

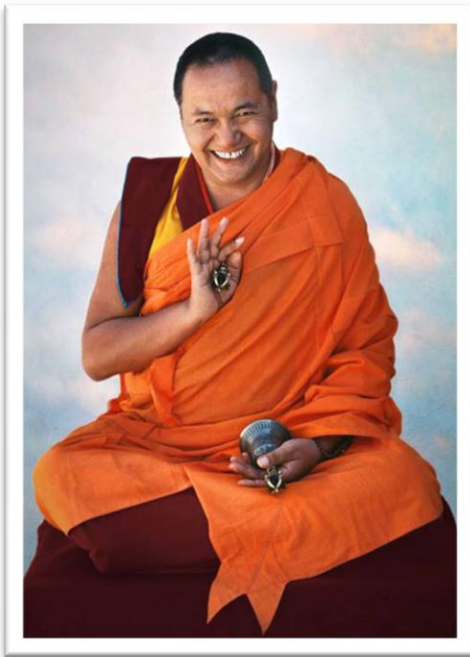


# Méditation sur l'esprit

Par Lama Thoubtèn Yéshé



TP-ESPRIT-LY-Méditation sur l'esprit-Dernière mise à jour 15.07.2015



Essayons maintenant de nous concentrer sur notre propre conscience. Cette approche de la concentration, nous l'appelons parfois absence de conceptualisation, absence d'élaboration, absence de projections mentales, en tibétain *Mé.tokpa*. (*Lama Yéshé aimait utiliser le terme « superstitions » pour parler de projections mentales.*)

Sur ce point, dans son *Lamrim*, le grand yogi Lama Tsongkhapa dit qu'il faudrait contempler la clarté de sa propre conscience et ne suivre aucun autre phénomène ou objet, tel qu'une déité ou une forme, une couleur ou un son, une syllabe-germe ou un mantra. Lama Tsongkhapa dit que nous devons abandonner tout ceci. Donc, si au cours de notre méditation nous avons une vision particulière, une vision fantastique, même si le Bouddha nous apparaît ou toute autre image, ne les suivez pas.

Le grand yogi Tilopa disait : « Gardez l'esprit uniquement sur la conscience sans lui ajouter ni couleur ni vêtement. Ainsi, la projection mentale confuse devient claire. Portez votre contemplation exclusivement sur la conscience ».

Fondamentalement, il y a deux choses : le sujet (la conscience) et l'objet (on peut dire le monde sensoriel des phénomènes). Lama Tsongkhapa dit que lorsque nous contemplons l'esprit-conscience, nous ne devons permettre à aucune sorte d'objets tels que forme, couleur ou déité de se manifester.

Je pense que c'est très sensé et très logique. Normalement, nous nous laissons distraire par des pensées conceptuelles, des projections mentales se rapportant aux objets sensoriels, n'est ce pas ? Les cinq objets des sens. C'est notre expérience, non ? La projection mentale est donc la plupart du temps liée aux objets sensoriels. Lorsque nous concevons quelque chose, d'ordinaire, nous avons l'habitude de le faire par rapport à un objet des sens. Cette habitude, nous devons donc nous en débarrasser. C'est pourquoi, contemplez la clarté de votre propre conscience. C'est tellement puissant.

Bien sur, au début, nos habitudes sont si fortes que la projection mentale, le concept du son, de l'odeur, de la couleur et le reste, surgit. Mais nous faisons preuve de savoir-faire – nous en avons déjà parlé –, et maintenons notre mémoire fermement sur notre conscience. Sans déranger cette mémoire ou cette concentration sur la conscience, nous agissons comme le poisson habile,

souvenez-vous, nous utilisons notre attention ou vigilance de poisson pour examiner ou observer l'essence de la projection mentale lorsqu'elle détourne la concentration, et aussi parfois pour observer de quelle manière la projection mentale se manifeste, comment nous la concevons. Vous êtes donc en quelque sorte attentif. Ce sont là des techniques. Nous en avons parlé hier, souvenez-vous, nous avons dit qu'il fallait éliminer la distraction et également abandonner toute attente : espérer que quelque chose se passe, attendre qu'une sorte de réalisation supérieure survienne. Ce genre d'attente, toute sorte d'expectative devient une projection mentale. Laissez-les simplement aller.

Donc quand la mémoire, la mémoire de la concentration est forte et suffisamment satisfaisante et claire, à ce moment-là, lâchez prise, laissez aller.

Ce « lâcher-prise » a de nombreuses significations. Cela veut dire, en d'autres termes, soyez un peu détendu au lieu d'être crispé, à faire d'énormes efforts. Parfois, nous appliquons trop d'efforts et trop de discipline. Cela n'est pas bien non plus, car il n'y a pas assez de « lâcher-prise ». C'est comme lorsque vous conduisez une voiture, vous savez, la vitesse... la situation... tout. Chaque situation nous incite un peu à la voie du milieu : puis vous devez laisser aller. Mais le conducteur débutant, lui, il ne peut pas laisser aller. Il lui faut aussi parfois du changement, de l'action, vous savez bien. Les méditants débutants doivent apprendre à lâcher prise, à laisser aller. Dans le texte racine du Mahamoudra, il est dit que si vous savez comment lâcher prise, il ne fait pas de doute que vous serez libéré de la projection mentale.

Si vous ne savez pas comment lâcher prise, toute expérience d'extase est hors de question. C'est comme pour la conduite automobile, à un certain point, vous laissez aller, vous êtes bien, vous avez presque l'impression de voler, comme un avion vous savez, une voiture bienheureuse ! Mais le conducteur débutant, lui, ne sait pas comment laisser aller, il ne peut donc pas ressentir ce bien-être ou cette sensation merveilleuse. C'est pareil pour un méditant. Quand vous essayez de manière trop intensive, quand vous êtes trop crispé et ne savez pas comment lâcher prise, alors à un moment donné, vous détestez la méditation, non ? Même si vous voyez un temple ou un coussin de méditation, vous ne voulez pas vous en approcher. Par contre, quand vous savez comment lâcher prise, vous dégustez le délicieux gâteau au chocolat de la méditation et chaque fois que vous méditez, vous y trouvez plaisir, béatitude.

D'autre part, quand nous disons « lâcher prise », cela veut dire que la mémoire continue à fonctionner sans relâche et que lorsque quelque chose nous distrait, nous faisons appel à l'attention, à la vigilance et à l'observation. Nous savons comment observer l'essence de la projection mentale. Cela aussi se fait sans perdre (l'objet). Il arrive qu'à un certain point, il soit difficile d'éliminer la projection mentale, la distraction ; vous pouvez, à ce moment-là, vous arrêter une nouvelle fois. Il est alors préférable de stopper la méditation sur la conscience et de faire simplement la méditation sur le souffle. La technique de concentration sur le souffle consiste tout simplement à lâcher prise et à respirer, à n'observer que la respiration, ce qui coupe rapidement les niveaux grossiers de la projection mentale. Quand l'esprit est neutralisé,

retournez de nouveau à la méditation. L'esprit neutralisé est déjà clair et net, n'est-ce pas ? Donc vous retournez à la concentration sur la clarté de votre conscience.

Lama Tsongkhapa insiste également beaucoup sur le fait que vous devez vous sentir satisfait dès la première fois que vous faites l'expérience de la clarté. Vous ne devez pas intellectualiser, en disant « Oh cela ne suffit pas, ce n'est pas la clarté décrite par mon Lama ». Penser ainsi signifie tout simplement que l'intellect prend trop de place, vous savez... C'est votre expérience qui doit vous guider, non pas les mots, les mots intellectuels. Soyez donc satisfait. Cette clarté est infinie – maintenant, nous avons de la clarté.

D'après l'expérience et les dires de Lama Tsongkhapa, lorsque vous contemplez votre conscience, à un certain point vous développez une telle clarté que vous en arrivez presque à avoir des pensées insensées, du genre « Je pourrais compter tous les atomes de l'univers » -c'est ce type d'expérience que vous faites. Il vous est possible d'avoir une vision claire et nette parce que la conscience-sujet développe une telle clarté et est en quelque sorte si aiguisée qu'elle est capable de distinguer toute l'énergie physique subtile. Vous faites des expériences de ce type et à ce moment-là, grâce au développement de la clarté, vous pouvez aussi faire l'expérience de la béatitude : une félicité extatique.

D'abord, vous ressentez une béatitude physique, que l'on pourrait comparer à une sorte de couverture grossière. Que l'on retire cette couverture et l'expérience que vous faites ne se situe plus qu'au niveau de la conscience, vous sentez que la conscience fait l'expérience de l'espace universel, une expérience en quelque sorte d'unification. Vous sentez que vous ne vivez plus dans le monde physique, que vous n'êtes plus impliqué dans le monde physique, ce qui élimine la projection mentale car lorsque nous sentons que nous sommes dans un monde physique, la foule des projections mentales de formes, de sons, d'odeurs est là, occupée à tout compliquer. Pour cette raison, ne conceptualisez pas, car c'est là un moyen tellement judicieux d'arrêter l'élaboration du monde sensoriel. En développant la concentration, il vous est possible à un certain point, de faire l'expérience de l'état extatique de la méditation ; de faire l'expérience du sans forme, sans odeur, sans cinq objets sensoriels. Voilà pourquoi cela devient si puissant.

Bien entendu, quand vous arrêtez la méditation, vous avez comme l'impression d'avoir un nouveau corps, puisque dans la méditation, il n'y a pas de corps. Donc, quand vous arrêtez la méditation, il vous semble être dans un corps neuf. Et comme il s'agit d'un corps neuf, même la projection mentale doit s'en aller, c'est là quelque chose de nouveau, non ? Nous pouvons ainsi facilement liquider la projection mentale, nous sommes devenus si légers. Parce que nous développons une telle clarté de concentration, même dans nos rêves, le concept de projection mentale, les cinq objets des sens, sont beaucoup plus légers. Aussi, même si vous dormez, votre sommeil devient une méditation. Normalement quand nous dormons, nous avons une projection impure et lourde : c'est le rêve qui arrive. Souvenez-vous ! Cela est éliminé et les rêves aussi apparaissent comme des visions pures.

Lama Tsongkhapa dit que c'est de cette façon que nous nous développons. Si nous changeons souvent d'objet de concentration, cela n'est pas très bon car nous essayons ici de développer la méditation du *samadhi*, ce qui signifie que nous devons garder le même objet de méditation.

La méditation du *samadhi* est la source de la libération et celle du pouvoir télépathique, ce n'est que logique, n'est-ce pas ? Nous en avons déjà parlé. Lama Tsongkhapa dit que si vous développez une telle clarté de votre conscience, vous obtenez le pouvoir de dénombrer les atomes ou les neutrons, il vous est possible de compter une énergie aussi subtile. C'est presque télépathique, non ? Les savants, même en utilisant un équipement scientifique, n'arrivent pas à les compter, mais Lama Tsongkhapa, lui, y arrive, n'est-ce pas ? Eh bien, là, je dois être fier du bouddhisme, OK...

C'est ainsi que la capacité télépathique mentale vient de l'entraînement de l'esprit. D'après *l'Abhidharma*, deux choses contribuent au développement des pouvoirs télépathiques : l'entraînement d'une part et aussi l'intuition.

Je pense que dans une certaine mesure, tout le monde a de l'intuition. Par exemple, vous êtes ici, mais quelque part au plus profond de vous-même, vous sentez que quelque chose est arrivé à votre ami le plus cher à Melbourne, vous le savez sans avoir à faire appel à la logique superficielle. Ces expériences sont dues à l'intuition, elles sont intuitives, télépathiques. Atteindre le *samadhi* parfait et avoir accès à ce genre de télépathie est tellement essentiel. Il n'y a aucun moyen d'être libéré, aucun moyen d'atteindre l'éveil, sans cette réalisation. En cela, il n'y a pas d'exception, que vous soyez bouddhiste, musulman, chrétien ou tout autre chose. D'un point de vue bouddhiste, tous ceux qui veulent atteindre l'éveil doivent avoir cette réalisation.

On peut aussi y arriver par le pouvoir de l'habitude, de l'habitude répétée. Ainsi, dans la méditation sur la conscience, quand elle est faite d'une manière assidue en utilisant de tels moyens habiles, nous éliminons la torpeur et la distraction, cela devient alors une sorte d'habitude.

Les niveaux grossiers de projection mentale sont comme ces vêtements. A chaque fois que vous allez plus profond, que vous approfondissez, vous retirez une couche. Vous arrivez au plus subtil, aux états les plus subtils. Quand votre esprit touche le point subtil, peut être selon la vue

psychologique occidentale, l'inconscient le plus profond, si subtil que vous touchez la réalité, c'est super puissant. Comme de façon subjective, votre sagesse est si incroyablement subtile, tellement acérée, le fait de toucher la réalité est plus puissant qu'une bombe atomique. Telle est sa particularité. Quand vous développez une concentration plus profonde, vous continuez à vous débarrasser de la projection mentale, des niveaux grossiers de l'esprit.

C'est pourquoi, l'approche tantrique du Mahamoudra consiste à éliminer les niveaux grossiers de la conscience et à essayer de toucher la conscience subtile. La conscience subtile se manifestera et il se produira alors une expérience automatique de non-dualité ou le grand Mahamoudra. Pour l'instant, il semble que la conscience subtile soit négligée, qu'elle ne fonctionne plus car la projection mentale grossière domine. Bien sur, si quelqu'un veut débattre intellectuellement, il dira : « Comment peut-on arrêter cette projection mentale ? » Cet esprit de projection mentale est, si l'on parle d'un point de vue scientifique, présent jusqu'à ce que l'on atteigne la dixième terre (Skt. bhumi) du bodhisattva ; il est pratiquement impossible à enrayer, n'est-ce pas ? Puis vous dites : « Si l'on atteint un niveau de concentration, à savoir quatre heures de concentration sur sa conscience sans distraction ni torpeur, l'état sans projection mentale est-il alors obtenu ? » On peut débattre ainsi.

On peut débattre bien sûr, mais nous parlons à présent d'expérience. La projection mentale est presque (aussi vaste) que le nombre de créatures dans l'océan. D'un point de vue bouddhique, il y a tellement d'aspects de projections mentales dans l'océan de notre conscience. Il nous faut donc les éliminer lentement, progressivement, de façon organique. A chaque fois que vous vous débarrassez d'une baleine grossière ou d'un crocodile grossier, vous bannissez l'esprit animal grossier. Vous faites une expérience sans projection mentale. C'est pourquoi, je me souviens des paroles exactes prononcées par mon maître tandis qu'il me donnait un enseignement sur le Mahamoudra. Il disait : « A un certain point dans la manière de comprendre la philosophie bouddhique, les débats et toutes ces choses, à un certain point, il vous faut les abandonner. Ne vous engagez pas dans un débat, allez au-delà de cette discussion." Je m'en souviens avec précision, car personnellement j'avais des idées très arrêtées, à cause de ma formation philosophique, donc j'avais des idées préconçues, j'essayais toujours d'ajouter des concepts puissants, vous savez... Par exemple, s'il disait cela, j'essayais de le tourner comme ceci ; s'il présentait les choses comme ceci, moi j'essayais de les tourner comme cela. Je m'en souviens. En fait, des idées préconçues comme celles-là nous empêchent parfois de faire une expérience aussi puissante.

Maintenant, quand nous parlons de faire une expérience sans conceptualisation ou sans projection mentale, cela ne veut pas dire que d'un seul coup vous dépassez les concepts dualistes. Non. Les concepts dualistes sont comme des couvertures, vous savez... tellement nombreuses. C'est pourquoi, je suis sûr que certains d'entre vous le savez déjà, de la première terre du bodhisattva à la dixième, il y a quelque chose comme neuf types d'obstacles différents. Chaque stade élimine certains des obstacles dualistes. D'accord ? Vous comprenez ainsi comment cette expérience survient ; elle est possible si nous allons dans la bonne direction.

Il m'arrive parfois de faire l'expérience suivante : si je regarde intensément dans une certaine direction, mon esprit est totalement impliqué dans, disons, une fleur ou tout autre chose, et même un bruit assourdissant ne peut m'atteindre. Il me semble qu'il s'agit d'une expérience ordinaire, quelque chose que chacun a pu expérimenter. Un exemple tout simple, complètement normal. Il est possible, lorsque nous méditons et stoppons de manière continue toute perception de forme, de couleur, de son, d'odeur, etc., que tout cela s'arrête et qu'ainsi la porte de la projection mentale se trouve comme fermée. A ce moment-là une énergie de béatitude extatique prodigieuse survient, elle se manifeste intuitivement. Elle est très puissante pour éliminer la pensée dualiste. Lorsque vous contemplez votre conscience, arrivé à un certain point, les deux choses, l'objet et le sujet, cessent d'exister d'une certaine façon, tout simplement parce que vous vous trouvez dans cet état d'unification. Plus longtemps vous demeurez dans cet état, plus l'élimination de la pensée dualiste si complexe en sera puissante.

Cela me paraît si simple, l'énergie de clarté existe toujours en nous. L'important pour nous c'est d'y pénétrer et de nous y concentrer. Une telle béatitude, celle de la réalité universelle, est en nous, il nous faut l'animer, nous brancher dessus.

Plus vous ferez une expérience intérieure de béatitude, plus votre concentration se développera et plus vous serez heureux de méditer. En d'autres termes, cette expérience sera le résultat de votre méditation.

On peut comparer notre conscience à la terre d'Australie. Avant, il n'y avait ni barbelés, ni clôtures, à présent, il y a tant de gens qui posent des barbelés : la projection mentale est comme ces barbelés, aussi longtemps que chacun de nous se sent individualiste. Quand on retire les barbelés, il reste une seule terre, la terre d'Australie. C'est comparable à l'état unique de la sagesse omniprésente, de la paix durable, de l'état de béatitude éternelle. Comprendre cela, c'est comprendre aussi que nous, les êtres humains, sommes capables de communiquer les uns avec les autres. Je pense qu'il s'agit là également d'une compréhension psychologique correcte. Parfois nous pensons, c'est impossible, je ne peux pas communiquer avec vous, pas moyen, c'est

même pas la peine d'essayer. C'est une manière ordinaire de penser, une conception fautive, une vue erronée. Le point de vue bouddhique est que chaque être, mâle ou femelle, poulet ou insecte, sans aucune distinction, chacun peut atteindre ce « certain point », l'état de « totalité ».

Lama Tsongkhapa dit que lorsque nous contemplons notre conscience, nous ne devons pas nous préoccuper du temps : passé, présent, futur. Cela devient une distraction.

Notre habitude est d'être tellement préoccupé par le temps et cette habitude, qui en fait n'a que peu de valeur, doit être abandonnée. Ce n'est que dans la contemplation, dans l'émergence de l'état clair et net, que l'énergie de la conscience n'est alors concernée ni par le temps ni par l'espace – n'est concernée ni par les couleurs ni par quelque objet sensoriel que ce soit. A ce stade, tout concept, même : « Comme il serait merveilleux que tous les êtres atteignent la bouddhité », n'est alors pas valide. Seule EST cette expérience. Même si vous vous souvenez de votre vie précédente, alors que vous étiez un fabuleux yogi dans les montagnes de l'Himalaya, vous comprenez que dans ce type de méditation toute forme de souvenir doit être stoppée.

Vous ne devez pas être effrayé. N'allez pas penser « Oh, il faut que je stoppe tous mes souvenirs habituels, ce qui veut dire que peut-être je dois devenir inconscient !! Ce moine essaye de m'apprendre à tomber dans un sommeil total, à avoir un esprit endormi ». Non. Non. Pourquoi ? Parce que dans son état normal, notre mémoire va, vient, va, vient et ce va-et-vient incessant constitue un obstacle au développement de l'attention. L'incessante mémoire continue, elle, constitue la méthode qui permet de développer l'attention.

Je pense que c'est suffisant. Ainsi, maintenant vous saurez un peu mieux vous débrouiller. Peut-être deux questions, puis nous en resterons là.

Q : Lama, vous nous avez donné l'idée de contempler la conscience claire. Comment pouvons-nous faire cela si nous n'en avons jamais fait l'expérience ?

Lama : Ok. Bonne question. Je comprends que parfois le concept de clarté de la conscience soit difficile pour l'esprit occidental, mais je dis que pour arriver à la compréhension de la clarté de la conscience le seul moyen est d'observer, contempler, s'accrocher à la vision de la pensée. De même que par l'intermédiaire des rayons du soleil, on peut découvrir le soleil, par la vision des rayons de la pensée vous pouvez vous plonger dans la clarté de la pensée.

Je pense que Kélsang (*un tibétain dans l'audience*) est choqué. Il voit que j'outrepasse la culture tibétaine. Quand les lamas tibétains enseignent le Mahamoudra, je suis bien certain qu'ils ne le

font jamais ainsi. Pas de cette manière. A mon avis, cela n'a pas de précédent historique. Désolé, cela n'existe qu'en Australie !

Aussi souvenez-vous, j'ai donné cet exemple ; quand le miroir est clair, il peut refléter quelque chose. Lorsque l'eau est claire, le reflet de la lune est là, clair et net. De même, cette énergie claire et nette nous l'avons en nous, c'est pourquoi nous pouvons (profiter de) avoir toutes ces perceptions sensorielles et c'est la beauté de la qualité humaine. OK.

Q : Pour essayer de réaliser la non-existence de toutes choses, j'ai choisi le soleil et je l'ai mis en pièces jusqu'au point où j'ai pulvérisé les atomes et où il n'y avait plus rien que je puisse voir. Est-ce seulement mon esprit en proie à l'illusion qui le construit ?

Lama : Je pense que oui. C'est un bon exemple, n'est-ce pas ? Il me semble que normalement l'esprit dualiste assemble les choses, c'est sa fonction. Quand cela disparaît, on peut alors faire l'expérience de la non-dualité. Par exemple, il m'arrive parfois dans mon esprit, de découper mon corps en morceaux jusqu'à le réduire à l'état d'atomes. Parfois cela aide à faire rapidement l'expérience de la non-dualité.

Q : Alors, est-ce que cela veut dire que si tout le monde croit que la terre est plate, elle devient plate ?

Lama : Si vous y croyez, vous voyez la terre plate. Si vous croyez qu'elle est ronde, elle devient ronde.

Q : Si je croyais que la neige était pourpre et que tout le monde le croyait aussi, serait-elle toujours blanche ?

Lama : Qui est « tout le monde » ? Shakyamouni.... ses yeux ne pourraient croire en la réalité telle que vous la voyez. Tout le monde, cela veut dire qui ? Bouddha aussi est compris dans ce « tout le monde ». OK.... Donc si vous voyez le blanc comme pourpre, il se pourrait que cela soit dans le cadre d'un certain environnement, d'une certaine énergie qui ferait voir le blanc comme pourpre, mais ceux qui n'ont pas ces obstacles comme condition ne voient pas ainsi. Ils voient tout simplement le blanc tel qu'il est.

Q : Alors, si le Bouddha regardait la terre, la verrait-il plate ou ronde ?

Lama : Le Bouddha voit la terre ronde selon votre esprit. Le Bouddha voit la terre plate selon mon esprit. Il ne la voit pas selon son propre esprit. D'accord ? Il est probablement midi. Mieux vaut s'arrêter.



**Colophon** : Extrait de *Mahamoudra, Quatrième enseignement* de Lama Yéshé, transcrit et réimprimé pour le programme « Découverte du Bouddhisme » avec la permission de « Wisdom Publication ». Légèrement remanié par Kendall Magnussen du Service Education de la FPMT.

Traduit en français par Jean-Yves Barralis assisté par Eléa Redel – Octobre 2002. Revu par Eléa Redel en mai 2005.

Service de traduction francophone de la FPMT.

Tous droits réservés.

