il a peur et s'échappe en faisant le tour d'un stupa. Il tourne autour du stupa pour éviter le chien et, ce faisant, il plante des graines de libération parce que le stupa a cette capacité de libération par la vue. Le cochon a pris refuge littéralement : il s'est caché derrière le stupa. C'est une graine qui va être plantée et ensuite faire son chemin. et un jour il va acheter un magazine et va trouver la photo de Guendune Rinpoché ... « Les voies de dieu sont impénétrables ».

Question inaudible :

Cette idée des graines de propension à l'étude veut dire qu'il y a un intérêt, une envie, un désir, une curiosité qui sont plantés. On est noyé dans les problèmes et, à un moment, on se dit : « puissé-je trouver un moyen de me défaire de tout ça. Je veux trouver une voie, un chemin ! ». Cette aspiration est conjointe à toute activité méritoire. La première et la plus puissante, c'est la générosité. J'ai des amis qui me disent : « j'aimerais bien amener ma copine au Dharma parce que ça serait bon pour elle ». Tout d'abord, on n'est pas là pour convertir parce que, quand on essaie de convertir quelqu'un, il s'enfuit au galop. On me demande alors « mais quel conseil je peux lui donner ? ». Le conseil le plus simple, c'est : « vis une vie de générosité ». Parce que c'est le fil d'Ariane. On prend le fil par la générosité et on va ensuite suivre le fil qui mène à la libération. Ça va prendre un temps infini mais, du temps, c'est tout ce qu'on a !

On commence donc par la générosité et on plante ces graines de potentiel et de propension à l'étude. Le problème du monde imaginaire dans lequel on est prisonnier, c'est qu'on est totalement

absorbé par l'imagination. On est prisonnier de cette imagination et on vit dans une sorte de rêve, de fantasme et il n'y a pas de moments où on s'arrête un peu, où on fait un pas en arrière et on se dit : « mais qu'est-ce qui se passe ici ? ». On est toujours le nez dans le guidon, il y a beaucoup de choses à faire : on travaille, on s'amuse etc. Par moments, dans la vie, il y a une rupture. Ça arrive parfois dans le rêve : il y a une sorte d'anachronisme, ça nous surprend et on prend conscience que l'on rêve. Dans la vie, cette graine de curiosité qui nous fait dire « qu'est-ce qui se passe ? Il y a bien autre chose ! Il n'y a pas que ça ! », va mettre en mouvement un processus qui va nous mener à l'approche des Auditeurs, des *Pratyekabuddhas* ou l'approche des *Bodhisattvas*. Donc, ce n'est pas que de la rencontre.

Lama Yeunten au Bost m'a un jour raconté une histoire : ils étaient à Paris à la Fnac avec Karmapa. Karmapa était en train de feuilleter des livres et il avait le dos tourné par rapport à une jeune femme qui elle-même feuilletait des livres. Yeunten voyait les deux et il a vu que la jeune femme, c'était Sophie Marceau. Ils étaient dos à dos au même moment, intéressés par des livres. Puis ils sont partis chacun de leur côté. Elle n'a pas vu Karmapa. Il y avait les conditions de la rencontre mais ça ne s'est pas fait. Il n'y avait pas encore les éléments de la rencontre.

C'est pour cela qu'il est vraiment important de mettre en place, d'une part, la générosité qui va être la force motrice et, d'autre part, l'envie, la curiosité d'en savoir plus. Quand on est petit, on nous apprend que la curiosité est un vilain défaut. Mais non ! La curiosité est un mouvement de libération. On essaie de comprendre pourquoi c'est comme ça. Sinon, on reste dans le train-train. Pourquoi changerait-on ? Le rêve que l'on confectionne et dans lequel on s'enferme et on s'enferme est très prenant ! Il faut qu'il y ait des instants, comme ça, de « réveil ». Le réveil avant l'éveil.

Est-ce qu'on peut dire que pour ce groupe des incertains, c'est comme une période de latence où il y a tout le potentiel mais il faut le déclic ? Est-ce qu'on peut dire que même si on est sur le chemin, on peut avoir de vraies rencontres et c'est aussi un autre déclic d'une autre envergure ? On peut être aussi sur le chemin en étant incertain sur la manière de pratiquer.

Oui, tout à fait. C'est pour ça qu'à mon sens, ce ne sont pas cinq « cases » dans lesquelles on serait enfermé. Il y a de la fluidité dans tout ça. Il y a un concours de circonstances et cet intérêt potentiel qui est latent : c'est un peu la Belle au bois dormant (ou le Beau au bois dormant) qui a besoin d'être réveillée. Il faut qu'il y ait une rencontre. Dans l'histoire de la patiente du médecin homéopathe de Guendune Rinpoché, la rencontre fut la photo. J'aime beaucoup la photographie et Jean Dieuzaide, c'est quelqu'un d'important. C'est le « Robert Doisneau » de Toulouse. C'est un immense photographe de rue, un peu comme Doisneau ou Cartier-Bresson. Cartier-Bresson m'a amené, en autres, au bouddhisme puisqu'il a dit : « c'est en lisant le livre de Eugen Herrigel « le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc » que j'ai compris la non-dualité dans la photographie. J'ai trouvé ça intéressant.

Jean Dieuzaide est venu à Dhagpo, sans doute payé par Bernard Benson qui avait donné tous ses terrains au XVIème Karmapa et à Dudjom Rinpoché. Il a fait cette série de photos qui sont extraordinaires avec l'être authentique de Guendune Rinpoché. Il y a une photo où Rinpoché a les mains jointes et il nous regarde directement. On ne peut pas rester insensible : quelque chose se passe. Après, on peut ignorer ce qui se passe ou c'est trop dérangeant mais quelque chose se passe dans cette expérience. En ce sens, cela rejoint ce que les enseignements nous disent de comment se manifeste l'éveil physiquement. C'est la présence physique de l'éveil. L'éveil, c'est avant tout le Dharmakaya, le mode d'être ultime. Pour reprendre une terminologie kagyupa, c'est le Mahamoudra en tant que fruit.

Comment cet éveil se manifeste-t-il ? Puisque cette réalisation de l'esprit éveillé est inconcevable, indicible et ineffable, elle est, pour l'ensemble des êtres, inexistante et donc elle a besoin d'un

cheminement. L'éveil va se manifester d'une façon verbale au travers de l'enseignement. Mais tout le monde n'est pas sensible à l'enseignement, tout le monde ne peut pas comprendre l'enseignement. Quand on écoute avec nos propres oreilles, il y a une distorsion du message. On a besoin d'avoir un lecteur ou une lectrice qui nous accompagne dans l'étude. C'est pour ça qu'il y a la manifestation physique du Bouddha.

La manifestation extraordinaire ou première, c'est le Bouddha historique comme le Bouddha Sakyamuni qui marque une ère et ouvre une voie et, ensuite, pendant à peu près cinq mille ans, il y a une influence qui va aider les êtres à s'éveiller. Et puis il y a aussi, hormis les grands Bodhisattvas, la présence physique de l'éveil au travers d'une œuvre artistique. On est dans un contexte bouddhique et de Soutras, (on n'est pas, bien sûr, dans l'expression artistique telle qu'on l'entend, nous). C'est une statue de Bouddha, une peinture de *tangka*, une calligraphie, une représentation de l'éveil ou de la parole éveillée ou du corps éveillé et il y a, là, une lecture qui est à notre portée parce que c'est physique et sensuel ; on peut les toucher. Et quelque chose se passe.

La statue de Bouddha, qui est vraiment la présence de l'éveil en modalité physique, va devenir la présence du Bouddha. Je vois la photo de Dieuzaide qui saisit, en un instant, l'être authentique de Guendune Rinpoché. Elle est imprimée. Ce médecin la met dans son cabinet et, là, c'est la présence du Bouddha au travers d'une photo. Et la rencontre se fait.

Sur ce long, long chemin vers l'éveil, il y a des moments où on peut être désorienté. Moi, je le suis et je ne sais plus à quel saint me vouer par moments. J'ai perdu confiance et je balise. J'expérimente la désorientation avec, en même temps, la confiance en arrière plan. Je n'ai pas perdu la compréhension mais c'est comme si actuellement je n'y avais plus accès. Je n'ai plus accès à une certaine base de données. J'ai perdu le fil. Il y a des événements dans la vie qui me secouent. Il y a aussi un contexte qui a coupé mes illusions. Dans un certain sens, c'est une bonne chose. Il y a une évolution possible, probablement plus intéressante à partir de là. Mais actuellement, c'est un peu le désert du cœur. Quand on parle de compassion, je ne sais plus où la trouver. J'ai de la peine à me relier. Ça fait partie du chemin, docteur ?

Comment sortir de l'ornière ? La psychanalyste Françoise Dolto disait que les adolescents, au moment de leur adolescence, sont comme des écrevisses qui ont des exosquelettes. Quand l'écrevisse grandit, il faut quitter l'exosquelette et elles sont extrêmement vulnérables et fragiles, avant que le nouvel exosquelette se soit constitué. En fait, c'est un passage, une transition où il y a à la fois une grande vulnérabilité et aussi un désarroi parce que la vieille coquille sent l'étroit et le renfermé. On ne peut plus y rester. On est obligé de la laisser. C'était quand même notre « maison », il y avait quelque chose de l'ordre de la sécurité et du confort. C'est difficile d'en faire le deuil. Donc on est un peu entre deux choses : on ne peut plus rester mais partir est inquiétant. Et on ne sait pas de quoi demain sera fait. Je ne sais pas si l'écrevisse sait si, au sortir de son exosquelette, un autre va arriver. Il y a de l'incertitude.

On se connaît et ma réponse est influencée par les discussions qu'on a eues auparavant. Je crois que c'est important d'embrasser cette vulnérabilité, de faire le deuil de ce qui a été, de faire le bilan sans amertume mais, au contraire, apprendre de ça avec discernement. Lorsqu'on est dans une situation difficile, la réaction naturelle est d'attribuer le problème à d'autres, si on est un peu extraverti mais, si on est un peu introverti, on va se faire un problème intérieur. Souvent on se dit : « il y a eu ça, j'ai tout donné, je me suis engagé, il n'y a pas eu de réponse » etc... Il y a mille scénarii qui arrivent à l'esprit et, du coup, on perd ce moment précieux qu'est le moment de l'observation de ce qui se passe en nous.

Je rencontre cela tous les jours avec des gens qui ont pratiqué depuis des années et puis, vient un sentiment d'incertitude, de doute et de culpabilité mélangés. La culpabilité, c'est que le squelette qui m'avait été donné et que j'ai utilisé avec un certain profit ne me convient plus : il est pesant et trop

étroit. Je ne peux pas faire autrement, je dois le quitter. Ou alors, je refuse de voir la nécessité de l'évolution et je m'enkyste. Je me « bonzaïfie » dans ma carapace, je reste là et je me dessèche. Avoir le courage de regarder ce qui arrive et de sortir, ce n'est pas simple ! On perd ses repères puisque nos repères, c'était l'ancien squelette et on n'a pas encore trouvé ce qui va être notre nouvelle colonne vertébrale. On est dans le désarroi, l'incertitude avec un peu de dépit et de colère. « Qu'est-ce qui fait que j'ai été poussé dehors ? J'étais bien, je dormais tranquillement ! Pourquoi ils m'ont réveillé ? ».

Et ça, c'est ce qu'on traverse à l'adolescence. On va le retrouver un peu plus loin quand on arrive à la crise du milieu de la vie, la ménopause et l'andropause. Les hormones qui nous ont bien agités à l'adolescence nous agitent à nouveau mais autrement. C'est un moment pour faire un bilan et des prises de conscience de ce qui s'est passé. Young parle de l'âge du conformisme et l'âge de l'individuation. A l'âge du conformisme, on veut s'insérer, on veut être intégré. On veut faire plaisir aux parents, à la Sangha, au lama et pour faire ça, on est obligé de mettre tout ce qui était notre individualité sur, ce que dit Young, « les étagères obscures ». On les oublie. Puis arrive un moment où le conformisme nous étouffe et on est à nouveau dans un problème de squelette. C'est là qu'on se dit : « les enfants sont grands. Le mari ou la femme n'est plus la même personne que j'ai rencontrée quand j'avais vingt ans. J'ai cinquante ans et on s'est perdu. Maintenant, qu'est-ce que je fais ? ». C'est là où le mari s'achète une décapotable et échange sa femme de cinquante ans contre une de vingt-cinq ou il part faire autre chose. La nouvelle génération féminine a maintenant plus de courage et plus d'indépendance financière pour rebondir mais, auparavant, la femme restait et se desséchait.

J'avais un problème de vésicule biliaire et mon médecin me dit « c'est ce que, dans l'ancien temps, on appelait la maladie des femmes ». C'est tout ce qu'on garde à l'intérieur qui part et reste dans la vésicule biliaire. Et il ajoute : « exprime-toi ! ». Je lui réponds : « je ne peux pas le faire, je suis tenu par un cadre d'attitude. Je suis un moine, tout est mesuré ». « Va dans les bois et crie sur un arbre ». « Oui, mais même un arbre, je ne peux pas lui faire ça ! ». La maladie des femmes, c'est de garder ça à l'intérieur et aujourd'hui, on voit des gens qui plaquent tout et qui s'en vont. « Salut ! Je vais faire autre chose ». Parce qu'on arrive dans cet âge de l'individuation. Ce n'est pas un truc égoïste mais on a besoin d'être à l'écoute de ce qui se passe en nous et d'embrasser cette transformation parce que la vie est courte et qu'il faut accepter de sortir de l'exosquelette. Accepter la fragilité et la vulnérabilité mais aussi la critique ! Quand on est lié dans un système familial ou social, la liberté n'est pas gratuite. Il va y avoir des contrecoups ! C'est un peu comme quand on dort ensemble, c'est très bien mais dès que l'un bouge, il faut que l'autre bouge aussi ! Généralement, on se réveille et on n'aime pas ça et on finit par avoir deux lits séparés ou deux chambres ! Il y a des contrecoups mais ils sont nécessaires.

Dans le Dharma, c'est difficile. On nous dit : « mais c'est la saisie de l'égo ! ». Et, nous, dans notre culture judéo-chrétienne qui est complètement imprégnée de culpabilité et de désir de bien faire et de ne surtout pas faillir, on mélange tout ça et on fait une tambouille incroyable et le Dharma, comme le tofu, prend le goût de la marinade dans laquelle il trempe. Et on n'arrive pas à s'en sortir alors que c'est une époque fantastique de reconnaissance de notre évolution pour embrasser notre fragilité et pour se dire : « maintenant, qu'est-ce que je mets en place ? Qu'est-ce qui a été l'essentiel de tout ce que j'ai appris au cours des années précédentes ? ». En termes de bouddhisme, c'est très simple : c'est l'esprit d'éveil. Quand tout s'effondre, il ne reste que l'esprit d'éveil. C'est le refuge dans le Bouddha, la confiance que nous sommes tous et toutes dotés de la nature d'éveil. « Cultivons la bienveillance et le discernement intelligent au service de la libération. Prendre soin des autres et ensuite les aider à atteindre l'éveil ».

Moi, quand j'ai traversé ce moment, la seule chose qui me restait, c'est ça. Et maintenant, la seule chose qui me reste, c'est ça. Tous mes Maîtres sont partis, ils sont tous morts. Je ne vais pas aller au

supermarché pour en acheter un autre. Il faut grandir à un moment ! Ils sont en moi. Quelqu'un m'a dit : « Tu dois être content d'avoir retrouvé ton Maître », en parlant de Guendune Rinchen. J'ai répondu : « je ne le retrouve pas puisque je ne l'ai jamais perdu ! Mon esprit l'a reconnu comme étant lui-même ».

Le grand Maître de la tradition du Mahamoudra qu'était Maitripa disait : « j'ai découvert que la nature de l'esprit, c'était l'union de la vacuité et de la compassion et ceci est le Maître. Donc je ne demande plus rien à personne ». Ayant intériorisé le Maître par son chemin de pratique, il n'avait plus besoin de dépendre d'éléments extérieurs. D'accord, ce n'est pas pour demain ni pour après-demain mais on va vers ça. Mais pas tout de suite.

Qu'est-ce que ça veut dire ? Ça veut dire s'appuyer sur le Dharma. La définition du Dharma, c'est qu'il est « bien au début, bien au milieu et bien à la fin. Il est clairement expliqué, clairement phrasé, clairement construit et il n'induit pas en erreur parce qu'il n'a pas d'intérêt personnel ». Ce qui nous reste, c'est le Dharma, c'est l'esprit d'éveil et tout ce que l'on a vu d'essentiel au cours de notre formation.

Après, il y a les aléas de la vie, les rencontres, les enseignants qui sont fascinants puis déroutants puis décevants, tout ça c'est la nature humaine. Il arrive un moment où on se dit que tout le monde fait de son mieux. On n'est pas dans la positivité toxique qui serait de dire « tous les Maîtres, tous les moines sont tous des Bouddhas Ils sont parfaits, merveilleux etc.. », un peu comme des enfants devant la vitrine de Noël. Et puis on voit leur humanité. On accepte leur humanité. Ce sont des humains. Pourquoi veut-on les forcer à être l'image idéale que l'on projette ? C'est notre problème ! C'est notre imaginaire toxique qu'on projette sur des êtres qui sont en formation et en développement et qui nous aident à un certain niveau. Il faut foutre un peu la paix à la Sangha ! Ils ne sont pas là pour recevoir nos fantasmes de perfection. On prend et on laisse.

Il y a un proverbe dans le zen que j'aime beaucoup et qui dit : « mange tout le poisson et ensuite rejette les arêtes ». On reçoit en vrac et puis, après, on fait le tri. Notre intelligence et notre participation sont requises ! Et à un moment donné, effectivement, les enseignants authentiques, on les compte sur les doigts d'une main. A vous de voir s'il y a là les qualités fondamentales d'un enseignant : bien connaître son sujet et en avoir une expérience intime. Est-ce qu'il y a de la bienveillance ? Est-ce qu'il y a une liberté de toute recherche égocentrée dans la relation avec l'étudiant ? Si on voit quelqu'un qui a une bonne connaissance du Dharma et qui en a une expérience et qu'on sent qu'il n'y a pas « d'idée derrière la tête pour gagner quelque chose dans la relation », on peut se dire que, là, il y a quelqu'un qui est un interlocuteur valable. Et on va continuer son chemin mais on aura grandi. Ne perdons pas courage. Ne perdons pas notre nature d'éveil. On est généreux de toutes les façons possibles. On fait des souhaits pour maintenir vivants la curiosité et le désir d'avancer et de comprendre davantage. C'est le désir de l'exploration. Et puis on accepte la réalité fondamentale de l'impermanence : tout change. On évolue et on change. Heureusement que l'on change ! Si rien ne changeait, pourquoi est-ce qu'on suivrait un chemin qui mène à l'éveil ? Ça serait incompatible ! Si tout est déjà figé, le chemin est impossible. Le chemin est possible parce que tout est en constant mouvement. Donc, ne soyons pas désarçonnés lorsque les choses changent. Il faut vraiment intégrer et faire sien la réalité du transitoire et du changement qui est parfois effrayante parce qu'on a une attitude conservatrice et qu'on n'aime pas quand ça change. Moi, je le vois souvent comme quelque chose qui est libérateur. On est dans une phase difficile et on peut se dire : « heureusement, tout est impermanent ! Ça aussi, ça va changer ! ».

Je dois aussi prendre en compte le fait que tout Maître est à la fois dépendant du nirvana et du samsara !

Jusqu'à ce qu'il soit un Maître pleinement éveillé, il y aura toujours des petites traces de samsara mais elles vont être de plus en plus légères et de moins en moins névrotiques. Si quelqu'un a un fond névrotique et qu'il utilise le Dharma comme fonds de commerce, il vaut mieux aller voir ailleurs ! Il ne faut pas avoir peur de regarder les choses en face. On ne va pas se raconter d'histoires. L'histoire qu'on entend tout le temps dans les centres du Dharma et qui me fatigue beaucoup, c'est : « il a fait ça. Je ne peux pas comprendre mais c'est parce que j'ai quelque chose à apprendre ». Réveillez-vous ! Il dit peut-être ça parce qu'il ne sait pas ce qui se passe. Donc engagez le dialogue ! A nouveau, la marinade judéo-chrétienne de notre culture, c'est de notre faute. Si vous ne comprenez pas, posez une question ! C'est être comme l'enfant qui dit : « mais le roi est nu ! », alors que tout le monde qui a un intérêt à être bien placé auprès du roi dit : « Oh ! que votre majesté a de merveilleux atours ! ». C'est encore de l'imaginaire aliénant. On se raconte une histoire et on y croit ! Et on ne veut pas se réveiller de ce rêve parce que ce rêve est lié à nos espoirs et si on perd nos espoirs, on va voir nos craintes. On ne voit pas que nos espoirs créent nos craintes et que nos craintes créent nos espoirs. Se libérant des uns, on se libère des autres et alors, l'espace est ouvert et tout est possible. Mais ça, c'est inquiétant...

Voilà. Prenez soin de vous. Choyez-vous. Appuyez-vous fermement sur ce qui est une certitude qui est née de votre rencontre avec le Dharma, le sens du refuge et l'esprit d'éveil. On ne peut pas se tromper. Et si vous avez besoin d'un Maître vers qui vous tourner, prenez le Bouddha. Shamar Rimpoché disait : « en cas de doute, prenez le Bouddha comme lama-racine ». Que veut dire « lama-racine » ? « Lama », c'est la « bienveillance éclairée » en traduction littérale. « Racine » veut dire « source », ce qui fait que toutes les bénédictions et les grâces qui sont la rencontre avec notre esprit viennent de ce lama.

Le Bouddha Sakyamuni est, pour moi, une source d'émerveillement. Je suis une personne de communication et je suis émerveillé par sa qualité de communication. Voilà un homme qui s'est assis et qui a compris la réalité et qui a vu que cette réalité était ineffable et inconcevable. Va transmettre ça ! On ne peut pas utiliser des mots ni des concepts. Lui, en quarante-cinq ans, il a trouvé un moyen de créer un environnement où les gens se sont éveillés d'une part par l'environnement qu'il avait créé (c'est ce qu'on appelle l'enseignement provisoire) et d'autre part, il a donné quelques indications symboliques (c'est ce qu'on appelle l'enseignement direct et le Mahamoudra appartient à ce type d'enseignement). Ce sens direct passait par des métaphores parce que l'ultime étant inconcevable et ineffable, on ne peut pas le décrire. S'il est décrit, il devient provisoire. Le Bouddha a donné des indications malgré tout et ça, pour moi, c'est époustouflant. Et il a mis en place une structure qui fait que, vingt cinq siècles après, ça continue et ça reste frais. Le « jus » est toujours dedans, ça ne s'est pas desséché. C'est resté vivant. En plus, ça a pu s'adapter aux différentes cultures qu'il a traversées. Pour moi, c'est une source de dévotion et d'admiration. J'apprends beaucoup en lisant les Soutras et j'apprends ainsi à former ma communication sur cette base-là. Le Bouddha est mon lama-racine et il a pris de nombreux visages dans mon existence.

Il y a une blague que j'aime beaucoup et qui dit : « un jour, dieu t'appellera. Et il aura la voix de ta mère ! ». On ne peut pas savoir. Le Bouddha se manifeste de façon inattendue.

Avez-vous d'autres questions ?

..... (Silence)

Le professeur Sempa Dorje qui vient de décéder et qui était un des grands Maîtres du Karmapa, proposait à ces disciples de poser des questions. Il y avait un silence. Il a demandé : « est-ce que c'est le silence de vous-avez-tout-compris ou est-ce que c'est le silence de vous-n'avez-rien-compris ? ». (Rire)

On va donc conclure cette session. Après cette introduction, nous entrerons demain dans le cœur du sujet. On va partager les bienfaits de cette discussion, quels qu'ils soient, avec l'ensemble des êtres.

Où est le début dans un cercle ? On peut pendre un point au hasard et on va bien retrouver quelque chose au début. On va partir de ça.

Comment se fait-il qu'ayant au cœur de l'esprit les qualités de l'éveil qui sont pleinement présentes, on n'en soit pas conscient ? Étant étranger à cette richesse, comment se fait-il qu'on vive la pauvreté, l'indigence de l'ignorance ? Alors que nous sommes fortunés ? Rien que cette réflexion doit nous amener les larmes aux yeux en pensant à l'ensemble des êtres qui errent dans le cycle des existences alors qu'il n'y a fondamentalement par de raisons pour ça. Toute la souffrance qui est vécue, ressentie et qui semble infinie nous semble inéluctable : elle n'existe que du fait de l'ignorance qu'a l'esprit de lui-même. C'est terrible !

Quand on pense à une souffrance, on peut se dire qu'il y a un élément extérieur. On peut essayer de cerner cet élément extérieur et se dire : « bon, comment est-ce qu'on peut l'arrêter ? ». On peut se dire que c'est gérable. Mais quand on voit la souffrance et qu'on voit qu'elle est en fait auto-générée, auto-subie et qu'elle ne sera libérée que par soi-même, quand on regarde les cinq approches de la nature d'éveil (dont je parlais hier) et en particulier ceux qui sont coupés de cette nature d'éveil, l'élan du cœur du Mahayana est naturel quand on a cette conscience. Que faire ? Comment aider tous ces êtres ? Et comment nous aider nous-même parce qu'on ne peut pas aider l'autre si on n'a pas gagné un peu d'indépendance et un peu de liberté, une sorte de progression collective vers davantage de liberté et davantage de reconnaissance de la réalité de notre esprit.

Donc la source de la compassion, elle peut être là. Elle peut être aussi dans la vision directe d'une souffrance relative : des gens sont déplacés, ils ont faim, ils souffrent de maladies etc. Mais profondément, il y a un niveau beaucoup plus essentiel, c'est de voir que cette souffrance naît de l'ignorance que l'esprit a à propos de lui-même et de l'enchaînement de cette ignorance qui crée les causes et les conséquences de la souffrance. Là on a une forme de compassion qui est celle du Bodhisattva : c'est une compassion beaucoup plus essentielle.

La première réponse, c'est la générosité. Qu'est-ce que ça veut dire ? Bien sûr, ça veut dire donner mais je pense que ça commence par accueillir, ouvrir. On peut ouvrir son portefeuille mais aussi on peut ouvrir ses bras, son cœur, offrir le temps que l'on a pour aider une personne dans un moment difficile. Prendre le temps, donner du temps. Cette générosité-là est importante parce qu'elle nous permet de faire abstraction de l'obsession égocentrée qui nous conduit à toujours penser à notre sécurité et notre satisfaction. Et très souvent c'est aux dépens d'autrui. Ce n'est pas forcément une obsession maligne, on n'en veut pas aux autres, on n'a pas envie de les punir, mais on a une forte priorité qui est donnée à nous-même et donc on s'est fermé, on s'est coupé. C'est donc l'inverse de la générosité. La générosité, c'est inclure et l'inverse, c'est exclure pour mille raisons qui ont à voir avec ce désir obsessif d'être sécurisé et satisfait.

Dans son commentaire de l'Entraînement de l'esprit en sept points, Chögyam Rimpoché fait un parallèle avec les sept points de l'Entraînement de l'esprit et les six *paramitas*. Le premier point est une introduction. Dès qu'on rentre dans le cœur du sujet, on va avoir six points. Il compare le premier point de l'Entraînement de l'esprit qui est l'entraînement de la Bodhicitta ultime (c.-à-d. en termes de Mahamoudra reconnaître la nature de l'esprit et la nature des phénomènes) à la générosité. Reconnaître la nature de l'esprit, c'est la générosité.

Pourquoi? Parce que, quand on rencontre la nature de l'esprit, on a exposé l'obsession égocentrée ainsi que sa fausseté : le sens d'un égo séparé de l'autre, la structure dualiste sujet-objet qui va poser sa marque sur toutes les expériences. La conscience mentale, si on revient à son étymologie des mots « *nampar shépa* » en tibétain et « *vijñana* » en sanskrit, porte la notion de dualité. « *Jñana* » et « *shépa* », c'est la conscience et « *nampar* » signifie divisée, c.-à-d. affligée de cette habitude de la dualité. La conscience ignorant sa réalité profonde perçoit sa qualité connaissante comme étant un sujet et perçoit sa qualité rayonnant de manifestation comme étant un objet et il y a un fossé qui se crée à chaque instant de conscience entre le sujet et l'objet. Quand on décrit les différentes consciences, c'est ce qu'on appelle la « septième conscience », la conscience affligée de la dualité.

Parce qu'il y a le sentiment d'un soi, distant et différent de l'objet perçu au travers des consciences sensorielles et de la conscience mentale, il y a une forme de pollution. La nature profonde de l'esprit n'est plus vue parce qu'en surface, il y a une brume, la brume de la scission dualiste et il y a donc un univers d'actions et de réactions qui vont s'installer entre ces deux polarités. Ces deux polarités sont totalement fictives et naissent de l'ignorance, c.-à-d. de la méconnaissance de la situation. Mais puisqu'elles sont appréhendées comme étant réelles, un peu comme l'expérience que l'on a lorsque l'on rêve, à l'intérieur du rêve tout semble très réel. Ce n'est pas vrai mais c'est réel. Puisque c'est perçu comme étant réel, les causes et les conditions vont être vécues comme réelles. Le retour sera vécu comme réel. Il y aura donc parfois de la satisfaction et parfois beaucoup de souffrance. La souffrance nous pousse vers un désir de satisfaction, assouvie ou pas, et ça crée à nouveau de la souffrance. La satisfaction assouvie, du fait de l'impermanence, nous échappe et donc il y a de la souffrance. Dans le meilleur des cas, on obtient ce que l'on désire mais, à un moment donné, d'une façon ou d'une autre, on va le perdre. Donc même le plaisant devient déplaisant, même le plaisir devient souffrance parce qu'il y a fondamentalement cette scission dualiste du fait de l'ignorance.

La générosité, ça va être une façon de reconnaître profondément la non-dualité de l'esprit. En termes relatifs, de surface et de relation à l'autre, il s'agit de mettre en place un *modus operandi* qui ne sera plus basé sur l'envie d'attirer à soi le meilleur et de laisser le reste aux autres, de se débarrasser de ses déchets à l'extérieur et d'attirer tout ce qui est intéressant et sécurisant.

La générosité va s'exercer de façon relative en deux mouvements qui sont très bien définis par Atisha qui dit : « d'abord, pratiquez l'équilibre et ensuite pratiquez l'échange ». D'abord pratiquez l'équilibre, ça veut dire prendre soin de l'autre et de soi-même avec un intérêt égal. On ne met pas l'accent sur sa sécurité et sa satisfaction uniquement et au détriment de celles d'autrui. On essaie d'avoir un regard équanime sur l'ensemble des êtres dont nous faisons partie. C'est pratiquer l'égalité. Je pense que, si on est pragmatique et réaliste, ça peut déjà être un projet pour une vie d'arriver à avoir un regard et une action équanime qui ne sont plus dans la rétention et la conquête égocentrées mais qui sont dans un réseau harmonieux de circulation de la positivité, de l'aide et de l'assistance. Ça se cultive par une intention et, ensuite, ça se traduit par une mise en action.

L'intention, on la voit quand on récite la prière des Quatre pensées infinies : « puissent tous les êtres la félicité et les causes de la félicité obtenir, de la souffrance et des causes de la souffrance être libres, de la parfaite félicité libre de souffrance ne jamais être séparés et dans la grande équanimité libre de distinction duelle, d'attachement et d'aversion demeurer ». Ça peut devenir le mode d'emploi. Ces quatre pensées sont dites infinies parce qu'elles embrassent l'ensemble des êtres, qu'elles sont la première marche du développement vers l'esprit d'éveil qui va conduire au plein éveil. Elles n'ont pas de limite.

Quand ces quatre vers deviennent le cœur de notre vie, la générosité s'exprime naturellement. Elle a deux bienfaits : un bienfait pour l'autre puisque c'est un mouvement d'affection, de tendresse, d'amour vers l'autre et elle a aussi un intérêt pour soi-même. On s'aperçoit, dans l'acte de générosité, de

notre réticence à être généreux. On peut parler d'avarice mais je préfère parler de rétention. On voit qu'à un moment, ça fait mal, ça coûte.

Trungpa Rimpoché disait à ses disciples : « quand vous faites un don, mettez la main dans votre poche et laissez votre main descendre. Est-ce que ça fait mal ? ». « Non ». « Continuez. Ça fait mal ? ». « Oui, un peu ». « Continuez ». « Oui, là, ça fait mal ». « Bon, là, refermez votre main, remonte-la et donnez ». Quelque part, il doit y avoir ce petit pincement. Pas simplement parce qu'on doit se faire souffrir, ce n'est pas le but du jeu, mais ce petit pincement est important parce qu'il nous montre notre réticence. Il expose la vision dualiste qui est tellement imprégnée dans notre esprit et dans notre corps qu'on ne la voit plus. Elle est totalement inconsciente mais active ! Par ailleurs, si on est excessif dans notre générosité, on va pouvoir ressentir que notre générosité, en fait, n'en est pas une. C'est l'inverse d'un don, c'est une prise. On prend à la personne qui est dans le besoin la conscience et le plaisir d'être généreux. C'est cette personne qui est dans le besoin qui nous donne à nous le sentiment d'être « bien ».

On oscille alors entre les deux : « combien dois-je donner sans que cela me coûte trop et que ça fasse mal pour avoir, en retour, le sentiment d'avoir bien fait ? Donc, en fait, quand on donne à quelqu'un qui est dans le besoin, il faudrait pouvoir dire « merci ! ». Il faudrait pouvoir remercier cette personne de nous donner l'opportunité d'être généreux puisqu'on n'est pas généreux s'il n'y a pas une demande, mais aussi de voir nos limites et nos rétentions. La générosité est un enseignement sur nos rétentions. Les rétentions nous renvoient à l'égoïsme. Et l'égoïsme pose forcément la question « qui est inquiet ? » et on va regarder ce qu'est ce soi.

Avec l'enseignement du Bouddha sur le placement de l'attention en quatre points, on va essayer de trouver ce soi : est-ce qu'il est dans le corps ? Dans les sensations ? Dans les phénomènes ? Dans l'esprit ? On va rechercher, de façon analytique, ce soi qui est finalement comme une rumeur : on l'entend mais on ne le voit jamais. Je compare ce sentiment d'un soi omniprésent à l'horizon : on le voit mais personne n'a marché dessus. Plus on avance vers l'horizon et plus il recule. On n'y arrive jamais et on peut dire que l'horizon n'existe pas de façon absolue. Il n'y a que des signes d'horizon. Le soi n'existe pas en tant que tel : il y a seulement des fonctionnalités, des signes d'un soi. On ne peut pas dire qu'il est inexistant parce que ce serait faire abstraction de ces signes (ce que j'appelle « l'ego fonctionnel ») mais on ne peut dire non plus qu'il a une existence parce que, quand on le cherche, on ne le trouve pas. Quand on regarde, on voit sa manifestation et quand on le recherche, on ne le trouve pas.

C'est l'expérience méditative qui va nous permettre d'arriver à un moment d'intégration de ce paradoxe. Intellectuellement, on ne peut pas le faire parce qu'on va être toujours dans l'extrême d'être ou de non-être : « il n'y a pas d'ego mais, en même temps, je ressens bien quelque chose ! ». Ne serait-ce que « JE suis en chemin vers l'éveil ». On ne peut pas « nullifier » l'ego mais on ne peut pas, non plus, le renforcer. C'est ce qu'en termes de *Madhyamika* on appelle le « discrédit » et « l'exagération ». L'exagération, c'est solidifier l'ego comme étant une entité. Le discrédit, c'est nier l'expérience que l'on en a. Ces deux positions ne sont pas tenables. Si on regarde de près, par l'observation dans le silence méditatif, on va voir que ni l'une, ni l'autre, ni aucune des combinaisons possibles de ces deux positions ne sont tenables. Ce qu'intellectuellement on n'est pas en capacité de faire, dans l'expérience méditative on peut arriver à résoudre ce paradoxe (je ne peux pas dire « comprendre » ou « réaliser », le langage étant totalement imprégné de dualité). On va mettre des guillemets : on peut « comprendre » que le soi n'ait pas d'existence propre et qu'en même temps il ait des fonctionnalités, que l'un n'exclut pas l'autre. Dans cette expérience, la base de saisie d'un soi de l'individu comme étant existant, la base de la saisie des phénomènes comme étant des entités ayant une existence indépendante (ce qui est la base de toutes les afflictions mentales, la base de toutes les actions motivées par toutes les afflictions mentales et donc

la base de toute la misère du monde), cette base est coupée à la racine. Il y a une libération essentielle qui se fait. Ça, c'est la générosité du lâcher-prise de la saisie dualiste.

Puisque, dans la fonctionnalité du soi, il y a le soi relatif et l'autrui relatif (réels mais pas vrais), il y aura le choix de privilégier ce qui va être libérant, c.-à-d. être généreux, en se défaisant de ce qui est aliénant, c.-à-d. de la réticence. On va voir tout ça et on va lâcher les réticences. C'est la générosité. Ensuite, ça peut se traduire par de l'argent, du temps qu'on donne aux autres pour les écouter, les soutenir, leur donner un conseil si ça peut être utile, partager le Dharma quand on a la capacité et la maîtrise du sujet et l'espace pour le faire : toutes ces formes de générosité vont se déployer mais, à la base, c'est qu'il y a par l'expérience méditative une reconnaissance de la nature fautive de la relation sujet-objet et, en particulier, de la fausseté de cette solidification du soi de l'individu comme étant quelque chose d'autonome, substantiel, indépendant et permanent.

On commence à voir qu'en fait l'un a besoin de l'autre et que l'autre a besoin de l'un pour apparaître. On ne peut pas avoir de sujet sans l'objet, on ne peut pas avoir l'objet sans le sujet. Les deux sont interdépendants. Dans l'interdépendance, tout peut se manifester parce que cela s'élève de la base de l'esprit qui est vacuité.

Que veut dire « vacuité » ? C'est un mot qui souvent induit en erreur. Prenons le terme de « dénué de ». Le soi est vide, il est dénué de substance, de permanence et d'indépendance. La fonctionnalité du soi n'apparaît que dans la relation à l'objet. L'objet est vide, il est dénué d'une substance permanente, autonome, dissociée du soi de l'individu qui le perçoit. C'est comme ça qu'il faut approcher le terme « vacuité ». Souvent, nous, on entend « zéro », « c'est pas là ».

Lorsque, dans l'expérience méditative, on s'aperçoit de cette double valeur, c.-à-d. d'une absence d'entité substantielle permanente et autonome mais, en même temps, d'une « présence » fonctionnelle dans le cadre de la relation entre le sujet et l'objet dans un mode relatif, on peut comprendre qu'il y a une nécessité de transformation. Dans ce mode relatif, on voit qu'il est nécessaire de cultiver la générosité pour prendre conscience de la réticence et de la rétention. On s'aperçoit alors qu'il est nécessaire de développer l'éthique pour, d'une part, ne pas nuire à autrui ni à soi-même et, d'autre part, pour comprendre que le mode d'être erratique est en fait gouverné par les désirs du soi qui veut toujours être satisfait et protégé. Ces diktats de l'impérieuse nécessité de la satisfaction et de la sécurisation du soi n'ont qu'un fondement imaginaire.

On est dans un monde imaginaire qui attribue des noms à des expériences. En donnant un nom, on crée une entité « moi ». Quand on dit « moi », on exprime toutes nos peurs, tous nos désirs, notre histoire etc. Dans ce mot « moi », on a tout notre univers : notre histoire, notre passé, notre futur, nos aspirations... Tout ce qui est du domaine de l'affliction (le désir, l'exclusion, le rejet, l'avidité, la jalousie, la confusion mentale) y sera exprimé ainsi que tout ce qui sera du domaine de l'aspiration supérieure : le refuge dans le Bouddha comme but, le refuge dans le Dharma comme chemin, le refuge dans la Sangha comme amis de bien, les efforts que l'on fait, le développement des six qualités transcendantes (générosité, éthique, patience etc), tout ça est aussi contenu dans « moi ». C'est pour cela que « nullifier » le soi va attaquer l'aspect névrotique du soi mais aussi ce qui va faire le chemin ! Et, à nouveau, cette négation est une construction mentale ! On a dit « non » mais c'est un concept qui ne reflète en rien la réalité.

Le monde imaginaire, c'est mettre des mots sur les choses et, par cette application, solidifier une expérience dans la conscience mentale et en faire une entité. Quand on dit « c'est beau », c'est une étiquette et elle peut changer. Si on nous sert au petit déjeuner une souris morte, on dira « c'est

affreux ! ». Par contre le chat en sera très content ! La souris en soi n'est ni belle, ni appétissante ni répugnante. Le mantra central dans cette compréhension de l'interdépendance, c'est « ça dépend ».

Souvent on me pose la question : « quel le point de vue du bouddhisme à propos de cela ? ». Cela dépend d'où on se place, ça dépend de l'observateur, de la situation, de l'ensemble des causes et des conditions. Et si je veux aller plus loin, je dirais « ça dépend et ça n'est pas ». Si je dis « ça n'est pas », on va me dire « mais c'est bien là ! ». Quand je dis « ce n'est pas », cela veut dire que l'apparence n'est pas la réalité. La réalité n'exclut pas l'apparence. C'est un paradoxe qui est, intellectuellement parlant, injustifiable. Dans l'expérience méditative, il n'y a plus de paradoxe.

Nagarjuna disait : « si le relatif et l'absolu sont paradoxaux, ce n'est pas l'éveil. Si le relatif et l'absolu ne sont plus vécus comme paradoxaux, c'est l'éveil. On a reconnu la nature de l'esprit ».

Profondément, la générosité, c'est reconnaître l'infondé de la dualité en s'établissant dans l'état naturel. L'état naturel, c'est une façon d'appeler l'esprit.

Si on veut faire une sorte de schéma de l'esprit, il y a ce qu'on appelle « le terrain fondamental », « la base de tout » (*alaya* en sanskrit). Sur cette base, l'esprit samsarique et l'esprit éveillé vont se révéler. Ce terrain fondamental, du fait de l'ignorance, ne se reconnaît pas comme étant fondamental et commence à se penser de façon individuelle et sur cette base-là qui va être le réceptacle et le réservoir de toutes les actions, de toutes les pensées (ce que l'on va appeler l'inconscient), pourra s'élever l'activité de la conscience mentale. La conscience est à la fois un projecteur et un récepteur. Elle projette un certain nombre de perceptions au travers de la conscience mentale qui va s'associer à une faculté sensorielle particulière et produire la perception d'un objet sensoriel correspondant.

Ces informations vont revenir à la conscience mentale qui va les analyser, les organiser, leur donner des structures logiques et préparer des stratégies. On fait ça tout le temps et très rapidement.

Sur quelle base la conscience mentale fait-elle ses choix ? Sur la base de l'inconscient. L'inconscient gère la conscience mentale en sous-main sans être connu. La conscience mentale, elle, pense être maître de ses choix alors qu'elle est totalement influencée par l'inconscient et qu'elle est affligée de ce qu'on appelle la septième conscience qui est affligée du « toc » dualiste. Chaque instant de la conscience mentale est vécu comme une relation d'un sujet à un objet. Là, on s'aperçoit qu'on a huit consciences : cinq consciences sensorielles qui fonctionnent avec la sixième conscience qui est la conscience mentale qui elle-même est affligée par la septième conscience (la dualité) qui s'élève de la huitième conscience qui est le terrain fondamental qui est à la fois éveil et ignorance de l'éveil.

Au niveau de ce terrain fondamental, les deux sont mélangés. Les textes nous disent qu'ils sont comme l'eau et le lait. Lorsque les deux sont mélangés, on ne sait plus dire ce qui est le lait et ce qui est l'eau.

La nature de Bouddha qui est dans ce terrain fondamental est voilée par l'ignorance et sera vécue comme étant une individualisation à l'intérieur du terrain fondamental. Je l'illustre avec la terre et mon jardin. Mon jardin, c'est la terre mais comme j'ai une barrière autour, c'est MON jardin. C'est là où je plante mes graines, c'est là où je récolte mes fruits et, bien qu'on soit sur la terre, on est dans son jardin. Quand on est dans son jardin, on ne pense pas qu'on est sur la planète terre. On ignore la terre parce qu'on est dans son jardin.

Le terrain fondamental, on l'appeler « *alaya* », la base de tout. On va l'appeler « *dharmadhatu* », la sphère ouverte et dynamique d'où s'élèvent tous les phénomènes, la matrice de la manifestation. On peut l'appeler aussi « *Mahamoudra* ». Dans le langage du Mahamoudra, on peut l'appeler « l'esprit ordinaire », c.-à-d. l'esprit en lui-même. On peut l'appeler le « en cela », le « comme ceci ». De même, on peut l'appeler la « perfection de sagesse » (*prajnaparamita*), « *Madhyamaka* », « Grande perfection » (*Mahasandhi*). On peut lui donner tous les noms. Chacun essaye de pointer du doigt la réalité sous-jacente qui est ignorée, de suggérer des chemins d'approche. Ils sont tous à la fois valables mais aussi relatifs et provisoires puisque aucun des doigts qui montrent la lune n'est la lune !

Ce terrain fondamental, dans la tradition du Mahamoudra, on va l'appeler « *Mahamoudra* » ou bien « l'esprit ordinaire » (*Tamal Kyi Shépa* en tibétain). Cette « conscience ordinaire » est en fait extraordinaire. On la dit « ordinaire » dans le sens qu'elle est omniprésente : elle est le tissu dont tous les plis vont s'élever. Elle est la base d'où s'élève l'éveil. Elle est la base d'où s'élève le samsara, l'existence conditionnée. Dans une certaine approche de la nature d'éveil, les enseignements du Bouddha ont été entendus, par le Véhicule des Auditeurs, comme « le samsara doit être abandonné parce qu'il est source de souffrance et nirvana doit être obtenu parce qu'il est source de libération ». Il y a une très forte dichotomie qui est accentuée dans cette lecture. Ce n'est pas que le Bouddha ait prononcé ces mots de cette manière divisante, c'est qu'ils ont été entendus comme tels par un certain nombre de gens et cela a été partagé et propagé ensuite dans cette approche. En soi, ce n'est pas faux mais ce n'est pas complet. Il n'est pas faux que le samsara doit être abandonné parce qu'il est source de souffrance. Il n'est pas faux que le nirvana doit être atteint, réalisé, accompli parce qu'il est source de libération. Du fait que, profondément, les deux s'élèvent de la base et qu'en soi ils n'existent qu'en mode relatif, le samsara est samsara parce que le nirvana est nirvana. La souris est petite parce que l'éléphant est grand. La souris n'est pas petite : elle est petite par rapport à l'éléphant qui est plus grand que la souris. Mais la souris est grande par rapport à la puce ! Donc le nirvana est nirvana parce que le samsara est samsara. L'un fait l'autre.

En mode relatif, ils existent, ils sont réels mais ils ne sont pas vrais. Ils sont simplement le jeu, la dynamique, le rayonnement, la créativité de ce terrain fondamental qui est dénué de toute réalité substantielle, pérenne et individuelle. C'est l'essence de vacuité de l'esprit qui permet le jeu de sa créativité qui va être conscience, compassion et félicité mais toujours en association avec son essence de vacuité. C'est le vide et la forme pour reprendre les termes de la *Prajnaparamita*.

Tout peut se justifier dans ce mode relatif. Le chemin est justifié, la voie, les étapes, l'éveil. La souffrance est justifiée, elle est réelle mais pas vraie. Quand vous perdez le fil avec ça, revenez au rêve. Dans votre rêve, tout est réel mais rien n'est vrai. A l'intérieur du rêve, vous avez des histoires. Peut-être prendrez-vous conscience que vous rêvez et peut-être pourrez-vous vous affranchir de l'influence qu'a l'esprit onirique sur lui-même. Il ne convient pas de balayer du revers de la main et dire « si tout est vide, à quoi bon ! ».

Dans cette approche des Auditeurs, le samsara est à abandonner et le nirvana est à obtenir. L'obstacle majeur dans cette perspective, c'est le désir et l'attachement au monde qui est aliénant. Dans cette démarche, l'idéal est de prendre un niveau d'engagement (les vœux), avoir une éthique, ce qui nous permettra de nous affranchir de toutes les poussées possessives qui viennent du désir. S'affranchir, simplifier puis méditer pour arriver à ce qu'on appelle la réalisation d'absence d'identité du soi. C'est l'état d'*arbat*, c.-à-d. celui ou celle qui a dépassé l'ennemi de la saisie du soi. Dans cette démarche, il y a une forme de « substantialisation » du chemin. C'est une démarche qui est fonctionnelle et juste mais qui n'est pas complète.

Dans l'approche du Mahayana, du fait de l'introduction dans les enseignements du Bouddha, de la notion de vacuité, de vérité relative et de vérité absolue, il y a une prise de conscience plus profonde et plus large du fait que, sur la base de cet esprit ordinaire, s'élèvent le samsara et le nirvana. S'ils s'élèvent de cette base, ils participent de cette base et donc ne sont pas différents en essence. En essence, le samsara comme le nirvana sont vides et, en même temps, dynamiques. Il y a une indifférenciation du samsara et du nirvana dans cette conscience. Donc, dans cette conscience, le samsara n'est pas une entité dont il faut se débarrasser et le nirvana n'est pas une entité qu'il faudrait obtenir. Ce qu'il convient de faire, c'est de réaliser la nature de ce terrain fondamental puisque, par cette réalisation, la prison de la liberté sera libérée. Ainsi le samsara et le nirvana seront vraiment vus comme étant l'endroit et l'envers d'une même pièce et que s'il y a conscience, il y a nirvana et, s'il y a inconscience, il y a samsara. C'est la seule différence qui existe.

Cette vue est très importante. Il faut vraiment bien comprendre que, lorsqu'on pratique le Mahamoudra, on dit que l'on regarde tous les phénomènes comme étant le jeu illusoire de l'esprit : regardant l'objet, on voit qu'il n'existe pas, regardant l'observateur (celui ou celle qui saisit l'objet) on voit qu'il n'existe pas mais, en même temps, on voit le jeu. Et on s'installe dans cette conscience qui est au-delà du sujet et de l'objet. L'observateur et l'observé, le saisi et le saisissant sont libérés. Ils ne sont pas combattus comme étant des entités dont il faut se défaire, ils ne sont pas recherchés comme étant quelque chose à obtenir parce que, dans cette perspective, on reconnaît que le terrain fondamental, c'est la nature de Bouddha. « Mahamoudra » et « nature de Bouddha » sont des synonymes dans cette perspective et quand je dis « Mahamoudra », il faut entendre « Mahamoudra en tant que fruit » (parce qu'il y a le Mahamoudra en tant que chemin et aussi en tant que point de départ).

Cette incidence de la compréhension de l'indissociabilité en essence du samsara et du nirvana va être cruciale dans la pratique du Mahamoudra. On ne peut pas pratiquer le Mahamoudra dans une vision qui considère que le samsara est à abandonner et le nirvana est à obtenir. Il y aura une sorte d'incompatibilité entre les méthodes de méditation et la vue que l'on fait. C'est pour cela que bien comprendre la vue est important.

Dans la prière du Mahamoudra que l'on a récitée ce matin, c'est clairement établi.

Par exemple : « *Par l'écoute et la compréhension des écritures (l'étude), les voiles de la nescience (non-connaissance) se libèrent* ». La non-connaissance, c'est ne pas comprendre intellectuellement ce que je viens d'expliquer : le fait que le samsara et le nirvana, en essence, sont indissociables, qu'ils se manifestent avec des saveurs différentes mais qui tiennent beaucoup au fait de l'expérience qu'en a l'esprit qui le regarde. Si l'esprit se connaît, c'est le nirvana. Si l'esprit s'ignore, c'est le samsara. Étudiant cela (un peu de technique, un peu de philosophie), les voiles de la non-connaissance, le non savoir, ce que je ne savais pas, se libèrent. « *Par la réflexion sur les instructions orales, l'obscurité du doute est vaincue* ». Les instructions orales, c'est ce que l'ami spirituel va mettre en avant pour faciliter notre compréhension.

Donc la première phase, c'est l'enseignement général, les fondamentaux. Ensuite, on entre dans une relation plus personnelle avec un ami spirituel qui va nous aider à comprendre, en utilisant notre langage. Les instructions orales seront appropriées à notre situation et à notre façon de comprendre les choses. En termes de couture, le premier c'est du prêt-à-porter, et le deuxième c'est du « cousu-main ». Dans ce cadre-là et à ce moment-là, l'ami spirituel est vraiment important. Avec un référent avec qui on peut débattre, l'obscurité du doute est vaincue. L'obscurité, c'est ce qui interdit la reconnaissance de l'esprit en lui-même. Cette obscurité est levée parce que le doute, l'incertitude (est-ce que cet enseignement est valable ? Est-ce que j'ai entendu est vrai ? Etc.) levé. Si on reste simplement dans la première phase, On va écouter. Soit on veut être un bon élève ou un bon disciple du lama et le

rendre heureux et on dit « oui, oui, c'est bien ». Mais on est un peu comme un perroquet qui répète les paroles qu'on a entendues.

Le fils d'une amie, quand il était gamin, avait entendu une blague qu'il n'avait pas comprise. Mais quand il l'a racontée à des adultes, il était mort de rire. Il racontait sa blague et les adultes riaient parce que cette blague était un peu salace. Mais le gamin ne comprenait pas, il voyait juste le résultat. Un jour, il me raconte sa blague, je ris et il me dit « mais qu'est-ce que ça veut dire ? ». Je lui ai répondu : « attends un peu, vers seize ou dix-sept ans tu vas comprendre. Mais là, c'est un peu tôt et ça ne voudra pas dire grand-chose si je t'explique ce que ça veut dire ». C'est un peu ça : l'étude, ce sont les généralités et après, on a le commentaire qui est donné par l'ami spirituel de façon très particulière pour nous permettre d'assimiler. Là, il n'y a plus de toute et les choses deviennent limpides. Ensuite, par la clarté qui s'élève de la méditation, l'état naturel (le terrain fondamental, alaya, Mahamoudra, nature de Bouddha) s'illumine tel quel, c.-à-d. que le voile est retiré. La lumière se fait puisqu'il n'y a plus d'obscurité. L'obscurité du doute a été dissipée. « *La lumière de ces trois excellentes connaissances puissantes s'épanouir* ». Le chemin est illusoire mais nécessaire. Il conduit à une réalisation de quelque chose qui était déjà notre trésor inné mais dont on serait resté inconscient s'il n'y avait pas eu ce chemin.

J'essaie de décrire cela en disant que le chemin, c'est tenter d'entrer dans la pièce où nous nous trouvons déjà. Ignorant de ce fait, dans le dessein d'entrer, nous ouvrons une porte et franchissons le seuil, et ce faisant nous sortons de la pièce. Il faut comprendre que ce n'est pas en ouvrant des portes que l'on va entrer dans la pièce, mais c'est en prenant conscience que nous sommes déjà dans la pièce !

Le chemin, les méthodes provisoires et l'enseignement sont ce que j'appelle, avec tout le respect du monde, le « mensonge didactique ». C'est une façon dévoyée de transformer l'ignorance pour amener à réaliser ce qui est. A terme, il n'y a rien à faire ! Mais si on ne fait rien au début, on n'arrive jamais au terme. C'est pour cela qu'il est nécessaire de cultiver les qualités transcendantes, comme la générosité, l'éthique, la patience etc. qui vont créer une dynamique qui va éclaircir tous les voiles de la réticence, des actions erratiques, de l'impatience, de l'instabilité ... et on s'établit de plus en plus dans une stabilité et un éclaircissement qui vont faire que l'état naturel tel quel s'illumine. La lumière de l'état intérieur, tel qu'il est, est libre de rayonner parce que plus rien ne l'obstrue. C'est le chemin.

On peut voir qu'il y a deux façons d'approcher le chemin.

Tout d'abord, développer la positivité, accumuler du mérite, ouvrir les possibilités d'avènement du discernement et puis, progressivement, voir s'épanouir la sagesse : c'est ce qu'on appelle une « progression causale ». On part du début et on avance sur un chemin logique qui nous amène à un résultat. C'est très palpable. On peut avoir des étapes qui sont bien marquées. C'est facile à utiliser et c'est pour cela que c'est bien de commencer par là.

Il y a une autre approche qui est celle depuis le fruit. Le fruit, c'est la réalisation du terrain fondamental, de la nature de Bouddha. On va procéder à une rétro-ingénierie. On part du point de vue que nous sommes tous dotés de la nature d'éveil. Qu'est-ce qui fait que l'on est inconscient de cette réalité ? On va démonter ce qui fait obstacle pour arriver à ce que l'on sait être. L'approche du Mahamoudra est dans cette approche. On voit les émotions perturbatrices mais on les voit aussi comme un phénomène mental qui s'élève de l'esprit. Si on regarde une émotion particulière (la colère, le désir, la jalousie, l'arrogance etc.), on la regarde au-delà de l'histoire qu'elle nous raconte. Si on n'est pas pris par la narration de l'état affligé, on peut voir l'esprit au travers et revenir au terrain fondamental. Dans l'esprit du Mahamoudra, rien en soi n'est à rejeter, rien en soi n'est à adopter. Il n'y a pas une chose qui serait « bonne » ni une chose qui serait « mauvaise ». Les états de l'esprit dans la

méditation où on expérimente la félicité, la vacuité, la cessation des concepts etc. ne sont pas en soi supérieurs aux états affligés du désir ou de la colère. Bien sûr, ils ont des saveurs « samsariques » et « nirvaniques » mais c'est du relatif. En essence, ils ne sont pas différents. Donc cette progression qui part du fruit nous conduit en permanence à regarder l'esprit. Dans la tradition philosophique du Yogacara, c'est ce qu'on appelle « retourner complètement la base », un peu comme on retourne une crêpe.

Qu'est-ce que ça veut dire ? La base actuelle est le terrain fondamental où l'esprit est incapable de se reconnaître parce qu'il est constamment projeté vers l'extérieur dans le désir de saisir un objet qui apparaît satisfaisant ou de repousser un objet qui apparaît menaçant. Guendune Rinpoché nous disait : « vous regardez toujours dehors, regardez à l'intérieur ! ». On est fasciné par l'extérieur et on s'éloigne de l'intérieur. « Retourner la base », c'est retourner le regard et l'objet que l'on perçoit, quel qu'il soit. Ne pas perdre de temps à le qualifier de « bon » ou de « mauvais » et, bien sûr, ne pas se laisser embarquer par l'histoire et regarder l'esprit au travers de ça.

On reprend la prière du Mahamoudra : *« En contemplant l'objet, il n'y a d'objet, mais on voit l'esprit. En contemplant l'esprit, il n'y a pas d'esprit. Son essence est vacuité. En contemplant cette dualité, la saisie duelle d'elle-même se libère. Puissé-je réaliser la claire lumière véritable nature de l'esprit (c.-à-d. la conscience réflexive, la conscience qui est consciente d'elle-même.) »*

Dans l'expérience méditative et ensuite dans les expériences quelles qu'elles soient, on voit bien qu'il n'y a pas quelque chose à privilégier, une sorte de combat entre vice et vertu. Ça s'applique dans le Véhicule des Auditeurs où on fait attention aux émotions parce qu'elles vont entraîner des actions. Ici, on les approche de façon complètement différente. Dans le Véhicule des Auditeurs, « le feu brûle, tenons-nous à distance ». Dans cette approche, le feu a une qualité chaleureuse qui permet de s'éclairer, de cuire les aliments : « apprenons à le domestiquer. Reconnaissons-le comme étant potentiellement dangereux mais, en même temps, utile ».

Dans cette approche du Mahamoudra, on contemple l'objet : c'est tout le but de la pratique de Vipashyana, la vision pénétrante. On regarde l'objet et on voit que cet objet est dénué de substance mais qu'il apparaît de façon très prenante au travers de causes et de conditions. Il y a là quelque chose qui perçoit en apparence, quelque chose qui est perçu en apparence. On peut voir ça (on n'est pas dans un nihilisme qui rejette l'expérience) et, en même temps, notre regard passe au travers de l'histoire qui est racontée, que cela soit « moi et mes expériences vers l'éveil » ou « moi et ma part d'ombre ». On se fout des deux. Ce qui est important, c'est ce qui est derrière parce que l'objet nous ramène à l'esprit.

De temps à autre, on va regarder l'esprit qui perçoit. Guendune Rinpoché dans ses instructions orales nous disait : « parfois, lorsque vous percevez un objet et que vous essayez de méditer de la sorte, la fascination pour l'objet est encore très forte. Vous vous trouvez, au bout d'un moment, embarqués par l'objet que vous regardiez parce que vous êtes dans l'incapacité de faire abstraction de l'histoire et de regarder le tissu dont est faite cette histoire. Si cela arrive, il faut retourner le regard et regarder l'esprit qui perçoit l'objet, l'esprit qui est fasciné par l'objet et voir ensuite que la nature de cet esprit qui connaît, c'est la conscience mais son essence, c'est la vacuité ». Là, ce qui apparaît comme deux objets (ma main droite et ma main gauche) sont réalisés comme étant des membres de mon corps. C'est le terrain fondamental (mon corps) et ça, ce sont les extensions de mon corps (les membres). Donc on voit que l'objet qui est perçu et l'esprit qui le perçoit participent d'une essence commune qui est la vacuité.

Leur apparition est possible par une nature commune qui est la créativité, la conscience. Donc, comme le dit ici le Karmapa : « *en contemplant l'objet, il n'y a pas d'objet mais on voit l'esprit. En contemplant l'esprit qui perçoit, on voit que ce n'est pas une entité, ce n'est pas un observateur parce que son essence est vacuité et en contemplant cette dualité apparente, la saisie dualiste se libère* ». L'habitude de la septième conscience à tout fractionner entre un sujet et un objet différents, est libérée. La claire lumière qui est l'état naturel de l'esprit est réalisée.

C'est l'expérience du Mahamoudra induite par la pratique de Vipashyana. Cette pratique nous permet de, progressivement, nous libérer de la saisie dualiste. La pratique du Mahamoudra nous permet de nous installer dans cette conscience de la non-dualité et, effectivement, à ce point, il n'y a rien à faire. Il n'y a rien à ajouter, il n'y a rien à retrancher parce qu'avec tout ce qui s'élève, voyant l'objet, on voit l'esprit et voyant l'esprit qui perçoit, on voit qu'il n'y a pas d'esprit et on comprend que les deux participent de la même réalité qui est le terrain fondamental : le Dharmakaya, le mode d'être absolu, le Mahamoudra, la nature de Bouddha. Simplement, il suffit de rester dans cette conscience tout au long de la journée quoi qu'il advienne, que l'on marche, que l'on soit assis, que l'on dorme etc. Il n'y a plus de différence entre sacré et profane. Il n'y a plus de différence entre « je fais ma pratique » et « je ne fais pas ma pratique ». Il y a un flot de conscience qui s'installe dans une immense détente. Plus l'esprit se détend, moins il est prisonnier des ambitions : « obtenir l'éveil, se défaire du samsara ». On est dans une immense détente, une immense conscience et tout ce qui doit se défaire, se défait et ce qui doit être transformé, se transforme. Il n'y a pratiquement aucune manipulation à effectuer.

Évidemment, quand on présente les choses de ce point de vue-là pour commencer, on court le risque de voir l'auditeur dire « moi, je prends ça ! Je ne prends pas le début avec les préliminaires, l'accumulation de mérite et le développement de la sagesse. Moi, je suis du Mahamoudra ». Vous n'êtes pas les premiers à penser ça parce que c'est arrivé à Milarépa.

Après avoir été magicien et tué la moitié de sa famille, il a pris conscience que c'était un acte extrêmement négatif. Le maître chamaniste qui l'avait formé lui dit : « tu es une menace pour toi et pour moi. Pour toi parce que tu fais des choses terribles et pour moi parce que je suis la cause de tout ça ! Je porte le même poids karmique que toi ». Il le dirige donc vers un maître du Dzogchen, la première tradition qui a été introduite au Tibet. Ce maître lui enseigne : « si tu es conscient de la nature de l'esprit quand tu dors, tu es Bouddha en dormant. Si tu l'es en étant réveillé, tu es une Bouddha en étant réveillé ». Milarépa a trouvé que c'était très bien et il dormait toute la journée et ne faisait rien. A la fin, le maître lui a dit que ce n'était pas fait pour lui et qu'il valait mieux qu'il aille voir Marpa. La première chose que lui a dite Marpa, ce fut : « finis de labourer le champ. Puis construis, détruis, construis, détruis etc... ». Il a aidé Milarépa à élaguer tout le bois mort de son esprit pour, ensuite, l'introduire directement vers la nature de l'esprit.

Il faut avoir beaucoup d'admiration et de respect et se dire que c'est dans cette direction que l'on va : « je veux vraiment suivre la lignée de Milarépa et des Maîtres du Mahamoudra mais je comprends aussi qu'il y a une certaine base préliminaire parce que, s'il n'y a rien à faire lorsque l'on est dans l'expérience de l'état naturel, si on ne fait rien, alors on n'arrive pas à cette expérience ». Si c'était le cas, tout le monde ferait l'expérience de l'état naturel.

Tilopa a dit : « la graine de sésame contient l'huile mais si on ne fait pas l'effort de la moudre, l'huile n'apparaît pas ». Moi, je traduis ça en termes contemporains et je dis : « si, au petit déjeuner, vous êtes assis avec votre bol de lait entier en attendant que le beurre saute du lait pour aller s'installer sur la tartine, votre lait va cailler avant que vous ayez eu le beurre ». Il faut sélectionner la crème, il faut baratter et après, on a le beurre !

Les préliminaires sont appelés « *Chakchène Ngöndro* ». *Ngöndrö*, c'est ce qui vient avant la méditation du Grand sceau qui favorise un état naturel. Une fois qu'on a suivi ce parcours et qu'on est arrivé, grâce à l'expérience de Vipashyana, à ce que le IIIème Karmapa appelle « l'expérience naturelle de l'esprit » et qu'on a percé le voile des ignorances, notre esprit sait alors dans quelle direction se placer. Il a entrevu ça et, ensuite, il convient de s'installer et laisser cette expérience prendre toute sa place. Elle prend toute sa place parce que tout ce qui l'obstrue est relâché, se dissout et s'établit dans l'esprit-même. L'obstruction s'élève de l'esprit. La clarté, la lumière et la vacuité s'élèvent de l'esprit et la libération se fait de façon détendue et spontanée. Mais, pour commencer, il y a un cheminement qui est nécessaire.

Avez-vous des questions ?

On a entrevu il y a longtemps et on a vécu quelque chose et tout s'est refermé à un moment donné. Il y a une compréhension intellectuelle et il y a un sentiment d'absence de ce vécu. Il y a comme une envie d'y retourner. Mais impossible parce qu'on a déjà bougé, on est ailleurs, dans un autre temps. Les réalités et les potentialités sont différentes. Là, où est-ce qu'on est ? Qu'est-ce qu'on pratique ?

C'est une question qui est partagée par beaucoup de personnes. Il s'agit de l'aspect transitoire de l'expérience. Qu'est-ce que l'expérience ? Je fais une différence en termes de vocabulaire entre « expérience » et « réalisation ». L'expérience est quelque chose qui fluctue. Un traducteur utilise le mot « humeur » et je trouve ça intéressant. On va avoir une expérience profonde que tous les phénomènes sont vacuité. Ça peut rester et s'installer une semaine, un mois ou un court instant. On peut avoir une expérience d'immense félicité. Cette expérience est transitoire à l'image d'un ciel couvert et il y a une petite éclaircie avec un rayon de lumière qui perce et que j'appelle le « doigt de dieu ». Ce rayon passe au travers des nuages et éclaire un petit point sur la terre pour un instant très bref et puis ça se referme. Ça, c'est l'expérience.

Idéalement, l'expérience nous apporte la confiance. Malgré le ciel couvert, la pluie et le froid que je ressens, il y a un ciel bleu et de la luminosité parce que je les ai entrevus. On va alors pouvoir continuer à mettre en œuvre toutes les instructions que l'on a reçues pour dissiper les voiles. Il y a de la confiance. On sait intimement qu'il y a quelque chose au-delà des nuages.

Un peu moins idéalement, cette expérience qui est transitoire, qui est extraordinaire et qui nous semble comme étant l'éveil dans son intensité et sa durée, lorsque les nuages se reforment et que l'expérience n'est plus viable du fait du changement des causes et des conditions qui ont favorisé son avènement, il y a un sentiment de nostalgie et de perte qui naît immédiatement après avoir saisie l'expérience comme étant plaisante et étant mienne. Le conseil que l'on a à chaque fois que l'on va faire un rapport de l'expérience méditative que l'on a eue, c'est : « ni bien, ni mal, continue ! ». Cela veut dire ne pas faire un instantané qu'on va coller sur son mur et qu'on va se remémorer avec nostalgie. En fait, c'est une photo ! Ce n'est qu'une représentation conceptuelle de ce moment qui n'existe plus. Ce n'est pas la réalité ! La mémoire qu'on en a n'est pas l'expérience ! Ce n'est plus l'expérience ! Le problème qui vient rapidement à la suite, c'est que puisqu'il y a nostalgie on s'efforce de la retrouver. C'est comme regarder une photo de nos vingt ans et vouloir faire de la chirurgie esthétique afin de ressembler à ce qu'on fût à vingt ans. C'est passé ! On a réifié l'expérience. On en a fait un objet artificiel qui est une représentation conceptuelle et que l'on a saisie comme étant « ce que je dois retrouver » pour atteindre l'éveil. Ce faisant, on se coupe du processus qui va conduire à la réalisation de la nature de l'esprit parce qu'on est fasciné par une image. On est en souffrance de la perte de cette expérience. Et on a un mausolée de toutes nos expériences avec toutes ces photos collées sur notre mur

et on pleure devant en rêvant de pouvoir retourner là-bas. Mais tout ça interdit le déroulement naturel du chemin qui nous conduit à la réalisation de l'état naturel.

Donc les expériences ne sont ni bonnes ni mauvaises mais elles peuvent devenir un objet de fixation. Il convient de les voir venir et de les voir disparaître, sans s'y attacher. Quand on dit « on en est où ? », je réponds : « on est dans le musée des expériences qui sont arrosées des larmes de la nostalgie ». Il faut sortir du musée, vivre sa vie et reprendre le fil de son observation. Ce qui importe, c'est ce qui se passe maintenant. « *Regardant l'objet, il n'y a pas d'objet, on voit l'esprit* ». Regardant l'objet, quel qu'il soit : l'expérience qui s'élève ou les nuages les plus épais, la grêle ou la pluie. Regardant ce nuage, il n'y a pas de nuage : on voit l'esprit. Passant au travers du vernis de l'apparence, toujours regarder l'esprit. C'est ça, le « Inverser la base » : c'est l'habitude de toujours vouloir saisir l'objet. En retournant la base et en regardant l'esprit, au travers de l'objet et au travers de l'esprit qui perçoit, on retrouve l'esprit.

Peu importe qu'il y ait expérience ou pas ! Quel est le radeau auquel on s'attache dans ces moments-là ? On se rattache au radeau de la pratique. Quelle que soit la forme de notre pratique à ce moment-là, puisqu'elle peut changer avec le temps. Toujours revenir à la pratique.

Ne paniquez pas : regardez l'esprit, regardez l'esprit, regardez l'esprit ! Sans attente, sans espoir. L'attente et l'espoir arrivent avec leur jumeau qu'est le désespoir. Simplement, être. Avoir une routine. On se lève le matin, on s'assoit. Dans la journée, on s'assoit. Alors qu'on travaille, on regarde l'esprit. On regarde l'objet et l'objet nous ramène à l'esprit et l'esprit nous amène à son essence. C'est la pratique de Vipashyana, la pratique de la vision pénétrante. Pour pouvoir la faire, il faut bien sûr avoir une base de stabilité mentale. Il faut cultiver Samatha, le calme mental pour avoir la stabilité mentale qui permet l'observation. Si l'esprit est fasciné par l'objet, il ne peut pas le regarder. Si vous mettez un billet de cent euros devant vous comme support de méditation, est-ce que vous allez voir que c'est de l'encre et du papier ? Ou bien, est-ce que vous allez penser à tout ce que vous pourriez acheter avec ce billet ? Ce n'est rien que du papier. Dans notre système de causes et de conditions, ça représente quelque chose. C'est un signifiant. C'est insignifiant et un signifiant. Si on est perdu au milieu du désert, on peut sortir une liasse de billets, cela ne va pas faire de l'eau. Dans ce cadre-là, ça ne servira à rien.

Être capable de regarder tout ça, sans espoir et sans crainte nous permet d'être dans l'instant. C'est ça le radeau sur l'océan du samsara : c'est le Dharma. Le Dharma, c'est notre pratique. C'est regarder l'esprit. Voir l'esprit, comprendre l'esprit, réaliser l'esprit. Et transcender le méditant et la méditation.

Quand tu as dit « à terme, il n'y a rien à faire », c'est essentiellement ne pas juger, ne pas analyser, ne pas interpréter, ne pas saisir, ne pas rejeter, ne pas adopter. Est-ce que c'est ça ?

C'est beaucoup de « faire » qui commencent pas « ne ». Donc c'est toujours du faire. Ça va au-delà de l'affirmation et de la négation de l'affirmation. L'état de Mahamoudra ne peut pas être décrit par des mots. La rencontre qu'a l'esprit avec lui-même est tellement intime qu'elle devient ineffable et inconcevable. On ne peut pas en dire grand-chose. On ne peut rien en dire de cette expérience si ce n'est que c'est inconcevable et ineffable.

Si on ne peut rien en dire, de quoi parle-t-on ? On a besoin de s'entendre dire qu'il y a quelque chose au bout du chemin. Si ça nous aide à marcher, d'accord ! Pour l'instant, ce qu'il y a à faire, c'est le calme mental qui permet à l'esprit de regarder, quand on est assis ou en action. Une fois que ce calme mental est bien établi, on commence l'exercice de la vision pénétrante. Je vous renvoie au texte de

Shamar Rimpoché « Au cœur de la sagesse » où il explique les différentes étapes de la vision pénétrante commune, celle qui est pratiquée dans tous les enseignements donnés par le Bouddha dans toutes les traditions, et puis cette approche spécifique du Mahamoudra. C'est ce qui est résumé par ce vers du IIIème Karmapa : « *regardant l'objet, il n'y a pas d'objet. On voit l'esprit. Regardant l'esprit, il n'y a pas d'esprit. On voit sa vacuité* ». Regardant ce qui apparaît comme étant une relation entre l'observateur et l'observé, on voit que la dualité n'a pas de fondement. Elle est libérée dans ce regard. C'est le travail de Vipashyana qui nous conduit à être dans ce moment où le sujet et l'objet ne sont plus paradoxaux : ils ne sont ni niés dans leur manifestation relative, ni affirmés comme ayant une existence absolue et définitive.

Par contre, de l'expérience que l'on fait à ce moment-là qui est l'entrée dans ce qui va être le Mahamoudra en tant que fruit, on ne peut rien dire. C'est quelque chose qui est du domaine de la sagesse intime et qui n'est pas communicable. On ne peut même pas dire que dans cette expérience-là on soit dans le non-jugement, le non-rejet... C'était avant, dans l'exercice de Vipashyana, où on va voir que l'étiquetage (bien, mauvais etc..) n'a pas de fondement et où on va relâcher.

Shamar Rimpoché fait la différence entre l'entraînement et la pratique, aussi bien dans Samatha que dans Vipashyana. Dans Samatha, le calme mental, il dit qu'il y a l'entraînement qui est d'utiliser un support, le souffle, un objet etc. Ensuite, on ne va pas utiliser de support. On va laisser l'esprit posé en lui-même. On va regarder les mouvements s'élever et disparaître. Tout ça, c'est l'exercice. Dans cet exercice, vont s'élever les trois expériences : une expérience de félicité, une expérience de conscience réflexive (l'esprit se regarde) et une expérience de cessation de tous les processus discursifs (les jugements, les analyses, les étiquetages...). Quand ces expériences s'élèvent, c'est la pratique de Samatha. Avant, c'est de la préparation, l'échauffement. On reste donc dans cette expérience qui a dépassé l'entraînement. Et on pratique jusqu'à ce que cette expérience devienne un mode d'être, une réalité stable. Quelles que soient les situations, le calme mental est établi. Dans cette expérience du calme mental qui est limpide, claire, ouverte et sans voiles, quand s'élève un phénomène, on le regarde. On voit que l'objet n'a pas de substance, ce n'est pas une entité. On voit l'esprit. Quand on regarde l'esprit, on voit qu'il n'y a pas d'esprit. On voit qu'il y a une conscience mais ce n'est pas une entité. On voit que la relation du sujet et de l'objet est perçue comme le mouvement d'un esprit vide et donc il n'y a pas cette distance que l'on pense entre le sujet et l'objet. Là, la conscience dualiste s'évanouit dans l'expérience.

C'était l'entraînement de Vipashyana. Quand on arrive dans l'expérience de la non-dualité, c'est la pratique de Vipashyana qui est simplement de s'installer (pas de la faire !) dans l'expérience. Si on voit revenir ce qui crée de la distance, à nouveau on regarde l'objet: on regarde l'esprit : ça se détend. Et on reste à nouveau dans cette conscience qu'on soit actif, passif, éveillé ou endormi. Il y a un flot et c'est là où Vipashyana devient Mahamoudra.

C'est un changement de terme mais, en gros, c'est la même chose et c'est là où on aura de toutes les explications pour stabiliser les expériences, pour étendre l'expérience et éviter les pièges. Ce seront les instructions données par le Maître de Mahamoudra. Vous trouverez tout cela dans le texte de Shamar Rimpoché « Au cœur de la sagesse ».

Bien. On va dédier le mérite pour ce matin.

« Par cette vertu, le Grand sceau promptement réalisé, tous les êtres sans exception, en cet état puissions-nous les établir. Par ces bienfaits, puisse l'omniscience être obtenue et les ennemis funestes vaincus, des flots troublants de naissance, maladie et mort, de l'océan des possibles, ceux qui errent puissions-nous délivrer ».

On a vu ce matin l'importance de l'esprit, l'importance du point de vue, l'importance de l'aspiration et de l'intention. Comme le disait souvent Guendune Rinpoché : « l'esprit est comme le roi et le corps et la parole en sont les serviteurs. Si le roi donne une bonne direction, le corps et la parole suivront naturellement dans cette direction. Donc l'intention juste est cruciale. Si on a à garder l'œil sur quelque chose, c'est sur l'esprit ! ». On peut le faire de plusieurs façons. Regarder en mode relatif les intentions qui traversent l'esprit, être vigilant et ne pas sombrer sous la coupe des afflictions mentales. Et puis, on peut regarder aussi l'esprit dans son essence quoi qu'il manifeste, que cela soit des qualités, de l'expérience ou des afflictions mentales et, au travers de ce geste qui indique l'essence vide de l'esprit, retrouver le terrain fondamental (c.-à-d. l'état naturel) par ce regard permanent qu'on place sur l'esprit.

La difficulté qui est la nôtre, dans le fait de regarder l'esprit aussi bien dans son essence que dans sa manifestation, vient de la distraction. On est distrait de ce regard par d'autres choses qui viennent prendre le premier plan. Ce sont toutes les idées que l'on a à propos du passé, du présent et du futur, de ce qui aurait dû être, de ce que je devrais faire maintenant, les plans pour l'avenir etc. Ce ne sont que des constructions mentales. Le passé n'existe plus et même si on y pense toute la journée, on ne changera pas les choses. Le futur est à venir, il est incertain et on ne peut pas vraiment le planifier : on peut préparer le futur en ayant une attitude qui, dans l'instant, soit juste. Si on est dans ce qu'on appelle dans le bouddhisme la « justesse de l'Octuple noble sentier » (la pensée juste, la parole juste, l'action juste, la concentration juste, le discernement juste etc.), il n'est pas nécessaire de se préoccuper de l'avenir. Ce que nous vivons maintenant est le résultat de ce que nous avons été et de ce que nous avons fait dans le passé. Ce que nous vivrons dans le futur sera le résultat de ce que nous sommes en train de faire. Ce qui est vraiment important, c'est ce que l'on fait avec ce qui nous échoit du passé. L'idée de *karma* n'est pas une idée de fatalité, de volonté divine ni de destinée. « *Karma* » veut dire « action ». Le « *kar* » se retrouve aussi dans « *karuna* » qui veut dire « l'amour engagé ». Il y a une notion d'action dans « *karuna* » qui est la compassion. Le karma, c'est la suite des enchaînements des actions qui partent antérieurement au travers d'un schéma dualiste qui fait qu'on perçoit et qu'on conçoit un objet, qu'on attribue une certaine valeur à cet objet et qu'au travers de cela, il y a des afflictions mentales qui s'élèvent, nous poussent à faire certaines actions au travers du corps et de la parole et à cultiver les schémas mentaux habituels.

Tout cela s'inscrit dans l'inconscient (*alaya vijñāna*, la conscience-terrain) qui est le réceptacle de toutes ces graines et ce sera réactualisé lorsque les causes et les conditions seront présentes. Si vous travaillez au jardin, vous voyez qu'une graine plantée demande beaucoup de causes et de conditions. Elle peut rester dormante. Par exemple, sur la côte Ouest des USA, il y a les sequoias qui ont besoin d'un incendie de forêt pour que leurs pommes qui contiennent les graines puissent éclater et que les graines puissent pousser. Ces arbres sont équipés d'un « matelas » qui fait qu'ils ne brûlent pas mais, pour que de nouvelles pousses viennent, il faut qu'il y ait ces incendies. Donc leurs graines peuvent rester latentes. En Israël, des archéologues ont découvert une jarre avec des noyaux de dattes. Ils les ont plantés et, après deux mille ans, des dattiers ont poussé ! De la même façon, ces graines peuvent rester dans l'inconscient très longtemps. Certaines vont mûrir immédiatement, c'est ce qu'on appelle « le karma à répercussion immédiate » mais, en général, il faut un nouveau réseau de causes et de conditions pour que ça s'élève. Lorsque ça s'élève, il y a une actualisation et on expérimente cette chose. Bien sûr, dans la plupart des cas, on n'est pas conscient de l'enchaînement des causes et des effets. On pense que c'est un problème qui nous vient de l'extérieur et on va rejeter le blâme sur l'autre.

Le karma, ici, cela va être d'essayer de reconnaître la situation avec l'optimisme tragique dont je parlais hier. « Oui, il y a un problème, dont acte. Maintenant, qu'est-ce qu'on peut faire avec ? ». Cela va être source d'intelligence et de bienveillance. Si on est engagé sur la voie en tant que Bodhisattva, ce sera notre ligne de conduite. Il y a donc une sorte de libre arbitre qui réside dans l'instant. On peut

transformer, recycler et mettre à profit même une situation qui, apparemment, n'est pas simple et ce pour autant que l'on ne soit pas prisonnier du positivisme toxique qui dit : « tout devrait être bien ! Pourquoi ce n'est pas bien ? Mais tout le monde m'en veut ! Etc... ». Si vous pensez comme ça, il faut vous demander : « est-ce que je suis aussi important pour que le monde entier m'en veuille ? ». Il y a beaucoup d'arrogance dans le fait de penser que le monde s'est ligué contre vous. Au lieu de penser en termes de complotisme qui vient du positivisme toxique, on embrasse l'optimisme tragique qui prend conscience de la réalité de la situation et qui ne perd pas de temps à essayer de comprendre qui a fait quoi.

S'il y a un incendie dans une maison et que vous passez une heure à essayer de comprendre qui a oublié une bougie, la maison aura brûlé. Dès qu'il y a un incendie, la première chose à faire est d'essayer de l'éteindre. A posteriori, on pourra apprendre quelque chose de la situation et voir comment les choses en sont arrivées à ce point. Le seul moment important, c'est le moment présent parce qu'on peut faire quelque chose sur les effets du passé et, ce faisant, préparer l'avenir. Lorsqu'on peut vraiment prendre refuge dans l'Octuple noble sentier, on n'a pas besoin d'un plan B. « Je vais essayer la pensée juste, la parole juste, l'action juste, la concentration juste, l'effort juste, le discernement juste etc, mais j'aurai un plan B au cas où ça ne marcherait pas » : ça va créer des turbulences parce qu'on reste dans cet espoir qui est intimement attaché au désespoir, à l'attente et à la crainte et l'esprit ne trouve pas la sérénité qui fait qu'il peut se regarder sans trouble ni distorsion. A mon sens, la qualité première de la sérénité, c'est que l'esprit peut se regarder et regarder les phénomènes parce qu'il n'est plus pris par l'histoire. Il n'essaie plus de changer l'histoire. Il regarde ce qui est dans l'instant, il reconnaît et pose les actes qui sont nécessaires dans cet instant-là.

Si on a vraiment pris refuge dans le Dharma, notre mode de vie va s'articuler autour de l'Octuple noble sentier qui décrit parfaitement la progression de la voie vers l'éveil. Donc en étant dans l'instant avec justesse, on peut se permettre de relâcher les plans annexes que l'on essaie de concocter « au cas où ça ne marcherait pas », c.-à-d. qu'il y aurait déjà un doute dans la validité du Dharma ou de l'enseignement : on aurait alors un pied dedans et un pied dehors. « Si ça marche, c'est bien, si ça ne marche pas, j'ai un plan B et je peux sortir ». Là, l'idée est de s'engager profondément et de prendre refuge et s'appuyer sur le Dharma comme étant l'expression de l'esprit éveillé. L'esprit éveillé est le mode d'être absolu, le Dharmakaya. On peut l'appeler aussi la conscience fondamentale, la nature de Bouddha ou bien le Mahamoudra. Cette réalisation n'est pas statique : elle est dynamique. Elle a une sorte d'auto-proclamation. Il y a des évidences qui sont perçues pour peu que l'on regarde de près la nature de la réalité. Les choses s'imposent.

Comme il est un peu difficile de découvrir cette voie par soi-même, on profite de l'expérience du Bouddha qui l'a partagée. C'est la générosité d'un être éveillé qui nous dit : « j'ai ouvert la voie et les pitons sont ici, ici et là. Vous n'avez pas besoin de prendre de risque et de faire la montée sans corde ». Si on s'appuie vraiment sur le Dharma, il y a une confiance naissante qui va amener la sérénité. S'il n'y a pas de sérénité, c'est qu'il y a un doute. S'il y a un doute, il faut que « les voiles de la non-connaissance soient dissipés par l'étude », comme le disait le IIIème Karmapa dans la Prière du Mahamoudra qu'on a vue ce matin. Il faut que les voiles du doute soient levés par l'échange avec l'ami spirituel à propos du sens du Dharma, la nature de l'esprit, le chemin, les différents exercices spirituels etc. Là, on a une sérénité qui sera bienheureuse. Mais ce n'est pas le but premier. Si on cherche le bonheur comme but premier, on est dans un désir. Un désir d'échapper à la difficulté, poussé par le désir d'avoir la tranquillité. Le bonheur, le bien-être est un bienfait collatéral qui arrive avec l'engagement, la confiance que l'on développe dans le Dharma en tant que chemin, dans le Bouddha-esprit éveillé en tant qu'objectif et dans les amis spirituels en tant que supports sur notre chemin. Tout ça crée une sérénité qui va favoriser le regard de l'esprit en lui-même et par lui-même.

Lorsque le chemin est chaotique, lorsqu'on est un coup dedans et un coup dehors, il faut se poser la question de l'engagement. Est-ce qu'on a vraiment pris refuge ? Est-ce que profondément la confiance est établie ? Est-ce que l'on a encore l'espoir que, si ça ne marche pas vraiment, quelque part dans le monde il y aura un autre « truc » qui sera bien ? Il y a encore un espoir qui est placé dans l'existence conditionnée. Guendune Rinpoché nous disait : « si vous pensez qu'il y a la pointe d'une aiguille de bonheur dans le monde conditionné, vous allez continuer à chercher ça. Cherchant le bonheur et ne le trouvant pas, il y a déception et donc souffrance et amertume, parfois colère. Cherchant le bonheur dans le samsara et le trouvant, à peine trouvé il nous échappe parce que, dans l'existence conditionnée, tout est soumis à l'impermanence. Puisque tout est composé, tout se décompose ».

Si on appuie un désir de stabilité bienheureuse sur un monde en mouvement, on va forcément vers la déception. Le désir de confort béat est fortement porteur de conservatisme. On a envie que les choses restent en l'état. Or rien ne reste en l'état. Tout change. Même le Bouddha est mort. On peut alors sérieusement comprendre que nous-même nous allons mourir. Tous les phénomènes auront une naissance, une certaine longévité et une mort. Regardez tous les objets qui nous entourent : les meubles de bois ont été un arbre. L'arbre a été transformé en planches, maintenant c'est un meuble et dans dix ou vingt ans, ça sera du bois de chauffe. Ça fera de la cendre qui protégera des limaces dans les jardins et ça sera ensuite absorbé par la terre. C'est le cycle de la manifestation et de la dissolution des phénomènes.

Ce qui est vraiment important, c'est de pouvoir vivre dans la situation présente et ne pas être préoccupé ni obsédé par le passé. J'entends bien qu'il y a des cas où le passé est lourd et traumatisant et qu'il vient sans cesse hanter notre présent. Il va falloir apprendre, demander de l'aide, être aidé pour apprendre à vivre la mémoire traumatique de ce passé dans notre présent et pouvoir en faire quelque chose, le recycler et le transformer. De la même façon, ne pas vivre dans l'espoir du futur. On n'est alors pas dans le présent : on est dans le futur, c.-à-d. dans la prospective, l'imaginaire, la fantaisie et on ne crée pas dans l'instant les conditions qui vont faire se manifester ce que l'on désirerait voir dans le futur. Le futur ne se crée pas dans le futur mais il se prépare dans l'instant présent. Ça, c'est vraiment important !

La deuxième chose qui est vraiment importante et c'est dit ici dans le texte de la courte prière qui commence par « *Dordjé Tchang* » qu'on récite le matin. L'inversion de l'attachement est enseignée semblable aux jambes de la méditation. « Envers toute nourriture et richesse sans désir ni attachement, les chaînes de cette vie seront résolument tranchées par le grand méditant. Afin que pour les gains et les honneurs il n'y ait aucun attrait, accordez votre grâce ». Le renoncement est fondamental. On ne peut pas s'engager sérieusement sur la voie du Dharma si on n'a pas complètement et profondément assimilé la première des Quatre nobles vérités. L'existence conditionnée par l'ignorance ne génère que de la souffrance. Si on n'a pas vraiment intégré cette réalité, on va toujours chercher la petite once de bonheur quelque part ailleurs. « Ce n'est pas que ça n'existe pas. C'est que je ne l'ai pas encore trouvé » et on va continuer à chercher à l'extérieur sa source de bonheur. La question de la renonciation peut parfois être difficile à comprendre.

Nous avons une culture qui nous fait assimiler le renoncement à la privation : on doit se priver de ce qui est beau, agréable et plaisant et on doit vivre une vie misérable. Plus on aura une vie misérable, plus on mangera du pain moisi dans une grotte humide et plus on s'approchera de la sainteté. Je caricature un peu mais c'est quand même dans notre culture ! Quand on lit la « Légende dorée » qui parle des saints d'antan, c'est terrible ! C'est martyre, torture et souffrance ! Du coup, ce n'est pas

vendeur quand on dit « renonciation ». On pourrait parler de plénitude, celle qui naît de l'esprit qui se connaît lui-même. Mais l'esprit qui s'ignore et qui cherche désespérément à l'extérieur un lieu, un objet, une personne qui va apporter un bonheur et une sécurité stables et durables, c'est source de souffrance. C'est une duperie. Il faut vraiment réfléchir à ça, aller un peu au-delà des clichés que l'on a à propos du renoncement.

En fait, c'est renoncer à ce qui nous nuit. Ce n'est pas renoncer au plaisir. Le problème du plaisir n'est pas dans le plaisir lui-même mais dans le fait qu'au moment où on le goûte, on a immédiatement une pensée qui s'élève et c'est « encore ! ». C'est là où est le problème : une forme d'addiction qui vient empoisonner le moment de plaisir simple. Ça peut se traduire dans différentes situations : on a mangé une belle part de gâteau et on en voudrait une autre, puis une autre mais on sait qu'on va le regretter. Mais, dans le moment, on avait le sentiment que la première n'était pas suffisante. C'est ça le problème de la fixation. Ce n'est pas le problème du plaisir mais celui du désir qui mène à la fixation parce qu'il y a une sorte d'inassouvissement : « ce plaisir n'est suffisant ». Ce n'est donc pas un plaisir puisqu'il faut qu'on en ait encore et davantage !

Le renonciation, c'est renoncer à ce qui nous conduit à un état douloureux. Pour moi, la renonciation, c'est du bon sens. On renonce à ce qui nous détruit, à ce qui nuit à l'autre. Mener une vie qui soit simple. Actuellement, on parle de « frugalité acceptée » ou de « frugalité assumée » : on choisit de vivre non pas dans la privation mais dans la satisfaction d'un mode de vie simple parce que chaque objet que l'on possède, dans notre monde, se traduit en argent et cet argent se traduit en temps.

On peut se poser la question de savoir ce qu'est une vie. Si on ne divise pas en années la longévité moyenne de l'être humain mais en jours, en moyenne l'humain vit trente mille jours. Si vous avez passé huit heures au travail pour vous acheter un objet qui n'est que compensation pour votre frustration, vous perdez une de ces trente mille journées. Ce n'est pas beaucoup trente mille. Pour certains, on a passé plus de la moitié, voire les deux tiers. Cette réflexion sur la brièveté et la préciosité de l'existence humaine va nous conduire à un esprit de renonciation par discernement. « Le temps que j'ai, je veux vraiment le dédier à quelque chose qui va être bénéfique pour moi et pour l'autre, et aussi libérateur. Je ne veux pas perdre ce temps à créer quelque chose qui va être un alourdissement de ma situation et va créer davantage de complication et de souffrance ».

Pendant longtemps, j'ai été l'interprète de Guendune Rinpoché et, une fois, j'ai traduit un homme qui venait chercher des conseils parce que des termites avaient envahi sa charpente. Il voulait être un bon bouddhiste et ne pas tuer des animaux. Que faire ? La charpente était envahie, sa maison était mitoyenne et ses voisins insistaient pour qu'il fasse venir une entreprise spécialisée dans l'extermination des termites. Lui, il était pris entre le désir d'être un bon bouddhiste et celui de préserver sa maison. Comme il ne voulait pas prendre la décision lui-même et risquer du mauvais karma à tuer des animaux, il venait de façon (inconsciemment) hypocrite demander à Rinpoché un blanc-seing : « c'est Rinpoché qui m'a dit de le faire ». Rinpoché le regarde et lui dit : « c'est le problème de quelqu'un qui a une maison ». C'est sa réponse. Je ne sais pas ce qu'a fait ce gars mais il a dû prendre ses responsabilités, ayant une maison.

Si on est dans l'espoir d'un mieux, d'un ailleurs, constamment en recherche de sensations, d'objets, de personnes, qu'on accumule les choses sans vouloir s'en séparer, ça crée un poids. La maison est remplie du sol au plafond. On peut à peine passer entre les vieux journaux et les sacs poubelle. C'est une sorte de maladie mentale. Après, on se dit qu'on ne peut pas bouger, qu'on est coincé ! Mais je ne suis pas coincé par les objets mais par mes mains qui sont attachées aux objets. C'est une sorte de souffrance particulière qui s'appelle « la souffrance de la brûlure de la corde ». Si on tient une corde très fermement et que cette corde est tirée très rapidement, la corde va nous brûler les

mains. En fait, la corde n'est pas chaude ! C'est la friction entre la corde qui a un mouvement naturel d'impermanence et la fixation de l'esprit. C'est la fixation qui brûle la main. Le renoncement, c'est relâcher ce que l'on sait être porteur de souffrance. C'est pour ça que je dis qu'à mon sens, le renoncement, c'est du bon sens ! C'est de l'allègement et de la simplicité. Et, à nouveau, une forme de sérénité. L'esprit n'est plus alourdi. Il ne sombre pas dans l'excès, dans un renoncement qui serait de tout rejeter et de ne rien avoir (ce qui serait une attitude extrême).

En ce moment, la réflexion sur la consommation à outrance et le pillage des ressources naturelles est vitale. On voit bien les températures, les incendies, les tornades etc. Il y a vraiment le feu à la maison ! Cette frugalité acceptée participe de ce bien-être collectif par la diminution des biens de consommation, donc des productions, donc des transports. On parle d'obsolescence programmée des objets, voire du design. « J'avais le n°12, maintenant il me faut le n°13 parce que c'est important d'avoir le tout dernier modèle du truc ! ». Le restant finit dans les décharges et ça contribue à la dégradation de l'environnement.

Le renoncement, c'est tout ça. C'est choisir, avec discernement et intelligence, la façon dont on va vivre pour simplifier et alléger notre mode de vie pour que les dix mille, quinze mille journées qui nous restent (personne ne le sait) soient utilisées à découvrir la nature de l'esprit et nous affranchir de l'ignorance qui nous tue en nous faisant naître et qui, entre les deux, nous fait aller de Charybde en Scylla et d'espoir en désespoir. C'est ça, le renoncement et si on n'a pas ça à cœur, la pratique du Dharma ne peut pas être fructueuse parce que la motivation première de tous les enseignements du Bouddha, c'est de libérer l'habitude de la saisie dualiste et, en particulier la saisie du soi comme étant réel. C'est dans la dualité que réside la source de l'existence conditionnée. Tous les enseignements qui vont être donnés par la suite sur la générosité, la patience, l'éthique etc. sont des modalités de cette intention première. Dans « L'Entraînement de l'esprit », un des slogans dit : « il n'y a qu'une seule intention derrière tous les enseignements du Bouddha ». C'est de libérer l'esprit de la fixation dualiste et, en particulier, la saisie du soi de l'individu comme étant une entité pérenne, autonome et substantielle.

Si on n'est pas dans cette forme de frugalité acceptée, de renoncement et de simplicité, on court le risque de dévoyer notre pratique du Dharma pour servir nos buts samsariques. Le Dharma devient un objet de satisfaction : « je suis un bon pratiquant, je fais ma pratique, tout le monde est heureux de me voir aussi merveilleux. ». On se glorifie et la pratique du Dharma vient nourrir la saisie du soi. Dans l'Entraînement de l'esprit, un slogan dit : « renoncez à la nourriture empoisonnée ». Ce sont toutes les actions qui, apparemment, nous nourrissent mais qui, en fait, nourrissent la saisie du soi. C'est une perversion de l'outil libérateur qui devient un outil de propagation de l'aliénation. C'est triste ! C'est pour cela que l'on nous dit, dans la prière « Dordjé Tchang », que le renoncement, c'est comme les jambes de la méditation. C'est ce qui fait que notre pratique avance vers la libération.

Voilà. C'est le point que je voulais mettre en avant ce soir.

Vivre dans l'instant présent. Ne pas être dans regret de ce qui a été. Dans l'instant présent, utiliser l'opportunité de ce qui nous vient du passé pour en faire un tremplin d'éveil. Ne pas nous inquiéter de l'avenir en essayant de le prévoir, de le former mais simplement en étant juste, comme l'enseigne l'Octuple noble sentier, parce que la cause juste aura une répercussion juste. Le détail de comment ça va se manifester n'est pas important. Mais on veut toujours être sûr...

Mon père a commencé à travailler à l'usine à l'âge de quinze ans. Il a travaillé toute sa vie. Il a rempli ses quarante-deux annuités et il est mort à cinquante sept ans : il n'a jamais touché sa retraite.

Quand je suis parti pour aller à Dhagpo, mon père était inquiet : « mais qu'est-ce qui va t'arriver à ta retraite ? ». Ce n'est pas parce qu'on a pensé, rêvé le futur qui fait que ce futur adviendra de façon conforme à ce que nous avons pensé. Si vous regardez votre vie en arrière, entre ce que vous souhaitiez faire il y a dix, quinze ou vingt ans, et ce que vous faites aujourd'hui, il y a eu beaucoup d'imprévus. Si on m'avait dit, en l'an 2000, que je serais marié et que j'irais vivre aux USA, alors que j'étais moine et que je vivais au monastère... A l'époque, je pensais : « je suis là et je vais mourir ici ». Et puis la vie nous emmène vers d'autres directions. Les causes et les conditions sont poussées par les actes du passé (c'est le karma). On peut préparer l'avenir en étant justement placé dans le présent : la pensée juste, l'action juste etc. Mais le détail de comment ça va se manifester, c'est une recherche un peu infantile.

Shamar Rinpoché un jour m'a dit : « je ne comprends pas bien les humains : ils font des plans, ça ne marche pas. Ils en font d'autres et ça ne marche toujours pas. Ils sont dans l'attente, l'expectative. Ils sont excités puis, d'un seul coup, terriblement déçus. Ils en veulent au monde entier parce que leur rêve a été brisé et, comme ils sont dans la déception, ils font d'autres plans ! Je suis complètement en accord avec l'enseignement du Bouddha, l'action juste, la parole juste, la présence juste : l'Octuple noble sentier est suffisant ».

On peut prévoir un peu à l'avance, bien sûr, mais on peut faire sa prévision, pas au stylo mais au crayon de papier. On peut ainsi changer les choses sur le calendrier. Pour venir ici, j'ai dû prévoir, il y a plusieurs mois : établir un calendrier, réserver des billets d'avion, de train, de bus, ici ou là une chambre d'hôtel etc. Il a bien fallu que je fasse tout ça mais dans la conscience qu'il était tout à fait possible que cela ne se fasse pas. C'est quelque chose qui est devenu le lot de tout le monde depuis le Covid. Depuis des années, tous les ans je venais en Europe. 2020 : terminé. On reste à la maison. Eh bien, voilà ! J'ai perdu de l'argent parce que, malheureusement, j'avais fait des réservations dans la certitude que ça allait se passer. Elles n'étaient pas chères et donc pas remboursables. Donc j'ai appris et maintenant je ne prends que les options remboursables et modifiables. J'écris au crayon parce que j'ai intégré le fait que : « oui, on peut s'accorder sur le fait que je passe vous voir mais, en même temps, on s'accorde sur le fait que cela peut ne pas advenir ».

Pour illustrer comment les choses se mettent en place dans le futur comme une expression de l'action juste dans le présent, dans mes voyages il m'est arrivé d'être bloqué, en particulier l'année de l'irruption du volcan en Islande où tous les avions étaient bloqués au sol. Je venais de Perpignan et j'atterrissais à Roissy pour reprendre un avion et aller à Francfort. Je me suis retrouvé coincé à Roissy, au milieu de mon trajet, avec 50.000 ou 60.000 autres personnes. Mes bagages sont perdus et je ne sais pas où. J'étais avec ma femme et on a vu le chaos. C'était la première fois où on voyait sur les panneaux lumineux que tous les vols étaient annulés. Les gens étaient dans des situations terribles. Il y en avait qui pleuraient. Des parents étaient là avec leur enfant handicapé, coincés dans le Terminal. Un gars qui devait aller un Berlin pour un entretien d'embauche et tout son avenir dépendait de cela. Nous, on souhaitait aller en Allemagne quelque soit la destination. On parle avec la dame du guichet qui faisait face à une marée de frustration et d'agression. On essayait de parler raisonnablement avec elle. Elle a été très aidante et nous a annoncé qu'elle avait retrouvé nos bagages et qu'elle les mettait dans un avion pour Berlin qui devait partir une heure après. On était content. Le karma positif du passé se mettait en place sans qu'on ait eu à le prévoir. On monte dans l'avion. On décolle. On est à quinze minutes d'atterrir quand le capitaine nous annonce que l'aéroport de Berlin venait de fermer et qu'il devait faire demi-tour pour rentrer sur Roissy. On se retrouve donc deux heures plus tard à Roissy et là, nos bagages sont vraiment perdus. Il est environ 22h00. On revoit la personne du guichet, on la remercie pour son aide et on l'informe que ça n'avait pas marché. Et on s'inquiète pour elle : « vous avez dû avoir une sacrée journée ! ». On ne demande rien de spécial mais elle nous fait un bon d'hébergement pour un hôtel associé à Air France à Paris et nous donne deux kits pour voyageurs

désemparés avec un T-shirt de rechange, une brosse à dents etc.... Elle n'en a pas soixante-dix mille ! Et, alors qu'on ne demandait rien, on s'est retrouvé dans le quartier financier de Paris à la Défense dans un hôtel magnifique. Le lendemain, on devait retourner à Roissy : on descend à la réception pour signaler qu'on partait après avoir pris le petit déjeuner et le réceptionniste nous annonce qu'Air France avait prolongé notre séjour d'une nuit. On a été au Jardin des plantes et puis on a mangé dans un très bon restaurant. On est revenus dans l'après-midi et là, j'ai commencé à voir les options parce que non seulement l'aéroport était bloqué mais aussi la SNCF était en grève ! Il n'y avait pas d'avions et pas de trains. On s'est dit qu'il n'y avait pas de chance que cela s'arrange dans les deux jours suivants, donc on a loué une voiture. J'ai finalement réussi à louer la dernière voiture louable à Paris. Action juste, intention juste, concentration juste, discernement juste. On récupère la voiture et il y avait des personnes à l'agence qui pleuraient : « il faut qu'on aille à Milan » et le gars de l'agence disait « mais toutes nos voitures ont été louées, on a même récupéré des voitures de province, tout est parti ! ». On récupère la voiture et on va à Roissy. Finalement, toujours dans la même attitude d'être présent, d'être bienveillant, d'être avec les gens qui sont comme nous un peu perdus. Un réceptionniste, qui fait face à l'agression d'autres personnes, nous dit : « je sais où sont vos bagages ». Il prend un chariot et part dans le dédale de Roissy et va chercher notre valise aux objets trouvés. On les met dans notre voiture et on part. Un très beau voyage. On arrive à Mörha. Un bel enseignement. On revient à Paris pour rendre la voiture et on s'aperçoit que le billet d'avion a été remboursé. En fin de compte, le voyage ne nous a rien coûté parce que ça couvrait la location de la voiture.

Bien sûr, on peut me dire : « tu as de la chance ! ». Non ! Causes et effets ! C'est le résultat d'actions positives antérieures qui se manifestent dans un contexte où on n'est pas dans l'agression qui veut absolument établir son bon droit. Au contraire, en étant dans l'instant même si c'est très incertain comme situation, en restant dans la justesse de l'action, de la parole etc., il y a une synergie qui se met en place et les choses s'élèvent et s'organisent. Si elles ne s'étaient pas mise en place, ma réflexion aurait été qu'il y avait une charge karmique plus lourde que l'énergie de mérite positif créé auparavant. Donc, depuis cet instant, je vais me mettre sérieusement dans la pensée juste, l'action juste, la parole juste etc.

Depuis 2007, le moment où j'ai quitté le monastère, je vis dans cette conscience et j'ai totalement confiance dans ça. Je n'ai aucun plan B. Shamar Rimpoché disait : « la foule pressante du karma vous emporte ». Vous connaissez la chanson d'Edith Piaf « emportés par la foule ... » : on se rencontre et puis on se perd. Le karma, c'est une foule pressante et, dans l'instant, on prépare le mouvement suivant. C'est la renonciation à vouloir s'assurer, à vivre dans le futur et en projetant une inquiétude et presque une forme de désir agressif pour avoir la sécurité à tout prix, plutôt que de suivre les instructions du Bouddha sur l'Octuple noble sentier.

Sans la renonciation, on n'a pas de jambes pour avancer sur la voie. Si on n'a pas vraiment réfléchi sur la première des Quatre nobles vérités, on ne peut pas comprendre, vivre et réaliser les trois suivantes. Si on n'a pas compris que l'existence conditionnée n'est que source de souffrance, on cherche sans cesse un bonheur extérieur. On ne cherche pas à comprendre d'où vient la souffrance et comment elle a été créée. On ne cherche pas à savoir s'il y a une possibilité de la mener à son terme. On ne peut donc pas entrevoir, suivre, comprendre et pratiquer un chemin de résolution de l'ignorance. Donc tout commence par la première des Quatre nobles vérités et par le renoncement. Et, j'insiste, ce n'est pas un renoncement morbide ! J'aime la vie ! J'aime ce qui est plaisant ! Mais quand c'est difficile, j'essaie de garder une humeur égale et voir ce que je peux apprendre ou faire avec cette situation. J'essaie de me garder d'attribuer le problème à autrui. J'essaie de voir en moi ce qui a pu créer la situation.

Quelque chose qui est dit dans beaucoup d'enseignements et qui est attribué à différents auteurs : « si vous voulez savoir ce que vous avez été dans vos vies antérieures, regardez la nature de votre vie présente. Si vous voulez savoir ce que sera votre vie future, regardez la nature de vos actions dans votre vie présente ». C'est là où tout se joue. Mais quand on est dans ce positivisme toxique, on veut que maintenant absolument tout soit bien, qu'il n'y ait pas un défaut. J'ai vécu ça avec le jardin et, autour de chez nous, la forêt.

C'est une grande propriété, là où on habite. De la boîte aux lettres à notre maison, il y a à peu près un kilomètre. Pendant des années je ne pouvais pas m'empêcher de traverser cette partie de la forêt et de regarder tous les arbres qui étaient tombés et je me disais « il faudrait mettre de l'ordre là-dedans ! ». Il m'a fallu un certain temps pour arriver à la conclusion que c'était une forêt et que ce n'était pas un jardin à la française qui devait être parfait. En fait, je projetais sur un état naturel qu'est une forêt, une sorte de désir de perfection et de « finition » où tout est en place. Tous les jours, je me disais la même chose en traversant la forêt et il m'a fallu du temps pour me dire : « mais lâche ! C'est une forêt et ça, c'est ta névrose rapidement terminée parce que je n'ai pas envie de mettre les choses en place ! ». Je veux faire les choses rapidement et bien et donc il est impossible de travailler avec moi parce que je m'énerve. Parce que les choses doivent être faites comme je l'entends ! Ça m'a pris un certain temps pour comprendre que, d'une part, les choses ne sont jamais finies, en particulier dans le jardin. Au monastère, j'avais l'idée de faire un jardin zen avec des pierres, un peu comme ces clichés que l'on voit de ces jardins zen avec des graviers, un peu figés. Toutes les feuilles sont bien placées, il y a un peu d'eau, un peu de mousse et tout est bien. J'ai essayé pendant des années à faire ça au grand désespoir de Guendune Rinpoché qui passait de temps en temps et me voyait suer à pousser des pierres, amener des brouettes de gravier et il me disait : « Tsony, tu es attaché à tout, même à des pierres ». Et ce jardin ne restait pas en place. Il y avait toujours des herbes qui poussaient. Je partais deux mois faire des enseignements à droite et à gauche et, à mon retour, mon jardin zen était devenu une jungle ! Je m'épuisais pour rien ! Et ça, c'est une leçon de vie. On peut faire un certain nombre de choses mais dans l'acceptation de l'infinité du constant changement et en pouvant avoir une détente dans l'action présente. « Maintenant, j'accomplis cette tâche qui est celle qui se présente devant moi et qui doit être accomplie et je la fais avec ma présence, mon discernement et ma bienveillance ».

De fil en aiguille, ce discernement, cette présence et cette installation dans le présent deviennent de plus en plus naturels. Donc, il y a une sérénité qui commence à s'installer. C'est une sérénité résultante de ces instants. Mais ce n'était pas le résultat d'un désir que je pouvais avoir de trouver la sérénité dans le futur parce que cette sérénité projetée est fantasmée et elle n'existe pas et n'existera jamais. La définition propre du fantasme, c'est de ne pas être réalisable.

Tout ça, à mes yeux, c'est le renoncement. Ça me place dans un instant présent qui est simple, léger, attentif et essentiel. Il prend soin du passé pour en faire quelque chose de beau, d'utile ou d'inspirant. Je sais que faire cela, dans l'instant, prépare l'instant suivant. Je n'ai donc pas à me préoccuper de ce que sera l'instant suivant. Il sera le résultat de ce qu'aura été l'instant présent. C'est dans cet esprit-là qu'il faut approcher la voie vers l'éveil. Toute autre forme d'approche sera basée sur l'espoir, voire le désir, d'atteindre l'éveil (qu'on ait le désir d'avoir l'éveil ou une glace à la vanille, c'est pareil !). On a « objectivé » l'éveil. L'éveil a été réduit à la représentation mentale de notre désir. Un désir gastronomique ou un désir spirituel, c'est pareil ! On s'accroche à une idée qui est un fantasme et ça va constamment nous échapper. Et donc, on sera dans la frustration et la colère. On a le désir de sortir de l'état désagréable dans lequel on est. Ce désir nous pousse vers la colère par la frustration. On ne peut pas pratiquer vraiment les enseignements dans cette perspective. C'est pour ça que la première des Quatre nobles vérités et le renoncement constituent les jambes de la méditation : c'est ce qui va porter la méditation et la faire avancer.

Qu'en pensez-vous ?

Question (inaudible) :

C'est une question importante. Je ferais la différence entre l'aspiration à l'éveil et le désir d'éveil. L'aspiration à l'éveil s'appuie sur la prise de conscience que l'existence conditionnée est souffrance et que l'on souhaite s'en affranchir pour interrompre le cycle qui conduit à la souffrance individuellement ou collectivement. Je pense que l'aspiration est légitime parce qu'elle reste la force motrice. Le désir est une représentation mentale de ce que sera l'éveil que l'on projette et que l'on essaie d'avoir. Cela se traduit, par exemple, par une « bonne méditation ». Quand on commence à méditer, on pense qu'une « bonne méditation », c'est un encéphalogramme plat. Il n'y a pas une pensée, il n'y a pas une émotion et on est béat parce qu'anesthésié. Guendune Rinpoché nous disait toujours : « si cela était le cas, vous devriez souhaiter être une pierre parce qu'une pierre n'a jamais eu de pensée, ni de sentiment ou un état douloureux. En fait, ce n'est pas un être sensible ».

Le désir projeté, par exemple, d'une bonne méditation qui serait une méditation sans pensées ou qui ferait que je serais au-dessus des contingences mondaines, en fait, tout ce que le peut projeter sur un objet spirituel en termes de « mieux » devient malheureusement un objet de fantasme. Et ça devient un obstacle parce qu'on ne peut pas expérimenter ce qui arrive et que c'est la réalité parce que nous sommes totalement obnubilés par la projection de l'objet que l'on essaie d'obtenir. Là, il y a une obstruction du déroulement naturel de la pratique. En ce sens, ce désir d'éveil est toxique mais le souhait profond de s'affranchir de la souffrance parce qu'on comprend qu'elle naît de l'ignorance et qu'en dehors de l'ignorance, elle n'a aucun fondement, est une aspiration qui reste valide. Avec cette aspiration, il y a le sens du refuge, c'est-à-dire la confiance dans le Dharma. L'intrépidité d'un Bodhisattva en chemin vient de la confiance dans la méthodologie libératrice du Dharma. C'est le refuge dans le Dharma. On n'est pas en train d'essayer de créer un chemin mais on va s'appliquer à suivre les étapes qui nous seront proposées par les enseignements ou par les enseignants. Donc il y a une forme d'abandon. D'un côté, il y a le combat pour quelque chose et de l'autre, il y a l'abandon en confiance. L'abandon en confiance n'est pas synonyme de stagnation : on ne s'assoit pas sur la banquette arrière en disant « Dharma, conduis-nous à la maison ! ». Notre présence et notre engagement sont requis.

Vous voyez la différence entre les deux ? Entre une aspiration et un désir qui est déjà représenté et imaginé ? Il n'y a aucune aventure possible et donc aucune découverte. On est comme un touriste. La différence entre un touriste et un explorateur est que le touriste va voir des choses et l'explorateur découvre des choses. Si on avance en touriste, on a déjà lu le catalogue et on va voir les lieux, les monuments etc...et on est tellement figé sur les objets à voir, selon le guide et notre désir, que l'on passe à côté de l'expérience locale, les gens que l'on pourrait rencontrer, la nourriture que l'on pourrait goûter, etc...

C'est une question importante parce qu'il ne faut pas perdre la force motrice ! Dans le Mahayana, la force motrice, c'est la souffrance d'autrui. On est sur la voie d'éveil avant tout pour aider l'autre et pour advenir plus apte à l'aider. C'est ça qui motive. Ce n'est pas un désir personnel. C'est une conscience de la souffrance qui est insoutenable et qui (*karuna*) devient active. On s'aperçoit que notre capacité à aider est limitée par un certain nombre de choses : nos habitudes, nos afflictions mentales, notre ignorance etc.... Il serait bien de s'en défaire.

Ces partages sont très inspirants. Ce qui est inspirant, c'est cette notion de s'ouvrir à l'extérieur avec ce qui vient dans le moment. Moi, j'ai beaucoup de tendances contre eux, soit disant pour de bonnes raisons. En réalité, quand je m'ouvre à l'expérience, d'un seul coup l'enseignement que tu as donné ce matin sur la générosité, cette notion d'ouverture et

de fermeture m'a beaucoup touchée. Merci d'être venu pointer des choses que je ne comprenais pas du tout. Effectivement, habiter l'instant et juste être et il y a tellement de choses extraordinaires qui viennent.

Je dirais même, la présence dans tous les sens du terme. Être ici et maintenant dans ce qui se passe mais aussi être ouvert à ce qui se passe. On peut être ici et maintenant et, pour autant, avoir peur, être timoré. Le fait de s'ouvrir impose d'accepter sa vulnérabilité et la possibilité que l'on puisse être touché. On peut être touché par la grâce mais on peut aussi être bousculé. Il n'y a pas de garantie que tout va toujours bien se passer ! Être ouvert volontairement à l'expérience en sachant que l'on pourra jouir d'une grâce, quelque chose de doux mais on pourra aussi, dans quelque chose de plus déstabilisant ou difficile, apprendre quelque chose d'essentiel. On n'est pas prisonnier du positivisme toxique qui est : « je veux que tout soit bien carré pour que tout soit bien sécurisé et bien bordé ». Trungpa Rimpoché disait à ses disciples : « rejetez votre culotte de tôle », c'est-à-dire « laissez tomber le vouloir se protéger à tout prix ».

La tendance de nos sociétés depuis environ les années soixante, c'est d'aller vers le confort et la sécurité absolue et ça devient une aliénation absolue parce qu'on arrive à des paradoxes où la société a créé une dynamique « pour votre sécurité ». Quand quelqu'un me dit « pour votre sécurité », j'étouffe. Mais on ne peut pas en vouloir à la société parce qu'elle n'est que le reflet de ce que nous sommes. Chez moi, il y a des moments où l'électricité ne fonctionne plus. Il y a une sorte de réaction habituelle qui est de dire « mais qu'est-ce qui se passe ? » parce qu'on a pris pour acquis le fait que, d'un mouvement du doigt, on a la lumière, le réfrigérateur qui fonctionne etc. Donc, à chaque fois qu'il y a une panne de courant, on se débrouille pour vivre autrement et quand l'électricité revient, par exemple au milieu de la nuit, on prend un instant pour remercier les gars des équipes techniques qui sont sortis de leur maison et sont allés dans la forêt tronçonner les arbres qui étaient tombés sur les lignes et qui ont remonté les lignes. Un sentiment de gratitude plutôt que d'entrer dans un sentiment de reproche.

J'ai vu une dame anglaise qui se plaignait parce qu'elle avait été en vacances en Espagne mais « il y avait trop d'espagnols » et ça a gâché ses vacances. Une autre disait : « la plage n'était pas mal mais le sable était trop fin et on en ramenait partout dans la maison ! ». Cela reflète une attitude où on veut que le sable soit un sable qui ne « colle » pas et qu'on crée une industrie qui fasse du sable qui ne colle pas. On fait de l'herbe en plastique, on n'a plus besoin de tondre. On fait des fleurs artificielles, on n'a pas besoin de changer l'eau. On a créé une société de facilité. Et on est forcément déçu parce que la facilité et la sécurité absolues n'existent pas ! Au plus, ce que cette attitude va créer, c'est du fascisme pour « votre bien et votre sécurité ». Il faut regarder ça dans la société mais aussi en soi. Qu'est-ce qui fait que je ne peux pas prendre un risque ? La vie est risquée ! La meilleure façon de se protéger de la vie, c'est de ne pas naître ! On la réclame, on a besoin de cette sécurité. On n'aime pas la police mais quand ça craint, on dit « mais que fait la police ? ». Tous ces paradoxes viennent de la positivité toxique qui ne peut pas vivre l'optimisme tragique.

L'optimisme tragique dit : « c'est le bazar, qu'est-ce qu'on peut faire ? ». C'est le grand problème des occidentaux qui sont habitués à une vie très aseptisée, propre, ponctuelle etc. et qui se retrouvent à Delhi à 3h00 du matin. Ils débarquent de leur avion et se retrouvent avec une armée de mendiants qui essaient de leur prendre leurs bagages pour les mettre dans leur rickshaw. Je connaissais une dame qui voulait absolument aller faire un pèlerinage. Elle est arrivée à Delhi, elle est descendue de l'avion, a totalement paniqué, s'est enfermée dans son hôtel et a repris un avion le lendemain. Le désordre était insupportable. Si on va en Inde avec un objectif à accomplir dans un certain temps, on va en enfer. En Inde, si on demande : « est-ce qu'il y a un train ? », on te répond « oui ! » mais personne ne peut dire quel jour ni à quelle heure. Si tu dis « oui, mais à 18h40 je dois être à la puja du monastère machin ! », reste chez toi et fais-le en visio. En Inde, on est obligé d'être dans le flot. Tous ceux qui ont voyagé en

Inde ont eu des aventures incroyables. Ils s'amuse avec ça parce qu'ils nous voient nous énerver de plus en plus. Ils en rajoutent et ça les fait rire et nous, ça nous rend encore plus fous. Mais c'est le monde qui est comme ça.

J'ai le souvenir à l'aéroport de Bangkok. On débarque. Il y avait un homme et de jeunes thaïs essayaient de lui prendre ses bagages pour l'emmener. Lui disait « non ! Ne touchez pas à mes bagages ! ». Moi, je regardais la scène. Un des jeunes capte mon regard, il rigole, je rigole. Ils ne sont pas venus m'embêter avec ma valise. Être dans le flot, c'est être dans l'instant aussi. C'est danser avec le flot. C'est un mode d'être, un mode de pensée qui se traduit en mode de vie et qui est totalement en accord avec l'Octuple sentier du Bouddha. Dans l'instant, être généreux, avoir le sens du juste de l'éthique, du corps, de la parole et de l'esprit. Cultiver la patience. Et être dans la fluidité et ça crée une attitude qui, progressivement, sera de plus en plus sereine. Et comme il y a plus de sérénité, il y a plus de clarté. La colère et l'énerverment brouillent la perception. C'est là où on fait des erreurs. C'est là où on est emporté par les afflictions mentales. C'est là où on crée de actions qui vont, dans le futur, créer encore plus de complication. Tout ça, on peut le mettre dans le grand dossier « renonciation intelligente » qui est la base de la pratique de la voie.

En ce moment, Lama Tsultrim nous donne les 100.000 chants de Milarépa. Ce sont des enseignements très profonds. Pour rebondir sur ce qui a été dit ce soir, effectivement, on a tendance à se dire, quand on écoute les chants de Milarépa : « lui il a fait ça ! » et ça révèle quelque chose en nous qui est du domaine de l'impossible. Ce que tu as dit est important pour moi parce que ça met l'eau dans mon vin. Milarépa a fait ce qu'il a aspiré à faire. Il y a mon aspiration à moi qui est d'être le plus authentique possible. L'authenticité doit être de plus en plus noble. Mais il y a cette différence entre notre propre perception en tant que pratiquants ici et maintenant et un Maître complètement réalisé. Des fois c'est perturbant. Et on se dit : « mais qu'est-ce que je fous ? ». Voilà ce dont je voulais témoigner.

L'avantage avec Milarépa (avec sa biographie et ses chants), c'est qu'il est, toutes proportions gardées, beaucoup plus proche de nous que tous les autres Maîtres dont on peut lire les biographies. Toutes les biographies des grands Maîtres, à part quelques autobiographies, ont été réalisées par des dévots fervents. Il y a eu donc une sorte de réécriture de la légende et ils ont tous été parfaits. Dans le ventre de leur mère, ils récitaient des mantras, ils ont toujours fait les bons choix, etc. Ceux-là me dépriment beaucoup. Milarépa, lui, a commencé sa vie en étant quelqu'un avec un grand cœur qui voulait satisfaire sa mère frustrée. Mais il était aussi idiot parce qu'il a pensé qu'il fallait qu'il fasse ce que sa mère voulait, c.-à-d. tuer la moitié de sa famille. Milarépa commence comme tueur en masse. Plus tard, ses disciples lui ont dit : « est-ce que vous êtes la réincarnation d'un grand Maître du passé ? » et Milarepa s'énerve : « que je sois la réincarnation d'un grand Maître du passé ou que je sois un rescapé des enfers, ce que j'ai accompli dans cette vie, c'est la grâce de Marpa et la force de ses enseignements, les enseignements du Bouddha. Et la question que vous posez révèle un doute sur la validité des enseignements qui peuvent apporter la libération en un corps et un existence ». Je trouve qu'il y a là une proximité et une humanité incroyable. Pour moi, la lecture des biographies me permet de faire une « réduction à l'échelle », à mon échelle.

En 1977, quand j'ai rencontré le XVIème Karmapa, il m'a dit : « reste avec Guendune Rinpoché, étudie la vie de Milarépa et suis son exemple ». Effectivement, cela pouvait paraître un peu lourd comme ordre de route ! J'avais dix-neuf ans, je vais voir Guendune Rinpoché. Je lui rapporte les conseils de Karmapa et il me dit : « je n'ai pas le livre mais je t'apprendrai petit à petit ». Milarépa reste une inspiration et j'essaie de faire mon cent pour cent à mon échelle, comme lui a été à son cent pour cent. Mais le volume de son cent pour cent et le volume du mien ne sont pas les mêmes ! A dix-neuf ans, quand j'ai eu cette instruction du Karmapa, qu'est-ce que j'ai fait ? J'ai pris un drap blanc que m'avait donné ma grand-mère, j'ai construit une maison en pierre dans la forêt avec un sac de riz et je suis parti « en retraite à vie ». ça a duré deux jours ! On n'est pas sérieux quand on a dix-neuf ans !

Après, j'ai mis de l'eau dans mon vin. Je n'ai pas diminué mon cent pour cent. Je suis authentiquement, autant que je peux, engagé à comprendre le Dharma, le vivre, le réaliser et le partager. Et ça reste vrai : je n'ai pas changé d'un iota depuis l'époque où j'ai rencontré Guendune Rinpoché, mais il y a eu des modifications.

Au Bost, j'ai géré le monastère pendant dix-sept ans, je me sentais très loin de l'idéal de Milarepa : j'étais un « business-moine ». Je m'occupais de la gestion, de la levée de fonds, tout ce qui fait l'administration d'un monastère. Un jour, je dis à Shamar Rinpoché : « il y a quelque chose qui ne va pas. Karmapa m'avait dit de suivre l'exemple de Milarépa et je me retrouve comme Marpa : je suis au travail en permanence ». Rinpoché me regarde et me dit : « si on peut vraiment être Marpa, c'est mieux ». Et là, il y a quelque chose qui change. Je vois la valeur de Milarepa, je vois la valeur de son exemple. Milarépa, c'est la renonciation, la dévotion et le jusqu'au-boutisme de l'éveil. Mais il n'est pas le seul. Je vous invite à lire la biographie de Yéshé Tsogyal. Quand on voit ce qu'elle a vécu, la vie de Milarépa, à côté, c'est une promenade de plaisir ! Ce sont des exemples de détermination. Ce que je garde de Milarépa, c'est la détermination. Ce que je garde de Marpa, c'est que l'apparence est secondaire, c'est l'action et l'intention qui comptent. Après, je mets ça à mon échelle. Mais je n'ai pas fait de compromis. Il y a eu des moments de grosse fatigue, je suis parti en vacances parce que je n'en pouvais plus mais je suis revenu. Et je continue. Différemment. Ma façon, aujourd'hui, de vivre le Dharma n'est pas celle que j'imaginai à 19 ans et heureusement ! Il y a la maturité. L'exemple de Milarépa, pour moi, c'est ça. Ce n'est pas « singer » Milarépa ni faire un « Milarépa light » en adoptant les codes extérieurs : se laisser pousser les cheveux, porter des vêtements sales, mettre des boucles d'oreilles etc.

Dans les années soixante-dix ou quatre-vingts, il y a eu une période où tout le monde devenait tibétain : on portait des Tchouba tibétaines, On avait des paquets de cordons de bénédiction autour du cou etc. Shamar Rinpoché était désespéré. Un jour, il arrive, il voit cette foule et dit : « colorful people ! » (Une foule bigarrée !), cheveux longs, crasseux, les dreads, les robes tibétaines, les cordons de bénédiction. Il ajoute : « mais ce sont des nids à puces : il faut le garder un peu et le jeter ! ». Il était obligé de nous ramener au bon sens parce qu'on était dans un mimétisme extérieur. C'est ok quand on a dix-neuf ans ou vingt ans mais si, à quarante ou cinquante ans on est encore là-dedans, c'est qu'il y a un problème. Quand j'ai quitté le monastère, Shamar Rinpoché m'a invité à m'installer aux USA. Je me suis dit deux choses : « je ne me rase plus la tête et je ne porte plus de rouge ». J'étais saturé de bordeaux. Trente ans de bordeaux, c'est suffisant. J'ai laissé pousser mes cheveux parce que j'avais envie de voir ce que ça faisait. Rinpoché m'appelait : « mister pony-tail ! » (Monsieur queue de cheval) ou « lama Tsony, you want to be a guru ? » (Tu veux devenir un gourou?). Il n'aimait pas. Il me disait qu'il fallait que je fasse une coupe de cheveux « professeur », un peu plus long au-dessus et un peu plus court sur le côté. Un jour, il a fait un dessin de moi tel qu'il me voyait (c'était plutôt ressemblant) et de moi tel qu'il me voulait. J'ai gardé le dessin et je suis allé chez le coiffeur. Chemise propre, pantalon clair, cheveux « professeur ». Soyez décents dans le contexte qui vous accueille ! On ne devient pas un yogi en faisant flipper le monde !

Tout ça, ce sont des adaptations mais le cœur de Milarépa, c'est la renonciation. Il a compris parce qu'il avait un lourd passif karmique et, pour être bien sûr qu'il ait bien compris, Marpa en a rajouté une couche. Au moment où Milarépa commençait à être accueilli dans la demeure de Marpa, il disait : « Ah ! Grand magicien ! Il y a des bandits là-bas sur la colline qui attaquent mes disciples : va donc leur jeter un sort et la grêle ! ». Lui y va et fait ce qu'il avait fait pour sa famille, il tue tous les bandits et au retour il voit tout au long de la route les insectes, les oiseaux, les souris qui avaient été tués par la grêle et qui n'avaient rien à voir avec les bandits. Là, son traumatisme revient. Il les ramasse un à un et il va voir Marpa et lui dit : « je viens vous voir pour ma libération et vous m'envoyez tuer tous ces animaux ! ».

Marpa lui répond : « tous ces animaux seront ta raison pour l'atteinte de l'éveil ! Ils t'accompagneront ». Il claque des doigts et tous les oiseaux s'envolent et les animaux s'enfuient. Là, Milarépa a compris : ce qui va être sa motivation, c'est la Bodhicitta et c'est tous les êtres envers lesquels il a une dette karmique, ceux qui sont en souffrance, ceux qui ont été sa mère dans d'innombrables existences. C'est pour cela, qu'il va pratiquer. Sa renonciation s'appuie sur la compassion et ça lui a été révélé par Marpa et cet épisode malheureux qui, en fait, est devenu un épisode heureux. Ensuite il n'a plus aucun doute envers Marpa. Il a des doutes quant à lui et sa capacité à pratiquer puisqu'il pense au suicide à un moment donné mais, finalement, il continue.

Pour moi, c'est la détermination et la renonciation qui s'appuie sur la vraie compassion. Moi, je me dis : « comment, à mon échelle, je peux être à cent pour cent de ça sur mon volume qui ne sera pas le même que celui de Milarépa, en tout cas maintenant. Dans plusieurs existences, peut-être. Je n'en sais rien ».

Bien. On va conclure en partageant les mérites et les qualités de cette soirée.

On a vu comment la générosité est l'entrée sur la voie et comment elle conduit à la réalisation du Mahamoudra. On a approché les différentes catégories d'êtres et leur façon de se connecter à la nature d'éveil. Hier, on a vu la nécessité de la pleine confiance dans l'enseignement du Dharma, dans l'éveil comme étant le but ultime de libération par un renoncement profond à tout ce qui est source de confusion et de souffrance, c.-à-d. notre attitude par rapport au monde tel qu'on l'expérimente, cette sorte d'insatiable quête pour un objet de satisfaction qui est très élusif et qui nous échappe à chaque instant.

Maintenant, je souhaiterais que l'on voie ce qui est le sujet de cette semaine, à savoir ce qu'on appelle dans le Yogacara les « trois natures » ou les « trois caractéristiques ». Il est important de comprendre que tous les enseignements du Bouddha sont des moyens habiles pour nous permettre de rentrer en contact avec la nature de notre esprit qui est pleinement développée et parfaite. Cette nature de Bouddha est parfaitement et pleinement en nous, maintenant. Dans le texte « l'Insurpassable tantra », il est dit : « en cela, il n'y a rien à ajouter et il n'y a rien à retrancher ». Cela nous renvoie à la vue du Mahamoudra où on nous dit qu'il n'y a rien à rejeter ni rien à abandonner. Sur ce thème de la nature de Bouddha, et pour reprendre les paroles de Suzuki Roshi, « cet esprit-même est Bouddha ».

Comment se fait-il qu'on n'en soit pas conscient ?

S'il y a quelque chose qui est présent en nous, il y a aussi et de façon simultanée, quelque chose qui obstrue la conscience de cette réalité. En général, dans les textes de la littérature classique, on va parler des « deux voiles » ou des « quatre voiles » (voile dans le sens de ce qui cause un trouble, une distorsion). Si on veut faire simple et juste parler de deux voiles, il y a le voile de l'ignorance et le voile des afflictions mentales, c.-à-d. rejet, attachement, saisie, jalousie, confusion mentale, orgueil etc. Dans l'Abhidharma, par exemple, on va voir toute la liste des poisons et ce n'est pas une liste exhaustive parce que chaque poison, ensuite, décline des variations sur le thème. Ces deux types de voiles, on peut les subdiviser en quatre : dans le voile de l'ignorance, il va y avoir le voile des habitudes. Le mot tibétain est « *Bak Tchak* ». *Bak* c'est une empreinte, un peu comme on marche sur le sable et qu'on laisse une empreinte et *Tchak*, c'est coller, fixer. Ce sont donc des traces qui viennent d'actions, de pensées et de paroles antérieures, elles sont imprimées dans le continuum de notre esprit et, en particulier, dans la conscience terrain, la base de tout : la conscience *alaya* en sanskrit. Dans ces empreintes, il y a quelque chose de l'ordre de la fixation, de l'engluement, presque, et de façon inconsciente, cela va venir former nos actions.

Dans la rencontre d'une situation, quelque qu'elle soit, on réagit par comparaison et par réflexe habituel. On est pris dans une sorte de « forme-pensée » qui se répète à l'infini. Puisque l'on répète une action soutenue, nourrie par des empreintes, on approfondit l'empreinte. C'est un peu comme un sillon : si on passe de nombreuses fois, le sillon devient de plus en plus profond et donc plus difficile à effacer ou à combler. C'est le voile de l'ignorance qui fait que nous ne sommes pas conscients des habitudes, des fixations, des modes de pensées qui sont quasiment compulsifs puisque inconscients. Nous sommes ignorants de ces tendances. On peut appeler ça des tendances fondamentales.

Et puis il y a le voile le plus subtil et qui sera le plus difficile à éradiquer et sera le dernier à disparaître, c'est le voile de la dualité, c.-à-d. que chaque instant de conscience se passe dans le schéma dualiste. La conscience mentale ne peut pas concevoir quoi que ce soit sans avoir comme référence cette structure dualiste : « je » (conscience mentale) « perçois » (action) « un objet ». Il y a toujours le schéma sujet-objet-action. C'est un cadre dont on ne peut pas se défaire et tout est perçu dans ce cadre et, par conséquent, tout est distordu. Ça me fait penser aux formulaires de l'administration : il y a des choix multiples mais moi, je cherche toujours la case « ça dépend ». Mais on ne peut pas parce que l'intelligence artificielle a besoin de 1 ou 0.

C'est un mode de pensée, un mode d'être ou un mode de conscience qui est radicalement opposé à l'expérience de l'état naturel. C'est un schéma de conscience conceptuelle. Au cours de l'observation de l'esprit dans la vie ou dans le moment méditatif, on va pouvoir se rendre compte de combien nous sommes formatés. Il y a une distorsion dualiste et ce qu'on appelle « la conscience », on pourrait l'appeler la « conscience mentale dualiste ». Il va être extrêmement difficile de s'extraire de cette conscience dualiste parce que tous les efforts pour s'en extraire vont être faits dans le format « conscience dualiste ». Essayer de penser autrement c'est comme essayer d'installer une application IOS sur un Android : ça ne marche pas parce que ce n'est pas le même système.

Tout le chemin que l'on va faire prend acte de ce format et on travaille dans ce format, avec ce format pour le transcender. Il y aura forcément un moment où on devra quitter ce format (mais pas pour en adopter un autre) dans l'expérience du Mahamoudra, dans l'expérience de l'esprit se posant en sa nature propre : une expérience intime, ineffable et inconcevable qui ne peut entrer dans aucun système. C'est le voile le plus subtil parce que c'est le voile du format qui nous permet d'être conscients des choses. On ne peut pas être conscient des choses en dehors de ce format en ce moment. Le langage méditatif et le langage dualiste ne communiquent pas entre eux. C'est un autre format. Et quand je dis « c'est un autre format », c'est encore un langage dualiste. C'est attribuer une identité, parce que je ne sais pas faire autrement, à ce qui est transcendant.

Le chemin méditatif qui est soutenu, dans un premier temps, par le format dualiste au travers de l'étude et de la réflexion, même dans les premières phases de la méditation où on essaie de calmer l'esprit, se regarder son souffle, d'être attentif à ses mouvements de pensées etc... Tout ça appartient à ce schéma et fonctionne dans ce schéma dualiste. Ce n'est pas un problème, on ne peut pas faire abstraction de ça de but en blanc. Il faut envisager l'utilisation de ce format dualiste dans une perspective libérante. Pour l'heure, nous sommes prisonniers de ce format dualiste, du fait de la conscience et du fait des habitudes, des tendances fondamentales qui nous ramènent constamment dans ce mode de pensée. On parle souvent, dans le langage commun, de la pensée unique. On ne peut pas penser autrement.

Ce format dualiste a un aspect aliénant, c'est ce qui fait que le samsara tourne en rond mais, s'il y a discernement, il peut devenir un outil de libération un peu à l'image du remède homéopathique (le semblable soigne le semblable). Le poison est pris en compte et transformé, il devient un remède. C'est

un exemple avec toutes les limites que les exemples peuvent avoir : la voie de libération n'est pas de l'homéopathie. Ça, c'est le voile de l'ignorance, le réflexe dualiste et les habitudes et tendances fondamentales inconscientes.

De l'autre côté, il y a ce qu'on appelle le « voile des afflictions ». Le mot « affliction », c'est en tibétain « *nyeun mongpa* » et en sanskrit « *klesha* ». Klesha a cette connotation de difficile, confus, problématique et douloureux. L'esprit est affligé de ses émotions. Le mot « émotion » fait malheureusement partie maintenant du jargon bouddhiste : « j'ai des problèmes avec mes émotions ». En dehors du sérail bouddhiste, les émotions, c'est bien ! « J'ai eu une émotion terrible en écoutant cette musique ! ». Il faut bien comprendre et utiliser le mot « émotion » dans le contexte bouddhiste parce que ce sont des émotions qui affligent l'esprit et qui vont polluer sa clarté naturelle. On n'est pas soi-même quand on est sous l'emprise de ces afflictions mentales. C'est pour ça qu'on utilise plutôt les mots « afflictions mentales » pour éviter le mot « émotions ».

C'est plutôt la saisie de l'émotion qui va faire dévier l'essence-même de l'émotion. L'émotion en soi est quelque chose de naturel. Le fait de la saisir et d'en faire un schéma discursif crée quelque chose d'artificiel avec la base de l'émotion. C'est ça qui est problématique, non ?

On ne peut jamais attribuer une valeur absolue à quelque phénomène que ce soit. Ça dépend. On ne peut pas attribuer une valeur ou une charge positive ou négative parce que, si une affliction mentale est vécue avec la conscience de l'avènement de cette pensée, elle peut être libérée et donc elle devient un tremplin d'éveil. Donc est-ce que quelque chose qui devient un tremplin d'éveil est une affliction mentale ? Dans l'absolu, non. Tout est affaire de présence et de conscience, de discernement ou d'absence de discernement. S'il n'y a pas de discernement, la conscience s'élève dans sa dualité. La dualité crée un fossé entre ce qui est moi (le connaisseur) et l'objet (le connu). Dans cette dualité, il y a un fossé qui existe et vont s'élever des appréciations telles que « j'aime, je n'aime pas, ça m'indiffère » qui sont les proto-afflictions. « J'aime », cela va être possiblement de l'attachement. « Je n'aime pas », cela va être le rejet, la colère et « ça m'indiffère », c'est une sorte d'indifférence ou d'opacité mentale : on est dans la brume et on ne comprend pas ce qui se passe. Et du fait des tendances fondamentales habituelles inconscientes qui sont ces empreintes dans le terrain fondamental (la conscience-alaya), on va avoir des réponses compulsives que la conscience mentale dualiste pense être des réactions conscientes et pleinement délibérées.

Par la répétition de l'exercice méditatif et la familiarisation qui s'installe progressivement, on peut prendre conscience de ce qui se passe dans notre esprit parce que nous ne sommes pas préoccupés par la gestion des objets et que l'on a fait ce qu'on appelle le « retournement de la base », c.-à-d. qu'on a retourné le regard vers l'intérieur.

On regarde l'esprit et il y a ce qu'on appelle les « trois mouvements », *né gyour rik* en tibétain. *Né* veut dire l'esprit au repos, l'esprit est posé en lui-même, il est calme. *Gyour*, c'est le changement, la transformation : cela veut dire que quelque chose s'élève. Un mouvement discursif : ça peut être une pensée, ça peut être une affliction mentale. *Rik*, c'est la reconnaissance. S'il y a conscience, l'esprit est conscient qu'il est au repos. L'esprit est conscient qu'il y a mouvement. L'esprit regarde l'objet. Regardant l'objet, il n'y a pas d'objet et il voit l'esprit. Là, la possible transformation en affliction mentale est libérée. C'est ce qu'en termes de Mahamoudra on appelle « *rang shar, rang dreul* », qui s'élève de lui-même (on voit que c'est comme une vague qui s'élève de la base de tout). S'il n'y a pas conscience, il y a immédiatement le réflexe discursif et il y a un sujet qui regarde un objet. Donc il y a passion ou rejet et puis après, les paroles, les actes et leurs conséquences. Si l'esprit s'est retourné vers l'intérieur et qu'il regarde, il voit qu'il est au repos. Au repos, il peut se regarder et se voir comme étant

à la fois vide et paisible et, en même temps, porteur de tous les potentiels, c'est-à-dire que l'océan est porteur de toutes les vagues. Les vagues vont s'élever au gré des causes et des conditions : le mouvement de la lune, les courants sous-marins, les mouvements du vent etc. L'esprit se regarde au repos mais aussi il se regarde en mouvement. En particulier dans l'expérience méditative de la vision pénétrante, il se regarde non pas comme un objet extérieur qui serait perçu par un sujet qui serait autre. Il se regarde par lui-même en lui-même.

Dans la série des cinquante et un facteurs mentaux, il y a les vingt-six émotions affligeantes (ou réactions toxiques) et il y a aussi la liste des onze réactions bienheureuses, habiles et appropriées. L'esprit les reconnaît immédiatement. C'est pour cela qu'il est important d'avoir en mémoire la liste de ces choses-là. Si on ne sait pas définir le sentiment qui nous envahit, on ne peut pas le reconnaître. Par exemple, des gens qui sont sous pression, qui sont en colère et qui n'ont pas les mots pour l'exprimer seront tentés d'utiliser leurs poings, parce qu'ils n'ont pas d'autre langage. Là, c'est la même chose. Si on voit l'émotion s'élever, on peut la regarder et dire : « tiens, il y a rejet ou colère ou rancœur ou dépit ». On peut être vraiment très précis dans l'analyse de la nuance particulière de ce mouvement de l'esprit qui n'est pas encore une affliction mentale puisque cela n'a pas donné lieu à une réaction. Il n'est qu'un mouvement de l'esprit. L'affliction mentale n'est qu'un mouvement de l'esprit qui peut être une opportunité de reconnaissance ou qui peut être le début d'un enchaînement malheureux qui conduit à la souffrance et au contrecoup de ces actions.

Lorsque l'on voit s'élever ce mouvement, on voit que ce phénomène mental s'élève de la base de tout, l'alaya. C'est un mouvement comme une vague dans l'océan. Il est important de faire, là, une double reconnaissance : la reconnaissance de sa nature et la reconnaissance de son essence. La reconnaissance de sa nature, c'est dire « potentiellement, colère, rancœur, dépit etc.. » et ensuite, et c'est le but de la pratique de Vipashyana, la reconnaissance de son essence : ce n'est qu'un mouvement de l'esprit, ça n'a donc pas de poids, de substance ni de réalité intrinsèque. C'est une apparition qui est due à la conjonction d'un certain nombre de conditions. C'est ce qu'on appelle une « production en interdépendance ». On peut lui attribuer des caractéristiques, tout en sachant que ces caractéristiques ne sont pas des réalités absolues puisqu'elles ne sont qu'un étiquetage temporaire d'un mouvement de l'esprit qui, par la deuxième reconnaissance, est vu comme étant vide. Ce mouvement de l'esprit est également vu comme étant indissociable du terrain fondamental, de la nature de Bouddha, du Mahamoudra, du mode d'être ultime (le Dharmakaya), chacun de ces noms étant une sorte d'épithète. On parle de la même chose mais en prenant un angle, un aspect un peu différent. Là on a, à chaque instant de conscience, une opportunité de reconnaissance de la nature de l'esprit.

Je viens de parler de l'expérience de Vipashyana parce qu'on est encore dans un schéma d'introspection pour affiner notre capacité à reconnaître sans être pris par le mouvement et que cela devienne une affliction mentale. Quand on arrive au terme, c.-à-d. au fruit de ce travail d'introspection et de vision aiguë et précise, il y a une sorte de « reconnaissance-libération » instantanée qui se produit. *Rang shar*, cela s'élève de lui-même, en lui-même et *rang drel*, cela se libère de lui-même en lui-même. Là, on profite des résultats de Vipashyana. On est dans la jouissance des fruits de Vipashyana. Là, il y a une détente encore plus grande puisqu'on n'a même pas besoin de donner un nom, une couleur etc. à l'objet. On voit qu'il s'élève de lui-même et la vision de son auto-avènement provoque son auto-libération. Là, on entre de plain-pied dans l'expérience du Mahamoudra où, effectivement, il n'y a rien à ajouter et rien à soustraire. Il n'y a pas quelque chose qui soit un remède et quelque chose qui soit un poison. Ce qui perçoit et ce qui est perçu ne sont plus divisés par l'habitude conceptuelle et dualiste. J'espère que vous comprenez bien que cette capacité à demeurer dans l'état naturel (s'il est naturel lorsqu'on l'expérimente) demande une approche progressive qui va culminer par cette vision pénétrante de Vipashyana et le fruit de cette vision, c'est la capacité dans cette expérience du Mahamoudra. C'est

pour ça qu'on dit que samsara et nirvana sont indissociables : les distinctions entre les deux qui sont très relatives, réelles mais pas absolues. Elles sont utiles pour se défaire des habitudes et ça nous conduit à ce moment de liberté.

Si j'ai bien compris, il y a la vision directe, le fruit du Mahamoudra et les émotions c'est Vipashyana : ça permet d'aller vers Mahamoudra. Si on les amène sur la voie.

Oui et je dirais le tout-venant de la vie. Par exemple, on a eu une expérience et on l'a perdue et il nous reste le souvenir de ça. On peut se dire que c'est positif, c'est une expérience, cela appartient au chemin d'éveil. En fait, la gestion de cette expérience et de cette mémoire n'est pas tellement éloignée de la gestion des émotions et des afflictions mentales. D'un côté, on saisit quelque chose qui a une charge relative négative et, de l'autre, on saisit quelque chose qui a relativement une charge positive : mais on saisit dans les deux cas ! Et dans les deux cas, il y a une fixation et on conforte le format dualiste « moi et mon expérience ».

Autant il peut être aisé de vouloir faire un travail d'allègement et de libération des afflictions mentales parce qu'on se sent souillé, autant il est plus difficile de pouvoir regarder la fixation sur l'expérience parce qu'elle est un objet de désir magnifié et saint. On a un attachement très fort au beau et au saint. C'est toute la différence entre l'enfer et le paradis, entre la vertu et le vice, entre le saint et l'abomination. On a donc une très forte connotation dualiste parce qu'on a attribué à ces mouvements de l'esprit une valeur que l'on a rendue absolue. C'est pour cela que dans l'approche des Auditeurs, lorsque l'on dit que le samsara est à abandonner et le nirvana est à obtenir, il y a là une sorte de valeur absolue qui est donnée à ces deux polarités comme étant opposées alors qu'en fait elles n'existent que l'une par rapport à l'autre. Elles sont co-dépendantes et donc il n'y a pas de valeur absolue.

Mais dans un premier temps, si on annonce de but en blanc, « le vice ou la vertu, c'est pareil », ce qui est faux dans le contexte, les gens se perdent ! Du fait des habitudes, ils vont aller naturellement vers l'entretien et le suivi des afflictions mentales. Ils ne vont pas aller vers la reconnaissance de la nature de l'esprit parce qu'il y a une force centripète qui enserre de plus en plus et qui densifie l'esprit. Ma représentation de l'enfer, c'est le moment où cette force centripète a concentré l'esprit dans une masse absolue. Il n'y a plus aucun espace. Pour moi, c'est ça, l'enfer. Tout le chemin méditatif et, en particulier, la première étape qui sera celle de la générosité, tend à créer une force centrifuge qui ouvre et qui allège. Ça libère l'esprit de cette masse qui, dans l'absolu, n'existe pas mais qui, dans le relatif, est pesante et terriblement douloureuse.

C'est pour ça que le Bouddha a donné des enseignements provisoires ou relatifs pour aider ces Auditeurs à accéder à un niveau où ils peuvent commencer à regarder les deux vérités (le relatif et l'absolu) sans s'égarer. A ce moment-là, ils entrent dans une conscience qui leur permet de regarder en essence l'existence conditionnée comme sa transcendance indissociable. Avant ça, ça sera extrêmement difficile parce qu'on sera toujours obligé de le concevoir et pour le concevoir, d'entrer dans le format dualiste et discursif.

C'est ce que je disais de Milarépa qui a été introduit tout de suite après son étape chamaniste au Dzogchen (la Grande perfection) et il s'est perdu joyeusement. Si Milarépa s'est perdu joyeusement, quid de nous ? Donc soyons raisonnables mais il est vraiment important de comprendre que, quand bien même les enseignements initiaux et provisoires du Bouddha sont indispensables pour grandir en conscience, il ne faut pas leur donner une valeur absolue. On risque de les figer et devenir un fondamentaliste, c.-à-d. quelqu'un qui s'est fixé sur le doigt et ne peut plus regarder la lune que le doigt tente de montrer.

La progression dans la découverte de notre esprit, avec l'utilisation des outils du Dharma, est une progression qui, à chaque fois, lâche un étage pour avancer, un peu à l'image de ces fusées qui ont besoin, pour sortir de l'attraction terrestre, d'énormes boosters et d'énormes quantités de produits inflammables, on les voit qui lâchent, qui lâchent et une fois qu'elles sont sorties dans l'espace, il n'y a plus de résistance. Il ne reste que la tête qui avance naturellement, sans effort et sur la trajectoire qui lui a été donnée. Après, dans l'expérience du Mahamoudra, un peu comme dans l'expérience de cette navette spatiale, on peut corriger le cap. Il y aura des petits ajustements. Là, dans l'expérience du Mahamoudra, on aura besoin d'avoir les instructions orales très précises qui seront adaptées à la situation pour faire des corrections infimes, parce que les déviations dans cette expérience-là seront infimes mais importantes. La fusée peut manquer d'un petit degré la direction et ce sont des millions de kilomètres sur l'échelle cosmique !

Ce que j'essaie de mettre en avant ici, c'est à la fois le sérieux avec lequel il faut prendre les instructions et en même temps la grande souplesse pour ne pas tomber dans la rigidité du fondamentalisme. Quand je vois des fondamentalistes bouddhistes, je suis plus triste que quand je vois des gens complètement pris dans la conquête et la jouissance des objets extérieurs. Je me dis : « à un moment donné, ils vont arriver à un point où ils vont se dire que ça ne sert à rien, tout ça ». Ils vont se poser la question : « est-ce qu'il y a autre chose ? ». Ceux et celles qui sont dans le fondamentalisme bouddhiste pensent qu'ils sont sur la voie juste. C'est comme une crampe. Ils ne peuvent même pas relâcher la crampe parce qu'ils pensent que ce fondamentalisme est la voie

Dans les écrits chrétiens, il y a un passage que j'aime bien qui dit : « le diable peut détourner à son profit même les saintes écritures ». Il faut toujours se méfier du fondamentalisme parce que c'est une fixation qui a bloqué le processus évolutif. C'est très pernicieux parce que le « Dharma est sacré », « ne le touchons pas », « soyons à la lettre ». Mais, quand on prend refuge, on nous explique qu'il y a deux canaux d'expérience du Dharma. *Longpé tcheu, tokpé tcheu* en tibétain. *Longpé tcheu*, c'est le Dharma scripturaire (les Soutras, les commentaires, les instructions etc..) : la lettre. Il y a aussi « *tokpé tcheu* », le Dharma de réalisation : l'esprit. On a besoin de la lettre pour amener l'esprit dans sa justesse. Quand l'esprit est dans la justesse, il voit que les lettres peuvent être permutées, modifiées et transformées parce que, dans cette nouvelle édition, il y aura des moyens plus appropriés à la situation. Quand on est fondamentaliste, on est fixé sur la lettre et c'est un obstacle majeur. Mais heureusement, dans la tradition bouddhiste, les deux sont représentés. On a la Sangha monastique qui, depuis le temps du Bouddha, maintient et transmet les textes, favorise l'expérience méditative et la transcendance. C'est, en quelque sorte, quelque chose de civilisé. « Ils sont propres sur eux, ils sont assis, ils ont les cheveux courts, ils chantent, ils font des prières pour le bien de tous les êtres, donc c'est inspirant et c'est une bonne base d'étude. Mais il y a un danger parce que ça mène au fondamentalisme : « hors la Sangha point de salut ! ». En fait, on a remplacé le Bouddha par la Sangha !

En même temps, il y a aussi la tradition de ces êtres hors norme et de grande réalisation, les Mahasiddhas, comme Milarépa et d'autres, qui venaient faire le contrepois du possible excès de la normalisation. Ils montrent que le Dharma a une liberté et une fluidité et qu'ils pouvaient ainsi avoir un ton plus personnel et plus libre. Ça s'est développé comme ça et c'est bien parce qu'il y a de ce fait une sorte de « contrôle des pouvoirs » qui permet d'éviter les excès. Donc, soyons sérieux mais ne devenons pas sinistres. Soyons légers mais ne soyons pas emportés par tous les mouvements émotionnels.

A quel moment le mouvement mental devient une affliction mentale ? Au moment de la saisie. Au moment de la non-reconnaissance. S'il est saisi, il devient affliction mentale. S'il n'est pas saisi, il devient une reconnaissance de l'esprit et donc il devient une opportunité d'éveil. Pour moi, ça ressemble un peu à un arbre : on nomme l'arbre à son fruit. Ceci est un pêcher parce qu'il produit des

pêches. C'est le fruit qui nomme l'arbre. Le premier qui a planté un arbre, ça a été la surprise ! J'ai un arbre dans mon terrain qui est très rabougri, ça fait quinze ans que je le nourris, il a du mal à produire des fruits et on se demande « mais c'est quoi ? ». C'est quelque chose entre le prunier et le pêcher. Le fruit ne se développe pas complètement, il sèche et il tombe. Donc on ne sait pas. Quand on plante un arbre (un mouvement de l'esprit), on ne sait pas si ça va être un pêcher ou un prunier. L'affliction mentale sera nommée par le fruit.

Si le mouvement mental crée une reconnaissance, c'est un fruit d'éveil. S'il crée une réaction de colère, de jalousie ou désir, c'est une affliction mentale. C'est de la fluidité et, en même temps, une grande vigilance. C'est la recommandation essentielle en ce qui concerne la méditation. Par exemple, Dagpo Tashi Namgyal a écrit « Les rayons de lune du Mahamoudra » et « Clarifier l'état naturel » qui décrit les étapes de la méditation et, dans le chapitre du calme mental, il dit qu'on peut être parfois trop lâche et parfois trop tendu. A tout prendre, il est préférable d'être un peu trop lâche parce que dans le relâchement, même s'il peut y avoir un peu d'errance et que l'esprit part vagabonder, il y a l'espace pour corriger. La fixation est très imprégnée du désir d'avoir une bonne méditation. Cette volonté féroce d'avoir une bonne méditation crée un voile dans l'esprit. Le désir d'avoir une bonne méditation est comme une cataracte sur l'œil méditatif. Quand on s'aperçoit que notre volonté est trop féroce, il faut relâcher mais c'est difficile parce qu'on pense que c'est par l'effort et la volonté que ça marchera. A nouveau, c'est l'utilisation des schémas ancestraux et des habitudes « objectif-action-résultat ».

Vous avez sans doute étudié, avec L. Tsultrim, les textes du Mahamoudra et vous avez noté que l'élément détente, le côté spacieux est vraiment important.

Le voile des afflictions mentales se subdivise en deux. Le deuxième aspect des afflictions mentales, c'est le voile du *karma*, c.-à-d. les conséquences des actions antérieures. C'est dynamique (*kar* = action). Le karma est le sujet le plus difficile et certainement le plus complexe dans tout l'enseignement du Bouddha. Ce n'est qu'à l'orée de l'éveil que l'on va saisir toutes les implications de la loi de causalité. Avant ça, on va faire dans le schématique. L'action positive portée par l'intelligence et la bienveillance apporte des conditions positives pour nous et pour les autres. L'action portée par l'inconscience et l'égoïsme apporte des conditions désastreuses pour soi et pour l'autre. La liste des trois du corps, les quatre de la parole et les trois de l'esprit, c'est une grille de fonctionnement assez simple à laquelle on peut s'attacher pour l'exercice.

Ensuite, à vraiment comprendre la subtilité du mécanisme, le karma, c.-à-d. tout ce qui lie une impulsion, une cause première et ses effets et comment ses effets deviennent à leur tour des causes, c'est presque comme comprendre la production interdépendante. Je compare ça aux probabilités. Quand on fait des recherches de probabilités ou des statistiques, on doit avoir tous les tenants et aboutissants du passé, du présent, de leur articulation et la direction dans laquelle ça va se dérouler : il faut donc avoir une vision panoramique et spatio-temporelle. L'esprit est infini et pourrait gérer ça mais notre conscience mentale est très limitée. On peut voir trois dimensions, peut-être une quatrième mais une cinquième, pas possible.

Qu'est-ce qu'on entend ici par le « voile du karma » ? C'est la pesanteur des actions antérieures et leurs effets. Il y a un effet qui est semblable à la cause initiale. Si, au cours de nombreuses existences, on n'a pas été attentif et préservé la vie, on a une vie plutôt courte et pleine de maladies. Il y a un effet qui est environnemental, c.-à-d. par exemple une vie dans un environnement porteur de maladies, de pollution et de virus. Et puis il y a un effet qui est la propension à reproduire les mêmes actes. Donc on a une vie courte, on est malade dans un environnement toxique et on continue à prendre la vie. Les effets des causes antérieures ne sont pas du « tac au tac », du genre « j'ai fait ci et je récolte ça ». Non,

c'est beaucoup plus complexe. Il y a l'effet semblable à la cause, il y a l'effet qui va être environnemental et l'effet qui va être une tendance à répéter les choses. C'est un peu comme quand vous jetez un caillou dans un étang : il y a des rides qui vont se répandre et agiter l'eau bien longtemps après que le caillou ait été absorbé par l'eau.

Quand on regarde les choses de cette façon, on voit qu'il y a une inéluctabilité : la cause aura un effet. Ceci dit, savoir quand et comment cet effet va se manifester, c'est très complexe ! Il peut y avoir un grand délai. Cela peut se produire immédiatement. Mais rien n'est jamais perdu. On voit qu'il y a non seulement l'effet semblable à la cause mais aussi il y a un environnement qui fait que nous sommes conditionnés par cet environnement et il est très difficile de s'extraire de l'effet ressenti et qui est semblable à la cause parce que le conditionnement va amplifier et conforter cette réaction. Par exemple, les schémas familiaux ou les schémas de société. Le poids de la société, le poids des habitudes, le poids des diktats religieux etc. On est enfermé dans un environnement culturel, familial, social etc... et c'est très difficile de se sortir de ça.

Et puis il y a cette propension à toujours agir de la même façon qui fait qu'un acte produit un effet mais cet effet produit la possibilité de reproduire le même acte et donc de créer des causes à l'infini. Et chacun va faire la même chose. On commence à voir un réseau qui s'étend à travers le temps et l'espace et on peut avoir un moment de panique quand on regarde ça mais c'est très bénéfique. Quand on panique, on se dit : « Oh ! Attention ! ». Et on n'est plus en pilote automatique. On n'est plus sous l'emprise du voile des habitudes ou des tendances fondamentales. En tout cas, on essaie de s'affranchir de ça. On prend conscience des conséquences et on voit que ces conséquences sont exactement à l'inverse de ce que je recherche.

C'est le truc paradoxal dans ce monde. Shantideva le dit très bien : « tout en voulant lui échapper, nous nous jetons dans la souffrance ». C'est un peu « la poêle est chaude, sautons ! » et on tombe dans le feu. Quand on regarde ça chez l'autre, il y a un sentiment infini de compassion parce qu'on n'est pas sorti des ronces ! Pour nous, il y a un sentiment d'urgence d'être extrêmement vigilants, extrêmement attentifs à ce qu'on place comme pensées, comme paroles et comme actions. Toujours avec légèreté parce qu'on peut toujours devenir fondamentaliste.

Je ne suis pas sûre d'avoir bien compris la différence entre le voile des habitudes et le voile du karma.

Le voile des habitudes, c'est à la fois le conditionnement inconscient et la répétition compulsive des actions lorsqu'il n'y a pas la conscience de l'acte au moment où cet acte émerge. Le voile du karma, c'est tout ce qui va s'élever, ce à quoi on va répondre avec les réactions compulsives qui viennent des habitudes. D'un côté, c'est la pensée formatée, le cadre de perception, de compréhension et de réaction qui est inconscient et compulsif. De l'autre, c'est le bois qui va brûler, c.-à-d. les effets qui apparaissent au travers de situations.

On peut considérer que le voile des habitudes est plus général comme la dualité et que le voile du karma est plus individuel en fonction d'actes précis ?

Les deux sont individuels. Le voile des habitudes d'untel ou d'untelle n'est pas le même parce que c'est la somme des actions et de la répétition de ces actions qui forment les habitudes. Donc c'est une histoire très personnelle. Son regard sur le monde, c.-à-d. la façon dont on voit, on lit le monde, la façon dont on répond est extrêmement individuel et personnel. Ceci dit, les situations et les événements qui s'élèvent sont aussi des réactions à des effets d'actions personnelles et individuelles. Le karma (les causes qui résultent en effets) d'une personne ne peut pas être attribué à quelqu'un d'autre

parce que tout cela se produit dans la 8ème conscience-base de tout, alaya, qui est la nature de Bouddha, le mode d'être ultime Dharmakaya. C'est la terre mais il y a le jardin qui est la conscience *alaya vijnana* qui, elle, est une conscience individuelle. Si je plante des carottes dans mon jardin, elles sont plantées dans la terre, bien sûr, mais dans « mon » jardin. Les carottes que j'ai plantées dans mon jardin ne vont pas pousser dans le jardin du voisin. Elles sont dans la terre « base de tout », effectivement, mais si je n'ai rien planté dans mon jardin, rien ne va pousser.

Le voile des habitudes et le voile du karma fonctionnement de concert. Tout ça est une sorte de film de surface qui est un drame qui se passe dans la conscience mentale et qui ne permet pas à la conscience mentale d'avoir une vision beaucoup plus profonde et ni de passer au travers de ces couches pour s'établir dans le terrain fondamental. Le terrain fondamental, c'est le Mahamoudra. Lorsque, par la pratique du calme mental, on commence à se défaire de la fascination des événements mentaux, il y a une sorte de dissipation de l'opacité du voile. Le film sur la surface de l'esprit devient plus fin et plus transparent et on va continuer par la vision pénétrante et on va voir, là, le voile de la dualité. Par la découverte et de la reconnaissance du voile de la dualité, la relation sujet-objet est vue comme étant une construction mentale qui n'a pas réellement de base, et à ce moment-là, elle se relâche. L'esprit continue à se détendre, à s'ouvrir et se poser dans le terrain fondamental. Et ce sera l'expérience du Mahamoudra. D'où la grande importance de la détente parce que, si on est dans la tension, on reste sur le film de surface du vouloir avec forcément un mouvement entre le sujet et l'objet. Donc on reste dans le format dualiste.

Mon propos pour cette semaine, c'est d'essayer de montrer la vue, ce que l'on peut trouver dans les textes philosophiques et comment cela s'articule avec ce que vous avez rencontré dans vos expériences méditatives au travers du calme mental, de la vision pénétrante et du Mahamoudra. Je vous donne une image, il ne faut pas la prendre comme réalité absolue : c'est comme une descente au plus profond de l'esprit.

Est-ce que vous pourriez nous parler de la musique et des émotions qu'elle peut générer : la détente, la tristesse etc. ?

Là, on parle de l'émotion au sens commun, tel que tout le monde l'entend, pas de l'affliction mentale. La musique, mais aussi toute la sphère sensorielle. Quelqu'un peut être impressionné par une musique, quelqu'un peut être impressionné par un objet visuel comme un tableau, un paysage, des fleurs ou un coucher de soleil, ce qui est de l'ordre du visuel. Quelqu'un peut être plus sensible à un parfum (la terre après la pluie par exemple) ou au toucher (la souplesse, la douceur, le vent..). On est dans le monde du sensuel. Toutes ces expériences sensuelles sont perçues et analysées par la conscience mentale. Cette conscience mentale (et c'est ça qui est paradoxal) ne ressent rien. Elle n'a pas d'oreille, ni de nez, ni de peau, ni de papilles gustatives. Elle reçoit par procuration l'information que transmettent les organes des sens par les facultés sensorielles aux consciences sensorielles qui leur sont associées. Ces consciences sensorielles, en quelque sorte, « digitalisent » l'information pour que la conscience mentale qui a un langage binaire puisse se faire une représentation mentale. La conscience mentale se représente la vue, l'odeur, toutes les sensations.

Voilà. C'est une présentation très rapide de la théorie de la perception. Je dirais que la réaction de la conscience mentale à tous les contacts sensoriels peut devenir une source d'aliénation comme une source de libération. Il n'y a pas de valeur absolue. Il y a des valeurs relatives qui, dans l'interaction des différents éléments, vont produire une prise de conscience ou vont renforcer le schéma dualiste et conforter les habitudes personnelles en termes de beauté et de laideur, d'appréciation et de rejet.

Une personne un jour m'a posé la question : « quand j'écoute Mozart, je suis pratiquement dans un état de méditation. Il y a quelque chose de puissant qui m'emporte ». Je lui ai dit : « j'entends bien mais, peut-être, ce qu'il faudrait essayer de faire c'est de voir si, en écoutant une musique cacophonique comme les Sex pistols par exemple, vous auriez la même réaction. Si la réaction est différente, c'est que votre esprit réagit en fonction de vos préférences. Vous renforcez vos habitudes mentales et, bien sûr, vous renforcez par là l'habitude au format dualiste ».

Est-ce que l'expérience sensorielle, un peu comme on a décrit l'événement mental, peut devenir affliction ou bien conduire à la reconnaissance de la nature de l'esprit ? Est-ce que l'expérience gustative, auditive, tactile, olfactive et visuelle amène à l'esprit la reconnaissance de sa propre nature et de sa propre essence ? Est-ce que l'on voit la vacuité de l'esprit au travers de ce contact sensoriel ? Est-ce que l'on voit la nature lumineuse, claire, créative et dynamique de l'esprit ? Je pense que c'est là où il y a une réflexion à faire. Il convient de ne pas interdire les perceptions sensorielles et de ne pas voiler le monde pour éviter d'avoir un problème. Tilopa a dit à Naropa : « Fils, souviens-toi que l'objet n'est jamais en faute ». C'est la perception de l'objet qui peut être malheureuse ou qui peut être libérante.

Dans la tradition du Mahamoudra, a fortiori, il y a ce non-rejet de tous les contacts sensoriels alors qu'en même temps, dans l'enseignement classique et en particulier dans les Quatre sceaux du Dharma, il est dit que tout contact est douloureux, c.-à-d. tout contact entre l'objet sensoriel et la conscience mentale. Ce à quoi Shamar Rimpoché un jour m'a dit : « je pense que c'est excessif : tout contact peut être douloureux. Si le contact est fait dans l'inconscience, il y a donc la mise en place des réflexes habituels avec les réactions, le karma et les effets, alors oui, c'est douloureux ». Je pense que dans 99,9 % des cas tout contact est douloureux. Mais comme l'expérience de l'événement mental qui est le fait de la conscience mentale (les cinq consciences sensorielles ont leur langage et la conscience mentale a les phénomènes mentaux), les six sources de stimulation peuvent devenir des tremplins d'éveil ou continuer d'être des aliénations et générer les causes de la souffrance. Je pense donc que ce n'est pas la musique en soi qui est un problème et ce n'est pas la musique en soi qui est une libération pour répondre à la question. Mais on a une tendance générale à avoir une appréciation sensorielle. Je laisse les sens venir à moi mais dans la conscience de ces sens. Ils peuvent être éveillants mais ils peuvent devenir une source d'attachement. C'est pour cela que j'avais demandé à cette dame : « est-ce que vous avez le même sentiment d'inspiration et de liberté en écoutant une musique que vous définissez comme harmonieuse et en écoutant une musique que vous définissez comme cacophonique ? Si ce n'est pas le cas, c'est que probablement vous êtes attachée aux critères de préférence ».

Quand le Bouddha a montré une fleur et qu'un de ses disciples s'est éveillé, est-ce que ça passait par un des canaux sensoriels ?

Personne ne sait ce qui s'est passé. Ce qui est rapporté, c'est l'événement extérieur. C'est comme le roman japonais Rashômon. Ce roman rapporte les différents points de vue des protagonistes d'un événement particulier. En fait, après avoir lu le livre, on ne sait pas ce qui s'est passé et on ne sait même pas si ça s'est vraiment passé. Ce que l'on a maintenant, c'est que le Bouddha arrive avec un lotus, il le montre. Le Bouddha sourit et ce disciple sourit. Mais on ne sait pas ce qui s'est passé ! Peut-être qu'il a été éveillé. On ne sait pas. La seule chose qui est importante à nos yeux, ce n'est pas tellement de savoir ce qui s'est passé, ce que le disciple a compris, ce que le Bouddha a eu l'intention de donner etc., mais c'est de se dire qu'il peut y avoir une transmission, que quelque chose est éveillé hors du cadre de la conceptualisation dualiste. Cet exemple-là me rappelle constamment que les 84.000 enseignements du Dharma sont provisoires et circonstanciels. Ça a été 84.000 fleurs, 84.000 paroles, 84.000 encouragements etc... Qui ont créé un environnement où l'esprit du disciple s'est reconnu. Donc je ne cherche pas à comprendre l'histoire. Pour moi, elle est signifiante d'autre chose. Elle est

signifiante de la transmission informelle. Même le mot « transmission » implique la dualité mais est-ce qu'on « transmet » lorsqu'il y a non-dualité ? Dans le contexte dualiste, il y a forcément un émetteur et un récepteur. Cette histoire me dit que les mots et les explications sont importants mais pas essentiels.

Je veux apporter un témoignage un peu bizarre. Je fais de la musique depuis que je suis toute petite et j'ai ce qu'on appelle l'oreille absolue, c'est-à-dire que j'entends le nom des notes. Par ailleurs, j'ai un truc un peu bizarre c'est que je les vois en couleur. Quand j'ai rencontré le lama, il m'a dit « c'est de l'hyper activité intellectuelle ». En gros, tout ce que j'entends a des couleurs et je vois les notes en couleur. Jusqu'à ce que je rencontre le Dharma. Quand je vais à un concert, j'entends les noms des couleurs avec des couleurs, vous imaginez un peu les saisies. Je pouvais suivre un seul instrument avec tous les noms des notes et toutes les couleurs qui vont avec. Petit à petit, j'ai appris à me détendre. J'arrive maintenant à me libérer de cette oreille absolue et même des couleurs. Parfois, j'entends un son. D'un seul coup, je le saisis et je vois son nom et sa couleur. C'est là que je me rends compte à quel point le mental est puissant.

Je parlais des consciences sensorielles en disant qu'elles étaient très spécialisées. On ne peut pas, en général, entendre avec ses yeux ni voir avec ses oreilles. Pour la plupart des gens, c'est comme ça. Maintenant, certaines personnes perçoivent un phénomène perceptif dans lequel la stimulation d'une voie sensorielle ou cognitive conduit à des expériences involontaires dans une seconde voie sensorielle ou cognitive. Il s'agit de synesthésie. Les personnes qui ont de telles expériences tout au long de leur vie sont appelées synesthètes. On sait très bien que le cerveau fait des associations et qu'on peut avoir une couleur qui correspond à une saveur ou qu'une personne va voir quelque chose et que cela va se traduire en une musique. Une autre pourra écrire une symphonie en la peignant. Les sciences cognitives ont démontré que c'était des possibilités et que des permutations étaient possibles. La conscience mentale peut faire des associations entre les différentes informations qu'elle reçoit des consciences sensorielles.

Ceci étant dit, le cœur du sujet, c'est toujours la même chose : « est-ce que, regardant l'objet, on voit qu'il n'y a pas d'objet et est-ce qu'on voit l'esprit dans sa vacuité ? » C'est ça le cœur du sujet en ce qui nous concerne en ce moment. Lorsqu'on voit l'objet et qu'on le saisit, on passe à côté de l'opportunité de voir l'esprit au travers de cet objet. L'objet, plutôt que d'être vecteur de reconnaissance de l'esprit, nous « dévie » en quelque sorte de cette reconnaissance pour nous emmener dans un discours, une qualification, une évaluation et voir ses implications et interactions avec d'autres objets etc. On peut partir dans ça à l'infini !

Ce qui est mis en avant dans l'enseignement, c'est : « est-ce que regardant l'objet, on voit qu'il n'y a pas d'objet et on voit la vacuité ? Regardant l'esprit, on voit qu'il n'y a pas d'esprit, on voit qu'il y a conscience ». Et on voit que le sujet comme l'objet sont en essence vides, en nature manifestes et créatifs et, en même temps, conscience : l'union de la forme (la manifestation) et de la vacuité. L'union de la conscience (ou de la claire lumière) et de la vacuité. Dans cette reconnaissance, la scission dualiste s'évapore puisqu'il n'y a plus de terrain pour qu'elle soit nourrie. C'est ça qui est important dans la gestion des sensations.

Pour revenir à la musique, je suis moi aussi musicien. Selon ce qu'on écoute comme musique, on peut avoir une inspiration ou une forme de gêne. Quand tu dis « on voit l'objet mais ce n'est pas l'objet, c'est l'esprit », est-ce que ça ne serait pas un moyen habile d'écouter des musiques qui nous paraissent plus douces de manière à ne pas apporter une charge mentale supplémentaire qui va mettre en difficulté cette perception de la reconnaissance de l'esprit à travers l'objet ? Dans l'absolu, c'est vrai que c'est la même chose mais dans notre état relatif et dualiste, c'est légitime d'écouter de la musique qui nous touche. Je le vois, quand je suis tendu et que j'écoute de la musique douce, je sens que ça m'apaise et ça m'apporte un certain bien-être relatif. A travers l'objet qui pour nous est plus doux, on a certainement plus de facilité de percevoir l'esprit à travers l'objet.

Bien sûr. La structure co-dépendante et interrelationnelle de la manifestation, c'est une sorte de diffraction des qualités de l'esprit. Ça devient un univers et on va le scinder et en faire des différences. Essentiellement, il n'y a pas de différence. Mais dans le vécu du relatif, il y a des différences. S'il n'y avait pas de différences, pourquoi pratiquer la vertu et pourquoi s'éloigner de la négativité ? Je vais prendre pour exemple le tantrisme tel qu'il s'est développé au Tibet qui a intégré dans les rituels tout l'univers sensoriel. Si vous venez d'un background calviniste et que vous entrez dans un temple bouddhiste, vous dites : « mais c'est quoi, ce bazar ? ». C'est baroque. Si on juge avec des habitudes mentales qui sont, disons, calvinistes, on se demande ce que c'est ce truc.

Mais si on entre et qu'on est un petit bébé de trois mois, on prend les sensations directement : on n'a pas encore forgé le langage verbal conceptuel qui dit « temple, méditation, bouddhiste, bannière, statues... » Et on est dans une sorte d'expérience première et directe. On a quand même des préférences. Si c'est rapide et bruyant, on va être un peu inquiet. Si c'est doux et attirant, on va être rassuré. Dans l'univers bouddhiste, on va faire abstraction un peu de nos habitudes et de nos modes de pensée. Moi, ce que je vois, c'est qu'on utilise tous les sons, tous les encens, les nectars que l'on boit dans les initiations, les soieries etc ... C'est une expérience sensorielle totale. Bien sûr que cela peut être submergeant. Mais si, avec l'aide de l'étude, on a acquis le langage verbal et conceptuel, on sait que ceci représente l'univers, toutes les sensations, toutes les capacités, tous les pouvoirs de contrôle que l'on peut avoir dans le monde.

En fait, c'est une représentation symbolique de nos aspirations, de nos désirs et on les offre à une statue de Bouddha qui représente l'éveil. Il y a, là, un mouvement qui dit : « je mets mes sens en disposition d'éveil ». C'est un rappel. On peut ainsi faire une lecture de tous les éléments qui font partie du rituel. Le rituel est une théâtralisation du chemin d'éveil. Tous les éléments internes, la visualisation de notre propre corps, chaque doigt représente un aspect d'éveil, polarité masculine, polarité féminine, etc... C'est toute la richesse de ce qu'on appelle la « phase de développement » dans le bouddhisme tantrique qui conduit à ce qu'on appelle la « phase de parachèvement » qu'est le Mahamoudra. Dans la pratique tantrique, ces deux phases de développement et de parachèvement sont aussi une théâtralisation du chemin d'éveil. Au cours du rituel, on fait l'expérience d'absorber les sens, de les « retourner » c.-à-d. ils ne deviennent plus matière à conforter les habitudes et renforcer la dualité mais, comme le remède homéopathique, deviennent « le semblable qui soigne le semblable ».

Tous ces éléments ont des rituels qui sont très précis. Quand on les apprend, on apprend le chant, la mélodie, le sens, les mots, les gestes : c'est extrêmement précis. De la même façon, dans l'esprit, on peut prendre conscience qu'une certaine musique, un certain son, une certaine odeur, une certaine visualisation sont porteurs d'inspiration ou, à l'inverse génèrent une noirceur qui afflige l'esprit. Trungpa Rinpoché les appelait « soleil levant » et « soleil couchant ». Certaines expériences sensorielles, en particulier dans le domaine artistique, vont être du soleil levant, c'est-à-dire quelque chose qui va faire s'élever la conscience. D'autres vont être plutôt un soleil couchant : elles vont créer un alourdissement ou un enfermement. Ça, dans le mode relatif, ça existe. Dans l'esprit de la flexibilité et du relatif, il est important de ne pas figer ce qui me semble être du soleil levant et qui, pour d'autres, sera du soleil couchant. C'est très individuel.

J'ai un panel très éclectique en ce qui concerne la musique. Il y a des moments où j'écoute des choses que d'aucuns trouveraient abjects et de mauvais goût parce que c'est l'énergie qu'il faut à ce moment-là pour ouvrir. Alors que j'ai des dizaines de milliers de titres sur mon téléphone et mon ordinateur, je n'écoute aujourd'hui pratiquement plus de musique. J'ai toujours mes vieux CD. Je me dis qu'il serait temps de m'en débarrasser. J'attends encore un peu... Mais ils sont déjà en partance. Un jour, ils vont m'abandonner parce que je n'en ai plus besoin.

Par contre, quand je suis arrivé à Lyon, j'ai été content de voir l'exposition sur la Chapelle Sixtine. Dans mes voyages, reste le visuel. Le gustatif aussi mais il est « homéopathique ». J'avais un ami médecin qui me disait « il faut goûter le fromage, il faut méditer le chocolat ». Je suis très sélectif dans le choix des chocolats. C'est une marque autrichienne qui fait du chocolat : quand on ouvre, il y a deux petites plaques. C'est une œuvre d'art. Il y a aussi une petite carte qui indique le mode d'emploi du chocolat : « ne pas manger, mais jouir ». Prenez un tout petit morceau, mettez-le sur la langue, poussez-le contre le palais, laissez-le fondre et s'épanouir pour que vous sentiez les arômes : c'est méditatif. Ces objets font partie de mes rituels. Le café, le chocolat sont rentrés dans mon monde comme un rituel. Je ne suis pas devenu un « cafétiste » ni un « chocolatiste ». Je n'ai pas changé de religion !

Effectivement, les cinq sens et l'ensemble des phénomènes mentaux peuvent devenir un support de reconnaissance de l'esprit et donc de libération comme ils peuvent devenir une base d'addiction et de dépendance qui va accentuer notre configuration actuelle. Je souhaite, en allant vers l'éveil, que ma configuration actuelle se modifie, s'allège et s'ouvre pour aller vers l'éveil. Je fais très attention que ma configuration actuelle n'aille pas vers un enfermement massif et une distanciation de la nature d'éveil. Il n'y a pas d'interdit. Pour moi, le seul interdit, c'est celui de la saisie et du rejet. Ce n'est pas un interdit absolu. Dans le relatif, c'est ce qui m'aide à aller vers l'éveil et je souhaite le partager avec l'ensemble des êtres en pensant à leur manière (qui n'est pas forcément la mienne) d'aller vers un allègement et vers la libération. C'est le sens du partage.

Maintenant que je t'ai entendu parler de ces objets de plaisir sensoriel, je comprends que c'est cette absence de saisie dans l'expérience qui est libératrice, quelque soit la stimulation : musique baroque, hard rock ou autre. Selon les affinités des personnes, il va y avoir certains éléments qui vont être favorables à une libération et d'autres éléments qui vont moins porter vers ça. C'est vraiment cette dimension de la saisie, dans l'expérience, qui est déterminante.

Les objets sensoriels et les objets de la conscience mentale ont une valeur égale. Mais en fonction de chaque individu, ils vont prendre une valeur différente du fait des habitudes, du karma et des tendances fondamentales. Donc les réactions seront très différentes. Je pourrais presque dire que l'objet devient différent du fait de la résonance chez le sujet. Ce qui est important, c'est de toujours avoir conscience que peut-être cette situation, cet objet ou ce sentiment particulier est plus favorable (personnellement) à la prise de conscience et va faciliter le regard de l'esprit au travers de l'objet. En quelque sorte, c'est notre rituel. C'est notre rampe d'accès à la nature de l'esprit. Donc il n'y a pas à rechercher une sorte de méthode unique et absolue mais voir que, s'il y a méthode unique et absolue, c'est dans l'esprit du Mahamoudra : en tout lieu, en toute circonstance, on regarde ce qui s'élève sans saisie ni rejet mais « ni saisie ni rejet » ne veut pas dire « annihilation » ou « déni des choses ». On ne met pas les choses sous le boisseau. Au contraire, on les laisse vivre. Dans l'expérience de Vipashyana, les choses sont plus vives, aiguës et prenantes que d'ordinaire. « Ni saisie ni rejet » veut dire que l'on prête attention à ne pas être emporté par l'histoire que nos habitudes vont nous faire écrire dans ce moment de contact. Et on va revenir toujours sur « voyant l'objet, je vois qu'il n'est pas une entité absolue et qu'il est le fruit de causes et de conditions. Que son appréciation est aussi le fruit de causes et de conditions propres au sujet qui le perçoit. Que regardant l'objet, on ne voit pas l'objet mais on voit la vacuité et on voit l'esprit. Regardant l'esprit percevant, on voit qu'il n'y a pas d'esprit mais qu'il y a conscience. Et dans la réalisation de cet état de fait, la structure dualiste se défait ».

Donc tous les sens peuvent être une rampe d'accès à l'expérience du Mahamoudra si l'esprit est attentif à ne pas se faire embarquer par la narration habituelle et qu'il puisse faire abstraction de l'histoire pour regarder au travers. Je dis « ne pas être pris par le pli ou le dessin du vêtement mais regarder le tissu ». Quand j'utilise le mot « tissu », c'est une sorte de paraphrase de Shakespeare quand il se demande « de quel tissu sont faits les rêves ». Je pourrais utiliser le langage de joaillerie : « quelle est

l'eau de ce diamant ? ». Quand on parle de l'eau d'un diamant, on parle de sa transparence et de sa clarté. On peut voir la taille, la couleur du diamant mais, dans la perspective de la vision pénétrante, on va toujours revenir à l'eau du diamant parce que lorsqu'on revient à la vacuité de l'esprit au travers de l'objet. Ou bien au travers de l'observation de la conscience de l'esprit percevant, on conforte la réalisation de l'essence de toute la manifestation. On obtient ce qu'on appelle « la clef qui libère tout ». On traverse des états émotionnels et comme le Bouddha l'a dit que « par l'éveil on se défait des quatre grands courants » (naissance, vieillesse, maladie et mort), on va regarder la naissance, puis la vieillesse, puis la maladie, puis la mort non plus comme des histoires dramatiques ou heureuses. On va voir leur couleur mais elles ne seront pas opaques, elles seront translucides parce qu'on verra l'eau de l'esprit au travers. En voyant l'eau de l'esprit, aussi bien dans l'objet perçu que dans le sujet percevant, la structure dualiste est libérée. C'est là où il y a libération. Il n'y a donc rien à rejeter, rien à magnifier ou à saisir.

La manipulation des expériences sensorielles et des concepts mentaux peut être source de grande libération mais c'est difficile parce qu'il y a une grande fascination. Parfois, on regarde l'objet en pensant regarder au travers mais, en fait, on est complètement collé sur l'objet. Dans ses instructions orales, Guendune Rinpoché nous disait : « lorsque vous regardez l'objet dans la pratique de Vipashyana, et que vous êtes censés, au travers de l'objet, voir la vacuité de l'esprit dans lequel s'élève cet objet, si la fascination est trop importante et que vous êtes pris par l'histoire, regardez l'esprit percevant. Détournez le regard ».

Une fois, j'ai rencontré un couple et le gars me dit : « avec ma femme, on essaie de pratiquer sur le désir. On se met à poil, on se met l'un en face de l'autre et on se regarde intensément ». Je lui dit « et alors ? ». « On se saute dessus ! ». Dans la méditation, c'est ça qui arrive ! On regarde l'objet. Au début, ça commence bien, « c'est chouette ! » et on oublie de regarder, au travers de l'objet, l'eau de l'esprit. Le conseil de Guendune Rinpoché était de dire : « avant de sauter sur votre conjoint, rhabillez-vous et allez faire un tour ailleurs. Ou ne regardez plus le conjoint mais regardez votre esprit et, regardant le désir qui s'élève, au travers de la transparence du récit du désir, regardez l'eau de l'esprit ». Là, la dualité se libère. Il se peut alors que votre méditation particulière, intime et personnelle pourra porter des fruits mais, pour l'heure, vous êtes trop attachés à l'histoire.

Dans une œuvre baroque où j'ai l'éducation par l'oreille, qui est jouée par un interprète de grande qualité, dans un contexte qui est très prégnant parce que c'est un orgue d'église et que, même si je ne connais pas l'œuvre, c'est son esprit qui me traverse, ce n'est pas l'attachement ni la connaissance de ce morceau en particulier, ni une volonté d'être dans la musique, mais c'est cette musique qui s'invite dans mon courant de conscience et, d'une certaine façon, dans la transcendance magique, c'est-à-dire que dans toutes les cellules de mon corps cette musique imprime une dynamique mais que je ne la saisis pas et je ne la rejette pas et que, dans ce mouvement-là, j'ai l'impression de vivre une œuvre totale, quelque chose de l'ordre de la transcendance, l'esprit de la musique plus que la musique elle-même, comme quelque chose de matériel, en fait, et cette expérience est étonnante dans le sens qu'on est tellement dans le présent qu'on peut anticiper des phrases musicales mentalement mais en fait c'est le corps qui sait intuitivement et dans le moment présent ce qui va arriver et c'est comme une connexion et une compréhension profonde du mouvement de la musique, c'est quelque chose que moi j'appellerai « l'eau » mais je pense que c'est encore une forme d'attachement. Je ne sais pas parce que c'est une expérience difficile à éclairer plus que ce que je fais là maintenant parce que c'est quelque chose qui m'a totalement dépassée.

D'une façon très simple, je vais te dire : « est-ce que ton chien réagit de la même façon à cette écoute ?

Non.

Donc ce n'est pas l'objet ! S'il y avait en la musique une transcendance, une émotion, une vibration qui serait au-delà du conceptuel et toucherait les cellules, elles toucheraient les cellules de ton chien ! Donc

tu vois bien que c'est une lecture, une culture et une sensibilisation qui appartient à ton histoire. Je ne dis pas qu'il faille faire abstraction de ça. Je dis que cela peut être une rampe d'accès pour une reconnaissance de la nature de l'esprit et qu'il faut faire attention à ne pas réifier et donner une charge absolue, avec un pouvoir absolu à cette expérience sensorielle. Je donne un exemple : j'ai un ami qui est directeur d'une académie de musique et il me dit « en ce moment on joue un certain concerto de Mozart. Les gens en général qui n'ont pas vraiment de culture musicale diront que c'est joli. Ceux qui ont une culture musicale vont entendre des phrases, voir l'intelligence de la composition etc. ». Il a ajouté : « à l'époque de Mozart, les gens qui écoutaient sa musique avaient tous une grande culture musicale et, dans ce concerto en particulier, à la fin, alors qu'il était attendu que la fin soit d'une certaine manière pour un concerto, là Mozart a terminé avec quelque chose d'inouï, un contre-pied absolu qui allait à l'encontre de la culture locale de la musique et tout le monde faisait un « Aaah ! » de surprise. Mais aujourd'hui, par manque de culture musicale, plus personne ne fait « Aaah ».

Je crois que la part des choses, elle est là. Ni dans l'abstraction de la musique (il faut vivre dans le silence), ni dans l'attribution d'une valeur quasi magique et métaphysique aux notes qui viendraient toucher le cœur au-delà du conceptuel. Entre les deux. Cette musique, particulièrement pour moi et du fait de ma configuration, génère un certain nombre de réactions qui me mettent en disposition d'éveil, c.-à-d. en disposition d'attention et je vais pouvoir regarder ce son au-delà de la fascination et du plaisir : je vais voir la vacuité, je vais voir l'esprit qui est conscient et je vais voir que l'esprit qui est conscient et l'objet dont on est conscient en fait ne sont pas deux et la dualité se libère. Donc c'est une méthodologie de libération qui n'est ni à rejeter ni à sacraliser.

Gamin, j'ai été formé au Jazz New Orléans par mon père, ensuite j'ai écouté du rock et puis je suis tombé dans le « Miles Davis ». Pendant cinq ans, je ne pouvais rien écouter d'autre parce que le rock à côté de Miles Davis, c'est de la fanfare municipale. J'ai vu que mon oreille s'est formée à autre chose, elle s'était ouverte à l'appréciation d'une harmonie beaucoup plus complexe mais j'étais toujours fasciné ! Je pense qu'il faut regarder toutes les expériences sensorielles et les expériences de la conscience mentale (les pensées, les idées et les émotions suscitées par tel ou tel objet) comme étant des rampes d'accès à la reconnaissance de l'esprit. Ni plus, ni moins. Et on est dans la détente.

Un jour, on étudiait avec Khenpo Tsultrim Gyamtso et il faisait très chaud. On a arrêté le cours et on a dit qu'on allait se baigner au lac. Tout le monde va se baigner et, à la sortie, il devait flotter dans l'inconscient collectif l'envie de manger une glace. Et le Khenpo nous dit en anglais « I can see your mind like an ice cream » (je peux voir vos esprits qui ont la forme d'une glace). En l'occurrence, c'était vrai : nos esprits s'étaient totalement identifiés à la glace et au plaisir à venir. Je vois mon esprit comme je vois une peinture de Chagall ou comme une musique baroque mais ce qui est important, c'est la première partie « je vois mon esprit ». Je vois mon esprit et je vois « je ». Je vois que « je » est mon esprit, que « vois » est mon esprit et dans cette reconnaissance l'habitude dualiste se dissout. C'est ça qui est important.

On va pouvoir s'arrêter là pour ce matin parce qu'il est l'heure d'aller déjeuner.

On va commencer à explorer les « Trois natures » ou « Trois caractéristiques ». Jusqu'à présent, on a fait une introduction et on a parlé des conditions optimum pour commencer un chemin d'éveil qui sera, on l'espère, fructueux.

Ces Trois natures appartiennent à un des quatre grands courants de la philosophie bouddhiste. Au cours du temps, les enseignements se sont regroupés dans des lieux, autour de Maîtres particuliers qui ont mis en avant un certain aspect de l'enseignement du Bouddha ou une certaine interprétation de

ces enseignements. On a déjà vu qu'il y avait deux grands courants : un courant qui est celui de la libération individuelle qu'on appelle le Véhicule des Auditeurs, avec deux grandes familles : d'une part, ceux qui s'appuient sur les textes originaux (les *Soutras*) et qu'on appelle les « *Sautantrikas* » et puis ceux qui s'appuient sur les encyclopédies (c'est-à-dire l'organisation des enseignements du Bouddha qui a été faite au travers des temps) qui deviennent presque plus importantes que les *Soutras* eux-mêmes. Ces encyclopédies mettent en forme et donnent une certaine structure à l'enseignement du Bouddha. Ce groupe s'appelle les « *Vaibashikas* » (*Vabbasa* signifie encyclopédie en sanskrit). A l'intérieur de chacun de ces groupes, il y a des sous-groupes avec des petites différences dans la vue et aussi dans l'application méditative. Il y a aussi des différences dans les cérémonies d'ordination.

Avant, on désignait ce groupe par le mot « Hinayana », ce qui est très péjoratif parce que cela veut dire pratiquement « inférieur, médiocre ». Aujourd'hui, ce terme a été évacué du vocabulaire bouddhiste. On parle de *Shravakayana*, le Véhicule des Auditeurs ou *Bodhisattwayana*, le Véhicule des *Bodhisattvas* ou de *Mahayana*, le Grand Véhicule dans le sens où il englobe les autres dans sa démarche d'éveil.

Le *Mahayana* (ou *Bodhisattwayana*) a deux grands courants : le courant que l'on appelle « *Yogacara* » qui parfois est appelé de façon un peu péjorative « esprit simple, esprit seul ou conscience simple ou simple représentation ». Le terme « *Yogacara* » veut dire « ceux qui pratiquent le *yoga*, c'est-à-dire l'union permanente à l'état naturel. Dans le mot « *yoga* », on retrouve la racine du mot français « joug » : la pièce de bois qui attelle les deux bœufs. Il y a l'idée de jonction. Shamar Rimpoché traduit le mot « *yoga* » par « l'union permanente à l'état naturel », c.-à-d. que notre esprit s'installe de façon permanente dans la reconnaissance de sa nature profonde. Ces *Yogacara* ont développé un certain nombre de vues et des pratiques qui sont en relation avec leurs points de vue philosophiques. L'autre partie, c'est ce qu'on appelle la « Voie médiane » (*Madhyamaka*) inspirée principalement par le Maître indien Nagarjuna qui est un moyen de transcender toutes les positions extrêmes : l'affirmation que les choses existent, qu'elles n'existent pas, qu'elles sont à la fois existantes et inexistantes ou qu'elles ne sont pas dans cette combinaison de possibilités.

Ces Trois natures appartiennent à la vue du *Yogacara*.

Voilà. C'était une rapide explication historique pour savoir où on se trouve.

Dans l'observation de l'esprit au travers de la méditation, les tenants de cette tradition ont commencé à voir un certain nombre de facettes dans l'esprit. Aux différents moments de la reconnaissance de l'esprit, on va voir qu'il y a une phase où l'esprit est complètement sous l'emprise de l'ignorance et que toutes les perceptions sont teintées de cette ignorance : elles sont confuses, inexacts. Un peu plus loin, on va commencer à voir que tous les phénomènes qui s'élèvent, toutes les expériences que l'on fait apparaissent dans un cadre dualiste mais sont, avant tout, une production interdépendante. « Cela dépend ! ». Tout phénomène ne s'élève pas de lui-même en lui-même. Sa manifestation est perceptible au travers de causes et de conditions qui s'alignent ou se rassemblent pour former cette expérience. Finalement, il y a la phase dite « d'actualisation » ou de « parachèvement » qui est l'éveil, c.-à-d. l'expérience et l'établissement dans l'état naturel de l'esprit.

On va donc parler de ces trois phases.

La première, on va la traduire en français comme « la nature imaginaire » ou « l'imputation », c.-à-d. qu'on attribue une représentation à quelque chose et l'étiquette que l'on y met devient, pour nous, la réalité. C'est là où il y a une possibilité de confusion. En tibétain, c'est *kunta*, complètement fabriqué, complètement imaginé.

La deuxième, c'est *Chen Wang* (*Chen* c'est l'autre et *Wang* c'est dépendant). C'est une contemplation, une réflexion, une méditation, une analyse sur la production interdépendante. Les phénomènes n'ont d'apparence et d'existence qu'au travers de la production interdépendante.

Ces deux premières phases sont encore dans le mode conditionné, sont encore sous l'influence de l'ignorance mais, par un travail de reconnaissance et de transformation, on peut dissiper ces voiles de confusion : le voile de l'ignorance et le voile des afflictions mentales.

La troisième, c'est voir et réaliser l'état naturel, le terrain fondamental (*alaya*), la nature de Bouddha, le Mahamoudra : tous ces termes s'appliquent à cette réalité profonde de l'esprit.

On va commencer par le « monde imaginaire », ce n'est pas une traduction littérale mais cela dit bien ce que cela veut dire. Pour l'illustrer, je vais prendre le texte de la Prière du Mahamoudra (page 6) :

« Nos propres manifestations qui n'ont jamais existé donnent l'illusion d'objets. Sous l'emprise de la non-connaissance, notre conscience donne l'illusion d'un soi. Sous le pouvoir de la saisie duelle, dans l'immensité des possibles, nous errons. L'illusion de la non-connaissance à la racine, puissions-nous trancher ».

Shamar Rinpoché définit l'ensemble des phénomènes comme des perceptions illusoire qui sont le résultat d'une conscience confuse. « Nos propres manifestations » sont l'ensemble des phénomènes (ce qu'on appelle les « objets ») qu'ils soient animés ou inanimés : les êtres, le monde, l'environnement etc. sont pure imagination. Dans le *Yogacara*, on dit que le monde imaginaire n'existe pas, il n'a pas de base ni de réalité : il est pure spéculation. C'est une fantasmagorie. Tout ce que l'on perçoit n'est que perception illusoire et c'est le fruit d'un esprit qui ne se connaît pas. Cette perception illusoire est sous la coupe de l'ignorance qui favorise l'émergence du système dualiste où la conscience de l'esprit n'est pas reconnue comme étant la qualité propre de l'esprit vide. Mais la conscience de l'esprit est affublée d'un qualificatif « le sujet », « moi », « l'esprit percevant ».

A partir de ce moment-là, le moi étant dissocié, voire coupé du terrain fondamental, cela crée « l'autre », c.-à-d. ce qui n'est pas « moi », l'objet animé ou inanimé. Donc le système dualiste naît de l'ignorance. L'objet est la manifestation de l'esprit. Il est le rayonnement de l'esprit vide. Le sujet est la conscience de l'esprit vide et donc, en essence, le sujet comme l'objet ne sont pas dissociables. Dans la manifestation, ils apparaissent aux yeux de l'esprit confus comme étant deux polarités distinctes, permanentes, autonomes et opposées. Cette structure dualiste est la porte ouverte à n'importe quoi puisque entre moi et l'autre, entre le sujet et l'objet, il y a un fossé où les afflictions mentales vont pouvoir s'élever. Du point de vue du sujet, l'objet qui est imaginé comme plaisant devient source d'attachement. L'objet qui est imaginé comme étant déplaisant devient source de rejet. Et tout cela se passe dans une forme de confusion mentale puisqu'on ne connaît pas le fond de la réalité. Que cela soit de la saisie ou du rejet, il y a une forme d'opacité et de confusion mentale (la troisième des afflictions mentales).

« Nos propres manifestations », c.-à-d. le jeu spontané de l'esprit qui s'élève au gré des causes et des conditions par l'effet de la production interdépendante, se traduit simplement par « ceci conduit à cela ». Cela devient ceci qui conduit à cela. Tout dépend d'autre chose et la manifestation s'élève. Donc ces « propres manifestations » qui n'ont jamais existé donnent l'illusion d'objet.

Là, deux choses sont mises en avant : tous les phénomènes sont un jeu de l'esprit et donc ils participent de l'essence profonde de l'esprit qui est vacuité. Si ces phénomènes sont vacuité, ils n'ont pas d'existence substantielle. Ils sont comme un écho, une illusion d'optique, le reflet de la lune sur

l'eau, un mirage etc, ce qu'on appelle les douze représentations symboliques de l'illusion. Ils apparaissent mais n'ont pas d'existence substantielle. Donc ils n'existent pas.

Le terme « exister » dans le bouddhisme et, en particulier, dans les écoles du Yogacara et du Madhyamaka a une acception particulière. « Exister » veut dire « avoir une existence qui serait autonome, distincte, pérenne et substantielle ». C'est quelque chose qui existe de lui-même et par lui-même. Cette affirmation ne résiste pas à une analyse un peu poussée. Vous pouvez considérer quelque phénomène que ce soit et essayer de voir s'il existe de façon autonome, s'il ne dépend de rien, s'il n'est venu de rien, s'il ne demeure pas sous l'influence d'autres phénomènes. On va très rapidement voir qu'il n'y a pas un phénomène, dans le monde que nous pouvons connaître, qui existe en lui-même. Ça peut donner le tournis quand on commence à y penser et que le plancher disparaît sous nos pieds mais il faut se rassurer en pensant que, quand bien même l'essence de tous les phénomènes est vide, leur manifestation est quand même perceptible. On a donc un plancher illusoire qui est aussi réel et aussi vide que nous. Pas de panique ! Et comme le disait Trungpa Rimpoché : « mauvaise nouvelle, nous tombons. Bonne nouvelle, il n'y a pas de sol ! ».

« *Nos propres manifestations qui n'ont jamais existé donnent l'illusion d'objet* ». On peut reprendre le Sutra du cœur : « la forme est vacuité, le vide est forme ». En essence : vacuité. En manifestation : claire, précis et palpable. « *Sous l'emprise de la non-connaissance, notre conscience donne l'illusion d'un soi* ». Les mots « non-connaissance », c'est la traduction du tibétain *ma rigpa* ». *Ma*, c'est le privatif et *rigpa* veut dire « auto-connaissance », c.-à-d. une connaissance qui n'est pas sous l'influence du format dualiste. Intellectuellement, c'est difficile à comprendre parce que notre langage est dualiste : « je » connais « quelque chose ». Il y a « je », il y a l'action de connaître et il y a l'objet de ma connaissance. Si on fait abstraction de « je » et de « connais », il y a l'objet mais celui-ci n'existe pas s'il n'y a pas le « je » et le « je » n'existe pas s'il n'y a pas l'action de connaître. On a toujours besoin du sujet et de l'objet. Une connaissance non-duelle est quelque chose de l'ordre de l'expérience intime et personnelle et c'est une expérience ineffable et inconcevable. On est donc obligé d'utiliser un langage dualiste pour essayer de donner une représentation d'une expérience qui est libre du schéma dualiste. C'est *rigpa* : l'esprit se connaît en lui-même par lui-même, non pas comme un objet extérieur qui est connu. Quand cette expérience-là n'est pas faite, c'est qu'il y a conscience dualiste. C'est l'un ou l'autre et c'est ce que « non-connaissance » signifie ici (*ma rigpa*). Nous ne sommes pas dans la connaissance non-duelle. Sous l'emprise de cette ignorance, notre conscience donne l'illusion d'un moi. Ce que nous appelons « moi » est une surimposition conceptuelle qui est accolée à la qualité consciente de l'esprit.

Le mot « esprit » (*sem* en tibétain, *citta* en sanskrit), c'est littéralement « ce qui est conscient ». Sous l'effet de l'ignorance, l'esprit est conscient dans le mode dualiste. Sous l'effet de l'expérience de la non-dualité, il est conscient de lui-même en lui-même. La base de l'illusion, c'est l'ignorance qui divise chaque instant de conscience entre une expérience qui se passe entre un sujet et un objet. Dans cette division, la qualité consciente de l'esprit se retrouve nommée ou vécue comme un sujet autonome, pérenne et substantiel qui regarde un objet. Donc la première partie du vers ici, c'est la luminosité et le rayonnement naturel de l'esprit qui sont solidifiés en un objet extérieur. La conscience de l'esprit est assimilée à un observateur. C'est ce qu'on appelle « la double saisie ». Le soi de l'individu n'est autre que la conscience de l'esprit vide et le soi des phénomènes n'est autre que la luminosité de l'esprit vide.

C'est un peu comme une personne qui souffre de maladie mentale et qui, en se voyant dans un miroir, pense voir une autre personne. Il y a, du fait de cette distorsion cognitive due à la maladie, cette distorsion et cette double saisie des soi, le soi de l'individu, c.-à-d. ce qui connaît et se connaît comme étant le sujet et ce qui est connu est connu comme l'autre, l'objet. L'objet est perçu comme une entité. Mais, en fait, c'est le même esprit qui se regarde.

D'une part, la créativité naturelle de l'esprit qui est vide en essence et donc n'a jamais vraiment existé de façon autonome, substantielle donne à l'esprit confus l'illusion d'objets. Sous l'emprise de la vision dualiste, notre esprit nous donne l'illusion d'un moi, le soi de l'individu.

« *Sous le pouvoir de cette saisie duelle, dans l'immensité des possibles, nous errons* ». Le possible, c'est une autre façon de parler du samsara, le monde conditionné. « *Sipa* » en tibétain veut dire « tout est possible ». Nagarjuna nous dit : « parce que rien n'existe, tout est possible ». Parce que tous les phénomènes sont dénués d'existence, tout alors peut se manifester. Si tout existait, si tout phénomène avait une existence substantielle, autonome et pérenne, rien de nouveau ne pourrait naître puisque tout serait déjà en place. C'est parce que rien n'est en place de façon permanente que tout est possible. Je vous parle : la communication est possible parce que rien n'est figé. Si j'étais figé sur un mot, dans la permanence de ce mot, on ne pourrait pas communiquer. On peut communiquer parce qu'un mot amène l'autre, un mot chasse l'autre et cela est possible parce qu'aucun des mots est figé dans une posture stable et définitive. La même chose pour les pensées. Si votre esprit était figé sur une pensée, vous ne pourriez pas avoir un flot de pensées. Il faut qu'une pensée s'élève et disparaisse pour qu'une autre puisse apparaître. On ne peut pas avoir deux pensées en même temps.

Donc si les choses étaient figées en l'état, rien ne pourrait apparaître. C'est bien parce que rien n'est figé en l'état, que l'impermanence est à l'œuvre sans cesse, que tout est possible. Tout manifestation s'élève par le jeu de la production interdépendante. Si les causes et les conditions sont réunies, tout peut se manifester.

« *Sous le pouvoir de la saisie duelle, dans l'immensité des possibles, nous errons* ». L'immensité des possibles, c'est « rien n'existe, tout est possible ». Et toutes les formes de vie, toutes les formes d'aventure de l'esprit qui s'associent à une physicalité sont possibles. Là où je vis en Virginie, l'été il fait très chaud et il pleut. Tout pousse et toutes sortes d'insectes apparaissent. Si on regarde le monde animal et, en particulier le monde des insectes, il y a une sorte de foisonnement de possibilités. Les causes et les conditions font que toutes ces formes évoluent et continuent de se manifester. Toutes ces possibilités se font parce que le monde animal et en particulier celui des insectes n'est pas figé dans une position, sinon on aurait un seul insecte.

L'esprit peut se perdre dans tous les possibles. L'esprit peut s'identifier à toute forme de manifestation. Généralement, on décrit les possibilités d'aventures de l'esprit par ce qu'on appelle les « six classes d'existences ». Parfois cinq parce qu'on met les *devas* et les *asouras* dans la même boîte. Parfois on parle des trois mondes : le monde du désir, le monde de la forme et le monde du sans forme. Si on regarde bien dans le genre humain, on voit les multiplicités d'aventures dans lequel l'esprit peut s'aventurer. Se projetant dans un univers, s'associant à une physicalité en construction, on entre dans un monde. L'influence de la culture ambiante va modifier l'esprit. On peut être femme, mourir et, en l'espace de 49 jours plus 9 mois naître, en tant qu'homme. L'expérience de l'esprit n'est pas genrée. L'esprit est fluide et donc tout est possible.

Donc l'esprit se méprend du fait de l'ignorance. Il s'aventure dans toutes sortes de possibilités. C'est infini. Et dans tout cela, on erre parce que, de proche en proche, on continue à agir et à répondre sous l'influence des afflictions mentales dans le cadre de la saisie duelle et de l'ignorance. «

« *L'illusion de la non-connaissance à la racine, puissions-nous trancher* ». « A la racine » veut dire qu'on ne va pas s'attaquer à chaque possibilité de réincarnation ou d'identification de l'esprit mais qu'on va essayer de couper à la racine. La racine, c'est l'esprit qui ne se connaît pas. C'est l'ignorance, c'est la conscience dualiste. On va s'attacher à libérer la saisie de la conscience dualiste et dépasser

l'enchaînement dualiste par toute une méthodologie qui nous est offerte par les enseignements du Bouddha de façon à ce que l'errance dans l'infini des possibles soit tranchée à la base et qu'on se libère du cycle des existences.

Cette ligne vient illustrer parfaitement la nature dite « imaginaire ». Ce que nous connaissons du monde et que nous pensons être le monde de façon objective n'est que la représentation mentale et l'expression des préférences et des habitudes de la conscience confuse qui pense en termes de « moi » en relation à l'autre. A la base, il y a une distorsion cognitive qui est la structure dualiste et ensuite on va opérer, sur la base de cette conscience dualiste, tout un tas de manipulations, d'organisations, d'arrangements (c'est bien, ce n'est pas bien, c'est pur, c'est impur, j'en veux, je n'en veux pas etc.) qui sont en quelque sorte des élaborations fictives sur une base erronée. Ce que l'on voit du monde, ce n'est pas ce qu'il est mais c'est ce que nous sommes. Le monde, on le voit comme solide, comme liquide, comme spacieux, comme beau ou laid et on attribue des caractéristiques qui sont, pour nous, des caractéristiques absolues et définitives alors que ce ne sont que des représentations qui changent tout le temps. L'alcool fort est peut-être votre meilleur ami le samedi soir et votre pire ennemi le dimanche matin quand vous vous réveillez. Or l'alcool, lui, n'a pas changé mais votre relation à l'alcool a sérieusement changé ! La notion de plaisant et de déplaisant est, d'une part, subjective et, d'autre part, très changeante. Pareil pour la notion d'ami et d'ennemi. Idem pour le laid et le beau. Mais, dans notre confusion, on attribue une qualité, on pourrait presque dire « ontologique, essentielle, inhérente, intrinsèque » à l'objet. On colle des étiquettes et ensuite, on gère la réalité au travers des étiquettes.

Aujourd'hui, on parle de « réfrigérateur ». A mon époque, on disait « le frigo », c'était le raccourci de la marque Frigidaire. On ne dit pas « mon téléphone portable » mais mon iPhone. Tout ça, ce sont des étiquettes qu'on colle sur des choses et le nom nous permet de saisir et de contrôler. Le nom est censé le représenter. Et, avec le temps, le nom devient l'objet. On manipule des symboles et des icônes en pensant qu'ils sont la réalité qu'ils sont censés représenter. On ne reconnaît plus que ce que l'on connaît du monde, c'est la représentation mentale que l'on en a. La représentation mentale que l'on en a n'est que le résultat des influences en sous-main des tendances fondamentales des habitudes et des expériences précédentes qui sont engrangées dans notre conscience-terrain.

Comme l'écrivait Anaïs Nin, « nous ne voyons pas le monde tel qu'il est mais tel que nous sommes ». C'est l'idée de la nature imaginaire.

Pour revenir au thème de l'enseignement : « comment se fait-il que nous soyons tous dotés de la nature d'éveil et que nous ne le voyons pas ? ». C'est parce que nous sommes tellement occupés à lire les étiquettes que l'on ne voit pas le terrain fondamental. On est sur un glacis de surface et on est totalement absorbé par ça. On ne va pas au-delà des apparences. Puisque la capacité consciente de l'esprit est totalement absorbée dans la gestion de l'apparence, on maintient l'apparence parce qu'on a une sorte de panique existentielle. En fait, le soi se sait fragile, inconsciemment. Et ce soi doit constamment se solidifier et garantir son existence. Comment fait-il ? En connaissant l'autre. « Cogito, ergo sum ». « Je pense donc je suis ». « Je sens donc je suis ». Le soi de l'individu est un peu comme une chauve-souris dans une grotte dans le noir absolu : il crie pour que l'écho de ses cris touchant le monde lui donne sa position. C'est ce que j'appelle le GPS, le « positionnement global du soi ». C'est une perte essentielle d'énergie du soi que d'assurer sa pérennité et sa stabilité.

La deuxième fonction du soi, c'est de projeter des images et de se les renvoyer. « Ceci est beau, ceci est laid ». « Oh ! Mon dieu ! Que c'est beau ! Oh ! Que c'est laid ! ». C'est ce qu'on appelle les « perceptions illusoire » qui naissent d'une conscience confuse. C'est à ce niveau-là que nous opérons en permanence. Et puisqu'il y a l'ouverture d'un fossé entre le soi et l'autre, que les choses sont vécues et assumées comme réelles, substantielles et permanentes, les afflictions mentales s'élèvent (saisie, rejet,

colère, indifférence etc.), les actions et les paroles sont poussées et les conséquences se font sentir. L'ironie de l'ensemble, c'est que tout cela c'est du vent ! C'est la production illusoire d'une conscience qui s'ignore. C'est une souffrance auto-infligée du fait de l'auto-ignorance.

Lorsqu'on commence à regarder les choses de cette façon, on voit l'étendue des dégâts. Notre propre souffrance est réelle mais elle n'est pas vraie. Elle est réelle dans le fait que nous la ressentons comme brûlante. Mais elle n'est pas vraie : elle est illusoire. Il y a une distorsion cognitive sur la base de quoi, pour paraphraser le « grand philosophe » Coluche, « on prend des vessies pour des lanternes et on se brûle ». Tout ça, c'est une pièce montée. C'est du vent mais ça nous apparaît comme une réalité dans la distorsion cognitive de l'ignorance. Lorsque l'on voit ça, on n'a qu'une envie en tête, c'est : « comment est-ce que je débranche la prise de cette ignorance pour que tout cet édifice artificiel s'effondre ? ». On peut travailler sur chaque problème ou bien on peut travailler à la racine. C'est ce que Karmapa dit : « l'ignorance doit être coupée à la racine ». Shantideva disait : « si la terre est couverte de ronces, vous avez deux options : vous recouvrez la terre de cuir ou vous mettez des chaussures ». Mettre des chaussures, c'est couper l'ignorance à la racine parce qu'on peut passer un temps infini à essayer d'éteindre le feu de toutes les illusions. On peut les reconnaître comme illusion et alors, tous les feux sont éteints.

Lorsque l'on se rend compte de cela, on voit que la souffrance d'autrui est faite des mêmes conditions et on voit que les êtres ne souffrent pas premièrement et essentiellement de la douleur en soi mais de l'ignorance qui crée le cadre dans lequel la douleur peut être expérimentée comme douloureuse. Il y a deux formes de compassion : la compassion qui prend comme objet la souffrance des êtres, c'est la compassion ordinaire que tout le monde peut avoir, et puis il y a la compassion du Bodhisattva qui regarde cela d'un point de vue plus essentiel et plus profond, du point de vue de son expérience et de sa réalisation méditative et qui voit que la souffrance des êtres n'existe, comme souffrance, que d'une façon relative dans ce monde imaginaire. Mais cette souffrance véritablement douloureuse n'est possible que dans un cadre dualiste qui est l'expression d'une conscience qui s'ignore. On a donc une compassion beaucoup plus essentielle : voir la souffrance des êtres génère de la compassion mais voir en plus que cette souffrance naît de leur propre ignorance.

En fait, il n'y a pas de souffrance, véritablement, mais il y a effectivement l'apparence d'une souffrance. Bien qu'elle soit une apparence, elle est extrêmement douloureuse. Donc, là, notre compassion est amplifiée et elle devient d'autant plus juste parce qu'elle voit quelle est l'origine de la souffrance et là où on doit trancher, c.-à-d. au niveau de l'ignorance. Bien sûr, le Bodhisattva va aussi agir au niveau de la manifestation illusoire en utilisant des artifices qui vont être reçus par les êtres souffrant, dans et par leur conditionnement et leur illusion, comme étant des remèdes, des moyens salvateurs et libérateurs. D'abord, on envoie les pompiers et ensuite les professeurs et l'éducation. D'abord, on prend soin de la souffrance et ensuite on éduque et on conduit les êtres vers la réalisation de la nature de l'esprit. Mais, avant tout, on va pacifier le feu de la douleur. On ne peut pas simplement dire « je suis désolé pour vous mais vous êtes ignorant. Prenez-vous en charge ! Tout ça, c'est votre création ! ». Ce n'est pas la compassion d'un Bodhisattva, c'est l'arrogance de quelqu'un qui pense avoir compris. Le Bodhisattva parle avec son cœur et son cœur est entouré et soutenu par son intelligence.

C'est un emprisonnement dont il est très difficile de sortir. C'est quasiment inextricable parce que ce n'est pas que la souffrance qui mène ce monde illusoire et imaginaire. On voit que c'est l'ignorance mais l'ignorance naît des actions négatives qui créent une dynamique négative qui vient obscurcir la clarté naturelle de l'esprit et qui vient donc voiler la liberté naturelle de l'esprit et empêcher l'esprit de se reconnaître. Ce qui va rendre ce monde imaginaire durable, c'est avant tout l'espoir, le désir. On peut parler de plusieurs formes de désir mais, en fait, il n'y a qu'un seul désir : le désir d'éviter la souffrance,

le désir d'avoir un bonheur stable et constant, le désir de ne pas être dérangé alors qu'on expérimente ce bonheur stable et constant.

La colère, le rejet, c'est le désir d'être libre de la souffrance. Tout ce qui va venir gêner cet état béat et extatique va provoquer un rejet et une violence. L'attachement, c'est le désir du maintien et de la pérennité de l'expérience heureuse. L'ignorance ou la confusion mentale, c'est le désir de ne pas vouloir être réveillé, comme quelqu'un qui a bien mangé et fait une petite sieste tranquille et qui n'a pas envie d'être dérangé. Ces trois aspects sont, en fait, un seul désir. Donc nous sommes vraiment prisonniers du monde du désir. La colère, c'est être poussé par le désir de ne pas perdre la tranquillité. L'attachement, c'est être poussé par le désir d'acquiescer la tranquillité. L'opacité mentale ou l'indifférence, c'est le désir de ne pas être dérangé.

Ce monde illusoire tient sur la base de l'ignorance par le désir de cet objet illusoire sur lequel on projette nos préférences absolues alors que ces préférences sont relatives et changeantes et que l'objet sur lequel on projette nos préférences est lui-même volatil et changeant. On a, là, toutes les recettes pour la faillite ! On ne sait pas ce que l'on veut de façon définitive, ça change tout le temps et quand on voit un objet sur lequel on peut projeter son désir, cet objet avant même qu'on puisse le saisir complètement, s'est déjà transformé et a disparu. Le monde imaginaire nous maintient prisonnier. Nous nous collons à ce monde imaginaire par désir et par peur de le perdre. Le désir, c'est de la colle ! C'est ce qui cimente tout ça parce que tout ça est extrêmement hétérogène et fragmenté. Il n'y a aucune cohésion dans tout ça, si ce n'est le désir. Et on va passer au travers de l'insoutenable parce qu'on a un désir pour un mieux-être, un lendemain meilleur etc. ne sachant pas que tout ça, ce ne sont que des miroirs aux alouettes. Nous sommes hypnotisés par notre propre création. On s'auto-hypnotise.

Ça, c'est le monde imaginaire.

En termes de méditation, comment on se sort de ce piège qui est gluant du fait du désir et qui est douloureux du fait d'un esprit qui veut absolument stabiliser les choses qui sont, elles, en constant mouvement ? Il y a une déception permanente. Comment est-ce que l'on s'en sort ? Premièrement, par la renonciation. On prend conscience que ce monde imaginaire n'est que souffrance. Mais on se dit « oui, c'est un monde de souffrance mais elle n'est quand même pas mal cette vie ! ».

Dans les Soutras, c'est un des cousins du Bouddha qui était très attaché à sa femme. Mais sa femme est morte. Il a donc renoncé au monde parce qu'il n'y trouvait plus aucun sens. Il a rejoint le Bouddha. Il a médité avec un désir très fort de pratiquer avec une vie vertueuse pour pouvoir renaître dans un monde supérieur chez les dévas. Il pensait ainsi retrouver une beauté semblable à la femme qu'il avait perdue. Sa motivation était donc douteuse. Le Bouddha lui dit : « cousin, accroche-toi à ma robe » et il l'emmène chez les dévas. Là, il voit un palais merveilleux avec des servantes aguichantes, préparant une couche royale, préparant des repas excellents etc. Il demande : « mais à qui appartient ce palais ? » et elles répondent que c'est à lui s'il médite toute sa vie et garde une conduite pure. Il est convaincu, il redescend et continue à méditer. Tout le monde le regarde de façon suspecte parce que son exercice méditatif, c'est parce qu'il sait qu'il a une place au paradis avec plein de belles filles, dans une belle maison avec un beau lit. Le Bouddha lui dit : « cousin, attrape ma robe » et il l'emmène dans les enfers. Ils descendent au fond des enfers et là, ils sont en train de préparer le chaudron pour faire bouillir l'huile. Le moine demande : « c'est terrible, ça. C'est pour qui ? ». « C'est pour le moine untel (lui) parce qu'il pratique avec une motivation dévoyée. Il va accumuler quelques mérites qu'il va consumer très rapidement puis toute sa négativité va refaire surface et nous, nous l'attendons ». Il remonte et commence à méditer, cette fois-ci pour ne pas aller dans les enfers. Après, l'histoire dit qu'il jetait des pierres aux guenons en rut en leur disant : « vous êtes aussi belles et aussi laides que toutes les

déeses du paradis ». Je ne sais pas s'il avait bien tout compris mais l'histoire était peut-être là plus pour éduquer les autres que lui-même.

Ce qui nous tient liés dans ce monde imaginaire, c'est notre propre désir ou l'imaginaire de notre désir. On ne peut jamais réaliser un fantasme. La réalisation d'un fantasme est tellement en dessous du fantasme qu'on ne peut jamais l'obtenir. Même si on arrive à quelque chose qui ressemble un peu, ça ne tient pas. Tout est en changement constant. On est prisonnier de notre désir et on souffre des conséquences de l'ignorance et de notre désir. Comment est-ce qu'on se sort de ça ? En voyant vraiment la réalité en face et en ne se voilant plus la face. Le renoncement, c'est dire que tout ce qui apparaît, merveilleux ou pas, est simplement une projection de mon esprit confus. Et, parce qu'il n'y a pas de reconnaissance de l'esprit, cela va conduire automatiquement à une forme de souffrance. On ne va pas, comme le cousin du Bouddha, se mettre sur la voie pour avoir les plaisirs des mondes divins et pas, non plus, pour éviter les souffrances des enfers mais couper l'ignorance à la racine parce que aussi bien les dieux que les êtres des enfers n'existent que dans l'imaginaire. Ils n'ont pas de réalité en soi. Matchik Lapdrön disait que les huit classes des dieux et des démons n'existent pas en dehors de l'esprit qui les conçoit.

Pour trancher à la racine, après la prise de conscience de la nature défectueuse de l'existence conditionnée, on va s'engager sur la voie vers l'éveil, en s'appuyant sur le Dharma et avec les bons conseils de la Sangha et on va prendre refuge. Dans la perspective du Mahayana, on va développer l'esprit d'éveil et on va commencer à mettre en pratique deux choses : d'une part, l'exploration et la pacification par le calme mental de l'esprit, la reconnaissance de l'esprit et la libération de la structuration dualiste et l'esprit va enfin se poser dans son terrain fondamental, peaufiner les excès très subtils mais encore présents dans l'expérience du Mahamoudra jusqu'à réaliser la nature de l'esprit. Ça, c'est le bienfait personnel qui est celui de la libération. Simultanément, par l'exercice des six qualités transcendantes, on va servir les autres, alléger leur souffrance, les aider à se mettre en chemin, les aider à découvrir la nature de l'esprit. Puis on va mener à leur terme ces deux voies conjointes qui vont amener la libération et les bienfaits personnels et le bienfait et la libération d'autrui, en apportant par le développement personnel la capacité à aider les autres et le savoir-faire dans l'aide altruiste par l'exercice des six paramitas tout au long du chemin du Bodhisattva.

Voilà comment on se sort du monde imaginaire.

Avez-vous des questions ?

Je veux juste revenir au début quand tu as fait une distinction entre la vision du Yogacara et celle de Nagarjuna. D'une certaine façon, si je relis mes notes, il y a dans le Yogacara l'union permanente à l'état naturel, c'est comme s'il y avait deux dimensions qui s'unissent : samsara et nirvana, si je ne me trompe pas.

L'union, ici, veut dire que l'esprit enfin se reconnaît en lui-même. Ce faisant, il voit aussi l'union indissociable en essence du samsara et du nirvana puisque tous deux sont des expériences ou des manifestations de l'esprit vide. Ce qui les relie, c'est la vacuité. Ils diffèrent en termes de manifestation. Bien sûr, la saveur du samsara et la saveur du nirvana ne sont pas les mêmes mais tous les deux sont sur une base de glace à la vanille !

Alors, que dire du tétralemme de Nagarjuna qui intervient et dit « c'est ceci et pas ceci et c'est cela et pas cela », une sorte d'opposition qui ouvre des espaces vers l'ineffable et l'indicible puisqu'on ne peut pas le nommer. La perception que j'ai du tétralemme de Nagarjuna, c'est une vision encore plus complexe mais plus en rapport avec la réalité.

Le mot « tétralemne » vient du Grec « tétra » qui veut dire « quadruple », et « lemna » qui veut dire propositions. Ce sont les quatre affirmations qui sont réfutées par Nagarjuna.

Nagarjuna est un grand correcteur qui démonte toutes les assertions possibles que l'on peut faire quant à la nature de la réalité. Le grand reproche qui est fait par le Madhyamaka au Yogacara, c'est qu'il semble que, pour eux, la conscience est perçue comme étant un peu substantielle et ayant une sorte de réalité : ce qui les rapprocherait dangereusement des Védiques avec leur *atman* permanent et substantiel. Ceci étant dit, Nagarjuna aurait vécu entre le II^{ème} et III^{ème} siècles, alors que le Yogacara avec Asanga et Vasubandhu, selon les différentes biographies, dateraient du IV^{ème} siècle. Donc on ne peut pas dire que Nagarjuna a créé son tétralemne pour réfuter les positions qui seront celles d'Asanga et de Vasubandhu quelques siècles plus tard. Par contre, on peut dire que Vasubandhu et Asanga n'ignoraient pas les positions de Nagarjuna. Nagarjuna, en son temps, a été lui-même très critiqué et il a été accusé d'être nihiliste puisqu'il est non substantialiste et non affirmatif (c'est sa définition), c'est-à-dire que l'esprit et les phénomènes sont dépourvus de toute substance et de toute réalité substantielle et qu'il n'affirme aucune position.

A la page 7 de la Prière du Mahamoudra, on trouve : « Affirmer « c'est » alors que rien ne peut le définir, affirmer « ce n'est pas » alors que rien ne peut l'entraver, au-delà du mental, la nature ultime des phénomènes n'est pas composée. De la complète vérité absolue puissions-nous avoir la certitude ». Lorsque l'on affirme que les phénomènes existent, Nagarjuna démonte cette affirmation. Lorsqu'on affirme que les phénomènes n'existent pas, il réfute cette vision nihiliste et ensuite les combinaisons des deux « to be, not to be, neither, nor » (être, ne pas être, ni l'un, ni l'autre, ni autre chose). Nagarjuna a été critiqué en son temps et accusé d'être un nihiliste du fait qu'il ne positionnait aucune affirmation quant à la nature des phénomènes. Son esprit était trop subtil pour les gens de son époque. Le fait qu'il puisse réfuter l'être et le non-être, sans affirmer pour autant qu'aucun des deux n'existe (ce qui veut dire que sa réfutation n'est pas une négation), il a été accusé de négationnisme. Il a été obligé de revenir avec une « roue de secours » un peu plus simple et c'est lui qui a commencé à parler de vérité relative et de vérité absolue. Il fut le premier à en parler. Il a été amené à faire cette présentation des deux vérités parce que son tétralemne, qui tente à démontrer l'invalidité de toute position philosophique à propos de la nature des phénomènes et de la nature de l'esprit, était trop subtil pour être vraiment compris. Même aujourd'hui. C'est vraiment un très haut niveau de philosophie bouddhiste.

Ceci étant dit, la praticité du Yogacara est à mes yeux supérieure. Appliquer le tétralemne de Nagarjuna à sa méditation du calme mental, ce n'est pas très pratique ! Ça a un but et une fonction très simple qui est de démonter, dans les débats philosophiques, toute forme de fixation mentale, de réification. La pratique méditative que l'on peut faire dans le chemin qui conduit au Mahamoudra, au travers du calme mental et de Vipashyana, profite grandement de la vue du Yogacara. Il y a une immense influence du Yogacara sur le Mahamoudra et aussi sur le Dzogchen, tout comme sur le Chan en Chine et, par extension, sur le Zen.

Par exemple, l'exposé sur les errements de l'esprit au travers des deux premières natures (le dépendant et l'imputation) va nourrir et guider nos pas dans le chemin méditatif. On va commencer à comprendre en quelle manière notre esprit se trompe. Il se trompe lui-même. On va faire machine arrière et utiliser cette vue comme base pour l'exercice de notre méditation. Dans l'exercice du calme mental, qu'est-ce qu'on va faire dans la perspective du Mahamoudra ? On regarde tous les phénomènes comme des illusions. Assis, posé, le regard clair, on voit s'élever tous les phénomènes extérieurs et intérieurs et on les voit comme le jeu illusoire de l'esprit. C'est l'instruction qui est donnée dans l'approche du calme mental dans la perspective du Mahamoudra. Ça s'appuie totalement, en termes de vue, sur cette nature de l'imaginaire. On peut donc avoir un outil de réflexion intellectuelle. On va

réfléchir sur le système de confusion qui se développe et se maintient dans l'esprit qui s'ignore et on va pouvoir commencer à le ressentir dans notre expérience méditative. Il sera beaucoup plus difficile, à mon sens, de faire ce travail avec le tétraleme de Nagarjuna. La relation avec le calme mental, par exemple, est beaucoup plus distante. On peut le faire, bien sûr, mais c'est plus aisé avec le Yogacara.

C'est pour ça que certains Maîtres, en termes de vue, adoptent la vue du Madhyamaka et, en termes de méditation, ils s'appuient sur le Yogacara. Il faut bien comprendre que ces quatre vues dans le Bouddhisme sont des progressions. La deuxième accepte la première mais va un peu plus loin. La troisième accepte la première et la deuxième mais va un peu plus loin. La quatrième accepte la première, la deuxième et la troisième mais va plus loin en corrigeant les excès et les carences. Aucune des quatre n'est fautive mais elles sont toutes incomplètes. Les tenants du Madhyamaka tentent à dire que cette vue est supérieure. C'est un peu les Musulmans qui disent : « Moïse est la rose, Jésus est la fleur et Mohamed est le parfum ». Il y a, comme ça, une sorte de progression et les déniés arrivés disent : « on est le summum ». Là, historiquement parlant, les Yogacara sont arrivés après le Madhyamaka.

Le but de cette semaine, ici au Jardin de Grande compassion qui est un lieu destiné au Mahamoudra et à la méditation mais pas trop à la dissertation philosophique à l'infini, c'est de dire qu'on peut bénéficier grandement d'une compréhension assez juste et complète de l'approche des trois Natures du Yogacara et que cela va nous donner une base sérieuse pour notre pratique du calme mental et de Vipashyana, bien sûr toujours dans la perspective du Mahamoudra. C'est ce que j'essaie de faire.

Ce soir, on a traité de cette première nature qu'est la nature imaginaire ou imputation. On verra les autres natures dans les prochaines sessions.

Je vais vous poser une question : si vous vous mettez en méditation sur votre coussin, est-ce que vous voyez en quoi ce que l'on vient de voir peut vous aider à mieux comprendre ces instructions données, par exemple dans la pratique du calme mental : « regardez tous les phénomènes comme le jeu de l'esprit » ? Est-ce que ça facilite cette compréhension ?

Vous pouvez, bien sûr, simplement recevoir cette instruction et la mettre en place mais si on a une base de compréhension, cela peut faciliter la mise en application. C'est le but de mon intervention. Il y a un substrat philosophique qui permet de, raisonnablement, faire confiance aux instructions. Sinon on se dit : « le lama l'a dit donc je le fais ». Là, on peut se dire que non seulement c'est une instruction du lama mais que je peux aussi l'étayer raisonnablement et ça prend sens. C'est le but de mon intervention cette semaine.

Pour terminer, partageons tout cela et offrons-le à l'ensemble des êtres.

L'approche du Yogacara que l'on évoque en ce moment est une approche méditative. Contrairement au Madhyamaka, tel qu'on l'a vu hier qui est beaucoup plus philosophique et basé sur la déduction logique, il est le résultat de longues heures d'observation au travers de la méditation. C'est pour cela que cette vue me semble très utile lorsque l'on aborde la pratique de la découverte progressive de la véritable nature de notre esprit, au travers du calme mental (*Samatha*) et de la vision pénétrante (*Vipashyana*). Il y a une sorte de filiation dans l'approche de la nature de l'esprit entre Yogacara et Mahamoudra. Certes, il y a une vue philosophique pour aider le méditant à ne pas tomber dans des égarements extrêmes quant à la nature de l'esprit, quant à la nature de la manifestation etc... Mais l'accent est vraiment mis sur la méditation.

En ce qui nous concerne, je crois que nous sommes dans une époque où nous n'avons pas vraiment la disponibilité ni le temps pour étudier in extenso tous les aspects de la philosophie bouddhiste. Il est donc vraiment important d'arriver à comprendre ce que sont les fondamentaux pour pouvoir les explorer dans le temps que nous avons. Dans d'autres lieux, d'autres temps, d'autres situations, on pourrait passer vingt-cinq ans à étudier tout cela et vingt-cinq ans à méditer sur tout cela ! Mais on n'est pas dans cette situation. Ce n'est pas un jugement de valeur. Le bouddhisme est pragmatique. Dont acte.

Qu'est-ce qui existe ? Qu'est-ce qu'on fait avec pour avoir un résultat le plus « efficace » possible ? « Efficace » dans le sens que l'esprit se reconnaissant, il s'affranchit de l'ignorance et, par là, du format dualiste au travers duquel toutes les expériences des phénomènes et des pensées seront faites, et se libère de l'aliénation à ce schéma dualiste. C'est l'idée générale.

Je rappelle que Yogacara veut dire ceux qui pratiquent le yoga, c.-à-d. ceux qui s'entraînent à entrer en union constante avec la nature réelle ou Dharmakaya ou Nature de Bouddha ou Mahamoudra en tant que fruit : ce sont des femmes et des hommes qui s'engagent dans cette pratique et qui ont besoin d'avoir une base intellectuelle pour comprendre ce qui se passe. Ils ont besoin de valider cette information intellectuelle par une profonde réflexion pour cette information devienne la leur et ne reste pas un message extérieur, une sorte de « patch » appliqué sur la peau qui reste en surface et ne modifie pas profondément la façon de voir, d'être et d'interagir avec l'environnement et les autres. Donc il faut une base philosophique pour bien comprendre. Il faut aussi un temps certain alloué à la réflexion.

Ici dans le cadre de cette retraite, le programme de la journée est organisé pour qu'un temps conséquent pendant l'après-midi soit un temps qui n'est pas dédié à l'étude à proprement parler. On a une heure de méditation, puis on a deux sessions d'étude et de dialogue puis, dans la journée, on partage les différentes tâches qui sont nécessaires au bon fonctionnement de la vie en commun. Ces moments sont des opportunités pour la réflexion et l'approfondissement. Ce n'est pas juste « fournir de la main d'œuvre bon marché » pour le centre. Ce n'est pas le but du jeu ! C'est une maison commune et chacun contribue au bon fonctionnement de la vie en communauté, bien sûr, mais aussi dans la présence et dans l'action, on peut continuer le chemin d'étude et de méditation. On peut continuer à apprendre.

Par exemple, dans la méditation on va développer la présence claire et attentive au travers du calme mental. On va apprendre à se défaire du discours conceptuel qui, généralement, nous entraîne dans toutes sortes de fantasmagories. Dans l'action, on peut continuer ce travail en étant simplement présent à ce que l'on fait dans l'instant. On peut noter, comme dans la méditation, le moment où on dévie et où on divague. Dans l'action, on peut ne pas être vraiment présent et alors le corps fait quelque chose et l'esprit (ou la parole) fait autre chose. On travaille mais, en fait, on parle et en parlant on n'est plus sur ce que fait le corps. On s'aperçoit que l'on dévie parce que l'outil se casse, qu'on peut se blesser. Avec des outils dangereux, si on n'est pas présent, on peut avoir un rappel très brutal ! C'est ce qu'on fait dans la méditation, sauf qu'on n'a ni marteau ni couteau. C'est simplement l'esprit qui prend conscience du glissement et puis qui se désengage. Puis il revient. Le terme « revient » est un peu compliqué parce que ce n'est pas un glissement géographique, c'est simplement le fait que l'on n'est pas présent dans l'instant. On est soit dans le passé, soit dans le futur. On est distrait ou bien on est dans une sorte d'assoupissement, de torpeur ou de confusion mentale et, dans l'action, on va être très rapidement remis en place parce que les objets que l'on manipule, la tâche que l'on accomplit ne permettent pas très longtemps de divaguer. Il va y avoir un rappel d'une façon ou d'une autre. Je pense que, dans le déroulement de la journée, il y a un bon équilibre de l'étude, de la réflexion par l'attention, par le retour sur ce qui a été dit et la méditation.

Dans l'action et la présence à ce que l'on fait, il faut faire attention à ce que la contemplation ne devienne pas une sorte de rêve éveillé. On est en train de penser à quelque chose alors que l'on fait quelque chose. Il y a une dissociation. On est dans un jeu de l'esprit conceptuel alors que le corps fait autre chose. La contemplation est plus incarnée dans le travail : si on bouge des pierres, par exemple, on sent bien le poids de la pierre. On sent son contact avec nos mains. Tout en étant très présent à ce que l'on fait, on peut essayer de regarder ce qui ressent le poids de la pierre et son contact. Est-ce que c'est la peau ? Les muscles ? Est-ce que l'esprit a quelque chose à voir là-dedans ? On regarde comment fonctionne la perception du monde (l'objet) par l'esprit (le sujet). L'exercice particulier, c'est d'être à la fois présent dans l'action et en tirer une sorte d'expérience qui va valider ce que l'on a appris, par ailleurs, intellectuellement.

C'est important parce que, quand on rentre à la maison, on a un temps limité pour s'asseoir et méditer mais on a une grande partie de notre journée qui est dédiée à l'activité : la famille, le travail, les transports, les loisirs, la vie sociale etc. On pourrait voir une sorte de dualité s'installer entre ce qui serait d'un côté « sacré » et de l'autre, ce qui serait « profane ». C'est le même schéma dualiste qui s'installe que dans la relation sujet-objet. Et vous le voyez bien, dans votre expérience, que cette dualité est douloureuse. Quand vous méditez, vous pensez à tout ce que vous devriez faire à la place et quand vous êtes dans l'activité, vous souhaiteriez pouvoir vous retrancher dans la tranquillité de la méditation. Ce faisant, on n'est ni dans l'un, ni dans l'autre, vraiment. Il peut se faire que, pour certains, il y ait une sorte d'exagération de la valeur de l'activité et une minimisation du bien-fondé de la méditation. Pour d'autre, ce sera l'inverse.

En fait, il faudrait que les deux actions s'interpénètrent, c.-à-d. passent au-delà du schéma de la dualité qui apparemment les oppose mais cette opposition, et pour reprendre les termes du Yogacara, appartient au monde imaginaire. Elle n'existe pas en vérité parce que, si l'on analyse profondément, on s'aperçoit que c'est l'esprit qui est en action. Dans le mode méditatif comme dans le mode actif, c'est l'esprit qui est en action et on peut regarder l'esprit au travers du mode méditatif comme au travers du mode actif.

On va essayer d'arriver à faire l'expérience de ce flot ininterrompu qui n'est pas soumis à la dichotomie conceptuelle entre action et méditation.

D'aucuns sont plutôt actifs et vont se sentir très à l'aise dans l'action et un peu moins sur le coussin. D'autres seront plus méditatifs par nature et vont avoir une sorte d'inconfort dans l'action. Tout ça n'est dû qu'à l'opposition entre méditation et action et aux préférences que l'on va donner à l'un ou à l'autre en fonction des habitudes des tendances fondamentales qui sont engrangées dans cette conscience-terrain (*alaya vijñana*) qui est alors une conscience-terrain réservoir, c.-à-d. qui conserve toutes les tendances habituelles et les mémoires. Cette conscience-terrain-base-de-tout est un réservoir et elle a aussi un aspect actif : elle va déployer une forme d'activité au travers des sept consciences. En effet, la conscience affligée qui afflige chaque instant de conscience, la conscience dualiste et les cinq consciences sensorielles s'élèvent toutes de cette base-de-tout qui est à la fois réservoir et active. On peut dire qu'elle a deux « fonctions », en quelque sorte. Et puis, il y a le terrain fondamental premier et simple qui est la nature d'éveil.

Je vous renvoie à l'exemple que je donnais : la terre, mon jardin. La terre, c'est *alaya*, la base de tout qui est synonyme de *Dharmakaya*, de fruit du *Mahamoudra*, de *dharmadhatu*, la sphère d'où s'élèvent tous les phénomènes. Sur cette base, il y a mon jardin (*alaya vijñana*) qui est un réservoir et en même temps voit s'élever dans cet espace les sept autres consciences. C'est comme ça que notre esprit fonctionne. C'est comme ça que l'esprit perçoit les phénomènes qui sont imaginaires, par le jeu de la

conscience mentale et par le truchement des consciences sensorielles, affligées de la conscience dualiste qui maintient tout ce jeu dans un format dualiste. Tout cela nourrit les mémoires et les habitudes qui sont dans la conscience-terrain-réservoir, tout cela sur la « terre » qui est aussi la nature d'éveil.

Il faut bien comprendre que, quand on parle de huit consciences, il ne faut pas les concevoir comme des entités différentes et indépendantes. Il s'agit de huit facettes, huit aspects ou huit fonctions de l'esprit. Shamar Rimpoché, un jour, m'a dit : « tous ces philosophes indiens parlent de six ou sept ou huit consciences mais il n'y a qu'un seul esprit ! ». Il ne faut pas les solidifier et en faire quelque chose ! On ne va pas essayer d'imaginer comment ces pièces de Lego (l'égo !) s'articulent. Il faut se souvenir que l'essence de l'esprit est vacuité. Ne solidifions pas ces huit consciences. Pour le but de la compréhension et de la réflexion, on va les identifier comme étant différentes mais il faut les voir comme les différentes facettes d'une même réalité.

Le cœur du problème, en ce qui nous concerne, qui est la non reconnaissance de l'esprit par l'esprit se situe à la fois dans la façon dont toute cette manifestation se produit (au travers de huit inconsciences), comment elle est née de la structure dualiste, comment elle conforte l'autonomie et la réalité du soi de l'individu et, par cela, la réalité et l'autonomie du soi des phénomènes qui sont perçus. C'est le monde imaginaire. Il n'est qu'imputation. Toutes les perceptions, comme le dit Shamar Rimpoché dans « Au cœur de la sagesse », ne sont que des « apparences trompeuses qui s'élèvent d'une conscience confuse ». C'est là qu'est vraiment le cœur du problème.

Dans cette approche de l'esprit, dans ce qu'on appelle les « trois natures » ou les « trois caractéristiques », on commence par ce qui est le plus direct, le plus perceptible et le plus palpable qui est le monde imaginaire, c'est-à-dire comment nous voyons et comment nous ressentons les phénomènes maintenant. La première chose, je l'ai dit et je le répète, c'est le renoncement. Si on ne peut pas renoncer au monde imaginaire parce qu'il est trop prenant et trop hypnotique, on ne pourra pas aller vers la deuxième caractéristique qui est sur comment cet imaginaire se manifeste au travers de la production en interdépendance. Si on ne peut pas concevoir ce qu'est la production en interdépendance, intellectuellement dans un premier temps puis au travers de la contemplation et de la méditation, si on n'arrive pas à voir ce que « production en interdépendance » veut dire, alors on ne pourra pas faire l'expérience de la troisième caractéristique qui est la perfection, c.-à-d. l'esprit tel qu'il est en lui-même, le Dharmakaya. On pourra, au niveau de l'imaginaire, parler tant qu'on voudra du Mahamoudra, avoir un doctorat, deux doctorats, écrire des livres et des commentaires qui seront commentés par d'autres personnes qui seront dans le monde imaginaire occupés à se faire mousser en jonglant avec les concepts, sans jamais arriver au niveau du terrain fondamental qui n'est accessible que par l'expérience méditative. L'étude et la réflexion favorisent l'expérience méditative. Elles sont nécessaires. Elles peuvent être sophistiquées ou bien fondamentales, c.-à-d. très simples et très basiques avec quelques instructions nécessaires. Dans la pratique du Mahamoudra, il y a aussi une « rampe d'accès » qui est un raccourci. C'est la voie de la dévotion.

La voie de la dévotion, cela veut dire que, d'une part, on a une confiance inébranlable et absolue en le Maître qui nous donne les instructions et, d'autre part, on a une confiance inébranlable et absolue dans le fait que notre esprit et l'esprit du Maître sont indissociés. Donc le Bouddha, que l'on voit dans le Maître, est en fait un miroir qui nous revoie au Bouddha qui est la véritable nature de notre esprit. Et donc, effectivement, on peut laisser de côté tous les aspects de l'étude pour autant que l'on ait une dévotion profonde, sincère et inébranlable. Mais ce n'est pas simple. A tout choisir, le chemin de l'étude et de la contemplation est plus simple. Pourquoi ? Parce qu'il faut rencontrer deux conditions extrêmement rares : d'une part, un Maître qualifié et d'autre part, un élève dévoué. L'idéal, c'est Marpa et Milarépa (mais aussi Tilopa et Naropa, Naropa et Marpa, Gampopa et Réchungpa etc..).

Milarépa n'a aucun doute quand bien même Marpa se comporte d'une façon qui, à nos yeux, pourrait ressembler aux actions erratiques d'un sociopathe : il est ivre, il crie, il le frappe. Pourtant Milarépa n'a aucun doute. Il reçoit tout ça et grandit au travers de ces épreuves. De nos jours, si on avait quelqu'un qui se comportait comme Marpa, on l'enverrait au tribunal. Il serait poursuivi par les disciples effrayés et abattus. Les conditions d'une harmonie entre deux êtres sont une sorte de synergie d'éveil. Là, effectivement, on reçoit l'instruction, quelque soit sa forme : pour Milarépa, c'était construire, démolir, construire, démolir etc. jusqu'à épuisement. Naropa a atteint l'éveil en recevant un coup de sandale au visage porté par Tilopa. Mais ce n'est pas la sandale qui éveille, c'est la synergie ! C'est la synergie entre le Maître éveillé, au sens de sagesse et de compassion et un disciple authentique. On parle de « lama » : « la » pour « lana mépa » ce qui signifie « insurpassable » et « ma » pour « mère » avec compassion et bienveillance. Il s'agit donc d'un lama authentique et d'un disciple authentique.

Un disciple authentique est un disciple qui est libre des trois défauts d'une tasse : soit la tasse est sale auquel cas même si on verse une boisson agréable, elle sera polluée, soit la tasse est percée et le liquide versé coule, soit la tasse est à l'envers et on peut verser tout ce qu'on veut, rien pourra être retenu. Dans le premier cas, la tasse est parasitée par les vieilles habitudes, par de l'arrogance ou un intérêt dans la réception des enseignements. Dans le second cas, la tasse est inattentive. Donc il n'est pas simple de trouver ces deux personnages et qu'ils soient dans un espace-temps propice à la rencontre et à la synergie. C'est une voie exceptionnelle parce que la dévotion, c'est avant tout la confiance, l'admiration, la certitude de la validité du Bouddha que l'on retrouve au travers des gestes et des paroles du lama et aussi une confiance inébranlable dans le fait que notre esprit est Bouddha dans le sens que, en particulier par la pratique du Guru Yoga, notre esprit et l'esprit du Maître sont vécus progressivement de plus en plus comme indissociables. On invite le Maître comme le représentant du Bouddha, c.-à-d. l'état éveillé, on requiert la grâce et la bénédiction qui ont pour effet de purifier les voiles des afflictions, de la connaissance etc.. Et de créer une ouverture où l'omniprésente structure dualiste s'estompe pour un instant. Là, il y a une rencontre d'esprit à esprit. L'esprit rencontre le Maître mais l'esprit se rencontre lui-même, en fait, par le truchement du Maître.

Le maître est un moyen habile et illusoire qui permet à l'esprit de se rencontrer. Là, on reste dans l'expérience non duelle qui est donc l'inverse de l'ignorance, « ma rigpa » (c.-à-d. l'ignorance presque délibérée de la non-dualité). « Rigpa » est l'expérience de l'esprit en lui-même par lui-même, libérée de la pesante dualité. On est, en quelque sorte, poussé dans le « grand bain » du Dharmakaya. Il convient de juste rester dans ça et voir toutes les déviations, les petites erreurs très fines, les saisies qui peuvent s'élever et qui vont être corrigées au fur et à mesure par les instructions particulières données par le Maître. Il sera très au courant parce que, du fait de la proximité de l'esprit, il y a une sorte de symbiose et donc les mouvements et les habitudes sont perçues par le maître qui peut apporter des correctifs quand c'est nécessaire dans toutes les situations de la vie. Ça, c'est la voie de la tradition Kagyu qui est la voie de la dévotion et qui peut faire l'impasse sur une étude ou une réflexion très élaborée ou même fondamentale.

Au cours de toutes les années d'enseignements que nous avons reçus de Guendune Rinpoché, la méditation était enseignée de façon très simple : le calme mental, c'est regarder toutes les pensées qui s'élèvent comme le jeu illusoire de l'esprit. Le calme mental vient par la non ingérence. Le méditant, l'observateur, ne tente pas d'évaluer, de qualifier, de nommer, de contrôler, de promouvoir ou d'interdire tel ou tel phénomène que cela soit un phénomène de la conscience connu par la conscience mentale ou connu par les consciences sensorielles qui apportent les informations à la conscience mentale. Dans l'instruction directe, Guendune Rinpoché ne faisait pas mention de tous ces aspects théoriques. Il donnait un exercice et on le faisait jusqu'à la compréhension.

Dans mes tout débuts, Guendune Rinpoché m'a donné un texte connu comme la « Reine des prières » (la prière de Samantabhadra). Il m'a donné sa copie personnelle en tibétain et il m'a dit : « tu la mémorises ». A l'époque, je ne parlais pas un mot de tibétain, je le lisais simplement. Mais il fallait que je mémorise le texte. En sortant, après l'entretien, je vois Chöjor, le jeune tibétain qui avait été envoyé par le Karmapa pour faire office de traducteur. Je lui dis « Guendune Rinpoché m'a donné ce texte. Est-ce que tu peux m'aider à le comprendre ? ». On s'assoit. Il commence à lire et me traduit chaque mot du texte. Rinpoché sort. Il prend le texte des mains de Chöjor et il me dit : « je ne t'ai pas dit de le traduire, je t'ai dit de le mémoriser ».

Pour moi, comme pour tout le monde, c'était une aberration que de mémoriser un texte dans une langue que je ne comprenais pas ! Il était donc normal que j'essaie d'abord de le comprendre et qu'ensuite, je tente de le mémoriser pour pouvoir ajuster un mot français à un mot tibétain et que cela fasse du sens ! Et ce n'était pas ce qui m'avait été demandé ! Il ne m'avait pas demandé de faire du sens mais de simplement lire ce texte. Parce que ce texte en lui-même, par la confiance que j'avais dans sa valeur, était porteur d'un mérite immense qui était la force motrice, le terreau d'où pouvait s'élever la sagesse.

A côté de cela, travailler et construire, c'est-à-dire participer à l'édification d'un lieu où pour des générations et des générations, des hommes et des femmes pourront venir s'asseoir, méditer et étudier, comme ce que vous faites ici, c'est à valeur égale une accumulation de mérites.

Dans le même ordre d'idée : un jour nous allons aider le centre de Pao Rinpoché qui était de l'autre côté de la vallée de Dhagpo pour construire des petites maisons de retraite. Les gens qui étaient les disciples de Pao Rinpoché en avaient besoin. Tous les matins, il était assis en haut de la colline avec son mala. On allait prendre sa bénédiction et il nous demandait comment on s'appelait. A un moment, on a dit à Rinpoché qu'on était désolés mais qu'avec le travail, on n'avait pas le temps de faire les Préliminaires. Il nous regarde, très étonné, et nous dit : « mais c'est la même chose ! Vous travaillez à construire un centre du Dharma, c'est comme faire des prosternations, offrir le mandala, le Guru Yoga ! C'est la même chose ! Vous le faites pour aider l'activité du lama qui est la diffusion du Dharma. Vous le faites par dévotion, admiration et confiance, dans les qualités du Dharma, dans les qualités du lama qui personnifie le Bouddha qui est votre propre esprit qui s'ignore ». Cette voie de la dévotion est très simple et c'est une voie du cœur. Mais tout le monde n'est pas sensible à la voie du cœur. Nous sommes dans une culture qui a favorisé le rationnel, la réflexion et l'intellect.

C'est intéressant de voir que le mot « intellect » a changé de bord au cours des siècles. Il y a toujours eu cette opposition entre « ratio » et « intellect » dans l'histoire de la philosophie. « Intellect » voulait dire le ressenti et « ratio » ce qui est pensé et conçu. Aujourd'hui, on a attiré l'intellect dans le plan du ratio. On a un mode d'éducation qui s'éloigne de plus en plus du ressenti. Le ressenti, c'est un peu « New age » : c'est douteux parce qu'il n'y a pas de cases ni des bords bien délimités. C'est en plus très personnel, donc c'est difficile de le mettre en ordre. C'est incontrôlable. Bien sûr que le ressenti est parfois complètement emporté par les afflictions mentales mais c'est aussi ce qui, intuitivement, fait que l'on reconnaît dans un être les qualités de l'éveil et que cette reconnaissance des qualités de l'éveil dans un être fonctionne comme un miroir qui nous renvoie à nos propres qualités d'éveil que l'on ne voit pas, que l'on ignore et que peut-être même on peut douter de la présence, tellement on s'est identifié aux voiles qui obscurcissent cette nature d'éveil.

Quelqu'un qui n'a jamais vu le ciel bleu de sa vie, ce qu'il connaît du ciel, ce sont les nuages, la pluie et le froid. Prendre un avion, passer au-dessus des nuages et voir d'un seul coup cette étendue lumineuse et chaleureuse de l'espace, c'est un choc et une révélation ! C'est pour cela que la voie du

Dharma se présente comme la voie de la connaissance (*shedrou* en tibétain), des explications et de l'intellect (ratio), c.-à-d. la voie de l'expérience empirique et l'accomplissement au travers de cette expérience empirique. Idéalement, on fera un bon usage des deux. Et comme je le disais au début, on n'a pas tout le temps du monde pour le consacrer simplement à l'étude. Donc il faut faire des choix. Ce n'est pas simple. Qu'est-ce qu'il est bon d'étudier ? Quel est le bagage minimum qui pourra permettre d'avoir une méditation qui ne sera pas simplement s'asseoir comme une poule parce qu'on ne sait pas ce qu'on fait ? Donc il faut un minimum !

C'est la gratitude infinie que j'ai pour Shamar Rimpoché de nous avoir laissé en héritage quelques textes : « Au cœur de la méditation bouddhiste », « la Voie vers l'éveil » et « Au cœur de la sagesse ». Avec ces trois livres, il y a tout ce qu'il faut pour comprendre et surtout mettre en application les différentes méthodes qui nous font avancer sur le chemin du Mahamoudra qui est à la fois la reconnaissance de la nature de l'esprit (la sagesse) et, en même temps, une compassion qui naît de cette reconnaissance, une bienveillance pour l'ensemble des êtres, une sorte d'union de la vacuité et de la compassion. C'est aussi une façon de décrire l'esprit. L'esprit est l'union de la vacuité et de la compassion. On peut aussi dire que l'esprit est l'union de la connaissance et de la vacuité. Dans les expériences de méditation, on peut aussi dire que l'esprit est l'union de la grande félicité et de la vacuité. Toutes ces associations exposent différentes facettes de l'esprit.

Dans cette approche des trois natures, on va donc commencer par ce qui est le plus immédiat, c.-à-d. s'attaquer à comprendre ce monde imaginaire. La deuxième étape qui est celle de la « nature de dépendance », cela va être de comprendre comment cela se manifeste. La première étape, c'est ce qui se manifeste et la seconde, c'est comment cela se manifeste. Si vous regardez bien, vous avez là les deux premières des Quatre nobles vérités. Qu'est-ce qui est présent devant nous ? Le monde imaginaire et la souffrance qu'il engendre. C'est la première des Quatre nobles vérités. Ensuite, comment cela est produit ? Une fois que l'on a compris ce qui se manifeste et comment cela est produit, on commence à entrevoir qu'il y a une possibilité de modifier le monde imaginaire, ses caractéristiques douloureuses. Il est possible de modifier cela, comme le disait Nagarjuna, puisque rien n'existe, tout est possible. Si le samsara existait en tant que tel, qu'est-ce que nous ferions ici ? S'il est de façon permanente, autonome et substantielle, alors rien ne peut changer. Mais parce que le mode d'être et de penser conditionnés qui génèrent la souffrance est un mouvement de l'esprit, que cet esprit est vide, donc tout est possible. Il est possible qu'il se crée et il est possible qu'on s'en libère. C'est la troisième des Quatre nobles vérités : il est possible de se libérer. Ensuite vient la question : quel est le chemin, la thérapie ? C'est comprendre et accepter ce qui est, comprendre comment ce qui est est advenu et retracer notre chemin pour se défaire des habitudes, des afflictions mentales et finalement trancher la dualité à la racine et développer la sagesse qui va reconnaître l'imposture de la dualité.

Dans la voie de la dévotion dans tradition Kagyü, c'est « recevant la grâce du Maître, abandonnant notre jardin, notre jardin se reconnaît comme étant la terre ». Et on reste dans cette simplicité. C'est la réalisation du Mahamoudra qui est induite par la réception de la bénédiction du Maître dans la voie de la dévotion.

Dans la voie de l'étude et de la réflexion, on va comprendre ce qui est, on va comprendre ce qui se manifeste, on va comprendre que ce qui se manifeste est toxique, génère de la souffrance et surtout génère un enchaînement pollué et sans fin puisque c'est un cycle vicieux qui s'auto-nourrit. C'est un paradoxe que, dans un mode d'impermanence, on arrive à faire quand même quelque chose qui soit permanent par la répétition sans cesse de ce schéma impermanent. Il faut vraiment bien voir ça et ça, c'est vraiment le renoncement. A nouveau, vivre le renoncement, ce n'est pas vivre dans un trou et manger du pain moisi ! Ce n'est pas se priver de tout ce qui est beau et de tout ce qui est bon. Mais c'est

comprendre que tout ce qui nous apparaît beau et bon est un peu un leurre à l'image du ver sur un hameçon. Il faut voir au travers des apparences.

L'objet n'est pas à la faute. Le monde et la manifestation, ce qui s'élève n'est pas à la faute. C'est la relation que l'on a à ça, la vision qu'on en a, la valeur qu'on lui attribue, l'attachement et l'addiction qui se créent, c'est ça qui nous enferme ! L'esprit s'enferme lui-même dans ses propres productions et souffre de sa propre création alors que profondément il aspire au bonheur et il va vers ces mirages dans le désir de trouver le bonheur. C'est l'absurdité complète du monde imaginaire. La première des Quatre nobles vérités, c'est de voir ça et de se dire « mais pourquoi est-ce que je maintiendrais ce truc ? ».

Une enquête dans la rue. On demande aux gens : « est-ce que quotidiennement vous mangeriez du goudron ? » « Non » « Est-ce que vous prendriez des petites doses d'arsenic ? » « Non, bien sûr ! ». L'intervieweur continue et parle de plusieurs poisons et les gens répondent toujours « non, il faudrait être fou pour faire ça ». A la fin, il demande : « Est-ce que vous fumez ? ». « Oui. Pourquoi ? ». C'est ça, le monde imaginaire. On fume parce qu'on est nerveux, on tient quelque chose, on a besoin de têter, on a l'impression d'être quelqu'un d'important etc. C'est le monde imaginaire ! Cela n'a aucune base réelle et sous couverts de cette illusion qui nous apparaît comme réelle et gratifiante, en fait, on mange du poison. On mange du poison alors qu'on veut quelque chose de beau, de sain et de mirifique. Quand on voit cette absurdité, cette arnaque fondamentale de l'esprit sur lui-même, on se dit « STOP !!! » et on appelle ça le renoncement. C'est la prise de conscience de la toxicité. C'est là où tout commence. Aussi longtemps qu'on reste fasciné par le spectacle infini du monde imaginaire, on va être ballotté entre moments d'excitation et moments de dépression. On va être « bipolaires » : un coup en haut et un coup en bas et on va souffrir de ces deux polarités.

Ça paraît évident et pourtant les personnes, à qui on demandait si elles accepteraient de manger du goudron ou de l'arsenic, répondaient que non mais elles continuaient à fumer. Et cela quand bien même elles répondent que cela serait idiot de manger du goudron ! C'est ça qui est fascinant ! C'est la puissance de l'autohypnose en se proposant un monde mirifique qui n'existe pas. C'est Pinocchio qui rentre avec le renard et le loup et il se fait dépouiller tout au long de l'histoire jusqu'au moment où il prend conscience. Là, il devient un petit garçon. Le renard revient pour lui parler d'un nouveau projet et Pinocchio répond « cette fois, c'est non ! ». Pinocchio est une bonne histoire pour apprendre aux enfants à discerner l'illusoire du véritable et à ne pas se laisser entraîner par le monde extérieur et par leur propre fantasmagorie.

La renonciation constitue les jambes de la méditation.

Une fois qu'on a commencé à faire ce travail sur les caractéristiques de l'imagination, on commence à voir les tenants et les aboutissants. De façon naturelle, on arrive à la deuxième caractéristique qui est de se demander comment tout cela apparaît. Comment est-ce que je peux me tromper moi-même alors que profondément j'aspire au bonheur ? Cette contradiction, comment s'élève-t-elle ? Cela peut être un très bon sujet d'observation dans la journée. Comment est-ce que je me fais embarquer par mes propres créations ?

Que se passe-t-il dans confrontation de notre fantasme au réel ? Dans une relation avec un autre être, humain ou animal, on a des attentes. On voit la personne comme ceci et comme cela, on attend donc que ceci ou cela va arriver et lorsque ça n'arrive pas, on est déçu, on souffre, on en veut à l'autre etc. Mais, en fait, la vraie raison de notre souffrance, ce n'est pas tant l'autre et ce qu'il est mais ce que l'on a attendu de l'autre. Jacques Lacan, le psychanalyste, disait : « aimer, c'est projeter son désir sur

quelqu'un qui ne vous a rien demandé ». Il y a donc cette espèce de projection et d'attente et on est déçu parce que l'imaginaire de l'autre n'est pas conforme à notre imaginaire. Il y a une dissonance.

L'amour rend aveugle disait Platon, cela peut devenir un excellent apprentissage. Malheureusement, souvent, ça conduit au divorce. Mais si on est dans un chemin de découverte de la nature de l'esprit, on va aller au bout des choses. « Quand on s'est rencontré, moi j'ai vu ça et ça. Deux ans après, je me suis dit que ça avait changé mais que ça pourrait être ça et ça. Te souviens-tu de notre rencontre ? ». « Non, moi j'ai vu ceci et cela ». Et on rend compte que l'on a deux histoires parallèles. En fait, on est quatre : il y a monsieur et madame de monsieur d'un côté et madame et monsieur de madame de l'autre ! Il y a très rarement un recoupement des deux histoires qui n'ont rien à voir l'une avec l'autre. Évidemment, le romantisme en prend un coup ! Si le romantisme nous apporte du poison, autant s'en débarrasser. Entrons dans une relation intelligente, éclairée et imprégnée de bienveillance. Dans une relation amoureuse ou dans un couple, on peut dire ce qu'on récite tous les jours : « puisses-tu trouver la paix et la félicité. Puissions-nous être dans une équanimité libre des positions dures de la dualité ». Il y a une bienveillance. Il y a un intérêt à ce que l'autre grandisse. Et idéalement, c'est réciproque.

Ce qui est intéressant de voir, c'est que le recoupement des deux histoires qui ne sont pas les mêmes peut créer un espace commun qui peut nourrir l'un et l'autre, alors que les histoires sont complètement différentes. C'est ce que Dzongsar Kyentsé Rimpoché appelle une « mécommunication réussie ». Nous sommes persuadés qu'il y a une réalité absolue dans notre monde imaginaire et que les choses sont telles que nous les voyons. En fait, on ne voit pas que le monde imaginaire est une imputation et on essaie de faire comprendre à l'autre « la vérité ». Quand l'autre ne comprend pas, c'est qu'il est bouché ou qu'il est paresseux, et on se prend le bec sur la base d'une incompréhension de la situation. L'autre ne comprend pas ou n'accepte pas la réalité parce que c'est MA réalité. Et vice versa.

Si on part du point de vue fondamental que nous avons deux lectures de l'imaginaire différentes et qu'à certains moments nos imaginaires peuvent coexister, cohabiter et produire quelque chose qui sera différent pour l'un et pour l'autre mais qui sera bénéfique pour les deux, alors on aura une relation de couple qui sera fructueuse. Je dis « couple » mais je pourrais dire « parents-enfants », « famille », « amis », « collègues » etc. Pour cela, il faut que les deux acceptent que nous sommes chacun dans notre imaginaire, que nous recherchons quelque chose qui est semblable, puisque nous recherchons tous le bonheur et l'absence de souffrance, mais différent parce que notre lecture du bonheur et de l'absence de souffrance est complètement différente. C'est pour cela qu'il y a des conflits. On pense qu'il y a une vérité absolue et que l'autre n'entend pas la vérité. Moi je parle de MA vérité et je l'appelle LA vérité.

Il faut donc beaucoup d'intelligence pour arriver à se dire : « Quel est le projet commun que l'on va essayer de travailler ensemble en apportant chacun notre savoir-faire dans le contexte de notre imaginaire ? ». Il y a un projet commun. Par exemple, dans le mariage auquel je participe, nous sommes partenaires d'éveil. Mais, en fait, il n'y a pas de projet commun, sinon cela voudrait dire que l'éveil est quelque chose, une vérité absolue et que l'éveil pour moi et l'éveil pour elle, c'est la même chose ! Que le chemin d'éveil pour moi et le chemin d'éveil pour elle sont la même chose ! Donc il faut s'accorder sur une aspiration commune alors même qu'on ne peut pas la définir précisément de façon objective, absolue ni définitive. Il faut être en accord sur une direction tout en sachant qu'on ne peut pas la définir, en sachant que le modus operandi de chacun dans cet assemblage va être différent mais en ayant la bienveillance qui souhaite aider l'autre dans son imaginaire d'éveil. Là, c'est un travail avec l'imaginaire qui devient libérant.

Si on n'est pas dans la conscience de ce qu'est la manifestation avec ses caractéristiques imaginaires, on est dans l'imposition de notre imaginaire sur le monde. Et le monde fait la même chose. C'est une aventure qui est bizarre. Il m'arrive de regarder ma femme et de me dire « qui c'est ? ». J'ai une représentation qui, en quatorze ans de mariage, a beaucoup changé. On a vieilli, on a mûri. Les articulations de la relation ont changé. Des fois, elle me regarde et je vois ce regard et je me demande « mais qu'est-ce qu'elle voit ? ». C'est un mystère. Je ne le saurai jamais parce que je ne peux pas pénétrer son imaginaire puisqu'il est intime et personnel. Elle ne peut pas pénétrer mon imaginaire.

J'ai le souvenir d'aller voir Guendune Rinpoché pour parler un peu de mes expériences, de ma méditation pour l'informer depuis l'extérieur alors qu'il avait les informations en direct et, à un moment, j'exprimais quelque chose d'intime qui était à la limite de l'inexprimable, j'avais du mal à trouver les mots, d'autant plus en tibétain, il m'arrête et me dit : « ça, c'est l'expérience de l'intérieur. Tu n'as pas à en parler, même à moi ». C'était mon imaginaire et mon chemin dans mon monde imaginaire. Je pense que si on l'exprime par des mots, on va briser le charme. On fait des efforts pour amener quelque chose de l'ordre de l'indicible dans le monde du langage et on l'abîme puisqu'on essaie de le faire rentrer dans des concepts et des mots qui sont trop petits et menteurs. Et donc, il m'a répondu « non, même à moi, tu n'as pas besoin d'en parler ! ».

Dans la relation de couple, c'est ça aussi. On peut avoir le sentiment d'avoir des secrets pour son compagnon ou sa compagne. Mais ce sont des secrets essentiels. Ils ne peuvent pas être partagés. On aimerait bien parfois pouvoir tout partager dans un élan romantique. On ne peut pas ! On peut avoir un sentiment de trahison : « oh ! Je ne dis pas tout ! ». On ne dit pas tout parce que certaines choses sont indicibles. On est assis, l'un à côté de l'autre, on regarde le coucher de soleil et on n'est absolument pas dans le même monde.

Il y a une bande dessinée que j'adore : C'est un homme et une femme qui sont assis côte à côte sur le canapé et on voit les bulles de leurs pensées. Les bulles de la dame : « il n'a pas parlé de sa journée. Qu'est-ce qu'il a fait ? Est-ce que j'ai fait quelque chose de mal ? Est-ce qu'il m'en veut ? Est-ce qu'il a une maîtresse ? Etc... ». Et, dans la tête du gars, il y a : « mais pourquoi elle n'a pas démarré, la moto, ce matin ? ». Ils sont assis sur le même canapé, ils sont mariés, c'est un couple mais ils sont dans deux histoires complètement différentes.

Je pense que, pour la bonne synergie, il est important de comprendre le monde imaginaire. Il est personnel, il peut être aliénant et nous emprisonner dans notre propre imagination, ce qui fait qu'on va rentrer en conflit avec l'autre qui, lui, est pris dans sa propre imagination. Et parce que nous pensons qu'il y a une vérité absolue que nous détenons et que l'autre devrait comprendre puisque c'est LA vérité, on pense que si l'autre ne comprend pas LA vérité, c'est qu'il est bouché. Et ça clash ! C'est un abruti total et on divorce. C'est dommage. Surtout si on est engagé sur un chemin de libération. On a une belle plate-forme, là, pour comprendre l'imaginaire, le sien et celui des autres. Si on a des enfants, on rajoute leur imaginaire. Ça peut devenir très compliqué dans la famille. Mais personne n'a dit que le chemin vers l'éveil serait facile ! Ceci dit, nul n'est obligé de rester dans une source de souffrance permanente mais, sur un chemin d'éveil, c'est vraiment intéressant de regarder comment ces deux se recourent. C'est un peu comme ces projecteurs dans les théâtres. On met des gélatines de couleur devant. Monsieur est gélatine bleue, Madame est gélatine rouge et ensemble, ça fait du violet. Mais le bleu reste bleu et le rouge reste rouge mais en même temps, il y a du violet. C'est de la coexistence. Le violet va aider le bleu à trouver sa « bleuitude » et ce même violet va aider le rouge à trouver sa « rougitude ». C'est ça qui est intéressant ! Le bleu ne sera jamais du bleu et le rouge jamais du rouge. Donc il faut qu'il y ait dans cette relation de la bienveillance, de la tendresse et de la confiance.

Voilà une façon d'amener la méditation du Yogacara dans sa vie de famille ou dans toute forme de relation où on aura affaire avec un autre imaginaire.

Tous les conflits que l'on voit dans la société sont des conflits d'imaginaire et une sorte de rigidité nourrie dans l'idée de son « bon droit ». Un « bon droit » qui conduit au conflit, on peut sérieusement le remettre en question. On ne veut pas perdre du terrain. On veut imposer nos valeurs parce qu'elles sont « bonnes ». Mais elles sont « bonnes » dans notre imaginaire et pas dans celui de l'autre !

Parfois, cela peut être complémentaire. Dans les années soixante-dix, à Dhagpo Kagyü Ling, on a eu des vagues de psychotiques, névrotiques. Il y en avait un qui était persuadé d'être la cause de la misère du monde, il se sentait « le mal incarné » et il était très dépressif. Il y en avait un autre qui était « Saint Michel », sa mission était de subjuguier le démon et de purifier le monde. Ces deux se retrouvaient tout le temps. Il fallait garder un œil sur l'un et sur l'autre parce que le « Saint Michel » finissait par vouloir étrangler le « diable ». Un jour, Saint Michel me dit : « il faut que j'aie m'excuser auprès du diable ». Je lui dis : « ok, vous pouvez faire ça en privé dans la cuisine ». Moi, j'étais dehors et je les entendais discuter. D'un seul coup, je n'entends plus rien. Je rentre. Il était en train de l'étrangler ! « Je vais te libérer du diable ! ». « Oui, libère moi ! ». On a appelé les pompiers qui les connaissaient bien.

C'est une façon de comprendre le monde imaginaire. Là, il y avait d'un seul coup une sorte de « communion » absolument névrotique des mondes imaginaires qui ne se comprennent pas mais qui s'interpénètrent : l'un va étrangler l'autre et ça va faire du bien aux deux (apparemment). Mais ça va surtout faire du mal ! Il est intéressant, ce monde mais quand on est pris dedans et que nuit et jour on s'attend à ça, on ne dort presque pas ! C'est épuisant !

Il y avait une sorte de scission dans la Sangha entre ceux qui disaient « nous sommes des Bodhisattvas, il nous faut accueillir tout le monde » et ceux qui disaient « on est là pour offrir une plateforme saine et « normale », c.-à-d. moyennement névrotique, pour que les gens puissent entrer en contact avec le Dharma. Un centre du Dharma n'est pas la Croix Rouge : mon imaginaire, l'imaginaire du gars, l'imaginaire de tous les cinglés qui étaient là. Les quelques personnes qui arrivaient parce qu'elles étaient intéressées par le Dharma se posaient des questions. Aujourd'hui ça s'est calmé. A Dhagpo, tout est très rationnel. C'est « névrotique-normal ».

Voilà la relation entre cette nature de l'imaginaire et notre méditation, mais aussi l'action, c'est-à-dire la vie de tous les jours.

Avez-vous des questions ?

Pouvez-vous redire la phrase que vous avez dite sur le couple, sur ce qu'on attend de l'autre ?

Une rencontre, c'est quand on trouve un écran sur lequel notre imaginaire peut s'étaler. L'autre fait pareil et on se dit qu'on s'est trouvés. Non ! On est dans une cohabitation des imaginaires. Au fur et à mesure des années, on s'aperçoit qu'il y a plus de disparités que de similitudes. On voit que ce sont deux imaginaires différents qui coexistent. On peut tenter de faire que cette cohabitation soit bénéfique aux deux imaginaires et qu'elle devienne une source d'éveil dans tous les sens du terme.

Je te remercie profondément. J'ai passé un très beau moment. Cela m'a permis de voir les névroses qui sont en moi et ça m'a fait marrer. Ça me touche particulièrement et ça m'a fait avancer dans la compréhension de ce que tu appelles « le monde imaginaire ».

Je parle de tes névroses en parlant des miennes...

Qu'est-ce que tu penses du livre de Guendune Rinpoché qui s'appelle « Mahamoudra » ? Tu parles beaucoup du livre de Shamar Rinpoché et je n'ai pas l'impression qu'on parle beaucoup de celui de Guendune Rinpoché que personnellement je trouve génial. Qu'en penses-tu ?

Beaucoup de bien. Ici, j'ai acheté dix exemplaires de ce livre pour les mettre dans la bibliothèque. Quand j'ai voulu en prendre un pour le prêter à quelqu'un, il n'y en avait plus. Soit les gens l'ont tellement aimé qu'ils l'ont gardé ou c'est devenu un livre de chevet et ils se sont dits « je le rendrai quand j'aurai fini de le lire ». Je fournis cet enseignement et ce texte parce qu'effectivement il approche la voie. Dans ce livre, on est en présence de Guendune Rinpoché. On l'entend. On pourrait presque sentir son souffle. C'est une approche dévotionnelle expérimentale. « Tu fais ça et tu reviens dans dix ans quand tu auras eu quelques expériences ». Comme il le disait toujours : « si vous n'avez pas d'expériences dans votre pratique ne dérangez pas le lama. Continuez de travailler jusqu'à ce qu'il y ait des expériences que vous pourrez partager. Ce texte est merveilleux. Il touche beaucoup de gens parce qu'il touche au cœur directement. Un certain nombre de personnes qui ont besoin d'avoir des étapes balisées avec des références structurantes vont mieux se retrouver dans « l'Entraînement de Lodjong », dans « la Voie vers l'éveil » de Shamar Rinpoché et dans la voie progressive (*lam rim*) vers la reconnaissance de la nature de l'esprit telle qu'il l'explique dans « Au cœur de la sagesse » qui est très similaire à « L'océan du sens définitif » du IXème Karmapa.

Je pense donc que les deux sont complémentaires. Ils vont s'adresser à des gens différents. Je mets les deux à disposition. Ayant un contrat moral avec Shamar Rinpoché dans le cadre des Bodhi Paths, j'essaie d'honorer son héritage. Surtout, ce que j'essaie de faire comprendre aux gens, c'est que : oui, le Dharma est vaste et infini mais Shamar Rinpoché vous a donné ici une carte vers l'éveil qui est profonde, essentielle et, en même temps, simple dans son expression. Si vous suivez ça, vous avez une méthodologie. Avec ces trois textes, même si vous n'avez pas eu la bonne fortune de rencontrer Shamar Rinpoché, vous êtes en sa présence. Ces trois textes comme pour le « Mahamoudra » de Guendune Rinpoché sont la présence de ces deux Maîtres au travers des livres. Gampopa disait : « Amis du futur qui ne me rencontrerez pas, si vous voulez me connaître lisez le Joyau ornement de la libération ». Quand on lit ce livre, quelque part on comprend une partie de l'esprit et du caractère de Gampopa et si on veut aller plus loin on peut lire « Le Mahamoudra essentiel » où on va avoir une autre facette de Gampopa qui est le Maître du Mahamoudra.

Pour moi les deux sont, je ne peux pas dire équivalents parce qu'ils sont très différents : ils sont différents dans la façon dont ils forment le chemin. Ils ont une saveur différente. Je sais que beaucoup de gens qui sont tombés un peu par hasard sur le livre de Guendune Rinpoché ont eu une sorte de rencontre qui est vraiment à l'image de ce qui se passait quand les gens rencontraient directement Guendune Rinpoché. Quelque chose se passait. C'est ce qui me manque le plus : depuis le décès de Guendune Rinpoché, je ne peux plus voir cette magie.

Mon grand plaisir en tant que traducteur était d'emmenner les gens voir Guendune Rinpoché et voir la magie de ce qui se passait entre eux. J'étais un témoin extérieur privilégié. La magie n'était pas la mienne. C'était la leur.

Personnellement, le livre du Mahamoudra s'est dissout dans mon esprit. Je le relis avec bonheur parfois mais, en fait, il est en moi. Maintenant, je suis en train d'assimiler profondément les enseignements de Shamar Rinpoché. Ils sont sur ma liseuse mais ils sont avant tout dans mon esprit.

Donc, selon toi, ce n'est pas possible de se libérer de toute souffrance dans le mode imaginaire. Mon sentiment, c'est qu'il y a des techniques plus efficaces et plus rapides que la méditation pour aller mieux dans le samsara. Je prends le cas de la sophrologie. La méthode Coué, par exemple, poussée à l'extrême, l'entraînement à l'hypnose et à la sophrologie qui sont des techniques qui permettent de renforcer le positif et l'agréable dans ce monde imaginaire ne peuvent pas, selon toi, permettre de se libérer à court ou moyen terme.

Prenons l'exemple de quelqu'un qui a peur de l'avion, il lui faudra un entraînement assez conséquent en méditation pour ne plus en avoir peur, en revanche avec quelques séances de sophrologie et d'hypnose, tu n'as quasiment plus peur en avion ! Si tu utilises cette technique sur toutes les autres peurs que l'on peut avoir, est-ce que cela ne va pas nous permettre de nous libérer de toute souffrance de ce monde imaginaire ? J'ai entendu un jour un professeur assez connu en sophrologie qui disait qu'on peut se libérer de toute souffrance grâce à la sophrologie. J'en avais parlé à Carlo Pani qui était sophrologue avant d'être lama. Il m'a dit : « pour ma part, quand j'ai vu Guendune Rinpoché, je n'ai pas vu le même éveil chez tous les sophrologues que j'ai connus ». Qu'en penses-tu ?

Qu'est-ce qu'on cherche ? Est-ce qu'on cherche à s'affranchir du monde imaginaire en reconnaissant sa nature imaginaire et construite pour pouvoir reconnaître que tout s'élève au travers de la production interdépendante et comprendre par là que tout est le jeu d'un esprit vide et s'affranchir ainsi de la dualité pour aller vers une libération de la souffrance qui est définitive et radicale ? Est-ce qu'on veut ça ou est-ce qu'on veut aménager la prison en ayant des duvets et en repeignant les barreaux en doré ? En combattant et en créant un syndicat à l'intérieur de la prison pour avoir de bons repas biologiques et végétaliens ? Le but du Dharma n'a jamais été de rendre le samsara confortable ! Ceci dit, si notre souffrance est telle que l'on ne peut même pas envisager la souffrance du monde imaginaire, si elle est telle qu'on ne peut même pas réfléchir à la possibilité que ce monde est imaginaire, il faut alors pacifier d'abord cette souffrance. Je ne suis pas un tenant du fait que la méditation puisse résoudre tous les problèmes qui sont liés au monde imaginaire. Il y a un certain nombre de choses qui demandent un savoir-faire, c.-à-d. un accompagnement qui peut être psychothérapeutique, ou de la sophrologie ou de l'hypnose, pour amener la personne à un état suffisamment ouvert et détendu pour qu'ensuite on puisse parler de choses plus essentielles. Les deux n'ont pas la même visée mais les moyens que l'on connaît, qui ont été développés comme les moyens thérapeutiques, le soin etc. peuvent faciliter l'accès au Dharma.

Dans Lodjong, il y a une ligne très claire qui dit : « il n'y a qu'une seule intention derrière tous les enseignements du Dharma, c'est de libérer l'esprit de la saisie dualiste ». Et dans la saisie dualiste, en particulier, la saisie du soi comme étant une réalité pérenne et autonome, et donc différente de la manifestation. Le but du Dharma est là ! Le Bouddha dans de nombreux Soutras a dit : « moi, je n'ai enseigné qu'une chose, les Quatre nobles vérités : la souffrance, d'où elle vient, la possibilité de s'en défaire, et comment s'en défaire ». Il n'a jamais rien dit sur « comment aller mieux dans ce monde ».

Je pense que les deux projets peuvent être partenaires mais je vois que, souvent, on tente de les mélanger pour en faire une seule et même chose. C'est ça, le problème : la confusion des genres. Dans certaines situations, je recommande d'avoir un accompagnement thérapeutique. Si on est tellement perdu dans ses pensées, la méditation, la pleine conscience etc. permettront d'arriver à un état de clarté et de confort suffisants pour qu'on puisse suffisamment profiter du Dharma dans sa fonction de libération radicale et complète parce que, peut-être dans un premier temps, on n'est pas en état.

Si tu es au bord de la route et tu vois quelqu'un qui est en train de mourir d'une hémorragie dans un accident de voiture, que vas-tu lui dire ? Tu es dans un monde imaginaire, tu penses que tu as un bras, tu penses qu'il a été coupé et c'est pour ça que tu saignes ? Non. Tu appelles les pompiers, une ambulance, tu l'emmènes à l'hôpital où un chirurgien très capable va arrêter l'hémorragie et un

prothésiste lui remplacer le bras et le gars, avec une thérapie, pourra ensuite vivre au-delà de ce traumatisme. Là, on pourra commencer à parler de l'imaginaire.

Je pense que ce sont deux choses différentes qui, à certains moments, peuvent s'interpénétrer.

C'est la même chose avec ce désir que la science valide les enseignements du Bouddha. Maintenant on parle « Mahamoudra et mécanique quantique ». Le Mahamoudra se tient de lui-même et par lui-même. La mécanique est une façon de mieux comprendre le monde et d'expliquer la manifestation. Mais on n'est pas dans la même perspective ni dans la même approche ! Je pense qu'on voudrait prouver que le Dharma est vrai parce que c'est quantifiable et que la science vient prouver ça. Mais ce qui va être l'expérience indicible et inconcevable ne peut pas être validé par la science.

Comment vas-tu mesurer et quantifier l'indicible et l'inconcevable de l'expérience de l'esprit en lui-même ? Comment on fait quand on échappe complètement au langage dualiste qui est la base de la science car c'est l'observateur qui observe et qui arrive à une conclusion ?

Donc ces deux choses ne sont pas contradictoires. Ce sont des processus qui ont des visées différentes et par moments ils peuvent se rencontrer. On n'a donc pas à jeter l'anathème en tant que bouddhiste sur tout ce qui peut améliorer et faciliter la vie des êtres mais on ne va pas non plus dire : « j'espère que la sophrologie va confirmer que ce que le Bouddha a enseigné est juste ! ».

J'ai une question à poser sur l'imaginaire à propos de son lama. Tu as dit que ce n'est pas partageable. Moi je partage ce que je vis dans la méditation ou dans ma vie. Il s'agit bien de mon imaginaire. C'est pour ça que je n'ai pas compris.

En fait, je ne souhaitais pas parler du monde imaginaire. Je comprends ce qui est par un travail d'observation, d'analyse et de méditation, je comprends la deuxième partie qui est « comment cela apparaît » et ça, on peut en discuter avec l'ami spirituel. Mais là où la discussion se plaçait, c'était sur la troisième nature qui est celle de l'expérience de la nature de l'esprit. L'impossibilité de parler de cette nature de l'esprit, c'est que j'allais la déformer en la rabaisant au niveau du conceptuel et au niveau de la dualité. Rinpoché me disait « pour cela, tu n'as pas besoin d'une validation extérieure. La confiance de l'expérience intime est suffisante ». Ce n'était pas un échange sur l'imaginaire, non plus sur l'interdépendance, c'était un échange dont j'avais une certitude, j'avais eu une expérience et j'essayais de la transmettre. Et ça, c'est impossible. Ce type d'expérience n'est pas communicable.

Pendant la méditation, il y a des étiquettes qui viennent se coller quand la perception émerge. Par exemple, je regarde la montagne sur laquelle j'étais allé. Et au moment où je perçois la montagne, je colle l'étiquette et ma conscience perçoit l'étiquette que je viens de coller. Je me dis alors « Ok, je colle une étiquette. Lâche et reste juste dans la perception ». De la même manière, un bruit qui émerge comme la perceuse ce matin et ça me rappelle un travail que j'ai fait il n'y a pas très longtemps. Et je colle une étiquette et je me dis « reste dans le son ». Le langage, c'est plus compliqué parce qu'il y a les mots, c'est conceptuel. Je voulais savoir si ce fonctionnement est adapté à une méditation juste, le fait de constater ça et de faire un effort pour lâcher simplement l'étiquette en faisant le constat, psychiquement, que j'étais en train de coller quelque chose.

Dans le texte de l'Entraînement de l'esprit et plus particulièrement dans la partie qui traite de la bodhicitta ultime, il y a ces instructions qui sont « voir tous les phénomènes comme l'expérience du rêve ». C'est prendre conscience que c'est un jeu de l'esprit mais qu'il n'a pas de réalité substantielle. Il apparaît à mes yeux comme réel simplement parce que je lui attribue une réalité. Quand tu dis « je vois la montagne », c'est déjà très loin parce qu'il y a « je » et l'objet qui est vu et ensuite il y a le rappel que

c'est une montagne et puis le nom « montagne ». Il y a déjà trois étiquettes. Considérez tous les phénomènes comme l'expérience du rêve : ils sont à la fois prenants, ils sont indéniables mais, en même temps, ils n'ont pas de réalité de fond. C'est le premier conseil. Le deuxième conseil, c'est « tous les remèdes doivent se dissoudre ». Lorsqu'il y a une projection, l'application d'une étiquette, il y a prise de conscience et relâchement et ça se fait aussi longtemps et aussi souvent que nécessaire. Mais le remède ne doit pas devenir quelque chose. Ouvrir la main, ce n'est pas quelque chose. Le mot « libération » en sanskrit « *moksha* », c'est le sentiment que l'on a quand on tient quelque chose de pesant, qu'on ouvre la main et qu'il tombe. Portez cinq minutes deux sacs de dix kilos et lâchez-les ! *Moksha*, la libération. C'est la cessation de quelque chose et l'expérience d'une simplicité naturelle. Le troisième conseil qui est donné est « demeurez dans le terrain fondamental ». Avec le relâchement, on retrouve le terrain fondamental. En ce qui concerne l'avènement des phénomènes, on les voit qui s'élèvent, on est dans une perception première. Tu disais : « j'entends le son ». Mais « son », c'est déjà une qualification. C'est très rapide ! On entend une perceuse qui est en train de peiner dans de la pierre mais tu imagines que nombre de concepts qu'il a fallu mettre en place et les histoires ancestrales qu'il a fallu réactiver pour arriver à cette simple expression « j'entends une perceuse ». Très rarement on fait l'expérience première, le contact. Parce que dans l'enchaînement des *skandhas*, il y a le contact, la sensation (plaisant, déplaisant, neutre). Ensuite il y a l'expérience, la qualification, puis les réactions etc.

Après avoir lâché l'étiquette, il y a une texture, comme une intuition. Ce que je comprends c'est que ce n'est pas le chemin en avant mais en arrière, non pas sur ce qu'il y a après mais revenir sur ce qu'il y a avant.

On n'a pas besoin de rechercher. C'est beaucoup trop compliqué, c'est trop de travail. Quand l'expérience s'élève et que tu colles une étiquette, l'expérience a déjà disparu puisque tu étais très occupé avec l'étiquette. Tu ne peux pas revenir en arrière : l'expérience est partie, c'est fini ! Oublie-la ! Tu es dans le présent, il y a une perception, tu colles une étiquette, tu vois l'adhésion, tu lâches l'adhésion et tu t'installes dans l'état naturel. Puis une nouvelle chose s'élève et peut-être qu'à ce moment-là tu peux juste rester dans le contact premier et qu'il n'y aura pas d'enchaînement. Pas de définition en quelque sorte. Ce principe de « *né gyour rik* » que j'ai évoqué, c'est l'esprit au repos, l'esprit qui se transforme et qui perçoit quelque chose et la reconnaissance. La reconnaissance (*rik*) est une reconnaissance qui s'est affranchie de la dualité idéalement dans l'exercice de Vipashyana : elle apporte un moment de libération de la structure dualiste dans l'expérience du relâchement. Il y a une grande détente.

Quand il y a cette grande détente, c'est ça, le terrain fondamental ?

Demeure là. Fais l'expérience que tu peux être dans le relâchement et être encore dans la dualité en disant : « j'ai relâché. C'est bien. Je me repose ». C'est pour ça que le deuxième conseil dans Lodjong, c'est « tous les remèdes doivent se dissiper ». Il n'y a pas d'après à maintenir. Le relâchement se suffit en lui-même. Il n'a pas besoin d'être établi comme un état d'être relâché.

Dans le calme mental, c'est différent. C'est simplement qu'on voit qu'on est emporté et on revient à un état de vigilance et de présence. On n'est pas encore dans la relation de la dualité sujet-objet. Ça, c'est le travail de Vipashyana. Le calme mental, c'est juste apprendre à ne plus être embarqué ». N'étant plus embarqué, on a une expérience d'ouverture et de bien-être dans cette ouverture. L'esprit est attentif à ce qu'il fait et donc, il y a une sorte de qualité réflexive. Il y a un sentiment de bien-être général. Dans l'expérience du calme mental, on peut arriver à un point où il y a tellement peu d'intérêt pour le sujet au regard de l'objet que l'on disparaît à soi-même. C'est un glissement naturel vers Vipashyana et le glissement est tout à fait organique : ça s'impose.

On va arrêter là pour ce matin. Partageons les bienfaits de cette pratique.

Ce matin, j'ai essayé d'expliquer les trois caractéristiques ou trois natures (*Tribavana* en sanskrit) comme étant la nature d'imputation (l'imaginaire), la nature dépendante et la nature actualisée, magnifiée et parfaite qui correspond à l'éveil. Les deux premières sont des facettes de l'esprit confus sous l'emprise de l'ignorance et de la structure dualiste. En prenant conscience de ces réalités et de la distorsion qui existait de fait de l'ignorance, on peut arriver progressivement à se défaire des causes, des conditions, des habitudes etc. (les quatre voiles) qui occultent la troisième nature qui est celle du plein éveil, de la connaissance de l'esprit en lui-même, tel qu'il est.

Le premier, le monde imaginaire, c'est celui dans lequel on se trouve quasiment tout le temps et on peut le résumer en disant que ce sont les choses qui apparaissent, telles qu'elles nous apparaissent.

Le deuxième (la co-dépendance) va déjà un peu plus loin puisqu'il pose la question sur la façon dont les choses apparaissent. Quand on commence à réfléchir sur la deuxième caractéristique, on a déjà pris conscience de la souffrance qui naît du conditionnement du monde imaginaire (ce qui équivaut à la première des Quatre nobles vérités enseignées par le Bouddha) mais aussi on se pose la question de l'origine de cette situation.

C'est important de se poser la question de l'origine parce que, si l'on ne sait pas comment tout cela s'est manifesté, comment en quelque sorte le samsara se déploie, on ne sait pas s'il est possible d'y mettre un terme. On ne sait pas si c'est un état de fait qui ne connaîtra aucune transformation et qui restera comme ça pour toujours. Donc le chemin de libération, quand on ne sait pas comment les choses se sont manifestées, est impossible. La deuxième des Quatre nobles vérités nous dit : « voilà d'où vient la souffrance » : c.-à-d. fondamentalement l'ignorance, puis ensuite dualité, *kléshas*, actions.

Ça ouvre donc une possibilité qui est la troisième des Quatre nobles vérités : il est possible de changer. Il y a une transformation et un affranchissement possibles. Et cela nous conduit naturellement à la quatrième des quatre nobles vérités qui est la méthodologie. Là on pourra commencer vraiment le cheminement vers l'éveil. On ne peut pas commencer la quatrième sans avoir vraiment bien cerné les trois premières.

On a vu que la première chose à faire est de cesser de se voiler la face et voir que dans le contexte de l'existence conditionnée il n'y a pas de bonheur authentique et durable. Il n'y a pas de paix authentique et durable. Tout est soumis à l'interaction, tout est soumis au *karma* (les actions), tout est dans un flot constant de changement parce que, fondamentalement, aucun phénomène n'a d'existence profonde, essentielle et permanente. C'est la malédiction qui porte en soi la bénédiction. Il n'y a pas de bonheur possible parce que tout change et que projetant notre désir de bonheur sur des objets en mouvement, le bonheur disparaît à peine qu'on le touche. Si on ne l'atteint pas, on est dans la frustration. Si on l'atteint, on est dans la perte et la nostalgie. On va regarder ça sans faux-semblant et sans « se sentir agressé ». Je m'explique.

Quand on lit les enseignements du Bouddha et qu'il parle des Quatre nobles vérités, il n'est pire sourd que celui qui ne veut pas entendre. On se bouche les oreilles et on fait « la la la ». On ne veut pas entendre parce que c'est trop dérangeant. Ça remet trop de choses en question. On a peur d'être d'accord parce qu'étant d'accord avec ça, l'aspect d'angoisse et de stress va disparaître mais, comme ils sont attachés, vont faire disparaître avec lui nos rêves, nos espoirs et nos fantasmes et ça, on ne peut pas l'accepter ! Faire disparaître la souffrance, tout le monde est d'accord mais au prix de faire disparaître mes désirs, mes rêves et mes aspirations, non !

Je me souviens d'un petit dessin amusant : on voit un homme avec tout plein de femmes voluptueuses et ses fantasmes érotiques. Il va chez un psychanalyste parce qu'il n'en peut plus et le psychanalyste lui dit : « vous êtes sûr ? Parce que je peux les faire disparaître mais je ne pourrai jamais les faire revenir ! ». C'est pour ça qu'il est difficile d'accepter la première des Quatre nobles vérités parce que l'on a quelque chose à perdre, nous semble-t-il. On est dans le monde de l'imaginaire. On a décidé que telle ou telle chose est LA source du bonheur et que l'on doit se l'approprier : un sentiment, un lieu, une chose, une personne. On met tout sur ça sauf que l'on n'a pas bien visé. Toute recherche d'un bonheur à l'extérieur est vouée à l'échec puisqu'il va se projeter sur des cibles mouvantes. Quand bien même on l'a un instant, il nous file entre les doigts. Il est difficile d'y accéder, fragile dans l'obtention et rapidement perdu : il ne reste qu'une nostalgie immense. On veut s'échapper de cette nostalgie immense en retrouvant la sensation que l'on avait à peine entrevue mais on l'a amplifiée et magnifiée et on part à nouveau à la recherche du temps perdu et de ses espoirs.

Je crois que ce qui cimente l'attachement à l'existence conditionnée, c'est le désir. On est tous d'accord que, si le samsara n'était que souffrance, on voudrait s'en échapper. Ça serait relativement simple. Mais le problème, c'est qu'entre deux grosses tranches de pain apparemment il y a un petit bout de jambon. On mange le sandwich, on s'étouffe et quand on arrive au milieu on s'aperçoit que c'était une feuille de papier rose. Alors on va chercher un autre sandwich. Puis un autre, puis un autre ... et parfois on étouffe et on meurt. Quand on revient, on cherche un sandwich. C'est là qu'est le piège qu'on pourrait dire « machiavélique » de l'existence conditionnée si c'était une entité et si elle avait une intention : nous suggérer un désir pour mieux nous emprisonner. Donc le renoncement est difficile pour cette raison essentiellement.

On veut bien laisser partir les problèmes mais n'emportez pas mes rêves avec ! On ne veut pas regarder non plus les rêves de très près parce que, si on regarde les choses de très près, on voit les fissures et le maquillage. On a besoin de lunettes roses pour masquer les fissures dans l'objet de notre désir. On est obligé de masquer la réalité et tout cela est inconscient. Quand on fantasme les choses, tout est merveilleux, léger et facile. Le seul problème avec le fantasme, c'est qu'on ne l'a pas ! C'est un peu frustrant, alors on ferme les yeux et on rêve à nouveau. Et puis on trouve quelque chose qui ressemble à notre fantasme, un semblant. On va projeter notre fantasme et on va essayer de faire en sorte que les deux deviennent un. Mais ça ne colle pas, ça glisse et ça tombe parce que la réalité est toujours en deçà du fantasme. Mais on va se voiler la face. On va prétendre que ça va bien jusqu'au moment où cela devient insoutenable, jusqu'au moment où le maquillage tombe et qu'on découvre un visage qui n'est pas conforme au fantasme. On voit alors qu'on s'est fait avoir, pas par la personne, l'objet ou la sensation, mais par nous-même. Mais comme on ne veut pas voir que l'on se trompe soi-même, on va accuser l'autre. On va rejeter l'autre avec colère et dépit et on se remet en chasse pour trouver à nouveau un objet qui ressemble à notre fantasme.

C'est ça, la mécanique de l'existence conditionnée.

La réflexion sur l'imputation (le monde imaginaire) est une réflexion sur le fait que l'on projette un imaginaire du désir sur des objets (des êtres, des possessions, des sentiments etc..) qui n'ont rien à voir. Ça colle plus ou moins maladroitement. Tant que ça colle à peu près, je prétends que « tout va bien et je vais bien » et quand ça commence à se décoller et qu'on voit au travers de l'étiquette, on se dit qu'il est temps de partir et de chercher ailleurs.

Le propre de la renonciation, c'est de s'apercevoir de cette entourloupe. On va accepter de regarder qu'on s'enferme dans nos représentations mentales et nos fantasmes et qu'on paie un très lourd prix pour avoir le droit de continuer à rêver, à faire des rêves toxiques. A partir du moment où on voit

cela de plus en plus, le premier exercice va être de démaquiller la réalité, c.-à-d. ôter les couleurs que l'on avait projetées sur le monde. Trungpa Rimpoché, dans un texte qui s'appelle « Dharma art », dit que nous colorons notre monde. Nous sommes des esthéticiens et des esthéticiennes : on placarde nos couleurs sur le monde.

Par exemple : quand on vit depuis longtemps à Clermont-Ferrand, on sait que le bleu et le jaune, c'est le rugby. On voit le bleu et le jaune partout. Vivant au monastère, le bleu et le jaune, c'est le drapeau du Karmapa. On se dit que Clermont-Ferrand est une ville spirituelle. On est à Marseille et on voit OM partout sur les murs. C'est aussi une ville spirituelle ! Quand je regarde les murs à Marseille, je vois OM et non pas O.M ! A Clermont-Ferrand, je vois le drapeau de Karmapa partout. Maintenant, il y a le drapeau de l'Ukraine, bleu et jaune aussi. C'est ça, projeter ses couleurs sur le monde. Le OM n'a rien à voir avec l'Olympique marseillais ni le drapeau de l'Ukraine avec Karmapa mais on associe nos couleurs avec l'objet que nos sens rencontrent. Du coup, on ne voit plus l'objet.

On ne parle jamais de la souffrance d'une personne qui est belle : il ou elle devient simplement un objet de projection de désir de la beauté. J'ai eu des discussions avec des personnes qui correspondaient aux canons de l'esthétique du temps et ces personnes me disaient que c'était très lourd à porter parce qu'elles se sentaient, en fait, totalement invisibles. Il faut modérer un peu tout ça parce que, s'il ne reste plus qu'une table au restaurant, ça sera pour elle : on lui trouvera une solution. Mais il est vrai qu'on devient presque invisible parce qu'on est recouvert du maquillage d'autrui. Donc la première chose à faire dans la relation au monde imaginaire, c'est de démaquiller. On va regarder objectivement les choses, autant que faire se peut parce qu'on ne connaît les objets, que le sujet perçoit, que par assimilation et définition qui appartiennent au sujet connaissant. Il y a toujours une part de subjectivité dans la perception. Mais au moins faire attention à ne pas trop projeter nos couleurs sur le monde. C'est un travail de vigilance et d'attention.

J'aime faire ça dans des lieux de grande fréquentation : un grand centre commercial, la terrasse des cafés. Je me prends un petit crème, je m'assois et je regarde passer les gens. Je regarde mon esprit. Je fais ce que les Maîtres du Yogacara nous invitent à faire : retourner la base. Cela veut dire : « ne regardez plus l'objet sur lequel vous projetez vos couleurs mais regardez l'esprit qui projette ses couleurs ». C'est un changement radical de perspective. Donc à la terrasse d'un café, je vois une personne passer et en deux minutes je fais un scan et je livre « mon » commentaire sur la personne : qui elle est, d'où elle vient, ce qu'elle porte, mauvaises chaussures, faux sac Vuitton, donc prétention, donc insécurité, donc mal-être. Maintenant, je regarde en quoi ces éléments d'appréciation et de jugement sont, en fait, des reflets de ma propre personnalité. Je fais donc abstraction de la personne et de ce qu'elle dégage : je retourne la base et je regarde ce que je projette sur cette personne et je vois en quoi je suis entraîné de maquiller mon monde. C'est dangereux parce que je crée sans cesse une narration à propos des gens ou à propos d'une situation et cela donne naissance à des préjugés. Je n'ai pas rencontré la personne, je ne la connais absolument pas mais il me semble que je connais tout d'elle. Et j'ai déjà un jugement.

Si la personne est très belle, je fais faire comme Johnny Depp, je vais me marier avec elle jusqu'au jour où je m'apercevrai que la beauté n'est qu'extérieure mais qu'à l'intérieur, il y a beaucoup de traumatismes et de névroses et je vais mettre deux ans et dix millions de dollars à me sortir du piège dans lequel JE me suis projeté. Vous vous souvenez quand Johnny Depp a quitté « notre Vanessa » ? Comment est-ce qu'on peut quitter Vanessa ? Elle a tout bon, cette femme, elle est belle, intelligente, créative etc. Et pourtant ce gars s'est fait emballer par son désir et cette nouvelle femme va le faire danser encore et encore. Il a dû avoir de bons moments mais il l'a payé cher !

Les préjugés peuvent être négatifs : on va déprécier la personne alors qu'on ne la connaît pas ou bien on va surévaluer la personne alors qu'on ne la connaît pas. Mon exercice maintenant, à la terrasse des cafés, c'est de voir ce que je projette. Il faut faire très attention parce que, quand je regarde les filles passer, elles ne sont pas au courant du fait que je suis en train de faire un travail spirituel et méditatif sur la voie vers l'éveil et elles peuvent penser que « ce boomer est vraiment lourd ! ». Si moi je les maquille, elles aussi me maquillent ! C'est un exercice intéressant parce que je me dis « mais qu'est-ce que tu te racontes, là ? En quoi, tu as besoin de projeter ça ? ». C'est parce que, en moi, il y a le désir d'avoir un contact plaisant, ne serait-ce que visuel. Je veux un contact plaisant et donc je maquille l'objet pour qu'il corresponde à ma représentation du plaisant. Je regarde, je vois cet esprit et je vois sa mécanique. C'est le début de la libération de notre esprit. On va extirper notre esprit du monde imaginaire en retournant la base et en regardant combien nous projetons nos couleurs sur le monde.

Trungpa Rimpoché dit : « tout d'abord nous projetons nos couleurs sur le monde puis, dans un effort conscient et délibéré, on cesse de projeter nos couleurs sur le monde. Alors le monde peut nous apprendre beaucoup de choses à propos de nous-même ». Le miroir nous renvoie énormément d'informations sur nous-même. Ce retour nous permet d'être plus objectifs dans notre relation à l'objet en tant que sujet. Le sujet n'est plus un esthéticien ni un conteur.)

Maquillage et galéjades. Quand les gens me demandent quel est mon métier, en gros ma vie, c'est ça. Je raconte des histoires et je maquille le monde. J'essaie toutefois de faire une reconversion professionnelle, de « retourner la base » pour ne plus être inconsciemment maquilleur ou conteur. C'est à dire recevoir objectivement les messages pour pouvoir mieux me connaître et transformer ce qu'il est nécessaire de transformer.

On est tout à fait dans le monde relatif, là. On n'est pas en train d'essayer de trouver quelle est l'essence de l'esprit, la nature parfaite qui est celle de l'esprit qui se connaît en lui-même. On n'est pas du tout encore là ! On est, je dirais, dans la première phase, dans la phase de désintoxication. C'est toujours difficile, comme toute désintoxication. On a mal partout mais il faut passer au travers de ça pour commencer à avoir une relation saine à la manifestation et à nous-même pour que l'on puisse ensuite passer à la deuxième caractéristique (ou deuxième nature) qui est la nature dépendante (*Chen Wang* en tibétain, qui est sous l'emprise de l'autre).

Cette deuxième nature, c'est comprendre comment tout cela est arrivé. Pour commencer à se poser la question « comment est-ce que tout cela est arrivé ? », il faut qu'on ait décidé que cela ne doit plus arriver. Pour qu'on ait décidé que cela ne doit plus arriver, il faut qu'on ait vu que ce type d'attitude inconsciente provoque des catastrophes et de la souffrance. Si on n'a pas vu cela, on reste dans l'auto-illusion. D'où l'idée de la nature imaginaire, de la nature imputation : on applique des représentations mentales, du maquillage sur les objets que l'on rencontre. On ne connaît rien du monde ! Parfois, je regarde ma femme et je me demande qui c'est vraiment. Déjà, je dis « ma femme » : c'est mon maquillage ! Parfois, j'essaie de dire que je suis son époux. Ça devient compliqué ! En anglais, on dit « c'est ma meilleure moitié », moi j'essaie de dire « c'est mon meilleur deux tiers ». Les gens me disent « mais qu'est-ce que ça veut dire ? ».

Je me pose vraiment la question : j'ai vécu avec tellement de gens que je n'ai jamais connus et très rarement je les ai vus. En fait, j'ai surtout cohabité avec mes projections et mon maquillage. J'ai vécu dans ma boîte de maquillage et j'essaie d'en sortir. J'essaie de voir l'autre. C'est quelque chose qui est dangereux parce que lorsqu'on essaie de voir l'autre, comme le disait le IIIème Karmapa, « regardant l'objet, il n'y a pas d'objet, on voit la vacuité de l'esprit ». Donc si je regarde vraiment ma femme, je risque d'être bientôt célibataire ! Mais, finalement, c'est peut-être ça, le but d'une cohabitation. C'est

voir que l'objet est une apparence et qu'il a une présence, une saveur, une fragrance mais essentiellement qu'il est dépourvu de toute existence substantielle, permanente et autonome. Voyant l'autre comme cela et retournant la base, on regarde celui qui connaît. Ne le cherchant pas, on le voit et le cherchant on ne le trouve pas.

Si je ne cherche pas plus loin pour savoir qui est cette femme, je la vois. En fait, je ne la vois pas, elle, mais je vois mes imputations, mes projections. Si j'essaie de la voir, je ne la trouve pas. Plus je la regarde et plus je vois ce que je projette. Donc je me vois davantage. Mais plus je la regarde, plus je la cherche et moins je la trouve. Et ne la trouvant pas, ce que je trouve c'est la vacuité.

La vacuité est synonyme de production interdépendante. Il y a une femme parce qu'il y a un mari. On ne peut pas avoir ceci sans cela. Cherchant le « cela », il nous échappe. Et on voit qu'il n'y a pas de « cela ». Et quand il n'y a pas de « cela », on voit que le « ceci » a disparu. La structure dualiste s'est effacée. Partant de l'imputation, du monde imaginaire et ayant le courage de regarder que nos fantasmes nous conduisent à la souffrance, on se défait progressivement de nos habitudes de projection et de maquillage pour enfin vraiment regarder ce qui est et cherchant ce qui est, on voit qu'il n'est pas.

Je vais reprendre le texte du IIIème Karmapa. C'est un peu plus subtil que ça. Lorsque l'on regarde l'objet, alors que jusque là on avait affirmé que cet objet existe bien, c'est : « *affirmer c'est, alors que rien ne peut le définir* ». Quand on regarde un objet, on s'aperçoit de plus en plus de la multiplicité des paramètres qui favorisent l'expérience de cet objet. On voit la nature hétérogène de cet objet en constant mouvement. Vous regardez une apparence mais si vous regardez au niveau cellulaire, au niveau atomique, subatomique etc., l'objet disparaît complètement. Un ami peintre me disait l'autre jour : « quand je peins un arbre, je suis attiré vers la branche. Mais quand je regarde la branche, je suis attiré par les branches plus petites, puis vers les feuilles et quand je regarde les feuilles, je vois LA feuille. Quand je regarde la feuille, je vois les nuances de couleurs, puis les nuances à l'intérieur des nuances : le petit trait argenté, la nuance de pourpre, la tache de lumière ... et la feuille a disparu ! En fait, « l'arbre » est une représentation mentale. Vous n'avez jamais vu un arbre. Vous avez vu une représentation mentale de l'arbre.

Quand vous regarder une maison de face, vous avez, du fait même de la vision, vous avez une partie qui est très ajustée et puis, plus vous vous éloignez du centre et plus ça devient flou. Donc vous regardez la fenêtre du haut, celle du bas, celle du milieu, la porte, le perron, les escaliers, les géraniums et tout ça, vous l'appellez « la maison » et vous dites : « j'ai regardé la maison ». On raccourcit. Mais c'est une représentation mentale ! Mais, en fait, on a jamais vu la maison parce qu'il n'y a pas de maison ! Qu'est-ce que la maison ? La fenêtre de droite ? De gauche ? Le perron ? Etc... En fait, dans ce qu'on appelle « maison », il y a beaucoup plus d'éléments « non-maison » que de « maison ».

Quand on regarde le soi, il y a plus d'éléments de « non-soi » que de soi. Le soi disparaît alors qu'on veut le regarder. Si on ne le regarde pas, il est là. Si on ne veut pas aller plus loin que l'apparence, on a une représentation mentale. Les neurosciences démontrent que, quand on regarde un arbre par exemple, on ne voit pas toutes les nuances de vert parce que le cerveau, qui doit économiser son glucose, fait des raccourcis. Il nous sort une représentation mentale et nous dit : « ça, c'est vert ! ». C'est la conscience mentale qui fait du vert. Donc l'objet extérieur n'est pas vu puisqu'il y a un raccourci conceptuel. On conceptualise et on se représente le monde. C'est l'idée du Yogacara que l'on appelle aussi « simplement l'esprit » et qui nous dit que ce que nous voyons, c'est une représentation mentale. Elle donne l'impression d'une apparence, de solidité, de couleurs, de formes etc. On peut y attribuer un sentiment de préférence ou de dégoût mais tout ça, ce sont des représentations mentales.

Si on commence à y regarder de plus près, un peu comme dans le film Matrix, on met la main à travers le miroir et on commence à lire les lignes de code, derrière. Tout ça disparaît. Et aussi longtemps que l'on est intéressé à maintenir l'illusion et à s'attacher à la réalité des objets, on ne peut pas voir leur essence vide. Et on ne peut pas comprendre comment ils se sont manifestés. On ne peut pas comprendre non plus comment s'en libérer ni quel est le chemin de libération. Donc on regarde et plus on regarde et moins on trouve. Moins on trouve et plus on voit le tissu de la vacuité. Plus on regarde et plus on voit que la vacuité n'est pas simplement un espace inerte parce que la tentation, quand on ne trouve pas, c'est de dire « ça n'est pas ! » : « je cherche ma femme, je ne la trouve pas, donc je n'ai pas de femme ». C'est un raccourci conceptuel. Karmapa nous dit : « *pourquoi affirmer « c'est » alors que rien ne peut le définir ?* ». Quand on recherche la « floritude » de la fleur, on ne la trouve pas. Quand on cherche la « maisonitude » de la maison, on ne la trouve pas. Quand on cherche la « femmitude » de la femme, on ne la trouve pas. Ce ne sont que des représentations mentales et donc il y a la tentation du vide. Affirmer « c'est » alors que rien ne peut le définir. Affirmer « ce n'est pas » alors que rien ne peut l'entraver.

La manifestation s'élève au gré des causes et des conditions et ça nous renvoie au deuxième point qui est l'interdépendance. La manifestation est inobstruée. Guendune Rinpoché disait : « cet esprit est quelque chose de très particulier : il n'a pas d'œil mais il voit tout, il n'a pas d'oreille mais il entend tout, il n'a pas de bouche mais il parle tout le temps ! Vous voulez qu'il reste, il s'en va. Vous voulez qu'il s'en aille, il reste. Vous voulez le diviser, vous n'y arrivez pas. Vous voulez le regrouper, vous n'y arrivez pas ». L'esprit par définition est rebelle à toute manipulation. Donc rien n'entrave l'activité de l'esprit. D'ailleurs, au début, quand vous avez commencé à méditer en pensant qu'une « bonne méditation » c'était un encéphalogramme plat, vous vous êtes aperçus que ce n'était pas possible. Vous avez commis l'erreur du débutant qui pense que la méditation, c'est d'arrêter les pensées, d'arrêter la créativité de l'esprit et que ça serait une « bonne méditation ». C'est un peu comme le fou qui vient avec son fer à repasser pour essayer d'enlever les rides des vagues sur la mer. La première expérience que l'on fait, c'est que rien n'entrave l'activité de l'esprit. Comme rien n'entrave l'activité de l'esprit, on ne peut pas dire « ça n'est pas ! » puisqu'il y a toutes ces choses qui vont exploser : les sensations, les pensées, les manifestations etc. Rien n'arrête jamais l'exubérance de la manifestation.

L'erreur du débutant est de croire que la méditation est sans pensées. Un « bon méditant » est un méditant mort. On s'aperçoit que la méditation, c'est le sujet (l'esprit connaissant et percevant) qui regarde les objets dans un jeu incessant que rien ne peut arrêter. « Entraver » se dit « *Gakpa* » en tibétain, et ça veut dire « bloquer ». Le sujet regarde ce jeu des pensées et commence à comprendre qu'il ne pourra jamais les entraver ou les arrêter. C'est peine perdue ! Le sujet fait alors un pas en arrière et regarde le jeu des pensées, en étant libre de l'ingérence. Je voudrais contrôler le jeu des pensées : celle-ci doit aller à droite, celle-là à gauche, ça c'est bien, ça ce n'est pas bien ... On est une espèce de fou furieux qui essaye de contrôler la créativité naturelle de l'esprit. Du coup, on ressent une agitation et un stress extrêmes qui ne viennent pas directement des pensées, de leur profusion ou de leur absence : ça vient du désir d'ingérence et de contrôle. Dans le sujet observant, le méditant, l'observateur, la conscience de l'esprit. Tout l'exercice du calme mental conduit à pouvoir faire un pas en arrière pour que l'aveuglement, la souffrance et l'agitation dans l'esprit du sujet se pacifient parce qu'on ne nourrit plus ce désir d'ingérence et de contrôle.

Guendune Rinpoché dans un de ses poèmes dit : « sans être fasciné par le calme de l'esprit, sans être dérangé par le mouvement de la créativité de l'esprit, laisse cet esprit reposer naturellement ». Là, on commence à voir pointer des expériences intéressantes : la première est un sentiment d'ouverture confortable, un sentiment d'aise qui s'installe dans l'esprit. Du fait de cette espèce de fou furieux qui voulait tout contrôler, cet esprit avait fait comme une méga crampe. Là, en relâchant ce désir de contrôle et d'ingérence, ça va mieux, comme pour le fou qui arrête de se taper la tête avec un marteau !

Cette aise que l'on trouve, lorsque l'on a relâché l'obsession de l'ingérence, n'est pas quelque chose qui se crée mais c'est le bruit et la fureur associés à l'ingérence qui cessent et, d'un seul coup, il y a un espace qui s'ouvre.

La deuxième qualité, c'est ce que métaphoriquement, on appelle la « luminosité ». Cela veut dire qu'avec la lumière, tout devient clair. En retournant la base, l'esprit se voit. Il se voit paisible parce qu'il arrête de se torturer dans ce désir obsessionnel de l'ingérence. Il se voit limpide et clair parce que la poussière qui était en suspension du fait de cette obsession de l'ingérence est retombée. Donc il se reconnaît comme étant paisible et clair. Et il s'installe là-dedans et il voit qu'il n'a pas besoin de prendre part au bavardage incessant.

Parfois, on est avec quelqu'un qui parle beaucoup et on a envie de participer à la conversation. On parle, ça s'échauffe et au bout d'un moment, tout le monde est fatigué. On fait un pas en arrière et on écoute. On regarde. On voit le désir d'intervenir. On relâche. On n'est plus pris par ce constant flot de cette espèce de discours : le maquillage, ce qu'on projette en permanence. Il y a un silence. Ce n'est pas un silence comme une absence de bruit, c'est un silence dans la profusion de bruit. Quand on est jeune, on fait parfois cette expérience : on va au bistrot pour faire ses devoirs. C'est un endroit très bruyant mais, quelque part, le bruit vous permet d'être et de rester concentré. J'ai fait beaucoup de traduction avec de la musique en arrière fond. Je traduais du tibétain pendant des heures et des heures. Je pouvais continuer à faire la traduction mais la musique m'aidait à me concentrer. En quelque sorte, le bruit favorisait ma présence. Lorsque l'esprit est établi dans le calme de la non-ingérence, tout est clair et limpide parce qu'il n'y a plus d'agitation ni de poussière et les bruits autour ne sont plus un problème. Le bruit de la perceuse pendant la méditation n'est qu'un son comme la cloche ou le vent parce qu'il n'est plus associé à « perceuse ». « Mais pourquoi font-ils des travaux pendant la méditation et juste en dessous de la fenêtre ? ». C'est notre projection et notre maquillage. C'est ça qui nous tue. Ce n'est pas la perceuse ! Il y a une phrase qui dit « ce n'est pas la balle qui vous tue mais c'est le trou ! ». S'il n'y a pas de résistance, il n'y a pas de trou. Une balle qui traverse l'espace, ne tue personne. S'il y a une résistance, ça devient : « mais cette personne avec sa satanée perceuse ferait mieux de venir s'asseoir avec nous plutôt que faire du bruit ! ».

Voilà ce qu'on découvre quand on décide de faire simplement un pas en arrière et de se désengluier de ce monde imaginaire, d'arrêter de projeter du maquillage et voir enfin les choses telles qu'elles sont. Quand on les voit telles qu'elles sont, on voit qu'elles sont le déploiement de la production en interdépendance, le déploiement de la créativité de l'esprit. On va vouloir contrôler cette créativité de l'esprit. Et c'est le contrôle qui crée la souffrance et non pas la profusion ou même la carence de manifestations.

On peut donc commencer à faire ce travail de dissociation et qu'on arrête un peu cette habitude de projeter et de maquiller, c.-à-d. définir, contrôler, évaluer, apprécier, repousser, promouvoir : c'est trop de travail et c'est épuisant ! Ça pourrait conduire à quelque chose mais non ! Ça conduit à une complexification de la situation avec encore plus de maquillage, de contrôle et d'incertitude.

Voilà en quoi une bonne compréhension de ce qu'est la nature imaginaire peut nourrir notre expérience du calme mental, pour commencer. Il y a un lien entre la philosophie du Yogacara et la mise en application sur votre coussin. Lorsqu'on regarde les choses en face, un peu plus directement, on commence à voir la mécanique de la manifestation. Quand vous regardez ces animations faites sur ordinateur, ces images ressemblent vraiment à des humains. Il y a certains jeux vidéo où les personnages ont vraiment des expressions humaines. En fait, ce que l'on voit, c'est ce qu'on appelle un « skin », c.-à-d. ce qui recouvre des lignes de code qui créent un squelette sur lequel on vient coller une « peau ». Quand vous regardez une animation, ce que vous voyez, c'est la peau et elle bouge parce que,

en dessous, il y a le squelette avec ses lignes de code qui ne sont que des 1 et des 0. Dans le monde imaginaire, on va dire : « oh ! Il est beau, oh ! Elle est belle ! » Et on va être pris par l'histoire, on va pleurer et on va rire etc... Ceci dit, quand on pratique une analyse sérieuse du monde imaginaire, ce qu'on va faire, c'est enlever la « peau » pour voir ce qu'il y a en dessous. On arrête d'abord de projeter sa passion sur l'objet : « c'est une image de synthèse ! Calme-toi ! Cette fille n'existe pas ! ». Et ensuite, comme dans Matrix, on peut commencer à voir la structure et si on va plus loin, on peut voir les lignes de code avec les 1 et les 0. On voit alors toutes les conditions qui s'assemblent à un moment donné pour donner l'illusion d'une apparence que nous, en tant que « junkies de la sensation », nous allons saisir. Mais si on se décroche et si on regarde au travers, on voit le squelette, puis la ligne de code et donc la deuxième nature qui est la nature dépendante. On voit que toute cette manifestation n'existe qu'en interdépendance, qu'aucun des points n'existe en lui-même et qu'il est lui-même produit par d'autres points qui sont produits par d'autres points etc. Voir cette production en interdépendance, c'est en fait connaître la vacuité.

« Vacuité » ne veut pas dire « rien » mais veut dire « dépourvu d'essence », de « substance » (*svabhava*). C'est un mot qui revient souvent quand on étudie de Yogacara. Quand on a eu fini de l'étudier, le seul mot qui restait dans notre esprit, c'était « *svabhava* ». On commence à voir que les choses sont dépourvues de structure essentielle, permanente : elles n'ont pas de *svabhava*. Et voyant cela, toutes les illusions du monde imaginaire s'effondrent. Et c'est la libération de la dualité, la libération de l'opposition sujet-objet, c'est la libération de la saisie de deux « soi » comme étant *svabhava*.

C'est la progression entre le monde imaginaire et la nature en interdépendance.

Avez-vous des questions ?

Tu as parlé d'essence. Parfois on parle de l'essence de l'esprit qu'est la vacuité. Toi, tu as dit « il n'y a plus d'essence ». J'ai eu un moment d'hésitation sur comment tu utilises ce terme.

« L'essence » de la vacuité, cela se réfère au « cœur de toutes les choses » (*Ngowo* en tibétain). Ensuite on va parler de la nature de l'esprit qui va être indissociable de la vacuité. Par exemple la compassion. La nature, c'est la couleur, le rayonnement, le dynamisme : ça va être compassion-vacuité, félicité-vacuité ou conscience-vacuité. Là, on parlera d'essence et de nature pour parler des deux facettes de l'esprit. Lorsque l'on regarde tous les phénomènes, les phénomènes apparaissent et on ne peut pas dire qu'ils ne sont pas parce que rien ne peut les entraver, les bloquer ou les interdire : leur nature est créativité et rayonnement. Mais leur essence est vide parce que, quand on les cherche, on ne les trouve pas. Tous les phénomènes sont l'union de la créativité ou bien de la luminosité de l'esprit vide.

Ils sont dépourvus de *Svabhava*. *Svabhava* c'est attribuer à un phénomène une substantialité, permanente (c.-à-d. immuable), autonome (c.-à-d. produit par rien, né de lui-même). La discussion ensuite c'est : si quelque chose existe en lui-même, il ne peut pas être né de lui-même parce que si il est en mesure de naître de lui-même, c'est qu'il est déjà et alors pourquoi aurait-il à naître ?

Par exemple, en ce qui concerne *atman*, le soi de l'individu et *dharma*, le soi des phénomènes, *svabhava*, c'est affirmer que ces deux sont des entités, en ce sens qu'ils sont autonomes, permanents et quelque part « substantiels » : cela signifie qu'ils ont des caractéristiques qui les définissent et qui sont objectives. Tout le monde les perçoit de la même façon, tout le temps. Cette affirmation est un peu ridicule. Comme je te le disais hier, est-ce que ton chien aime le baroque ?

Est-ce qu'il y a une différence entre les notions de non-soi et de vacuité ? Est-ce que cela désigne des choses différentes ou pas ?

Ce qu'on appelle « non soi » (*anatman* en sanskrit), c'est l'absence de *Svabhava* dans le sujet et on peut dire qu'il est dépourvu (vide) de *Svabhava*. C'est-à-dire que le soi n'est pas une entité. Le soi ne peut se manifester que par rapport aux objets, aux phénomènes. Je suis parce que tu es. Aux USA, je dis à mes amis qu'il y a un très grand enseignement sur la non dualité et sur l'absence de deux « soi » dans les chansons de country : « I'm nothing without you ! ». « Je ne suis rien sans toi », c'est de la production en interdépendance. S'il n'y a pas de « je », il n'y a pas de « toi ». S'il n'y a pas de « toi », il n'y a pas de « je ». Il n'y a de « je » qu'au regard du « toi ». Il ne peut y avoir de « toi » qu'au regard du « je ». Donc si le « je » dépend du « toi », le « je » n'existe pas en tant qu'entité autonome et permanente. Le « je » est fluctuant puisqu'il est le contre-point de l'autre.

On peut utiliser la « vacuité du soi » ou le « non soi », ou « absence d'identité » (« identitylessness » en anglais) ou « absence d'entité ». Le soi de l'individu et le soi des phénomènes (*atman* et *dharma*) n'ont pas d'identité propre. « Je » n'existe pas sans « toi ».

Quand on parle de vacuité, on parle d'absence de *Svabhava*. C'est synonyme, tout comme « production interdépendante » est synonyme de « vacuité ».

Hier, tu as dit que nous participons à la nature d'éveil.

J'ai dit que nous participons de la nature d'éveil. Ce n'est pas la même chose. C'est une formule en français : « nous participons de », c.-à-d. que « nous sommes dotés de », « nous sommes doués de », « nous sommes en possession de ». Ce sont d'autres façons de dire en français que nous participons de la nature d'éveil. Pour moi, cette expression « nous participons de » permet d'évacuer l'idée de sujet-objet lorsque l'on parle de la nature de Bouddha. Si je dis « nous sommes dotés de la nature de Bouddha » : « moi » (sujet) « j'ai » (action) « la nature de Bouddha » (objet). Pour moi, « nous participons de » me paraît moins clivant. C'est ce que j'essaie de faire passer en utilisant cette formulation.

Dédions le mérite de cette soirée à tous les êtres qui n'attendent que ça.

Dans l'étude du *Mahayana*, en termes de vue philosophique, on va à la fois étudier le *Yogacara* et le *Madhyamika* de Nagarjuna. D'un côté, Vasubandhu et Asanga pour le *Yogacara* et, de l'autre, Nagarjuna pour le *Madhyamika*.

Nagarjuna a présenté sa vue philosophique en utilisant la référence à ce qu'on appelle « les deux vérités » : la vérité relative et la vérité absolue. La vérité relative et la vérité absolue sont une traduction possible de ces mots mais si on veut être un peu plus littéral, la vérité dite « relative » veut dire, en fait, la « vérité qui occulte ». Elle occulte le terrain fondamental, la réalité de la nature de l'esprit. Si on fait un parallèle avec la présentation du *Yogacara* au travers des trois natures que l'on a vues jusqu'à présent, ce sont les phénomènes qui apparaissent et la façon dont ces choses apparaissent au travers de la production en interdépendance.

Cette discussion des deux premières natures a à voir avec la vérité relative qui va occulter la troisième nature qui est la nature profonde, la réalité de l'esprit tel qu'en lui-même, au-delà de toute définition conceptuelle de toute expression verbale etc... parce que libre du format dualiste. On peut faire un parallèle entre la première et la deuxième nature du *Yogacara* et la vérité relative telle que présentée par Nagarjuna. La troisième nature qui est accomplie et parfaite peut être mise en parallèle de la présentation de la nature absolue.

Donc, pour reprendre la terminologie de Nagarjuna, la vérité relative est une vérité occultante. Le thème général de cette semaine était « comment se fait-il qu'on ait des qualités qu'on ne voit pas ? ». C'est parce que les qualités du terrain fondamental (que l'on appelle aussi Mahamoudra, Dharmakaya ou mode d'être absolu) sont présentes mais imperceptibles à cause de la vérité relative occultante, tout comme un ciel bleu est présent mais imperceptible car occulté par les nuages. Il y a ce monde imaginaire et toutes les structures dualistes qui font que ce monde imaginaire est proposé à l'esprit par l'esprit et que l'esprit le perçoit comme un objet extérieur, tout en se percevant comme un observateur différent de l'objet qui est perçu. C'est en cela que la vérité relative est une vérité occultante et c'est pour cette raison que le terrain fondamental (Alaya, Mahamoudra) est non reconnu quand bien même il est présent. Le travail proposé par Nagarjuna dans le Madhyamika, c'est de voir que toutes les propositions à propos de la nature de la réalité que l'on peut avoir (l'exagération ou la minimisation, l'embellissement ou le discrédit) ne sont pas valides. La minimisation, c'est dire que tout ça n'existe pas, rien n'existe, c'est le vide. L'exagération, c'est dire que les phénomènes, les choses, moi, le monde existent. La minimisation est un discrédit, un déni de la manifestation parce qu'on sombre dans un autre extrême qui est celui du nihilisme.

Nagarjuna nous met en garde contre ces excès, sans pour autant proposer une vue qui serait LA vue absolue puisqu'il est non-affirmatif. Il ne met pas une vue en avant. La critique qui lui a été faite, c'est qu'il est une sorte de « crypto-nihiliste » : ce n'est pas comme ci, ce n'est pas comme ça, ce n'est pas les deux ensemble, ce n'est pas l'inverse des deux. On a envie de lui dire : « mais c'est quoi alors ? ». « Puisque votre présentation, au travers de ces quatre positions intenable, est la réfutation de ces quatre positions intenable, c'est donc que votre vue est, en fait, une forme de nihilisme ! ». Face à cette critique, Nagarjuna a été obligé à proposer une autre approche, autre que ces quatre points et la réfutation de ces quatre positions extrêmes intenable, et c'était la vérité relative et la vérité absolue.

Nagarjuna c'est au IIème siècle et Asanga et Vasubandhu, c'est autour du IVème siècle. C'est donc en gros deux à trois siècles après, mais pas à six comme je l'ai dit précédemment. Vasubandhu et son demi-frère Asanga ne pouvaient pas ignorer la philosophie de Nagarjuna. Ils ont probablement ressenti le fait qu'un public non averti et pas suffisamment prêt à la subtilité de cette présentation pouvait taxer la présentation de Nagarjuna de nihilisme. Ils ont donc commencé à faire cette présentation par les trois natures qui prend en compte la manifestation comme étant quelque chose qui a une certaine apparence mais qui est dénué de *Svabhava*, le mot-clef dans la philosophie de Nagarjuna. *Svabhava*, c'est une essence pérenne, stable, un « noyau dur » pour prendre un terme simple. Le soi de l'individu a une réalité profonde, le soi des phénomènes a une réalité profonde et Nagarjuna s'est attaché à démontrer que ce n'est pas vrai.

Vasubandhu et Asanga, dans leur présentation des trois natures, se sont peut-être mis à la portée d'un auditoire qui n'est pas aussi éduqué ou avec la réalisation qu'il serait nécessaire d'avoir pour vraiment comprendre Nagarjuna. C'était trop élevé pour la plupart des gens. L'approche des trois natures permet de voir qu'effectivement on ne sombre pas dans un nihilisme mais en mettant en *répons* (pour prendre un terme des chants grégoriens) la nature ultime et les natures imaginée (pour l'une) et dépendante (pour l'autre). Cela fait l'impasse sur la possible errance vers de nihilisme et la possible errance mais la réification de la manifestation et de l'expérience que l'on peut avoir au travers des différentes consciences.

Voilà : c'était les deux minutes de philosophie de la journée.

En termes d'exercice et de pratique méditative, vous avez compris que ces trois natures peuvent être une base fiable pour nous guider dans notre exercice méditatif. Lorsqu'on pratique le calme mental, ce que l'on fait dans un premier temps, c'est de pacifier l'agitation, non pas de l'esprit dans le sens qu'il est une source de manifestations, de pensées et de concepts, mais pacifier l'agitation de l'observateur dans sa relation aux perceptions sensorielles, aux pensées et aux concepts. Dans l'exercice du calme mental, on ne discipline pas l'objet, on discipline le sujet. On apprend au sujet à ne plus intervenir, en attribuant des valeurs qui sont des imputations imaginaires (on reprend la terminologie de la première des trois natures) : ce que j'ai traduit hier en citant Trungpa Rinpoché par « projeter ses couleurs ou du maquillage sur le monde ». L'avantage de cet entraînement, en termes méditatifs, c'est que l'on expérimente une vraie tranquillité qui n'a finalement rien à voir avec la profusion ou l'absence de phénomènes s'élevant dans l'esprit.

Quand on va plus profondément en utilisant en particulier la méthodologie de Vipashyana une fois que le calme mental est établi, on va commencer à s'appuyer sur la deuxième nature qui est la production en interdépendance et on va voir que le phénomène qui s'élève n'a de présence qu'en relation au sujet qui l'observe, que le phénomène ne peut pas s'élever et exister sans qu'une conscience en ait conscience et que la conscience ne peut pas exister sans qu'elle ait conscience de l'objet dont elle est consciente. On voit donc que le sujet dépend de l'objet et que l'objet dépend du sujet. Si le sujet dépend de l'objet et que l'objet dépend du sujet, cela veut dire que ni le sujet ni l'objet ont une existence inhérente propre. Le sujet ne peut exister sans l'objet et l'objet ne peut exister sans le sujet.

J'illustre ça avec la famille, de façon très classique. Un homme et une femme vont avoir un enfant. L'enfant naît et l'homme devient père. La femme devient mère. Traditionnellement, on dit « la mère a eu un enfant ». Sauf que la mère, avant d'avoir eu un enfant, n'était pas mère puisqu'elle devient mère en ayant un enfant. Le statut de mère dépend de l'enfant. S'il n'y a pas de mère, il n'y a pas d'enfant. Le statut de l'enfant dépend de la mère. La mère n'existe pas sans l'enfant. L'enfant n'existe pas sans le père et le père ne devient père que lorsque l'enfant est né. Donc, en fait, c'est l'enfant qu'il faudrait féliciter pour avoir « accouché » de deux superbes parents. Sauf que ça ne marche pas parce que l'enfant ne peut pas naître sans le père ni la mère qui ne deviendront père et mère qu'à la naissance de l'enfant. Il y a, là, une impossibilité à discerner la poule de l'œuf.

L'idée de « d'abord il y a l'œuf et ensuite il y a la poule » nous projette dans la nécessité d'avoir une poule pour avoir l'œuf et donc un œuf pour avoir la poule etc.... C'est notre façon de voir les choses. C'est le monde imaginaire qui nous fait penser de façon linéaire : il y a une histoire. Mais si on regarde vraiment ce qui se passe, pour reprendre l'image de la famille, on voit que le père dépend de la mère qui dépend de l'enfant, la mère dépend du père qui dépend de l'enfant, l'enfant dépend de la mère qui dépend du père etc. La famille est une production interdépendante. Ce que l'on voit, là, n'existe pas parce qu'aucun des éléments qui constituent la production en interdépendance, n'existe. Dans la famille, quand on regarde de près, il y a plus d'éléments de « non-famille » que d'éléments de « famille ».

Si on sombre dans le nihilisme idiot, on va dire « oui, j'ai tout compris : la famille n'existe pas ». Très rapidement, on peut être corrigé : il y a Monsieur, Madame et leur enfant ! « Ah ! Oui ! Donc ils existent ! » Oui, sauf que le père dépend de la mère, la mère dépend de l'enfant, l'enfant dépend etc. etc. C'est simplement dans l'articulation de ces trois que la famille existe. Donc elle a une apparence de réalité mais elle n'a pas de réalité objective et substantielle. C'est une production illusoire en interdépendance.

Dans l'exercice de Vipashyana, on va regarder tous les phénomènes et on va regarder l'esprit qui perçoit pour arriver à comprendre que la façon dont le monde imaginaire apparaît, c'est par le

truchement de la production interdépendante. La première nature, ce sont les choses. La deuxième nature, c'est comment les choses viennent à nos sens. Et tout ça, c'est la vérité relative (vérité occultante) qui est très « prenante » et on n'arrive pas à voir, au travers de cette manifestation, sa nature illusoire qui, si on en était capable, nous conduirait à la troisième nature qui est le terrain fondamental, la base, Mahamoudra, le Dharmakaya. Il y a comme un glacis de surface qui interdit l'expérience du terrain fondamental.

Déjà, c'est difficile de voir le terrain fondamental, alors qu'on a étudié, réfléchi et médité, qu'on est conscient de la nature imaginaire, de la production en interdépendance, il y a encore tout un travail d'habitudes à mettre en place pour arriver à dépasser les habitudes ancestrales de perceptions qu'il va falloir libérer. C'est déjà difficile quand bien même on est bien informé. Quand on fait un exercice méditatif, on apprend à cet esprit à rester vigilant mais non engagé, par le travail du calme mental. Une fois que la vigilance est établie et que l'esprit est ouvert, calme, clair, attentif et précis, on lui apprend à regarder le phénomène quand il s'élève et, en alternance, regarder l'esprit qui est conscient de ce phénomène qui s'élève.

Ces deux phases, le calme mental et la vision pénétrante, sont résumés dans la prière du *Mahamoudra* : on commence par le calme mental.

« *Les vagues des pensées grossières et subtiles d'elles-mêmes s'apaisent* ». Pourquoi s'apaisent-elles ? Parce que l'observateur (le méditant, le sujet) n'est plus intervenant. Donc il n'a plus d'effet agitateur sur la production des pensées. Donc, si elles ne sont plus agitées, elles s'apaisent d'elles-mêmes. Si le public a quitté la salle, les acteurs ne vont pas continuer à jouer.

« *Sans vaciller, le flot de l'esprit naturellement demeure* ». Le flot de l'esprit, c'est la conscience. C'est ce que nous appelons « le sujet », « moi ». Ce flot de conscience et de présence reste stable sans vaciller parce qu'il n'est plus alpagué par les mouvements conceptuels ou les perceptions sensorielles puisqu'il a appris à maîtriser la non-ingérence. La conscience reste claire que l'esprit soit créatif, c.-à-d. qu'il y ait une profusion de perceptions sensorielles, de pensées et d'idées ou bien qu'il n'y en ait pas. Ça n'a plus du tout aucune incidence. C'est la maîtrise du calme mental.

« *Dans cet établissement naturel, clair et paisible, progressivement les souillures de l'apathie, de l'opacité et de la confusion sont libérées. Dans un océan immuable de tranquillité, puissions-nous fermement demeurer* ». Toutes les scories résiduelles des habitudes et des tendances à l'agitation (ou distraction) et à la torpeur (ou apathie) vont progressivement se libérer. C'est comme les nuages qui se dissipent progressivement et il y a de plus en plus de clarté. Donc, puissions-nous demeurer dans cet océan immuable de tranquillité.

Une fois qu'on est là, que l'on soit assis sur son coussin formellement en « faisant » sa méditation ou bien que l'on vaque à nos occupations quotidiennes, l'esprit demeure imperturbable, clair et précis. Dans le silence de la méditation, il n'y a pas d'intervention nécessaire de quelque manière que ce soit. Dans les occupations quotidiennes, on va bien sûr interagir avec l'autre, il y aura l'utilisation de mots et de concepts pour pouvoir faire les choses que l'on a à faire mais, même dans cette occupation, il n'y aura pas de distraction dans l'esprit. L'esprit reste souple malgré tout, ce n'est pas un esprit qui devient rigide. Si on a une rigidité de cet ordre-là, c'est que l'esprit s'est attaché à l'idée qu'il a de la tranquillité. Il « joue » avec l'idée de la tranquillité de l'établissement : « je suis dans le calme mental ». Comme ces gens qui sont parfois obsédés par la pleine conscience : ils se font une représentation mentale de la pleine conscience et ils passent leur journée avec un panneau « je-suis-dans-la-pleine-conscience ». Là, on est sorti de « l'établissement immuable dans un océan de tranquillité ». Lorsque vous aurez ces expériences-là, on pourra parler de quoi faire, si cela arrive.

Une fois que cela est établi et que, d'une façon générale, sur le coussin ou hors coussin l'esprit est toujours clair, on prend conscience de tous les phénomènes mais on n'est pas dans l'ingérence ni le contrôle. On est dans l'action, dans la sélection des paroles et des actions, bien sûr. On est naturellement disposé à avancer dans l'exploration de l'esprit par l'adoption de la méthode de Vipashyana.

« *Regardant encore et encore l'esprit qui ne peut être regardé* ». C'est paradoxal. Encore et encore veut dire qu'il faut y passer un bon bout de temps. La vieille habitude ne pas se dénouer simplement en quelques secondes.

« *En contemplant l'objet, il n'y a pas d'objet mais on voit l'esprit. En contemplant l'esprit, il n'y a pas d'esprit. Son essence est vacuité* ». Tantôt la conscience regarde la manifestation par la compréhension et l'application de la production en interdépendance, on arrive à voir que bien que le phénomène soit perceptible, il n'a pas de *svabhava*, il n'a pas d'existence inhérente ou substantielle. Bien que je voie la famille et que je les félicite, je sais que c'est une représentation mentale. Ce qui construit la manifestation, c'est en fait la production en interdépendance et toutes les étiquettes que je vais accoler dessus : père, mère, enfant. Tout ça, ce sont des représentations mentales. Donc, dans la pratique de Vipashyana, c'est ce que l'on voit. On n'est pas dans le déni de la manifestation parce qu'il y a une évidence : on perçoit.

Gampopa dit : « affirmer que les choses existent, c'est faire preuve d'ignorance, affirmer que rien n'existe, c'est être encore plus bête ». Donc dans la pratique de Vipashyana, regardant l'objet, l'objet en soi n'est plus important : l'imputation donne une couleur, une qualité, une forme qui définit l'objet (ce que l'on fait dans la première des natures) mais l'objet n'a pas d'importance en soi. Ce qui est important dans l'observation de l'objet, c'est que, passée l'imputation, on voit que cet objet n'existe que comme une apparence du fait de la production en interdépendance et que, n'existant qu'en apparence, il est dénué de *svabhava*. Il est dénué de réalité essentielle. Et donc, ce que l'on voit, c'est la vacuité.

« Production en interdépendance et vacuité sont synonymes » nous dit Nagarjuna. On regarde l'objet. On peut regarder n'importe quel objet parce qu'on va le regarder de la même façon. On ne lit pas l'histoire, on ne s'intéresse pas aux détails (qui ne sont vus maintenant que comme des imputations) mais on regarde l'esprit derrière l'histoire et on voit l'esprit au travers de l'objet que l'on regarde. Mais quand je dis « on regarde l'esprit » (« *regardant l'esprit qui ne peut pas être regardé* »), on s'aperçoit que cet esprit est lui aussi dépourvu de *Svabhava*. Il n'est pas une entité. Il n'a pas d'existence substantielle. Là, on commence à expérimenter la vacuité de l'esprit en regardant l'objet. Tous les objets deviennent alors une opportunité pour entrevoir l'essence vide de l'esprit. C'est pour cela que dans le Mahamoudra, il est dit : « il n'y a rien à rejeter, rien à adopter ». On pourrait dire, d'une manière générale, que dans le monde de l'imputation, les afflictions mentales doivent être abandonnées, les vertus doivent être cultivées pour que la libération soit obtenue. Mais là, dans cet exercice méditatif, si au moment où l'affliction mentale s'élève, on la regarde et qu'on voit l'esprit ou bien si les Bouddhas se présentent devant vous, que vous les regardez et qu'au travers d'eux vous voyez l'esprit, les deux ont valeur égale (les afflictions mentales et la vision des Bouddhas) et sont une opportunité de voir l'esprit.

C'est l'exercice que l'on va faire dans la méditation et, par extension, quand on commence à être un peu à l'aise avec ce processus d'exploration, on va le faire au cours de la journée. On a mille opportunités d'avoir un objet avec lequel on peut avoir une relation qui reste précise et fonctionnelle mais qui ne sera pas aliénante. On aura une utilisation fonctionnelle de l'objet et, avec une sorte de double vision, on va voir au travers de l'objet l'esprit et, surtout, la vacuité de l'esprit.

« Regardant encore et encore l'esprit qui ne peut être regardé, voyant clairement le sens tel quel qui ne peut être vu ». C'est le moment où l'indicible, l'ineffable, l'inconcevable (c.-à-d. la troisième nature, la perfection, le parachèvement, le Dharmakaya) commence à approcher dans la pratique de Vipashyana. Les mots nous manquent. Et on est obligé d'avoir recours à des mots comme « l'ainsi », le « tel quel », le « cela ». On utilise tout ce vocabulaire et tous ces mots dans la conscience qu'aucun de ces mots ne peut pleinement et complètement exprimer l'expérience. Cela ne peut pleinement et complètement exprimer la réalité de l'esprit. Mais on a besoin, pour l'explication, d'utiliser un outil de communication accepté comme étant partiel, inexact et possiblement égarant afin de diriger l'esprit vers le moment de l'expérience qui elle-même sera inconcevable et indicible.

On utilise donc ces mots avec un peu de distance. Quand on dit « voyant le sens tel quel », on ne va pas attribuer un *Svabhava*, parce que, là, on est à nouveau dans le monde de l'imputation et on va créer une représentation mentale qui devient possiblement un objet d'attachement par le sujet qui dit « j'ai maîtrisé le sens tel quel » alors que ce mot n'est qu'un doigt qui montre la lune. L'important, c'est l'expérience de la lune. Le doigt n'est pas la lune mais il dirige l'esprit vers l'expérience. On arrive dans une zone où les mots sont encore un peu utiles mais déjà ils deviennent inappropriés, inexacts et même on s'en sert avec réticence.

Il y a eu une période de ma vie où je me suis dit « je vais arrêter de parler parce que ça ne sert à rien ». L'essentiel ne peut pas être communiqué par des mots ou des concepts. Il ne peut être que ressenti et expérimenté. Comme ma vie, c'est la communication, je voyais que plus j'essayais de trouver des mots affinés pour essayer de guider l'esprit dans la direction de l'expérience, plus j'éloignais les gens de l'expérience parce que, malheureusement, ils s'attachaient à mes doigts. Ils ne regardaient pas la lune. Il y a eu un moment de doute et je me suis dit « quand bien même j'essaie de travailler sur mon vocabulaire, d'être précis dans l'utilisation des mots, d'avoir des gros dictionnaires d'étymologie pour connaître l'histoire des mots (merci Alain Rey !), je m'adresse à des gens qui, en fait, entendent toute autre chose ! ». C'est un problème, la communication parce qu'on ne parle pas tout à fait la même langue ! Je demande aux gens de me donner leur lexique. Qu'est-ce que vous entendez par « le sens tel quel » ? et à partir de leur lexique, j'essaie de faire un ajustement de mon vocabulaire pour qu'il colle au plus près de leur lexique et qu'il y ait ce « Ah ! Ah ! » indicible et inconcevable.

De plus, nous sommes dans une société où il y a un appauvrissement exponentiel de la langue. On arrive maintenant à 200 mots, en moyenne, utilisables au quotidien, la communication précise devient donc de plus en plus difficile.

Quelque part, je me suis retrouvé dans la position de Nagarjuna, toute proportion gardée. Lui, il a une réalisation immense, une culture immense, il a une maîtrise de la sémantique immense et tout ce qu'il dit est retourné. Quand il dit que les quatre positions extrêmes sont intenable, on lui dit : « vous êtes un négationniste ! ».

On prend tous ces mots avec un peu de distance. On n'est pas figé sur le mot. Ici, on utilise les mots « le sens tel quel qui ne peut être vu ». « Ne peut être vu » ne veut pas dire que le sens de l'esprit n'existe pas mais c'est parce qu'il n'est pas un objet, ni une entité que le sujet observant « pourrait voir ».

Dans l'enseignement du *Chan*, le bouddhisme en Chine, il y a ce sage qui dit « si tu rencontres le Bouddha, tue-le ». Comme je sais que maintenant les gens sont plutôt au premier degré, je leur dit « s'il vous plaît, ne me tirez pas dessus, je ne suis pas un Bouddha ». Si tu vois le Bouddha, c'est que tu as objectifié le Bouddha. En fait, ce que tu vois n'est pas le Bouddha mais une imputation. Puisque tout est en production interdépendante, le fait de voir le Bouddha renforce le sentiment que ce qui connaît

est une entité. « J'ai vu le Bouddha, donc j'existe ». Il y a là, un renforcement de l'imputation et une adhésion complète à l'apparence comme étant réelle et donc la vérité relative reste une vérité occultante qui nous interdit de voir ce qui n'est pas visible parce qu'on est absolument obnubilé par ce glacis, cette vérité relative qui est occultante.

Donc si on voit le Bouddha, ce que l'on voit est, en fait, notre représentation mentale du Bouddha. Il « n'existe » que parce qu'il y a une représentation mentale de « moi en chemin vers l'éveil ». On est finalement sur une corde raide parce que, si on n'a pas à l'intérieur du relatif l'aspiration à l'éveil, on ne va pas avancer. Si on lâche toute motivation, alors qu'est-ce qui fait avancer ? Il faut qu'on fonctionne en mode relatif mais il est vraiment important d'avoir aussi la conscience du mode absolu. D'où la nécessité de la présentation de Nagarjuna du mode relatif et du mode absolu. Si on n'a pas, ne serait-ce qu'en arrière-plan, le mode absolu, le mode relatif devient alors absolu. Même notre effort vers l'éveil devient finalement une contre-production parce que cela va renforcer le soi de l'individu qui est en chemin vers l'éveil et l'idée que l'éveil est « quelque chose » à « obtenir ».

En anglais, on dit : « damned if you don't, damned if you do ». « Si tu n'opères pas au cœur du relatif, il n'y a pas de progrès vers l'éveil. Mais si tu opères au cœur du relatif sans conscience de l'absolu, il n'y aura pas non plus d'éveil ». D'où les explications de Nagarjuna.

Ici, avec les trois natures, je pense qu'on a matière beaucoup plus « pratico-pratique » à regarder, au travers de notre méditation, l'objet et comment il s'élève. L'objet, c'est l'imputation, l'imaginaire mais ça inclut le soi aussi puisque le soi est aussi un imaginaire et la façon dont cela apparaît à nos sens et notre conscience, c'est au travers de la production interdépendante.

Donc, « *voyant clairement le sens tel quel qui ne peut être vu, sur le sens d'être ou ne pas être, tranchant les doutes eux-mêmes, notre propre essence non illusionnée puissons-nous connaître* ». Regardant encore et encore l'esprit qui ne peut être regardé, par la bonne compréhension de ce qu'est la nature imaginaire, la bonne appréhension de la méthodologie de la production en interdépendance, au travers tout d'abord du calme mental comme préliminaire puis au travers de Vipashyana comme exercice fondamental, on commence à se désengluier de la vérité relative et, en particulier, du monde imaginaire. Par la pratique de Vipashyana, on va se dégager du format dualiste par une bonne appréciation, compréhension et expérience de la production en interdépendance (deuxième nature) et par cet exercice progressif, régulier et répété, la vérité relative qui était occultante devient, en quelque sorte, translucide. Au travers de l'objet et au travers du sujet que l'on regarde, on voit le sens tel quel, la troisième nature qui est le Dharmakaya, le Mahamoudra, quand même et je dirais surtout parce que ce n'est pas un objet qui peut être vu : ce n'est pas une entité.

« *Voyant clairement le sens* », cela veut dire réalisant. Là, on parle de *rigpa*, la conscience non duelle. L'esprit se connaît en lui-même par lui-même et non pas comme un objet connu par un sujet.

Dans cette expérience, nous nous sommes libérés de la saisie duelle : c'est le résultat de la pratique de Vipashyana. Dans cette expérience non duelle, l'opposition paradoxale de l'être et du non-être est vue comme étant inapplicable puisqu'on comprends que, certes, il y a manifestation (donc on ne peut pas dire que ça n'existe pas) mais quand on la regarde, on voit l'esprit, on voit la vacuité (donc on ne peut pas non plus affirmer qu'elle existe). Là, on rejoint Nagarjuna : ces deux points extrêmes sont intenables.

« *Sur le sens d'être ou ne pas être, tranchant les doutes eux-mêmes* » ; ce n'est pas un couteau qui tranche les doutes mais c'est l'esprit qui se libère de la méprise ou non connaissance de lui-même. On parle donc d'auto-libération.

A nouveau, on ne va pas tomber sous le coup de l'imputation, de l'imaginaire, d'un libérateur, d'un libéré et d'un libérant. On se défait des trois cercles, sujet-objet-action. Dans l'expérience de Vipashyana, la saisie dualiste est vue comme une méprise. Lorsqu'on voit qu'une méprise est une méprise, on n'a pas à produire un effort supplémentaire qui est de se débarrasser de la méprise. Le simple fait de reconnaître que c'est une méprise suffit à s'en libérer. Si on conçoit la méprise comme un objet et que donc on conçoit un sujet, par le fait de se méprendre et par l'objet de la méprise, on retombe dans l'imputation, le monde imaginaire.

Par l'expérience, voyant clairement le sens tel quel qui ne peut être vu, la méprise dualiste est résolue en elle-même et par elle-même. L'esprit résout la méprise par lui-même en lui-même. Il ne va pas imputer une valeur inhérente, un *Svabhava* à la méprise.

« Notre propre essence, non illusionnée, puissions-nous connaître » : fait référence à la troisième nature (Dharmakaya, mode d'être absolu, Mahamoudra, nature de Bouddha, conscience-terrain alaya) qui est l'essence de l'esprit. « Notre propre essence » c'est l'essence -même de l'esprit qui est vacuité. « Non illusionnée » signifie que la conscience de l'esprit, qui était indissociable de la vacuité de l'esprit, n'est plus sous l'influence de l'ignorance qui produit la méprise. Donc on s'est libéré de « *ma rigpa* » (absence ou carence de conscience non duelle) pour expérimenter *rigpa* (la conscience non duelle). Puissions-nous connaître l'essence de notre esprit (vacuité) et sa nature (conscience non duelle) comme étant indissociables. C'est, en mode relatif, le fruit d'un chemin méditatif et, en mode absolu, c'est simplement l'esprit qui s'ouvre à lui-même, tel qu'en lui-même, sans que jamais il n'ait été diminué ou augmenté. C'est la vérité absolue.

Vous voyez bien que, dans l'explication du relatif et de l'absolu, on peut voir un paradoxe et on peut tomber dans un clivage, une dichotomie : ceci est relatif, cela est absolu. « Je n'en peux plus de ce monde relatif, je veux voir le monde absolu ! » : ça fait partie de la nature imaginaire. On s'est fait une représentation du relatif et de l'absolu et, comme on est sous l'influence de la conscience dualiste, cela nous paraît comme paradoxal. Le relatif et l'absolu nous apparaissent comme contradictoires. Nagarjuna disait : « aussi longtemps que le relatif et l'absolu nous apparaissent comme paradoxaux, ce n'est pas l'éveil ». L'esprit ne connaît pas sa propre essence non illusionnée et quand l'esprit se connaît en lui-même par lui-même, alors le relatif et l'absolu ne sont plus un paradoxe.

Ils ne sont plus un « non-paradoxe » : c'est la subtilité de Nagarjuna et je ne vais pas aller dans cette direction. Essayons de garder une ligne claire parce qu'il y a ici beaucoup de choses à aborder.

Comment est-ce qu'on travaille à se défaire de la nature dépendante, non pas en la rejetant mais en la retournant et en l'utilisant comme moyen libérateur. La nature dépendante dans sa saveur samsarique, c'est la conscience dualiste. On attribue, par la nature imaginaire, une valeur permanente (un *Svabhava*) à la conscience de l'esprit que l'on pense « soi » (l'observateur). On attribue un *svabhava*, une existence inhérente, à l'objet qui n'est que la créativité naturelle de l'esprit qui produit un jeu inentravé et incessant de production, en réponse aux interactions des causes et des conditions par la production en interdépendance. Donc nous sommes, en mode non-éveillé, dépendants de la conscience dualiste. Cette conscience dualiste va favoriser la production d'imputations imaginaires qui vont nous projeter dans un monde illusoire mais ô combien réel : « réel » dans le sens qu'il est prenant, qu'on le ressent mais il n'est pas vrai puisqu'il n'est qu'imputations imaginaires.

La conscience dualiste, qui est la non-reconnaissance de la production en interdépendance, nous projette dans le monde imaginaire. Le monde imaginaire devient tellement prenant et tellement réel

qu'il nous interdit l'accès à la reconnaissance que la conscience dualiste n'est en fait que la production interdépendante. C'est pour cela que les qualités sont présentes mais ne sont pas vues. Mais, et c'est l'idée du *Yogacara*, on peut retourner tout cela, on pourrait même dire « recycler tout cela » et, comme en homéopathie, le poison devient remède en appliquant la méthodologie de la vision pénétrante du *Mahamoudra*, sur la base, bien sûr, d'un esprit calme par l'exercice préliminaire du calme mental. Le calme mental est une condition indispensable pour la pratique de Vipashyana mais n'est pas une pratique libérante en soi. Le calme mental pacifie et favorise la pratique de la vision pénétrante qui, elle, est libérante.

La pratique de la vision pénétrante va être la prise de conscience de plus en plus importante de la fausseté de la perception dualiste et de la validité de la production interdépendante. Lorsqu'on voit vraiment la production en interdépendance, on voit que « *nos propres manifestations qui n'ont jamais existé donnent l'illusion d'objet. Sous l'emprise de la non connaissance, notre conscience donne l'illusion d'un moi* ». Là, on a le sujet et l'objet. « *Sous le pouvoir de la saisie duelle* », c'est-à-dire le jeu de ping-pong entre sujet et objet, « *dans l'immensité des possibles* » : c'est ce qui crée la base du samsara. L'ironie, c'est que c'est sur cette même base que la cessation de la souffrance (le nirvana) peut être expérimenté. « *L'illusion qui naît de la non connaissance (c.-à-d. la carence ou l'absence de conscience non duelle), puissions-nous trancher* ».

On va donc prendre conscience du monde imaginaire et, progressivement, tourner le regard vers l'intérieur pour voir comment l'esprit génère cette conscience dualiste, voit comment on peut s'en affranchir en mettant en application la pratique de Vipashyana qui s'appuie sur la production en interdépendance.

Regardant encore et encore l'esprit qui ne peut être regardé, regardant l'objet, regardant le sujet, on va de plus en plus voir l'esprit qui ne peut être regardé, d'une part, parce que son essence est vide et, d'autre part, parce que l'esprit n'est pas une entité. Dans cette vision de l'esprit qui ne peut être vu, la méprise à propos de la conscience dualiste se libère en elle-même et tous les paradoxes, être, non-être, qui n'existent que dans le contexte de la dualité s'évanouissent à la suite de cette disparition de la conscience duelle. Qu'est-ce qui se passe alors ? Nous connaissons le terrain fondamental tel qu'il est (notre esprit, le Mahamoudra, la nature de Bouddha, la conscience-terrain alaya) et nous voyons l'essence de l'esprit-même et sa nature qui est l'absence d'illusion (ou absence de méprise) parce que la conscience non duelle devient le mode de perception de l'esprit en lui-même par lui-même.

Les deux prochaines lignes vont résumer tout ça :

« *La base de la purification est l'esprit lui-même* ». Sur quelle base on peut effectuer la purification ? C'est sur la troisième nature, la perfection de l'esprit tel quel (nature de Bouddha, Mahamoudra, Dharmakaya). Qu'est-ce que cet esprit lui-même ? Il est l'union de la « clarté » : la clarté ici veut dire « la conscience non duelle », c.-à-d. l'esprit qui se connaît en lui-même par lui-même. Il est donc l'union de la conscience de la vacuité. Si on lit cela en mode dualiste, on a ici un paradoxe : soit il est clair et donc il est conscient, soit il est vide. Il faut choisir ! On n'a besoin de choisir que dans le monde de la saisie dualiste et dans le monde imaginaire des imputations. La réalité de cet esprit-même (le « ainsi », le « cela », le « tel quel », « l'esprit-même ») c'est l'union de la conscience (la sagesse) et de la vacuité. C'est la base. On exprime là ce qu'on trouve dans les textes classiques du Mahayana : nous participons tous de la nature d'éveil, nous sommes tous dotés de la nature de Bouddha. Ça nous renvoie à ça : la base de purification est la nature de Bouddha qui est l'union de la clarté et de la vacuité.

Nouveau paradoxe : la base de la purification est l'esprit-même qui est pur. Pourquoi est-ce qu'il y aurait besoin de purification ? Très bonne question ! Pourquoi, bien que l'esprit soit éveillé, on ne le

voit pas ? Le moyen de purification est la profonde union adamantine du Grand Sceau. C'est la pratique du Mahamoudra. C'est la pratique de Vipashyana.

Si on part d'une cause et qu'on va vers un fruit, la pratique du Mahamoudra avec ses préliminaires, le calme mental attentif et présent, son entraînement à débusquer la conscience dualiste par l'observation de l'objet et du sujet qui nous conduit à l'expérience indicible et inconcevable du « cela » (l'union de la clarté et de la vacuité), on peut dire que c'est un « chemin » et qu'il nous mène à la réalisation. Mais si on regarde un peu avant : la base est parfaite. Le chemin est de prendre conscience de cette perfection, non pas comme un objet intellectuellement saisi mais comme expérience inconcevable, intime et indicible.

« *Au travers de la profonde union adamantine* ». « Adamantine » veut dire « immuable », sans relapse car on ne retourne pas, une fois qu'on a fait cette expérience. La conscience qui s'ignore et la conscience qui se connaît sont indissociables. Ne pas savoir quelque chose à propos de soi-même ne fait pas que nous soyons quelqu'un d'autre. Simplement nous ignorons qui nous sommes. En fait, fondamentalement, il y a une union, une indissociabilité de la conscience confuse et de la conscience éclairée. Nirvana et samsara ne sont pas essentiellement différents.

On a vu auparavant que la base de la purification est l'esprit lui-même. La base, c'est le Mahamoudra, en tant que base. Les moyens de purification, c'est le Mahamoudra, en tant que chemin. Que va viser la profonde union adamantine du Grand Sceau, c.-à-d. la pratique de Vipashyana du Mahamoudra ? Quels sont les objets à purifier ? Ce sont les impuretés illusives temporaires.

Si on lit cela en mode dualiste et au premier degré, on a beaucoup de contradictions : « impuretés », « illusives », « temporaires ». Si elles sont illusives, elles n'existent pas. Si elles sont temporaires, elles existent et il faut s'en défaire. A nouveau, cela expose notre mode de pensée dualiste. L'objet de purification, c'est la méprise. Les impuretés illusives temporaires, c'est la méprise. Elles sont temporaires ou furtives comme l'ombre n'appartient pas à l'objet. L'ombre est la conséquence de la présence d'une lumière qui vient projeter une ombre depuis l'objet. Mais l'ombre disparaît s'il n'y a plus de lumière. Si la source lumineuse change de position par rapport à l'objet ou si l'objet change de position par rapport à la source lumineuse, l'ombre va être plus ou moins fine, plus ou moins large etc...

Donc, l'ombre (les impuretés) est illusoire parce qu'on peut voir l'ombre projetée et on peut se dire que ça existe ! Il y a une ombre. On dit « je vois l'ombre » mais on comprend qu'elle n'existe qu'en production en interdépendance. C'est l'objet et sa position par rapport à une source lumineuse qui va créer l'ombre.

Donc les impuretés sont illusives et elles sont temporaires : elles naissent de causes et de conditions qui s'élèvent et qui disparaissent et elles se modifient au fur et à mesure du temps.

La pratique de Vipashyana vise la méprise qui naît de la conscience dualiste. « *En observant l'objet et en observant le sujet, regardant encore et encore au travers de l'objet et au travers du sujet, l'esprit qui ne peut être vu, on voit clairement cette conscience non duelle qui est l'union de la clarté et de la vacuité* ». Et ça nous conduit au fruit : « *le fruit de la purification est le corps absolu immaculé. Puisse-t-il devenir manifeste* ». Là, le fruit de la purification, c'est la troisième nature, parfaite, qui est le Mahamoudra en tant que fruit. On a vu le Mahamoudra en tant que point de départ, puis en tant que chemin et progression et là, en tant que fruit. On a, là, un cheminement qui est nécessaire pour que l'individu, qui est sous l'emprise de l'ignorance et de la conscience dualiste, dépasse la conscience dualiste en réalisant la production interdépendante et, regardant au travers de l'objet et au travers du sujet, l'esprit encore et encore, jusqu'à ce que la méprise

de la conscience dualiste cède la pas à la conscience non duelle et que *ma rigpa* (l'ignorance) cède la pas à *rigpa* (la conscience non duelle). Ça, c'est en mode relatif.

En mode absolu, la base, c'est le Mahamoudra. Le chemin c'est la reconnaissance des méprises illusoire et fugaces. Elles n'ont jamais affecté le Mahamoudra, tout comme les nuages n'ont jamais égratigné le ciel. Ils ont obstrué notre vision et l'expérience de l'infini bleu et de la chaleur de l'espace. Donc, en chemin, la nature de Bouddha est parfaite. Et, au fruit, ce qui est révélé, c'est ce qui existait à la base et qui existait aussi en chemin ! Cela toujours été présent ! Pourquoi ? Parce que ce n'est pas une entité : son essence est vide. Si quelque chose est vide, il n'est pas soumis à l'aller ni à la venue, il n'est pas soumis ni à la naissance ni à la mort. Donc c'est un « toujours » mais qui n'est pas un « toujours » tel qu'on l'entend qui est en référence à un « jamais ». C'est un « Toujours » avec un T majuscule.

Du point de vue du fruit, on regarde le chemin et on s'aperçoit que c'est un chemin illusoire mais ô combien nécessaire. Jamais, à la base, à toutes les étapes du chemin et au fruit, la troisième nature (la perfection, le Mahamoudra, la nature d'éveil, le terrain base de tout, alaya) n'a jamais été affectée. L'esprit ne peut pas être affecté parce qu'il est essentiellement vide.

Khenpo Tcheutchok, qui est venu ici, m'a dit un jour : « au Tibet, les forces communistes ont détruit les monastères et ont fait explosé les stupas mais ils n'ont pas pu toucher aux grottes de Milarépa parce qu'elles sont vides ». On ne peut pas affecter l'esprit parce qu'il est vide. Par contre, on peut créer un glacié de confusion, d'imputations et de projections qui, provisoirement, aussi longtemps que les causes et les conditions de la deuxième nature de l'interdépendance, seront entretenues, nourries : c'est donc une impureté, un voile « temporaire » mais un « temporaire » qui dure parce qu'il se répète et s'autonourrit dans une sorte de cercle perpétuel.

Ce qui va être la source de notre optimisme fondamental, c'est que la base n'a jamais été affectée, qu'elle n'aura jamais besoin d'être augmentée : le terrain fondamental va bien !!! On a juste quelques perturbations de surface mais on travaille à les dissiper.

On voit, dans cette perspective du Mahamoudra, que tous les enseignements du Bouddha prennent sens. L'éthique et la discipline : « ne fais pas ceci parce que la conséquence sera davantage de nuages, par contre développe plutôt cela parce que cela va alléger la production de nuages ». La nécessité de l'éthique, de cultiver les *paramitas*, de développer l'esprit d'éveil etc. pour combattre la saisie dualiste, l'imputation d'une valeur essentielle au soi de l'individu (*atman*) et au soi des phénomènes (*dharmas*). On peut ainsi avoir une lecture des 84.000 dharmas à la lumière de ces enseignements du Mahamoudra.

Il y aurait encore beaucoup à dire mais je pense que vous avez déjà, là, matière à réflexion, à contemplation et j'espère que cela va éclairer et nourrir votre méditation.

Avez-vous des questions ?

(Témoignage et question inaudibles)

Il y a deux modalités dans l'ingérence : il y a une ingérence consciente et il y a une ingérence inconsciente. Dans l'exercice méditatif, on s'assoit et on regarde. Il n'y a aucune ingérence, aucune tentative de contrôle ou de modification. On reste juste l'esprit ouvert. En quelque sorte, on a le regard « sur l'horizon ». On voit tout ce qui se passe mais on n'est pas pris par le détail des choses. Ceux qui vivent dans les pays froids, quand ils conduisent lors d'une tempête de neige, s'ils regardent tous les flocons qui arrivent sur leur pare-brise ils risquent d'aller dans le fossé ! Sur la neige, il faut avoir le

pied très léger et il faut regarder plus loin. Quelque part, on note les flocons mais, en fait, on regarde plus loin. Comme ça, on maintient un cap qui n'est pas emporté par les flocons. Ça, c'est l'expérience méditative : c'est comme la conduite dans une tempête de neige. Parfois, on conduit et il n'y a pas de neige, on regarde plus loin et tout se passe bien.

Ensuite, il y a la non-ingérence dans l'action. Ce n'est pas la même chose que la non-ingérence dans la méditation parce que, dans l'action, on est obligé de faire des choix. Donc on ne peut pas regarder tous les phénomènes comme des flocons de neige, sinon ça ne va pas aller. On est obligé de faire une ingénierie raisonnée. Mais, face à la pléthore d'informations qui arrivent et puisqu'il y a de la distance, on peut prendre celle-ci qui est utile, celle-là qui est nécessaire dans le contexte relationnel. Il y a un mot à dire, on le dit. Mais on n'est pas dans une logorrhée de flocons de neige de l'esprit qui veut s'ingérer et n'a pas de contrôle. On a donc une parole mesurée.

On revient à l'Octuple noble sentier : on a une action juste, une pensée juste, une parole juste parce qu'on a une concentration juste, un discernement juste et que tout cela aide à vivre justement. C'est une application de la non-ingérence gagnée par l'expérience méditative. C'est une ingénierie raisonnée dans l'action et elle va se caler sur l'Octuple noble sentier.

Dans la sélection au niveau des actions, on peut voir dans les explications sur l'Octuple noble sentier, les choses qui sont à adopter et les choses qui sont à éviter. On a, là, un mode d'emploi de l'ingénierie raisonnée.

Il faut faire attention parce que, parfois, on est tellement tranquille dans la méditation (il y a une sérénité, une paix, une clarté, une transparence et surtout il n'y a plus la lourdeur de cette constante ingénierie) et naturellement, l'esprit qui est encore sous la coupe de la dualité va se dire : « oh ! Je suis bien là ! ». Et il en fait un objet de plaisir et en développe un attachement qui va être dérangé dans l'action parce que l'action est une ingénierie raisonnée. C'est une relation raisonnée aux nécessités de l'environnement et des êtres avec lesquels nous sommes en interaction. Si on a développé un attachement au calme, tout ce qui ne sera pas ce calme va être vu comme une attaque. On va réagir soit dans le retrait indifférent et la paralysie soit dans l'agression (arrête de me pousser, arrête de me demander etc.)

L'alternance des deux est une très bonne école : les moments où il n'y a absolument pas d'ingénierie et les moments où on doit avoir une ingénierie nécessaire par le besoin relationnel qui sera nourri par le discernement. Est-ce que cette parole est juste ? Est-ce que cette action est juste (« juste » voulant dire « appropriée ») ? Est-ce qu'elle est bienveillante ?

La maîtrise que l'on gagne sur le coussin dans la pratique, ici, du calme mental va nous permettre de faire la part des choses. C'est une petite distinction qui est vraiment très importante.

Je fonctionne avec les aphorismes et les métaphores. C'est un moyen qui me percute. Pour voir si j'ai bien compris quand tu as expliqué l'ombre et la lumière : est-ce que la lumière c'est la nature de Bouddha, l'arbre la réalité absolue et l'ombre la réalité relative ?

Je ne l'avais pas pensé comme ça. La lumière, c'est la nature parfaite. L'arbre, c'est la conscience dualiste qui est l'antithèse de la réalisation de la production en interdépendance et l'ombre est l'imputation (la première nature).

L'imputation est reconnue comme n'existant pas. Donc l'ombre en soi n'existe pas puisqu'elle est le produit de la rencontre de l'arbre et de la lumière. La production en interdépendance (la nature

dépendante) n'existe qu'en relation à l'attachement au monde imaginaire. La dualité n'existe que parce qu'il y a une sorte de fascination et de projection, presque mutuelle, entre le sujet et l'objet. Cette projection entre le sujet et l'objet produit l'imaginaire (le monde et l'imputation) et, en même temps, se manifeste en mode non-éveillé comme la dualité mais aussi devient la base, en mode progressivement plus intelligent, de la réalisation de la production en interdépendance.

Progressivement, l'imputation et la dépendance vont se libérer et laisser place à la vérité première, l'esprit tel quel.

La nature de Bouddha atteinte, y aurait-il une dissolution des deux autres ?

Bien sûr. C'est pour ça que j'ai dit que la première n'existe pas du tout. La seconde existe en relation à l'existence de la première. Aussi longtemps que l'on accorde une valeur absolue et intrinsèque à la première, la seconde va exister. Là, on peut parler de vérité relative. Mais, en fait, elle n'existe pas en tant que telle puisque ce n'est que la non reconnaissance de la production en interdépendance qui, elle, est la clarté de l'esprit qui est vide. En essence, même la production en interdépendance n'existe pas. Elle n'a pas de *svabhava*. Elle n'existe qu'en relation et c'est pour ça qu'on l'appelle « dépendante ». Aussi longtemps que l'imputation est saisie comme réelle, la saisie dualiste, antithèse de la réalisation de la production en interdépendance, est réelle.

Mais une fois que la production en interdépendance est réalisée, celle-ci ne demeure pas puisque c'est simplement l'outil qui nous permet de comprendre la fausseté de la perception dualiste.

L'image qui est donnée est celle de deux morceaux de bois. Le morceau de bois qu'on va utiliser pour démarrer le feu en frottant un autre morceau de bois. La production en interdépendance, c'est l'outil qui va servir à démarrer le feu et les impuretés illusoire, c'est l'autre morceau de bois que l'on va frotter pour démarrer le feu. Quand le feu démarre et si on laisse le processus aller à son terme, les deux morceaux de bois vont brûler, c.-à-d. ce qui était à libérer et ce qui a permis la libération. Ça nous renvoie, dans l'Entraînement de l'esprit, au chapitre sur la Bodhicitta absolue : « considère tous les phénomènes comme un rêve, laisse l'esprit s'installer dans la troisième nature (le terrain fondamental), tous les antidotes doivent être relâchés ». Lorsque l'antidote de la réalisation de la production en interdépendance a commencé à chauffer et à brûler la conscience dualiste, on va au bout du processus et aussi bien le problème que le remède s'entre-libèrent.

On va conclure en partageant les mérites.

On va prendre au temps pour conclure ces quelques jours que nous avons passés ensemble et pour vous donner du temps pour toutes les questions qui restent en suspens. Ce qui, pour moi, est important, c'est d'avoir en retour ce que vous ramenez à la maison : ce sur quoi vous allez pouvoir travailler et qui a fait écho.

J'ai de la gratitude pour l'enseignement et pour l'humour. Tu as employé le mot de « occultante » pour la vérité relative et c'est une révélation pour moi. L'image est très parlante, ça me donne moins d'effort cognitif à faire, c'est quelque chose d'évident. Cette image de quelque chose vient occulter ce qui est là et qui ne change pas. Le deuxième terme, c'est la notion d'ingérence. C'est tellement parlant cette notion de « je fais quelque chose », « je rajoute quelque chose ». Ce sont les deux termes que j'ai retenus. Je suis bien loin de pouvoir appliquer autant de livres, tout ce dont le Mahamoudra nous éclaire. Je le sens plus, ça passe un peu moins par la tête, en fait. Alors, vraiment, merci !

Merci pour ton partage. Il y a quelque chose que tu as dite et qui pour moi est importante « ça passe moins par la cogitation intellectuelle ». Ce qui fait que les enseignements du Dharma peuvent rester un peu étrangers, un peu exotiques ou nous apparaître comme étant compliqués, c'est parce qu'on les voit comme étant très éloignés de nous. Mon propos, c'est de montrer que c'est là, c'est ici, c'est autour de nous. J'essaie de trouver les mots parce qu'en fait c'est souvent une question de traduction et de choix de traduction. En tibétain, « la vérité occultante » c'est « *kunzop* » : un tibétain entendra « complètement occultant » dans le mot. Depuis quelques générations, les traducteurs ont pris l'option de dire « relatif et absolu » et ça nous a, en quelque sorte, propulsés dans une autre direction. « Relatif » n'est pas faux parce que ça renvoie un autre terme qui serait « conventionnel », c.-à-d. qu'il n'y a pas de réalité de fond mais il y a une réalité de convention. On s'accorde à dire que le chapeau se met sur la tête et les souliers aux pieds : c'est une convention de langage.

Quand on parle de la première nature qui est imputation, en fait, il s'agit souvent de convention nominale. Enfant, on a appris à parler, à gérer notre vocabulaire, les us et coutumes de notre culture : on a donc acquis un bagage de communication mais cela nous empêche souvent de voir l'essentiel. Dans notre culture française et cartésienne, il y a la nécessité de mettre les choses bien en place : il y a peu de place pour la fluidité. Ça passe plus par le ressenti que par la construction mentale et intellectuelle. Les expériences profondes de méditation ne peuvent pas être traduites par des mots : elles sont ineffable, inconcevables, indicibles.

Sans parler de réalisation, on peut commencer à entrevoir la possibilité que l'apparence, la manifestation, tout ce qui s'élève crée une sorte d'écran de fumée et qu'on n'est pas en capacité de voir au travers de cet écran de fumée qui est opaque et pas translucide. On ne peut pas voir « l'eau » de la manifestation pour reprendre un terme de joaillerie. On ne peut pas voir la transparence de la manifestation parce que l'éclat est prenant. C'est en cela qu'elle est occultante, cette facette de l'esprit.

Je pense que tout le monde peut avoir, de temps à autre, cette expérience intuitive de la transparence. Comme un vitrail, ça laisse passer la lumière et, quelque part, le vitrail amplifie la lumière. Au Bost, j'ai dit : « puisqu'on doit avoir quatre puits de lumière, faisons des vitraux ». Une jeune femme est arrivée, elle était maître-verrier et a fait des choses extraordinaires. Au lieu d'avoir une lumière simple, elle est amplifiée et magnifiée par le vitrail. Le vitrail en lui-même est porteur de sens parce qu'il y a les quatre symboles : le vajra, le lotus etc... Il y a, à la fois, un signifiant qu'est la forme et la translucide qualité du verre qui permet de prendre conscience de la lumière.

Quand on entre dans une église et qu'on regarde les vitraux, on peut faire cette expérience de voir : la vacuité est la forme, la forme est vacuité, l'un n'excluant pas l'autre, l'un magnifiant l'autre. Le vitrail nous aide à prendre conscience de la lumière.

Un terme m'a particulièrement aidé : le mot « imaginaire ». Je ne l'avais jamais entendu. Ça reflète beaucoup de choses. Ça m'a aidé à transformer l'essai. Je me dis : arrête de suivre, de projeter, de courir après. C'est de l'imaginaire, c'est la production de l'esprit. Je te remercie pour ça, tu sais très bien en parler et ça m'aide beaucoup. Dans ce que j'essaie de comprendre du Dharma, c'est un terme qui est important. Merci pour tous ces enseignements spontanés et frais avec beaucoup d'humour : ça détend et ça fait du bien !

Ce qui est intéressant, c'est de voir que l'imaginaire est ambivalent, finalement. Ça peut être un imaginaire aliénant et ça peut être un imaginaire libérant. Le Dharma est un imaginaire libérant. Les enseignements du Bouddha ne sont en aucune manière des valeurs absolues. Dans tous les enseignements du Dharma, on parle du sens direct et du sens indirect (*Drèndeun* et *Ngé deun*.) Le sens indirect, c'est utiliser l'imaginaire afin de créer, pour l'auditeur, un environnement dans lequel une prise de conscience va pouvoir se passer. Tous les enseignements du Bouddha, selon la règle très claire de la

production en interdépendance, nécessitent la conjonction d'un certain nombre de conditions pour que le Dharma apparaisse.

Quand j'ai parlé de la famille et dit que le père et la mère ne préexistent pas à l'enfant, puisque c'est l'enfant qui les fait père et mère. On pourrait presque étendre cela au Dharma : le Dharma n'existe pas avant la production interdépendante qui favorise son avènement. Lorsque l'on décrit les conditions de l'avènement du Dharma, on dit qu'il faut cinq qualités excellentes : l'enseignant, l'auditeur, le lieu, le temps et le sujet ou la question. Si un de ces éléments venait à manquer, le Dharma ne pourrait pas apparaître. A l'évidence, s'il n'y a pas l'auditeur, ça ne se passe pas. S'il n'y a pas le temps ni le lieu, s'il n'y a pas le Bouddha, s'il n'y a pas l'intérêt pour un sujet, ça n'arrive pas. Il faut donc que ces « Cinq excellences » se trouvent en synergie par le jeu des causes et des conditions. Ce qui crée la synergie qui va permettre la rencontre et la synergie, c'est le résultat d'aspirations profondes et d'actes vertueux antérieurs.

Quand cela se produit, il y a quelque chose qui arrive en plus. Il y a une grâce, une catharsis. C'est vraiment le Dharma et non pas simplement une transmission de mots et de concepts. Quand je vous demande ce qui vous a touchés, c'est que dans ce lieu, avec cet auditoire, cet enseignant, ce sujet etc. il y a eu à un moment une catharsis individuelle et particulière, comme lorsque le Bouddha a montré le lotus à Maudgalyayana. Quelque chose s'est passé mais on ne sait pas ce qui s'est passé. Ça s'est passé entre eux et on ne peut pas savoir si ça venait du Bouddha seulement ou du disciple seulement. C'était sans doute un peu comme Montaigne et La Boétie « parce que c'était lui, parce que c'était moi ». Entre Montaigne et La Boétie, il y a quelque chose et c'est l'amitié. « Pourquoi êtes-vous amis ? » « Parce que c'était lui, parce que c'était moi ». Dans la production interdépendante, il y a cette magie de l'amitié tout comme dans la réunion des « Cinq excellences », il y aura la magie du Dharma. C'est un Dharma qui est plus qu'un message conceptuel, parce que ce message conceptuel est, finalement, indirect. Avec tout le respect que je porte au Dharma, j'appelle cela le « mensonge didactique ».

En gros, le message du Bouddha, c'est : « ce n'est pas par là ! Ça, c'est l'enseignement indirect. Même lorsqu'il parle en des termes directs, et en particulier dans le Soutra du cœur pour commencer, il utilise des mots qui sont les moyens de communication, les vecteurs d'échange au cœur de l'utilisation de la dualité. Bien qu'il parle de l'absolu, il n'en parle en rien puisque l'absolu est indicible. Mais il peut se faire que, dans cette rencontre des Cinq excellences, il y ait ce qu'on appelle une « rencontre d'esprit à esprit ». Ce n'est pas un message qui passe de l'un à l'autre (ce n'est pas de la télépathie sinon cela voudrait dire que le Dharma est une entité) mais c'est un « courant de grâce », une « syntonisation », une mise sur la même longueur d'onde, quelque chose de cet ordre-là qui se passe. Quand ces moments arrivent, ce sont des moments un peu magiques. On peut se sentir très fortunés d'avoir eu le mérite de pouvoir participer à cette catharsis, cette rencontre des esprits.

J'ai découvert l'Alaya. J'ai appris ça. Le terme « imaginaire » m'a aussi touchée. Ça me parle. Le fait qu'on colorie notre monde, ça me parle. Et aussi que mon monde imaginaire n'est pas celui de la personne d'en face. Elle en a un autre. C'est une manière de dire les choses qui me parle bien. Les choses sont transitoires, je l'ai fait ce matin avec une montagne parce que le soleil la colorait de rose petit à petit et j'ai trouvé dommage que cela soit transitoire.

Si un arc-en-ciel durait plus de quinze minutes, plus personne ne le regarderait. L'avantage du transitoire, c'est que cela nous oblige à laisser tomber toute cette agitation pour jouir de cet instant. Quand il y a un arc-en-ciel, on l'admire, on est comme des gosses. Quand on a traversé les USA, on a passé les montagnes rocheuses par une route des sommets qui est très haute en altitude. Ensuite on redescend dans une vallée en allant vers Denver : cette vallée s'appelle la « vallée des cent arcs-en ciel ». Il y a des conditions climatiques, météorologiques particulières. Il y a des arcs-en-ciel partout et tout le

monde s'arrête pour prendre des photos ! S'il n'y avait pas d'arcs-en-ciel, on ferait la route en dix minutes mais là on prend une heure pour regarder. C'est magnifique ! C'est une sorte d'incitation à jouir de l'instant.

Si les choses étaient figées, bloquées, elles n'auraient pas la même saveur. L'observation du transitoire est importante parce que c'est le premier mouvement qui nous extirpe de notre sentiment de solidité et de substantialité des choses. Quand on voit que les choses sont en mouvement, on s'extirpe de cette fixation que les choses sont en l'état et qu'elles ont une nature permanente.

C'est une première libération et ça nous amène à quelque chose de beaucoup plus libérant qui est la production en interdépendance. A partir du moment où on voit que tout change, on commence à se poser la question suivante : « quelle est la mécanique de l'apparition, de la transformation et de la disparition ? ». On commence à regarder les tenants et les aboutissants et on voit que toutes les situations, toutes les expériences, tous les phénomènes (y compris ce qu'on voit ici comme une psycho-physicalité qui serait plutôt permanente) sont en constant changement. On commence à voir que le ceci apporte le cela. L'observation de l'impermanence nous conduit à l'observation de la production en interdépendance. La production en interdépendance nous amène à comprendre que rien n'a de *svabhava*, que tout est en mouvement et que, donc, tout peut apparaître parce que rien n'existe de façon figée et permanente. Tout peut apparaître au gré des causes et des conditions. En même temps, bien que tout puisse apparaître, en essence la manifestation est vide. On voit, au travers de cette manifestation qui est perçue comme vide, qu'elle s'élève de l'esprit, que l'esprit est vide et que le vide est, comme le dit le Soutra du cœur, l'union de la forme et de la vacuité : « la forme est le vide et le vide est la forme ». C'est ce qui va naître de l'observation de l'impermanence.

Quand je vois des gens qui se posent plein de questions sur la vacuité, je leur dis : « ne vous prenez pas la tête avec la vacuité. Si vous cherchez la vacuité, vous n'allez rien trouver et vous allez être obligés de bricoler le concept de la vacuité, pour ne pas revenir les « poches vides ».

C'est comme ce gars qui part pêcher avec son copain mais ils n'ont rien attrapé. Il s'arrête donc à la poissonnerie, achète du poisson et le ramène très fier à la maison. Sa femme lui dit : « quoi ? du merlan de rivière ??? ». Ici, c'est la même chose. Si on veut penser la vacuité, on part dans une mauvaise direction. Je leur dis donc « mettez de côté votre recherche effrénée de la vacuité et regardez le transitoire, vraiment profondément. Quand vous verrez le transitoire, vous allez voir aussi en quoi et comment ça bouge. Vous allez voir les tenants et les aboutissants. Vous allez voir la production en interdépendance et si vous absorbez complètement cette expérience de la production en interdépendance, vous comprendrez alors que tous les phénomènes sont vides de substance permanente et autonome ».

Donc, par l'impermanence, par la production en interdépendance, on arrive à faire l'expérience de la vacuité sans se perdre dans la conceptualisation de la vacuité ou partir dans une sorte de chasse à l'infini du rien.

Je reviens sur le fait qu'il pouvait y avoir plusieurs noms pour parler de la même chose. Dans le texte, il est dit : « libre de fabrications mentales, c'est cela le Grand sceau. Libre des extrêmes, c'est la Grande voie du milieu. Ce qui réunit tout, comme la Grande perfection, est aussi connu ». Là, on voit le Mahamoudra, le Dzogchen et le Madhyamaka comme parlant essentiellement de la même réalité qui est la nature de l'esprit mais mettant en avant l'une ou l'autre de ces facettes.

Je voyais plutôt Alaya comme une huitième conscience.

Je comprends. C'est qu'on fait une différence entre « Alaya » et « alaya-vijnana ». Alaya, c'est la terre et vijnana, c'est mon jardin. C'est dans l'alaya-vijnana que toutes les mémoires personnelles sont enregistrées et seront renvoyées aux sept autres consciences lorsque les causes et les conditions se manifestent. Là, quand je parle d'Alaya, c'est ce qu'on appelle ici la « base de tout » (*kunshi* en tibétain, *alaya* en sanskrit). « Alaya », c'est le mot qu'on trouve dans Himalaya : *him*, c'est la neige et *alaya*, la base sur laquelle se dépose la neige. Cette base, si on regarde sa capacité à tout contenir, on va l'appeler « alaya ». Mais on parle de l'esprit en sa qualité de substrat. Maintenant, si on veut dire que la réalisation de l'esprit est libre de toute fabrication mentale, c.-à-d. qu'elle indicible, ineffable et inconcevable, cet aspect-là particulier que rien n'est à ajouter ni à retrancher, là on va utiliser le mot « Mahamoudra ». Si on veut parler de ce même esprit comme étant libre des extrêmes (affirmation d'être, de non être, les deux ou l'inverse), là on va parler de cet esprit au-delà des positions extrêmes, Madhyamika. On va parler du Mahamoudra en tant que fruit mais pas en tant que chemin, de Madhyamika en tant que fruit, pas en tant que chemin. Pour parler de la nature holistique de l'esprit (qui réunit tout), on utilise les termes Grande perfection (*Dzogpa Chenpo* en tibétain ou *Maha Sandhi* en sanskrit). Ce sont des épithètes, plutôt que des synonymes. Ils parlent de la même chose mais avec des angles différents.

On peut aussi utiliser le mot « *dharmadhatu* » : *alaya* qui est une qualité ou une facette de l'esprit est aussi un espace (*dhatu*) dynamique où peuvent s'élever tous les phénomènes (*dharmā*). On peut parler aussi de *Dharmakaya*, mode d'être ultime, libre de caractéristiques, définitions et formes mais duquel s'élèvent des corps formels du *sambhogakaya* et du *nirmanakaya*. On parle toujours de l'esprit. On peut aussi utiliser les mots « esprit ordinaire » que l'on retrouve dans la littérature du Mahamoudra qui veut dire « l'esprit dans son expression la plus naturelle, la plus simple et sans complication ».

Tous ces mots sont plus des épithètes que des synonymes. Ils parlent différemment de la même chose. Quand on commence à voir ça, ce qui est bien, c'est qu'on évite les sectarismes. Sinon, on fait « moi je suis Kagyü donc je suis Mahamoudra » ou « je suis Nyingma, donc je suis Dzogchen ». Sur le fond, c'est une vraie réalité essentielle et, dans l'expression, on peut mettre en avant tel ou tel aspect.

Le mot « imaginaire », je ne l'avais jamais entendu et ça m'a vraiment interpellée. Quand je l'ai lu avant l'enseignement et même pendant l'enseignement, il y avait quelque chose qui me travaillait. D'un côté l'imaginaire, c'est l'esprit créatif qui pervertit le présent et de l'autre, quand on imagine, on donne aussi une direction à l'esprit. Imaginer, c'est aussi créer ce qui va advenir. Il y a tout ce côté-là qui est très complexe. Je me dis que l'esprit, avec ce côté imaginaire, il peut aller dans des directions positives même si elles ne sont pas libératrices. Je pensais aux visualisations : c'est le côté imaginaire créatif de l'esprit. Il n'est pas négatif par lui-même, on peut le mettre à profit pour aller dans le sens de la libération ou non.

C'est pour ça que je disais qu'il y a un imaginaire aliénant et un imaginaire libérant. L'imaginaire aliénant, c'est ce qu'on vit sous couvert de l'ignorance, donc dans un schéma dualiste où l'esprit s'ignore, où il appelle sa conscience « moi » et il appelle sa créativité « l'autre ». L'imaginaire, c'est l'imputation (*Kunta* en tibétain). Tout ce que l'on perçoit n'est qu'imputation. On projette des choses sur les expériences que l'on a. Ces expériences sont, en plus, sur une base faussée puisqu'elles sont faites par un sujet en relation avec un objet et que ni le sujet ni l'objet n'existe vraiment. Le monde imaginaire est pure représentation conceptuelle. Mais, par contre, bien qu'il n'ait aucune réalité, il va avoir un poids sur la nature dépendante parce que l'on va être dépend de l'imaginaire. C'est comme si l'ignorance provoquait la dualité, que la dualité nous poussait vers l'imaginaire, que l'imaginaire venait renforcer la dualité : la dualité devient de plus en plus inscrite et donc de plus en plus difficile à déceler ou même à observer parce qu'on ne veut pas perdre l'espoir et le désir qui sont la force motrice de notre imaginaire, alors que cet imaginaire n'est qu'imputation !

La seconde nature qui est l'interdépendance devient dépendante de l'imaginaire alors que cet imaginaire n'existe pas. L'imaginaire vient polluer l'interdépendance, l'interdépendance dans ce cas de figure est la dualité et cela a un poids sur notre expérience : on prend les choses pour argent comptant ! Il est donc très difficile de s'extraire de ce cercle vicieux. C'est l'imaginaire aliénant qui est sur une base d'imputations et de projections. Dans les textes classiques, il est dit : « c'est comme débattre à l'infini sur les qualités et les défauts de l'enfant d'une femme stérile ». On peut débattre ad nauseam mais personne n'a jamais vu l'enfant d'une femme stérile. Ce que l'on a vu, c'est, en fait, ce que l'on pense.

Et puis, il y a l'imaginaire homéopathique (le mal soignant le mal) : c'est le Dharma. Le Dharma nous propose des contrepoisons qui sont illusoire pour soigner un poison qui est illusoire. C'est nécessaire pour arriver au terme, c.-à-d. au fruit. On verra alors la nature illusoire de tout ça. Et un peu comme le film de Claude Lelouch, « Tout ça, ... pour ça !!! ». Au moment du chemin, le samsara et le nirvana sont aussi réels l'un que l'autre. On est dans l'illusion et on veut sortir de l'illusion, donc on va quitter le samsara pour réaliser le nirvana. On va développer tout un code éthique (actions justes, paroles justes etc.) pour éviter de créer les causes karmiques qui vont d'une part épaissir l'ignorance et d'autre part créer des conditions douloureuses qui ne nous permettront pas d'atteindre l'éveil. Et tout ça est à la fois illusoire et complètement valide.

Pour moi, c'est ça, le côté fascinant du Dharma. On ne peut pas tomber dans les extrêmes du discrédit ou de l'embellissement. Parce que si on dit « tout ça, c'est du vent », il n'en reste pas moins que la dualité est encore effective dans notre esprit et que notre esprit a simplement décidé que la voie du Dharma était vide. Donc on continue à souffrir autant qu'on souffrait auparavant. C'est puéril ! Si on tombe dans l'embellissement ou l'exagération, on voit l'enseignement provisoire du Bouddha comme une vérité absolue. On ne comprend pas que le Bouddha puisse, dans tel Soutra, avoir dit ceci et avoir dit dans un autre Soutra quelque chose qui nous semble complètement contradictoire et on se dit qu'il y a une faute de frappe quelque part. Cela nous montre que, quand les Cinq excellences sont réunies, dans ce contexte, ce qui a émergé, c'est cette parole parce qu'elle répondait au besoin de l'auditeur dans ce temps et dans ce lieu. Fondamentalement, tout cela n'existe pas. Relativement, en apparence, c'est un moyen habile. C'est une utilisation habile de notre distorsion cognitive. Regardant le Dharma comme ça et le lisant comme ça, on est ébahi et admiratif. Mon admiration pour le Bouddha, bien sûr, passe dans mon imaginaire au travers de ce que je vois et de ce que je commence à comprendre de sa communication.

C'est extraordinaire d'avoir créé une communication de quelque chose qui ne peut pas être communiqué, d'avoir utilisé les distorsions cognitives de ses disciples pour proposer un environnement où ils peuvent se libérer de ces distorsions cognitives et reconnaître leur esprit et d'avoir mis en place un système de passation des informations et de la réalisation (le Dharma de réalisation et le Dharma scripturaire) qui dure depuis vingt-cinq siècles !

EMAHO !

Le Dharma, on le vit à fond. On suit les codes du relatif. On évite les trois actions négatives du corps, les quatre négatives de la parole et les trois de l'esprit. On cultive à l'inverse les trois positives, les quatre positives, les trois positives. On prend des vœux. Protéger la vie, être franc, être tempérant, etc. pour garder notre conscience vive et ne pas nous perdre dans le côté toxique de notre imaginaire. Chemin faisant, des instructions plus directes comme le Mahamoudra qui montre la nature de l'esprit, vont trouver le chemin de notre oreille et de notre cœur parce qu'on aura été préparé par ce travail préliminaire qui est fait à l'aide des enseignements provisoires et relatifs du Bouddha. A ce moment-là, on commence à expérimenter l'interdépendance. On commence à voir l'esprit au travers de l'objet. On

commence à voir l'esprit en regardant la conscience, ce qui perçoit. On voit que les deux participent du même terrain fondamental et on s'installe dans cette conscience non duelle.

Là, on n'a plus besoin du Dharma provisoire. Dans les textes classiques, il est dit : « le Dharma est utile comme un bateau qui nous permet d'atteindre l'autre rive ». Lorsque vous avez atteint l'autre rive, vous laissez le bateau sur le rivage. Le Dharma comme la Sangha sont des refuges provisoires mais ô combien nécessaires. Une fois qu'on aura franchi la rivière et atteint l'autre rive, le seul refuge qui reste, c'est l'état naturel de l'esprit, la troisième nature excellent et parfaite (Alaya, nature de Bouddha, Mahamoudra, Bouddha-l'état éveillé) : c'est le refuge ultime.

Il y a une phrase que tu as dite qui m'a beaucoup bousculée, c'est : « le samsara est samsara parce que le nirvana est nirvana ». Il y avait quelque chose d'évident quand tu l'as dit.

Ce que l'on connaît du samsara et du nirvana, pour nous, c'est quand même dans le monde imaginaire. C'est une imputation. Toutes les imputations se passent dans le cadre de la dualité. Dans la dualité, la qualification des phénomènes apparaît toujours en référence à autre chose. On a « grand » et « petit » parce qu'on ne peut pas avoir « grand » sans « petit ». Trungpa Rinpoché disait : « l'éléphant est grand parce que la souris est petite ». Et moi, je rajoute « la souris est grande parce que la puce est petite ». Tout est affaire de contrastes dans le monde imaginaire. Surtout dans la deuxième nature interdépendante, le ceci n'existe que par cela : « je » n'existe que par « toi » et « toi » n'existe que par « je ». Toutes les expériences sont ainsi en « binômes », contraires. Donc le samsara et le nirvana tels qu'on les entend dans notre monde imaginaire n'échappent pas à la règle.

S'il n'y a aucune ingérence, aucune intervention, aucune imputation, aucun maquillage, aucune saisie, est-ce que c'est l'éveil ? Il n'y aura pas d'émotions perturbatrices. Si pas d'émotions perturbatrices, pas de karma. Si pas de karma, pas d'ignorance parce que tu as dit tout à l'heure que l'ignorance vient des actions négatives. Donc, c'est l'éveil, non ?

Tu parles de syllogisme. C'est comme : « Socrate est un humain, tous les humains sont mortels, donc Socrate est mortel ». Il y aura des moments où je mettrai un point dans ta déduction logique : s'il n'y a pas d'ingérence (c'est-à-dire que l'esprit qui est le méditant regarde les phénomènes mentaux qu'ils soient impressions sensorielles, idées ou autres sans avoir le besoin de les contrôler, de les modifier, de les augmenter ou de les supprimer) il y a d'abord la paix. Ce n'est pas la libération, c'est la paix. Ensuite, il y a un sentiment de bien-être et d'ouverture. Il y a une plus grande limpidité parce que l'ingérence c'est comme un mouvement de foule qui va lever beaucoup de poussière et à partir du moment où tout le monde s'assoit la poussière se redépose et on peut commencer à voir vraiment ce qui se passe. C'est la qualité de clarté. Aussi, on n'est plus chahuté par la profusion des perceptions sensorielles. Les pensées se calment d'elles-mêmes bien que cela ne soit pas ce que l'on recherche. On ne recherche pas l'absence de pensées, on ne recherche pas l'absence de perceptions sensorielles parce que, s'il n'y a pas d'ingérence, ni les pensées ni les perceptions sensorielles se sont des problèmes.

Je reprends ce que disait Guendune Rinpoché : « Sans être fasciné par le calme ou l'absence de pensées, sans être déstabilisé par la profusion des pensées, on s'installe dans un océan imperturbable de clarté stable ». C'est le résultat du calme mental. Dans cette expérience-là, on n'a absolument pas approché la structure dualiste. Donc, il n'y a pas de libération. La pratique du calme mental apporte la pacification et donc la clarté qui permettra ensuite à l'esprit de commencer l'exploration : « regardant l'objet, on voit qu'il n'y a pas d'objet : on voit la vacuité. Regardant l'esprit, on voit qu'il n'y a pas d'esprit : on voit la vacuité. Et regardant les deux et leur interaction, on voit qu'en fait ils ne sont pas dualité mais qu'ils participent de la même base fondamentale qui est vide ». On ne peut pas dire que cet esprit n'est rien parce que c'est la base du samsara et du nirvana mais on ne peut pas dire qu'il est

quelque chose parce qu'aucun des Bouddhas des trois temps ne l'a vu. Ça, c'est Vipashyana. Vipashyana est libérateur. Il est libérateur parce qu'il libère de la vieille fixation dualiste. Donc Vipashyana-Mahamoudra sera mené à son terme (parce qu'il y a un accès initial puis, ensuite, un approfondissement et une stabilisation) au travers des dix terres d'éveil et le voile final de l'ignorance sera finalement résorbé dans le samadhi « semblable au vajra » qui est le moment de la méditation de l'éveil, le Bouddha assis sous l'arbre de la Bodhi. Là, ce sera l'éveil.

Le calme mental pacifie. Sur la base de la pacification, l'exercice de Vipashyana (c.-à-d. regarder l'objet, regarder la pensée et la relation entre les deux) va nous conduire à l'expérience première de la non dualité. Là commence vraiment la pratique de Vipashyana. Tout ce qu'il y a avant, c'est l'exercice, l'entraînement, l'échauffement. La pratique de Vipashyana commence lorsque l'on a une première vision de la dualité et dans cette reconnaissance, dans l'expérience méditative, cette vieille fixation dualiste se libère. Ensuite, au travers des dix terres d'éveil, on va affiner et approfondir. Là, il y aura éveil. Dans le calme mental, puisqu'il n'y a pas d'ingérence, on peut espérer que par extension, cette capacité à ne pas avoir d'ingérence ou à avoir une ingérence raisonnée va se mettre en place dans l'action.

Une ingérence raisonnée est une ingérence qui va choisir les dix actions saines plutôt que les dix actions toxiques. Tout cela sera soutenu par les vœux de libération personnelle, les cinq préceptes. On va créer un cadre dans lequel on sera en bonne position pour recycler intelligemment ce qui nous vient du passé, c.-à-d. les conséquences des actions antérieures et, plutôt que de tuer sous l'effet de la colère, on va prendre le contrôle par la détermination en s'appuyant sur les vœux à protéger la vie. Plutôt que de mentir, on va être franc. Plutôt que de voler, on va être honnête. Plutôt que de s'échapper dans l'inconscience de l'alcool ou de la drogue, on va être tempérant. Plutôt que d'utiliser sa force et sa position pour avoir une sexualité prédatrice, on va développer une relation à la sexualité basée sur le respect et l'envie de s'aider l'un l'autre sur le chemin. Comme disait Shamar Rinpoché : « normal sex is ok ! ». Il faut définir ce que c'est « normal ». Moi je parle de « sexualité non prédatrice » : on n'utilise pas sa force pour soumettre l'autre à ses pulsions.

On utilise ces cinq préceptes comme un rempart pour avoir une réaction constructive à une situation qui peut être difficile qui nous vient des actions antérieures. On transforme le résultat de l'action antérieure en une réaction positive. Là, on interrompt le flot du lien de cause à effet parce que l'effet qui nous arrive ne devient pas une cause de toxicité qui va répéter l'action antérieure. On va rompre la « malédiction ». C'est le travail sur la base de l'éthique sur la base des vœux avec une grande vigilance et une grande détermination. Là, il y a libération progressive au niveau de la cause. Si on continue à cultiver, en suivant l'Octuple noble sentier, un comportement éthique du corps de la parole et de l'esprit, on va à chaque instant recycler ce qui nous vient du passé, en faire une dynamique positive : on nettoie, on recycle, on nettoie, on recycle etc. Là, on va créer du mérite. Le mérite, ce n'est pas la caisse d'épargne, ce n'est pas ce que l'on nous doit : c'est une force dynamique, vertueuse et constructive qui vient de la transformation des déchets antérieurs. Ce mérite va créer le terreau propice pour le fleurissement de la sagesse. La sagesse va se cultiver au travers de l'étude, de la réflexion et de la méditation que Trungpa Rinpoché appelle « les trois principes de prajna. »

Lorsque la force motrice, qui vient du recyclage de notre « fumier », arrive à son terme, c'est-à-dire à son plein fleurissement dans le moment de l'éveil, la sagesse arrive en même temps à son plein développement, ces deux qualités qu'on appelle « *tsok nyi* » en tibétain qui sont développées en parallèle au cours du chemin du Bodhisattva, vont donner d'une part la libération et le bienfait personnel par la sagesse (l'esprit se reconnaissant en lui-même comme Dharmakaya, mode d'être absolu, porteur de tous les possibles) et d'autre part, le déploiement des activités éveillées qui vont accomplir le bienfait

d'autrui au-delà d'un cadre dualiste, par la force motrice de l'action positive et constructive. C'est une activité qu'on appelle « éveillée » : manifestation de terres pures, multiples manifestations illusoires, incarnations (*Toulkous*) etc.

Là, il y a aura libération parce qu'il y aura eu d'une part le recyclage de tous les déchets karmiques, l'adoption d'un mode de vie sain qui va épuiser les habitudes négatives et va renforcer et nourrir les habitudes positives et va par conséquent développer un flot d'énergie positive qui sera le support du développement de la sagesse. Ces deux arrivant à pleine maturité seront les qualités d'éveil, c'est ce qu'on appelle les « deux corps » : le corps formel (*Sambhogakaya* et *Nirmanakaya*) et le corps informel (*Dharmakaya*) de l'éveil.

Qu'est-ce que tu penses du bouddhisme zen ? J'ai l'impression que le bouddhisme tibétain pourrait être comparé à un « grand supermarché » avec plein d'allées et plein de produits (plein de pratiques). N'y a-t-il pas un risque de perdre du temps dans le choix du meilleur produit, de se perdre dans toutes ces allées ? Si je vais chez « l'épicier » Thich Nhat Hanh qui propose seulement quelques produits, voir un seul produit, je me demande si une seule pratique ne suffirait pas. Je ne suis pas un spécialiste de Thich Nhat Hanh, j'ai l'impression qu'il dit beaucoup « j'inspire, j'expire, j'inspire, j'expire et quelque part j'atteins l'éveil ».

Plusieurs choses. La première, Thich Nhat Hanh est un moine bouddhiste Mahayana. Il n'est pas un Maître zen. Ce qu'il prêche n'est pas le *Shôbôgenzo* de Maître Dôgen.

Thich Nhat Hanh n'a rien à voir avec le zen.

Maintenant, je vais te raconter une histoire. Boris Eltsine est venu une fois aux USA en visite officielle. Il vient à la Maison blanche et on le promène à droite et à gauche et, à un moment donné, il fait arrêter la caravane des voitures officielles, il sort de la voiture et entre dans un grand supermarché américain. Même en tant que secrétaire général du parti, la propagande en Russie était tellement forte qu'il croyait, un peu comme les Nord Coréens, que tous les supermarchés aux USA, c'était des façades, des décors d'Hollywood. Il voulait voir si c'était vrai. Il a vu que c'était vrai et que les supermarchés étaient vraiment comme ça, qu'il y avait des montagnes de nourriture, différentes sortes de savon etc. Ensuite, les services secrets américains et soviétiques l'ont remis un peu de force dans la voiture mais lui ne voulait plus partir. Il disait : « tout ça, c'est tout ce qu'on a toujours voulu pour notre peuple ! ». Tout ça pour dire qu'abondance de biens ne nuit pas.

Quand je vais au supermarché, je vais dans trois allées qui sont sur les bords. Je ne vais pas dans les allées centrales où sont les produits manufacturés et industriels. Je vais d'un côté vers les légumes et fruits bio, ensuite je traverse le supermarché pour aller au rayon laitages, fromages et je sors. Je n'ai pas perdu de temps ! J'achète mon ravitaillement pour la semaine en quinze minutes ! Bien sûr, si je veux voir tous les produits, on peut se perdre.

Maintenant, pour parler de la tradition kagyupa à laquelle je me rattache, il y a deux grandes branches ou méthodologies : la méthodologie du Mahayana et une méthodologie tantrique. On peut choisir l'un et totalement ignorer l'autre. On peut tout à fait suivre la voie qu'a ouverte Shamar Rinpoché dans les centres Bodhi Path, c'est-à-dire les fondamentaux (les pratiques préliminaires), l'Entraînement de l'esprit et la pratique du Mahamoudra. Quand Rinpoché nous l'a expliqué, il nous a dit : « Milarépa a pratiqué la voie des tantras et il a atteint l'éveil en douze années d'efforts consistants. Chekawa Yéshé Dordjé qui a écrit « l'Entraînement de l'esprit en sept points » a atteint la même réalisation en treize ans par la pratique de l'Entraînement de l'esprit, sans tantras. Puis, il a ajouté : « vous n'êtes pas à une année près ! ».

Je crois que la dispersion qui est possible tient au fait que l'esprit est encore fasciné par toutes ces choses. Le zen est fortement influencé par le Yogacara. Le Bodhisattva qui est venu de Chine, (le voyage vers l'ouest, ce grand récit épique que vous avez peut-être lu avec le singe et le cochon) est envoyé par l'empereur et va collecter tous les enseignements du Dharma. Il va dans les grandes universités, comme Nalanda, rencontrer les grands Maîtres de l'époque, il apprend la langue, traduit en Chinois et ramène tous les Soutras et les traditions qui sont aujourd'hui la base du bouddhisme Mahayana pratiqué en Chine dont l'accent est plus particulièrement mis sur le Yogacara.

Ce Yogacara est passé au travers des Huit premiers patriarches à Dôgen. Le Dharma a pris alors la saveur de la culture japonaise comme le tofu prend la saveur de la marinade dans laquelle il trempe. Dôgen, c'est très proche de l'enseignement du Mahamoudra soutrique qui vient de Saraha, de Maitripa, Naropa, Marpa etc. C'est un Mahamoudra non tantrique qui est disponible dans la tradition Kagyü. Shamar Rinpoché en a fait la publicité en disant : « c'est ce qu'il vous faut parce que vous n'avez pas le temps ni la disponibilité d'étudier ce qu'il faut pour bien vivre les tantras, passer des dizaines d'années à mettre des pratiques en place ». Pour certains, c'est possible et c'est pour ça que les centres de retraite existent. Mais 99 % d'entre nous aurons un grand bienfait avec la pratique du Mahayana conjointe avec les instructions du Mahamoudra de Maitripa.

Je lis la biographie de Dôgen et des extraits du Shôbôgenzo. Dôgen dit : « il faut jeter son corps et esprit complètement dans le Dharma ». Quelque part, Dôgen, c'est comme Milarépa. Il est différent dans l'expression mais c'est quelqu'un qui est engagé à fond, sans retenue. Après, tout le monde a essayé de devenir Dôgen, jusqu'à nos jours, un peu comme tous les méditants aimeraient bien arriver à être comme Milarépa. Il n'y a pas d'énormes différences, à part dans la forme et, finalement, Zazen, c'est laisser l'esprit posé dans l'état naturel. Il n'y a pas de direction, il n'y a pas besoin de donner un but à Zazen.

Kodo Sawaki qui était le Maître de Taisen Deshimaru disait : « Zazen, ne sert à rien ». Cela veut dire qu'on ne peut pas en faire quelque chose. Il n'y a pas de fonctionnalité dans le monde illusoire : c'est juste laisser l'esprit dans sa nature profonde. Sans espoir et sans crainte, on s'assoit sans attendre quoi que ce soit. Si on aime la simplicité et qu'on va vers le zen, on peut apprécier ça et puis, au bout d'un moment, souhaiter un rituel avec de la musique et des bonbons à la fin de la puja ! Sesshin, ce n'est pas simple, non plus.

Voilà ! Moi, je pense que si on veut se perdre, on peut se perdre mais les Maîtres sont là pour nous guider. Moi, j'ai eu la grande chance d'avoir à la fois Guendune Rinpoché et Shamar Rinpoché pour me guider. Guendune Rinpoché, dans les derniers enseignements qu'il m'a donnés, m'a dit « pratique l'Entraînement de l'esprit et Mahamoudra en conjonction » et Shamar Rinpoché m'a dit : « pratique Mahamoudra et l'Entraînement de l'esprit en conjonction ». « J'ai dit : « Merci, vous êtes totalement sur la même longueur d'onde », donc je n'ai pas à me préoccuper. Bien sûr, j'ai passé plus de vingt ans de ma vie à étudier, à faire tous les rituels, les cycles internes, externes, secrets et tutti quanti. Mais tous ces tantras sont une phase de développement qui conduit à la phase de parachèvement et cette phase de parachèvement, c'est Mahamoudra. Donc le résultat de tous les tantras, c'est exactement ce que l'on va atteindre avec la pratique non tantrique du Mahamoudra de Maitripa. Avec le soutien des instructions de l'Entraînement de l'esprit, développer la Bodhicitta dans sa forme absolue et relative.

Donc, à la fin, c'est bonnet blanc et blanc bonnet !

Mon propos, c'est de vous dire (et heureusement c'est de moins en moins le cas) : « ne soyez pas fascinés par l'apparence des tantras parce que c'est un vrai boulot ! ». Shamar Rinpoché nous dit en 2007 : « Normalement les tantras, c'est l'éveil en sept ans. Qui est éveillé ici ? Personne ? Donc on

efface et on recommence ! ». C'est dur d'entendre ça, après trente ans ! Heureusement que j'avais eu cette indication de Guendune Rinpoché et donc je n'ai pas été trop déprimé. J'étais même content : « version simple mais profonde ? D'accord ! ».

Pour revenir sur Thich Nhat Hanh, ce n'est pas juste « j'inspire, j'expire ». Lis le livre qui s'appelle « Connaître votre esprit » et tu verras qu'il fait tout le détail de l'Abhidharma, il fait le cursus complet du Mahayana : il y a du lourd, là dedans !

Je te remercie que tu sois revenu. J'ai apprécié plein de choses à nouveau. Humour, simplicité. Ce que j'apprécie, ce sont les aphorismes et tout ce qui image le Dharma pour que cela soit plus facilement compréhensible. Également ton vécu auprès de Lama Guendune. Ce m'inspire beaucoup. En particulier, quelque chose que je n'avais pas touché du doigt, ce sont les trois natures. J'étais resté sur deux natures, la réalité relative et absolue. Je n'avais pas cette notion de transcendances des deux réalités par la troisième. Et le Mahamoudra. Cela me laisse des perspectives un peu nouvelles qui me semblent faciliter la méditation sur certains aspects. Les moments où on peut être dans des phases réflexives pour aborder quelque chose de l'ordre du lâcher. La métaphore de l'arbre, de l'ombre et de la lumière m'a beaucoup parlé. C'est ce que je garde. Cela fait quelques années qu'on est avec Lama Tsultrim, j'ai pratiqué avec lui assez régulièrement au début et puis je pratique moins même s'il y a des liens qui persistent. Avec la pratique, c'est plus compliqué. Qu'est-ce que tu pourrais donner comme conseil, pour ancrer une pratique de manière régulière ? J'ai pu pratiquer régulièrement mais ça lâche, ça revient et c'est quelque chose que j'aimerais pouvoir transcender. Ça m'appartient, certes, avec le recul que tu as et l'expérience de certains méditants qui font part de leur expérience, qu'est-ce que pourrais me dire pour le quotidien ?

Les grands motivateurs sont assez simples : c'est qu'on a une chance incroyable et 30.000 jours, 29.000, 28.000, 27.000 etc. On n'est pas dans une obsession de la mort mais c'est parce que l'arc-en-ciel est bref qu'il est intense et qu'on lâche tout pour aller le voir. C'est la même chose avec la pratique. Les grands motivateurs, c'est le fait que cette vie est merveilleuse parce qu'on a une opportunité fantastique de se libérer. On ne pourra peut-être pas faire tout le chemin dans cette existence. Mon objectif est de partir sans regret et sans honte. J'ai parfois le sentiment d'être celui qui a atteint l'île au trésor et qui est revenu les poches vides : je serais vraiment gêné. C'est souvent un peu obsessionnel parce que je vois le temps qui passe et je me dis « qu'est-ce que j'ai fait de ces instructions essentielles et précieuses que mes Maîtres m'ont données ? » Pour moi, c'est ça le grand moteur. La vie est courte, la vie est précieuse. Ensuite, c'est une réflexion plus profonde qu'il faut avoir sur la métamorphose de sa pratique du Dharma à mesure que l'on avance sur le chemin. La façon dont tu pratiquais au début a changé par rapport à la façon dont tu pratiques aujourd'hui. Tu peux arriver à un moment où ce qui pourrait te correspondre en termes de pratique n'a plus rien à voir avec ce qui t'était proposé au début. Je fais la comparaison : au début on a besoin d'un biberon et ensuite on a besoin d'un velouté de courgettes avec de la ricotta et de la crème. La nourriture change ! La forme de la nourriture change ! La nourriture pour un bébé et celle pour un gosse en pleine croissance et un adulte, puis un adulte vieillissant, n'est pas la même.

Une des difficultés que je vois de par les personnes que je rencontre, c'est justement d'être capable d'évoluer et de voir la transformation de sa pratique et ne pas sentir, au moment de l'évolution, qu'on trahit et qu'on abandonne ce que l'on avait fait avant et qu'on se dise « je ne pratique plus » à moins que l'on soit complètement distrait et complètement emballé par les fantasmagories de ce monde, auquel cas, oui, il faut sérieusement réfléchir sur la mort et la préciosité de l'existence humaine. Mais, en général, je crois qu'il y a une intériorisation du Dharma qui est plus grande et qui, peut-être, n'a plus besoin de ces formes particulières dont elle avait besoin au début. C'est mon constat. La façon dont j'ai commencé la pratique quand j'avais dix-neuf ans et la façon dont je vis maintenant, c'est tellement intime que, quand les gens me demandent aujourd'hui ce qu'est ma pratique, j'ai tendance à

répondre : « selon votre point de vue, je ne pratique pas. Selon mon point de vue, pratiquement tout le temps ». Définir la pratique, ça dépend d'une personne à l'autre.

La maturité et l'appropriation du Dharma demandent cette honnêteté et ce courage de dire : « la formulation de ma pratique, ma relation à la nature de l'esprit, les méthodes qui me permettent de m'approcher de la nature de l'esprit ont subi une transformation et une métamorphose ». Ne pas sombrer dans une sorte de culpabilité d'avoir abandonné, ne pas avoir le sentiment (qui n'est pas vraiment juste) que l'on ne pratique plus : on pratique différemment. C'est avec beaucoup de plaisir que je vois, chez des gens que je connais depuis vingt, vingt-cinq ans ou trente ans, leur maturité du Dharma et l'incarnation du Dharma dans leur vie. Le Dharma n'est plus un élément extérieur. C'est intéressant à voir mais, bien sûr, très souvent, on me dit dans les discussions : « j'ai le sentiment qu'il faudrait que je change un peu mais est-ce que je ne vais pas trahir ? ». Il y a une intuition qui est consciente de l'évolution, de la nécessité de la métamorphose mais il y a la peur de mal faire, la culpabilité etc. Et ça, d'autant plus quand il y a les tantras parce que vous avez reçu une initiation et à chaque fois, on vous dit : « c'est le seul et unique moyen suprême pour la libération mais il faut réciter le rituel et le mantra tous les jours sans faute, sinon conséquence... ». On se retrouve à un moment donné où on a tous les textes du Dharma et le soir, on est un peu fatigué mais il faudrait faire tout ça vite, vite, un peu comme des gamins qui font leurs devoirs avant d'aller regarder la télévision. Et on récite les textes à toute vitesse parce qu'il ne faut rien rater !

Je me souviens, après une journée très occupée et une semaine très chargée, je me suis endormi sur le lit tout habillé. Je me suis dit : « je vais me reposer cinq minutes », je me suis allongé et je me suis réveillé le lendemain matin. La première chose que je me suis dite en ouvrant les yeux : « Oh ! Je n'ai pas fait Mahakala ! ». Il faut grandir ! Il y a comme des traumatismes scolaires que l'on apporte dans le tantra. Le tantra, c'est Tilopa et Naropa qui sont habillés de peau de tigre, ils vivent dans des charniers et mangent de la viande pourrie. Et puis toi, tu es là et tu dis : « maîtresse, je n'ai pas fait mon devoir ! ». Il faut remettre tout ça en perspective.

La pratique du Mahayana, c'est l'esprit d'éveil, c'est développer la Bodhicitta, être de plus en plus proche du terrain fondamental et du Mahamoudra de notre esprit et, en même temps, développer une attention et une présence à l'autre et répondre avec générosité, éthique et patience à toutes les requêtes de l'ensemble des êtres. Et ça, dans la journée, on a mille occasions de le faire. Si on ne le fait pas mille fois, on le fait cinq cents fois ou même une seule fois. Ça, c'est la pratique ! Tu t'assois formellement, la routine est vraiment importante. Le matin, je me lève, je fais un café, j'allume de l'encens, je fais les offrandes, j'ai quelques instants de recueillement méditatif : il faut que ça vienne à se niveau-là de simplicité. A chaque fois que l'on inspire, on ne se pose pas la question si on envie d'expirer. Ça se fait naturellement. Et quand on a fini d'expirer, on ne se demande pas si, aujourd'hui, on a vraiment envie d'inspirer. Il faut que la routine de pratique soit essentielle et simple.

Un jour, une personne est venue voir Guendune Rinpoché : « j'ai reçu 36.000 initiations et j'ai 36.000 obligations. Il faut que je récite 36.000 textes et mantras. Je ne peux pas. Est-ce que je vais aller dans les enfers ? ». Rinpoché lui a dit : « quand tu visualises l'arbre du refuge, tout le monde est là dans l'arbre. Tu prends refuge et tu as fait tous les rituels ! Tu développes l'esprit d'éveil, tu as développé l'intention de tous les Bouddhas ! Qu'est-ce qui manque ? Qui peut te reprocher quoi que ce soit ? ». Là, il a compris que c'était lui-même qui se reprochait les choses. Il avait peur de mal faire, tout simplement. Grandir dans la pratique du Dharma, c'est se l'approprier. C'est dans cette direction-là qu'il faut tendre. Avoir une routine sur une pratique simple et essentielle. La plus simple et la plus essentielle, c'est Om Mani Pémé Hounng, refuge, Tchenrezi au-dessus la tête, puissent tous les êtres être libres de la souffrance, puissent-ils tous expérimenter la joie, Tchenrezi fond en lumière, dédicace.

Ce n'est pas difficile à mettre en place et on ne risque pas de l'oublier.

Je vais essayer d'être brève. Je suis arrivée, il y a cinq jours, dans l'enseignement en étant passablement désorientée dans le doute avec beaucoup de découragement. J'ai entendu parler de l'exosquelette et de cette possibilité de passer à autre chose. Nous avons été nourris d'une façon magistrale. J'ai le sentiment d'avoir reçu de quoi nourrir cette fibre qui n'a pas quitté le Dharma et qui est toujours congruente avec tout ce que j'ai entendu. J'ai été très touchée par beaucoup de choses. Il y a une phrase que j'ai envie de citer : « les nuages n'ont jamais égratigné le ciel ». Ça me rappelle cette notion de non-dualité et de non-rejet des phénomènes, de cette valeur intégrante du Dharma, cette façon de prendre toute manifestation comme étant dans sa nature essentielle : Dharma, éveil. Pour moi, ça va être un fil rouge pour aller méditer avec Charles et Patricia pendant vingt jours. J'ai la chance de pouvoir faire ça. C'est une première dans mon chemin. Je me réjouis de faire Vipashyana, de développer de développer cette compassion pour soi-même aussi et ensuite pour les autres. J'ai aussi cette notion d'arrêter de saisir, d'arrêter de rigidifier, de vouloir des choses qui n'existent pas mais qui sont mes fantasmes. Danser avec les phénomènes plutôt que d'être en train de mener le bal. Sky dancer. J'ai tout de suite commandé le livre parce que je pense que c'est dans cette direction que je souhaite aller en fin de comptes et qui est plus homogène avec qui on est et ce dont on a besoin. C'est lâcher prise. C'est une immense gratitude et aussi le sentiment que je peux croître plutôt que croire béatement. Croître et aller vers ce qui adviendra avec cette force de la compréhension qui se met en place. Je vais m'arrêter là. Je laisse la place aux autres. C'est un immense merci. C'est de la joie. Fantastique. Merci.

Merci à toi et bonne découverte avec Charles et Patricia.

Moi, ce qui m'a marqué, c'est cette histoire de l'exosquelette et aussi quand tu as parlé du renoncement. Et qu'il n'y a pas de plan B. Il y a une évolution dans ma posture. Le renoncement, j'ai toujours peur que ce soit négatif. J'essaie d'évoluer vers un renoncement plus positif. Vers des actions plus positives. Je ne veux plus me dire « de toute façon, il n'y a rien à perdre ». J'ai envie de perdre mais pour le bien de tous les êtres et, des fois, je ne trouve pas toujours. Des fois, même en me disant que j'ai fait ça pour le bien de tous les êtres, j'ai peu de me couper parce qu'il y a un renoncement artificiel, finalement. C'est ça qui n'empêche.

Je disais que le mot « renoncement » est lourd chez nous. Il a un passé religieux très lourd. C'est Saint Antoine au désert. On sent bien que c'est un passage obligé. « Mais on peut quand même garder de la joie, de la légèreté et de l'insouciance ? Est-ce qu'il faut être lourd et sévère ? ». J'essaie de montrer que renoncer, c'est du bon sens. J'arrête les trucs toxiques. Je renonce à cette vieille fixation qui fige tout dans un mode dualiste. Je veux voir la danse de l'interaction. Je souhaite vraiment sortir de cette vieille habitude. On peut dire « renoncer » mais moi, je dirais « embrasser ». Embrasser le positif, embrasser l'éveillant, embrasser ce qui est léger et beau, ce qui est aidant et laisser de côté les vieux fantômes des habitudes. Il y a toujours une double possibilité dans l'action : tu renonces ou tu embrasses quelque chose qui est radicalement opposé. Si tu embrasses quelque chose qui est radicalement opposé, tu n'as pas renoncé puisque tu as fait un choix. Ce qui était avant, la vieille habitude qui fige tout, elle tombe puisqu'elle ne peut pas exister sans toi.

A un moment, Trungpa Rinpoché fumait des cigarettes et un jour, un disciple a remarqué qu'il ne fumait plus. Il lui a dit : « vous avez arrêté de fumer ? ». Trungpa lui a répondu : « non, la cigarette m'a quitté ». Là, il y a quelque chose à creuser dans l'idée du renoncement. Les vieilles habitudes qui figent tout dans une infinie répétition, n'ont plus de terrain sur lequel elles peuvent s'accrocher à partir du moment où tu as embrassé quelque chose d'ouvert, de positif et de constructif. Qu'est-ce que tu embrasses ? La Bodhicitta, c.-à-d. l'aspiration à mieux connaître l'esprit pour être plus proche de l'aide à autrui. Mais quand on dit « tout les êtres », il faut se souvenir qu'on en fait partie ! Ce n'est pas une

catégorie à part ! Il n'y a pas « tous les êtres » et « moi ». C'est pour ça que dans les prières, je dis « puissions-nous tous.. » plutôt que « puissent tous les êtres... ».

Donc tu embrasses la Bodhicitta avec son pendant de sagesse et de découverte de la nature profonde de l'esprit, mais aussi de la libération de la vieille saisie qui fixe tout entre un sujet et un objet. Dans cette ouverture, tu te mets à l'écoute des autres : ils demandent, tu réponds avec générosité. S'il y a le chaos entre toi et les autres, essaie de mettre un peu d'ordre et de discipline. Si ce n'est pas facile, tu trouves de la patience. Tu le fais parce qu'il y a une joie et cette joie est vraiment importante sur le chemin. On ne peut pas pratiquer sans la joie. La joie est une force motrice qui vient de la compréhension que cette voie que j'ai embrassée est fondamentalement saine et qu'elle va vers quelque chose qui est libérant, libéré et beau.

Renoncer, c'est sombre et un peu humide. Embrasser, c'est beau, c'est ouvert et inspirant. Il y a un appel. On va vers ça. Et on le fait avec une immense joie. Peut-être oublier le mot « renoncer » et accentuer les mots « embrasser l'esprit d'éveil ». Comment est-ce que tu vas mettre en place la découverte progressive de la nature de ton esprit et, en même temps, comment est-ce que tu vas mettre en place la capacité à être plus actif, plus pertinent dans l'aide aux autres ? Il y a mille façons différentes. Tu peux le faire en méditant beaucoup, en méditant moins, en faisant la cuisine. Il y a mille façons. Il n'y a pas de voie unique, une sorte de modèle unique. C'est ce que j'essaie de faire passer. Embrassons le positif et les vieilles habitudes vont tomber !

Il y a un terme qui a été évocateur pour moi, c'est « retourner la base ». Pour moi, ça résume tous ces jours. Déjà commencer à changer la direction du regard. C'est le début du chemin. C'est un beau programme.

J'ai trouvé ça en lisant les textes de Vasubandhu qu'il appelle « la vingtaine et la trentaine » qui mettent à plat la vue du Yogacara. « Retournez la base » et d'un seul coup, j'ai retrouvé Guendune Rinpoché qui nous disait « arrêtez de regarder dehors, regardez dedans ! ». Toute la confusion vient de l'absence du regard intérieur. Toute la libération vient de la reconnaissance qui naît du regard intérieur. Après, ce qui va être exporté vers l'autre sera empreint de cette reconnaissance ou bien, sera porteur de cette ignorance. Effectivement, balayons devant notre porte d'abord et le reste, ensuite, coulera de source !

Je suis psychologue-psychothérapeute, j'ai été formée par Lama Lhundrup, donc je fais de la psychothérapie essentielle. Il y avait une image que l'on travaille en psycho-trauma et émotions très fortes refoulées dans l'esprit et accueillir ça. Ce que vous avez dit sur les remèdes et le problème, c'est la base de ce qu'on peut travailler dans l'esprit avec nos propres refoulements traumatiques. Ce que vous avez dit sur cet accueil fiable qui peut être une base de calme mental et Vipashyana, qui peut être le refuge ou la bodhicitta, ça dépend du processus d'où en est le patient. Parfois c'est juste un peu de calme. Rien que cet accueil-là permet, dans l'accueil, de voir plus clair ce qui agite l'esprit et, dans l'accueil de ce qui est important là maintenant, avec ce regard-là, de faire en sorte que ce soit moins solide, moins bloqué et moins souffrant. Rien que ça donne un peu d'espace et ça permet la transformation de l'émotion, juste avec un niveau de calme mental de base. Déjà ça, c'est énorme de pouvoir expérimenter ça et après, avec la pratique, on va aller de plus en plus profond. Sur cette coupe dont vous avez parlé qui peut tout accueillir, c'est le refuge et la bodhicitta. Pour nous pratiquants, c'est ça. On essaie de transmettre ça mais on ne peut pas forcément parler de bodhicitta avec des patients. En tout cas, dans cet accueil, les aider à accueillir eux-mêmes en eux leurs ombres et voir qu'elles ne sont pas si opaques que ça !

Parfois, on a tendance à snober les premières étapes mais elles sont très importantes ! A nouveau, dans l'imaginaire, on pense que ce qui est important, c'est ce qui arrive après l'éveil. Pour revenir à Thich Nhat Hanh et à ce qu'il appelle « la profonde écoute » : c'est être profondément à l'écoute de soi

et être profondément à l'écoute de l'autre et pas forcément dans une dynamique de résolution : ce n'est pas forcément ce qui importe à ce moment-là. Mais on est ouvert et accueillant. Et ça crée une sorte d'allègement, ça aère la situation. Je compare la vieille fixation dualiste à une force centripète qui se densifie de plus en plus et on se retrouve dans une densité absolue que j'appelle « l'enfer ». Dans cette densité, on perd même la perspective de l'issue. On ne peut plus bouger et on est dans une claustrophobie complète. Quelque mouvement que ce soit qui va aérer un petit peu et ensuite mettre en marche une force centrifuge qui va ouvrir et élargir et qui peut-être, à terme, viendra rencontrer l'altruisme et la bodhicitta, c'est tout aussi important que la finalité. La finalité, c'est le parachèvement mais il n'aurait jamais été possible sans ce premier pas. Moi, je les vois à valeur égale. L'histoire du Bouddha, avant même qu'il soit Bouddha et, avant, Bodhisattva, dans les Jataka, quand il était un animal par exemple : c'est intéressant de voir ces moments où il y a une ouverture et que ça, c'est le début du chemin de libération. Il ne faut surtout pas le sous-estimer mais il ne faut pas brûler les étapes non plus. Il est important de goûter ça mais, comme on sort d'un enfermement total, on a un peu peur de l'ouverture absolue. Il faut y aller avec beaucoup de douceur.

(intervention inaudible)

C'est vrai que Pao Rinpoché, c'est la rencontre avec un être authentique à la fois dans sa dimension de sagesse et dans toute l'humanité, l'un de faisant pas l'impasse sur l'autre. Dans la pleine réalisation de l'esprit et dans cet éveil, il y a aussi une humanité.

Gardons l'humanité et amplifions-la dans la bonne direction.

Je crois qu'on peut faire un gros paquet de dédicace et envoyer cela dans les dix directions et les trois temps.