



Comment lâcher prise et Comment intégrer la vacuité au quotidien

Par Lama Thoubtèn Yéshé



DhQ – Maj 12-03-2019



Hello everybody !

Ce matin, le directeur de l'Institut Vajra Yogini m'a demandé d'expliquer comment on peut intégrer la vacuité dans la vie de tous les jours. Qu'est-ce que la vacuité ? La vacuité (tib. shunyata) est la réalité de ce nous sommes et celle de tous les phénomènes qui nous entourent. Du point de vue bouddhiste, chercher la réalité et chercher la libération revient – à peu près – au même. Si quelqu'un ne veut pas voir la réalité et ne cherche pas davantage la libération, c'est un signe de confusion. Vous êtes en quête de la réalité, et vous vous imaginez qu'un lama tibétain va vous la faire apparaître, qu'il vous faut la chercher partout à l'extérieur de vous-même, peut-être même jusqu'au Shangri-la ! Mais vous vous trompez, vous ne la trouverez pas hors de vous-même, parce que **VOUS ÊTES** la réalité.

On peut voir historiquement combien de philosophes et nombre de grands mystiques occidentaux ont fait de recherches sur la réalité. Dans le bouddhisme, vous avez peut-être entendu parler de non dualité, qu'est-ce que cela signifie ? Cela veut dire que vous êtes dépourvu de dualité : la réalité est ce que vous êtes et vous ne pouvez la trouver nulle part en dehors de vous.

Comment lâcher prise et comment intégrer la vacuité au quotidien

Par Lama Thoubtèn Yéshé

De même certains se disent « Ma vie, ma réalité, c'est la société qui les a faites telles qu'elles sont, ce sont mes proches, ce sont les autres », vous me suivez ? Si vous croyez cela vous êtes loin de la réalité. Si vous pensez « Mon existence, ma vie est faite par quelqu'un d'autre », c'est le signe que vous ne prenez pas la peine ni la responsabilité de comprendre la réalité.

Maintenant, ce qui importe est d'observer et de reconnaître votre situation dans l'existence, dans tout ce qui apparaît. La vision que vous avez de vous-même, de votre monde, de votre environnement de français, tout cela est votre interprétation, c'est l'interprétation de votre esprit, le fruit de votre imagination. Si vous ne comprenez pas ce que vous percevez, ce que vous expérimentez, ce que vous êtes, que ce soit vous, votre copain, votre copine, votre mari ou votre femme, n'est rien d'autre qu'une pancarte, une projection littéralement imaginée, fabriquée par votre esprit, si vous ne le comprenez pas, alors vous avez bien peu de chance de réaliser « sunyata », car en quelque sorte, ce que vous regardez est une fausse projection du réel. Et ce n'est pas seulement une vision bouddhiste des choses, c'est également ce que voient les physiciens et les philosophes occidentaux qui ont également investigué la réalité.

Pour étudier un atome, les physiciens observent durant 24 heures, ils analysent, cherchent, cherchent 24 heures sur 24. Ils ont beau investiguer, jamais, à aucun moment, les chercheurs n'ont trouvé quoique ce soit qui puisse être une entité existant de façon permanente, stable. Cela, c'est la vacuité telle que l'expérimente les physiciens occidentaux.

Si vous imaginez cette expérience de physique vous ne concevrez plus jamais la moindre idée de concrétude. Si vous comprenez ce qu'observent les physiciens vous pouvez lâcher prise par rapport aux problèmes du monde, mais vous ne voulez pas le comprendre.

Au niveau de l'énergie, il y a l'espace et le corps et tous deux possèdent les mêmes éléments. Il existe une interdépendance entre ces deux énergies, celle qui nous entoure et la nôtre. Réfléchissez, analysez : votre peau, votre nez, vos os, votre visage ne sont qu'énergie. Essayez de les en séparer et il ne restera rien de votre peau, de votre nez, etc. C'est de l'énergie. Tout n'est qu'énergie. Si vous comprenez vraiment ce niveau de l'existence, vous verrez alors s'effondrer vos croyances et avec elles, le nœud qui vous étouffe, ainsi que l'idée préconçue de votre propre existence en soi. Cela ne fonctionne pas autrement. Mais rien à faire ! Vous êtes contracté... tellement crispé... c'est pourquoi vous avez tant de problèmes.

Il me semble que, dans cette société, en ce XX^{ème} siècle, les gens vont à l'encontre de la nature, ils sont en complète opposition avec la réalité. De même que l'on échafaude notre ego d'instant en instant, on s'évertue à rendre la nature artificielle, on la corrompt. On se couvre avec une épaisse couverture — un « ego couverture ! » — une... deux... dix... cent couvertures contre la nature, contre la réalité. C'est ainsi que dans les pays industrialisés nous perturbons la nature, nous ne lui accordons pas de valeur. Elle a cependant une valeur bien à elle, et nous savons parfaitement que nous la déréglons, nous la modifions de fond en comble de telle sorte qu'au lieu de respecter son harmonie nous ne cessons de la compromettre, parce que nous ne communiquons pas avec elle.

Comment lâcher prise et comment intégrer la vacuité au quotidien

Par Lama Thoubtèn Yéshé

Nous nous créons un esprit intellectuel. La vie moderne est le produit de cet intellect pétri de croyances aveugles, de cet esprit superstitieux. Notre incompréhension de la réalité et la vie que nous menons au sein de cette société moderne intellectualisée dans laquelle il nous faut bien vivre, nous éloignent de la réalité. Et comme nous n'acceptons pas ce que nous sommes, nous cherchons constamment à nous couvrir avec d'épaisses couvertures, et c'est cela que nous appelons "MOI". Nous occultons notre réalité, nous fuyons la beauté naturelle et nous croyons pouvoir la négliger ; mais en ajoutant couverture sur couverture, nous faisons fausse route.

C'est ainsi que, faute de contact avec notre nature, nous rendons notre vie moderne si compliquée ! Nous nous créons tellement de problèmes avec nos croyances erronées, et nous nous évadons de la réalité en nous agitant comme une araignée tissant sa toile, grimpant le long de son fil, tombant pour remonter et pour tisser encore et retomber de plus belle. C'est de cette façon que nous tissons la toile de notre vie exagérément intellectuelle, totalement coupée de la réalité, une société qui se complexifie au point qu'il devient difficile d'y vivre. C'est notre esprit qui échafaude cela et rien d'autre n'en est responsable.

Si je vous disais que vous n'êtes rien... zéro ! Rien de ce que vous croyez être, vous auriez un choc. Un tel choc que vous clameriez «Que nous conte-t-il là ce moine ?». Et si je vous disais que c'est la pure vérité ! En fait, vous êtes non-dual, vous l'êtes absolument. Vous n'êtes que non-existence en soi. Ni existence relative, ni existence absolue ainsi que vous l'imaginez. Dans cet éclairage on devient plus réaliste et l'on y gagne. Vous y gagnez vraiment la paix, la satisfaction. Sans cela, tant que vous porterez en vous l'idée chimérique que vous êtes quelqu'un de concret, vous projetterez sur votre environnement cette fausse conception de vous-même et vous n'aurez aucune chance de comprendre la réalité.

Voyez ce qui se passe de nos jours dans les villes d'occident, c'est un bon exemple. Tant que dure l'enfance jusqu'à l'adolescence, les problèmes sont minimes. Puis vous grandissez, alors arrivent la drogue, le sexe, tout est insatisfaisant, puis vient le mariage, c'est une déception, et l'on devient déprimé, de plus en plus déprimé. Cette société technologique produit plus de personnes déprimées qu'à la campagne où les gens sont plus près de la nature, vous ne l'ignorez pas. Même physiquement, il est évident que plus vous grandissez, plus votre cerveau croît ; et vous pouvez noter que plus le cerveau croît, plus les problèmes se multiplient et plus vous êtes déprimé. Plus vous avez d'argent, plus vous avez de soucis. Vous le voyez bien ! Qu'en pensez-vous ? C'est la preuve que nous nous abusons, que nous sommes corrompus, décadents, que notre vie est débordée par l'intellect trop pollué, trop encombré d'idées fausses.

Vous ne prenez soin que de votre corps et jamais de votre esprit, le résultat de ce déséquilibre est la dépression. Pour la plupart des occidentaux, la réalité est physique, seul le corps existe, ils se soucient très peu de la vie de l'esprit, de l'âme, de la conscience. Ils ne croient pas qu'ils peuvent changer leur esprit. Ils ne peuvent donc le changer. Ils changent de nez par contre, ils le font opérer, mais changer un os c'est déjà plus dur... l'esprit aussi d'ailleurs ! Et il est d'autant plus difficile de le changer que l'on doute de sa capacité à le faire, et lorsqu'on ne croit pas que l'esprit peut se transformer, on ne peut remédier à la dépression.

Comment lâcher prise et comment intégrer la vacuité au quotidien

Par Lama Thoubtèn Yéshé

J'ai eu la surprise d'apprendre que l'un de vos philosophes antérieur à l'ère chrétienne expliquait la conscience, la pensée, de façon tout à fait similaire à la nôtre ; il distinguait le corps de l'esprit affirmant que l'énergie mentale est très différente dans ses facultés d'évolution de celle du corps dont la substance est grossière. Selon lui, l'esprit n'est pas seulement localisable dans le cœur ou dans le cerveau mais réside partout, tandis que ce qui est tangible comme le corps, la peau, les os, le nez, le corps, relève d'un type d'évolution différent. Cela m'a beaucoup surpris car c'est également ce que soutient le bouddhisme. Quel dommage que vous ayez oublié ce qu'affirmait ce philosophe de vos contrées ! Il ne cessait de montrer que la conscience est omniprésente et pas seulement localisée dans le cœur ou le cerveau. Et c'est également mon propos.

La pensée, l'esprit ou la conscience, est une énergie mentale que l'on ne peut localiser dans le corps, ni toucher ; elle n'est pas visible car elle est de nature informelle ; elle se déplace dans le temps, dans l'espace et ne peut s'inscrire ni dans l'un, ni dans l'autre et pas davantage dans le corps. Elle est intangible, insaisissable — et ceci est à rapprocher des voyages astraux.

Ce qu'il importe de comprendre, c'est que la vision que vous avez de vous-même et du monde environnant est uniquement fondée sur le plan mental, ce n'est rien d'autre qu'une projection de l'esprit et c'est pourquoi ce n'est pas la réalité.

Tenez, voici un bon exemple. Lorsque quelqu'un, supposons un français ou une française, aspire à trouver une petite amie ou un petit ami ; à partir de là, il y a un appel d'énergie de part et d'autre ; et quand soudain ils se rencontrent, alors ils construisent une histoire incroyable ! Il la trouve très belle, elle est jolie, extérieurement... aucun défaut ! Intérieurement... impeccable ! Et ils commencent à élaborer une mythologie idéale. Dans ce cas, vous poussez et vous en rajoutez... c'est ainsi que fonctionne votre esprit ! Et si c'est un chrétien vous dites : «Oh ! Il ressemble à Jésus !» et si elle est chrétienne vous dites en joignant les mains : «Oh elle ressemble à un ange !». Dans ces moments vous dites : « Oh ! Elle est si jolie, si pure, tout en elle, au dehors comme au dedans, est tellement pur... elle ressemble à la Vierge Marie... Je désire être auprès d'elle pour toujours ». En fait, ce qui se produit n'est rien d'autre qu'une mutuelle projection de fantasmes culturels. Si elle est hindoue, il va dire : «Oh ! Elle ressemble à Kali, à notre Mère la Terre, à la Mère Universelle ! Pourvu que je puisse être toujours auprès d'elle ! Elle m'apprendra qui je suis... où je vais, etc. Je souhaite n'être jamais éloigné d'elle. Chaque fois que je la vois, tout mon corps tremble... quel karma incroyable ! Je suis sûr que ce doit être le karma... ».

Est-ce que vous comprenez ? Lorsque vous affirmez : «C'est notre karma, je dois l'accepter et me consacrer à elle» selon moi, c'est justement à ce moment-là que vous êtes en train de le créer ce karma ; en disant : «C'est bon... c'est ci, c'est ça...» vous produisez instantanément du karma. Évidemment vous avez une connexion...

Et si vous êtes bouddhiste, vous joignez les mains en disant : «Oh ! C'est une dakini, elle me montre la vraie nature de toutes choses !». Vous me suivez ? «Quand je suis auprès d'elle, elle me donne une énergie... une énergie... Auparavant j'étais paresseux, je ne pouvais pas bouger, j'étais comme un mort. Chaque fois que je vais la voir j'ai une énergie... c'est vraiment

Comment lâcher prise et comment intégrer la vacuité au quotidien

Par Lama Thoubtèn Yéshé

incroyable!». Ce sont autant d'interprétations superstitieuses. Vous pensez qu'elle est votre amie spirituelle, auparavant vous manquiez de clarté et depuis qu'elle vous parle de Dharma, tout s'éclaire, et tout ce qui la concerne, tout ce qu'elle fait est absolument parfait, qu'elle fasse pipi ou caca, c'est très pur. Oh pardon, je ne devrais pas tenir de tels propos, je suis un moine bouddhiste [rire]. Mais lorsqu'on traite du bouddhisme et de la réalité il faut s'exprimer de façon pratique et à partir du quotidien. Quand il s'agit de la matière, de ce qui est tangible, visible, on ne peut s'en tenir à des concepts abstraits.

Voici ce que je veux dire : sachez reconnaître que tout ce qui apparaît, chaque scène de la vie quotidienne est en fait une projection fictive. C'est votre esprit qui la produit et en fait un obstacle au réel, à ce qui est vrai. C'est ce qui fait que, dans quelque condition que ce soit, notre vie est un désastre. Vous êtes riche, votre vie est un désastre ! Vous appartenez à la classe moyenne, votre vie est un désastre ! Vous êtes pauvre, votre vie est encore plus un désastre ! Vous devenez moine, votre vie est un désastre ! Vous devenez none, votre vie est un désastre ! Vous êtes hindou, votre vie est un désastre ! Vous devenez bouddhiste, votre vie est un désastre ! Vous devenez musulman, votre vie est également un désastre ! Soyez honnête. Soyez honnête avec vous-même !

Même si vous allez dans une grotte de méditation... désastre ! Vous demeurez dans une caverne au milieu des montagnes enneigées et vous transportez tout votre ego, le monde entier y pénètre avec vous, tout votre monde, et toute votre panoplie de fantasmes.

Rien n'y fait !

N'allez pas croire que je fais le procès des religions. Je parle de ce qui vous est personnel : qui êtes-vous ? De quelle nature êtes-vous ? Où allez-vous ? Que faites-vous ?

«Ce désastre c'est moi... mon esprit le fabrique... je le charrie en totalité, tout le temps, constamment avec moi... constamment avec moi... mon comportement m'empoisonne !».

Voilà ce que je veux dire... toute cette religion que vous suivez... Mais tant que vous ne touchez pas la réalité qui est en vous, tant que vous ne tranchez pas la racine de la fantasmagorie, vous êtes un désastre.

En fait, la réalité est d'une grande simplicité. Et c'est justement la simplicité de l'esprit qui permet de goûter la réalité. C'est en cela que la méditation prend tout son sens, car elle signifie : ce qui va au-delà de l'intellect et amène l'esprit à son état naturel.

Ces paroles ont été prononcées voici 2 500 ans et telle est l'explication pure et simple de la vacuité. Nous possédons d'ores et déjà cette nature pure, cette réalité existe en nous ici et maintenant, elle est née avec nous. Bien évidemment je ne dis pas que le fait d'être pourvu de cette nature pure fait de vous un bouddha ou que vous êtes déjà Dieu, ce n'est certes pas ce que j'affirme.

Il y a deux façons d'interpréter cette notion de «pureté» :

— Notre conscience — ou notre âme — est conventionnellement non contaminée, pas réellement, pas absolument contaminée ou polluée par l'imagination.

Comment lâcher prise et comment intégrer la vacuité au quotidien

Par Lama Thoubtèn Yéshé

— Notre conscience est comparable au ciel qui peut momentanément être couvert par les nuages ; de même, notre ego imaginaire peut momentanément assombrir la pure nature de notre esprit.

Notre ego imaginaire est pareil aux nuages, parfois noirs, lourds, avec parfois une pointe de blanc, ou des nuages jaunes ou une trace de rouge... puis éventuellement ils passent et disparaissent.

Ce que je dis c'est que l'essence de votre conscience — le vrai, le spirituel ou votre âme — n'a pas un caractère négatif absolu, elle est comme le ciel ; l'esprit est pareil à l'espace et les conflits émotionnels soulevés par l'attachement, l'apitoiement sur soi, sont les nuages dans le ciel de l'esprit et il importe de les distinguer. Ne croyez pas que ce que vous êtes est l'ego. Il ne s'agit pas de dire: «Je suis l'ego donc je suis le problème et par conséquent je ne peux le résoudre !». **C'est faux** ! La preuve en est que nous pouvons être parfois si clair et net que nous sommes presque radieux. Nous pouvons même en faire l'expérience tout de suite, **maintenant** !

Il est donc faux de s'imaginer que l'on ne peut être que désastreux, ce n'est pas vrai ! Parfois l'on est tout à fait clair et net, et parfois désastreux. Demeurez en méditation, laissez-vous être dans cet état clair et net.

Tout est là. Dans cet état d'esprit clair et net... Conscience... Être... Nous pouvons tous le goûter...

Je vous donne un exemple: vous remarquerez que le matin au réveil on a souvent cet état de clarté. Pourquoi ? Parce que l'on n'est pas encore sous l'influence artificielle, polluante de la pensée, de l'intellect. C'est pour cette raison que l'on recommande de méditer le matin. Pourquoi sommes-nous si clair le matin au réveil ? C'est parce que lorsqu'on dort tous les détritiques, les pensées nocives, les désastres qui encombrant l'esprit sont naturellement retournés à l'état latent, à un niveau inconscient, laissant la conscience claire et nette. Très naturellement, fermez la porte aux sens, ne laissez pas s'éveiller la tentation de saisir... ni le moi qui saisit... et vous verrez que les objets perçus par les sens n'auront plus de prise sur vous, il n'y aura plus d'identification au moi.

Voilà pourquoi il est excellent de dormir ! En particulier si vous ne tenez pas en place et si votre imagination brasse des pensées qui font de votre esprit une poubelle, il vaut mieux dormir. La nature de l'être humain est quelque chose de si naturel !

Les enseignements tantriques du bouddhisme tibétain expliquent qu'au moment de la mort vous expérimentez également cette réalité. Et c'est une totale félicité ; c'est la meilleure expérience de votre vie et l'expérience la plus haute de la réalité. Avez-vous entendu parler de cette claire lumière ? C'est l'expérience du plus haut sommet de la réalité.

Pourquoi ? Mais pourquoi est-ce l'expérience la plus haute de la réalité ? Pourquoi n'est-ce pas la vie ? Parce que dans la vie notre esprit est saturé d'élaborations intellectuelles, avec plein de pensées, de spéculations, de fantasmes. Mais au moment de la mort, les fantasmes s'arrêtent

Comment lâcher prise et comment intégrer la vacuité au quotidien

Par Lama Thoubtèn Yéshé

tout naturellement. Le «je» solide s'arrête spontanément. Notre nez, notre bouche, nos oreilles, nos six consciences sensorielles s'arrêtent naturellement. Toutes ces perceptions sensorielles, ces sens délirants toujours en alerte se replient dans l'âme, ou la conscience de claire lumière ; et cela devient comme notre énergie nucléaire dans laquelle tout s'est replié. Telle est l'explication naturelle, absolument naturelle de l'être humain.

Avec la méditation nous pouvons changer le flux interne de notre énergie. Nous avons la faculté de changer les mauvais moments, tel moment ou tel autre et de soulager nos émotions. D'ailleurs, c'est peut-être le moment de méditer, c'est mon sentiment, méditons maintenant.

... Fermez les yeux, ne pensez pas «je médite », contentez-vous de fermer les yeux et quelle que soit la nature de ce que vous percevez, quoi que vous ayez à l'esprit soyez-en juste conscient...

... N'interprétez pas en bien ou en mal, soyez juste comme une lumière ; votre conscience est pareille à une lumière qui ne pense pas "j'aime ceci, j'aime cela" ce n'est qu'une lumière. Quoiqu'il y ait dans votre conscience, quelque expérience que ce soit, soyez-en juste conscient, c'est tout...

... Quelle que soit votre expérience de ce moment, que ce soit une couleur ou n'importe quoi d'autre restez conscient...

... Soyez conscient. S'il s'agit d'une énergie noire, que cette énergie noire soit clairement et nettement noire. Si c'est une énergie blanche, ressentez simplement cet état clairement et nettement blanc...

... Observez ce qui se présente. PAS d'interprétation...

... En particulier si rien ne vient, sachez que c'est la vérité; et si rien ne va, c'est zéro, c'est la vérité, la réalité...

...N'essayez pas de retenir ni de rejeter quoique ce soit. Restez extrêmement attentif...

... La totalité de ce que vous êtes est de même nature que l'espace, également caractérisé par la non dualité. Cette non dualité est ce qui vous caractérise...

...Votre énergie flotte dans l'espace non dual. L'énergie du cosmos pénètre tout votre corps et l'énergie de votre corps pénètre l'énergie du cosmos...

...Toutes vos vues égoïstes, individualistes s'évanouissent; toutes les relations interdépendantes disparaissent. Essayez d'actualiser cette expérience...

... Le Bouddha a dit: «il n'existe pas de forme duelle, pas de son duelle, pas d'odeur duelle, pas de goût duelle, pas de toucher duelle, pas de vision duelle; il n'existe pas de nez, de langue, de jambe, d'estomac duelle, il n'y a pas d'os duelle, de cœur duelle, il n'existe pas de cerveau duelle. Toute cette énergie est conventionnelle. Au niveau de l'absolu il n'existe que la réalité non duelle»...

Comment lâcher prise et comment intégrer la vacuité au quotidien

Par Lama Thoubtèn Yéshé

...Alors, essayez de goûter cette réalité non duelle...

... Lâchez prise...

... Il n'y a pas d'ami duel parce qu'il n'y a pas de moi duel. Il n'y a pas d'ennemi duel parce qu'il n'y a pas de moi duel. Il n'y a pas de petite amie duelle parce qu'il n'y a pas de moi duel. Il n'y a pas de petit ami duel parce qu'il n'y a pas de moi duel...

... Donc l'esprit est également dans un état non duel. C'est une expérience d'égalité, d'harmonie, une expérience universelle, car tous les objets (ou sujets) individuels sont uniquement projetés par des concepts ou des croyances erronées...

... Goûtez cette totale harmonie, cette totale paix. Dans cet état il n'existe plus ni plaisir ni souffrance. Tout n'est simplement que la projection de l'esprit humain.

Bien... maintenant, dédions avec ces prières :

Puissent tous les êtres découvrir que toutes les apparences de leur ego sont des projections de leur esprit. Quelles que soient leurs pensées auto existantes, quels que soient leurs concepts concernant les objets, quelles que soient les peurs qui les étouffent, puissent-ils découvrir que ce sont des projections mentales et puisse la nature de l'esprit être également reconnue comme non duelle.

Colophon : Lama Yéshé a donné cette causerie en France à l'Institut Vajra Yogini le 5 septembre 1983. Traduit de l'anglais au français par Lise Medini avec l'appui de l'enregistrement audio. Service de traduction francophone de la FPMT, septembre 2018.