

Dialogue sur le Chemin Jardin de Grande Compassion

Lundi 5 août 2024 au matin
Lama Tsony

Hier, je mentionnais le fait qu'on pouvait définir l'enseignement du Bouddha en 84.000 types d'enseignements et que c'était beaucoup. Beaucoup mais pas trop. Beaucoup si on voulait tout manger et pas trop si on veut trouver ce qui nous convient. « Abondance de biens ne nuit pas ». Le discernement nous permet de trouver l'outil qui va être le plus adapté à notre situation personnelle. Guendune Rinpoché et Shamar Rinpoché disaient qu'il n'y avait pas une approche, un Véhicule supérieur à un autre en tant que tel, mais qu'il y avait des outils plus ou moins adaptés aux personnalités, aux aspirations des différents individus qui sont en recherche et en quête d'éveil.

Je suis très reconnaissant à Guendune Rinpoché dans un premier temps et puis à Shamar Rinpoché dans un second temps, de m'avoir montré cette ligne claire qui me convient tout à fait et qui, je pense, peut convenir à beaucoup de personnes dans le monde dans lequel nous vivons maintenant. Je me souviens d'avoir demandé à Guendune Rinpoché sa bénédiction pour commencer un nouveau cycle de pratique et il m'a dit : « non, non, Lodjong et Mahamoudra ». Et Shamar Rinpoché a créé un curriculum d'étude au sein du réseau de centres qu'il a créés et qu'on appelle « Bodhi Path » et l'axe de ce curriculum, c'est la tradition du Mahamoudra en union avec la tradition de l'Entraînement de l'esprit (Lodjong). En tibétain, on dit « *Ka tcha chouwo nyi zoungdjouk* ». (*Ka*, c'est Kadampa. *Tcha*, c'est Mahamoudra. *Chouwo nyi*, les deux rivières. *Zoungdjouk*, la convergence). Cela veut dire que c'est la convergence des deux flots du Mahamoudra et de la tradition Kadampa porteuse de la parole authentique et inaltérable du Bouddha introduite au Tibet par le Grand Sage Atisha.

Entre autres choses, Atisha était porteur des traditions de l'esprit d'éveil et surtout porteur de la transmission de l'Entraînement de l'esprit qu'il a reçue du prince Serlingpa en Indonésie. Si vous lisez le récit du voyage d'Atisha pour se rendre en Indonésie depuis l'Inde avec des monstres marins etc., c'est vraiment le voyage d'Ulysse. Là, il reçoit le cœur des instructions sur l'Entraînement de l'esprit. Il le ramène et Inde puis ensuite, il est invité au Tibet et il transmet les instructions à ses disciples et notamment à son disciple Dromtönpa. Après Dromtönpa, cette tradition a continué de se développer et d'avoir un ensemble de pratiques et de textes de référence mais surtout d'avoir ce trésor de l'Entraînement de l'esprit. En particulier, dans cette tradition Kadampa, on parlait des enseignements généraux et du secret.

Les enseignements généraux, c'était un certain nombre de textes de référence, de Soutras et de Shastras (les enseignements du Bouddha et les commentaires) et aussi un certain nombre de divinités tantriques qu'il convenait de méditer dans cette tradition. C'était l'enseignement général et on pourrait presque parler d'un enseignement préparatoire. Ensuite, il y avait le secret. Le secret, c'était le don et la prise en charge. Maintenant, on se dit : « le don et la prise en charge c'est très simple mais les six traités et les trois divinités, c'est énormément de boulot ! » Mais en fait, pour eux, c'était l'inverse. Il y avait un travail préparatoire qui se faisait avec l'étude des Soutras et, éventuellement, la pratique de ces trois divinités de méditation et ça permettait à l'esprit d'arriver à un état d'ouverture. Pour se défaire de la complexité de notre esprit tortueux, plein d'habitudes et d'ignorance, il fallait passer par un filtre de simplification qui était lui-même extrêmement élaboré. Donc on passait par le complexe pour aller vers le simple.

Une fois qu'on était dans cet état de simplicité, on avait l'enseignement. Au début de cette transmission, l'enseignement était uniquement oral. Il n'y avait pas d'écrit. C'est plus tard que les notes qui ont été prises au cours des instructions ont été rassemblées, notamment par Chekawa Yéshé Dordjé qui est une figure importante dans cette tradition. C'est lui qui a composé le texte « L'Entraînement de l'esprit en sept points ».

Le Mahamoudra auquel Shamar Rinpoché faisait référence est le Mahamoudra qui ne nécessite pas l'utilisation de moyens tantriques. En gros, il y a trois approches. Un Mahamoudra qui s'appuie sur une méthodologie tantrique au travers des divinités de méditation et, dans la lignée kagyupa, les Six yogas de Naropa et qui passe par tout un système complexe pour arriver dans sa phase de parachèvement à la simplicité. Puis il y a une approche du Mahamoudra qui s'appuie simplement sur les Soutras et des instructions orales, cela ne requiert pas l'utilisation de divinités tantriques ni les six yogas de Naropa. C'est ce qu'on appelle le « Mahamoudra de la non conceptualisation » (*amanasikara*, c-a-d la conscience mentale n'est pas engagée). Cette tradition vient du Bodhisattva Lodreu Rinchen et descend ensuite au travers d'une lignée ininterrompue par Saraha, Nagarjuna et Maitripa. Maitripa a été aussi le Maître de Naropa et c'est par là que la lignée s'est faite avec Marpa, Milarepa et Gampopa. Mais il apparaît aussi que Maitripa a été un des Maîtres d'Atisha. Donc Atisha a été introduit à cette idée de Mahamoudra soutrique par Maitripa mais il ne l'aurait pas transmis ou peut-être juste à Dromtönpa. En tout cas, cela ne continue pas dans la lignée kadampa. Peut-être que cela est transmis de façon personnelle et sous-jacente mais cela ne figure pas comme enseignement principal que, historiquement, on pourrait noter.

La figure qui fait la jonction, c'est Gampopa puisqu'il reçoit de Milarepa à la fois les instructions du Mahamoudra soutrique et du Mahamoudra tantrique (la lignée qui vient de Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa) puis la grande lignée du Mahamoudra : Lodreu Richen, Saraha, Nagarjuna, Maitripa, Naropa et ainsi de suite jusqu'à Gampopa. Gampopa reçoit ces deux courants et il reçoit aussi la formation complète de la tradition d'Atisha puisqu'il a été moine dans la tradition kadampa avant de rencontrer Milarepa. Il fournit donc une sorte de synthèse de ces approches et, selon les disciples, il va les diriger plutôt vers un Mahamoudra avec une base tantrique ou simplement avec une base soutrique. Il a mis en avant l'Entraînement de l'esprit.

Shamar Rinpoché a énormément recherché dans les commentaires. Lorsqu'il nous a enseigné son regard sur l'Entraînement de l'esprit, il nous a parlé de ses réflexions, ses études et ses interrogations. Son souci était de transmettre une forme de pratique du Dharma qui soit à la fois simple, efficace et complètement adaptée à notre situation actuelle en occident. Le Mahamoudra soutrique ne demande pas un investissement énorme dans les pratiques tantriques et la compréhension du système des tantras qui requièrent beaucoup de temps, beaucoup de savoir et aussi beaucoup d'application et de pratique. Il s'approche d'une voie très simple : d'abord du calme mental qui rend l'esprit opérationnel et ensuite d'une façon analytique et construite avec un objet sur lequel on va placer notre attention que cela soit le souffle ou une visualisation et puis, progressivement, on va se libérer de ces « béquilles » pour voir l'esprit se poser dans la pratique du calme mental.

Shamar Rinpoché, dans son livre « Au cœur de la sagesse » fait une distinction entre ce qu'il appelle « l'entraînement » au calme mental et la « pratique » du calme mental. L'entraînement au calme mental, c'est toute la partie qui est un peu analytique et bavarde. Pour lui, c'est l'échauffement. Dans la pratique du calme mental, par l'exercice, il se fait que l'esprit se reposant, se détendant et n'étant plus en train de manipuler le mouvement conceptuel, les trois expériences dont j'ai déjà parlé (le bien-être physique et mental, la limpidité, la précision, la clarté de l'esprit qui n'est pas trompé par

ses propres réflexions ou projections et puis le fait que l'esprit n'est plus préoccupé par ses mouvements conceptuels qui le pousserait, comme à l'ordinaire, à une saisie, un rejet, une interdiction ou une promotion de telle ou telle pensée), c'est ce qu'on appelle « *mitokpa* » en tibétain, c-a-d la cessation du jeu conceptuel. Dans un de ses conseils de méditation, Guendune Rinpoché disait : « établissez-vous dans la nature-même de l'esprit sans être émoustillé par le silence, sans être troublé par l'agitation ». Que l'esprit soit calme ou bien agité de mouvements conceptuels, le méditant n'est pas dérangé.

Quand ces trois expériences s'élèvent, c'est ce que Shamar Rinpoché appelle la « pratique » du calme mental. Avant l'avènement de ces trois expériences « *dé sal mitokpa* », c'est de l'entraînement. Une fois que ces trois expériences commencent à faire jour et à s'installer dans notre esprit, on est dans la pratique. La pratique, c'est entretenir l'état de l'esprit dans lequel ces expériences peuvent s'élever. Ça nous conduit à un état de l'esprit qui n'est pas encore une expérience non duelle (ça viendra un peu plus tard dans la pratique de la vision pénétrante) mais il y a une grande acuité, une grande liberté et un grand bienfait. Guendune Rinpoché disait : « dans cet état, on sent à peine le souffle, le corps est comme léger, presque absent et l'esprit est extrêmement clair et vaste, on ne connaît pas la fatigue et on pourrait rester dans cet état pendant des heures. Le corps a moins de besoins : moins besoin de nourriture, de sommeil etc.. Toutes ces qualités s'élèvent et sont agréables. Quand on a eu un esprit qui était endormi, agité et qui était préoccupé de mille choses, on sait combien c'est lourd et désagréable. Là, c'est comme une bouffée d'air frais qui s'ouvre et il est vrai qu'on peut avoir un petit attachement ! Pour la petite histoire, pendant nos deux retraites, nous avions un secrétaire qui s'occupait de la partie administrative, la gestion, l'entretien du bâtiment etc.. qui était très intéressé par la méditation du calme mental mais pas du tout intéressé par les rituels. Pendant les rituels, il s'installait, tranquille et il était vraiment heureux et béat. Guendune Rinpoché l'a interdit de méditation. Il nous racontait que, quand il allait faire les courses en ville, il s'asseyait dans une église et méditait avec délice.

Quand on commence *vipashyana*, il y a aussi l'entraînement et la pratique. La pratique nécessite un entraînement. Cet exercice, pour quelqu'un qui s'est installé de façon béate, ouverte et lucide dans le calme mental, semble être une régression. On peut le voir dans le livre de Shamar Rinpoché, il y a une recherche en 3 points, 4 points, 6 points. La recherche en 3 points, on la retrouve dans la prière de souhaits du Mahamoudra. On regarde l'objet et on essaie de voir ce qui fait que l'on est convaincu qu'il a une existence objective. Si quelque chose existe, il a une origine, un lieu de résidence, une couleur, une forme, des caractéristiques définissables. On recherche, dans cette approche analytique de la vision pénétrante, « l'adresse », en quelque sorte, de l'objet dont on pense qu'il existe. Le but est de libérer l'esprit de cette croyance, de cette saisie du soi des phénomènes. Évidemment, c'est de la graine de pastèque ! On essaie d'attraper l'objet et pffft, ça s'en va !

Il y a un moment où on s'aperçoit que l'objet est dépourvu de caractéristiques particulières et tout doucement la fixation sur la réalité du soi de ce phénomène commence à se relâcher. Ensuite, on regarde le sujet, c-a-d ce qui médite, ce qui est conscient (moi) et on fait le même exercice. Puisqu'on affirme qu'il a une existence autonome, il doit avoir des caractéristiques qui le définissent, une émergence, une localisation. On regarde. Recherchant l'esprit, on ne voit rien. Regardant les phénomènes, on voit que tout s'élève de cet esprit mais quand on les cherche on ne les trouve pas. Il y a donc quelque chose qui s'installe au regard du sujet méditant et on s'aperçoit qu'il s'agit d'une conscience que l'on va transformer en entité mais qu'il n'y a aucune base pour affirmer son existence en tant qu'entité. Ce qu'on appelle en sanskrit le *svabhava*, c'est une réalité essentielle et durable. Il n'y a pas de *svabhava* dans le soi de l'individu, il n'y a pas de *svabhava* dans le soi des phénomènes.

Le troisième mouvement sera de se demander comment ces deux entrent en contact au travers de la conscience visuelle, olfactive, tactile, mentale etc.. Comment ces deux, que l'on n'a pas pu établir comme étant réellement existants, communiquent et donnent l'impression d'un jeu, d'une relation, d'un échange. Là, on arrive à un moment où, intellectuellement, on ne peut pas trouver de réponse parce que notre réflexion intellectuelle est empreinte de dualité. On ne peut pas penser autrement qu'en mode dualiste. C'est là, dans l'étude, qu'il est important de comprendre l'au-delà des quatre extrêmes, le Madhyamaka de Nagarjuna. Ça va nous aider dans l'exercice de vipashyana analytique de comprendre que quelque chose peut sembler apparaître, ne pas exister, être dépourvu d'essence (de *svabhava*) et, en même temps, avoir une manifestation. C'est une contradiction pour un esprit dualiste (to be or not to be). On va donc essayer plusieurs combinaisons mais intellectuellement on arrive à un point limite et c'est le mouvement méditatif qui va nous permettre d'aller au-delà.

On va voir, dans notre expérience méditative, qu'effectivement l'objet apparaît (l'idée d'apparaître, c'est que c'est une apparence) et donc, en mode relatif, on pourrait dire qu'il existe mais il n'existe que parce qu'un sujet le perçoit. Le sujet perçoit parce qu'il y a un objet qui est perçu. Il y a donc une production interdépendante entre le sujet et l'objet et la modalité de l'expérience méditative est complètement différente de la compréhension intellectuelle. On peut très bien comprendre la philosophie du Madhyamaka mais le pas supplémentaire qui va défaire dans l'esprit la vieille habitude de la fixation dualiste ne peut se faire que dans l'expérience méditative de la vision pénétrante.

Quand l'expérience de la non dualité s'installe, c'est là, selon Shamar Rinpoché, que commence la pratique de vipashyana. Avant, c'était la préparation. Dans l'expérience non duelle qui est indicible, ineffable, que l'on ne peut pas mettre dans un concept, c'est là où la relation avec un ami spirituel qui a de l'expérience va être importante parce qu'on n'a pas de mots pour parler de la chose qui est expérimentée et donc on peut utiliser tous les mots pour parler de la chose qui est expérimentée en sachant qu'aucun mot ne peut la décrire. Mais dans la discussion, l'ami spirituel va pouvoir ressentir si le disciple répète les mots qu'il a eu par exemple dans le texte « l'Océan du sens définitif » ou bien s'il y a une vraie expérience. Parfois, il y a des gens qui ont l'expérience mais n'ont pas les mots. Et parfois, il y a des gens qui ont les mots mais pas l'expérience. Il faut que l'ami spirituel fasse le tri dans tout ça et aussi voir le fin ajustement qui demande à être fait parce que tantôt on est dans un extrême et tantôt dans l'autre. Se défaire progressivement de cette fixation dualiste par ces explorations de l'esprit dans ses modalités de sujet et d'objet, de la relation et de perception. Ce qui va naître, ce n'est pas un objet nouveau qui a été créé mais c'est la réalisation progressive de ce qu'est la réalité de l'esprit qui a toujours été présente, qui n'a ni naissance ni existence ni cessation puisque son essence est vacuité. Là, on gagne ce qu'on appelle la « certitude ». On ne parle pas vraiment de réalisation, moi je préfère parler de certitude, d'où le titre de l'Océan du sens définitif : on commence à trouver en nous la certitude quant à la réalité indicible de l'apparence qui est dépourvue de *svabhava*, de substance permanente. Mais le fait qu'elle soit dépourvue de *svabhava* n'implique pas qu'elle ne se manifeste pas, ce qui intellectuellement est irréconciliable. Ça, c'est la pratique de vipashyana.

Le Mahamoudra, c'est une série de conseils et d'instructions mais c'est surtout une vue qui dit que tous les phénomènes, (que cela soit le sujet ou l'objet) tout ce qui s'élève, s'élève dans l'esprit et est fait du tissu de l'esprit. Le tissu de l'esprit est semblable à ce qu'on appelle la « nature de Bouddha », le mode d'être absolu, le Dharmakaya. C'est synonyme de Mahamoudra en tant que fruit ou la Grande voie médiane. C'est ce qu'on retrouve dans la prière de souhaits du Mahamoudra « cela est connu comme le Mahamoudra, cela est connu comme la Grande perfection etc... ». Ce

sont des mots qui dirigent vers une qualité particulière : le fait, par exemple dans la Grande perfection, que l'esprit en soi ne demande pas de purification parce que le voile fait partie de l'esprit et donc ce voile est perfection. Là, on est dans des niveaux de réalisation assez élevés. C'est ce que Gampopa dit, dans les quatre enseignements qu'il a donnés : « puisse la confusion s'élever comme sagesse ».

Un des derniers textes que Shamar Rinpoché a publié s'appelle en tibétain « *Namtok Tcheukou* », c'est la saveur unique des mouvements conceptuels des pensées et du Dharmakaya. C'est l'héritage profond de Gampopa en termes de Mahamoudra qui a été magnifiquement traduit en anglais par Tina Draszcyk. Dans la Grande perfection, puisque tout est la manifestation de l'esprit, que tout est fait du tissu de l'esprit, que toutes les vagues sont de l'eau salée, il n'y a pas de pur ou d'impur en soi. Tout est en perfection.

Le Mahamoudra va être, sur cette même base qui transcende la dualité de pur et d'impur, va être aussi dans l'idée qu'il n'y a rien à ajouter et rien à retrancher. C'est l'idée que l'on retrouve dans les Véhicules initiaux de transmission du Bouddha, par exemple, ceux qu'on appelle les Vaïbhasikas et les Sautantrikas, c-a-d ceux qui s'appuient sur les commentaires, les encyclopédies des Soutras du Bouddha. Les Sautantrikas qui s'appuient sur les textes initiaux du Bouddha développent cette idée très forte que le samsara est quelque chose à abandonner et que le nirvana est quelque chose à obtenir. Il y a une dichotomie entre samsara et nirvana dans cette approche. Quand on bouge vers les écoles du Mahayana, que ce soit Yogaçara ou Madhyamaka, on voit que, puisque tout est le jeu de l'esprit, le samsara n'est pas quelque chose, ce n'est pas une entité à abandonner et l'éveil n'est pas quelque chose à obtenir mais c'est plutôt une libération du regard qui va voir les choses telles qu'elles sont. J'essaie d'expliquer ça avec une petite histoire : vous avez un voisin que vous n'aimez pas particulièrement et vous pensez que c'est un idiot, donc tout ce qu'il fait est bête et sa maison est moche. Un jour, vous êtes surpris de l'entendre dire quelque chose d'extrêmement profond et son attitude est particulièrement intelligente. Est-ce qu'il est devenu intelligent ou est-ce que vous avez arrêté de penser qu'il était idiot ? C'est un peu ça dans la voie du Mahayana, c-a-d qu'on découvre que la confusion n'est pas en soi quelque chose à abandonner et le nirvana n'est pas un ailleurs derrière l'arc-en-ciel à aller chercher.

Sur la lancée des expériences de non dualité de la pratique de *vipashyana*, on continue à s'installer et on laisse l'esprit être de plus en plus naturel en lui-même parce qu'on s'aperçoit, d'une part, qu'il n'y a rien à modifier et que, d'autre part, il n'y a pas de sujet qui médite, que cette habitude d'un sujet méditant, d'un sujet libérant, d'un chemin accompli, on voit que ça a une existence toute relative et dans un certain contexte mais, sur le fond, et dans le moment d'expérience qui est la nôtre, ça n'a pas vraiment de nécessité ou d'application. Donc notre pratique se dépouille et on ne peut même plus parler de pratique. Dans l'évolution du Mahamoudra, on dit « d'abord en un point ». C'est tout le travail du calme mental. La deuxième phase, ça va être « résoudre la complexité entre le sujet et l'objet ». C'est ce qu'on appelle « l'absence d'élaboration ».

Quand on commence à avoir des expériences de *vipashyana*, on voit que tout participe de l'esprit et qu'il y a une espèce de saveur unique, dans tous les phénomènes, qu'elle soit étiquetée pure ou impure. On s'installe de plus en plus dans cette saveur unique. Donc il y a une sorte de simplification extrême de ce qu'est la pratique. A tel point que la phase finale du Mahamoudra (la quatrième étape) s'appelle « non méditation » parce que ce n'est plus un sujet qui médite dans le but d'obtenir une réalisation.

J'ai dit que, dans la tradition du Mahamoudra, il y a l'aspect tantrique et l'aspect soutrique. Il y a un troisième aspect que l'on appelle « le Mahamoudra essentiel » qui se passe essentiellement dans le moment de rencontre entre l'esprit du Maître et l'esprit du disciple. Il y a une transmission sans parole. Mais ça demande des conditions tellement particulières que l'on cite cette méthode juste pour référence. En ce qui nous concerne, puisqu'on a besoin de s'attacher à un processus pratique, on peut s'appuyer sur les tantras. Si on s'appuie sur les tantras, on va par exemple pratiquer une divinité de méditation quelle qu'elle soit. La divinité de méditation se pratique en deux étapes: tout d'abord, ce qu'on appelle « la phase de développement » où on visualise la présence de la divinité devant soi, puis en soi-même. Il y a un certain nombre de relations qui se font, des mouvements d'énergie, des mantras etc.: ça peut être très complexe. A la fin, il y a une résorption de tout cela puisque le travail de purification ayant été fait, l'objet de purification n'a plus besoin d'être maintenu. Quand vous avez traversé la rivière, vous ne partez pas avec le bateau ! On entre, là, dans la phase de perfection ou de parachèvement qui est en fait la même chose que ce que l'on va trouver dans une pratique soutrique au travers du calme mental (exercice et pratique) et la vision pénétrante (exercice et pratique). Dans la pratique de *vipashyana*, la non dualité qui commence à être goûtée de temps à autre, c'est exactement la même chose que ce que l'on expérimente dans la phase de parachèvement des tantras.

Lorsqu'on est dans la phase de parachèvement des tantras, après avoir fait cette pratique pendant douze ans ou vingt ans, les outils qui nous ont conduits à cet état de réalisation deviennent obsolètes parce qu'on est dans une réalisation qui est stable et on va utiliser, par exemple, les outils des six yogas de Naropa (qui en fait sont quatre) pour continuer à maintenir cette conscience et cette expérience dans toutes les situations de la vie. Pourquoi je dis quatre ? Parce que deux sont pour des circonstances particulières : la fin de vie avec le transfert du principe conscient (*pona*) et l'entre-deux existences (le *bardo*). Pour ce qui est de la vie, dans les moments de veille, on va utiliser les enseignements sur le corps illusoire pour voir tous les phénomènes comme l'expérience du rêve. Puisque nous sommes dans le monde du désir, dans les moments de désir d'union sexuelle, on va utiliser la chaleur interne (*oumo*) pour réaliser l'union de la félicité et de la vacuité, c-à-d continuer à découvrir la nature de l'esprit, s'appuyer sur l'expérience qu'on a faite et utiliser tous les moments de la vie : pour la veille, le corps illusoire. Pour les moments de désir et d'union sexuelle, la chaleur interne. Pour les moments de sommeil sans rêve, la claire lumière. Pour l'état de rêve, le yoga du rêve.

Souvent quand on parle des six yogas de Naropa, c'est un peu émoustillant. Mais ce qu'il convient de savoir, c'est que l'expérience qui doit être maintenue, nourrie et accrue, c'est exactement la même que celle qu'on ferait au travers du calme mental et de la vision pénétrante. En termes de fruit, il n'y a pas une grande différence. C'est la méthodologie qui est différente.

Pour Shamar Rinpoché, mais aussi pour Guendune Rinpoché, parce que j'ai vu de grands rapprochements dans leur approches, le Mahamoudra soutrique au travers du calme mental et de la vision pénétrante avec ensuite les quelques ajustements très précis, de libération de quelques adhérences qui restent ici et là, on peut obtenir vraiment des résultats très importants dans cette vie. Rinpoché disait : « si vous pratiquez régulièrement et sérieusement le calme mental pendant cinq ans, vous allez voir une immense révolution dans votre vie. Si vous continuez ensuite par la pratique de la vision pénétrante, vous allez faire par moments et par petites touches des expériences de la non dualité dans votre méditation. Pour nous rassurer, il nous a raconté l'histoire de Milarepa qui, après avoir reçu toutes les instructions de Marpa, s'est retiré dans la solitude et, pendant douze ans, il a médité jusqu'à ce qu'il atteigne l'éveil. Douze ans avec les méthodes tantriques du Mahamoudra. Chekawa Yéshé Dordjé, nous disait Shamar Rinpoché, avec l'utilisation de l'Entraînement de l'esprit avec, d'une part, le travail que je viens de décrire du calme mental et de la vision pénétrante mais

aussi, d'autre part, le don et la prise en charge avec toutes les applications des Six *paramitas* dans le relatif, a atteint le même état de réalisation en treize ans. Pour conclure il a dit « vous n'êtes vraiment pas à une année près ! ».

Je suis tout à fait convaincu que, dans une période marquée par une confusion grandissante, par des conditions adverses de plus en plus prenantes (l'environnement, la géopolitique, l'économie etc.), le manque de temps et pour beaucoup de gens des traumatismes importants dont il faut prendre en compte avant même de commencer à vouloir pratiquer ou qu'il faut résoudre si on a commencé à pratiquer, la pratique de l'Entraînement de l'esprit est sans doute le meilleur outil parmi les 84.000 dharmas, en ce moment et pour la plupart des gens. Peut-être que d'aucun ou d'aucune aura l'aspiration ou le karma à suivre la méthodologie tantrique. On peut recevoir les instructions et le faire. Je crois même qu'au-delà de la voie bouddhiste les enseignements sur l'Entraînement de l'esprit dans la société civile au sens large, pourrait être vraiment bénéfique. Sortir d'un égocentrisme obtus et aller vers une empathie, une bienveillance, un engagement social qui pense en termes de « nous » plutôt que de « moi ». Je pense qu'il y a beaucoup de nourriture et d'outils dans cet enseignement de l'Entraînement de l'esprit, de développement de la Bodhicita ou esprit d'éveil.

Voilà, j'avais l'impression qu'il fallait que j'en parle. Ce matin, c'est notre dernière session. S'il y a des choses, parmi ce qu'on a vu ensemble, ne sont toujours pas claires pour vous...

Comment passer de la conscience duelle à une conscience plus universelle et non duelle ?

En suivant le chemin du Grand Sceau, la voie du Mahamoudra par l'étude et la réflexion (tu citais ce philosophe américain, moi je rajouterai sur la liste de lecture Nagarjuna et ses commentateurs) pour avoir une bonne idée, dans un premier temps, de la phénoménologie de la perception, ce qu'on appelle « *tsema* » en tibétain. Pour faire simple, c'est comment est-ce que je vois la pomme de terre ? Comment la relation fonctionne entre la conscience, l'œil et la pomme de terre ? Est-ce que cette pomme de terre existe quand bien même je ne la vois pas ? Ou est-ce qu'elle n'existe que quand je la vois ? Je ne vais pas vous donner de réponse parce que c'est une question que vous devez vous poser et à laquelle vous devez trouver votre propre conclusion.

Il y a presque quarante ans maintenant, Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché, dans nos sessions de méditation, me disait : « Tsony, y a-t-il un arbre dans la cour ? ». Effectivement, il y avait un tilleul dans la cour. Est-ce que l'objet a une existence autonome, pérenne, un *svabhava* pour reprendre le terme sanskrit ? Ou bien est-ce qu'il existe en apparence uniquement dans la conscience qui le perçoit en sachant que cette conscience n'existerait que dans le moment de perception ? La conscience visuelle n'est pas toujours ouverte en attendant que les objets passent, c'est dans la relation entre l'objet et la conscience qu'il y a un acte cognitif, une perception. Donc ça, c'est l'objet de l'étude. On étudie l'Abhidharma, on étudie la phénoménologie de la perception.

Je me souviens qu'un jour, j'intervenais à l'Université à côté de chez nous dans des cours de philosophie politique dans une classe dont le professeur était un ami. Shamar Rinpoché a souhaité venir avec moi dans une de ces classes. Ce sont des petites classes de dix à douze étudiants. Shamar Rinpoché se présente « bonjour ! Je suis Rinpoché ». Les élèves faisaient un compte rendu de ce qu'ils avaient étudié, c-a-d la Phénoménologie de la perception de Merleau-Ponty. Shamar Rinpoché me dit alors « mais c'est *tsema*, ça ! ». Oui, il y a des recoupements puisqu'on parle d'une réalité commune que tout le monde perçoit. Comment est-ce que la conscience visuelle perçoit l'objet visuel ? Idem pour l'olfactive, la tactile, la gustative et la mentale. On étudie ça, sinon on est dans l'à-

peu-près. Le Dharma n'est pas de l'à-peu-près, c'est extrêmement précis. On n'a pas besoin d'y passer vingt ans. Il y a quelques points fondamentaux à connaître mais qui sont indispensables parce qu'on ne pourra pas pratiquer, par exemple, *vipashyana* si on n'a pas bien compris la phénoménologie de la perception et on va supposer que l'objet a une existence autonome et que le sujet le contemple. Si on fait *vipashyana* sur cette base-là, c'est un *vipashyana* dualiste.

Étude et ensuite réflexion. La réflexion, c'est « comment ça marche ce truc ? ». C'est passer du temps, marcher. C'est Rousseau dans « Les rêveries du promeneur solitaire » qui revoit sa vie et voit la vanité des choses.. C'est une réflexion qui s'appuie sur une expérience de vie. Dans le cadre de la méditation et du chemin bouddhiste, l'étude c'est bien comprendre les tenants et aboutissants, la réflexion, c'est commencer à les intégrer pour que ça passe de l'information à la compréhension. Une fois qu'on a cette base bien établie, on peut commencer à s'asseoir. On peut le faire en parallèle, bien sûr : un temps d'étude et de réflexion puis un temps de méditation, même si on n'a pas tout compris. On s'assoit, on travaille le calme mental : exercice, pratique, expérience et base pour *vipashyana*. Pratique, exercice. Exercice, pratique. Et là, dans l'expérience, la certitude qu'un sujet peut percevoir un objet mais que ce n'est qu'une apparence et qu'aussi bien le sujet que l'objet s'élèvent de l'esprit. Ce n'est donc pas un sujet qui aurait une aventure dans un monde qui existerait mais c'est, un peu comme l'image du rêve, quelque chose qui se déploie de l'esprit et qui est à la fois un environnement et des protagonistes. C'est du domaine de la compréhension et on en fait l'expérience dans la pratique de *vipashyana*.

C'est comme ça qu'on va aller vers une conscience non dualiste et une fois qu'on a goûté la non dualité (c-a-d qui reconnaît la manifestation comme étant une apparence, qui reconnaît qu'elle n'a pas d'existence ni d'essence profonde et que, bien qu'elle n'ait ni essence ni existence profonde, cela ne nie pas qu'il y ait une apparence de manifestation), on va simplement se poser dans cette conscience. On la laisse être de plus en plus et on laisse la certitude émerger. Tous les doutes et toutes les habitudes vont peu à peu se résorber dans l'océan qui les a produits, qui est l'esprit. On commence à avoir une conscience globale de la mer qui est un espace infini et profond mais qui est aussi dotée d'une énergie propre avec ses règles de production (causes et conditions) qui font que la manifestation s'élève. Et nous ne sommes pas un observateur qui regarde la mer: nous sommes la mer. Nous sommes une vague dans la mer.

On a parlé de la peur de disparaître qui fait qu'on essaie de se défendre et que le monde est vu soit comme une proie soit comme une menace. Il y a l'image du nageur qui essaie de rester à la surface de l'océan : il ne sait pas qu'il n'est pas un nageur mais qu'il est la vague. Le nageur est une vague, une vague qui s'ignore et qui se prend pour un nageur. Elle commence à avoir les inquiétudes du nageur puisque le nageur s'est dissocié de la mer. Donc la mer est dangereuse puisqu'elle peut nous absorber. Notre mer (mère) nous a donné vie en tant que vague, elle nous accueille et tend à nous réabsorber au terme de ce mouvement dont les conditions viennent à épuisement. Donc tant que le nageur veut défendre l'intégrité du nageur, il est confronté à la peur, la maladie, la vieillesse et la mort. C'est le déclin du nageur. Lorsque le nageur commence à se regarder, qu'il se détend par rapport à ses peurs fondamentales et qu'il commence à voir que le mot « nageur » n'est qu'une convention nominale, il voit qu'il est une vague. Il se détend alors parce qu'on n'a jamais entendu parler d'une vague qui se noyait. On est cette vague. Mais quand on dit « on est », c'est aussi une convention nominale. La vague apparaît, la vague disparaît, la mer est ici et là, elle met en avant et réabsorbe. Cette mer est une masse d'eau salée mais là, on parle de l'esprit dont l'union est conscience et vacuité. Mais aussi la félicité et la vacuité, l'amour et la vacuité etc...

Tous les êtres participent de cette réalité et s'élèvent, par les habitudes et les fixations, comme une entité avec toutes les angoisses des entités.angoisses qui n'ont absolument aucun fondement. C'est pour ça qu'on prend refuge dans la « mer Bouddha ». Et on se détend. On prend refuge dans le Dharma qui montre au nageur qu'il est une vague. Je prends refuge dans toutes les autres vagues qui ont reconnu leur nature de vague et qui me montrent que je ne suis pas un nageur.

Si j'ai bien compris, l'approche analytique va nous permettre l'ouverture, la compréhension conceptuelle et intellectuelle des enseignements sur le non soi et la vacuité. On va s'exercer à l'étude et la réflexion et ça va faciliter l'ouverture. Ça ne veut pas dire que s'il n'y a pas d'étude, on ne va pas y arriver mais ça va permettre d'ouvrir plus rapidement cette compréhension.

Le mot « étude » en tibétain, c'est le même verbe qu'écouter. Pour nous, l'étude, c'est complexe et fatiguant. En tibétain et pour une grande partie de l'Asie, l'étude, c'est l'écoute. Un ami aux US, décédé maintenant, était professeur de philosophie et il a fait une classe d'été dans une université à Taïwan. Il avait été très étonné de la différence avec les États-Unis où c'est vraiment très interactif : le professeur lance une idée, il y a des réponses. On affine la compréhension des étudiants par le dialogue qui permet l'ajustement. Là, il faisait une master-class et personne ne dit un mot. Il leur demande « qu'est-ce que vous en pensez ? ». Personne ne parle. Rien. A un moment, un étudiant se lève et dit « moi, je le vois plutôt comme ça ». Lui, il est ravi ! Et tous les autres étudiants disent : « chut ! Pour qui tu te prends pour interrompre le maître ? ». Le système asiatique, c'est l'étude-écoute. On écoute l'ancien et on ne l'interrompt pas, sinon c'est un grand manque de respect ! L'écoute, c'est se mettre en disposition de réception. L'étude, c'est « je vais y arriver, je vais comprendre ». Il y a un côté encore très égocentré dans l'étude. L'étude-écoute, c'est « j'ouvre et je mets de côté mes habitudes et mes façons de voir. Je m'ouvre complètement à une information totalement nouvelle ». Dans la tradition zen, on dit « manger tout le poisson et ensuite, rejeter les arêtes ». Rejeter les arêtes, c'est la réflexion et la contemplation. D'abord, on reçoit tout car si on reçoit avec des filtrages « ça, je comprends mais ça je ne suis pas d'accord », on va perdre des choses. L'étude, c'est l'écoute et on se met en disposition de réception d'une information totalement nouvelle même si elle nous chahute, même si elle nous percute, même si on n'est pas d'accord. On laisse le flot entrer. Ensuite, on va faire un tour, on marche un peu, on s'assoit, on réfléchit. On reprend les bouquins. On voit s'il y a une contradiction entre tel texte et tel commentaire. On revient vers l'instructeur en disant : « là, je n'ai pas compris. Est-ce que vous pouvez affiner votre position ? ». C'est la réflexion, ça vient dans un second temps.

Après, la méditation, c'est complètement différent. L'écoute, c'est différent. La réflexion, c'est différent. La méditation, c'est différent. La méditation, ça va être de mettre en application ce qu'on a reçu, ce qu'on a entendu et auquel on a réfléchi. On passe de la théorie à la pratique. Le verbe « méditer » en tibétain, c'est s'habituer et se familiariser. On laisse une vraie chance à la pratique. On ne cherche pas à l'améliorer. Tel que c'est transmis, on le fait. Il y a des années, Shamar Rinpoché s'intéressait à ce groupe bouddhiste dirigé par ce Maître indien birman qui s'appelle Satya Narayana Goenka. Ils pratiquaient la pleine conscience. Shamar Rinpoché m'a demandé d'aller les voir. Avec mon épouse, on va faire les dix jours de *vipassyana* selon l'approche de Satya Narayana Goenka. C'est une pratique de l'attention sur le souffle. Pratique du calme mental pendant les trois premiers jours, puis le reste du temps, pratique de ce qu'ils appellent *vipassyana*, avec scanning du corps et des sensations. C'est une méditation basée sur les sensations physiques. Tout est fait pour que l'on passe de la théorie à la pratique. Il y a très peu de pratique, c'est donné en dix minutes : le souffle entre et sort et vous vous intéressez uniquement au petit triangle entre la pointe du nez et la lèvre supérieure. C'est tout. On fait ça pendant dix, douze heures par jour et on note les sensations. La théorie est hyper simple. Mais la pratique, ce n'est pas simple parce qu'on reste douze heures par jour à faire la

même chose. J'aimerais bien réciter des mantras et faire un peu de musique avec mon *damarou* et ma cloche !

C'est étonnant. On arrive là-bas, on nous donne l'enseignement, on nous donne l'espace pour méditer, on nous nourrit. Tout ça, c'est gratuit. On nous donne l'opportunité de le faire à fond. La seule chose qui est demandée est qu'on le fasse honnêtement et à fond et que toutes les pratiques que l'on faisait auparavant, on les laisse à la porte. Et on ne fait que ça. Effectivement, j'ai vu des choses importantes se passer sur dix jours parce qu'on est concentré sur une technique très simple. On perce un puits et non pas cent et donc on va très vite au cœur des choses. La seule chose que Goenka disait, c'était de donner à cette pratique une vraie chance. On vous donne tout, on vous demande juste ça. La pratique, on la fait telle qu'on l'a reçue. Voir les expériences apparaître et commencer à cultiver sa propre certitude, sa propre confiance et faire son expérience intime et personnelle.

L'étude et la réflexion sont vraiment nécessaires parce que, si on passe à la pratique sans savoir ce que l'on fait, on va nulle part ! Je dis souvent aux gens « si vous pensez que la méditation, c'est d'être assis comme une poule, vous n'arriverez à rien et vous ne ferez même pas un œuf ! ». Il faut savoir ce que l'on fait. Et pour avoir l'espace méditatif, il faut que l'on ait désencombré notre esprit des habitudes et des philosophies à moitié cuites que l'on trimballe : « moi, je pense que, untel lui pense que, je vais peut-être faire ça mais non etc... ». Une fois, en retraite, un garçon vient vers moi et dit: « vous nous avez dit, pour commencer, qu'il fallait prendre la bonne posture et placer son attention sur notre souffle et éventuellement compter. J'ai essayé de le faire mais j'ai trouvé un truc nettement mieux. Je suis en classe, je médite et je me lève, je vais au tableau et je marque 1, puis je m'assois, je médite, je me lève, je vais au tableau et je marque 2 etc ». Il était très content. Il avait réinventé la roue. Je lui ai dit « tu retournes au tableau, tu effaces tout, tu effaces le tableau et tu t'effaces toi et tu retournes t'asseoir ». On essaie toujours d'être plus malin : on veut trouver quelque chose qui soit plus facile, plus rapide. Il y a un chemin, un protocole qui a été pratiqué et validé depuis deux mille cinq cents ans. Donnons-lui une vraie chance.

Il se peut qu'il y ait, en effet, quelque chose de spontané. Cela revient à ce que je disais du Mahamoudra essentiel où, par la foi et la dévotion, l'esprit du disciple et l'esprit du Maître se rencontre dans un Guru Yoga absolu et l'esprit du disciple est illuminé, un peu comme une pièce obscure dont les volets seraient fermés, on ouvre les volets (c'est la dévotion) et la lumière extérieure emplie la pièce qui devient lumineuse. Mais c'est presque une exception qui confirme la règle.

Il y a 84.000 enseignements qui ont été donnés, heureusement qu'il y a toute cette diversité pour chacun. Je me pose des questions en rapport à la pratique de la vision pénétrante. C'est quelque chose que je n'ai jamais étudié parce que lama Tsultrim Gyamtso nous invite à étudier les supports au début et ensuite à pratiquer directement le Mahamoudra. Est-ce que c'est quand même bénéfique d'étudier cet enseignement ?

Si je ne me trompe pas, lama Tsultrim a donné une explication très extensive sur le Mahamoudra, sur «L'océan du sens définitif » du IX^{ème} Karmapa mais aussi les Rayons de lune du Mahamoudra. Tu dis que la présentation de lama Tsultrim serait de travailler sur le souffle et puis, après, de passer dans le grand bain du Mahamoudra. Il a quand même enseigné ces textes de références où il y a la progression calme mental/vision pénétrante/Mahamoudra. Tu n'étais peut-être pas là quand ça a été donné mais ça a été présenté et ça peut l'être à nouveau. Le lama c'est une mine d'or mais il faut aller gratter. Si tu n'as pas reçu cet enseignement, faire une requête ou peut-être que les audios sont disponibles. Vous pouvez lui demander, vous êtes ici dans le meilleur endroit pour que ça se fasse. Vous avez l'espace, le temps et le lama.

Pour les Rayons de lune, j'étais présente mais je n'ai pas compris que, dans l'enseignement, il y avait la vision pénétrante. Sans doute, cela a été expliqué mais sans mettre ce mot dessus.

Le IX^{ème} Karmapa a écrit trois textes : un très concis « Le doigt qui montre le Mahamoudra ». Un autre qui s'appelle « le Mahamoudra qui dissipe les ténèbres de l'ignorance » qui est un peu plus développé et « L'océan du sens définitif » qui est très développé avec une base méditative et philosophique. On peut faire une lecture de ce texte simplement en suivant le cheminement des chapitres des points méditatifs. C'est un manuel de méditation. On peut le lire aussi comme un manuel de philosophie. Mais tu n'étais pas là non plus quand le Bouddha a enseigné. Donc ce n'est pas grave !

Je voudrais revenir sur l'image de la mer, de la vague et du nageur. Je me pose la question sur l'accumulation des vertus, sur le cheminement que l'on fait soit positif soit négatif et les conséquences qui restent dans les conceptions que je crois comprendre. Finalement, cette notion de karma qui pèse sur les épaules de chacun de nous alors que cet esprit, lui, a l'air très vaste et non individualisé. Je n'arrive pas à faire le lien entre les deux.

Tous les moyens qui sont proposés dans les enseignements sont des moyens qui vont aider l'esprit à combler des manques en termes de connaissance et de vision et aussi se défaire d'un certain nombre d'habitudes alourdissantes, comme toutes les conséquences des actions, des paroles et des pensées qu'on a produites. Le karma n'existe que dans un esprit dualiste. Lorsque l'on sort de la dualité, le karma n'existe plus puisqu'il n'existe que dans le contexte de la dualité. « Karma » veut dire « action ». C'est l'action d'un individu qui se conçoit comme une entité. Il faut donc qu'il y ait l'ignorance de la non dualité. Il faut qu'il y ait une saisie des deux « soi » (le soi de l'individu et le soi des phénomènes) comme étant opposés et substantiellement existants. Il faut qu'il y ait une intention poussée par des afflictions mentales telles que le désir, le rejet, la colère, la jalousie, l'ignorance etc.. Il faut qu'il y ait une action et que cette action soit menée à son terme et il faut qu'il y ait une réjouissance de l'action menée à son terme. Là, il y a toutes les conditions pour que la boucle du karma se fasse.

De façon très pragmatique, le Bouddha ne commence pas par enseigner que le nageur est une vague parce que, pratiquement, cela n'aurait aucun intérêt parce que la force de l'habitude, la force de l'ignorance, la force du karma, la force des afflictions mentales demeurent très ancrées dans ce que nous appelons « notre réalité » que l'on pense objective mais qui n'est qu'une réalité contextuelle. Donc le Bouddha rentre dans le contexte et il dit « dans ce contexte, je suis né en Inde, j'enseigne etc... » et on a la liste des Douze actes du Bouddha qui va jusqu'à la mort. Il entre dans l'humanité et il offre des moyens qui sont lisibles et que l'on peut mettre en pratique dans notre contexte. Il entre dans notre rêve sans vraiment y entrer. Tout comme la lune qui se reflète dans l'eau n'est pas descendue du ciel. Il donne des instructions « changez vos habitudes », c-a-d les actes négatifs portés par l'ignorance et les intérêts égocentriques et on va les transformer en des actions portées par l'intérêt au bien-être collectif. C'est très basique : c'est préserver la vie, être honnête, être franc etc. et c'est là où on commence notre exercice. On commence par adopter un mode de vie qui soit éthique. Et puis on va s'ouvrir à des pensées plus profondes comme l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. Sur cette base-là, on va pouvoir développer l'esprit d'éveil. On va mettre en place les deux accumulations, à savoir le mérite et la sagesse. Karmapa ne parle pas de mérite, il parle de crédibilité, c-a-d que par l'exercice de l'éthique, de la générosité, de la patience, de la persévérance, cultivant un esprit stable et posé, on devient crédible. On est crédible à nos yeux et on est crédible aux yeux du monde parce qu'on a fait nos preuves, on a prouvé qu'on était une personne de confiance.

Quand on a confiance en soi et que le monde nous fait confiance, on peut faire des choses. C'est la force motrice. Il est donc important de développer le mérite ou la crédibilité, d'un côté et, de l'autre, il est important de développer le discernement (*prajna* en sanskrit), c-à-d une connaissance qui transcende l'intelligence ordinaire qui est prisonnière de la dualité. Le discernement, c'est faire la part des choses entre le faux et le vrai, entre l'illusion et la réalité etc... et ça nous conduit progressivement vers la sagesse d'éveil (*jnana* en sanskrit, la sagesse d'un être éveillé). On va cultiver ces deux accumulations. On va regrouper la crédibilité et la sagesse-discernement sur le chemin d'éveil et ça va se faire au travers de l'exercice des *paramitas*. Tout ça, c'est « les mains dans le cambouis ». Ce n'est pas de la spéculation métaphysique ! C'est très simple, on ne peut pas finasser. C'est préserver la vie, être honnête, être franc, être tempérant, etc.. ou bien l'inverse. Il faut prendre ses responsabilités et faire ses choix. C'est très pratique.

Chemin faisant, la sagesse grandissant, les habitudes se libérant, on est moins encombré et on a beaucoup plus de clarté. La sagesse grandit aussi par les *paramitas* appliquées. On peut commencer à faire les exercices du calme mental. On peut commencer à faire l'exercice de la vision pénétrante. On peut commencer à voir que l'apparence apparaît mais n'existe pas. Quand on est le nez dans le guidon, on n'a aucun espace pour lever un peu la tête dans une dimension un peu plus absolue. Les *paramitas* relatives vont nous conduire à la sixième *paramita* qui est celle du discernement qui, au terme de son développement, confine à la sagesse de Bouddha. Là, dans ces phases de développement de la sagesse, on va commencer à voir que la dualité est une apparence mais pas une réalité. On va s'installer de plus en plus dans cette conscience. On va pouvoir exercer la pratique de la générosité, etc.. dans une conscience non duelle. Donc on va avoir une pratique de la générosité, de l'éthique, de la patience, de la persévérance magnifiée car portée par une conscience non duelle et là, le nageur va voir qu'il est une vague. Mais il y a tout un travail à faire avant cette étape.

J'ai bien entendu la ligne claire, l'association de la pratique de Lodjong et du Mahamoudra. Pour le Mahamoudra, on a trois méthodologies : tantrique, soutrique et essentielle. Dans la pratique des pratiques préliminaires, qu'elles soient communes ou spéciales, est-ce que ça s'intègre dans ce chemin ? Est-ce que c'est du tantrique ?

Les pratiques préliminaires communes sont la fondation de ces trois approches. On pourrait les rapprocher de la première des Quatre nobles vérités : une conscience profonde et révolutionnaire de la souffrance de l'existence conditionnée. Ensuite, la prise de conscience des libertés et des acquis qui sont les nôtres en tant qu'êtres humains, la prise de conscience de l'impermanence et du changement, la prise de conscience de la production interdépendante (donc la relation entre les causes et les effets) : tout ça va créer une base de santé mentale et d'éthique sur laquelle on va construire la maison de la pratique du Dharma. Donc quelle que soit l'approche, cette pratique fondamentale est nécessaire. Je connais un gars qui a écrit un très beau bouquin là-dessus qui s'appelle « Passerelles pour le Dharma » : je ne me souviens plus de l'auteur ! (L Tsony).

Pour les pratiques particulières, il y a plusieurs modalités. On peut faire une approche classique avec des textes tels que donnés par le IX^{ème} Karmapa ou bien celui qui a été écrit par le XIV^{ème} Shamarpa avec prosternations, arbre du refuge, Vajrasattva, Mandala et Guru Yoga. Effectivement, il y a des éléments tantriques dans ça mais c'est du tantrique « light ». Il n'y a pas besoin d'initiations. On a besoin d'une initiation à partir du moment où la pratique tantrique que l'on fait inclut la visualisation en soi-même. Si la pratique demande de se visualiser en tant que divinité, on a besoin de recevoir a minima la première des initiations qui est l'initiation du vase. Par exemple, le Tchenrezi de

la tradition de Thangtong Gyalpo, qui est pratiqué assez couramment dans les centres bouddhistes, ne requiert pas d'initiation puisque Tchenrezi est visualisé en face de soi. La pratique d'Amitabha (celle de Karma Chakmé Rinpoché) : il est visualisé en face de soi. Les souhaits d'aspiration sont associés aux Soutras et ne requièrent ni initiation ni transmission. C'est ce que j'appelle du « tantra light » : il n'y a pas d'initiation et donc pas d'engagement, c-a-d les *samayas* qui vont avec.

Shamar Rinpoché, dans les centres Bodhi Paths, a mis en avant le fait qu'on pouvait tout à fait faire le même travail (qui se fait par les prosternations et le développement de la confiance dans le Bouddha comme objectif, le Dharma comme chemin, la Sangha comme amis spirituels et tout ce qui va être de l'abandon des habitudes par la prise de conscience et le relâchement au travers de Vajrasattva) avec le Soutra classique qui s'appelle le Soutra des Trois amoncellements ou Soutra des 35 Bouddhas. Il a composé une compilation où il y a le Soutra des 35 Bouddhas avec l'offrande du Mandala qui y est inséré. On a donc les prosternations, l'offrande du Mandala et Vajrasattva sur la base de ce Soutra. Et le Guru Yoga, pour Shamar Rinpoché, ce sera la pratique de Tchenrezi de Thangtong Gyalpo. A certains, il a recommandé de faire un million de *manis* pour chaque classe d'êtres. Il nous a dit : « la pratique de Tchenrezi va assouplir votre cœur et le préparer à ce qui vient après, c-a-d Lodjong, avec ses deux aspects (relatif et absolu) et le don et la prise en charge.

En fait, les modalités sont différentes mais la finalité est la même.

Shamar Rinpoché » m'a dit : « je présente ça parce que ça va dans l'esprit général d'avoir une approche plus soutrique. Ça peut se démarquer du tantra qui peut être mal géré et mal compris et dans le monde occidental il a été souvent à la base de déviances ». Shamar Rinpoché a voulu dégager le terrain. Il a dit : « vous pouvez vous appuyer solidement sur le Bouddha et sur ces Soutras pour faire ce travail ». Mais il m'a dit aussi : « si certains veulent faire les quatre pratiques préliminaires particulières à Bodhgaya, qu'ils y aillent ! C'est très bien aussi ! ». Il y a un panel de modalités. Quelle est la modalité qui me convient le mieux ? Pour les personnes qui hésitaient à faire les 111.111 prosternations, Shamar Rinpoché leur proposait d'en faire 25.000 et puis, ensuite, de faire Vajrasattva et de continuer les 25.000 prosternations suivantes en parallèle. Quand ils avaient fini Vajrasattva, ils pratiquaient l'offrande du Mandala en continuant les prosternations etc... Ainsi, au terme du Guru Yoga, ils avaient fait les 100.000 prosternations. Il y a des gens qui commencent les prosternations et qui, douze ans après, sont toujours en train de les faire. Et quand ils arrivaient au Guru Yoga, ils ne se rappelaient plus de ce qu'étaient les prosternations. Donc ce mélange n'est pas mal !

L'idée, c'était d'offrir des modalités multiples pour que les gens s'y retrouvent et fassent ce travail. C'est ça qui compte. Il faut voir quel est le travail accompli au travers de quelques modalités que ce ce soit. La modalité n'est pas importante, c'est un prétexte. C'est la transformation qui est importante. Les 111.111 ne veulent rien dire : ça veut dire que vous y avez passé un certain temps. On a le sentiment d'avoir fait un gros truc. Je dis souvent aux gens « c'est comme les voitures, vous choisissez la garantie, trois ans ou 100.000 kms. Si vous en faites 100 par jour (ça fait 20mn), vous aurez fini au bout de trois ans ».

Est-ce que vous pourriez nous parler de la bénéfique activité de générosité ?

Trungpa Rinpoché, dans son commentaire de l'Entraînement de l'esprit, fait un parallèle entre les sept points de l'Entraînement de l'esprit et les six *paramitas*. C'est intéressant comme approche. Pour lui, la générosité correspond à la Bodhicitta ultime. Le second point de l'Entraînement de l'esprit en sept points, c'est la Bodhicitta ultime. D'abord, c'est pratiquer les préliminaires et ensuite pratiquer la Bodhicitta ultime. Et lui, il la rapproche de la générosité. Il dit que la générosité, c'est

l'ouverture, comme la Bodhicitta ultime est la nature de l'esprit qui est vaste, ouvert et infini : c'est un espace bienveillant et accueillant et qui ne juge pas. La générosité est un élan, c'est une révolution pour un esprit égocentré, le nez dans le nombril. On voit qu'il y a quelqu'un d'autre à l'extérieur et on l'accueille. La générosité, c'est un grand mouvement d'ouverture des bras. Après, on peut parler de la générosité matérielle, de la générosité morale et de la générosité du Dharma, c-a-d partager les outils de libération avec les êtres qui ont un intérêt pour cette démarche. Il y a ces trois formes de générosité mais, essentiellement, la générosité, c'est une ouverture. Elle va être en lien avec la seconde qualité qui est l'éthique. L'éthique, c'est la gestion de la générosité. Parce que, si on a une grande ouverture, sans vraiment de discernement, ça va être n'importe quoi. Très rapidement, puisqu'on va s'y perdre, on va se refermer à double tour. La gestion de la générosité, c'est quand donner, quoi donner, à qui donner, en quelle manière, en quoi dire « non » est généreux, etc.. On organise la générosité sinon c'est le chaos. La générosité, c'est avant tout l'ouverture. C'est comme l'amour. L'amour, c'est de la générosité. L'amour ne donne pas de façon référencée : « je ne donne pas à quelqu'un ». C'est un espace d'amour. Ce sentiment d'amour, puisqu'il est indissociable de la nature de l'esprit, il ne peut pas être fragmenté. Il est ouvert et spacieux, essentiellement vide mais, en même temps, chaleureux, rayonnant et accueillant. Ça, c'est la générosité, dans un premier temps.

Je reviens sur la notion de névrose dont vous avez parlé la dernière fois. Vous dites que la première étape, c'est de traiter nos névroses avant d'atteindre la seconde étape qui est la relation entre l'apprenti et le maître. Est-ce que pratiquer alors qu'on n'a pas traité les névroses serait vide de sens et non bénéfique ? Pour moi, pratiquer, c'est une des solutions de traitement des névroses. Et comment traiter ses névroses sans Maître ?

Quand j'utilise le mot « névroses » dans ce contexte, ce sont des névroses habituelles. Je ne parle pas de traumas profonds. C'est une catégorie qui demande un traitement spécifique et particulier. Quand je parle de névroses, ce sont nos petits plans, nos habitudes et nos combines. On va voir le lama avec une bonne intention : « je voudrais avoir des informations sur le Dharma éventuellement pour pouvoir les mettre en pratique ». Si on arrive avec un plan, une idée, on n'est pas dans l'ouverture et la réception. On a une écoute sélective. On n'est pas ouvert à la réception. Dans l'imagerie classique, on parle des trois défauts de la tasse. Si on arrive vers le maître avec une tasse qui n'a pas été nettoyée préalablement, quelque soit le nectar qu'on y verse, il est immédiatement souillé. Donc faites votre vaisselle ! Le deuxième défaut, la tasse est fêlée et quelque soit le liquide qu'on y verse, ça s'en va. Manque d'attention. Manque de rétention. On ne fait pas attention. Le troisième, la tasse est à l'envers et donc on peut verser tout ce qu'on veut, rien ne rentrera à l'intérieur. On est bouché. On s'approche d'un maître pour qu'il confirme notre vision du monde et qu'il nous donne un certificat et on pourra ainsi dire au monde « j'ai l'approbation du Dalai Lama !!! ». Voilà, ce sont ces trois névroses dont je parle. L'arrogance, on est fermé. Le manque d'attention et de rétention, ça passe. Et puis il y a toutes les habitudes, les petits plans qui salissent la tasse. Le contre-point, c'est qu'on arrive ouvert, sans masque en n'ayant pas peur de montrer ce que l'on est pour qu'on puisse s'engager dans une vraie relation. Sinon, la communication ne peut pas se passer.

Je repose la même question mais avec les traumas profonds.

D'une façon générale, toutes les blessures profondes que l'on a vont altérer notre compréhension de l'enseignement et peut-être aussi diminuer notre capacité à le mettre en pratique. Donc il est nécessaire de faire un travail de libération quand on a des traumas très profonds. Par exemple, si quelqu'un a constitué son égo autour d'une position de victime, l'exercice du don et de la prise en charge risque d'amplifier cette névrose particulière. Les enseignements du Bouddha s'adressent à des gens moyennement névrosés. Quand il y a des dégâts plus importants du fait de

notre histoire particulière, il ne faut pas se voiler la face en se disant « ça va passer ». Je crois que c'est excessif de penser que la pratique du Dharma peut tout changer. Elle peut changer beaucoup pour autant que l'esprit est conscient de ce qu'il y a à changer. Si l'esprit occulte ou ne peut pas voir un certain nombre de choses, ces choses continuent à opérer en sous-main et viennent altérer la réception du Dharma et la pratique des enseignements.

Ceci dit, est-ce qu'il faut faire vingt ans de psychanalyse avant de commencer à faire *chiné* ? On peut en débattre mais je pense qu'il est possible de mener les deux de front. Je pense que l'appui sur un ami spirituel dans lequel on a une vraie confiance va être essentiel parce qu'on va être prêt à écouter. J'ai vu souvent le cas de gens qui étaient bipolaires. S'ils prenaient leurs médicaments, ça allait plus ou moins bien. Mais le problème, c'est qu'à un moment, ils veulent pratiquer. Méditation, « je suis presque éveillé » et ils arrêtent de prendre les médicaments. Et ça replonge. Ce n'est pas humiliant que d'avoir besoin d'un support médicamenteux comme, quand on se casse une jambe, on utilise une canne. Donc on suit les prescriptions du psychothérapeute, du médecin et, en parallèle, on suit les instructions de l'ami spirituel qui est au courant des spécificités de la personne et qui va inclure dans sa méthodologie ce cas particulier et là, on a deux moyens de travailler sur la situation telle qu'elle est et la voir évoluer positivement. Mais le point central dans cette première phase, c'est qu'on ne cache rien. On ne vient pas en prétendant être quelqu'un d'autre. Si l'ami spirituel a un peu de discernement, il voit très vite le masque. On pourrait dire « enlève ton masque » mais il est parfois collé à la peau, donc c'est difficile. Et on est obligé d'attendre que le masque se détache et la méthodologie de pratique sera adaptée à cette situation particulière. Il y a parfois des choses qu'on ne peut pas demander car elles sont au-delà des capacités de la personne en l'état actuel des choses. C'est là où l'ouverture est vraiment importante, être vraiment honnête, de mettre tout à plat, d'être dans cette écoute qui reçoit les instructions et on les met en place. Sinon, c'est une perte de temps car il faudra revenir à la base et reconstruire. Donc ouverture et écoute. Ce sont des méthodologies différentes mais qui vont dans le même sens de la libération et de la santé fondamentale, pas la santé fondamentale de l'être tel qu'en lui-même maintenant mais la santé fondamentale de l'être qui a réalisé sa vraie nature. C'est un travail de soin.

Si on fait confiance et qu'on demande un soutien et une direction, la moindre des choses c'est d'écouter et de mettre en place. Même si ça ne nous plaît pas. Comme l'exemple que je donnais de notre secrétaire à qui Guendune Rinpoché disait : « toi, tu ne médites pas » parce qu'il allait se perdre dans son espèce de béatitude. Il fallait qu'il avance. Et donc Rinpoché, Maître de méditation, lui disait : « toi, tu ne médites pas ! ». Et lui, il allait en douce dans les églises pour méditer.

Pourriez-vous nous parler des quatre moments de la vie ? L'état de veille, le sommeil, le rêve et l'union sexuelle.

Quand on est en état de veille, on pratique le corps illusoire. Quand on va se coucher et qu'on rêve, on utilise le yoga du rêve. Quand on est dans la sphère du désir et de la sexualité, on se remémore les enseignements sur la chaleur interne et quand on est dans le sommeil profond sans rêve, on utilise la pratique sur la claire lumière.

Là où j'en suis maintenant, j'aime bien quand tu parles de prendre du soin dans le cheminement. J'ai du mal à voir la différence entre les névroses et l'égo ordinaire. Cette première phase où il faudrait faire preuve d'ouverture et d'honnêteté, c'est une phase où on a besoin de tendresse parce que ça ne se décrète pas cette ouverture et cette honnêteté. Je n'arrive pas à voir la différence entre les névroses, l'égo et même le cheminement spirituel.

On va éviter le mot « névroses ». On arrive avec ses petits plans et ses façons d'éviter de faire face à ce qui va être inévitable. C'est arriver, comme le demandait Satya Narayana Goenka dans les sessions de *vipashyana*, en donnant à cette pratique une vraie chance. Ils avaient mis en place une structure intéressante. On médite ensemble. Il y a cinquante hommes d'un côté, un grand espace au milieu et cinquante femmes de l'autre côté. On entre par des portes différentes parce que les hommes et les femmes sont séparés dans tous les quartiers de vie. On est tous assis, là, à 4h30 du matin. Il y a un homme et une femme qui sont chargés de diriger la méditation et à qui on peut s'adresser si on a besoin d'une explication pour continuer notre pratique. Mais tout le monde doit être là à 4h30. On nous assigne un siège pendant la retraite et s'il manque une dent dans la bouche, on sait quelle chambre occupe cette dent. Et la personne manquante est amenée. J'ai le souvenir d'une dame qui geignait pendant la méditation et, parfois, ils allaient la chercher. « Venez miauler avec tout le monde ! ». Là, l'individualisme tombe ! « Je vais faire ma démarche spirituelle tranquillement dans ma chambre. Je vous rejoindrai à l'éveil et pour le thé à 17h00 ! ». La règle, c'est ça et si ça ne te plaît pas, tu ne viens pas ! Dans cette tradition, c'est très simple : « si tu peux t'asseoir, tu t'assois. Si tu n'as pas envie de t'asseoir, va voir ailleurs ! ».

Aujourd'hui, il faut beurrer la tartine, « assis-toi mon cher disciple ». Guendune Rinpoché nous disait : « avant, les disciples marchaient pendant des mois pour rencontrer le Maître et ils faisaient des offrandes du Mandala pour recevoir des enseignements et maintenant c'est le Maître qui fait des offrandes pour que les disciples acceptent de s'asseoir ! ». C'est un autre temps !

Voilà, on parle de tous ces petits plans, ces machins où on essaie de garder son territoire, où on veut prendre mais pas tout donner. Ce sont des stratégies névrotiques d'un égo qui veut maintenir, sécuriser et peut-être amplifier son territoire. Quand on s'engage sur le chemin spirituel, il faut se dire : « ce truc-là je vais le regarder à fond, honnêtement et en face. Je ne vais pas cacher mon linge sale sinon cela n'a vraiment aucun sens ! ». Un jour, Kalou Rinpoché donnait une initiation et ensuite il y avait une bénédiction. Un gars arrive et dit : « Rinpoché, soyez mon Maître pour toujours, prenez-moi en charge jusqu'à l'éveil etc... » et Kalou Rinpoché lui répond : « oui, même quand tu ne voudras plus que je le fasse ! ». Lui arrivait avec son jeu et Kalou Rinpoché a coupé au travers en lui disant « c'est ça que tu veux ? Ça va te coûter un bras. Et je le prendrai ce bras, sois-en certain ! ». Et le gars a compris qu'il ne faut pas tirer les moustaches du tigre.

Ces petits travers, ces petits plans, ces spéculations, il faut accepter de les lâcher. Soit on les lâche, soit on les fait lâcher. Regardez Milarepa, combien de tours il a fallu monter et démonter avant qu'il ne lâche ! Il y avait en Milarepa beaucoup de potentiel mais aussi beaucoup d'arrogance et de colère. Avant de rencontrer Marpa, il avait reçu des instructions d'un Maître de la tradition ancienne de la Grande perfection. Le Maître lui avait dit : « tu pratiques la méditation de la Grande perfection. Si tu pratiques le matin, tu seras éveillé le matin. Si tu pratiques le soir, tu seras éveillé le soir. Il n'y a rien d'autre à faire que d'être dans cette conscience ». Milarepa s'est senti en vacances. Au bout d'un moment, le Maître lui a dit d'aller voir Marpa. Et Marpa l'a mis au champ à labourer, tout de suite, d'entrée. Quand il est entré dans la maison de Marpa, il avait apporté un chaudron en cuivre comme offrande. Il l'a fait tomber et ça a fait du bruit et Marpa s'est écrié « Oh ! Grand magicien ! Est-ce que tu es en train de détruire ma maison avec ta magie ? ». Il y avait encore des adhérences, un territoire personnel. C'est ça que j'entends par le mot « névrose » : le territoire personnel.

Effectivement, on s'engage un peu de travers. On commence à pratiquer et il y a un réajustement qui va se faire. Aussi longtemps que le relâchement de ce territoire personnel, de ces petits stratagèmes n'est pas fait, ça va être pénible parce qu'il faut constamment être remis en place. On est tordu et on est remis droit. Je compare cela à une séance chez l'ostéopathe : on a mal mal

partout, l'ostéopathe nous remet droit, on sort et on marche comme un égyptien parce qu'on avait tellement l'habitude de marcher de travers que marcher droit nous paraît tordu. Il y a donc des ajustements qui sont nécessaires avant que la transmission puisse se faire. On sera droit, on sera ouvert et on n'aura pas de plans derrière la tête pour gagner des trucs sans trop en perdre, avoir le beurre et l'argent du beurre.

C'est dans cette direction-là qu'on va avec cette première phase. La première et la seconde phases peuvent un peu se superposer. Mais la deuxième phase, qui est avec une vraie confiance réciproque et une ouverture pour le flot naturel du Dharma, sera un peu chahutée si on n'a pas encore réglé ses problèmes personnels. Il y aura donc un ajustement.

On arrête là ?

Merci de votre présence et de votre écoute. Merci à l'équipe du centre. Merci à Lama Tsultrim qui continue, dans la lignée de ses Maîtres (Lama Teunzang, Karmapa et Guendune Rinpoché bien sûr), à fournir sans tralala quelque chose d'assez essentiel et d'assez unique en France. Merci à vous tous.

Pour conclure joyeusement, on va dédier et offrir les bienfaits de ce moment.

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, vieillesse, maladie et mort, de l'océan des possibles, ceux qui errent puissions-nous délivrer.