

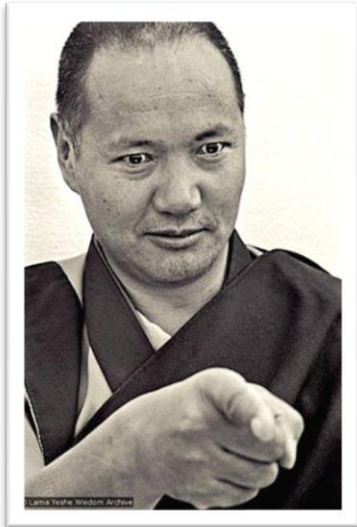


Mahamoudra

Par Lama Thoubtèn Yéshé



LM-VACUITE-MAHAMOUDRA-Dernière mise à jour 22.07.2015



Premier enseignement

Bonjour. Je vais essayer de vous donner de l'énergie, puisqu'il commence à faire plus froid.

Bien, le sujet qui va nous occuper tout au long de ce cours de méditation est l'un des enseignements les plus hauts du bouddhisme tibétain. Nous sommes donc tous, vous et moi, des êtres fortunés, ensemble nous partageons une certaine compréhension qui nous est propre. Et de plus, nous nourrissons l'espoir de devenir "Mahamoudra" comme le fit Atisha. Atisha fut un grand yogi qui obtint de grands succès. Atisha est Bouddha, Du point de vue tibétain, Atisha est un bouddha, c'est-à-dire un être illuminé. Sa pratique de Mahamoudra a été couronnée de succès. Il a découvert le "Mahamoudra".

L'appellation de "Atisha Centre" est de bon augure ; d'autre part l'énergie de ce centre est venue d'un autre Atisha, un australien qui, bien que se disant non bouddhiste, pourrait bien être bouddhiste de coeur. Et donc cet homme met ces locaux à notre disposition ; nul doute qu'il soit quelqu'un qui réussit dans ses entreprises, n'est-ce-pas ? J'espère donc que toute cette énergie de réussite autour de nous devienne la preuve évidente que nous aussi nous pouvons voir nos entreprises couronnées de succès. OK. C'est possible.

Je pense aussi que pour apporter le bouddhisme dans ce pays, il est important de travailler de façon très proche avec l'étudiant, il est important d'avoir une étroite communication.

Jusqu'à présent, nous avons construit la base : les enseignements fondamentaux ; la plupart des étudiants ont déjà reçu l'enseignement sur "la voie graduée vers l'Illumination" peut-être une dizaine de fois, ils doivent en être lassés à présent ! Oui. Ils se disent : "Nous avons tellement entendu ces enseignements, toujours les mêmes, renoncement, bodhicitta, bla, bla, bla, c'est de la vieille histoire pour nous". OK. Cependant, comme vous le savez, l'une des beautés du dharma du Bouddha est le fait qu'il soit graduel, un chemin gradué vers l'Illumination, un développement

progressif. Le Bouddha Shakyamouni a organisé son expérience, d'une façon philosophique, en un certain nombre de stades, 10 ou 20 - on vous a déjà parlé de cela. C'est là la beauté des enseignements de Shakyamouni.

Nous, les êtres humains, sommes pour le moment limités. Mais nous pouvons pourtant voir dans quelle direction nous allons. Nous pouvons voir, au travers de nos concepts limités, de notre vision bornée, nous pouvons apercevoir ce qu'est la vision sans limites, la vue universelle, ce processus progressif est absolument unique. A mon sens, c'est ce qui donne son caractère unique au bouddhisme. Ainsi, vous voyez, pratiquer le dharma du Bouddha ne consiste pas à changer de nom, ou de couleur ou encore à se coller une étiquette artificielle; pratiquer le dharma c'est se consacrer à son propre développement, sa propre transformation.

C'est ainsi que le Bouddhisme est structuré de cette façon, claire, nette et précise : voici la fondation, voici les préliminaires, voici la partie principale, et voici le résultat. C'est absolument clair et précis, compréhensible intellectuellement et accessible à la pratique.

Aussi mon impression est que dans le bouddhisme nous ne nous sentons jamais perdus, nous détenons la clé pour nous approcher de l'Illumination, nous avons beaucoup de chance.

Préliminaires au Mahamoudra

A présent, voyons les préliminaires nécessaires à l'enseignement sur le Mahamoudra : je vais devoir enseigner de manière traditionnelle, c'est inévitable car il faut commencer par expliquer les niveaux grossiers.

Traditionnellement, **la première chose que nous enseignons c'est la prise de refuge**. Vous connaissez, Bouddha, Dharma, Sangha, je suis sûr que vous comprenez tout cela. "Prendre refuge", je suis persuadé que la plupart des étudiants n'aiment pas beaucoup entendre parler de cela, et pourtant cela a son importance. Lorsque vous savez vraiment prendre refuge, votre attitude change. Vous allez au-delà de votre attitude normale. L'attitude normale, c'est celle où je - "moi"- fais une saisie sur le chocolat ou la pomme ou toute autre sorte de plaisir momentané, transitoire, n'est-ce-pas ?

Sans arrêt nous prenons refuge... "Oh, aujourd'hui, je me sens vraiment déprimé, j'aimerais aller à la plage". Et vous vous y précipitez, vous faites de votre mieux pour devenir un poisson, vous jouez avec les poissons. Pas vrai ? C'est une façon de prendre refuge ! Puis vous décidez que

pour être satisfait il vous faut manger tout ce chocolat, le plus possible de chocolat, miam, miam, miam, et toutes ces crèmes glacées, le plus possible de crèmes glacées, miam, miam, miam... résultat, vous avez fameusement engraisé ! Cela ne vous dérange-t-il pas de devenir gras ? Vous savez, cela ne nous fait rien à nous, Orientaux, mais il me semble bien qu'en Occident ce soit une toute autre affaire ! Enfin, tels sont quelques moyens de prendre refuge.

D'un point de vue pratique, prendre refuge est vraiment important. Votre attitude doit changer, votre attitude à l'égard des plaisirs transitoires ; ils sont si futiles, si dénués d'intérêt. Voyant cela, ce caractère si futile, il est possible d'éliminer l'ambition (le désir) qui est comme la force motrice de l'esprit de saisie. Voilà pourquoi prendre refuge est important,

Maintenant, vous comprenez mieux ce que signifie prendre refuge. Je vous en ai parlé parce que les "nouveaux" ont besoin de savoir ce que signifie "prendre refuge" du point de vue bouddhiste. Il me faut de temps en temps me préoccuper des nouveaux étudiants, les faire passer d'abord.

C'est suffisant pour le premier enseignement préliminaire : la prise de refuge.

Vient ensuite ; "**réaliser BODHICITTA**". C'est ce que nous enseignons en second : bodhicitta c'est être totalement ouvert aux autres. Mais pas superficiellement ! C'est voir en tout être humain, outre sa situation relative, la totalité de son potentiel humain ultime ; une ouverture qui va jusque là. C'est ce que nous appelons l'attitude d'Eveil, en sanscrit "bodhicitta".

Peut-être pensez-vous "Oh, bodhicitta, c'est souhaiter : puissent tous les "êtres, nos mères, obtenir l'Illumination... C'est juste un souhait". Peut-être voyez-vous les choses ainsi. Eh bien, non, non, non, c'est -faux ! Bodhicitta est une attitude plus détendue, qui n'a rien d'émotionnel : "Aaaaaaaah, je souhaite tant, je voudrais tant que tous ces gens deviennent des Bouddhas..." Non, bodhicitta n'a rien à voir avec cette attitude émotionnelle, crispée, vous savez. Je sais, il arrive que certains étudiants occidentaux se prennent très au sérieux, ils ressentent de la part des êtres vivants une urgence si forte, une demande si intense qu'ils deviennent très émotionnels et gémissent : "Oh, bodhicitta, bodhicitta !

Non, bodhicitta, c'est prendre les choses avec humour, avec infiniment de sagesse : on ouvre son coeur à tous les êtres vivants, et l'on vit de cette façon autant que l'on peut. A tel point que, pour moi, simplement réaliser bodhicitta, c'est déjà -faire l'expérience de l'Illumination. J'ai découvert cela. Cela vous ouvre un espace immense, un espace immense s'ouvre dans votre conscience, et votre conscience devient en quelque sorte universelle. A mon sens, c'est cela l'expérience de l'Illumination. Quelque chose de si incroyablement puissant. ! Souvenez-vous

donc de ce que disait Atisha, il disait : "la porte (d'entrée) de la méditation - le commencement de la méditation - c'est l'observation de sa propre attitude, de sa propre motivation". Atisha était quelqu'un qui avait beaucoup de bon sens, un super bon sens, n'est-ce-pas ?

La connotation, en ce qui concerne l'emploi du terme "porte" dans ce contexte, c'est que la porte de la méditation est son commencement, et que ce commencement c'est l'examen du type de vos pensées, de votre attitude (intérieure) ou de votre motivation, appelez cela comme vous voudrez. C'est une chose tellement simple... ; ce qui se passe c'est que, lorsque vous atteignez à la réalité universelle, quand vous rejoignez le but et la destination universels, vous "voyez" ; c'est en cela que consiste l'attitude illuminée, en quelque sorte c'est pouvoir "voir" la réalisation universelle.

Au cours de notre vie, nous faisons parfois l'expérience de conflits, et de vétilles nous faisons de gros drames, n'est-ce pas ainsi ? Nous sommes des hommes et des femmes, des êtres humains, et tout se passe comme si nous essayions de donner aux petits problèmes plus d'importance qu'ils n'en ont et, vous savez, dans ce processus, nous nous importunons les uns les autres. Toutes ces petites choses pèsent si peu, sont de si maigre importance, au regard de la réalité universelle, de la réalisation et de la destination universelles - ce sont des problèmes si futiles... Prenez ce qui se passe dans la jungle du côté de Bendigo : est-ce que vous y prêtez attention quand il arrive que des arbres tombent ? Y prenez-vous garde ou non ? Non, bien sûr. Un gros arbre est tombé, qui s'en soucie ? Bon, c'était un exemple. Au regard de la vision universelle, les petites choses sont sans importance.

Vous pouvez dire que ces choses sont relativement vraies ou fausses, si vous voulez... mais elles restent du domaine conventionnel, relatif. Et ce qui conventionnellement est vrai en Australie pourrait bien s'avérer faux une fois transplanté à Singapour. Je pense que vous comprenez où je veux en venir. Ces bagatelles, qu'elles soient vraies ou fausses, n'ont que peu de valeur. Bodhicitta, par contre, est très importante. N'allez pas croire qu'il ne s'agit que d'une attitude religieuse parmi d'autres. Non, l'attitude bodhicitta est parfaitement scientifique : le développement de la vue pénétrante, la réalité vous savez, la réalité intérieure. Impossible de passer à côté... Bien, cela suffira pour bodhicitta.

Enfin, **le troisième préliminaire est appelé la pratique de VAJRASATTVA**. Celle-ci est considérée dans la tradition tibétaine comme un sujet très important, très important. Elle se retrouve dans toutes les traditions tibétaines, pas seulement chez les Guéloukpas ou les Kagyoupas. Pas de discrimination. Donc, Vajrasattva est la déité, l'émanation de Vajradhara ou de Shakyamouni

Bouddha - ou de tous les Tathagatas. Quoiqu'il en soit, son aspect manifeste la pureté totale faite énergie.

Donc, le fait de nous manifester, au cours de notre pratique, en tant que déité, est un processus très puissant destiné à détruire les réactions négatives de l'esprit dualiste. C'est une pratique très puissante et donc nous l'utilisons, OK.

Ainsi, il semble que chacune des ces pratiques préliminaires soit destinée à purifier une énergie négative particulière. Elles sont nécessaires car il faut se souvenir tout d'abord que l'océan de notre conscience tient en réserve une multitude d'aspects différents : des aspects de "poulet", de "cochon", de "serpent"... ou en tous cas leurs symptômes. Nous avons donc besoin, pour venir à bout de ces problèmes bien spécifiques, de moyens habiles capables de les éliminer. Telles sont les pratiques préliminaires, plus particulièrement la pratique de Vajrasattva.

Celle-ci est considérée comme l'antidote le plus puissant, capable même de purifier l'abandon d'un vœu tantrique racine, c'est possible. Je suis sûr que certains anciens étudiants ont entendu dire que si l'on rompt certains vœux, alors il n'y a pas d'échappatoire. C'est vrai, c'est ce qu'on dit... Parfois il est nécessaire d'employer de tels mots, mais l'esprit occidental prend les mots tellement au sérieux, parfois il rend les mots trop rigides. "J'ai entendu cela... C'est donc ainsi. Et maintenant, j'ai peur. Si je romps mon vœu, pas moyen d'y échapper, je suis bon pour l'enfer." En fait, ce que vous avez entendu, c'est l'explication théorique des causes et des conditions. Le Bouddha a expliqué de façon parfaitement claire et nette que le fait de pouvoir en "réchapper" ou non dépend de votre propre situation individuelle.

Prenons l'exemple d'une personne qui tombe dans l'océan : si moi, je tombais dans l'océan, c'est sûr je n'en réchapperais pas, à moins que vous ne veniez d'urgence à mon secours. Je vous dis cela parce que je ne sais pas nager, mais cela ne veut pas dire que je n'ai pas le potentiel pour apprendre, n'est-ce pas ? Bien sûr, j'ai le potentiel, mais en ce moment, dans cette circonstance particulière, si personne ne me vient en aide, il n'y a pas d'issue pour moi.

Conclusion, vous devrez m'apprendre à nager dès demain !..,

Maintenant considérons les choses avec une attitude bouddhiste, qu'importe l'énormité de ce que vous avez fait, qu'importe l'épaisseur de votre confusion, qu'importe le nombre de vos péchés ou négativités, il est possible de venir à bout de tout, il est parfaitement possible d'en venir à bout maintenant. Et pourtant, vous sentez comme un nuage négatif suspendu au-dessus de vous, n'est-ce pas ? Comme les nuages qui planent sur Bendigo. Et parfois vous vous dites :

oh, ce n'est pas possible... Vous vous sentez comme cela parfois, comme quand la pluie tombe lourdement, et vous aussi vous vous sentez lourd. Mais ce n'est qu'un symptôme psychologique.

Selon l'attitude bouddhiste, chaque situation est un symptôme psychologique. Si, chaque -fois qu'une situation est empreinte d'énergie négative, vous contestez cette énergie, vous en prenez le contre-pied, cette énergie de négativité sera brûlée, exactement comme un nuage est absorbé par l'éclat du soleil. Il suffit - je veux que vous le sachiez - il suffit, pour purifier les réflexes conditionnés négatifs, d'activer l'énergie positive. C'est dans ce sens qu'il vous faut travailler. Sans plus.

Toutes les sortes de réflexes conditionnés négatifs ne sont tout de même que relatives, transitoires, de la nature de l'impermanence, du changement. Reconnaissez cela. Si vous leur opposez la nature du pouvoir de la sagesse, ils s'en trouvent éliminés, ils n'ont plus d'espace, ils sont consumés. C'est ainsi que fonctionne la purification.

Il est très important pour nous tous de reconnaître que, quelque puissante que soit l'énergie négative que nous ayons créée, il est possible de l'éliminer. Ceci est très important. Si vous ne comprenez pas cela, alors la pratique du Dharma devient très faible, très faible. Le but même de la pratique du Dharma est de déraciner la confusion, l'énergie négative, n'est-ce pas ? Donc, nous devrions toujours garder cette pensée présente à l'esprit.

Prenons un exemple. Dans le monde occidental, il est communément admis qu'Hitler est un très grand pécheur. Je ne me place pas du point de vue forcément partial du juif mais du point de vue général ; il est donc considéré comme un grand pécheur, qui est à l'origine de la mort d'un nombre incroyable d'êtres humains. Et pourtant, du point de vue bouddhiste, il se peut qu'Hitler ait obtenu ou obtienne l'Illumination avant nous. Possible, possible...

Par exemple, nous qui sommes ici, je ne pense pas que nous ayons tué aucun être humain dans notre vie, tout juste quelques oiseaux ou quelques moustiques... Mais regardez Milarépa, il a tué en un jour tous les ennemis de sa mère, vous savez sa mère avait beaucoup d'ennemis dans son village. Pour montrer quel était le pouvoir du fils de cette mère, un jour il fit usage de la magie noire et tua approximativement 18 des ennemis de sa mère. Mais au cours de la même vie, il obtint l'Illumination. C'est un bon exemple. Comprenez-moi bien, mon but n'est pas de vous dire qu'il est important de commettre des crimes, j'essaie seulement de vous faire comprendre que l'exemple de Milarépa est encourageant ; pour moi, il est très encourageant. Milarépa, c'était quelqu'un qui allait jusqu'au bout, il a été jusqu'au bout du samsara, et il a été jusqu'au bout de l'Illumination. Donc, il me semble qu'un être humain est capable de détruire ce système solaire tout entier - vous voyez ce que je veux dire - le summum du négatif ; et il est aussi capable de

mener tous les êtres sensibles universels à l'illumination. C'est possible. Et c'est pourquoi l'être humain est ce qui existe de plus précieux.

Donc, cette pratique de purification était la troisième pratique préliminaire.

La quatrième est ce que nous appelons le Gourou Yoga, la pratique du yoga du gourou.

C'est également une pratique importante. En fait, puisque nous sommes actuellement incapables de régler les problèmes de notre ego, de notre esprit égocentrique. Gourou Shakyamouni vient à notre aide pour éliminer ces problèmes, et nous montre comment nous identifier intimement avec l'être illuminé.

Pratiquer le yoga du gourou signifie, en termes tibétains, se rendre plus proche de son maître. Cela veut dire s'unifier avec son gourou. Dans l'expression tibétaine "*Nyang Neljor*", "*Jor*" signifie "se rapprocher". Ceci est donc important.

D'après le bouddhisme tibétain, tous les êtres humains, à un certain moment, atteignent à l'unité complète, à la compréhension universelle. La bouddhité, l'illumination concerne tous les êtres humains, tous les êtres sensibles...À un certain moment, ils obtiennent cette unité complète, cette totalité, cette complétude parfaite. Plus de dualité... Lorsque chacun atteint cette réalité ultime, il n'y a plus de nature contradictoire, dualiste.

Donc la pratique du yoga du gourou signifie que nous unifions notre conscience avec l'Illuminé Gourou Shakyamouni ou l'être éveillé, le Tathagata ; nous nous unifions à lui, au lieu de penser : mon gourou est plus haut, Shakyamouni est plus haut et moi, je n'ai plus qu'à m'apitoyer sur moi-même, je ne vauds rien, je suis le gars impossible. Ne pensez pas ainsi, OK ?

Toutefois, vous savez que dans la terminologie tibétaine, le mot "gourou" s'applique à la fois au gourou relatif et au gourou absolu.

Le gourou relatif peut communiquer (avec vous) dans le cadre du monde relatif pour vous montrer comment agir, comment trouver votre propre totalité. Tandis que la véritable signification du gourou absolu, c'est notre propre sagesse, notre propre clarté. Nous tous pouvons constater que cela est exact ; en effet, différents étudiants assimileront le même enseignement, les mêmes instructions, avec des niveaux de compréhension complètement différents ; certains vont atteindre le coin, d'autres le centre, etc.

Du point de vue pratique, le gourou relatif peut faire très peu. Mais votre gourou de sagesse, votre propre clarté, peut agir de manière bien plus puissante.

Ainsi, pratiquer le yoga du gourou signifie arriver à écouter votre propre véritable gourou. Normalement nous n'écoutons pas notre propre gourou, nous ne l'écoutons pas. Nous ne prêtons l'oreille qu'aux bavardages malsains. Nous n'écoutons aucune sagesse. Même si quelque forme de sagesse parvient jusqu'à nous, nous nous contentons de la rejeter.

Tels sont les quatre enseignements préliminaires au Mahamoudra.

La plupart des anciens étudiants ont déjà reçu ce genre d'enseignements, c'est pourquoi je ne suis pas trop inquiet. Certains étudiants qui viennent ici écouter cet enseignement en sont à la pratique du yoga de Gourou Shakyamouni. C'est possible, n'est-ce pas ? Simple ! Au 20e siècle, il faut avancer vite sur le chemin de l'illumination. !! Je plaisante. Je ne veux pas que vous vous fassiez du souci, mais je ne veux pas non plus être excessif, Je veux vous faire comprendre ce qu'est la tradition tibétaine, comment travailler à l'intérieur de la tradition tibétaine.

Mahamoudra

Venons-en maintenant au corps principal du Mahamoudra. En sanscrit, "*maha*" veut dire "grand" et "*moudra*" peut se traduire par "sceau". Par exemple, si vous me prêtez 100 \$, nous établissons un document, auquel nous apposons un sceau, un cachet. Et ce document déclare : OK, j'ai l'obligation de rembourser l'année prochaine. On fait donc ce papier, qui est une sorte d'assurance contre le vol. Ici, c'est pareil.

Mais ce sceau n'est pas un sceau artificiel fabriqué dans une usine. Ce sceau existe dans tous les phénomènes universels, y compris nous-mêmes. Cela signifie que la réalité universelle, c'est le sceau. Et que vous l'acceptiez ou non, c'est de cette façon qu'il existe. Imaginez que je vous dise : "Je ne crois pas en l'existence de la terre, je ne crois pas qu'il y ait un soleil et une lune, je nie l'existence de l'espace." Vous me diriez : "si, si, tout cela existe". Et moi, je dirais : "Je ne veux pas vous entendre". Vous comprenez, ce serait de la folie, n'est-ce pas ? Il est évident que même si je les rejette, si je ne les accepte pas, le soleil, la lune, l'espace, ils sont malgré tout présents dans l'espace, non ? J'aurai beau les rejeter, cela n'empêchera pas que je sois assis dans les rayons du soleil, que mes pieds reposent sur la planète terre. OK, c'était mon exemple. La réalité universelle est comme un sceau, il n'y a pas moyen d'y échapper. De façon égale, toutes formes d'existence, qu'elle soit organique ou non-organique, permanente ou non-permanente, tous les niveaux d'existence sont de la nature de la non-dualité, de la nature de la non-existence en soi.

A propos du Mahamoudra, en fait l'interprétation tibétaine du terme Mahamoudra peut être très variée : parfois il s'agit du Mahamoudra du *Paramitayana* et d'autres fois du Mahamoudra du *Tantrayana*.

Aux différentes manières de décrire le Mahamoudra correspondent donc différentes sortes de significations. Mais ces deux descriptions du mahamoudra (*paramitayana* et *tantrayana*) sont l'une comme l'autre des explications de la réalité universelle, *shounyata*.

Il ne faut donc pas vous inquiéter si pour cette fois je n'enseigne pas l'aspect *tantrayana* du mahamoudra. Je ne veux pas que vous soyez inquiets à cause de cela. Car en fait, la façon d'expliquer la vacuité dans le *paramitayana* n'est pas distincte du Mahamoudra du *tantrayana*, il n'y a pas de différence, il s'agit toujours d'une explication de la non-dualité.

Les mots employés aussi peuvent être différents ; ainsi, "*Ouma*", la vue du milieu, est appelée Mahamoudra dans la terminologie guéloukpa, tandis que parfois les nyngmapas disent "*Dzogchen*" et d'autres quelque chose comme *Tcheu Ying*. Ils lui donnent des noms différents mais en fait, ils parlent tous de la même réalité universelle.

Première chose. Bouddha Shakyamouni a dit quelque chose comme : "Ne rien voir est la vue parfaite", cela semble un peu bizarre, non ? "Ne rien voir est la vue parfaite"... "Ne rien regarder est le regard parfait". Allons bon ! Vous n'êtes pas sûr (de comprendre) ? Cela semble plutôt bizarre. Ne rien regarder est la façon parfaite de regarder, parfaite, vous savez. Vous voyez, voilà pourquoi le Mahamoudra est quelque chose d'étrange. Je vais vous dire, c'est une chose étrange qu'il vous -faut apprendre.

Ces paroles étranges, les érudits tibétains, les grands méditants, les considèrent comme extrêmement profondes. Pour eux, elles évoquent l'expérience de la réalité universelle, l'expérience de la non-dualité, l'expérience du mahamoudra.

Prenons un exemple. Des moines tibétains viennent dans le monde occidental, leurs étudiants leur ouvrent les portes du monde sensoriel occidental, comme ceci, vous savez, sans arrière-pensée, avec les meilleures intentions, ils veulent leur faire partager leurs expériences agréables. Ils emmènent donc un moine tibétain à la plage pour lui dire : regardez comme c'est beau ! Les tibétains, ils n'ont l'habitude de voir que des rochers et de la montagne. Comme c'est beau ici ! Dans la montagne, on ne voit pas de poisson, mais ici on voit quantité de poissons... dans le plus simple appareil !... Bon, je crois que mon exemple m'entraîne trop loin hors du sujet... Vous comprenez, voir toutes ces choses, c'est parfois trop, n'est-ce-pas ? Alors, "ne pas voir est la vue parfaite". Souvenez-vous, nous avons dit auparavant : ne pas percevoir les phénomènes dualistes est la perfection de l'expérience de la vue. Ne pas regarder la situation complexe dualiste, mais faire l'expérience de la non-dualité, c'est la vue parfaite et le regard parfait.

Expérimenter la non-dualité

A présent parlons de l'expérience proprement dite. Ce qui se passe pour chacun de nous, c'est que, lorsque nous remplaçons l'expérience ordinaire par l'expérience du Mahamoudra, les phénomènes dualistes ne fonctionnent plus. Ainsi, cesser de voir, grâce à la connaissance, le puzzle dualiste, c'est voir la perfection, l'unité, la totalité. En reconnaissant ce type d'expérience et sa réalisation, au lieu de nous éparpiller dans une atmosphère de désordre, nous nous recentrons davantage. C'est pourquoi un renoncement immense nous est nécessaire - puis, arrivés à un certain point, nous devenons flexibles, nous lâchons prise ; sur certaines choses, nous lâchons prise.

L'enseignement du Mahamoudra porte sur la réalité universelle de *shounyata*. Les anciens étudiants ont entendu souvent parler de *shounyata* - eh bien, ceci n'est pas tellement différent vous savez. Le Mahamoudra n'est pas tellement différent. Mais la caractéristique, la particularité du Mahamoudra est qu'il met l'accent sur le "comment" : "comment" fait-on l'expérience de la vacuité ? Il insiste sur l'aspect pratique de l'expérience plutôt que sur l'explication (théorique) de ce qu'est *shounyata* — vous me suivez ?

Ainsi le Mahamoudra comporte en quelque sorte une technique permettant d'intégrer l'expérience de *shounyata*. C'est pourquoi cet enseignement est considéré comme très puissant. A l'époque ancienne de Lama Tsong Khapa et d'Atisha, ces derniers n'auraient jamais donné cet enseignement en public ; ils ne le faisaient qu'en des occasions très spéciales, très rares, et seulement à quelques étudiants choisis.

Il n'existait pas non plus de livre portant le titre "Mahamoudra". Pendant très longtemps, cet enseignement est resté comme caché, transmis uniquement par voie orale. Ce n'est que récemment qu'on lui a donné ce nom de "Mahamoudra" et que le Panchen Lama écrivit le texte racine du Mahamoudra dans la tradition Guéloukpa. Je suis sûr que vous avez tous entendu parler de *Chu Che Gyaltzen* ! Et maintenant, ce texte racine est déjà traduit en anglais - c'est une oeuvre de la bibliothèque tibétaine - et cette traduction est disponible, n'est-ce-pas ? OK. En lisant ce texte, vous pouvez avoir quelque aperçu de la valeur du Mahamoudra. Je vais donc enseigner ce qui est considéré comme l'enseignement de base, puis nous essaierons de travailler en profondeur sur l'expérience proprement dite. Essayons donc de le -faire.

Lorsque j'ai reçu cet enseignement avec le commentaire oral, cela a duré un mois environ, avec des enseignements continus et à cette occasion, j'ai aussi reçu l'explication de la lignée du Mahamoudra.

C'était l'époque - j'avais peut-être 21, 22 ou 23 ans - où les Chinois nous ont dit de partir et où certains d'entre nous sont arrivés en Inde... Donc, en ce qui concerne ma propre expérience, cette lignée du Mahamoudra m'a donné une très grande inspiration. Elle est devenue plus réelle pour moi, j'ai ressenti que si ces gens-là - de simples "êtres humains - avaient réellement vécu ces expériences, avaient atteint ces hauteurs, ces réalisations très grandes, moi aussi je devais y arriver. C'est ainsi que je suis devenu ambitieux, vous savez. Vous comprenez, cela m'a réellement donné cette sorte d'inspiration ; c'est possible, on peut y arriver par cette voie.

Cet enseignement du Mahamoudra vient du Bouddha Shakyamouni en passant par Manjoushri, etc.... Ou, on peut dire aussi, qu'il est passé de Vajradhara à Vajrapani. Et par eux, à Nagarjouna et Chandrakirti, jusqu'à nous. Il existe de très nombreuses lignées, par exemple, celle de Tilopa, le grand saint indien mahayaniste, qui a donné la transmission à Naropa, qui l'a donnée à Marpa. Ou celle d'un autre saint indien qui passe par Atisha puis va d'Atisha à un saint tibétain et de là à Lama Tsong Khapa. Celle-ci est la lignée longue.

L'important, c'est que dans ces lignées, les yogis ont atteint l'illumination en une seule vie. Ils l'ont atteinte en pratiquant le Mahamoudra.

Et aussi, dans la lignée la plus longue, la plus directe, celle de Lama Tsong Khapa, quand ce dernier reçut le Mahamoudra, fit l'expérience de la technique de méditation, il était en communication directe avec Manjoushri. Son expérience, il l'a transmise à son principal disciple, Kédroup Jé, Gyalwa Ensapa et ainsi de suite... et ainsi de très, très nombreux lamas ont transmis cet enseignement. C'est en pensant à leurs compatriotes que tous ces yogis ont écrit des textes ainsi que leurs biographies, qui dans le futur pourront être traduits en anglais.

Nous considérons que tous ces yogis ont atteint l'illumination en une seule vie en pratiquant le Mahamoudra ; en termes de mythologie tibétaine, nous disons qu'ils ont atteint le "*Je lu tse ten ler*".

"*Je lu*", signifie le corps d'arc-en-ciel (*Je* = arc-en-ciel - *lu* = corps). Le corps de vajra. Selon le bouddhisme tantrique tibétain, si l'on pratique le Mahamoudra, on peut transformer son corps physique en corps d'arc-en-ciel , c'est possible.

Que cela soit possible est parfois peut-être difficile à admettre pour un esprit occidental. En fait, cela devient de moins en moins difficile au fur et à mesure que vous vous entraînez. Par exemple, ce qui se passe lorsque vous avez une petite expérience du Mahamoudra, c'est que

vous vous débarrassez des concepts "lourds", comme par exemple : oh, c'est si difficile, la vie est difficile, les amis sont difficiles, les relations sont difficiles... et votre corps aussi est difficile... A l'inverse, selon la façon dont vous l'appréhendez, vous pouvez avoir une expérience transcendante du corps, sentir que le corps est une sorte de combinaison d'atomes, qu'il est comparable à un voile léger.

Mon idée c'est que la moindre petite expérience du Mahamoudra, votre toute première expérience de débutant vous permet d'y goûter et vous débarrasse des concepts "lourds" en ce qui concerne votre corps, votre parole et votre esprit. Et par là même, cette tension, cette impression d'être coincé, écrasé, s'évanouit.

Donc en fait vous sentez que votre corps s'est libéré de sa condition "normale". Il est donc possible de transformer les 5 agrégats de ce corps fait de 4 éléments en un corps d'arc-en-ciel. Par la pratique du Mahamoudra, c'est possible.

Regardez simplement votre vie : si votre esprit est satisfait pour quelque raison, pour la même raison votre corps l'est aussi, vous vous sentez léger ; alors que si vous n'êtes pas satisfait, vous vous sentez lourd intérieurement et extérieurement.

Comment recevoir la réalisation de Mahamoudra

Maintenant, pour recevoir la réalisation du Mahamoudra, il est nécessaire de développer la concentration. Et la concentration en elle-même n'est pas suffisante. Lama Tsong Khapa a dit : "Le *samadhi* n'est pas suffisant, cela ne suffit pas pour éliminer le concept de l'ego". Le *samadhi* est nécessaire pour pouvoir s'unifier avec l'expérience du Mahamoudra : cette unification du Mahamoudra avec la concentration en un point est absolument nécessaire.

Dans la pratique – souvenez-vous en - nous faisons quelques exercices de respiration, nous pratiquons la méditation sur la respiration. C'est une pratique très importante qui fait partie de la pratique du Mahamoudra : il faut tout d'abord faire de l'esprit un terrain neutre pour pouvoir appréhender la réalité universelle. Tout se passe comme si nous étions coincés dans une sorte de recoin dualiste, il nous faut donc d'abord nous sortir de là pour arriver en terrain neutre. Par exemple, au Tibet, on dit que la lumière, ou une pièce de tissu blanc, peuvent se transformer en n'importe quelle couleur. De la même façon, on rend l'esprit neutre (blanc) pour qu'il puisse être transformé par l'expérience (du Mahamoudra).

C'est tout simple. Vous respirez, et pourtant, en quelque sorte, vous ne pensez pas au fait que vous êtes en train de respirer. Si l'on pratique la respiration de cette manière dès le début, l'expérience de respiration atteint un point où l'esprit devient neutre.

Puis, tout doucement, on se sert de l'esprit pour surveiller la pensée... enfin, peut-être pas dans le sens que vous donnez à "surveiller". Ici, nous avons un problème de langage, vous voyez, parce que quand je dis "surveiller", il se peut que vous vous mettiez à surveiller de manière exagérée - Lama a dit de surveiller, moi, je surveille...! - Vous comprenez la nuance ? Non, ne surveillez pas ainsi. Que votre esprit soit comme de la lumière, comme la lumière du soleil. Le soleil ne ressent pas le besoin de dire : "J'envoie de la lumière". Le soleil n'a pas de processus de pensée. Non, il se contente d'être. De même, dans le bouddhisme, on surveille son esprit, on observe sa pensée, on regarde la vision de sa pensée.

Mais j'insiste sur ce point, le mahamoudra est au-delà de la parole, au-delà des mots, n'oubliez pas cela ; dans la terminologie bouddhiste, le Mahamoudra est au-delà des mots, au-delà du développement, au-delà de la cessation. Le Mahamoudra est seulement "expérience". Dès que je prononce des mots, ils sont interprétés de telle ou telle manière et cela crée un problème. Alors ne faites pas confiance en mes mots, ces mots ne sont que des mots erronés produits par mon ignorance. C'est exactement la manière bouddhiste de voir les choses, vous savez, peu importe la qualité ou la quantité de mes paroles, elles ne sont encore et toujours que les produits de ma propre conception. Alors, lancez-vous, tâtonnez, et allez au-delà des mots.

C'est pourquoi dans l'observation de la pensée, dans le regard sur la pensée, regardez, sans plus, et laissez aller. Bannissez l'intellect. La pratique du Mahamoudra met l'accent sur cet aspect : "pas d'intellect". Arrivé à un certain point, l'intellect est comme un ennemi, vous savez. Pourtant, à l'instant présent, bien sûr vous écoutez et dans ce processus, vous avez besoin de l'intellect. Mais la signification du Mahamoudra, c'est de dépasser l'intellect le plus possible car alors une transformation véritable se produit.

Donc, on fait d'abord une sorte de méditation sur la respiration pendant un petit moment...

Comment méditer sur Mahamoudra

A présent, je vais aborder la manière de méditer sur le Mahamoudra.

Pour commencer on fait une visualisation yoguïque de Shakyamouni Bouddha avec quelques mantras.

Pendant cette récitation, à votre coeur, il y a une lumière semblable à celle d'une bougie, une lumière jaune. Et vous récitez *TAYATA OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNAYE SOHA*.

Ce mantra est comme de l'énergie électrique. Il a une vibration jaune, rouge, une lumière jaune qui rayonne et qui purifie automatiquement tous les concepts impurs, tandis que l'on récite : *TAYATA OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNAYE SOHA...* C'est tellement simple» Cela signifie : victoire, victoire, grande victoire. OK. De cette manière, l'esprit égocentrique est affaibli, *MOUNI MOUNI MAHA MOUNAYE SOHA*.
SOHA signifie ; ancrer les fondements en mon coeur. Les fondements de la réalisation de cette victoire.

Si vous pratiquez ainsi, c'est parfait. Donc vous récitez le mantra et dans l'espace vous visualisez la lumière rayonnante, couleur safran, du corps de Bouddha Shakyamouni. Vous pouvez voir le corps de Bouddha Shakyamouni, vous savez. Mais Bouddha Shakyamouni n'est pas quelque chose de physique. C'est la sagesse, la sagesse omniprésente qui se manifeste sous la forme d'un corps de lumière jaune rayonnante. Et vous faites la courte récitation du mantra. Durant cette récitation, vous pourrez parfois mettre l'accent sur le mantra au coeur, et parfois insister sur Bouddha Shakyamouni.

Du sommet de la tête de Shakyamouni Bouddha, de la lumière blanche coule dans votre corps par votre chakra du crâne, brûlant les négativités et transformant votre corps en un corps radieux de lumière blanche.

Puis, du chakra de la gorge du Bouddha Shakyamouni, une lumière rouge rayonnante comme une lumière de laser émane avec force et brûle toute énergie de parole impure, celle qui consiste à dire des mensonges ou des âneries, vous savez, bla bla bla, nous le faisons, presque à longueur de vies nous parlons pour ne rien dire ! Tout cela est détruit et votre chakra de la gorge est rempli de l'énergie de béatitude de la lumière rouge rayonnante.

Enfin, du coeur de Shakyamouni, vient une lumière bleue rayonnante d'une béatitude infinie qui pénètre dans votre propre coeur et détruit toute pensée "fanatique". Votre chakra du coeur est entièrement rempli par l'énergie de béatitude de cette lumière bleue rayonnante.

Ensuite, dans l'espace en face de vous, Shakyamouni rétrécit, devient de plus en plus petit, jusqu'au moment où il atteint une taille qui vous est confortable. Il peut être petit, ou grand, il ne s'agit toujours que de concepts, n'est-ce-pas ? Donc vous lui donnez la taille qui vous

convient. il pénètre en vous par le *shoushouma* et il entre dans votre coeur : vous devenez unifiés.

Ainsi, par ce processus, votre conscience et le Bouddha ne font plus qu'un. Contempler cette expérience et à ce moment-là, laissez aller, lâchez prise. Si un quelconque objet dualiste apparaît soudain, transformez de nouveau en Shakyamouni qui entre dans votre coeur et retournez à l'expérience précédente.

C'est ainsi que nous commençons, OK. C'est ainsi que nous allons procéder. Vous savez, j'aimerais que vous considériez ce cours de méditation comme un commencement ; ne vous contentez pas de l'attitude qui dit ; Lama Thoubtèn Yéshé va nous octroyer l'Illumination. Non, cette fois—ci, vous allez devenir Bouddha, OK ? Vous allez devenir Bouddha. Pensez ; "Cette fois, dans cette ambiance, dans cette petite église, je veux atteindre l'Illumination, je veux découvrir le Mahamoudra". Ayez une attitude de forte détermination pour rendre cet endroit favorable à la méditation - que chacun donne aux autres le plus possible de réalité universelle de non-dualité, pour énergétiser tout le monde. De sorte que nous nous sentions plutôt dans une ambiance de retraite que dans une ambiance strictement "intellectuelle". Je veux que vous voyiez les choses dans cette optique, afin que notre méditation porte ses fruits.

A la recherche du je

Ces fruits, ce n'est pas de moi qu'il faut les attendre, mais bien de vous. Je respecte vraiment la qualité de Bouddha qui est propre à chacun de nous. C'est pourquoi chaque instant doit être une méditation, non seulement les périodes de méditation et d'enseignement proprement dites, mais aussi celles où vous mangez, vous promenez... C'est très utile d'agir ainsi.

Parce que, vous savez, dans la tradition tibétaine guéloukpa, lorsque nous prenons l'enseignement du Mahamoudra, nous devons courir à la recherche du "Je". Mon gourou s'adressa à moi de cette manière : "Aujourd'hui, tu dois sortir et te mettre à la recherche, tu dois chercher où est le "Je". Et c'est ce que nous avons fait. C'est la tradition : il faut aller chercher dehors quand on est à la recherche du "Je", quand on se pose la question : le "Je" existe-t-il, oui ou non ? Donc pour nous qui avons si peu de temps, quand nous allons dehors, continuons d'observer, OK ...

Pour voir si une conception concrète du "Je" existe ou non. A l'intérieur, à l'extérieur, lorsqu'une situation se présente, demandons-nous : "le "Je" apparaît-il ou non ?" Parce que je pense que cette tradition est très importante, c'est la tradition de l'expérience de l'ego. Quand

nous le décrivons, nous restons sur un plan intellectuel. Essayons-nous de le débusquer par l'intellect ? . . . Dans ce cas il disparaît. Quand nous nous détendons, le voilà qui revient. Comme un voleur, quand vous êtes là à surveiller, il disparaît et quand il pense que vous ne le surveillez pas, il réapparaît. Et ceci parce que l'esprit égotique est tellement malin, tellement intelligent. Aussi, je vous en prie, pratiquez ainsi. Entre les sessions, pendant les pauses, simplement examinez, restez sur vos gardes, ne laissez aucune chance à l'ego de s'échapper. Donc vous surveillez.

Je me souviens d'une -fois où Sa Sainteté Trijang Rinpoché enseignait le Mahamoudra et où il avait dit à l'un de ses disciples, un Lama : "Aujourd'hui tu dois partir à la recherche de ton "Je"... Ce lama a pris ces paroles très au sérieux, vous savez, il les a interprétées à la lettre et il est parti dans la montagne, haut dans la montagne, à la recherche du "Je". Au bout d'un certain temps, il se trouva complètement épuisé et revint. "J'ai été fouiller tant d'endroits, dit-il, et je ne l'ai trouvé nulle part". OK... Donc, vous, ayez plus de chance. C'est intéressant, n'est-ce pas ? Donc, voilà pourquoi, ne pas voir est la vue parfaite, n'est-ce pas ? Souvenez-vous, il devrait en être ainsi.

Merci. Excusez—moi, je pense qu'à présent il est préférable d'arrêter.

Deuxième enseignement

Tout d'abord, nous devons examiner les concepts de l'ego et la vision de l'ego. Nous devons vérifier cela afin de réaliser le Mahamoudra.

Donc, pratiquement, pour pouvoir y arriver, il nous -faut, d'une manière claire et nette, rendre l'esprit neutre. Dans cette optique, rappelez-vous, la première chose que nous expliquons, c'est la position assise. Mais cela, je n'ai pas besoin de vous l'expliquer, normalement vous connaissez déjà la posture du corps.

Deuxièmement, rappelez-vous, c'est la respiration en neuf points. Il nous faut la pratiquer. Par cette pratique, l'esprit atteindra le but recherché, une certaine clarté. Nous contemplons alors cette expérience de clarté et à partir de là nous dirigeons en quelque sorte vers l'examen de la vue erronée de l'ego, l'examen de la façon dont nous le percevons.

Comme le Panchen Lama l'explique dans le texte racine ; on doit être semblable au poisson. Un poisson qui bouge sans que l'océan ne bouge. C'est la même chose. Lorsque nous examinons

ainsi ce qui est le contraire même de la sagesse du Mahamoudra, il nous faut contempler intensément sans être distrait. A partir d'un état d'esprit clair et net, on conduit l'examen sans se laisser distraire par la pensée confuse» Ceci est un point très important, vraiment important, c'est le b a, ba. Parce que si nous ne comprenons pas le concept de l'ego et de quelle façon nous projetons l'hallucination sur la réalité, alors notre méditation sur le Mahamoudra devient "Mickey mouse".

Par exemple, Lama Tsong Khapa dit que si quelqu'un a peur de se retrouver face à un serpent, si vous lui amenez un éléphant avec des explications ronflantes du genre : "Mais il n'y a rien ici, tu es dupe de ton hallucination" ; cela ne mettra pas fin au problème de cette personne parce que son problème, ce n'est pas l'éléphant mais le serpent ; et de cette façon, nous passons à côté du problème. C'est pourquoi ceci est extrêmement important : il faut être sûr de bien comprendre que c'est l'ego qui s'accroche au caractère absurde des concepts, caractère qui est à l'opposé complet de la sagesse du Mahamoudra. Cela il faut le savoir de façon claire et nette.

Prenons un exemple. Supposons que nous avons localisé un ennemi à l'Est mais que nous pointons notre fusil vers l'Ouest. Eh bien, cet exemple simple illustre précisément ce que nous faisons la plupart du temps. Nous ne reconnaissons pas la réalité de notre problème. Il nous faut comprendre que notre problème n'est pas l'ego intellectuel. Peut-être êtes-vous en conflit avec l'ego intellectuel bouddhiste, alors vous changez pour l'ego intellectuel chrétien. Vous savez, cela arrive... Mais nous ne occupons pas de ce genre de problème ici. Et même si ce problème était résolu, cela n'éliminerait pas la racine de l'ego.

Vous savez, nous touchons ici à un point très important. Par exemple, vous tous devant moi vous étudiez depuis longtemps le bouddhisme, et moi aussi, j'étudie le bouddhisme depuis si longtemps, j'essaie d'étudier le Mahamoudra également depuis bien longtemps, mais en fait nous ne dépassons pas le stade intellectuel et c'est pour cela que la transformation n'agit pas, que nous ne parvenons pas à déraciner l'ego.

Le problème est bien là, n'est-ce-pas ? Quelque chose nous échappe.

Le simple fait de discuter avec mes étudiants, à propos de l'ego : "bla, bla, bla", relève encore de l'entreprise intellectuelle, vous savez. C'est donc très difficile, extrêmement difficile à réaliser ; déraciner l'ego est une chose très, très difficile.

Bien, pour connaître réellement le Mahamoudra, il nous faut aller au-delà de l'intellect, c'est vrai, je le pense vraiment, mais c'est quelque chose de difficile. Beaucoup de gens, même des

bouddhistes érudits, des professeurs, ont étudié tous les textes bouddhistes. Mais même si vous connaissez intellectuellement tous les textes bouddhistes, il se peut que vous ne vous en approchiez jamais (du. Mahamoudra). Cela m'a surpris, vous savez, (quand je me suis rendu compte de cela).

Dans ma vie, les choses ont changé aussi. Au début de mes études, je pensais que si quelqu'un arrivait à comprendre la totalité du bouddhisme, les idées, la philosophie, le *Madhyamika* et tout, je pensais qu'il devait arriver d'une manière ou d'une autre à déraciner l'ego. Au début, je pensais cela et puis j'ai mis cette idée à l'épreuve.

Eh bien, je me trompais. Je compris que ma conception était fautive. Les gens apprenaient les idées, la philosophie ou la doctrine par l'intermédiaire des mots, par l'intermédiaire des Maîtres, et tout cela, mais en quelque sorte ils n'aboutissaient à rien. Ils ne se sentaient pas plus satisfaits, ils n'avaient résolu aucun problème lié à l'ego. Cela arrive. J'en fus surpris, tellement surpris, choqué. Ah, le pauvre garçon, n'est-ce pas ? Vous devriez ressentir un peu de compassion pour moi !

A cause de cela, voyez-vous, il me semble que l'enseignement du Mahamoudra doit toucher le coeur. Nous avons besoin d'une certaine habileté pour en arriver là, il nous faut développer intellectuellement une certaine habileté ; et après, c'est très facile. C'est mon opinion, vous savez, cela paraît si simple, si simple. Il arrive parfois que des enseignants présentent le bouddhisme de telle manière que tout semble très difficile... le bouddhisme devient plus difficile (compliqué) que le samsara. Vous voyez ce que je veux dire ?

Les occidentaux sont déjà suffisamment compliqués... Et puis, vous savez, quand on pratique le *Madhyamika*, le bouddhisme philosophique, c'est tellement sophistiqué en fait, c'est une pensée qui est, selon moi, très, très intellectuelle, très, très complexe. Je veux dire, c'est bien, mais c'est quand même toujours une histoire limitée à l'esprit, non ? Et puis, cela prend bien souvent beaucoup de temps, tout ce domaine intellectuel. Mon intention n'est pas de critiquer, c'est une bonne chose, mais d'une certaine manière, si le coeur n'est pas touché, toutes ces choses sont une trop grande perte de temps.

C'est mon point de vue. Les choses ne devraient pas être compliquées.

Bon, donc, d'après Lama Tsong Khapa, la recherche de la projection de l'ego ne doit pas être une recherche philosophique. Cela ne peut pas être une démarche intellectuelle.

Peut-être me faut-il vous donner un autre exemple ; je viens en Australie, j'enseigne sur le bouddhisme, et puis je dis aux étudiants : "Vous autres, vous ne comprenez pas la réalité de la projection de l'ego et c'est pourquoi vous souffrez. La réalité de la projection de l'ego c'est le yak. C'est le yak que vous devez connaître". Et les étudiants répondent ; "C'est vrai, nous ne comprenons pas cela, c'est notre problème".

Alors ils disent : "oui, Lama, vous avez raison, nous ne savons rien du yak, c'est pourquoi nous sommes ignorants, c'est pourquoi nous souffrons". Oh, mon dieu ! Alors je me lance dans une description détaillée : le yak est fait ainsi, ses proportions sont telles, mince ici, gros là, avec des cornes sur la tête et il ne vit que dans les hautes montagnes, au niveau de la mer il ne peut pas survivre, et puis la manière dont il fait caca et pipi, et comment il fournit du lait... Vous me suivez. Je décris tout cela, j'en fais quelque chose de très important. Et vous, les étudiants, vous découvrez cela et vous atteignez l'illumination !.. OK

Donc, le point de vue de Lama Tsong Khapa c'est qu'avant tout, le coeur du problème ne se situe pas là, et que, deuxièmement, cette manière d'intellectualiser, d'expliquer ceci et cela, c'est une perte de temps, vous savez, une perte de temps. Enfin, ceci était un exemple.

Donc, maintenant, il nous faut examiner notre propre intuition de l'ego, vous savez, ce que l'on appelle "l'ego né simultanément". Notre point de vue sur nous-même, c'est cela qu'il nous faut examiner. Et aussi, fondamentalement, nous devons accepter le fait que toute chose perçue par nos consciences des 6 sens, telles que la conscience visuelle et les autres, est perçue de manière dualiste. Tout est perçu comme existant par soi-même de manière inhérente. Tout. A l'instant même où vous ouvrez les yeux, ceux-ci perçoivent tout d'une manière totalement dualiste et "hallucinée". Il n'y a aucun doute là-dessus, c'est parfaitement clair et net. Car la condition de cette perception, c'est l'existence d'un égo et la non-expérience de la totalité du Mahamoudra, la réalité universelle de la non-dualité.

Tout d'abord, d'après le grand yogi Nagarjouna, la manière dont nous existons est la suivante : nous sommes une combinaison d'agrégats à laquelle est appliqué un nom. Le simple fait d'appliquer un nom, c'est la réalité, la réalité conventionnelle, Ni plus, ni moins.

La caractéristique de l'esprit d'ego, c'est de ne jamais se satisfaire de l'idée qu'il n'est qu'un nom, qu'il est simplement désigné par les concepts... C'est suffisant, bien suffisant, et nous devrions "laisser aller", mais l'esprit de l'ego, la "sagesse" de l'ego (mieux vaut dire "sagesse" de l'ego), car l'ego est si intelligent par certains côtés qu'il peut complètement occuper, complètement bouleverser notre réalité, n'est-ce-pas ? Il est d'habitude si habile... Donc, à cet agrégat superficiel du corps, combinaison de ce que nous appelons les 6 éléments (les 4 éléments

physiques : terre, feu, eau et air, plus l'élément de la conscience et l'élément de l'espace), nous donnons un nom, juste un nom que nous lui attachons, et cette combinaison est la réalité conventionnelle. Parce que le nom attaché à cette combinaison vient de l'esprit conventionnel.

L'esprit conventionnel regarde cette combinaison et lui donne un nom, une sorte d'étiquette. Ainsi, peu importe tout ce que vous pourrez dire sur la réalité conventionnelle, ou l'importance que vous lui donnerez, c'est ainsi qu'elle existe, sans plus, sans plus. Qu'est-ce que je veux dire par "sans plus" ? Je veux dire que si vous cherchez au-delà de chacun des 6 éléments, vous ne trouverez rien, c'est impossible. En d'autres termes, conventionnel veut dire "n'est pas absolu en soi-même", cela veut dire que les phénomènes ne sont pas absolus en eux-mêmes.

L'ego, lui, considère l'objet comme étant absolu. L'ego veut un moi absolu, n'est-ce pas ? Un "Je" absolu ; croire en un "Je" absolu signifie que vous vous accrochez à un "Je" absolu qui est totalement non-existant, n'est-ce pas ? Mais il n'existe pas de "Je" absolu ou de 6 éléments absolus. C'est scientifiquement prouvé. C'est pour cette raison que dans la philosophie bouddhiste nous disons, souvenez-vous, que si tous les phénomènes existaient de la manière dont l'esprit de l'ego croit qu'ils existent, alors ils seraient tous absolus, de caractère immuable. Cela signifie que la manière dont l'ego interprète l'existence (des phénomènes) nous pousse à avoir une vue absolue...tiste. L'ego le veut ainsi.

Par exemple, quand l'été arrive à Melbourne, le thermomètre monte parfois jusqu'à 100°F, alors l'ego veut que le coca-cola devienne une réalité absolue - le coca-cola absolu - vous savez bien, le coca-cola devient la solution absolue. Ceci est complètement faux ; c'est une telle exagération de croire que le coca-cola est la solution absolue.

Le coca-cola est relatif et conventionnel. Il a des qualités artificielles, comment peut-on dire qu'il est absolu ? OK.

Donc, quel que soit le phénomène perçu par l'esprit d'ego, l'ego le veut ainsi (avec un caractère absolu), et il n'y a plus d'espace pour accepter une chose telle qu'elle est, telle qu'elle est. Il faut qu'il (l'ego) aille chercher quelque chose de plus que la simple manière relative d'exister. C'est ce que je pense. Aussi, dans la logique de la non-dualité ou de la non-existence en soi (des phénomènes), le bouddhisme met l'accent sur les phénomènes interdépendants.

D'une certaine façon, nous connaissons l'interdépendance. Prenons l'exemple de Scott. Il est fait des 6 éléments, n'est-ce pas, le lot tout entier y est, nous pouvons le voir. Lorsque nous lui donnons un nom : c'est Scott, nous disons le mot "Scott". Il y a donc bien ici une combinaison (un assemblage) et nous disons le nom : Scott. Ce nom permet le contact avec notre esprit.

Avant tout, il y a trois choses importantes : notre esprit et le nom puis la réalité conventionnelle des 6 éléments. Et puis notre vision erronée nous fait penser qu'il doit y avoir une raison quelconque pour dire Scott. Mais cette raison est superficielle, il n'y a pas la moindre qualité absolue ici, vous savez ! Donc, on donne ce nom de Scott, mais il n'y a pas de qualité absolue, simplement quelque chose qui se passe, un souffle qui passe, et voilà Scott : "Scott". Ainsi cette situation entière est simplement liée de manière interdépendante aux concepts de l'esprit halluciné, et puis à ces mots que disent les gens dans leur ignorance. D'un côté "Scott", de l'autre cette bulle, tout cela est tellement interdépendant...

En -fait, c'est de cette manière, et de cette manière seulement que cette situation existe : on ne fait que donner un nom à un assemblage, un point c'est tout. Il n'est pas possible d'aller plus loin que cela, rien ne permet de dire que Scott est spécial. Nous avons beau chercher, nous ne sommes pas satisfaits, objectivement notre ego n'est pas satisfait, surtout si nous ressentons une attirance venant du -fait que nous projetons une qualité de "beau garçon" sur Scott. (D'ailleurs, même d'un point de vue relatif, Scott n'a rien d'un beau garçon). Alors votre ego essaie de lui plaquer sa projection, la projection "beau garçon" qui outrepassé presque ses capacités.

Vous allez bien au-delà du niveau conventionnel d'interdépendance quand vous plaquez ainsi une telle projection, car vous lui donnez une apparence d'absolu.

Peut-être qu'aujourd'hui vous arrivez à réaliser quelque chose, mais peut-être que demain cela aura disparu, n'est-ce pas ? C'est si difficile ! Du côté objectif qui est le nôtre, c'est ainsi que nous fonctionnons. Et de son côté à lui, il n'acceptera pas non plus de voir son propre ego comme un phénomène conventionnel, superficiel - comme un phénomène interdépendant. Ce qu'il considère comme étant son bien le plus cher n'est pratiquement que la projection des autres ! Il lui faut réaliser entièrement sa réalité conventionnelle, Scott est la projection des autres, c'est ce qu'il doit comprendre mais il n'y arrive pas, il pense "Moi, Scott, c'est moi ".

Donc son ego aussi va bien au-delà de la réalité conventionnelle. Et comme son ego s'accroche à ce concept de "beau garçon" plaqué sur le "Je" qui pour lui est absolu, il essaie encore et encore de situer ce concept quelque part. Parfois il le place par ici (Lama montre une partie du corps), parfois au niveau des yeux, du nez, parfois dans la bouche, le cou, le coeur, le chakra du nombril, quelque part dans la jambe, il essaie, mais sans jamais y arriver, évidemment !

C'est comme s'il tenait cette fleur, il tient son "Je" comme cette fleur. Il essaie de l'introduire ici, là... Pas moyen. En d'autres termes, ce que je veux dire c'est que cette vision absolue, immuable,

non-conventionnelle, non-superficielle est exactement la manière - qu'il a et qu'il maintient - de se voir lui-même. La plupart du temps en tous cas, cette vision lui apparaît comme étant celle de sa propre réalité. Et ceci est une intuition, je veux dire qu'il ne s'agit pas d'une fabrication intellectuelle ou philosophique, vous savez ; il y a une sorte d'ego de nature innée (ou "né simultanément") qui consiste à s'agripper de cette manière aux concepts du "Je". Comme cet ego est inné, il est d'autant plus difficile d'arriver à le "prendre en flagrant délit" de projection. Saisir la projection de l'ego est une opération très délicate.

Pour cela, on a donc besoin d'un état de conscience clair et net. C'est pourquoi il faut dépasser le niveau intellectuel. Aussi, quand l'enseignement du Mahamoudra est donné selon la tradition, l'étudiant ne reste pas assis à l'intérieur à méditer, il est à l'extérieur, il marche tout simplement, il se met dans une situation qui lui permet d'expérimenter à chaque instant : ceci dans le but d'attraper le "voleur" de la projection de l'ego. Donc, durant ce cours, que ce soit pendant les sessions ou en-dehors des sessions, tout ce que vous avez à faire c'est de rester sur vos gardes le plus habilement possible,

Et alors, à travers votre expérience, votre recherche, vous découvrez la non-existence inhérente de cette qualité absolue du "Je", Vous découvrez qu'il n'est possible de la trouver ni objectivement ni subjectivement.

Lama Tsong Khapa a expliqué qu'au cours de cette recherche, il peut vous arriver des tas de choses. Par exemple, vous sentez parfois quelque part dans votre corps comme une sorte de grand "Je" concret que vous pouvez toucher du doigt, ou d'autres fois il vous semble que ce "Je" concret est situé dans votre coeur, quelque chose comme ça. Parfois vous avez l'impression d'être dans l'obscurité complète, parfois d'être dans l'espace. Pourtant, malgré ces sortes d'expériences, il ne vous est pas possible de découvrir cette projection de l'ego né simultanément.

Ainsi donc, grâce à cet examen, vous découvrez ou vous expérimentez le non-Je, le "Je" non-absolu, le "Je" qui est totalement non-existant, qui ne vient d'aucun élément de nos agrégats, même si on le cherche subjectivement. Et alors, à un certain moment de cette recherche, "vous" et le "vous" qui cherche, tous les deux se dissolvent. Le sujet et l'objet se dissolvent. C'est ce qui se passe effectivement. C'est pourquoi il arrive que l'on soit effrayé : cela fait si longtemps que l'on pense exister de cette manière ! L'ego inné - celui qui s'agrippe à cette projection d'un ego universel, le concept du "Je" - a construit un édifice imaginaire tel, que lorsque ce dernier s'écroule, la peur survient.

On ne devrait pas avoir peur ainsi. Cette peur est une réaction naturelle. Elle est conventionnelle. Ne vous y arrêtez pas, laissez aller, c'est l'expérience d'un état de conscience non-subjectif et non-objectif, lâchez prise.

Voyons maintenant plus loin que le sens subjectif du "Je". Même Scott, de notre point de vue objectif, n'existe pas à partir d'aucun de ses éléments du corps, ni d'aucun de ses éléments de l'esprit. Supposons que nous amenions Scott auprès d'un miroir, nous voyons deux choses, n'est-ce-pas ? Dans le miroir le reflet de Scott, et lui ici, à l'extérieur. Et selon notre façon de juger, nous disons : le "vrai" Scott est celui-ci, celui qui est dans le miroir est un reflet, ce n'est pas Scott. Mais peut-être que Scott est dans le miroir ! Qui sait s'il ne s'est pas transformé, s'il n'est pas effectivement là-dedans ?

Car les points de vue des grands yogis, Nagarjouna et Lama Tsong Khapa, c'est que le reflet de l'objet et l'objet lui-même, ces 2 "atmosphères" de Scott n'existent pas (plus l'une que l'autre). Ils sont comme une bulle. Les divers éléments qui le composent ne sont pas "lui". Cela se passe comme dans une usine de voitures : avant que toutes les pièces ne soient assemblées, il n'y a pas de voiture, n'est-ce-pas ? Cet assemblage n'est pas une voiture. OK. C'est pareil. L'assemblage de ses éléments n'est pas lui (Scott) et le reflet de Scott n'est pas davantage Scott. C'est la même chose pour les deux, il n'y a pas à considérer de distinction entre l'assemblage des éléments, qui serait "lui", et le reflet dans le miroir, qui ne le serait pas. Et il n'y a pas d'interaction sympathique. Normalement, nous disons : ça c'est lui parce que, regardez, il est là.

Pourtant, en ce qui concerne le point de vue réaliste, si, dans le cadre de ces deux atmosphères (l'objet lui-même et son reflet) vous essayez de trouver Scott, c'est également impossible.

C'est très difficile, n'est-ce-pas ? Scott existe à partir du -fait qu'on lui a donné un nom, une étiquette. C'est pourquoi il existe, n'est-ce-pas ? A partir de concepts d'autres personnes. Celles-ci produisent un nom artificiel, une étiquette, et alors Scott existe. De cette manière, toute la réalité conventionnelle est le résultat de l'esprit de "superstition".

De même, Scott n'est pas la terre, ni l'eau, ni le feu, ni l'air, ni la conscience, ni l'espace. Donc, qu'il s'agisse des éléments ou du nom, c'est une vision superficielle. C'est la seule existence de Scott. On ne peut pas aller plus loin, on ne peut pas aller au-delà du nom.

Lorsque vous atteignez le point "au-delà du nom", vous découvrez la non-existence de Scott, cette chose qui n'est pas Scott mais la totalité de Scott, le Mahamoudra de Scott. Donc attendez le moment où vous irez au-delà du nom.

Quand nous ne conceptualisons pas l'expérience que nous avons de Scott, à ce moment-là, notre esprit va au-delà des conventions de Scott. Si vous demeurez dans cet état (mental) un long

moment, à contempler, et qu'ensuite vous interrompez votre session, pour vous ouvrir à son atmosphère, ou à ses éléments, alors vous voyez que c'est comme un mirage : est-il là ou non ? Est-ce réel ou non-réel ? D'une manière ou d'une autre, cette vibration n'est pas absolue, autrement dit, le Scott absolu a disparu. Voilà. Lorsque nous avons affaire à un ego normal, nous avons toujours quelque part l'impression que Scott est absolu, ce qui est entièrement faux, parce que nous ne connaissons pas le goût de la non-dualité absolue de Scott.

Bien, quand je parle de Scott, objectivement j'essaie de donner des exemples, mais pratiquement cela ne marche pas. Pratiquement, chacun d'entre nous, nous-mêmes, nous ressentons ce "Je suis quelqu'un de si solide", quelqu'un de tellement important. Observez avec finesse, vous verrez, c'est effectivement ce que vous ressentez. Vous sentez vraiment quelque part dans votre corps ou votre esprit un "Je suis là". Voilà la conception totalement fautive. Cela signifie que nous ne reconnaissons pas, nous n'acceptons pas le fonctionnement conventionnel, interdépendant de la façon dont nous existons. Nous nous ressentons nous-mêmes comme ayant qualité d'absolu.

Tout d'abord, l'existence conventionnelle, relative du "Je" opère seulement conventionnellement, pour l'esprit relatif seulement. Il ne lui est donc pas possible de devenir absolu. De même, il est impossible au coca-cola de devenir absolu, le coca-cola est un ensemble d'éléments que l'on rassemble et auquel on donne un nom, et alors cela devient du coca-cola. C'est la même chose pour le "Je". Quand nous disons "Je suis ceci, cela", nous parlons uniquement de la connexion entre le nom et l'élément. C'est la seule façon dont nous existons. Par exemple, vous faites l'expérience d'un rêve. L'expérience du rêve dépend totalement du sommeil, n'est-ce-pas ? C'est pourquoi nous disons que rêve et sommeil vont de pair. Si vous dormez, alors seulement vous pouvez rêver. C'est similaire. L'ego conventionnel, l'esprit trompé par ses hallucinations, conduit tout droit à l'idée fantaisiste de l'existence conventionnelle. Mais l'esprit d'ego ne veut pas l'accepter (cette existence) en tant que conventionnelle, il ne veut l'accepter qu'en tant qu'absolue. Cela n'est pas possible. C'est là que la pensée erronée prend sa source.

Donc du point de vue conventionnel, chacun de ces éléments pris individuellement n'est pas Scott, et le groupe des éléments non plus n'est pas Scott. Pour que ces éléments deviennent Scott, cela dépend de l'étiquette, du nom. Par conséquent, entre le nom et ces éléments, il y a cette connexion, cette façon d'exister de Scott, et ce fonctionnement, c'est Scott.

Ainsi donc, chaque fois que vous examinez la situation de cette façon et que vous trouvez la non-existence de Scott, vous faites l'expérience de la non-dualité. Aussi, contemplez et laissez aller. Puis l'intuition survient (l'ego inné), changeant la qualité de l'espace (mental), vous le

sentez et à nouveau vous examinez avec pénétration et l'ego intuitif s'évanouit encore et l'expérience de la non-dualité revient. Contemplez, laissez aller. En fait, dans le vrai sens du terme, c'est une chose tellement simple.

D'abord, il faut comprendre que chaque fois que l'on perçoit un objet quel qu'il soit, un phénomène, on le perçoit d'une façon dualiste. Au niveau des concepts, parfois on peut avoir une conception intellectuelle de la non-existence en soi, on peut l'avoir intellectuellement, mais du point de vue de notre recherche actuelle, on perçoit toujours de façon dualiste.

C'est donc tout simple. On guette le moment d'émergence de ce point de vue dualiste pour voir s'il existe, c'est tout ! Et vos recherches, votre expérience vous en font découvrir la non-dualité, la non-existence.

Aussi, si vous faites l'expérience d'un ego écrasant - parfois quand vous méditez, vous voyez arriver sur vous un ego énorme, qui vous submerge en quelque sorte - ne vous laissez pas déprimer. C'est une bonne chose qu'il sorte cette fois, acceptez cela comme une expérience, comme une réalisation, puis transformez en bodhicitta, émanez beaucoup d'amour, de compassion vers tous les êtres vivants, ceux qui ont un gros ego, qui sont sujets aux hallucinations, qui sont perturbés, qui sont coupés de toute réalité, qu'elle soit conventionnelle ou relative ; une bodhicitta immense. C'est parfait, laissez aller, vous ne perdez pas votre temps.

Donc, pour récapituler, l'expérience de *shounyata*, puis, amour, compassion, bodhicitta.

Chaque fois que vous êtes distrait, vous pouvez agir de cette manière. Vous avez besoin des deux (pratiques), l'une soutenant l'autre. Chaque fois qu'une distraction arrive, profitez-en pour développer l'attention à la bodhicitta, l'attention de Mahamoudra. C'est si simple si l'on procède ainsi.

Mon impression c'est que de mener cette sorte d'enquête, c'est si simple, si naturel. Cela n'a rien de philosophique, de fabriqué, c'est pourquoi dans le bouddhisme, quand on parle de *shounyata* ou du Mahamoudra, l'un ou l'autre, c'est toujours tellement simple. C'est la sagesse du Seigneur Bouddha. Grâce à son incroyable sagesse, il nous a donné cette manière si simple de décrire la réalité.

Ainsi, tous les phénomènes conventionnels sont si relatifs, si -fluctuants, si artificiels, si momentanés. C'est comme si tout allait vite, le changement des concepts, l'esprit "halluciné", et finalement le monde relatif aussi. Et le monde du 20ème siècle est lui aussi tellement rapide. Pourquoi ? Du point de vue bouddhiste, à cause de l'explosion incroyable de l'esprit halluciné.

L'esprit halluciné est la source réelle du changement révolutionnaire de la réalité conventionnelle. Tout le problème vient du fait que l'on considère l'ego comme absolu. Alors faites-y attention. A présent, nous essayons une manière simple, simplifiée, pour examiner nos propres concepts de l'ego et être ainsi à même de découvrir la non-dualité. Vous pouvez y arriver... Peut-être est-ce suffisant pour aujourd'hui. Merci.

Troisième enseignement

Façons de pratiquer mahamoudra

Il y a deux -façons de pratiquer : certaines personnes, des méditants, pensent que tout d'abord il faut étudier le Mahamoudra, ou *shounyata*, pendant 50 ans, et puis seulement commencer à méditer.

Certaines autres pensent que c'est faux : il -faut d'abord méditer puis vérifier la réalité de *shounyata*. Et vous, qu'en pensez-vous ? Laquelle des deux manières est juste, laquelle est fautive ?

Dans la première, il faut d'abord étudier *shounyata*, *shounyata*, *shounyata*, Mahamoudra, Mahamoudra, Mahamoudra, pendant 20 ans, lire des livres, écouter, écouter, écouter encore pendant 20 ans ; sans méditer. Puis l'on médite. Certains disent que c'est une erreur, qu'il faut d'abord méditer, puis analyser la pensée dualiste et le sujet, l'objet, comme nous l'avons expliqué hier.

Alors qu'est-ce que vous pensez de cela ? Qu'est-ce qui est juste ? Qu'est-ce qui est faux ? Je n'en suis pas sûr moi-même, c'est pourquoi je pose la question. Intéressant, non ? Mon point de vue, me semble-t-il, c'est que passer 20 ans sans méditer, passer tout ce temps à réfléchir, réfléchir, réfléchir encore et rien d'autre, malheureusement, c'est une erreur. Parfois, la tradition de Lama Tsong Khapa est mal comprise, par exemple quand il dit "d'abord vous étudiez, vous vérifiez tout, puis quand vous avez acquis une compréhension intellectuelle claire et nette, alors vous vous mettez à méditer"... quelque chose comme ça.

On trouve aussi une autre manière de présenter les choses ; vous vous en souvenez, il y a trois sagesses : la sagesse de l'écoute - d'abord on écoute, on développe la sagesse de l'écoute - puis, après avoir entendu (l'enseignement), on vérifie de façon analytique et l'on développe la sagesse

analytique, et enfin on arrive à la sagesse de méditation. (Les tibétains appellent ces trois sagesse ; *Té.jong*, *Sam.jong* et *Gom.jong*). Nous avons donc ce genre d'explication.

Et les gens pensent qu'il s'agit d'une compréhension universelle ; cette manière d'expliquer est correcte, mais l'interprétation qui en est faite peut aboutir à cette conclusion que d'abord il faut étudier pendant 20 ans, étudier, étudier, étudier, sans méditer du tout, que si l'on médite dès le début on fait erreur, qu'il faut d'abord l'écoute, puis l'analyse, puis enfin la concentration, la pénétration, que c'est cela la bonne manière de procéder... Ce à quoi je veux en venir c'est que la philosophie, les écritures bouddhistes sont bonnes, mais nous, les chercheurs, les disciples, nous pouvons nous tromper et faire une mauvaise interprétation, voilà tout.

Il y a aussi les gens qui se tournent vers la tradition de Lama Tsong Khapa - il y a de nombreuses traductions des oeuvres de Lama Tsong Khapa - et qui pensent qu'il est complètement intellectuel, qu'il n'a pas médité, qu'il s'est contenté de pérer.

En fait, Lama Tsong Khapa a toujours mis l'accent sur l'unité de l'écoute, de l'examen analytique et de la pénétration. Les trois aspects sont nécessaires simultanément. Quand je dis "simultanément", je ne voudrais pas provoquer un nouveau malentendu, je ne veux pas dire qu'il n'y a pas de degrés, il y a des degrés. Par exemple, peut-être aujourd'hui, d'abord vous écoutez, puis, deuxièmement, vous examinez, et enfin vous approfondissez par la méditation.

Cela ne date pas d'aujourd'hui, cela -fait 20 ans que j'écoute (des enseignements). Je ne vérifie pas. Je me contente d'écouter, cela suffit, c'est fantastique, les enseignements du Bouddha sont merveilleux, inutile de vérifier, il a toujours raison... Comme cela pendant 20 ans. Puis, après 20 ans, "oh, maintenant, je vais me mettre à vérifier, peut-être que sur toutes ces choses j'en trouverai 10 justes pour 10 fausses". Vous examinez ainsi et puis "Bon, maintenant, pendant les 20 prochaines années, je ne vais plus analyser, plus rien vérifier, c'est très mauvais, ce que je dois faire c'est seulement aller méditer"... Non ! Tous ces raisonnements sont faux.

A mon avis, penser ainsi, c'est mal comprendre la manière de pratiquer du bouddhisme, mal comprendre la manière de pratiquer de Lama Tsong Khapa. Souvenez-vous. Lama Tsong Khapa s'est mis à méditer alors qu'il n'était qu'un jeune garçon, il alla dans une grotte et médita. La première fois - il était encore tout jeune - il médita et entra en communication avec Manjoushri.

Il est donc très important de ne jamais séparer ces trois sagesse. Comprenez-moi bien, c'est possible de méditer d'abord, puis de découvrir *shounyata* et de vérifier ensuite, c'est possible.

Par exemple, bon, je vais vous parler de ma propre expérience. J'enseigne la méditation aux occidentaux. Mais de nombreux guéshés, qui sont par ailleurs mes amis, ont été marqués par certains aspects de notre culture tibétaine. Ils pensent donc que la manière dont il -faut enseigner la méditation c'est que d'abord il -faut vous -faire étudier comme nous, moines tibétains, avons fait, c'est-à-dire pendant 30 ans et puis vous engager à la méditation. Ils rejettent ma manière de faire. Vous me suivez ?

Eh bien moi, je dis que cela m'est égal. Bien sûr, je ne peux pas dire cela ouvertement - je dis "je ne suis pas sûr". Et c'est vrai que je ne suis pas certain de ce que je fais, je le fais c'est tout, mais je ne sais pas pourquoi je le fais. C'est vraiment cela, ma réponse à cette question, vous savez ! Parmi tous les enseignements oraux de toutes les différentes lignées, nous, dans la tradition guéloukpa, considérons que la personne qui a joué le plus grand rôle, c'est le Panchen Lama Tcheu Kyi Gyaltzen. Il est l'expert de la tradition de Lama Tsong Khapa. Il a écrit ce Mahamoudra, mis noir sur blanc le texte racine du Mahamoudra pour la première fois. Le Mahamoudra de Lama Tsong Khapa n'a pas été écrit sur papier. Il n'y a pas d'écrit racine déclarant "ceci est le Mahamoudra". Le Panchen Lama a écrit (transcrit) avec précision la tradition orale de Lama Tsong Khapa et dans son texte racine, il explique le processus de recherche ou d'approche qui permet de réaliser la réalité universelle de la conscience.

Maintenant, dans le Mahamoudra, la seule et unique façon de présenter la réalité universelle de la conscience c'est en mettant l'accent sur la méditation. Rappelez-vous la manière dont nous avons médité hier et avant-hier, mais ce Mahamoudra met plus particulièrement l'accent sur la méditation qui porte sur l'objet de la conscience. Souvenez-vous, habituellement nous avons un objet de méditation tel que l'image du Bouddha, d'une déité, ou n'importe quelle réalité. Mais cette -fois-ci, dans la pratique de Mahamoudra, il faut se concentrer sur la conscience.

C'est la raison pour laquelle le Mahamoudra porte ce nom particulier. Je crois que Lama Tsong Khapa devait penser que c'était un processus d'approche très important et très sensé, un chemin d'accès direct pour réaliser la réalité universelle de la conscience et pour éliminer facilement l'ignorance et la confusion. C'est là le point important, et en particulier la contemplation de sa propre conscience conduit facilement à la réalité universelle de la non-dualité ou Mahamoudra.

Je pense que c'est très pratique. Rappelez-vous le point de vue bouddhiste : toute circonstance du samsara est une manifestation de la conscience. C'est le point central qu'il faut comprendre : tout bonheur ou toute libération jusqu'à la plus haute réalisation, viennent de, ou se manifestent à partir de la conscience. N'oubliez pas cela. OK.

C'est pour cette raison par exemple que notre vie est contrôlée par notre esprit. Quand le désir d'aller à la plage survient, la pensée du désir nous mène à la plage. Alors notre vie nous conduit vers la plage, nous ne sommes pas responsables, puis nous nous mettons à penser que peut-être l'Inde doit être un haut lieu de la défonce, et hop, nous y allons. La pensée survient, elle transporte notre vie en Inde. Et puis nous regardons du côté des boîtes de nuit et tout ça - cela doit être important pour le bonheur, tout le monde a l'air heureux, il y a de la danse et de la musique, alors l'esprit de saisie nous entraîne là-dedans. Et ainsi notre vie est contrôlée de toutes parts par la pensée ou les concepts de désir ou de haine. C'est pourquoi le grand yogi Shantidéva disait, rappelez-vous : l'esprit est comme un éléphant fou, la personne qui est responsable d'un éléphant fou ne peut lâcher prise que lorsque l'éléphant agit convenablement ; quand ses actions deviennent désordonnées, il essaie de le contrôler. C'est pareil, pour nous il est très important de contrôler notre esprit plutôt que de nous laisser contrôler par ses hallucinations. De toutes façons, quelqu'un contrôle, n'est-ce-pas ! ...

Donc, prendre sa propre conscience comme objet de méditation est l'approche unique de la tradition guéloukpa, de la tradition du Mahamoudra de Lama Tsong Khapa.

Selon le texte racine du Mahamoudra du Panchen Lama, il faut d'abord méditer, puis rechercher le Mahamoudra. C'est pourquoi j'insiste sur le fait que les occidentaux ne doivent pas penser qu'il faut d'abord étudier pendant 20 ou 40 ans sans méditer et que c'est seulement après ces années d'études que l'on peut commencer à méditer. Avec ce genre d'attitude, on ne se met jamais à méditer. Il s'agit alors d'une étude purement intellectuelle, qui n'aboutira à aucune transformation, à aucun développement. C'est ni plus ni moins une étude livresque, on reste à l'extérieur, séparé (de l'objet d'étude). Aussi, quel que soit l'enseignement que vous recevez, écoutez, essayez d'analyser, puis appliquez la concentration, essayez de ne pas dissocier les 3 sagesse.

Vous voyez, si quelqu'un vient me dire : d'abord il faut étudier pendant 40 ans, puis se mettre à méditer...»; immédiatement mon esprit incontrôlé pense : wouah ! S'il dit cela, c'est que lui-même est resté sans méditer pendant au moins 40 ans ! Je suis surpris ! Et mon esprit se met à battre la campagne. C'est possible (que les choses se passent comme cela). Vous savez, certains étudiants interprètent les choses comme cela.

Supposons que je vous donne l'explication suivante : dans la tradition kagyou, la méditation est la clé pour réaliser le Mahamoudra ou *shounyata*, et dans la tradition guélouk la méditation n'est pas importante, c'est l'étude qui est la clé de la méditation. Alors trop d'études = confusion. Est-ce que quelqu'un partage mon opinion ? Ahh ? Même vous autres ici... Je n'ai plus qu'à m'en aller ! Peut-être... Wouah ! Je crois bien que je suis choqué.

Comprenez bien que ces malentendus surviennent au Tibet tout comme dans la communauté occidentale. Je ne pense pas qu'ils naissent brusquement comme des champignons. Ils sont le fruit d'une évolution. Pour moi, c'est le même genre de malentendu que lorsque nombre de mes étudiants disent que les traditions kagyoupa et nyingmapa ont beaucoup de pratiques tantriques tandis que les guéloukpa n'ont pas de pratiques tantriques, ce genre de malentendu.

Alors qu'en fait, la plus grande partie de l'oeuvre de Lama Tsong Khapa se rapporte au tantra. Il a traité davantage de sujets concernant les tantras que de sujets concernant les soutras. Allez voir. De toutes façons, ce n'est pas notre propos d'aujourd'hui, c'est venu en passant. Je ne veux pas dire que la tradition guéloukpa est la meilleure. Pas du tout, je pense que toutes ces traditions tibétaines sont bonnes, que toutes, elles détiennent la voie complète vers l'Illumination. J'en suis persuadé.

Bien, maintenant revenons à notre sujet.

Nous devons tout d'abord comprendre la caractéristique de la conscience. La caractéristique de la conscience, du point de vue bouddhiste, c'est une nature claire et nette. La nature de la Claire Lumière, que nous appelons *Sel.shing rig.pa*. C'est le sens du mot conscience : "*sel*" veut dire "clair", "*rig.pa*" signifie "voir". Ainsi, si la conscience n'est pas claire - si elle est souillée - elle ne peut rien refléter. La conscience reçoit le reflet de la réalité, de la réalité sensorielle. Donc, selon la manière dont le conçoivent les tibétains, la conscience a cette nature claire et nette. Telle le cristal, telle un miroir, elle reçoit le reflet, elle perçoit le reflet, elle perçoit la réalité. Telle est la caractéristique de la conscience.

Bien, et maintenant vous pensez peut-être : si toute la conscience est de nature claire et nette, comment notre esprit peut-il être sujet aux perturbations ? Parce que cet esprit perturbé, qui conçoit l'aspect essentiel des distorsions mentales, a aussi cette nature de clarté, qui lui permet de percevoir, dans une certaine mesure, la projection. C'est comme de l'eau qui bout sur un fourneau. Lorsque vous la faites bouillir, il se crée une turbulence, n'est-ce pas ? Et pourtant, prise individuellement, l'énergie de cette eau qui bout est de nature claire et nette. Mais quand elle se met à bouillir ainsi, à cause de la pression, de la stimulation (de la chaleur), un bouleversement s'opère. OK.

Ainsi, tout comme l'eau bouillante, il semble que toutes les perturbations, tous les concepts, tous les désirs et toutes les haines, tout cela nous submerge, à cause du complexe dualiste. L'eau bouillante est un bon exemple, vous savez, car le complexe dualiste ressemble exactement à cela. Mais, si vous regardez chaque perturbation prise individuellement, chacune dans son

caractère propre est malgré tout de nature claire et nette. Si vous regardez, c'est si beau en fait, si clair. En quelque sorte tellement plus clair que du cristal. Pour cette raison, à partir de maintenant nous allons mettre beaucoup plus l'accent sur la méditation, la contemplation -la méditation sur la conscience ou pensée. La nature de la pensée, c'est la conscience.

Pratiquement, je vous suggère désormais de faire la méditation du yoga du gourou Shakyamouni le matin... puis l'absorption, puis l'unification de soi-même avec le Bouddha Shakyamouni ; ensuite vous contemplez cette expérience d'unification de la conscience ou de la pensée.

Voyez-vous, la conscience n'a pas d'énergie physique substantielle. Elle n'a pas de couleur, pas de forme. Elle est comme l'espace, elle a une énergie d'espace. Sa nature est la nature de la non-dualité, la nature de la non-existence en soi .

D'une certaine manière, au niveau de l'expérience, la méditation sur la conscience est similaire à l'expérience du Mahamoudra, la réalité universelle. Les deux expériences sont similaires, l'une conduit facilement à l'autre. C'est pourquoi, dans la première approche du début, on pratique la concentration sur sa propre conscience.

Alors il se peut que se pose la question suivante : "Vous, le moine, vous nous dites à nous, occidentaux, de méditer sur l'esprit, ou la conscience ; mais nous ne connaissons pas l'esprit - de quoi parlez-vous au juste ? C'est parce que nous ne le connaissons pas que nous sommes venus méditer". Vous comprenez ? En d'autres termes, "Ce moine a des conceptions fausses, il pense que nous comprenons ce qu'est la conscience donc, que nous pouvons la prendre comme objet de méditation." Eh bien, la réponse est très simple : quand cette question vous apparaît, contemplez donc la vue de votre propre pensée, de votre propre concept. Généralement, quand je le regarde, mon esprit est occupé, comme s'il était occupé à faire de la tarte au fromage, vous comprenez ! Jamais je n'observe la vision de mon propre esprit. Je suis toujours occupé là-bas à essayer de faire de la tarte au fromage.

Dans le Mahamoudra, la méthode pour diriger la concentration vers la conscience est de commencer par contempler la vue de votre propre pensée. La vue de votre propre pensée est semblable à des rayons de soleil : des rayons de soleil qui jaillissent de vous. De la même manière, toute vue, qu'elle soit juste ou fausse, se manifeste à partir de la conscience. Les deux sont liés, étroitement liés, interdépendants.

Donc, il importe peu que cette vue soit claire ou pas, peu importe, contemplez-là, simplement.

C'est un peu comme si vous pouviez toucher votre pensée, et vous la contemplez. Vous savez tout cela, en -fait, vous le savez parfaitement. Souvenez-vous, d'abord nous faisons la méditation sur la respiration, la méthode qui neutralise. L'esprit devient neutre et n'est donc pas dérangé (par des pensées) extrêmes ou émotionnelles. Vous retrouvez ainsi la nature claire et nette (de votre esprit), à l'abri des perturbations émotionnelles.

Quand ce niveau de clarté est atteint, ne vous engagez pas dans des concepts du genre : oh, c'est si beau, oh, c'est si merveilleux ! Non, tenez-vous en là, simplement. Cette méditation sur la conscience, c'est ce qu'il y a d'unique dans le Mahamoudra - l'esprit enregistre toute expérience de la pensée. Il mémorise constamment. C'est cela la méditation, alors ne vous acharnez pas à obtenir un certain niveau de nature claire et nette ou de rendre celle-ci plus brillante. Si vous parvenez (à une certaine clarté), élargissez l'objet, et lâchez prise, simplement.

Si vous cherchez à le rendre trop brillant, trop brillant, vous risquez de le perdre. La distraction revient. Il est donc nécessaire de développer une certaine habileté pour juger de la juste quantité d'énergie et d'effort à investir. Dans ce chemin vers la clarté (de l'esprit), il faut vous adapter selon les informations de votre propre expérience. Parfois, vous reconnaîtrez le signe de la torpeur, dans ce cas, vous insisterez sur le côté brillant, vous augmenterez la clarté, Quand vous avez atteint un niveau suffisant, vous laissez aller, vous lâchez prise. Et d'autre part, quand vient la distraction, vous n'êtes pas agacé, vous n'avez pas de réaction de rejet, vous reconnaissez que cela aussi est une manifestation de la conscience.

Maintenez la vigilance en éveil constamment, Maintenez la mémoire en éveil constamment. Il se peut que vous fassiez l'expérience de vous sentir un peu comme la pleine lune, de sentir votre conscience comme la pleine lune, Sur cette terre, les gens, les poissons, les poules, les arbres, tout cela fonctionne, tout cela est mû par une espèce de mouvement organique. La pleine lune, elle, n'a pas de pensée, pas de vision fanatique avec telle ou telle pensée. Non. Pareillement, votre vigilance, ou conscience intensive, demeure - vigilance intensive de la conscience - en dépit des va-et-vient des objets de distraction. Ces objets ne sont plus le point de mire. Ils ont perdu leur énergie propre, ils n'ont plus le pouvoir de distraire. Vous demeurez dans la vigilance intensive, vous gardez la mémoire en éveil. Même si la pensée de distraction survient, vous considérez l'aspect essentiel de cette pensée ; le fait que sa nature est toujours la nature claire et nette de la conscience. Donc, si une pensée erronée ou une distorsion mentale apparaît, au lieu de la rejeter, regardez, pénétrez l'aspect essentiel de cette distorsion.

Elle est semblable à une vague de l'océan. Cette vague se manifeste à partir de l'océan, n'est-ce pas ? Et elle retourne finalement à l'océan. C'est pareil. Quand dans l'océan se manifestent des

vagues, nous disons qu'une certaine turbulence s'est créée. Quand la vague se brise et se perd à nouveau dans l'océan, alors il n'y a plus de différence (entre la vague et l'océan). C'est pareil.

Ou encore - voilà, un bon exemple - c'est comme l'espace. Lorsqu'il pleut, l'espace n'est pas dérangé. Toute cette pluie qui tombe fait cependant partie de l'espace, L'énergie de la pluie fait partie de l'espace, n'est-ce-pas ? Cela nous cause quelque désagrément quand nous nous déplaçons. Et puis, cette énergie redevient calme, paisible. Cette averse de pluie est semblable à nos perturbations. Celles-ci, quand elles se manifestent, quand elles se mettent en quelque sorte à fonctionner, c'est semblable à la pluie, un peu irritant, mais toujours de la nature de la non-dualité, de nature originelle.

De toutes façons, la nature essentielle de l'esprit, ou de la pensée, ou de la conscience, selon le point de vue du bouddhisme, est pure. Nous ne devrions en aucun cas être agacés, nous possédons le potentiel d'un Bouddha, comme Maitreya.

Encore un bon exemple, celui de la mine d'or. Maitreya dit : dans le sous-sol de certains lieux boueux, on peut trouver de l'or. Mais la nature de l'or n'est pas boueuse. Il a une caractéristique différente. L'aspect essentiel de l'or n'est pas l'eau boueuse, même si, du point de vue de l'environnement, il se trouve sous de l'eau boueuse. De façon absolument similaire, Maitreya dit que l'esprit est, de par son environnement, proche ou associé à l'énergie négative, y est associé d'un point de vue relatif. Mais la caractéristique de l'esprit n'est pas l'énergie négative, de même que dans l'exemple ci-dessus, la caractéristique de l'or n'est pas l'eau sale. Je parle ici d'un point de vue relatif. En ce qui concerne la qualité absolue de la non-dualité de la conscience, bien sûr, il n'y a pas à discuter si elle est pure ou non, elle est complètement pure. Elle n'a aucune empreinte ou concept en elle-même, elle n'a aucune empreinte de la nature complexe de l'ego. Non.

Nous devons comprendre ces deux points de vue : le relatif et l'absolu. D'après le bouddhisme, nous avons une conscience humaine, laquelle est pure.

Lorsque vous avez la concentration, d'une certaine façon cette concentration sur votre conscience vous donne une satisfaction. Alors, quand vous faites cette expérience de la concentration avec ce sentiment de satisfaction, faites intervenir un peu la sagesse analytique.

Pour observer comment l'ego perçoit la vue dualiste. Donc vous observez un peu. Vous demeurez vigilant, vous savez, et en même temps vous utilisez l'esprit subtil pour un examen analytique, tel que : l'ego qui perçoit, existe-t-il ou non ? Vérifiez cela. Au bout d'un moment

vous verrez, c'est pratiquement automatique, lorsque vous analysez, lorsque vous examinez une entité concrète comme celle-là, tout naturellement elle finira par s'évanouir. Vous ne pouvez la fixer plus longtemps et donc en même temps que vous faites l'expérience de la non-dualité, vous pouvez faire l'expérience du Mahamoudra.

Ainsi, dans cette tradition du Mahamoudra de Lama Tsong Khapa, on s'unifie à la nature indestructible de la méditation sur la conscience et on amène la sagesse subtile à analyser la vue dualiste.

C'est ainsi que l'on développe vipassana, que les tibétains appellent *Lak.tong*. "*Lak*" signifie "extra", et "*tong*" signifie "vision". Le sens du mot "extra" ici peut s'interpréter, je pense, de la façon suivante : on voit la réalité conventionnelle, mais ce qui se passe c'est que lorsque l'on atteint vipassana, on voit (aussi) la réalité universelle du Mahamoudra, Voilà pourquoi cela s'appelle "*Lak,tong*,"» Ce que je tiens à dire, c'est ceci ; (dans cette pratique) on aborde la concentration sur sa propre conscience, on essaie de la développer, c'est cela le plus important. Ce n'est pas quelque chose qu'il est -facile d'exprimer avec des mots : bla, bla, bla, ceci, cela, Donc, chaque fois que vous ressentez en quelque sorte ; "vraiment, il me semble que j'ai atteint un niveau de concentration satisfaisant", faites alors intervenir la sagesse analytique subtile pour analyser où se trouve la vue fausse. Quand le degré de concentration cesse d'être satisfaisant, s'il s'est affaibli, juste un peu, alors vous arrêtez l'examen analytique intellectuel.

Quoiqu'il en soit, c'est peut-être suffisant pour l'instant. Passons aux questions-réponses pendant 5 minutes. Bonne idée ? OK.

Q : Lorsque nous observons la conscience, devons-nous observer la perception, la pensée, ou la perception de la pensée ?

Lama : Bonne question. Vous devez observer les deux, la perception et la vue de la perception. Par exemple, si je vous regarde avec mon esprit, ce que je dois faire, c'est observer de quelle manière je saisis les concepts de "vous" et la vue de mes concepts quand je vous regarde. Vous me suivez ou non ? Attendez ! Je ne me suis pas exprimé clairement. Lorsque je vous regarde, il y a un concept, une perception qui dit "vous "êtes ceci. Donc je dois vérifier la façon dont je saisis, c'est-à-dire la manière dont j'appréhende ce concept, si cette perception est réelle ou non, vous savez qu'elle n'est pas réelle, que je saisis cette entité dualiste de "vous", que mes concepts appréhendent l'entité dualiste de "vous" et que ma manière de concevoir est elle-même dualiste, Ce que je dois faire alors, c'est observer cette vue, observer ma perception et cette façon d'appréhender les concepts comme existants. C'est cela qu'il nous faut vérifier.

Q : Si, alors que l'on observe son esprit, sa pensée, tout s'évanouit; à ce point, est-ce de la distraction ou sommes-nous sur la bonne voie ?

Lama : C'est bien. C'est ainsi que vous arrivez à l'expérience. Quand la pensée, le concept disparaissent, quand objectivement, l'objet aussi disparaît, de toutes les façons sujet et objet étaient interdépendants. Donc, à ce moment-là, vous faites l'expérience de la non-dualité car il s'est écroulé, le Mont Mérou du mandala de la pensée dualiste, A ce moment-là, quand vous faites cette expérience, il n'y a plus d'intellect, abandonnez ce lourd fardeau, abandonnez-le et laissez l'esprit dans cet état, laissez aller dans cet état. OK. Parfait.

Q : Si ce que nous percevons est un reflet de notre propre conscience, comment le Bouddha peut-il percevoir autre chose que de la claire lumière ?

Lama : Voyons. Lorsque nous percevons, cette perception est dépendante de nos réactions karmiques qui ont comme origine, comme base, l'ego, Mais quand le Bouddha voit la réalité ou perçoit telle ou telle existence, il n'y a pas de graine karmique qui s'éveille, faisant apparaître les phénomènes ordinaires, Cela ressemble à la manière dont nous, nous voyons les choses quand nous regardons la télévision, c'est-à-dire qu'il (le Bouddha) voit exactement la manière dont l'esprit dualiste en -fonctionnement voit. Tout ce fonctionnement, cette réalité conventionnelle n'est jamais qu'un mode de fonctionnement, rien que du -fonctionnement, de même que le supermarché fonctionne et fonctionne seulement ; le jeu dualiste. Donc le Bouddha voit les choses comme elles sont et la manière dont l'esprit des autres, l'esprit conventionnel, les projette. Pour lui, cet esprit est sans pouvoir, pour vous et moi il a encore son pouvoir parce que j'ai un concept concret de "vous". Pour le Bouddha, ce "vous" est sans pouvoir. Cette explication est-elle suffisante ? Bon.

Une chose encore. Une autre façon de répondre à la question serait peut-être de dire : le Bouddha voit la réalité universelle du Mahamoudra en vous, c'est pourquoi vous êtes comme... vous êtes peut-être comme un atome. Un atome qui vole d'un espace à un autre, de non-dualité à non-dualité, Vous voyez ce que je veux dire ? Ainsi, il n'est plus rechargé en énergie dualiste.

Par exemple, souvenez-vous de mon exemple des vagues, des vagues de l'océan. Cela a l'air super, mais lorsque vous regardez l'océan universel d'énergie, cela reste toujours un océan, non ? C'est similaire - ce n'est pas une grande affaire pour l'esprit du Bouddha.

Q : Vous avez parlé de la concentration et de la satisfaction qui s'ensuit. Quand cela se produit-il ?

Lama : Cela dépend de votre expérience. Ne l'ai-je pas dit ? Cela relève de votre propre expérience, vous le sentez, je ne peux décider pour vous. Bien sûr, intellectuellement, il est possible de dire à quel moment vous devriez ressentir cette satisfaction. Cela peut être comme ceci par exemple ; si votre conscience a pu se maintenir sans distraction émotionnelle, vous savez, elle s'est maintenue pendant disons deux minutes, c'est super, n'est-ce-pas ? Moi je trouve que c'est super. A ce moment-là, vous pouvez être satisfait. "Rien que deux malheureuses minutes, ahhhhh Ma concentration devrait se maintenir 24 heures sur 24 !" Non, ne soyez pas si avide, cela vous fera perdre le peu que vous aurez gagné. Donc, je dis, à ce moment-là, vous pouvez vous sentir satisfait.

Et à ce moment-là, comme le poisson se déplace sans déranger l'océan - votre propre sagesse subtile se met en marche, comme le poisson, sans rien déranger, vous savez ; et elle se met en marche pour observer le concept et la vue du concept, et quand vous atteignez un certain point d'abord il vous semble qu'il ait une espèce d'existence et bientôt vous atteignez le point où il se dissout ; vous faites l'expérience de la dissolution du sujet et de l'objet. Et alors, vous laissez aller, Bon !

Eh bien, si vous n'avez plus de question, je ne vous garderai pas plus longtemps. Essayez de contempler. Pas seulement pendant les sessions, mais aussi durant les pauses et même dans vos rêves, ou quand vous vous promenez. La nature claire de la conscience est toujours présente. D'habitude, nous disons : "oh, je suis toujours confus", n'est-ce-pas ? C'est une autre façon de penser, sans clarté. Mais la clarté est toujours là en fait : il suffit d'être conscient et de contempler.

OK, merci, c'est tout pour le moment.

Colophon : Extrait de *Mahamoudra*, de Lama Thoubtèn Yéshé, série d'enseignements donnés à Atisha Centre, Victoria, Australie en août 1981

Traduction de Eléa Redel et Dominique Barde, juillet 1988, pour le Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.

Reproduit pour Découverte du Bouddhisme, novembre 2004.