

MAHAMUDRA, DZOGCHEN :

LA VOIE IMMEDIATE OU VOIE SPIRITUELLE NON-DUALISTE

Il est facile de voir que nous consacrons l'essentiel de notre temps et de notre énergie à obtenir des conditions favorables pour notre corps, et à lui éviter les conditions défavorables.

Mais si nous examinons attentivement la situation, nous constatons que le corps n'est pas moi. En effet, le fait que des personnes puissent continuer à vivre après avoir perdu un bras ou une jambe prouve que les bras et les jambes ne sont pas moi. Aujourd'hui, on peut voir des personnes ayant subies une transplantation cardiaque continuer à vivre leur vie, ce qui prouve que le cœur n'est pas moi. En continuant ce type d'analyse, on peut voir que ni les reins, ni l'estomac, ni les yeux, ni le cerveau, ni aucun organe n'est moi. On peut donc conclure que le corps entier n'est pas moi. Le corps n'est pas sensible : lorsqu'une personne vient de mourir, quelque soit la façon dont on traite son corps, celui-ci ne réagit absolument pas. Pourquoi nous attachons-nous à notre corps ? Shantideva déclare :

« A cause de mon attachement au corps le moindre danger m'effraie ; qui ne haïrait ce corps comme un ennemi suscitant la crainte ? »

Et encore :

« Tu refuses de toucher un sol couvert d'immondices ; pourquoi désires-tu toucher le corps d'où elles sortent ? »

Toutefois, il est important de traiter notre corps correctement, car dans notre corps subtil, qui est lié à notre corps physique, il existe des canaux où circulent certaines énergies ou vents, qui sont en étroite relation avec notre état d'esprit et notre perception.

Mais si nous ne sommes pas le corps, alors peut-être sommes nous les pensées, les émotions. Si c'était la réalité, entre chaque pensée, nous cesserions d'exister, ce qui n'est pas le cas. De plus, les pensées étant toutes différentes les une des autres, nous posséderions une multitude de moi différents les uns des autres, ce qui n'est pas non plus le cas. Ce raisonnement s'applique aussi aux sensations physiques, aux perceptions visuelles, auditives, etc. Nous disons : « j' »ai chaud, « j' »ai froid, « je » me sens bien, « je » me sens mal, « je » pense, « je » parle, etc. Mais qui a chaud, qui a froid, qui se sent bien, qui se sent mal, qui pense, qui parle ? Y a-t-il vraiment quelqu'un qui ait chaud, froid, qui se sente bien, etc. Tous nos états de bonheur et de malheur sont liés à des sensations mentales

(les pensées) et à des sensations physiques (la vue, le toucher, ...). Par exemple, lorsque nous nous attachons à la pensée « je suis heureux », nous avons vraiment l'impression d'être heureux. Pourtant la pensée « je suis heureux » ne se sent ni heureuse ni malheureuse ; elle n'a même pas l'impression d'être une pensée. Prenons un autre exemple, si nous entendons un son, nous pouvons dire ce son est beau ou laid, pourtant le son lui-même ne se dit pas « je suis un son beau ou laid », il ne se dit pas « je suis un son », il ne se dit même pas « je suis quelque chose », « j'existe ». De même, si nous avons une sensation de chaud, cette sensation ne se dit pas « je suis une sensation de chaud », si nous nous cassons la jambe, notre jambe ne pense pas « je suis une jambe cassée », si nous pleurons, notre oeil ne se dit pas « je suis en train de pleurer », etc. Toutes les pensées, toutes les sensations, l'infinie variété des apparences et des sons, et ce qui en découle : la déprime, l'euphorie, etc, tous ces phénomènes n'ont absolument pas conscience d'exister. Quelle est la seule chose qui a conscience d'être, d'exister ? C'est *l'esprit*. En fait, tous les phénomènes quels qu'ils soient ne peuvent exister qu'en relation avec *l'esprit* qui les perçoit.^[1] Les phénomènes n'existant pas par eux-mêmes, ils ne peuvent demeurer indépendamment de *l'esprit* ; par contre, *l'esprit*, existant par lui-même, peut demeurer indépendamment des phénomènes.

Maintenant, posons-nous une question simple : est-ce que je suis conscient que je suis, que j'existe, ou pas ? Certaines personnes pensent qu'elles ne sont qu'un corps, et qu'après la mort tout s'arrête, d'autres pensent qu'il n'existe que l'esprit, certaines personnes ont une très haute opinion d'elle-même, d'autres pas, les êtres ordinaires pensent qu'ils existent séparément du tout, les bouddhas n'ont pas l'impression d'exister de cette manière. Mais tous les êtres, depuis les fourmis jusqu'aux bouddhas, ont l'impression d'exister, l'impression d'être. Par contre, il n'existe aucun phénomène (que ce soit les phénomènes extérieur, comme le feu, le vent, etc, ou les phénomènes intérieurs, comme les pensées, les émotions, etc) qui ait l'impression d'exister, l'impression d'être. Ce qui prouve que nous ne sommes pas un phénomène, et que tous les concepts liés au monde phénoménal ne peuvent décrire ce que nous sommes. « Je suis heureux, je suis malheureux, je suis ceci, je suis cela » : ces pensées sont complètement mensongères ! Pourtant, nous croyons qu'elles reflètent la réalité. Nous vivons donc notre vie en nous appuyant sur ce qui est inconscient, insensible – les phénomènes – et sans nous appuyer sur ce qui est conscient, sensible - l'esprit -. Nous sommes comme un voyageur dans un pays qu'il ne connaît pas, et qui, pour s'orienter, interroge non pas les habitants mais les pierres ! Nos pensées, nos émotions, nos sensations sont dépourvues de vie, tous les phénomènes sont dépourvus de vie. Seul

l'esprit qui en fait l'expérience est vivant. Est-il possible que ce qui est vivant devienne l'esclave de qui est mort ?^[2] Pourtant, c'est bien là notre situation.

D'après Shantideva :

« *Les pensées, les émotions et les sensations n'ont ni bras ni jambes, elles ne sont ni braves ni intelligentes. Comment ai-je pu devenir leur esclave ?* »

C'est donc une grave erreur que de s'identifier à ce que nous ne sommes pas – les phénomènes – et de ne pas nous identifier à ce que nous sommes – l'esprit –. En effet, les phénomènes sont trompeurs : en apparence, ils semblent exister d'une certaine manière (de manière conventionnelle ou relative : c'est-à-dire en ayant certaines caractéristiques qui leurs appartiennent, comme la forme et la couleur), mais en réalité, ils existent d'une autre manière (de manière ultime ou absolue : c'est-à-dire vide de caractéristiques leurs appartenant). Les conséquences du fait d'appréhender les phénomènes de manière correcte ou non, sont l'apparition du nirvana et du samsara, des saints et des êtres ordinaires. L'esprit qui appréhende correctement les phénomènes, la pleine conscience, s'appelle *rigpa*^[3], l'esprit qui appréhende incorrectement les phénomènes, la conscience diminuée, s'appelle *sem*^[4], quant à l'esprit qui n'appréhende pas les phénomènes, l'inconscient, on le nomme *marigpa*. Le nirvana apparaît quand *rigpa* apparaît, le samsara apparaît quand *sem* apparaît. Si nous voulons sortir du samsara, nous n'avons donc qu'une solution : réaliser *rigpa* (l'autre solution, mais qui n'est pas réaliste, serait de vivre toujours au niveau de *marigpa*, c'est-à-dire de dormir éternellement d'un sommeil sans rêve !) Mais *rigpa*, qui perçoit tous les phénomènes comme vides, c'est-à-dire changeants, et donc dépourvus de caractéristiques propres, et *sem* qui perçoit tous les phénomènes comme non-vides, permanents et possédant certaines caractéristiques, n'apparaissent qu'en relation avec les phénomènes. On pourrait dire que *sem* est le poison et *rigpa* le médicament. Mais un poison n'est rien d'autre qu'un médicament mal utilisé et un médicament n'est rien d'autre qu'un poison bien utilisé. Et ce qui tour à tour devient médicament ou poison (notre meilleur ami ou notre pire ennemi), c'est nos pensées, qui encore une fois n'existent qu'en relation aux phénomènes et sont elles-mêmes des phénomènes. Toutefois la capacité de distinguer les pensées impures et grossières qui viennent de *sem*, des pensées pures et subtiles qui viennent de *rigpa*, c'est ce que les bouddhistes nomment *la claire conscience discriminante*, et c'est quelque chose de très précieux.

Notre esprit peut donc être tourné vers l'extérieur, c'est-à-dire vers les phénomènes, qui sont insensibles et inconscients, ou vers l'intérieur, c'est-à-dire vers lui-même, qui est sensible et conscient.

Maintenant, tournons notre esprit vers l'intérieur (ce que la plupart des gens ne font jamais) et réfléchissons : quelle est la nature de l'esprit, de la conscience, que les tibétains nomment *base primordiale* ou *dharmakaya*, et qui est personnifiée par *Vajradhara*, le bouddha originel ? A-t-il une forme, une couleur, un centre et une périphérie, un haut et un bas, une limite, etc ? Si nous faisons une telle analyse, nous arrivons à la conclusion que ces questions ne définissent rien au niveau de l'esprit, que les concepts de forme, de couleur, de centre et de périphérie, de haut et de bas, que les notions de temps et d'espace, d'existant ou de non-existant, etc, ne peuvent pas être appliqués à l'esprit. Le fait que toutes ces notions ne peuvent être appliquées à l'esprit prouve que la nature de celui-ci est la vacuité. Mais l'esprit n'est pas seulement vide, il a aussi la capacité d'être conscient, ce qui lui permet d'expérimenter des états de bonheur ou de malheur. Cette faculté d'expérimenter, de pouvoir répondre intelligemment à certaines situations est liée à la lucidité naturelle de l'esprit, que les tibétains appellent *claire lumière*.

« La claire lumière, qui a sa source en elle-même et qui depuis l'origine n'est jamais née, est l'enfant de rigpa, lui-même sans parent – ô prodige ! Cette sagesse, qui a sa source en elle-même, n'a été créée par personne – ô prodige ! Elle n'a jamais connu la naissance et il n'est rien qui puisse causer sa mort – ô prodige ! Bien qu'elle soit parfaitement visible, nul ne la voit – ô prodige ! Bien qu'elle ait erré dans le samsara, nul mal ne lui est advenu – ô prodige ! Bien qu'elle ait vu la bouddhité même, nul bien ne lui ait advenu – ô prodige ! Bien qu'elle existe en chacun et partout, nul ne l'a reconnu – ô prodige ! Et vous continuez cependant à espérer atteindre ailleurs quelque autre fruit – ô prodige ! Bien qu'elle soit la plus essentiellement vôtre, vous la cherchez ailleurs – ô prodige ! » (Padmasambhava)

Voici ce que disent les maîtres à propos de la base primordiale, la nature de l'esprit :

« Aucun mot ne peut la décrire. Aucun exemple ne peut la désigner. Le samsara ne peut la dégrader. Le nirvana ne peut l'améliorer. Elle n'est jamais née. Elle n'a jamais cessé. Elle n'a jamais été libérée. Elle n'a jamais été victime de l'illusion. Elle n'a jamais existé. Elle n'a jamais été inexistante. Elle ne connaît aucune limite. On ne peut la ranger dans aucune catégorie. » (Dudjom Rinpoché)

« Ce qu'on appelle « grande pureté primordiale » est un état où ne sont apparus ni les bouddhas purissimes ni les êtres sensibles impurs. Ce qu'on appelle « grand éclat originel du rigpa inébranlable » est inexprimable, incommensurable, inimaginable, inestimable, imprévisible, impossible à fixer, indémontrable. Il n'est

pas un objet connaissable, il ne donne pas à voir le samsara ; le samsara n'en fait pas réaliser le contenu. Il n'est pas samsara, il n'est pas nirvana ; il n'est pas une base, il n'est pas une apparence, il n'est pas obscur. Il n'est pas une voie, il n'est pas un processus ni une absence de processus ; il n'est pas un fruit, il n'est ni à abandonner ni à obtenir, et c'est ce qu'on appelle « grand espace de rigpa ». (Selon le Tashi Dzéden)

Cet esprit primordial, ou dharmakaya, sous-tend toute chose. Il est présent partout et tout le temps. On peut comparer notre vie à un film à la télévision : l'ego étant le personnage principal. L'écran de la télévision représente l'esprit, le dharmakaya. Le verre de l'écran représente la nature de l'esprit, la vacuité. La lumière que projette l'écran représente l'ornement ou l'habit de l'esprit, la claire lumière. Et si l'on réfléchit bien, il n'y a rien d'autre que ça : un écran de verre et de la lumière colorée qui en émane. Mais lorsque nous regardons la télévision, en proie à une sorte de délire, d'hallucination, nous ne voyons pas cela. D'abord nous ne percevons plus ce qui existe : l'écran, l'esprit, qui est la source du film. Puis nous percevons ce qui n'existe pas : un personnage, à qui il arrive tout un tas d'aventures, qui a des hauts et des bas, etc. Bien qu'il n'existe aucun personnage dans notre télévision, non seulement nous imaginons qu'il en existe un, mais en plus nous nous identifions à ce personnage. Nous croyons voir des gens et des animaux vivre, des choses aller et venir, nous croyons qu'il se passe vraiment quelque chose ; mais dans la réalité, il n'y a rien d'autre que la danse des rayons de lumière colorée. Nous ne sommes pas une partie de l'univers, c'est l'univers qui est une partie de ce que nous sommes ![\[5\]](#)

Lorsque nous nous identifions à ce que nous ne sommes pas, c'est-à-dire au personnage principal du film, à ses joies et à ses peines, à ses désirs et à ses peurs, nous sommes dans l'illusion, sans cesse confrontés au changement et à la souffrance. Du fait que nous croyons que nous sommes un « être séparé du tout », l'égoïsme se manifeste, et aussi l'ignorance fondamentale qui est l'ignorance de ce que nous sommes. Lorsque nous nous identifions à ce que nous sommes, à l'esprit, à l'écran, et pas au personnage principal, à ses joies et à ses peines, à ses désirs et à ses peurs, nous sommes (dans) la réalité, qui est un océan de paix. Quand le personnage principal se noie, l'écran n'est même pas mouillé, si le personnage principal est brûlé, l'écran ne sent même pas la fumée, si une bombe explose, l'écran n'est même pas légèrement abîmé, si le personnage principal meurt, l'écran n'en est aucunement affecté, etc. Toutes nos peurs et nos souffrances ont donc pour origine la maladie mentale, qui fait que nous nous prenons pour ce que nous ne sommes pas,

et nous ne nous prenons pas pour ce que nous sommes. N'est-ce pas le summum de la maladie mentale, que de passer toute notre vie à obtenir certaines choses et à en éviter d'autres pour satisfaire un moi qui n'a jamais existé, qui n'existe pas, et qui n'existera jamais ? Est-il étonnant qu'en agissant ainsi, nous n'obtenions jamais vraiment ce que nous cherchons ? Ainsi, la *base primordiale*, le *dharmakaya*, est présent partout : il est présent dans les bouddhas et dans les êtres ordinaires, dans le nirvana et dans le samsara, dans les choses animées et dans les choses inanimées. Il est présent dans les gens, dans les animaux, dans les choses, dans les arbres, dans les pierres, dans l'eau, dans le feu et dans l'espace. Rien ne peut exister indépendamment de lui, de même que l'image ne peut pas exister indépendamment de l'écran, que le reflet ne peut pas exister indépendamment du miroir, que l'humidité ne peut pas exister indépendamment de l'eau, etc. Parler de « mes » pensées, de « mes » sensations a un sens (conventionnel); mais parler de « mon » esprit n'a pas de sens, vu que celui-ci est également présent partout. On peut seulement parler de « l' »esprit.

« Ce que l'on a coutume d'appeler « esprit » est généralement très estimé et fait l'objet de nombreuses discussions, cependant, il demeure incompris, ou compris de manière erronée ou partielle. Parce qu'il n'est pas compris correctement, en tant que tel, voici que naissent, en nombre incalculable, idées et affirmations philosophiques. De plus, puisque les individus ordinaires ne le comprennent pas, ils ne reconnaissent pas leur propre nature ; ils continuent donc à errer au gré des renaissances dans les 6 états d'existence, à l'intérieur des 3 mondes, et connaissent ainsi la souffrance. En conséquence, ne pas comprendre son propre esprit est une très grave erreur. » (Padmasambhava)

Et selon une prière bouddhiste :

« Hommage à l'Esprit.

Aux pieds du Suprême Bouddha, aux pieds de Celui qui illumine les mondes, je me prosterne.

E Ma O! Hommage à toi, ô Esprit! Hommage à toi, ô Ainséité au triple aspect ! En le Sans-Naissance, toutes choses prennent naissance, mais tout en naissant ainsi, il n'est rien qui puisse naître.

E Ma O! Hommage à toi, ô Esprit! Hommage à toi, ô Ainséité au triple aspect ! En le Sans-Cessation, toutes choses cessent d'être, et tout en cessant, il n'est rien qui puisse cesser.

E Ma O! Hommage à toi, ô Esprit ! Hommage à toi, ô Ainséité au triple aspect ! En le Non-Demeurant, demeurent toutes choses, et tout en demeurant, il n'est rien qui demeure.

E Ma O! Hommage à toi, ô Esprit! Hommage à toi, ô Ainséité au triple aspect ! En la Non-Perception, tentes choses sont perçues, pourtant ce percevoir est sans nulle perception.

E Ma O! Hommage à toi, ô Esprit! Hommage à toi, ô Ainséité au triple aspect ! En l'Immobilité, toutes choses vont et viennent, pourtant dans ce mouvement jamais rien ne se meut. »

Avant d'être « conscients de » nous sommes « conscients ». Avant d'être conscients des objets des sens et de la pensée, nous sommes conscients des sens et de la pensée eux-mêmes ; avant d'être conscients des sens et de la pensée, nous sommes conscients (d'être conscients). La conscience peut-elle être décrite à l'aide des mots, non, car la conscience précède la langue française. Personne ne peut décrire cet état, puisqu'à ce niveau personne n'est apparu ! Nul besoin de se battre contre nos mauvais désirs et nos pensées névrotiques, car dans cet état ces choses ne sont pas apparues ! En fait, la naissance et la mort, moi et les autres, tout cela apparaît lorsque je suis conscient de ceci ou de cela. Lorsque je suis simplement conscient, rien n'est encore apparu : il n'y a pas de moi, pas de monde, pas de sujet, pas d'objet, pas de question, pas de réponse, c'est la béatitude suprême ![\[6\]](#) De plus, la conscience des phénomènes va et vient, tandis que la conscience (de la conscience) est immuable. Lorsque nous sommes dans le sommeil sans rêve, nous ne sommes plus conscients des phénomènes, puis au moment du réveil nous redevons conscients des phénomènes. Après le réveil, nous disons : « j'ai dormi d'un sommeil de plomb ! » Mais comment pouvons-nous le savoir, si notre conscience était éteinte ? En fait, même dans l'inconscience, la conscience est toujours présente, elle ne s'éteint pas. Si ce n'était pas le cas, le mot inconscience ne définirait rien pour nous.

Comme l'esprit a la nature de la félicité et de la vacuité, et que toute chose est imprégnée par l'esprit, cela signifie que toute chose a la nature de la félicité et de la vacuité. Donc, considérer certaines choses comme « bonnes » et essayer de les obtenir, considérer d'autres choses comme « mauvaises » et tenter de les fuir, considérer encore d'autres choses comme « neutres » et leurs être indifférent, ces 3 attitudes, qui sont la racine de toutes nos souffrances, perdent tout leur sens, et naturellement nous réalisons l'équanimité. De plus, quand nous voyons que la nature de toute chose est la félicité et la vacuité, nous réalisons qu'il est possible de transformer l'impureté en pureté, l'ignorance en sagesse, l'égoïsme en compassion, etc. Ainsi, d'une base (le dharmakaya) naît deux fruits (les bouddhas et les êtres ordinaires)[\[7\]](#). Il n'est donc plus nécessaire d'éliminer quoi que ce soit : quand des pensées s'élèvent en nous, nul besoin de les

combattre, il suffit de reconnaître leur nature de félicité et vacuité et elle perdent leur pouvoir perturbateur instantanément et automatiquement. Et c'est la même chose pour les sensations visuelles, auditives, tactiles, olfactives et gustatives. Quand nous reconnaissons que les pensées et le psychisme (la source des pensées), que les perceptions et le corps (la source des perceptions), que tout cela a la nature de la félicité et de la vacuité, nous sommes libérés instantanément et automatiquement de l'esclavage à ces choses (c'est pourquoi les tibétains parlent alors « d'autolibération »). Tout ce qui passe à travers les 6 portes (c'est-à-dire les 5 sens qui nous permettent de percevoir la matière, plus le psychisme qui nous permet de percevoir les pensées) est inconscient, insensible, illusoire et sans vie. Comment ces choses pourraient-elles être bénéfiques ou maléfiques pour l'esprit qui seul est réel et vivant ? Les créations de l'esprit ne peuvent pas affecter l'esprit ! L'esprit n'est pas limité par les lois qui régissent le fonctionnement des choses et des gens, car il est le créateur de ces lois. L'esprit ne peut mourir, car c'est lui qui a créé la naissance et la mort. Le sculpteur (l'esprit) a tout pouvoir sur sa sculpture (les phénomènes), mais la sculpture n'a elle aucun pouvoir sur celui qui l'a sculptée ! Donc, nul besoin d'adopter ou de rejeter quoi que ce soit : le bien et le mal, la lumière et l'obscurité, la santé et la maladie, les caresse et les coups, l'intelligence et la folie, toutes ces choses ont la même nature, le même goût : le goût de la félicité et de la vacuité. Les 5 poisons de l'esprit (le désir, la colère, la stupidité, la jalousie et l'orgueil) deviennent alors les 5 sagesse essentielles (sagesse discriminante, sagesse semblable-au-miroir, sagesse de la base primordiale, sagesse tout-accomplissante et sagesse de l'équanimité). A ce moment, plus il y a de plomb (la maladie mentale) au départ, mieux c'est, car plus il y aura d'or (la sagesse) à l'arrivée.

Si par exemple, en marchant dans la forêt je suis attaqué par un chien, et je pense « ce chien m'a mordu, maintenant, je perds mon sang », je vais ressentir une impression désagréable. Mais si je pense « Cela a mordu Cela, maintenant, Cela s'écoule de Cela », je vais ressentir une tout autre impression[8]. Comme disent les maîtres tibétains :

« Sur une île faite uniquement d'or, il est impossible de trouver un caillou ordinaire ! »

Nous pensons tous que le bonheur dépend de quelque chose. Alors, nous nous battons pour obtenir ce quelque chose. Mais en réalité, le vrai bonheur ne dépend de rien. Quand nous obtenons ce pour quoi nous nous sommes battus, nous avons l'impression d'éprouver un certain bonheur. Mais ce bonheur provient justement du fait que temporairement nous avons

cessé de nous battre. Donc, quand nous faisons quelque chose pour être heureux, nous ne sommes pas heureux, mais quand nous ne faisons rien pour être heureux, nous sommes heureux. Dans le premier cas, nous sommes dans un état spécial, artificiel ; tandis que dans le deuxième cas, nous sommes dans un état normal, naturel. En réalité, nous sommes malades de l'effort : nous sommes sans arrêt, même dans nos rêves, en train de rechercher des situations que nous considérons comme heureuses, et de tenter de fuir des situations que nous considérons comme malheureuses. Cela fait que concrètement notre esprit n'est jamais au repos, sans cesse train de lutter pour obtenir certaines choses et en éviter d'autres. La pratique qui représente la quintessence du vajrayana, que l'on appelle *mahamudra*, la grande perfection, et qui permet de réaliser l'état de bouddha instantanément, consiste donc paradoxalement à ne rien faire de spécial, à laisser notre esprit dans son état naturel, libre, ouvert et détendu. Comme l'a déclaré avec humour Sogyal Rinpoché :

« Tous nos problèmes proviennent du fait que nous sommes incapables de rester une heure, seul dans une pièce, sans rien faire de spécial ! »

Si notre esprit fait l'expérience de quelque chose de plaisant, nous n'essayons pas de faire durer cette expérience, et au contraire si notre esprit expérimente quelque chose de déplaisant, nous n'essayons pas d'abrégé cette expérience. Il s'agit de tout expérimenter, tout savourer, sans rien juger. En réalité, cet état est déjà réalisé par la conscience des profondeurs. C'est la conscience de surface, la conscience ordinaire, qui oscille sans cesse entre « j'aime » et « j'aime pas », au gré des conditions, qui fait l'expérience de la souffrance et de la jouissance, tandis que pour la conscience des profondeurs, les conditions sont toujours idéales, même lorsque nous hurlons de douleur. Si nous reconnaissons que la conscience des profondeurs a déjà atteint le but, alors nous obtenons instantanément et sans aucun effort la bouddhité. La seule chose à faire dans le cadre de mahamudra, c'est de reconnaître que ce qui est est.[\[9\]](#)

La pratique de mahamudra peut être résumée en 3 points : absence de distractions, absence d'artifice, absence de méditation[\[10\]](#). Le premier point, absence de distractions, signifie que l'on ne doit pas être emporté par les pensées, les sensations visuelles, auditives, etc. Le deuxième point, absence d'artifice, signifie qu'il n'y a aucun effort à faire ni aucune technique à mettre en œuvre pour réaliser le premier point. Le troisième point, absence de méditation, signifie que cette pratique transcende la distinction entre méditer et ne pas méditer.

Si faisons cette pratique correctement, nous obtiendrons de grands résultats en très peu de temps : une heure de cette pratique peut nous

purifier d'un karma qui aurait dû nous faire renaître en enfer. Mais si nous faisons cette pratique incorrectement (et vu qu'il s'agit d'une pratique très subtile, les risques d'erreur sont particulièrement grands), elle peut s'avérer très dangereuse. Les pratiques de base ne sont pas très dangereuses (on peut les comparer à marcher sur un chemin peu raide, si nous tombons, nous ne nous faisons pas très mal) ; tandis que la pratique de mahamudra fait partie de ce que les tibétains appellent « la voie abrupte » (on peut la comparer à gravir une paroi verticale, si nous tombons, nous risquons de nous faire vraiment mal). C'est pourquoi, si nous voulons pratiquer mahamudra, il est absolument indispensable d'être guidé par un maître expérimenté.

« La pleine réalisation de mahamudra libère complètement de toute ignorance ; mais celui qui l'a « presque » atteinte et pense avoir compris quelque chose qui serait mahamudra, est dans une situation très périlleuse. Comme il est encore sujet à l'ignorance, il est en danger de reprendre naissance sous la forme de quelque créature insensible et bornée ! Il est donc essentiel de toujours suivre fidèlement ce qu'enseigne le lama et de ne pas être arrogant, pensant avoir compris. » (D'après Kalou Rinpoché)

En résumé, il n'existe que 2 choses : la réalité et son reflet. La réalité, c'est l'esprit, et le reflet, c'est les phénomènes. Toutes les expériences que nous avons fait durant notre vie, tout ce que nous avons vécu, tout cela peut se résumer à de la vision, à de l'audition, à de la pensée, etc, bref, tout cela se résume à de la perception. Celui qui perçoit est comparable au corps, la perception est comparable à l'habit. Celui qui perçoit est comparable au miroir, la perception est comparable au reflet dans le miroir. Mais hélas nous, les êtres ordinaires, non seulement nous ne voyons pas ce qui existe : la réalité, l'esprit ; mais qui plus est, nous voyons ce qui n'existe pas : nous voyons certains phénomènes comme ayant une nature attirante, d'autres comme ayant une nature repoussante et d'autres encore comme ayant une nature neutre.

Précisons encore certaines choses. Les seuls êtres qui « méditent » véritablement sont les bouddhas réalisés ; nous, nous ne faisons que nous « entraîner » à méditer. Quant aux enseignements des sages, ce n'est pas « le dharma », mais « une représentation du dharma ». Les représentations du dharma sont toujours limitées, mais le dharma lui-même est illimité et peut ainsi s'adapter à l'infinie diversité des êtres. Comme l'a dit Gonsar Rinpoché :

« Les enseignements du dharma les plus importants sont écrits tout autour de nous par la vie elle-même ».

Lorsqu'on parle « d'atteindre l'état-de-bouddha », c'est une manière de parler conventionnelle. En réalité, rien ni personne ne peut atteindre l'état-de-bouddha. L'ego peut-il atteindre l'état-de-bouddha ? Bien sûr que non, puisque atteindre l'état-de-bouddha est synonyme de disparition de l'ego. Et lorsqu'on parle « de disparition de l'ego, de l'erreur et la souffrance », c'est encore une manière de parler conventionnelle. En réalité, ce qui n'a pas d'existence ne peut disparaître. C'est notre « croyance » en l'existence de l'ego, de l'erreur et de la souffrance qui est appelée à disparaître. Imaginons une île (nous-même) habitée par une colonie de gazelles (nos croyances mondaines). L'idée est d'introduire sur cette île une colonie de lions (les croyances religieuses) qui va dévorer la colonie de gazelles. Ensuite les lions ne trouvent plus rien à manger et meurent de faim : l'île est vide, le but suprême est atteint. L'idéal bouddhiste n'est donc pas de remplacer nos « mauvaises » croyances par de « bonnes » croyances, mais d'anéantir toutes nos croyances. (Les gens ordinaires entretiennent la croyance au moi et au mien. Les gens religieux pensent qu'ils doivent détruire la croyance au moi et au mien. Ils pensent donc qu'il existe un je qui doit cesser de croire qu'il existe, vu qu'en réalité il n'existe pas! Les croyances des gens religieux sont donc beaucoup plus subtiles et raffinées que celles des gens ordinaires !). L'attachement au dharma, aux choses spirituelles, doit donc nous délivrer de l'attachement aux choses matérielles. Mais l'attachement aux choses spirituelles doit finalement être abandonné. Si ce n'est pas le cas, alors nous mourrons à cause d'un excès de médicament, au lieu de mourir à cause d'un excès de poison. [11]

« Puisqu'on ne peut décrire « la vérité fondamentale », qui doit pourtant être réalisée dans la méditation yoguique, l'expression « vérité fondamentale » n'est qu'une métaphore. Puisqu'il n'y a ni voyageur, ni voyage sur la « voie » l'expression « voie » religieuse n'est qu'une métaphore. Puisqu'il n'y a aucun témoignage de « l'état de vérité », l'expression « l'état de vérité » n'est qu'une métaphore. » (D'après Gampopa)

Lorsque nous disons « untel a réalisé l'illumination ou l'éveil », c'est une manière de parler conventionnelle. Si nous passons d'un état non-illuminé à un état illuminé, alors cet état illuminé a un commencement. Et tout ce qui a un commencement a une fin. Mais la vraie illumination est éternelle, sans commencement ni fin, elle ne peut être ni gagnée ni perdue. Le corps n'a jamais connu la vie, l'esprit n'a jamais connu la mort. Considérer que l'illumination est la conséquence de la pratique spirituelle est une erreur. Il est vrai que pour voir le soleil, il est nécessaire d'ouvrir les yeux. Mais il serait faux de dire « le soleil brille, *parce que* j'ai ouvert les yeux ». De même, il serait faux de dire « untel a atteint l'éveil, *parce que* il a effectué telle pratique spirituelle » [12].

Tous les êtres sont parfaits depuis toujours : ce qui distingue les bouddhas des êtres ordinaires est que les premiers savent (ce) qu'ils sont, alors que les seconds l'ignorent. Nous sommes comme un petit enfant qui joue avec ses amis : il joue le rôle d'un policier, d'un voleur, il imagine qu'il est un médecin ou un malade. Puis, soudain, il se souvient qu'il n'est qu'un petit enfant. Il quitte alors ses amis et rentre chez lui. L'éveil c'est cela : se souvenir (de ce) que nous sommes. Mais cette expérience, la rencontre avec nous-mêmes, avec Cela, avec la nature de l'esprit qui est spacieuse et lumineuse, ne peut pas être provoquée. Si cette expérience pouvait être provoquée, alors Cela, la vacuité, dépendrait de quelque chose qui n'est pas Cela, et c'est impossible vu qu'en réalité seul Cela existe. Donc, rencontrer des grands maîtres, lire des textes qui traitent de la vacuité, effectuer des pratiques spirituelles, méditer, etc, ne peut en aucun cas nous permettre de réaliser Cela, ni nous empêcher de réaliser Cela. La réalisation de Cela ne dépend que de Cela. Alors pourquoi pratiquer, si notre pratique ne peut en aucun cas être la graine dont le fruit sera la réalisation de Cela ? Il n'y a pas de raison. Mais si nous pratiquons, tout en sachant qu'il n'y a fondamentalement aucune raison de pratiquer ni de ne pas pratiquer, alors, en pratiquant avec cet état d'esprit, nous serons parfaitement décontracté, non tendu vers un but situé dans l'avenir, léger, et notre pratique deviendra alors ce que l'on peut appeler une pratique parfaitement pure. La meilleure chose est d'offrir notre pratique au divin avec le même esprit qu'un petit enfant qui offre un dessin à sa maman : il sait bien que ça ne va rien changer ni à sa vie ni à celle de sa mère ; il le fait simplement car il aime sa maman.

« Celui qui, délaissant le Spontané, se consacre au nirvana, d'aucune manière n'accède au Sens ultime. Comment en s'attachant à quelque chose obtiendra-t-on la délivrance ? Sera-t-on délivré par la méditation ? A quoi servent les bougies ? A quoi bon les offrandes, qu'accomplit-on à l'aide des formules ? A quoi bon les austérités, à quoi bon les pèlerinages ? Peut-on atteindre la délivrance en se plongeant dans l'eau ? Laisse là tout attachement, renonce aux contraires illusoirs. Il n'y a rien d'autre que la parfaite connaissance de « Cela ». Quand la conscience s'éveille, tout est Cela. » (Sahara)

Certaines personnes pratiquent du matin au soir et du soir au matin : offrandes, mantras, etc. Mais ces pratiques sont effectuées par l'ego et pour l'ego. Elles permettent ni plus ni moins que l'amélioration de ce dernier. Grâce à ces pratiques, notre ego va devenir beau, fort, etc. Ce qui n'a rien à voir avec le maître authentique, la religion authentique, la voie et la pratique authentiques. Lâcher-prise à l'ego, afin que celui-ci passe à l'arrière plan et que le bouddha (qui est le maître véritable) passe au premier plan, voilà la vraie pratique, voilà la voie authentique, la religion

authentique. (Hélas, c'est généralement lorsque nous sommes dans une situation extrêmement inconfortable – confrontés à la mort et à la souffrance – que l'ego se retire et que le bouddha pense à travers notre esprit, parle à travers notre bouche et agit à travers notre corps). Si l'ego passe au second plan et le bouddha au premier plan, alors tout ce que nous ferons, dirons ou penserons sera véritablement saint, sera véritablement une méditation. Autrement, même si nous récitons un milliard de mantras, que nous pratiquons intensivement durant des années et des années, nous n'obtiendrons aucun résultat digne de ce nom. En effet, de même que les petits enfants sont capables de jouer au policier, au voleur, au docteur... et au religieux, de même notre ego peut jouer tous ces rôles. Mais il ne peut « que » jouer ces rôles, faire semblant ; il ne peut pas se comporter véritablement comme un policier, un docteur, etc. De même, notre ego ne peut que faire semblant de pratiquer, seul le bouddha qui est en nous peut pratiquer pour de vrai.[\[13\]](#)

Nous devons savoir que le désir de pratiquer la méditation, de rencontrer des maîtres, d'avoir des expériences spirituelles, que ce désir est un obstacle à l'éveil. Tant que ce désir est là, l'éveil ne peut pas survenir. Le Bouddha de notre temps, Sakyamouni, avait un fort désir d'effectuer des pratiques spirituelles, jeûne, méditation, etc. Lorsque ce désir est tombé, il a obtenu l'éveil. Pour obtenir l'éveil, il suffit que le désir d'atteindre l'éveil soit supérieur aux autres désirs : désir de faire des pratiques spirituelles, désir de fonder une famille, désir de faire le tour du monde, etc.

On peut alors se demander pourquoi le Bouddha et ceux qui l'ont suivi ont toujours enseigné que pour atteindre l'Eveil, il faut aller voir un maître, suivre ses conseils, méditer, etc. En effet, en agissant ainsi, nous renforçons la lutte : « si je mets en pratique les conseils du maître, je serai heureux, si je ne les mets pas en pratique, je souffrirai. Si je médite c'est bien ; si je ne médite pas, c'est mal, etc ». Et plus nous luttons, plus nous nous éloignons de notre état naturel et donc de la félicité, plus notre croyance erronée en l'existence du bien et du mal se renforce. Plus nous luttons pour ne pas souffrir et plus nous souffrons. Ce processus se poursuit jusqu'à ce que la situation devienne totalement insupportable. Alors instinctivement, nous lâchons prise, nous cessons de lutter... et la souffrance s'arrête. Ce processus, qui est naturel, affecte tous les êtres sensibles. Le but de la religion et du maître en particulier, c'est d'accélérer ce processus, de l'intensifier, afin que nous en arrivions rapidement à être totalement écoeuré de lutter pour être heureux et ne pas souffrir. Le but de la religion et du maître ce n'est pas de résoudre nos problèmes, c'est de faire en sorte que ce soit nous qui résolvions nos problèmes. Et pour que

nous puissions résoudre nos problèmes, il faut les voir clairement. Donc, le but de la religion et du maître, ce n'est pas de diminuer nos problèmes, mais de les faire grossir afin que nous puissions bien les voir ! En effet, nous ne sommes pas capables de voir nos problèmes ; tout ce que nous sommes capables de voir c'est les conséquences de nos problèmes. En effet, il est impossible de voir ses problèmes sans voir la solution à ses problèmes, et vice et versa ![\[14\]](#)

Dans le cadre de mahamudra, la voie immédiate, le désir d'atteindre l'Eveil est la pire des choses. Vouloir atteindre l'Eveil signifie vouloir vaincre la souffrance. Donc, il est tout aussi impossible d'atteindre l'Eveil sans entrer en contact avec la souffrance, que d'apprendre à nager sans entrer en contact avec l'eau ! Et donc, tant que nous nous accrocherons au désir d'atteindre l'Eveil, la vie va faire en sorte que nous soyons sans cesse confrontés à la souffrance, et qu'ainsi nous puissions satisfaire notre désir de vaincre la souffrance. En somme, tant que nous cherchons à atteindre l'Eveil, nous souffrons !

Analysons maintenant plus précisément la notion d'Eveil. Beaucoup considèrent que l'Eveil c'est voir la réalité telle qu'elle est. Mais il est impossible de voir la réalité ! En effet, pour voir quelque chose, il faut être à l'extérieur de cette chose. Imaginons une grotte à l'intérieur d'une montagne. Tant que je suis dans la grotte, il m'est impossible de voir la montagne. Pour voir la montagne, je dois m'extraire de la grotte et si possible mettre une certaine distance entre moi et la montagne. Il est impossible de voir une chose en étant dans cette chose. Donc, si veux voir la réalité, je dois en sortir et mettre une certaine distance entre elle et moi. Mais comment puis-je cesser d'être une partie de la réalité ? C'est impossible ! En fait, il n'y a rien en dehors de la réalité. Bouddha est (une partie de) la réalité, moi et les autres sommes une partie de la réalité, les pensées et les phénomènes sont une partie de la réalité, l'espace et le temps sont une partie de la réalité, etc. Bref, il n'existe strictement rien en dehors de la réalité. Et donc, impossible d'en sortir et à fortiori de s'en éloigner. Si je définis l'Eveil comme le fait de voir la réalité telle qu'elle est, il est clair que ni moi ni personne n'a jamais obtenu et n'obtiendra jamais l'Eveil.

De ce point de vue, l'Eveil est une farce, et la recherche de l'Eveil une quête insensée ! On pourrait maintenant redéfinir l'Eveil non pas comme "voir" la réalité, mais comme "être" la réalité. Il est vrai que lorsque j'affirme que nous sommes une partie de réalité, ce n'est pas tout à fait vrai. En effet, lorsque l'on cherche la frontière entre nous et le reste de la réalité, on ne la trouve pas. Je ne suis pas plus réel que ce qui est en dehors de moi,

et ce qui est en dehors de moi n'est pas plus réel que moi. "Ce qui est moi" étant ni plus ni moins réel que "ce qui n'est pas moi", aucune chose n'étant ni plus ni moins réelle qu'une autre chose, on peut donc dire qu'il n'existe aucune discontinuité dans la réalité. La frontière entre "moi" et "tout le reste" n'est donc rien d'autre qu'une création de l'esprit humain ; cette frontière n'existe que dans notre tête ! La réalité est une et indivisible. Si donc on donne comme définition de l'Eveil, le fait d'être la réalité, de devenir ce que nous sommes, il y a un problème car nous sommes déjà la réalité ! Nous l'avons toujours été et nous le serons toujours, et c'est valable pour n'importe qui et n'importe quoi. De ce point de vue, chaque atome de la création est Eveillé depuis le commencement. En effet, il est impossible de ne pas être la réalité. De ce point de vue, la recherche de l'Eveil est encore une fois une plaisanterie...

Fondamentalement, il existe dans le bouddhisme 2 voies: *la voie progressive* et *la voie immédiate*. Dans la voie progressive (qui est dualiste), on distingue la méditation et l'absence de méditation, la vertu et le péché, les bouddhas et les êtres ordinaires, le nirvana et le samsara. Dans la voie immédiate (qui est non-dualiste), ces distinctions n'existent plus. C'est seulement du point de vue de la voie progressive, qu'il existe une voie progressive et une voie immédiate ; du point de vue de la voie immédiate, il n'existe ni voie progressive ni voie immédiate ! La voie progressive est facile à comprendre, mais ne donne pas de résultat rapide. La voie immédiate est difficile à comprendre, mais elle donne des résultats rapides. La voie progressive va du samsara au nirvana, tandis que la voie immédiate va de l'esprit à l'esprit (c'est pour cela qu'elle est « immédiate » !). Imaginons un verre d'eau boueuse : si on ne l'agite pas, les particules de terre se déposent au fond du verre, et l'eau devient claire, translucide, alors qu'avant elle était opaque.

Lorsque notre esprit est agité par les pensées névrotiques, il est obscur, tandis que quand il est calme, il est clair et lumineux. Passer du premier au deuxième état, du samsara au nirvana, de la souffrance à la joie, est le but de la voie progressive. Comprendre la nature de ce qui fait l'expérience de l'obscurité et de la clarté, du samsara au nirvana, de la souffrance à la joie est le but de la voie immédiate. En effet, l'eau, qu'elle soit boueuse ou claire, a toujours la nature de l'eau ; l'esprit, qu'il fasse l'expérience du samsara ou du nirvana, a toujours la nature de l'esprit. Lorsque nous percevons Cela (la réalité) de façon incorrecte, en nous fiant à l'apparence des choses, nous sommes dans le samsara, lorsque nous percevons Cela (la réalité) de façon correcte, en nous fiant à l'essence des choses, nous sommes dans le nirvana. Mais qui perçoit Cela tantôt de façon incorrecte, tantôt de façon correcte ? C'est Cela ! Nous sommes un peu comme une

flamme qui chercherait sans cesse la lumière et serait terrifiée par l'obscurité ! La voie progressive consiste à *faire* le bien et à éviter le mal ; la voie immédiate consiste à *être* ce que nous sommes. La voie progressive consiste à jouer certains rôles et à en éviter d'autres ; la voie immédiate consiste à cesser de jouer un rôle. Dans le contexte de mahamudra, le samsara et le nirvana sont 2 extrêmes qui doivent être évités : le samsara est l'extrême de la souffrance, alors que le nirvana est l'extrême de la paix. De ce point de vue, la souffrance n'est pas « mauvaise » et la paix n'est pas « bonne ».

Du point de vue de la voie progressive, il existe un je, un autre, un monde intérieur, un monde extérieur, des arbres, des rivières, etc, que l'on nomme samsara, et une absence de je, d'autre, de monde intérieur, etc, que l'on nomme nirvana ou vacuité. Mais du point de vue de la voie immédiate, les concepts de je, d'absence de je, de monde, d'absence de monde, etc, ne peuvent absolument pas s'appliquer à la réalité. Du point de vue de la voie immédiate, la réalité est beaucoup trop subtile et tous les mots de la langue française, tous nos concepts intellectuels, sont beaucoup trop grossiers pour que la réalité puisse être définie par ces derniers. Il y a des gens qui pensent qu'ils sont des êtres ordinaires et qu'un jour peut-être ils seront des bouddhas, qu'aujourd'hui ils vivent dans le samsara et que demain peut-être ils vivront dans le nirvana, à condition d'accomplir certaines pratiques. Ces gens sont comme des petits enfants qui croient au Père Noël et au Père Fouettard ! En fait, dans la réalité, il n'y a pas de bouddhas, ni d'êtres ordinaires, ni de pratiques permettant aux êtres ordinaires de devenir des bouddhas, pas de nirvana, pas de samsara et pas de voie entre ces 2, pas de moi, ni de monde, ni de relation entre moi et le monde... pas de Père Noël et pas de Père Fouettard ! Dans la réalité, on ne trouve rien de tel ! (On pourrait penser que les bouddhas, les êtres ordinaires, etc, existent non pas dans la réalité, mais en tant que concepts. Mais les concepts n'existent que conceptuellement ! Dans la réalité, il n'y a ni concepts, ni absence de concepts). Xavier n'est qu'un paquet de sensations, d'émotions et de pensées. Et ce paquet de sensations n'est ni sensible, ni conscient. Mais ce que je suis est sensible et conscient. Donc, je ne suis pas Xavier ! Et donc, tout ce que Xavier a appris, tout ce que Xavier a vécu, toutes les expériences qu'il a faites et toutes celles qu'il fera, tout cela n'a rien à voir avec ce que je suis. Que Xavier soit submergé par la souffrance ou par joie, cela n'affecte en rien ce que je suis. Que Xavier entre dans le nirvana n'améliorera pas ce que je suis. Que Xavier entre dans le samsara ne détériora pas ce que je suis. Que Xavier ait un comportement altruiste ou égoïste n'a aucune influence sur ce que je suis, etc.

Le but est dans la réalité ultime, hors du temps et de l'espace, mais le chemin qui conduit au but est dans la réalité relative, dans le temps et dans l'espace. La voie progressive est donc plus liée aux moyens et à la compassion, tandis que la voie immédiate est plus liée à la sagesse et à la vision pénétrante. On dit que le Bouddha Sakyamouni a fait tourner la roue du dharma 3 fois. La première fois qu'il a fait tourner la roue du dharma, il a révélé les 4 nobles vérités où il explique quelle est la nature de la souffrance, quelle est l'origine de la souffrance, qu'il existe une voie pour éliminer la souffrance et quelle est cette voie. Les 4 nobles vérités symbolisent la voie progressive. La deuxième fois qu'il a fait tourner la roue du dharma, il a enseigné la vacuité :

« Tous les phénomènes sont simplement vides, ils n'ont pas de caractéristiques. Ils ne sont pas produits et ne cessent pas. Ils n'ont pas d'imperfections et ne se séparent pas des imperfections. Il ne décroissent pas et ne croissent pas. (...) dans la vacuité, il n'y pas de forme, pas de sensation, pas de jugement, pas de facteurs composants, pas de conscience. Il n'y a pas d'œil, pas d'oreille, pas de nez, pas de langue, pas de corps, pas de mental ; pas de forme, pas de son, pas d'odeur, pas de saveur, pas d'objet tactile, pas de phénomène. (...) Il n'y a pas d'ignorance et pas de fin de l'ignorance et ainsi de suite, jusqu'à pas de vieillesse et de mort, et pas de fin de la vieillesse et de la mort. De la même manière, il n'y a pas de souffrance, pas d'origine à la souffrance, pas de cessation de la souffrance, pas de voie pour éliminer la souffrance ; pas de perception exaltée, pas d'accomplissement, et également pas de non-accomplissement. » (Soutra du cœur de la sagesse)

« La souffrance existe, mais nul qui souffre. L'action existe quoi que il n'y ait point d'acteur. Le nirvana est, mais nul n'y entre. Quoi qu'il y ait une voie, nul n'y chemine. » (Visuddhimagga)

Le Bouddha de notre ère a enseigné ces 2 voies. Il a enseigné la voie progressive, au travers des *soutras*, en se manifestant en tant que Bouddha Shakyamouni. Il a aussi enseigné la voie immédiate, au travers des *tantras*, en se manifestant en tant que Vajradhara, le Bouddha Originel. Toutes les écoles bouddhistes, qu'elles appartiennent au petit ou au grand véhicule, pratiquent les soutras. Par contre, la plupart ne pratiquent pas les tantras, qui sont surtout pratiqués par les tibétains. Les tantras, au contraire des soutras, sont rarement révélés aux gens ordinaires et généralement tenus secrets, car les pratiques tantriques réveillent des énergies très puissantes qui peuvent être destructrices si elles sont mal utilisées. Le véritable tantrisme consiste à transformer des pratiques ordinaires, comme boire et manger, en pratiques spirituelles. Mais beaucoup de prétendus adaptes du tantrisme font précisément le contraire, ils transforment les pratiques

tantriques, qui sont des pratiques spirituelles très évoluées, en pratiques ordinaires et mondaines.

« Le vajrayana est l'aboutissement ultime des enseignements du bouddha ; il est donc extrêmement précieux, et nous sommes fortunés de l'avoir rencontré. Mais il est facile de le mal comprendre, ce qui peut nous amener à commettre de grandes fautes qui produisent des existences misérables dans des états infernaux ou animaux ; il est donc très dangereux.

C'est pourquoi (...) dans ses pratiques les plus essentielles, il n'est transmis qu'oralement et lorsque le moment est venu, par un maître à son disciple. » (Kalou Rinpoché)

Pour l'esprit il y a une infinité de façon de voir le monde, les phénomènes ; mais en réalité, il n'y a pas de monde, ni de phénomènes ! Notre oeil peut tout voir, excepté lui-même (même avec un miroir, tout ce que nous pouvons voir c'est « le reflet » de notre œil, et non notre œil), un couteau ne peut se trancher lui-même. De même, notre esprit peut se saisir de toutes ses projections, et alors tous les phénomènes semblent réels (en effet, c'est l'attachement présent dans notre esprit qui fait que des bonnes chose, des amis, semblent exister véritablement, et c'est l'aversion qui fait que des mauvaises choses, des ennemis, semblent exister véritablement), mais il ne peut se saisir de lui-même.

Le péché originel, c'est en quelque sorte la tentative de se connaître, de se voir soi-même, d'évaluer notre état, notre situation. Lorsque nous ne nous observons pas, nous sommes en-deça du péché originel. En effet, la tentative de se voir soi-même, de s'évaluer, provoque une division illusoire qui engendre 2 moi illusoires : le moi qui observe, qui évalue, et le moi qui est observé, qui est évalué. Le moi sujet, et le moi objet. Nous ne pouvons pas nous connaître. Ce qui a pour conséquence que nous ne pouvons pas savoir ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. Ce qui a pour conséquence que nous ne pouvons pas savoir quand nous sommes heureux ou pas. Ce qui a pour conséquence que, dès lors, nous pouvons arrêter de rechercher des situations qui nous paraissent bonnes, de fuir les situations qui nous paraissent mauvaises, et entrer dans la paix. En conclusion, ceux qui croient savoir qui ils sont, sont en fait des ignorants, tandis que ceux qui ignorent qui ils sont, sont en fait des sages ! Dans le même ordre d'idée, nous ne pouvons pas connaître le monde, mais seulement ce qui nous y relie, c'est-à-dire notre perception du monde. Nous voyons un arbre et nous disons « l'arbre existe ». Pourtant, nous n'avons aucun moyen de savoir si il y a le moindre rapport entre ce que perçoivent nos sens et la réalité. En rêve, nous pouvons voir un arbre ; pourtant cet arbre n'existe pas dans la réalité.

Comment savoir si ce que nous percevons à l'état de veille a plus de réalité que ce qui est perçu en rêve. Pour ce qui est du bonheur inconditionnel, nous n'avons aucun moyen de savoir si il existe. En effet, ce qui est inconditionnel ne dépend d'aucune condition et n'est donc relié à rien. Et inversement, rien ne dépend de ce qui est inconditionnel, rien n'y est relié. Donc, ce qui est inconditionnel n'affecte jamais rien et n'est jamais affecté par rien. En résumé, il est impossible de dire quoi que ce soit du je, du monde, ni de l'inconditionnel : on ne peut pas dire comment sont ces choses, ni même si elles existent ou pas. Quant au libre-arbitre, au pouvoir que possède chaque personne de choisir de faire le bien ou le mal, de prendre tel ou tel chemin dans l'existence, ce n'est qu'un mythe. Tout, absolument tout ce qui se produit à l'extérieur aussi bien qu'à l'intérieur de nous se produit spontanément, indépendamment de notre conscience. Notre conscience n'a pas le pouvoir de faire naître les pensées et les désirs qui se produisent à l'intérieur de nous, pas plus qu'elle n'a le pouvoir de faire naître les orages et les arcs-en-ciel qui se produisent à l'extérieur de nous. Elle n'a que le pouvoir de les observer. Tous les phénomènes qui interviennent dans notre vie sont comme un film projeté sur un écran, et notre conscience est le spectateur qui regarde ce film. Notre conscience – ce que nous sommes – est comme un oeil qui observe sans discontinuer, mais qui ne possède pas le pouvoir d'intervenir sur ce qu'il observe, pas plus que le spectateur ne peut agir sur ce qui se passe dans le film. Cet oeil ne possède pas de paupière, ce qui signifie qu'il ne se ferme jamais et ne cesse jamais d'observer. Autrement dit, notre conscience ne cesse jamais d'être consciente. On pourrait objecter que dans le sommeil sans rêve, l'oeil se ferme, notre conscience s'éteint. Mais ce qui se produit en réalité dans le sommeil sans rêve, c'est que l'écran devient noir, plus rien n'y apparaît... mais l'oeil ne cesse pas d'observer cet écran noir !

Ainsi, lorsque l'esprit se tourne vers l'intérieur, vers lui-même, et qu'il abandonne toute saisie, les phénomènes semblent irréels. On peut donc dire que lorsque nous percevons toute chose comme illusoire, nous sommes dans la réalité, tandis que lorsque nous percevons toute chose comme réelle, nous sommes dans l'illusion. Les bouddhistes déclarent :

« Ne cherchez pas à trancher la racine des phénomènes, mais à trancher la racine de l'esprit. Si vous tranchez la racine de l'esprit, vous éliminerez une chose et par cela éliminerez toute forme de souffrance »

Et encore :

« Ne cherchez pas à connaître la racine des phénomènes, mais à connaître la racine de l'esprit. Si vous trouvez la racine de l'esprit, vous connaîtrez une chose et

par cela comprendrez tout. Sinon, vous connaîtrez tout, mais ne comprendrez rien ».

D'après Sogyal Rinpoché :

« Nous sommes ce que nous pensons, c'est nos pensées qui créent le monde. Nous recherchons le bonheur, et produisons les causes de la souffrance : c'est cela le Samsara. Le fait de conquérir l'esprit engendre le fait de conquérir la perception, qui engendre le fait de conquérir toutes les apparences, toutes les expériences. »

Qui fait l'expérience du samsara ou du nirvana ? C'est l'esprit. Le samsara et le nirvana n'existent donc pas véritablement ; la seule chose qui existe véritablement c'est l'esprit[15]. Le samsara est inclus dans le nirvana, qui est lui-même inclus dans l'esprit. Le monde (le monde extérieur) est né du moi (le monde intérieur), qui lui-même est né de l'esprit. Toutes nos perceptions naissent de la pensée « je suis ce corps », qui elle-même naît de l'esprit. La grande erreur est de considérer le monde comme une menace et le moi comme un refuge, car notre refuge est en réalité notre prison. Nous devons cesser de vouloir protéger le monde intérieur du monde extérieur, notre ego de la réalité. Car, en agissant ainsi, nous créons une frontière, un mur, une séparation entre l'intérieur et l'extérieur, qui devient la base de toutes nos souffrances. En effet, dès ce moment, le samsara, le nirvana et l'esprit semblent exister (comme 3 choses différentes) et la dualité apparaît. Alors que si il n'y a pas de séparation, seul l'esprit semble exister (le samsara, le nirvana et l'esprit ne font plus 3 mais 1). Pour faire une analogie, on peut dire que Paris, la France et la Terre sont 3 choses différentes, mais on peut aussi dire que Paris étant une partie de la France, qui est une partie de la Terre, il n'existe en fait qu'une seule chose : la Terre[16]. Une autre manière d'expliquer la relation entre la voie progressive et la voie immédiate, c'est de recourir à l'exemple d'un champion olympique de saut en hauteur. Ce dernier va s'entraîner durant plusieurs mois, pour faire un saut qui ne dure qu'un instant. L'entraînement de plusieurs mois est comparable à la voie progressive, tandis que le saut est comparable à la voie immédiate. La voie progressive prépare donc à la voie immédiate.

Dans ce contexte - le contexte de mahamudra/dzogchen - chercher à purifier son esprit (en pratiquant la méditation, en récitant des mantras, etc) est une erreur, car en réalité notre esprit n'est pas « salissable ». La seule chose à faire, c'est de reconnaître la nature de notre esprit. Du point de vue de la voie immédiate, rechercher des antidotes aux maladies mentales, source de toutes nos souffrances, est une terrible erreur. Si nous essayons, nous tombons dans des cercles vicieux. En espérant arriver au calme

mental, nous pensons « je ne dois pas penser ! je ne dois pas penser ! », nous faisons de la non-pensée un objet pour la pensée.

Lorsque nous essayons de pratiquer le détachement, nous ne faisons que nous attacher à la pensée « je dois être détaché ». Lorsque nous entendons les sages parler d'abandonner le jugement, nous pensons « juger, c'est mal ; ne pas juger, c'est bien ». Lorsque nous entendons les éveillés prôner le Lâcher-prise, cela éveille en nous le désir d'acquérir, de posséder ce fameux lâcher-prise. Lorsque nous entendons que nous devons aimer ce qui est, accepter la réalité telle qu'elle est, nous pensons que nous devons arrêter de nous plaindre ou de nous révolter. Alors que, aimer la réalité telle qu'elle est, signifie aimer le fait de se plaindre et de se révolter, puisque ces choses sont réel. Quand nous entendons les sages parler d'agir avec compassion, cela renforce notre croyance en l'existence d'un moi et d'un autre. Quand nous entendons dire que nous devons renoncer aux actes négatifs et pratiquer le bien, cela nous fait croire que nous avons vraiment le choix d'agir de telle ou telle manière. En voulant nous rassurer après une épreuve, nous pensons : « ce n'était pas si terrible ! » sous-entendant ainsi que « ça aurait pu être terrible ». Mais, vivre dans un univers où des choses terribles sont susceptibles de se produire n'est pas rassurant. Nous produisons ainsi le résultat inverse de celui que nous souhaitons.

Comme il a été dit précédemment, dans le bouddhisme, il y a 2 voies. La voie progressive qui consiste à suivre les conseils d'un maître, à accomplir diverses pratiques (méditation, etc) et à éviter les actes négatifs pour obtenir un bonheur conditionné. Obtenir un bonheur conditionné signifie obtenir un amour conditionné ; cela signifie être aimé par les être humains qui nous entourent, par notre père et notre mère, par nos voisins et la société, etc... Et il y a la voie immédiate qui consiste à obtenir un bonheur inconditionnel ; ce qui signifie obtenir un amour inconditionnel. Et cet amour inconditionnel nous est donné par le bouddha, par le maître sous sa forme essentiel.

Les gens ordinaires nous aiment si nous faisons le bien et abandonnons le mal ; le bouddha et le maître, eux, nous aiment pour ce que nous sommes, et parce que nous sommes. Evidemment, le fait que suivions les conseils d'un maître (fait de chair et de sang) ou pas, que nous accomplissions diverses pratiques (méditation, etc) ou pas, que nous évitions les actes négatifs ou pas, ne peut en aucun cas provoquer ou empêcher l'obtention d'un bonheur inconditionnel (sinon il ne s'agirait pas d'un bonheur inconditionnel, pour les raisons développées précédemment). En fait, le bonheur inconditionnel est là, ici et maintenant ; c'est notre véritable nature, il imbibe tout ! Réaliser cela, c'est accomplir la voie immédiate. Mais en

réalité, il s'agit d'un non-accomplissement, vu qu'il n'y a pas qui que ce soit qui ait à accomplir quoi que ce soit.

« Il n'y a rien à gagner, rien à trouver qui ne soit déjà là. La vérité est si simple, l'Etat-de-Bouddha est si simple, bodhicitta est si simple. La vérité est là, ici même, dans cette pièce. La vérité est en vous. Le silence, shunyata (la vacuité) est en vous. Vous êtes le silence, vous êtes la vérité, vous êtes Bouddha. C'est là, c'est là, en ce moment si simple et si proche. Et pourtant nous, nous le rendons si loin quand c'est si proche, si compliqué quand c'est si simple. Savez-vous ce que c'est qu'être tout prêt, qu'être à côté de la route et de votre automobile, mais avoir perdu votre chemin ? Vous êtes Bouddha. Alors pourquoi ne le sentez-vous pas, ne le savez-vous pas ? Parce que le voile est là, l'attachement aux apparences, la croyance que vous n'êtes pas Bouddha, que vous êtes une individualité, un ego. Si vous ne pouvez pas retirer le voile d'un seul coup, immédiatement, vous devez le dissoudre petit à petit. C'est parce que nous avons rendu le simple si compliqué et le proche si lointain que les exercices si complexes, mandalas, méditation tantrique, création d'images mentales, yoga, etc... sont nécessaires. Pour réaliser l'infiniment proche un long cheminement est nécessaire. Toute une ascèse complexe est nécessaire pour traiter de tous les aspects de l'être humain, de tous les aspects de cette barrière que nous avons opposée à la vérité. Mais pour celui qui serait convaincu, qui saurait que Cela est si proche et si simple, toutes ces techniques qui sont le patrimoine du Bouddhisme tantrique, qui font sont prestige, toute cette science serait complètement inutile. » (Kalou Rinpoché)

[1] Les phénomènes qui se produisent à l'intérieur et à l'extérieur de nous n'ont que « l'ababilité », c'est-à-dire le pouvoir d'exister par un autre ; tandis que seul l'esprit, la conscience, possède « l'ainsité », c'est-à-dire le pouvoir d'exister par soi-même.

[2] « Ceux qui sont morts ne vivent pas et les vivants ne mourront pas. Les jours où vous mangiez ce qui est mort, vous en faisiez du vivant. Quand vous serez dans la lumière, que ferez-vous ? » (Evangile selon Thomas)

[3] Rigpa est ce que l'on appelle l'esprit saint, l'esprit pur ou simplement esprit. Rigpa est plein de bon sens, d'humour et de simplicité.

[4] Sem est ce que l'on appelle l'esprit de la chair, l'esprit impur, le mental, l'intellect, la raison, l'esprit conceptuel, etc. Sem est le faux moi, rigpa est le vrai moi ; sem est artificiel, rigpa est naturel. Sem n'est qu'un paquet de tendances et d'envies contradictoires. Le but de toutes les religions est la destruction totale de sem. Il s'agit de l'anéantir au point qu'il n'en reste pas même des cendres, comme une plume jetée au feu. Sem est un imposteur, un menteur et un arnaqueur. Il ne se gêne pas pour récupérer des paroles qui viennent du divin, mais dans sa bouche, elles perdent tout leur sens. En effet, même une parole sainte devient une stupidité lorsque elle est dite par sem ; inversement, même une stupidité devient une parole sainte lorsque elle est dite par rigpa.

Sem ne fait que juger la réalité, il ne la savoure jamais. Mais le pire, c'est qu'il juge mal, car sem ne peut pas considérer une situation dans son ensemble, de manière globale. Sem regarde toujours la situation depuis un point de vue particulier, et il considère ce point de vue comme seul valable en excluant tous les autres points de vue. Rigpa, au contraire, a la capacité de tenir compte de tous les points de vue possibles sur une situation qui se présente à nous. Sa valenté est donc infiniment plus fiable que celle de sem.

Sem est non seulement la bêtise et la méchanceté personnifiées, mais aussi la lâcheté personnifiée. Il nous pousse et nous excite intérieurement pour que nous accomplissions des actes négatifs, et après, lorsqu'il s'agit de récolter les conséquences de ces actes, il nous abandonne. Mais à ce moment, si nous nous tournons vers rigpa en aspirant sincèrement à recevoir son aide, il nous aidera, même si nous lui avons été infidèle, et que c'est cette infidélité qui nous a conduit à la situation difficile à gérer, voir ingérable, dans laquelle nous sommes. Rigpa est donc la bonté, l'intelligence et le courage personnifiés.

« La culture d'occident est éprise d'analyse et j'ai peu le goût pour l'analyse, peu de confiance en elle. On pense que tout peut être révélé par le démontage et la dissection de toutes les parties et l'étude après cela de chacune de celles-ci. Ma propre impulsion est à l'opposé. Je serai plus enclin au contraire à toujours bloquer des ensembles. Sitôt un objet disloqué seulement en deux, je le sens perdu pour mon étude: je m'en sens plus loin et non du tout plus proche. J'ai le sentiment très fort que l'inventaire des parties ne rend aucunement compte du tout. Je suis, quand je désire bien voir une chose, enclin à la regarder en même temps avec tout ce qui l'entoure. Si je désire connaître ce crayon que voici sur la table, je ne braque pas mon regard sur le crayon mais sur le milieu de la pièce en tâchant de voir ensemble le plus d'objets possible. Quand il y a un arbre dans la campagne, je ne le transporte pas dans mon laboratoire pour le regarder au microscope, parce que je crois que le vent qui souffle sur les feuilles est indispensable pour connaître l'arbre et ne peut en être retranché. Aussi les oiseaux qui sont dans les branches, aussi le chant des oiseaux. Ma tournure d'esprit est d'y ajouter toujours plus de ce qui entoure l'arbre, et de ce qui entoure l'arbre. Je me suis attardé sur ce point parce que je crois que cette tournure d'esprit est un facteur important de l'aspect de mon art. » (D'après Jean Dubuffet).

Sem n'a qu'un seul but : catégoriser toutes les expériences que nous faisons. Lorsque nous rencontrons une nouvelle personne, sem cherche à la mettre dans la catégorie ami ou ennemi, lorsque nous sommes face à une nouvelle situation, il cherche à la placer dans la catégorie bonne ou mauvaise, etc. Mais un ami peut devenir un ennemi et vice et versa, une situation qui est bonne pour nous dans un premier temps peut s'avérer mauvaise et vice et versa. Lorsque nous considérons que la vie est « comme ceci », elle apparaît « comme cela » ; et lorsque nous considérons que la vie est « comme cela », elle apparaît « comme ceci ». La vie refuse obstinément de se laisser enfermer dans des concepts de bien et de mal. Ces concepts sont grossiers, alors que la vie est subtile. Il est aussi impossible d'enfermer la réalité avec des mots et des idées, que d'attraper un courant d'air avec un filet à papillon !

« Je veux maintenant parler du grand respect que la culture occidentale porte aux idées élaborées. Les idées élaborées ne m'apparaissent pas comme la meilleure part de la fonction humaine. Elles me semblent plutôt un degré affaibli du processus mental: un plan où les mécanismes mentaux parviennent appauvris, une espèce de croûte externe due au refroidissement. Les idées sont comme une vapeur qui se change en eau en touchant le

plan de la raison et de la logique. Je ne crois pas que le meilleur de la fonction mentale se trouve à ce niveau des idées. Ce n'est pas à ce niveau qu'elle m'intéresse. J'aspire plutôt à capter la pensée à un point de son développement qui précède ce niveau des idées élaborées. Tout l'art, toute la littérature et toute la philosophie de l'occident s'exercent à ce niveau des idées élaborées. Mon propre art, ma propre philosophie, procèdent entièrement de degrés plus sous-jacents. J'essaye de saisir le mouvement mental au point de ses racines le plus reculé possible, là où, j'en suis sûr, la sève est bien plus riche. » (D'après Jean Dubuffet).

Quand nous nous sentons vraiment malheureux, nous avons l'impression d'avoir toujours été dans cet état, que seul cet état existe et qu'il durera toujours, et même lorsque nous nous souvenons de certains moments heureux, nous avons l'impression de nous être mentis à nous-mêmes. Inversement, quand nous nous sentons vraiment heureux, nous avons l'impression d'avoir toujours été dans cet état, que seul cet état existe, etc. Et c'est bien ce qui se passe dans la réalité, rigpa n'a jamais connu l'obscurité, sem n'a jamais connu la lumière !

[5] « Ce que nous sommes est la voie, la vérité et la vie » déclare Jésus.

[6] Ce passage correspond à la genèse de la bible qui décrit l'origine, le commencement du monde. Il serait tout à fait erroné de considérer que la genèse décrit un processus qui s'est produit il y a fort longtemps. Il s'agit d'un processus qui se produit ici et maintenant. La confusion vient du fait que la bible déclare « au commencement, il y eut ceci cela... » C'est comme si il y a un arbre dans mon jardin et des montagnes à l'horizon, et que je déclare « avant de voir les montagnes, je vois l'arbre » Dans ce cas, il ne s'agit pas d'un « avant » lié au temps (puisque je vois l'arbre et les montagnes en même temps) mais d'un « avant » lié à la perception.

[7] « Le jour où vous étiez un vous avez fait le deux. Maintenant que vous êtes deux, qu'allez-vous faire ? » (Evangile selon Thomas). Le « un » dont il est question, c'est l'esprit (que les chrétiens nomment « esprit saint »). Le « deux » dont il est question, c'est le samsara et le nirvana, le relatif et l'ultime, ou encore ce que je ne suis pas et ce que je suis, moi et Dieu.

[8] « Il n'y avait pas de moi. C'était comme si quelque chose d'autre s'était éveillée. « Cela » avait ouvert les yeux. « Cela » regardait à travers les yeux de Katie. Rien n'était reconnaissable. Et « Cela » était si émerveillé. « Cela » était ivre de joie. Il n'y avait rien de séparé, rien d'inacceptable pour « Cela ». » (Katie Byron)

[9] Quand Moïse demande à Dieu de se définir, Celui-ci déclare : « Je suis ce qui est ».

[10] Dans l'évangile selon Thomas, Jésus déclare : « Si vous faites l'aumône, c'est une faute. Si vous jeûnez, vous empoisonnez votre esprit. Si vous priez, vous êtes condamnés ». Si l'on compare les pensées aux mendiants, le premier point est de ne pas les suivre, de ne pas les laisser nous influencer. Le deuxième point nous dit qu'il ne sert à rien de tenter de faire que notre esprit soit vide, sans pensée. En effet, faire en sorte que les pensées ne se manifestent plus est un artifice qui empêche temporairement l'attachement aux pensées de se manifester, mais qui ne résout rien durablement.

[11] L'attachement au bonheur nous rend malheureux. L'attachement à la sagesse nous rend idiots. Si l'attachement aux bonnes choses est un poison... que dire de l'attachement aux mauvaises choses !

[12] « En fin de compte, la question du lâcher-prise nous échappe. Nous ne pouvons nous abandonner à la bénédiction par un acte de volonté. Nous pouvons demander le lâcher-prise, nous efforcer de nous soumettre. Nous pouvons prier, chanter les louanges de Dieu, pratiquer, nous offrir au divin et poser bien des actes en ce sens, mais nous ne pouvons nous soumettre à la bénédiction. Cette soumission procède de la grâce par laquelle le divin s'empare de nous. Tout au plus pouvons-nous demander que cette soumission se produise pour nous. Si le divin entend notre prière, il se peut que cet état advienne. » (Lee Lozowick)

[13] D'après Karl Renz, l'éveil surgit non pas « grâce » aux pratiques spirituelles que nous accomplissons, mais « malgré » ces pratiques. Lorsqu'il est questionné sur l'utilité de ces pratiques, voici ce qu'il répond. (Question d'un disciple) « Est-il nécessaire de faire un travail sur soi-même, de se développer (par exemple de travailler sur les aspects négatifs, etc.) ? Certains enseignants affirment que tout cela n'existe pas, que nous sommes entièrement libres, que rien ne doit être accompli. Qu'est-ce que cela signifie ?

(Réponse de K. Renz) C'est exact. Pour être ce que tu es, ni travail ni développement ne sont requis. Toutes les notions de voie, de développement et même de connaissance apparaissent avec la première pensée " je ". Cette première idée crée le temps, l'espace et donc l'univers entier. Tant que cette pensée " je ", qui signifie séparation, dualité, souffrance, apparaît réelle, le désir d'unité existe - et, avec lui, la recherche d'une porte de sortie - afin de mettre un terme à la souffrance. La première pensée erronée, " je ", engendre la fausseté de tout ce qui s'ensuit. C'est pourquoi, seulement par la certitude absolue que l'on existe avant que la pensée " je " ne se manifeste (reconnaissant ainsi le faux comme tel et supprimant par ce moyen la racine de tout problème), peut-on être ce que l'on est. En étant ce que tu es, ou plus précisément, comme tu es, absolu, antérieur à tout et à rien, tous les concepts s'anéantissent. »

[14] Jésus déclare : « Celui qui connaît la souffrance connaît aussi l'absence de souffrance. »

[15] Le schéma ci-dessous nous vient du physicien Albert Einstein. Il montre la relation entre l'espace-temps (où réside ce qui né, créé, manifesté) et l'ailleurs (où réside ce qui est non-né, non-créé, non-manifesté).

Le second schéma, inspiré du premier, montre la relation entre le corps, le cœur et l'esprit.

[16] Dans ce contexte, on peut considérer la voie progressive comme un cas particulier, un sous-ensemble, de la voie immédiate. On peut faire une analogie avec les sciences, comme que la physique, qui considère la mécanique de Newton comme un cas particulier de la mécanique de Einstein, ou avec les mathématiques, qui considère les nombres réels comme un sous-ensemble des nombres complexes.

Xavier Plantefol

Bel-Horizon 5 1860 Aigle (Suisse)