

# La méditation

Un sentier ver l'éveil

Par Namgyal Rimpoché

Editions Laporte et Cie (Québec)

## Table des matières

Avant-propos	3
Liminaire	3
Préface de l'édition de langue anglaise	4
Qui est Rimpoché ?	5

### Théorie

Sept catégories de méditation	6
Le quadruple grand sentier de la libération	8

### Attitude

Quelques trucs pour la méditation	10
Se libérer des impuretés	12
Douleurs physiques	14
Sons et sens	15
Révision de scènes émouvantes	16
Les obstacles	17

### La pratique

Se préparer à méditer	18
Travail de révision	19
Alimentation	19
Exercices de visualisation	20
Enseignement transcendantal	22

Glossaire	25
-----------	----

## Avant-propos

Chacun trouve sa voie en lui-même et c'est sa voie qui le guide.

Voici un texte qui se propose de transmettre aux chercheurs de vérité, certaines techniques mystiques du Tranta Tibétain. Cet enseignement a été donné par un moine bouddhiste d'origine canadienne et recueilli par l'auteur. Il tente de fournir des moyens de progresser en méditation à ceux qui sont déjà engagés sur la voie autant qu'à sensibiliser ceux qui ne sont pas encore initiés à la pratique de cet art.

C'est une nouvelle facette de la méditation qui est présentée ici. Comme le salut de tout être dépend de sa propre compréhension de la Vérité; c'est pour chacun, une nouvelle fenêtre s'ouvrant sur l'horizon de l'infini.

Le Rimpoche nous montre comment les problèmes qui s'élèvent en notre esprit peuvent être l'occasion heureuse de développer notre vie spirituelle. Pour lui, chaque circonstance de la vie est un instrument d'apprentissage. Nous devons

Om Shanti... PAIX.

Edmond Jones Montréal, octobre 1984

## Liminaire

### La méditation

### Un sentier vers l'éveil

En abordant la méditation, il importe de se rappeler que l'on entre en contact avec un art qui existe depuis plusieurs millénaires.

Cette tradition dont nous parlerons ici remonte à l'époque de Gautama, le Bouddha historique et même plus loin dans le temps. Donc, il ne faut pas croire qu'il s'agit d'une chose qui n'a jamais été expérimentée avant; la méditation n'est rien de nouveau.

Pourtant, nous ne devrions pas affirmer cela, car en réalité la méditation touche tout ce qu'il y a de plus neuf. Elle comprend la joie, l'étonnement et

progresser intérieurement si nous voulons changer notre vécu. A l'époque des robots, si nous voulons éviter de leur ressembler, il importe de devenir très attentifs aux différentes situations de notre vie.

Le vénérable nous fait découvrir que la cause principale de nos difficultés provient de notre inaptitude à nous comporter d'une manière juste. Il nous invite à diriger notre énergie vers un but juste, (la libération de nos limites et de nos souffrances), en nous mettant sur la voie de la perception transcendante par laquelle nous avons accès à la Vision Pure.

Enfin, il pose à chacun de nous la question suivante... êtes-vous prêts à essayer?

La réponse à cette question se trouve en nous-mêmes.

la nouveauté. La pratique de cet art, d'une manière assidue, apporte dans la vie du méditant nouveauté et fraîcheur.

En quelque sorte, il nous faut concilier ces deux points de vue opposés en apparence et cheminer dans la joie et la confiance sur ce sentier qui parfois comporte de grandes difficultés.

Mais rassurez-vous, car de nombreux êtres ont triomphé de ces obstacles avant vous. Si vous persévérez, vous atteindrez un Jour, inévitablement, un nouvel état de conscience qui sera l'expérience de votre vie.

Namgyal Rimpoche

## Préface de l'édition en langue anglaise

Les articles présentés dans ce livre sont le résumé de plusieurs causeries données par le Vénérable Rimpoche au cours d'une session de trois mois à Lake Rotoiti, North Island, Nouvelle-Zélande, durant l'hiver (méridional) 1973.

Ses exposés portaient sur les besoins d'une attitude appropriée permettant de progresser sur la voie de la méditation tout en révélant quelques-unes des théories sur lesquelles se base toute pratique de cet art.

Toutefois, cet ouvrage ne prétend pas exposer de manière exhaustive une méthode de méditation; la nature de cet art est telle qu'il ne peut être appris que d'un maître pratiquant activement ou en le réalisant vous-mêmes suite à une recherche intérieure.

C'est plutôt un poteau indicateur montrant parmi plusieurs, certains des sentiers possibles où peut mener la méditation, et un avertissement concernant les pièges dont est parfois semé le sentier.

Les sujets qui y sont traités s'adressent à tous ceux qui cherchent à connaître la Voie et à ceux qui la connaissent déjà. Toutefois, le lecteur doit se rappeler que ces exposés du maître étaient destinés à instruire ceux qui peuvent consacrer toute leur attention à la méditation dans un milieu et des conditions idéales pour la pratique de cet art.

Les directives les plus rigoureuses cependant, ne s'appliquent que dans ces cas particuliers, quoique leurs messages sous-jacents puissent aider tous ceux qui ne peuvent y consacrer qu'une heure par jour au milieu du bruit et des distractions de la

ville.

Il faut aussi noter que nous n'avons pas transmis les paroles du maître telles qu'il les a prononcées, mais plutôt l'ensemble des notes éditées qui avaient été recueillies par deux de ses étudiants qui assistèrent à la session de Lake Rotoiti.

D'ailleurs, même si nous pouvions transmettre ses propres paroles par écrit, elles ne pourraient convoier entièrement le sens et la subtilité que leur confère l'expérience de l'écoute face à face avec le Maître.

Les propos de ce livre ne veulent que susciter des questions et ne pourront remplacer votre expérience, car c'est en les interprétant pour vous-mêmes, que leur sens s'animerait pour devenir le véhicule qui vous en apportera l'enseignement.

Nous espérons que vous connaîtrez le succès dans votre pratique et que vous profiterez de ce résumé des conseils du Maître Rimpoche autant que nous en avons bénéficié nous-mêmes au cours de la session.

Les résultats de la méditation ne sont pas toujours apparents immédiatement et c'est seulement après plusieurs années de pratique que lentement, nous prenons conscience de toute notre implication, du développement de nos facultés intuitives et de notre illumination intérieure en constatant que tout cela s'est opéré à notre insu.

Enfin, ce livre est offert en hommage au Rimpoche en signe d'appréciation pour les efforts qu'il a déployés afin de nous aider à méditer; et à titre de contribution à l'évolution de la conscience sur cette planète.

[Sarva mangalam... la paix soit avec vous.](#)

Stuart P. Hertzog Toronto, juin 1976

## Qui est Rimpoche ?

Le vénérable Namgyal Rimpoche est un moine bouddhiste d'origine canadienne qui a étudié, pratiqué et enseigné la méditation pendant plus de vingt ans dans différentes parties du monde. Ce qui le distingue de façon plus particulière, c'est qu'il est le premier occidental et certainement le tout premier canadien à être reconnu comme l'incarnation d'un lama par les tibétains.

Son nom et titre de Rimpoche (signifie le Précieux ou l'Illuminé), lui a été conféré par feu Sa Sainteté le Gyalwa Karmapa, 16ème réincarnation de sa lignée et supérieur de l'école Karma Kargyu du Vajrayana Tibétain.

Antérieurement, le Rimpoche était connu sous le nom de Vénérable Ananda Bodhi, il reçut ce nom au cours d'une cérémonie d'investiture comme Bhikku (moine bouddhiste ayant reçu l'ordination, littéralement: moine itinérant) par Son maître dans le temple que celui-ci dirigeait en Birmanie.

Après plusieurs années en Orient, étudiant auprès de différents maîtres autant en Birmanie qu'en Thaïlande, il revint en Occident sur l'invitation de l'English Sangha Trust de Londres, en Grande-Bretagne, pour y enseigner comme moine résident.

Pendant son séjour en Grande-Bretagne, il fonda trois Viharas (centres de méditation), parmi lesquels, le Johnson House en Ecosse, qui devint plus tard le Samye Ling, un centre tibétain qui est toujours en activité. Un style d'enseignement spontané et électrisant caractérise le Rimpoche, le fondement de son enseignement est le Théravada et la pratique tibétaine selon une interprétation et un développement tout à fait modernes. Une grande part de ce qu'il transmet lui vient de ce qu'il a appris au cours de ses nombreux voyages. Il se déplace sans cesse et dans chaque pays qu'il visite, des étudiants se joignent à lui pour participer à des cours intensifs d'une durée de trois mois, au moins une fois l'an.

La tradition veut que le moine errant se déplace pendant une période de neuf mois suivie d'une période de retraite de trois mois. Cette coutume relève de l'esprit et de la doctrine originelle du Bouddha, dont la principale injonction fut: «Allez, O Bhikkus, marchez pour le salut, pour le bien de beaucoup, pleins de compassion pour le monde, pour le bonheur des dieux et des hommes», constitue le fondement de l'enseignement de l'Ordre péripatétique des moines errants en Orient.

À part les pérégrinations, ce qui illustre encore le style de Namgyal Rimpoche, c'est la très grande largeur de vue avec laquelle il traite tous les sujets de son enseignement.

Tout ce qui touche à toutes les manifestations de la Loi Divine est considéré propre à l'enseignement, il peut aussi bien traiter des nouvelles découvertes de la science et des théories concernant l'univers, que prêcher les Sutras transmis par le Bouddha et célébrer un rituel (puja) selon la tradition. Mais le thème principal: la libération des êtres souffrants; est toujours présent à la manière d'un fil continu, entrelaçant la trame tissée par la variété de ses nombreux exposés.

Une telle largeur de vue laisse peu de place aux positions rigides et aux opinions inflexibles dans l'enseignement de Namgyal Rimpoche. Il insiste constamment sur la valeur de la recherche, des nouvelles découvertes et d'une approche dynamique de la vie. Il parle de nouvelles façons d'aborder la spiritualité et d'une nouvelle religion pour balayer les dogmes et les anciens paradigmes. Pour obtenir la libération, on doit transcender toutes les opinions. Mais ici, il ne s'agit pas de simplement nier les enseignements religieux du passé; car faire le tri parmi les valeurs spirituelles et le matériel constituant le patrimoine durement acquis par l'humanité se dresse comme un défi à notre génération pour en extraire les vérités essentielles qui sous-tendent toutes les croyances, autant religieuses que scientifiques. Cette approche est aussi en étroite accord avec l'esprit du bouddhisme car historiquement, les aspects extérieurs et les techniques de cette doctrine ont été modifiés chaque fois pour mieux l'adapter aux coutumes des pays où elle a été enseignée. Tout comme la psyché occidentale diffère de celle de l'Orient, l'enseignement spirituel qui fait son apparition dans les pays occidentaux diffère de celui des religions traditionnelles de l'Inde, de la Birmanie, du Tibet et du Japon.

Namgyal Rimpoche s'intéresse profondément à faire l'interprétation de ces différences pour une meilleure transition des doctrines anciennes au monde moderne; ayant une profonde compréhension de l'entendement occidental, et une maîtrise parfaite des doctrines et techniques du Bouddhisme traditionnel.

# Théorie

## Sept catégories de base en méditation

Il y a, traditionnellement, sept (7) catégories de base en méditation et quelle que soit la forme de méditation que vous mettez en pratique, elle tombe sous une ou plusieurs de ces catégories. Les voici donc énumérées ci-dessous:

- La respiration
- La visualisation
- Les centres d'énergie (chakras)
- Les sons ou (mantra)
- Les gestes ou postures (mudra)
- La dévotion (bakta)
- Concentration directe sur la nature de l'esprit.

Les six premières catégories se classent dans les Samatha (sam-a-ta), quiétude alors que la septième se place sous Vipassana (wee-pass-a-na) ou méditation introspective.

La différence entre ces deux catégories de méditation réside dans le fait que l'une mène à un état de grande concentration sur l'objet symbolique de méditation, accompagné d'une sensation profonde de bien-être (état qui se nomme Jhana), et que la seconde aboutit à la vision du vide ou vision directe de la nature de l'esprit; et, ainsi mène à la Connaissance. En fait, ces deux formes de méditation ne sont séparées qu'au début, dans la phase préliminaire. Toute méditation Samatha finit par se fondre dans la phase dite d'introspection.

Samatha est présente dans le processus d'apaisement de l'esprit de telle sorte que lorsque surgit la Connaissance, on peut la contempler directement sans que la conscience saute d'un état d'excitation psychique à un autre.

Finalement, toute méditation bouddhique aboutit à

la vision du vide et le calme permanent qui s'installe suite à la méditation, se nomme Nirvana. Jhana signifie concentration et ne doit pas être confondue avec l'expérience du Nirvana qui en est entièrement différent. Dans Jhana, la conscience se trouve encore dans le domaine du Samsara ou souffrances, celui-ci étant créé, il est destiné à mourir. S'attacher à cet état de Jhana est souffrance; pendant que vous êtes dans cet état de concentration intense, tout est calme et joie mais si vous en sortez et que vous désirez répéter l'expérience, cela peut causer de la souffrance.

Techniquement parlant, Jhana est lié à un état méditatif appelé Jhana-Samadhi (Satori dans le Zen), marqué surtout par l'extase et l'expérience directe. Habituellement, le Jhana est déclenché par la concentration préalable sur un objet symbolique, une forme ou sur plusieurs symboles de méditation ou simplement sur la beauté de la nature.

Walt Whitman, un poète américain amoureux de la nature, fit l'expérience du Jhana en contemplant un couché de soleil. Ces formes de Jhana sont appelées rupa-jhanas (rupa signifie forme en sanskrit) alors que rien ne peut déclencher arupa-jhana (Arupa signifie non-forme, sans forme), c'est plutôt une ascension dans la présence de Dieu, une idée, un concept sans aucune limite. En état d'arupa-jhana, la conscience s'ouvre à l'expérience de l'espace, un espace qui devient par la suite universellement englobant avant de passer à l'expérience du Vide, du Grand Abîme ensuite à celle du ni-perception ni-non-perception et c'est seulement après, qu'elle fait l'expérience du Nirvana, le Plénum-Vide.

La forme n'est pas autre chose que la non-forme.  
Toute chose existe, mais sans substance. La forme est vide et le vide est forme.  
Ceci est l'enseignement du Sutra du Cœur.

Ainsi, vous pouvez constater qu'il y a une grande différence entre pratiquer la méditation — s'asseoir-là, s'exerçant; et éventuellement connaître le déroulement d'une expérience réelle, et même l'éveil final, Samma-Sambodhi, la totale réalisation de ce qui se nomme la Conscience Cosmique. Au début de la méditation on ne pratique que la concentration. Plus tard seulement, lorsque l'esprit s'ouvre, méditez-vous réellement, et même alors vous n'êtes pas en train de méditer parce que là, il n'y a pas de «vous » qui à ce moment précis fait l'expérience de quelque chose.

Lorsque vous débutez vous avez besoin de formes, de discipline et plusieurs questions se posent. Ceci est appelé le niveau de la prière formelle et même si le maître sait qu'il vous dirige vers une tâche artificielle, il a de bonnes raisons de le faire, car le mental doit être orienté dans une certaine direction.

Au Mont Athos, un monastère situé sur une île près des côtes de la Grèce, les moines psalmodiaient les prières au rythme des battements de cœur, se concentrant sur la chaleur et le tremblement de ce chakra, en récitant la prière de Jésus. Ils continuaient ainsi pendant des mois, se disciplinant jusqu'à ce qu'un jour, le cœur s'ouvrit soudainement et c'est alors qu'ils firent l'expérience bouleversante de l'Amour de Dieu. Vous aussi avez besoin de semblables formes et disciplines pour assurer la stabilité de l'esprit, avant que le saut dans le fond du Soi ne puisse avoir lieu. Il vous faut acquérir une grande patience (troisième des dix paramis ou (formes de moralité dans le Bouddhisme), principalement au cours du premier stade de votre travail. Vous avez besoin de discipline pour éviter d'être noyé ou engouffré par l'anima, la puissance inconsciente de la psyché.

Les formes vous permettent de délimiter des secteurs dans le but d'isoler certains sujets nécessitant une étude plus approfondie.

C'est le principe du Cancer, représenté par le Chariot dans le tarot et aussi par le Château illustré sur la carte représentant la Lune. Vous avez besoin d'un véhicule, d'un radeau pour atteindre l'autre rive; la forme est votre Château, sans elle vous seriez trop vulnérable. Cependant, il importe aussi de savoir à quel moment vous

pouvez vous débarrasser de la forme et abandonner le radeau. Dès que vous touchez l'autre rive vous n'en avez plus besoin, au fait persister à le porter plus loin constituerait un fardeau sur vos épaules. Cela ne rimerait à rien. Vous n'avez plus le temps lorsque Dieu est là, vous savez seulement qu'il faut quitter le refuge et continuer votre ascension. Le corps demeurera, toutefois, afin que vous puissiez revenir pour partager votre expérience avec les autres. Vous allez vouloir cette forme. Cette façon de quitter son corps et d'y revenir est implicitement suggéré dans le Mantra: Om mane padme Hum de Chenreizi, le Bodhisattva Compatissant du Tibet. Le corps est le temple qui abrite le Joyau dans le Cœur et la méditation est la voie qui permet de réaliser ce Joyau au cours de la vie sur terre.

Bien sûr, vous êtes tous destinés à l'Éveil, la grande poussée de l'évolution universelle vous y incline. Méditez pendant un seul mois durant votre vie et vous serez libérés alors que vous serez dans le Bardo après la mort. Cependant, nous souhaitons que cela se produise pour vous ici maintenant afin que vous puissiez aider tous les êtres par le pouvoir de votre compassion mise en éveil.

Vous pouvez atteindre le sentier en seulement une semaine d'épanouissement total de la conscience qui se produira dans un calme et une certitude absolue. Ce dont vous avez besoin pardessus tout, c'est l'éveil, les exercices de visualisation ne suffisent pas. Ils ne servent qu'à mousser la concentration.

Il faut alors considérer la méditation comme une chose très importante. Chaque fois que vous méditez, vous vous rapprochez un peu plus du moment de l'éveil, que vous en soyez conscients ou non. Chaque session de concentration où vous y mettez tout votre cœur constitue une petite brèche dans le mur qui vous sépare de la conscience et bientôt vous en serez témoins.

Dans la mesure où votre expérience en méditation s'accroîtra, vous serez capables de faire un tri parmi les événements, en augmentant votre compréhension du Dharmma. Ainsi, vous en arriverez à reconnaître les signes et les différentes étapes de votre progression sur la Voie de la libération.

## Le quadruple grand sentier de la libération

Ce qui nous amène à étaler devant vous tous ces phénomènes dès maintenant, c'est dans le but de vous permettre d'en dégager le sens à mesure qu'ils se déroulent dans la méditation; sans pour autant encourager la formation d'un concept qui ne serait qu'un autre nom pour l'égo.

Le sentier se présente sous les quatre (4) aspects suivants:

La concentration  
Le témoin du corps  
La double libération  
La vision claire (sur la nature de l'esprit).

Les adeptes de la contemplation en arrivent à se libérer par la vision profonde du caractère transitoire des dharmas - anicca - dans la fluidité et le non-attachement. Ce sont des croyants, ils mettent intuitivement toute leur confiance dans la Voie de la libération et leur pratique comporte une grande dévotion. Ils atteignent cette confiance en contemplant l'impermanence des formes, le changement incessant. La libération par la contemplation est donc une approche du type samatha.

Le témoin du corps est aussi une libération du type samatha, excepté qu'ici l'emphase est placée sur dukkha, terme qui peut être traduit par «souffrances». Voyant la souffrance rattachée aux formes; les adeptes de l'observation de conflits énergétiques, de tension entre les dharmas interdépendants, apprennent à lâcher prise. Maintes fois, ceci se traduit par des douleurs intenses dans le corps, c'est la Crucifixion de la Chair. Ils sont aussi impliqués dans les Jhanas et les jeux des émotions, les pleurs et les frémissements qui mènent au calme de la sagesse transcendante.

Doublement libéré signifie une libération en premier par Jhana et ensuite par la contemplation, cette dernière surgissant comme résultat de l'effacement de la programmation de Jhana existant dans le mental. L'état de doublement-libéré n'est pas nécessairement dépendant de dukkha, ce n'est pas obligatoirement un conflit entre le Jhana et la contemplation, mais plus un jeu entre les deux, la contemplation surgissant suite à une complète purification du mental par Jhana.

La Vision claire — n'implique même pas jhana, c'est une libération par la vision directe dans

Sunyata, la Vacuité. La contemplation pure du «tel-que-c'est» sans mélange, les «teintes» émotives en sont absentes. C'est la réalité telle qu'elle est. La vue directe comprend la contemplation du commencement et de la fin de toute chose, les aspects de non-substance et de vide de tous les phénomènes.

Pour un être doué et intelligent, la vision claire est la voie la plus directe, mais il y a très peu d'être (traditionnellement) qui ont réalisé cette voie. Sariputra est à peu près le seul à en avoir fait l'expérience; la grande majorité des méditants se placent sous l'une des trois autres catégories.

La plupart des gens font l'expérience de Samatha d'abord, prélude apaisant pendant qu'ils laissent tomber les divers conditionnements, mais ceci n'est pas toujours nécessaire. Par exemple, si un être passe par une période de souffrances intenses (comme au cours d'une maladie dans le corps physique), il peut voir que tous les dharmas du corps physique sont essentiellement vides; ce qui produira une vision du type «Vision Claire» ou vision directe. Mais habituellement, les jhanas doivent être essayés en premier. Le fait que l'on puisse atteindre la voie avec ou sans jhanas vient s'opposer à l'opinion de la plupart des gens.

Il n'est pas indispensable de connaître des exaltations spirituelles pour en arriver à l'Éveil, quelquefois ces expériences peuvent constituer un empêchement. Jhana mène à ce qui est appelé un ceto-vimutti, libération des aspects de l'Être et du cœur. Mais il faut aussi atteindre panna-vimutti, la libération de la Sagesse. Il faut être libéré des deux façons, par la forme, la concentration et par la contemplation, c'est-à-dire libéré deux fois. Il existe de nombreux enseignements à notre époque, qui proposent la connaissance de ceto-vimutti, Hare Krishna, le Christianisme et bien d'autres formes de mysticismes de la nature. Mais le présent enseignement, lui, insiste sur le pannavimutti, la connaissance de la formation des dharmas (les choses conditionnées et non-conditionnées).

Le schisme entre la science et la religion qui se maintient dans le monde occidental depuis le Moyen-Âge, a eu comme conséquence que le Salut par le Christianisme fut une voie de libération par la foi seulement. L'Église voyait le doute négativement et décourageait activement la voie de la connaissance et considérait celle-ci

comme une machination diabolique. Pourtant, le doute est une des plus puissantes expressions de l'élan vers l'éveil, pourvu qu'il ne soit pas le doute négatif ou le doute sceptique de l'être qui refuse de s'interroger.

Cet écart entre la foi et la compréhension a été la cause de beaucoup de souffrances pour de nombreux êtres intelligents et même un pieux croyant comme Kierkegaard perdit la raison à ce propos. Dans le bouddhisme, les deux y ont toujours été présents et c'est ce qui constitue la base de sa supériorité. Toutefois, certains êtres voyant le bouddhisme sous ses aspects extérieurs seulement, ont cru qu'il tendait à trop insister sur une connaissance froidement analytique. Mais ce n'est là qu'une opinion. Si vous examinez votre être intime, vous verrez que vous désirez cet état de panna-vimutti, à la fois un sentiment paisible de la vie et une connaissance des lois de l'univers. La même chose peut s'appliquer à votre méditation, il ne suffit pas de se sentir bien portant, mais il faut savoir pourquoi on se porte aussi bien.

Au début, pendant la méditation plusieurs expériences pourront surgir et certaines pourront vous paraître insensées et incompréhensibles. Cela est dû tout simplement à l'ignorance; les progrès en méditation sont connus depuis longtemps et les étapes de la Voie ont été saisies avec précision. L'accès à la Voie comprend quatre niveaux ou

Ils voient ce qu'ils voient;  
Ils concentrent sur ce qu'ils concentrent;  
Ils observent ce qu'ils observent;  
Ils ne s'attachent ni à la forme ni à la non-forme;  
Ni aux hauts ni aux bas;  
Ni ne les cherchent  
Demeurant dans la pureté totale  
Ils s'y tiennent victorieux.

[Gâte, Gâte, Paragate, Parasamgate, Bodhi Swaha.](#)

O Connaissance qui est allée, allée au-delà, allée par-delà l'au-delà, Hommage à Toi!

degrés d'ouverture bien déterminés dont vous pourrez faire l'expérience le moment venu. La première de ces expériences sur la Voie est désignée comme le Moment de la Voie et sa grande importance réside dans le fait que certains doutes et certaines difficultés rencontrées précédemment seront surmontées. Trois entraves se présentent dès la première étape sur la Voie, elles sont:

La croyance en un ego séparé  
La croyance dans les règles et les rituels  
Le doute négatif

Au cours de la deuxième étape sur la Voie, deux autres aspects de l'être sont modifiés, la deuxième étape,  
Réduit l'agression  
Diminue l'attachement des sens; et ces deux éléments sont entièrement éliminés dès la troisième étape.

Pendant la quatrième ou étape l'Arahat, les cinq souillures subtiles s'effacent et l'être est totalement libéré. Même des hauts et des bas. Paradoxalement, même si la croyance dans l'ego séparé est disparue dès la première étape du cheminement, la «supériorité de l'homme religieux» ne s'estompe pas avant la dernière étape alors que l'être demeure dans la lumière et la compréhension absolues.

# Attitude

## Quelques trucs pour la méditation

La base de votre approche vers la méditation devrait être en quelque sorte similaire à celle d'un savant dans son laboratoire, c'est-à-dire sérieuse, calme, disciplinée et précise, mais accompagnée d'un enthousiasme intérieur comme celui qui est ressenti à la veille d'une découverte. Votre bonheur et votre joie augmenteront dans la mesure de votre épanouissement, cependant, vous devriez les concentrer sur les dharmas intérieurs. Ne les projetez pas vers les autres car cela vous impliquerait trop sur le plan interpersonnel.

Autant il est mauvais de projeter ses états négatifs sur les autres, autant et de la même manière, il n'est pas bon non plus de projeter vos états positifs sur eux; ce serait manquer le but que d'en venir à penser que certains phénomènes sont «bons» et que certains autres sont «mauvais». Votre attitude devrait plutôt rester indifférente en face de ce qui se passe sur le plan mystique intérieur.

Devenez une île, révissez chaque jour et faites la part du positif et du négatif.

Protégez l'île; mettez le laboratoire en ordre. Plus vous vous approfondissez en méditation, plus il importe de maintenir une discipline rigoureuse en ce qui vous concerne. Par exemple, le temps que vous passez en méditation: un esprit discipliné commence à l'heure et fini à l'heure déterminée. Il ne diminue pas la durée de la période de méditation parce qu'elle devient déplaisante ou sans intérêt et ne la continue pas au-delà de la période prévue lorsque «tout va bien».

Dans l'être humain, il y a un cycle d'attention qui dure entre 50 et 55 minutes, voilà le pourquoi de la période d'une heure. Vous avez besoin de cinq minutes de préparation au début de la période et de cinq minutes de révision à la fin de la méditation, ce qui laisse un intervalle de cinquante minutes pour la méditation proprement dite.

Maintenir une période de temps déterminée contribue à vous éviter les égarements dans les dimensions mentales inconnues. Une fois l'esprit bien entraîné, il reviendra tout naturellement à son point de départ à la fin de la méditation qu'importé la distance où il a voyagé. Par contre, n'exagérez pas l'exacritude, il vous faut trouver l'équilibre entre la trop grande rigidité et le laisser-aller. Souvenez-vous de la Voie du milieu. La plupart des inconvénients proviennent du fait d'avoir l'esprit trop actif plutôt que trop nonchalant. Évitez d'être trop crispés. Évitez de vous mettre

dans l'état où les yeux sont fiévreux et l'humeur cassante.

Ce sont les résultats qu'amène trop de fanatisme, trop d'excès. Si vous vous sentez trop tendu, prenez une douche à l'eau chaude ou détendez-vous dans la baignoire; si vous êtes trop endormi, le remède est la douche froide. Vous allez apprendre à ajuster les états mentaux à volonté et à développer un mental qui vous servira plutôt que de lui être soumis. Les couleurs ont aussi un effet dans ces cas-là; si vous vous sentez trop déprimés, concentrez sur le rouge pour un certain temps, si vous êtes surexcités, utilisez le bleu. Dans tout ce que vous faites essayez de maintenir un équilibre, évitant les réactions hystériques ou obsessionnelles ainsi que des schèmes rigides; tel que concentrer trop intensément ou trop longuement son regard (bien que vous devriez essayer toute expérience au moins une fois).

Entre l'hystérie et l'obsession, l'hystérie est peut-être moins offensive parce qu'elle renferme moins de dangers immédiats. Si vous avez une sensation de serrement au niveau du front ou un mal de tête, cela signifie trop de stimulations — vous avez besoin de plus de calme. En d'autres mots, soit que vous ne fassiez pas l'exercice ou que vous ne faites pas face à ce qui vous ennue. Parfois, la cause des maux de tête est que vous tourniez les yeux vers le haut, forçant le regard vers le «troisième oeil» afin de voir des choses. Ne regardez pas vers le haut, la conscience intérieure voit tout. Faites confiance, laissez tomber l'habitude qui vous pousse à utiliser les yeux du corps. Lorsque les maux de tête persistent, essayez la douche et les compresses à l'eau chaude ou froide et cherchez ce qui vous soulage le mieux. Si vraiment vous exagérez dans vos exercices, vous pouvez avoir une sensation de brûlure dans la tête, comme un goût de métal acide. Si cela devait se produire, cessez l'exercice sur-le-champ et levez-vous, marchez et occupez-vous à autre chose.

Faites votre travail tel qu'il se présente pour vous et n'attendez pas que l'expérience d'autrui se reproduise pour vous. Respectez avec rigueur votre horaire de méditation, il ne devrait pas y avoir de zones grises dans votre journée, ni de lacunes par où l'attention peut s'échapper et se dissiper. Lorsque vous passez vos journées à

bavarder vainement avec les gens c'est que vous n'avez pas saisi le principe de base en méditation. Exercez-vous scrupuleusement, consciemment et avec honnêteté. Observez la naissance et la disparition du souffle en vous. Lorsque c'est précisément cela que vous avez choisi de faire...

Progressivement, étendez le champ de votre conscience de façon à englober le tout: tout ce qui apparaît doit disparaître, même le fait de sombrer dans le sommeil et d'en ressurgir soudainement. Si vous manquez d'énergie et que vous avez besoin de sommeil, hé bien, faites-le consciemment. N'abandonnez pas. Surveillez la plongée dans le sommeil et l'émergence du sommeil, vous pouvez ainsi entrer dans le Bardo et l'explorer. Considérez cet état comme une montée et une descente et vous maintiendrez votre concentration. Soyez attentifs à ce qui se passe dans une compréhension face-à-face des événements tels qu'ils sont, n'essayant pas d'en trouver la signification et de déformer ce qui aurait pu arriver pour le rendre conforme à ce qui est souhaité ou attendu. Par exemple, une session sera bien partie alors qu'une autre ne le sera pas.

Au début ces choses semblent se produire spontanément, surgir de nul part. Il ne s'agit pas réellement de «vous». C'est plutôt une question de cycles et d'horaires donc, soyez vigilants. Il vous faut découvrir votre propre cycle. Nombreux sont les êtres qui ont des cycles de six heures qui permettent de «faire démarrer» certaines sessions de méditation alors que d'autres traînent de manière nonchalante. Vous êtes entièrement dépendants de ces cycles et vous devrez les connaître pour vous en libérer, sans cela, vous errerez aveuglément dans le samsara; étant sous leur joug sans en être conscients.

Prenez conscience de tout ce qui vous arrive; chiez dans votre pantalon et soyez-en conscients, ayez des nausées et vomissements et gardez le calme; laissez les tremblements et les frémissements aller et venir à leur guise. Acceptez de passer une étape de pleurs et de gémissements, non pas les pleurs provoqués par le fait que «ça ne marche pas à son goût», ça c'est autre chose. Qu'importé ce qui arrive réellement, lâchez prise, maintenez votre concentration en observant la montée et la descente de ce dharma particulier. La vitesse est de la plus haute importance pour accomplir de véritables progrès dans votre travail en méditation. Augmentez le flot des données qui arrivent, ne vous attardez pas à un événement isolé en le ruminant, vous y collant et vous en accablant. Ne laissez pas une petite image vous étourdir pour toujours. Parcourez rapidement le contenu de la conscience,

vous êtes en train de cueillir des données pour former une image du tout et vous avez besoin de tout ce qui se présente à vous.

Seul le calme et le non-attachement vous permettent d'utiliser le mental comme un serviteur docile qui peut accomplir cette tâche. Lorsque vous avez accumulé un nombre respectable de données, les pièces diverses se lieront entre elles et la réponse arrivera. Ceci se fera qu'importé la complexité du matériel recueilli, donc allez-y et faites toutes les expériences qu'il vous est possible de faire. En général, on a une attitude trop «sainte » vis-à-vis la méditation. «Vous» ne pouvez faire faillite parce que «vous» n'existez pas: une maison de carton, une bulle, le produit de toutes les forces universelles qui s'unissent pour former cet événement que «vous» êtes.

Vous devez essayer, toutefois, d'aller le plus loin possible et si vous deviez faillir — eh bien, reprenez-vous en main et continuez tout simplement. Tout ce que vous avez à faire, c'est de maintenir votre intérêt dans ce qui se passe, mêlez vous-mêmes à l'expérience en ne laissant pas votre mental errer. L'errance mentale est le premier obstacle. Vous le rencontrerez dès que vous commencerez à vous installer dans le travail.

Au fait, le premier signe de progrès en méditation est que la situation devient pire qu'elle n'était: c'est comme le cancer, cette terrible affliction qui fait pousser des tentacules dans toutes les directions et qui grandit encore plus à chaque fois que vous tentez de l'extirper. Ensuite, cela devient comme la tuberculose, une maladie curable et ensuite comme un rhume banal que vous pouvez simplement ignorer.

Employez la technique de l'Épée en pressant la langue roulée au palais, en ouvrant grand les yeux subitement, en éliminant les pensées à mesure qu'elles arrivent. Ainsi sera diminué le flot de paroles intérieures. Maintenez cette position pour quelque temps, ensuite relaxez avec la technique du «Courant»; relaxez la langue, gardez les yeux mi-clos; et stabilisez un peu votre position. Vous voici dans un état de conscience plus détendu où vous pouvez prendre note des pensées à mesure qu'elles se présentent sans faire d'effort pour les empêcher ou vous laissez prendre au jeu de suivre leur trace. Vous pouvez utiliser les techniques de l'Épée et du Courant alternativement, ce procédé sert à diminuer le bavardage intérieur.

Auparavant, toutefois, il faut devenir conscient de cette masse de fonds formée d'un mélange de mots, de concepts et de conditionnements de toute sorte.

Ensuite, vous pourrez vous attaquer au déblayage plus important. Cette masse s'amenuisera à la mesure de votre détermination.

## Se libérer des impuretés

Il faudra vous préparer à vous libérer des impuretés qui surgissent en méditation. En général, elles tendent à apparaître dès le début de votre pratique: odeurs de cadavre, visions de squelettes et toutes sortes d'ordures psychiques. Les sens doivent passer par cette purification, les premiers signes manifestés signifient la rencontre prochaine avec le «Gardien du Seuil».

Fréquemment, ces signes continuent d'apparaître jusqu'au moment où un événement vienne en clore le déroulement. C'est aussi une indication que ce stage est terminé (dans mon cas, ce fut un crâne brillant qui se manifesta vers la fin d'une période difficile). Ensuite, ce thème sépulcral prend fin pour laisser place à des intervalles plus calmes alors que surviennent des aspects de la beauté. À ce moment, tout prend des allures conformes à l'ordinaire. Vous devriez passer plus de temps à concentrer de manière à taire surgir les côtés négatifs avant de tenter de faire surgir les côtés positifs.

Lorsque vous devez faire face au désespoir, plongez-y afin d'en découvrir la cause au lieu de vous laisser leurrer par les pouvoirs psychiques fulgurants. Ceux-ci surgissent de l'inconscient et font dévier de son but l'énergie investie dans la solution des véritables problèmes. Évitez de ruminer vos difficultés — vous créeriez ainsi une autre difficulté. Il faut y plonger sans hésiter, la compréhension surviendra immédiatement et partant, la disparition des obstacles. Cependant, ces impasses apparaîtront encore si elles méritent votre attention.

Préparez-vous à les attaquer de front car les éviter ou les fuir en rampant n'est pas une solution. La plupart d'entre vous marchent sur la Voie les fesses serrées, tout crispés comme si vous veniez de sucer le plus gros citron du monde. Cultivez une honnêteté au-delà de l'ego, un intérêt authentique dans le Dharma. Ne fuyez jamais les impuretés, pénétrez-les. Elles ont leur propre mouvement et ne sont pas statiques. Il n'existe rien de semblable à un empêchement en méditation tant que vous maintenez une compréhension claire transmuant chaque dharma en une montée et descente. Une compréhension toute englobante est le centre du Dharma, le cœur de la Doctrine. Elle signifie la transcendance de tous les points de vue: «bon»; «mauvais»; «pour»; «contre»; «impur»; «gentil».

Quelquefois, ces voix seront télépathiques ou clairaudiantes, après tout, tous les êtres ont des

dons de pouvoirs psychiques de nature particulière, et il en existe 84 en tout. Le but visé, en vous laissant à vous-mêmes, à ce stade, est de déterminer lesquels parmi ces pouvoirs se manifesteront en premier.

Graduellement, du point de vue de l'évolution humaine, ces individus possédant des pouvoirs, peuvent se réunir et former une chaîne qui leur permettra d'accomplir des prodiges. Ne vous en faites aucunement au sujet d'aucun de ces pouvoirs car ils peuvent s'avérer les aspects les plus déficients de la psyché. Notez-en simplement toutes les manifestations, amassez vos données. Le stade de l'exploration — viendra plus tard et se déroulera d'autant mieux que vous pourrez vous baser sur une vaste expérience.

En un sens, il n'y a pas de côtés positifs à la Doctrine mais seulement des aspects négatifs ou des déficiences. Enlevez les aspects négatifs et vous avez le positif qui permet à l'esprit Originel de surgir, brillant de toute sa pureté.

Parler du Nirvana est simple distraction, au lieu de cela, considérez les souillures et effacez-les, vous ferez ensuite l'expérience du Nirvana. Il est inutile de parler du Nirvana à ceux qui le connaissent et également inutile d'en parler à ceux qui ne le connaissent pas. Donc, vous feriez mieux d'abandonner votre approche négative des phénomènes et approfondir votre compréhension. Si vous vous trouvez dans un état de grande lassitude et comme distant de votre corps, alors c'est mieux d'être battu et avoir peur que de rien ressentir du tout ou être au neutre; de la même manière, quand votre plus beau rêve se change en cauchemar, cela signifie que la -psyché est dynamique, qu'elle est en action. La peur est une expérience positive, une énergie vivante qui stimule et anime les cellules en envoyant une vague de vibration par tout le corps. Lorsqu'un flot d'énergie positive coule, il favorise votre épanouissement sur le Sentier.

Accueillez la peur, dès que vous en êtes conscients ses composantes se désintègrent. Dans la Doctrine du Mahamudra, que vous connaîtrez bientôt, vous en arriverez à voir toute chose comme énergie pure et ainsi vous serez de plus en plus près de l'expérience du Sublime.

Vous devrez devenir un observateur des dharmas afin de voir comment ils prennent naissance et disparaissent. Plongez dans tout cela, devenez tout cela. La thérapie en profondeur -- Freud lui-

même a appelé le Bouddhisme une «schizophrénie planifiée» — consiste à travailler avec confiance sur toutes les failles et les impuretés de l'être, en faire l'expérience leur permettre d'être là et en opérer ainsi la guérison. Vous êtes séparés par tout ce qui se rapporte à l'ego. Ne vous identifiez à rien et continuez votre route, même si les anges ou les démons devaient se présenter devant vous. Ne croyez, ni n'obéissez à rien de ce que vous percevez ou entendez sur les plans intérieurs; surtout si vous entendez des voix puissantes qui donnent des ordres ou des instructions de manière autoritaire; même la voix du Maître.

Au fur et à mesure que vous approchez du moment de l'éveil, elles deviennent plus calmes et plus naturelles tout comme votre propre voix, non comme un dialogue intérieur, mais comme la voix de la révélation. C'est le Yidam, le principe Guide qui parle en vous.

D'abord, c'est tout un événement et c'est aussi le moment où vous courez le plus grand danger d'y réagir avec excès, en les exagérant dramatiquement dans votre esprit. Faites votre travail sans vous affoler. Ensuite, faites-en une vérification auprès du Gourou Racine, la véritable présence vivante sur le plan du réel. Il vous aidera à faire la part des révélations et des insignifiances.

Les occidentaux sont aisément enclins à s'abandonner à la paranoïa, lorsqu'ils entendent des voix: soit qu'ils aient peur d'être «possédés» ou qu'ils se laissent choir dans l'illusion qu'ils sont envahis par quelque Etre Divin fantastique.

En Orient, on pourrait rencontrer l'occasion certains êtres pris au piège de ce qui s'appelle la «maladie du zen» et alors on les fait sortir à l'extérieur, on les roule dans la neige, on les bat (avec compassion, bien sûr!), et ensuite, on les calme pour quelques jours. C'est quand même un phénomène rare, qui peut se produire une fois tous les dix ans seulement dans n'importe lequel monastère. C'est une chose qui peut vous arriver aussi lorsque vous vous sentez vaseux après une certaine période de méditation.

Cependant, vous n'avez pas besoin d'aller aux extrêmes, allez plutôt prendre une douche froide ou allez vous jeter à l'eau. L'application du principe de la Sagesse Discriminative de Manjushri est une aide précieuse pour connaître la signification des voix. Au début elles peuvent être dénaturées, comme les voix entendues à un téléphone défectueux; ou puissantes et archétypales comme celles dont parle la légende de Jeanne d'Arc.

## Douleurs physiques

Au début de la méditation, il y a presque toujours une phase d'adaptation assez douloureuse par laquelle le corps doit passer avant de s'apaiser. Ceci est assez normal, principalement pour un occidental non habitué de s'asseoir les jambes croisées.

Ne vous tracassez pas trop au sujet des douleurs physiques, observez-les simplement et continuez votre exercice. Ce cheminement est fait de cycles, les divers organes impliqués ou non passent par des périodes où ils sont plus ou moins sensibles à la douleur. Observez ces dharmas comme s'ils étaient des vagues qui s'élèvent et s'abaissent. Les douleurs chroniques dues à un long conditionnement se feront sentir aussi. C'est avec celles-là que vous aurez le plus de fil à retordre, car elles mettent un certain temps à disparaître.

Si la douleur vous distrait à l'extrême, mettez-y toute votre attention et cherchez-en la localisation précise. Bien souvent, ces douleurs se déplacent lorsque vous cherchez à les localiser et à en connaître l'origine et parfois même disparaissent complètement. S'il faut absolument bouger dans votre posture, faites-le comme un «mudra», c'est-à-dire, consciemment.

Ce n'est pas sortir de sa méditation que de prendre une décision consciente de bouger, mais essayez de vous installer dans une posture où vous n'aurez pas à bouger. Ces postures ont été étudiées, travaillées depuis des millénaires pour produire certains effets, c'est la raison pour laquelle certaines écoles comme le Zen enseignent de rester simplement assis pendant presque toute la première année.

Tout changement dans la posture affecte les états de conscience; votre posture devrait vous procurer un sentiment de sécurité et de stabilité. Si elle est mauvaise, les stresses s'accumulent en se multipliant les uns par les autres. Lorsque le corps commence à se contorsionner à cause de la

douleur, il faut corriger la posture et observer ce qui se passe. Si les contorsions continuent, c'est qu'il y a un déséquilibre. Résistez autant que possible au désir de bouger quand vous êtes en posture assise. Endurez le supplice au lieu de bouger, cela se passera et vous pourrez continuer votre session.

Si vous cédez une fois, vous bougerez encore et encore. Ce n'est qu'un petit mouvement à la fois je vous assure, mais bientôt tout est balayé. Chaque session comportera de plus en plus de mouvements et de moins en moins de méditation. Après un certain temps, toute votre attention sera accaparée par le corps. La première confrontation déterminera qui aura la suprématie, le corps ou vous. Si c'est vous, le corps s'apaisera, mais si c'est lui, il s'imposera et ne cessera de vous tracasser.

Vos secteurs d'investigation calmes et ordonnés ne seront plus qu'affaissement et dévastation où il n'y aura plus moyen de travailler. Soyez inflexibles et impitoyables face au moindre manquement à la discipline. Si vous éprouvez de trop grande difficulté à vous asseoir les jambes croisées; rappelez-vous que vous pouvez très bien méditer assis sur une chaise, pourvu que vous soyez en équilibre et que le siège soit ni trop dur ni trop mou.

Lorsque vous êtes assis, vos pieds doivent reposés à plat sur le parquet, la colonne vertébrale droite et toutes les articulations bien placées à angle droit, vous devez vous sentir bien dans cette posture.

La méditation est surtout une expérience de la conscience impliquant des changements d'état au niveau du mental où le corps ne participe pas. Il est mieux de laisser la conscience se déployer, se contracter et trembler que de laisser le corps passer par tout cela. Tout est dans la conscience et celle-ci a le pouvoir d'entraîner le corps à sa suite.

## Sons et sens

Tout comme il existe un (troisième) Œil Divin, il y a l'Oreille Divine, appelée dibba-sota en Pâli. Chaque sens a un niveau de radiance ou deva et chacun d'eux a besoin d'être purifié avant de pouvoir percevoir à ce niveau. Chaque sens a aussi un son qui le caractérise, c'est comme un orchestre ayant un instrument pour chaque sens. Au fait, chaque cellule du corps a un son particulier et la Musique des Sphères dont parlent les alchimistes du Moyen-Âge, n'est autre que celle des chakras.

Vous pouvez percevoir plusieurs sons par l'Oreille Divine; entendre une fourmi qui se gratte, entendre les feuilles pousser et tous les sons subtils du corps. Vous pouvez aussi entendre les six sons de la méditation; l'un de ceux-là est le son du bois-frappant-le-bois (appelé le Son-du-Poisson-de-Bois, d'après le gong de bois en forme de poisson utilisé dans certains temples de l'Orient).

Ce sont des expériences nama-rupa, la-fusion-dans-la-totalité-une, de l'esprit. (Nama signifie nom, ce qui désigne, et rupa veut dire la forme.) Je n'énumérerai pas les autres sons, c'est mieux pour vous d'en faire l'expérience et ensuite d'en parler avec le Maître.

Les sons sont très importants, et progressivement, vous devrez leur accorder plus d'attention; au moins autant qu'aux phénomènes visuels. L'école des Mystères Pythagoricienne était très versée dans l'étude et la compréhension des sons et voyait une relation entre l'harmonie musicale et les mathématiques, et de là, avec le mouvement des sphères planétaires dans l'espace. Toutefois, une grande partie de ces connaissances est maintenant perdue.

Les occidentaux ont plus tendance à «flipper» par

l'audition que par la vision, ils entendent les sons de leur propre corps et ils prennent panique simplement parce qu'ils n'ont aucune préparation leur permettant d'en comprendre la nature.

Les sons du corps, constituent un champ de connaissance tout à fait nouveau, et les gens ne sont pas encore entraînés dans ce domaine, ni dans l'audition des sons en général, ni des perceptions par le toucher, l'odorat et le goût, quant à cela. Ils ne sont pas portés vers ces explorations fondamentales. Il n'est pas étonnant de voir apparaître tant de maladies mentales dues aux surgissements de ces phénomènes. Un jour, vous commencerez peut-être à entendre votre cœur battre et croire que vous allez avoir une attaque alors qu'il a toujours battu fidèlement (imperceptiblement) tous les autres jours de votre vie.

Les systèmes d'éducation de l'avenir devront comprendre l'exploration de tous les sens, incluant les changements au niveau de tous les sons intérieurs. Chaque fois que le mental «mentalise», il émet un son et chaque être transmet un murmure de fond sur un modèle caractéristique à la manière d'une empreinte de la voix. Tous ces sons peuvent être recherchés attentivement assez tôt au cours d'une vie.

Les sons de chacun des sens et de toutes les étendues de la gamme divine pourraient être notés et enseignés aux gens pour les préparer à en faire l'expérience. Ce n'est rien de fantastique ou de surnaturel - par exemple, la lune émet un son de cloche et vous pouvez réellement l'entendre lorsque votre oreille intérieure est au diapason. Ceci est aussi vrai pour toutes les planètes. En vous, il y a tous les sons des évolutions antérieures. Vous devriez commencer à vous familiariser avec ces concepts.

## Révision de scènes émouvantes

Le souvenir de tous les coups de pied et les coups de poing de l'enfance peuvent surgir durant la méditation et les douleurs soudaines qui se font sentir sont l'expression fulgurante de souvenirs inconscients.

Contrairement à la thérapie, toutefois, les douleurs ressenties pendant la méditation ne sont que passagères et sans liens nécessaires avec l'événement. Peut-être y aura-t-il un moment d'émotion alors que les éclairs psychosomatiques vont et viennent dans le champ de la conscience.

Quand cela survient, c'est le signe que vous êtes en train de dénouer votre karma et le film karmique se déroule à l'envers à une telle vitesse que vous n'avez pas à revivre entièrement le traumatisme, le grand cri de la Scène Primale, même s'il vous est possible de vous y abandonner, (ce qui serait inutile de toute façon). C'est préférable d'en venir à un affrontement rapide avec ces problèmes et à mesure que vous rétrogradez vers l'instant de la naissance et au-delà, jusqu'au moment de la conception, vous serez peut-être emportés par le flot d'émotions de la scène du moment mais rien ne vous oblige à les résoudre, il y en a tellement et la bobine doit se vider de toute manière.

La méditation est une marche vers l'Absolu, un retour passant par la renaissance pour atteindre le Sublime. Vous êtes nés de nouveau. La Voie c'est l'Illumination soudaine, le Cri Primaire est la manière progressive, pénétrant les scénarios émotifs les amenant à la surface. Ce ne sont même pas vos émotions, mais plutôt, les émotions d'un «vous» d'une époque lointaine, les émotions d'un enfant. Ne cédez pas aux émotions le Bouddha s'assit sous un arbre et toutes les tentations de Mara l'assaillirent, c'est-à-dire, les traumatismes, les ordures et détritiques psychiques. Laissez-les faire rage autour de vous, mais maintenez le centre calme et tranquille. En vous épanouissant davantage, ce lieu calme devient un espace psychique plus vaste; si vous y voyez des monstres, souvenez-vous que ces monstres se tiennent à la périphérie d'un petit ego.

Cherchez d'abord le Royaume de Dieu, c'est vraiment une question d'efficacité, l'idée c'est de passer le plus rapidement possible vers la libération. Tout est enregistré, les vies antérieures autant que la vie présente, les joies autant que les peines. La joie est un résultat de conditionnement qui incite tout autant à l'attachement que les

moments les moins agréables. Vous pouvez arrêter le dévidoir quand vous voulez à volonté, pour explorer certaines choses, les voir en profondeur. Mais la plupart du temps, vous avez plutôt tendance à y être entraînés par certains facteurs comme la posture, les odeurs ou d'autres associations mentales.

Plus vous deviendrez compétents en méditation; moins vous sentirez le besoin de dérouler la bobine poussée par un sentiment de culpabilité, vous jouant le numéro du «pauvre-petit-moi-torturé». Tout cela n'est que conditionnements et vous vous occupez du Non-conditionné. Vous pourriez jouer ainsi avec votre karma pour une éternité. Ayez une vue d'ensemble, c'est beaucoup plus intéressant pour vous que de passer votre temps à explorer vos émotions. Préférez-vous passer votre temps à explorer une planète ou à essayer de comprendre pourquoi maman ne vous a pas aimé ? Allez, vous avez un travail de recherches positif à faire. Plus vite vous vous mettez à l'ouvrage, plus vite vous serez libérés. Un être humain n'est pas qu'émotions, il y a aussi les sensations, l'intellect et l'intuition. L'important c'est d'en arriver à choisir et prendre parmi tout ce qui constitue votre vie, tous les éléments qui peuvent le mieux servir à votre libération; et non pas simplement de les laisser vous arriver.

La voie du contournement est aussi importante que celle de la confrontation car être à la recherche constante des aspects négatifs est négatif en soi. Il faut profiter des ouvertures, renforcer l'esprit. La Volonté ne peut aider à accélérer votre progrès qu'à la condition qu'elle soit basée sur la pratique des Paramitas, les conditionnements positifs. Si vous écoutez seulement les voix physiques de vos parents jugeant tous vos actes, vous encouragez le défaitisme.

Fondamentalement, vos émotions sont sous-développées, rarement profondes et certainement immatures. Vous êtes pris dans le filet d'un modèle d'émotions enfantines: la véritable fureur, la fureur d'amour contre les injustices est beaucoup plus puissante que vos fureurs insignifiantes; ce ne sont que des accès de colères enfantines, que des pleurnichements. Il faut que vous deveniez des êtres capables de fureurs énergiques et d'agressivité véritable renversant les obstacles sur la Voie et avec fracassement, passant directement vers l'Illumination.

La libération est basée sur une agressivité totale ou une sensualité totale et vous n'avez ni l'une ni l'autre. La vraie sensualité c'est le don total, non pas cet espèce de «no man's land» dans lequel vous êtes emprisonnés: un-petit-peu-de-cesti et un-petit-peu-de-cela. La sensualité authentique n'est pas la même que mener une vie de sensualité. Les Maîtres Tantriques et les Anachorètes du désert d'Égypte sont les seuls êtres véritablement sensuels de toute la planète. Dès que vous réaliserez ce qui se passe en votre être, vous en aurez plein le dos des anciens modèles.

Goethe a écrit déjà qu'il faut soit accepter le monde entièrement ou soit le rejeter complètement, et je suis d'accord avec cette opinion. C'est sûrement vrai de l'agressivité, si vous pouviez piquer une colère envers ces voix et

diriger une fureur adulte contre toutes ces velléités enfantines, vous seriez libérés immédiatement des démons qui vous hantent. Mais vous leur donner la réplique, en vous forçant coupablement à les affronter, allant compulsivement vers un plus grand châtement. Vous êtes contraints de les amuser, vous ne pouvez simplement pas les laisser tomber et vous en éloigner. Pourtant la rapidité avec laquelle vous pouvez outrepasser une émotion ou un sentiment positif est effarante!

Vous ne voulez pas lutter avec les anges comme cela se faisait dans l'ancien temps, mais vous adorez lutter contre les démons. Pourquoi ne pas essayer de lutter avec les anges pour voir ? Il faudrait que vous vous donniez beaucoup de mal, si vous vouliez rivaliser avec eux.

## Les obstacles

Il faudra être sur vos gardes contre les obstacles à la méditation, (klessa en sanskrit). Il y a cinq klessas contre lesquels vous allez buter, autant les connaître mieux: Kama-cchanda est le premier, et c'est l'envie de sensations, le désir ardent d'émotions vives.

Quand est-ce que ça va arriver? est l'état d'esprit général.

Ensuite, arrive Vyapada — c'est la mauvaise volonté, le rejet. Pourquoi est-ce que ça arrive? suivi d'un état d'esprit négatif. Thina middha est la réaction contraire, c'est la léthargie ou découragement, le manque d'énergie, ce que l'on

appelait un temps l'indolence ou paresse.

Uddhacca-Kukkucca relève surtout de la disposition d'esprit qui s'exprime par : Qu'est-ce qui ne va pas? Que dois-je faire? Le mot lui-même indique l'état d'esprit, bien exprimé, il évoque l'affolement d'une puce sautant sur le tapis à la recherche d'un chat qui n'y est pas. L'odeur du chat y est, mais pas le chat.

Enfin, il y a Vicikiccha, le doute sceptique, l'isolement ultime de l'être ignorant, «ça ne peut pas m'arriver». Oh gens de peu de foi..., rappelez-vous, la méditation est une recherche et non un divertissement.

# La pratique

## Se préparer à méditer

Accordez une attention exceptionnelle à votre préparation pour la méditation; que chaque session soit pour vous un événement de très grande importance. Étirez les muscles de votre corps et faites tout autre exercice avant de vous asseoir. Agitez les membres pour qu'ils soient bien déliés imaginant la raideur disparaissant par le bout des doigts à mesure que vous les remuez. Chantez une mantra de purification (si vous en avez l'habitude) avant chaque session: cela éclairera votre aura et renforcera l'esprit et le corps.

Pour retrouver un esprit clair, avant la méditation, vous pouvez faire des exercices de votre choix. L'important étant de vous placer dans un état d'aise calme et joyeux où vous ressentez une douce chaleur vous envahir durant la session. Quand cela se produit, c'est le signe que votre préparation a été bien faite et que la base karmique est saine.

Ensuite, il importe de décider avant la session de quel sujet vous allez vous occuper pendant le temps consacré à la méditation. Techniquement, ceci est désigné comme *addhithana* (détermination, ou simplement un énoncé d'intention ou d'aspiration) et peut être utilisé afin de déterminer le cours de votre méditation, et prendre la résolution de résoudre certains problèmes qui peuvent y surgir.

Vous devriez aussi clarifier ce qui motive votre méditation. Au fait, savez-vous pourquoi vous méditez? Si vous mettez en pratique les paramis comme base de toutes vos actions incluant la méditation, vous connaîtrez l'illumination dès cette vie; mais non si vous pratiquez d'une manière simplement mécanique ou pour satisfaire le moi.

Il faut que vous preniez conscience qu'avoir de la considération pour les autres est vraiment dans votre intérêt; aider les autres à méditer, c'est s'aider soi-même. Vous serez fortifiés par des états de conscience plus sains. Un individu qui ne se permet pas d'avoir aucun sentiment négatifs vis-à-vis des autres se constitue par le fait même une assise solide basée sur l'Amour. C'est aussi un véritable travail de préparation qui vous attend. Vous devez apprendre à bien communiquer avec autrui autant à l'extérieur qu'à l'intérieur durant la méditation. Cette disposition vise surtout le Maître.

Assurez-vous de pratiquer Gurou-Yoga tous les matins et d'établir mentalement un courant d'amour entre vous et cette incarnation du Principe d'Amour. Dès que le courant est établi dans votre être, alors vous pouvez faire agir le part réelle et non la part obsessionnelle de vous-même comme Maître pour évaluer tout ce qui vient à la surface durant la méditation.

## Travail de Révision

A la fin de chaque période de méditation, il est impérieux de consacrer cinq minutes à la révision des cinquante minutes précédentes de méditation. Le travail de révision est en tout point aussi important que la préparation; n'allez pas croire que même si vous faites un exercice de visualisation durant la période de méditation que l'illumination ne peut pas se produire pendant la révision. Le résultat d'un travail durant une période précédente peut se faire connaître durant la révision en cours.

Chaque session comporte ses degrés d'ouverture, ne fusse qu'une petite brèche, quelque chose se passera. Recherchez-les dans la révision, prenez note des moindres événements, des tressaillements dans les centres, aussi petits qu'ils vous paraissent. Amassez le matériel, enregistrez toutes les nouvelles données et vous apercevrez des rapports et des liens entre elles qui se raffermiront avec l'amélioration de votre travail de révision. Cherchez les causes des dharmas, activez cet

## L'Alimentation

Essayez de vous procurer un seul bol, votre bol, le bol monastique et peut-être une tasse pour votre thé. Mangez avec vos mains si vous le pouvez afin d'avoir un meilleur contact avec la nourriture. Observez les opérations de préhension, la main qui se lève pour porter le manger à la bouche et l'abaissement de la main, ensuite la mastication, le goût et la déglutition. Séparez vos actes en segments pour mieux les observer comme dans le Tai-Chi.

Au début, vous y ajoutez le mot qui décrit l'acte; par la suite, vous n'aurez plus besoin de mots, vous serez entièrement dans le geste. Les mets constitués de soupe et de plats d'orge comme on en sert au Tibet et en Birmanie sont recommandés, au lieu de faire deux ou trois plats dans le style occidental. La préparation de ces derniers demande beaucoup de temps et votre but est de consacrer le plus de temps possible à la méditation.

Peut-être pourriez-vous commencer à prendre l'un des repas dans votre chambre, comme le lunch par exemple. Ainsi celui qui est assigné à la cuisine pourra apporter les repas aux chambres. À la fin des repas, allez laver vous-mêmes votre bol et

esprit engourdi, rouillé, afin que vous puissiez distinguer chaque événement à mesure qu'il se présente.

Tout événement a été programmé; découvrez (dévoilez) le programme. Le noyau central en méditation est l'effort, car c'est un parcours ascendant qui n'est pas facile. Il faut vous sortir vous-même des impasses, des situations embrouillées. Le Bouddha enseignait aux étudiants qui le suivaient de faire attention aux détails, de chercher tous les points subtils et les ouvertures. De ne laisser rien glisser. Lorsque vous êtes conscients qu'un problème surgit, alors occupez-vous-en. Ne faites pas comme la plupart des gens, ne demandez pas la solution à quelqu'un d'autre, ceci ne fait que perpétuer le problème. Des crises importantes sont déclenchées par la tendance qu'ont les petits problèmes à s'accumuler, s'ils sont laissés sans surveillance; vous devez les détecter pendant votre période de révision.

vous tasse, c'est une action très importante et vous devez y réfléchir, ceci implique que vous ne laissez pas aux autres le soin de nettoyer votre gâchis. Vous le faites vous-mêmes et ainsi vous rehaussez le niveau de votre environnement. Donnez les restes de nourriture aux animaux. Dans l'Ordre, nous étions obligés de laisser une petite quantité de nourriture non utilisée à chaque repas, précisément dans ce but; partager avec tous les êtres vivants.

Considérez le fait de prendre des aliments comme une pratique vers la compréhension profonde, elle doit nourrir et non pas servir à la recherche du plaisir.

Au repas du soir, faites une offrande de nourriture au Yidam liée à votre pratique du Samatha. De toute manière, vous devriez avoir un moment de réflexion face à la nourriture avant de commencer à manger au lieu de simplement la saisir et commencer à dévorer. La méditation sur la nourriture lors des repas est une voie reconnue vers la Libération.

Si vous pouviez comprendre tout ce que vous absorbez et voir clairement ce que vous recevez, dès le même instant, vous seriez vivants. Mais pas seulement que de pain...

## Exercices de visualisation

Voici votre premier exercice de visualisation d'une représentation fixe telle que décrite dans le sadhana (rite de visualisation spécifique).

Présentées sous leurs aspects sommaires, elles n'en sont pas moins vivantes, s'animant, bougeant et dansant. En regardant attentivement la manière qu'elles sont dessinées, on découvre que leurs postures figées suggèrent un certain mouvement duquel découlent tout naturellement leurs danses.

Pour atteindre ce stade, où l'on est capable de visualiser une représentation mobile, il faut d'abord commencer par visualiser son propre corps comme un ballon creux ou une tente de soie remplie seulement de vacuité, personne ni rien en particulier. Ceci est la pratique du Corps Vide.

De l'espace en avant et au-dessus de vous bondit la représentation, un aspect de votre corps subtil, le champ d'énergie qui vous entoure. Quand vous créez une visualisation, vous dégagez un aspect de votre être et véritablement, vous concentrez en un point en avant et légèrement au-dessus de vous, le champ d'énergie subtile projetant en quelque sorte avec la volonté sur l'«écran» formé par l'une des couches du corps subtil.

Mentalement, vous percevez cela comme une image, il importe pour vous de vous rendre compte que vous êtes en train de manifester un pouvoir qui est déjà présent. Considérez les visualisations par segments dans l'ordre indiqué dans le sadhana: en premier, le ou les visages (commençant par celui du centre) ensuite toute la tête suivi du contour des formes du corps, la couleur et la sensation générale qu'elle laisse, soit qu'elle est paisible ou courroucée.

Formez le mandala autour de la représentation après avoir dessiné les contours de la déité et continuez en décorant la forme de vêtements d'ornements et de tous les instruments qu'elle porte. Vous pouvez réciter un chapelet à chaque article formant méthodiquement l'image, non pas fortuitement, mais en la montant d'une manière ordonnée. Alors soudainement, elle sera là en trois dimensions se tenant assise dans son mandala de forme sphérique.

Chaque représentation a une forme humaine ordinaire le manussakaya --et vous pouvez très bien apercevoir cela au lieu des formes du niveau divin, décrites dans les Tankas (peintures religieuses sur étoffe et servant de support à la méditation). Ces peintures symboliques représentent l'essence vibratoire seulement. Vous pouvez à partir du vide arriver directement à une

représentation complète en la percevant comme un voyageur de l'espace, une manifestation de l'énergie sur une plate-forme spatiale (le lotus).

Elle peut paraître très petite au début et sembler se diriger vers vous comme si elle s'élançait d'un tunnel. Le bleu de l'aura de la représentation pourrait apparaître vivant et sans fin esquissant un passage vers les profondeurs de l'espace d'où elle a surgi (en voyageant). Dès le premier stade, la représentation se manifeste d'abord dans l'espace en avant et au-dessus de vous, c'est le premier niveau du Tranta appelé Kriya Tantra (pratique de purification) là où vous invoquez des êtres d'un ordre supérieur à vous-mêmes, et vous considérez ces êtres comme des dieux, des dévas à être placés au-dessus de vous. Au stade suivant du Tantra, la Kaya Tantra, (kaya - corps) vous envisagez votre évolution comme étant suffisante pour être capable de créer des représentations «grandeur nature» qui se tiennent assises devant vous. La représentation devient votre amie intime, votre guide de qui vous avez le sentiment d'une présence constante.

A un autre stade du Tantra, vous devenez vous-mêmes la représentation, vous réalisez que vous êtes la manifestation d'un principe divin. Ce stade de votre visualisation consiste à imaginer votre propre corps se transformant en cette forme. Vous portez les vêtements et les ornements vous-mêmes. Vous devriez être capables de sentir ces objets, les bijoux, les petits chakras, les tourbillons d'énergie et les vêtements sont les subtiles et douces pulsations des couches du corps subtil, votre corps subtil.

Au cours de la dernière étape du Yoga Tantra, l'Anuttara Yoga Tantra, vous pouvez dépasser cela même, vous devenez toutes les manifestations; vous-mêmes comme vous êtes, les formes divines et bien d'autres choses encore. Vous allez au-delà; à ce stade vous pouvez accorder les vibrations de cette déité à autrui, vous pouvez les nantir des pouvoirs. Pour les troisième et quatrième étape, vous pouvez développer une fierté envers ce qui est appelé votre déité Tutélaire (ou Patron) ce qui constitue fondamentalement une expansion de l'ego à une échelle cosmique, afin de vous identifier avec le Principe de Bouddha, l'ego total. Essayez de vous sentir à la place du Bouddha Tutélaire, imaginez que vous êtes assis sur le trône de diamant dans le palais céleste du mandala, entouré d'êtres rayonnants qui vous sont subordonnés. Vous êtes toujours entouré de conscience rayonnante, il n'existe aucun endroit dans l'univers où la conscience ne se manifeste pas.

Voyez l'univers entier comme un mandala:

Toutes les manifestations sont le Mandala Céleste  
Tous sentiments et expériences sont la Grande Béatitude  
Toutes pensées sont l'Incréé, tous sons, le Son Divin.

Si vous devenez la forme (représentation) vous pouvez demeurer dans cet état mais si vous créez en avant et au-dessus de vous alors vous devez toujours dissoudre la visualisation et la retourner à la vacuité, lui permettant de se retirer par la porte de l'espace et diminuer jusqu'à disparition, devenant de plus en plus petite à mesure qu'elle s'éloigne rapidement par le tunnel. Alors le tunnel lui-même disparaît à son tour, vous le condensez en un point évanescent.

Chantez la mantra Om benzra mu ou répétez simplement mu... mu... mu... et ensuite vous vous en retournez vous-mêmes au niveau de kamavacara (à la vie ordinaire de tous les jours). Vous devez dissoudre la forme que vous avez créée même si vous croyez que rien ne s'est passé, autrement, elle pourrait vivre de sa propre vie.

Durant le premier stage de méditation, vous créez graduellement une sphère de conscience rayonnante, un négatif pour votre positif. Cela accapare votre énergie et peut puiser de vous, se nourrir de votre aura.

Il y a un récit à ce propos dans les écrits de Mme Alexandra David Neel: un jour elle décida pour voir si les exercices de visualisation avaient un effet, de créer un petit moine rondelet et amusant qui devint si réel, qu'avec le temps, même les autres pouvaient le voir. Cependant, elle ne pouvait dissoudre cette forme qui se changeait lentement en une créature beaucoup moins agréable et saine.

En dernier lieu, elle dut se rendre chez un lama pour demander conseil et ce fut seulement après avoir accompli une longue série d'exercices de purification qu'elle parvint à exorciser sa création. Nous ne souhaitons pas que la même chose vous arrive !

Vous devriez avoir trois représentations pour une pratique équilibrée de yoga de préparation: une mâle, une femme et une Yab-Yum, (père-mère). Commencez-les dans cet ordre: créez l'aspect masculin avant l'aspect féminin, la même chose pour la forme Yab-Yum. De la même manière, vous créez d'abord les aspects paisibles avant de

continuer pour vous attaquer aux formes courroucées. C'est une règle de base dans cette pratique.

Tous les wongkur {pouvoirs reçus} que vous recevez doivent être pratiqués 100,000 fois — en fin de compte -- mais ne les attaquez pas tous à la fois, car vous ne cesserez de bondir de l'un à l'autre. L'être humain se doit de compléter une tâche entreprise, vous pourriez passer tellement de temps à butiner de fleur en fleur que vous ne verriez jamais le jour où vous en aurez le miel. A part la répétition de tous les exercices au moins cent mille fois, vous devriez contacter votre Yidam (dêité d'élection) un million de fois, cette vibration est tout spécialement bénéfique pour vous.

Chaque vibration se réfère à un aspect différent du Joyau, pour manifester le Nirma-nakaya (la transformation du Bouddha dans sa forme incarnée), méditez sur le Gourou Rimpo-che; pour développer le Samboghakaya (le Corps Divin du Bouddha) le niveau des jeux d'énergie entre le Vide et la Forme, méditez sur Chenreizi; pour manifester le Dharmakaya (le Corps Sublime du Bouddha) le niveau de connaissance qui est sans forme omniprésent et pourtant vide; méditez sur le Dordje Chang/Vajrasattva. (À noter: l'élève doit être initié par le Maître au cours d'une cérémonie de transmission des pouvoirs appelée Wongkur par les Tibétains, avant de pouvoir méditer sur les différentes dêités.

Simplement les pratiquer après les avoir apprises dans un livre n'est pas suffisant, c'est pourquoi elles ne sont pas énumérées ici, Éd. Ang.) Elles sont comparables aux échelons d'une échelle ascendante menant vers la réalisation du Sublime, le Svabhavakaya, (l'Être-Demeurant-dans-l'Anséité). Vous devez percevoir votre être comme sublime, angélique et humain; le trois-dans-un et en même temps le Quatrième.

Pour chaque forme, il existe une anti-forme, c'est pourquoi il vous est nécessaire de voir entre les formes - méditez la mantra gâte, gâte afin de comprendre cela.

## Enseignement transcendantal

Lorsqu'un vide se fait à la fin de la chute de la respiration, (entre une inspiration et le début de l'ascension de l'inspiration suivante), insérez-y le mot «Corps» ou «Sentiment». De même s'il y a un vide à la fin de l'ascension, introduisez le mot «Esprit» ou «Intellect», vous pouvez ainsi utiliser le mot «Nama» (ce qui nomme) pour la fin de l'ascension — et «rupa» (la forme ou ce qui est nommé), pour la fin de la chute. Les mots n'ont que peu d'importance en soi, sauf qu'ils peuvent servir pour vous aider à maintenir votre concentration et votre esprit interrogateur. Qu'est-ce que cela qui nomme ceci?

Ce sont des koans et non des questions intellectuelles. Ainsi il serait peut-être mieux pour vous d'employer les termes sanskrits au lieu des termes français. Vous êtes déjà trop portés à former des associations d'idées avec ces mots et vous pourriez être entraînés à vagabonder d'une idée à l'autre et vous laisser distraire ou y être totalement absorbés (c'est valable dans la pratique de sama-tba mais ce n'est pas favorable à l'éveil). Dès que vous avez prononcé ces paroles une compréhension peut survenir, les mots vous aident à définir le champ de la question. L'éveil c'est l'interrogation, l'interrogation incessante.

Si vous êtes absorbés, les mots disparaissent (de toute manière j'espère que vous réalisez qu'il ne s'agit pas de prononcer les mots à haute voix, ils sont pensés seulement). D'une certaine façon, toutes les pratiques de l'éveil engendrent des questions étant basées comme elles le sont sur un déroulement d'expériences qui vous conduisent au coeur de la connaissance de l'Esprit et du Corps, en effet, si vous pouviez faire cette distinction; ou la division entre eux ne serait-elle qu'illusion? Se demander si ceci est cela ou si cela est ceci est la dualité. Les questions ne surgissent pas de l'esprit seulement ni simplement de l'environnement mais de leur interdépendance. Quelle que soit la façon d'employer les mots, il importe que votre exercice soit agréable et bien harmonisé avec les vides entre les inspirations et expirations pour éviter que votre rythme respiratoire ne soit affecté et surmené en le forçant ou en le contrôlant.

Avec plus de calme et d'intérêt, l'ouverture s'élargit davantage. Vous devez faire attention afin de déterminer si c'est le début, le milieu ou la fin de l'ascension qui est le plus clair ou le début, le milieu ou la fin de la chute.

Dessinez des représentations graphiques des ascensions et des chutes du souffle et cueillez tous les spécimens, chacun représente un état d'esprit

différent. Effectuez cela à la fin de la session de méditation durant la révision. En général, quand il y a emphase sur l'ascension, l'état d'esprit tient de la folie; mais lorsque c'est la chute qui est lourdement accentuée, c'est l'état dépressif. Assemblez les spécimens — c'est un peu comme un laboratoire encore une fois — il vous faut grouper les données avant que vous puissiez faire le diagnostic.

Surveillez votre rythme respiratoire — comme quelque chose qui vient au monde et qui meurt non pas comme un va-et-vient. Ainsi vous pourriez pratiquer l'ascension et la chute de la respiration à partir de n'importe quel centre (chakra) vous n'êtes pas obligés de vous en tenir au centre de l'abdomen. Tâchez de décrire la qualité du commencement et de la fin de l'ascension et de la chute.

S'arrête-t-elle soudainement à la fin, commence-t-elle de la même manière ou est-ce qu'elle s'insinue tranquillement en vous ? Observez le rythme de la respiration, quand il est rapide c'est la perception de anicca (l'impermanence); s'il est lourd, c'est la perception de dukkha (la souffrance); lorsque le rythme est léger, il indique la perception de anatta (l'état de Non-Moi). Les trois types de respiration sont décrits comme «Là Flèche», la «Boule de Plomb» et la «Plume». Vous découvrirez peut-être que vous avez tendance à vous placer sous l'un ou l'autre de ces trois aspects de l'expérience de l'éveil selon vos prédispositions de l'heure. Ils sont enfin attestés quant au type au cours de la quatrième étape, là où il y a une ascension certaine rien qu'une ascension. La cinquième étape est marquée par l'expérience de la chute du souffle, rien que la chute.

Le souffle de l'Éveil — l'expérience du Sublime — sera la même chose pour vous que tout autre type d'expérience au cours de ces deux étapes. La différence réside dans le fait que ça commence dans l'ouverture, monte, et atteint le Sublime pour ensuite tomber dans le Bhavanga-Citta. (C'est l'Inconscient collectif, selon la terminologie de la psychologie jungienne), d'où ça remonte vers l'éveil total de la conscience. Le souffle de l'Éveil est le souffle total, c'est au-delà de votre respiration ou de votre observation du phénomène, ça vous a eu... le tour est joué.

En pratique de l'Éveil, vous êtes considérés comme une machine à fabriquer les dharmas (éléments d'existence), tout le monde subit le même traitement, ont les mêmes exercices. En

samatha, vous êtes traités plus individuellement, le Maître vous considère plus sur le plan de l'individu... Le principe de samatha est doux comme un édredon; celui de l'Éveil exige une force à percer l'acier, ça doit avoir des rebords trempés, et la qualité du cristal. Pour ce qui est des yeux la vogue en général pour les deux genres de pratique est de garder les yeux ouverts, ou mieux, mi-clos, quoiqu'il y a des recherches assez inoffensives à faire les yeux fermés, principalement en samatha. On doit maintenir l'équilibre entre un laisser-aller ou un-je-fais-ce-qui-me-plaît - - et une attitude où tout est trop pris à la lettre.

Ce que je trouve de plus terrifiant ce sont ces étudiants trop formels, ceux qui s'acquittent de leur sadhana avec une précision qui ne laisse aucune place où pourrait surgir quelque chose de spontané. D'un autre côté, dans la pratique de l'Éveil, vous devez vous en tenir à l'exercice même si d'autre chose se produit. La méditation de l'Éveil est «informatisée» et les changements arrivent dans un ordre établi {à moins qu'un individu en ait fait l'expérience auparavant) et réglé selon un emploi du temps. Ainsi soyez fidèles à la série d'exercices que vous a donné le Maître, elle constitue le sentier que vous devez suivre, c'est une amorce, une plaque-tournante où se rencontrent toutes sortes d'expériences. Si vous faites vos exercices sans distraction, bien des choses se dérouleront; concentrez toujours sur l'exercice, adhérez scrupuleusement à la forme. Ne commencez ni n'arrêtez quoi que ce soit, observez tout simplement. Ne tentez rien. Tenter de faire quelque chose ralentit votre progrès vers l'Éveil.

Cela vous enracine dans le cycle des existences. Laissez l'exercice se dérouler tout naturellement, n'essayez pas d'y pénétrer, d'y intervenir. Même si vous sortez de votre corps, continuez l'exercice sur un autre plan de conscience.

En méditation de l'Éveil, vous n'éprouvez pas nécessairement rien de neuf, mais vous avez la vision claire de ce en quoi vous êtes immergés. Il y a une acuité des facultés qui vous rend conscients de tout ce qui arrive dans votre vie, vous dévoilant ce dont vous venez de faire l'expérience. La révélation, la compréhension profonde du fonctionnement des dharmas (toute chose et tout état conditionnés ou inconditionnés) les fait apparaître sous un nouveau jour.

L'Éveil (compréhension profonde) est le ralentissement permettant de voir comment vous êtes constitués depuis la naissance — avant — et qu'est-ce qui provoque la renaissance. À mesure que vous progressez en méditation, vous devriez

de plus en plus considérer toutes vos activités comme des pratiques de l'Éveil; décomposant vos actes pour mieux les étudier afin de les sentir arriver. En ralentissant tous vos actes, il n'est pas toujours utile de les étiqueter avec des mots descriptifs, ils sont seulement des supports à votre concentration. Votre progrès peut se mesurer par le degré de calme dans vos mouvements.

Vous devriez ne plus vous trouver nul part, en aucun lieu sans être conscients de la manière par laquelle vous y êtes parvenus.

Le mahamudra (l'Être authentique, la conscience non entravée, les choses telles qu'elles sont) et l'Illumination devront se fondre ensemble toute la journée en une progression douce plutôt qu'en une fluctuation entre l'agitation et l'indécision. Essayez de passer en «coulant» d'une action à l'autre et d'une session à l'autre. En posture assise, il faut être vraiment attentif aux ouvertures (vides). C'est bien lorsque vous observez l'ascension et la chute de la respiration, mais dans l'ouverture tous les petits singes sautent de leurs cages.

Donc, apportez une attention accrue aux ouvertures sans vous y immobiliser hypnotiquement. La véritable discipline vient de vous-mêmes. Vous êtes votre propre gendarme. Trouvez le parfait équilibre et l'esprit se détendra entièrement. Vous pourrez peut-être avoir besoin d'un bain chaud ou encore une douche froide pourrait vous être bénéfique. Observez-vous vous-mêmes honnêtement chaque jour. Évaluez votre travail et prenez note des lacunes qui existent. Éliminez le négatif et le positif se révélera. Mais trop de positif peut créer le déséquilibre. Insister sur le positif dans la pratique de samatha est bien, mais dans la pratique de l'Éveil, vous devez continuer votre exercice et développer la conscience sans choix. Les choses s'équilibrent d'elles-mêmes mais si vous essayez de vous en mêler vous entravez la progression. Gardez votre sang-froid. Lorsque vous errez mentalement, étiquetez votre errance: «Opinion», «Sentiment», «Imagination», et retournez à votre exercice. En effectuant cela vous permettez à l'esprit de se rééquilibrer, de se corriger de lui-même. L'esprit restreint, sans expansion, connaît sa propre progression telle que décrite dans le Maha-Satipathana Sutra de la Digha-Nikaya, l'un des livres du canon Bouddhiste.

Au cours des exercices de visualisation, la tension qui alterne avec la détente du mental mène à la relaxation de la psyché et accomplit pour l'état d'esprit ce qui est comparable à l'effet produit sur le corps lorsque tombent toutes les résistances.

L'esprit retrouve sa simplicité et son ouverture (mahaggata) allé vers l'infini. La méditation, l'éveil de la conscience plus l'énergie libérée par les déblocages des centres du corps (résultats des exercices de samatha) conduisent à la vision du vide, à un déchirement du voile. L'Illumination va faire tomber les résistances physiques, libérer les émotions, déployer et détendre l'état d'esprit et amener la réalisation du Mahamudra la Suprême Illumination, l'expérience non voilée de nama-rupa.

C'est la via-negativa; pas ceci, pas cela, Neti Neti. Il n'y a plus rien à quoi vous accrocher. Votre esprit est fixé sur le vide, identifié à la vacuité et vous observez toute chose s'élevant et s'abaissant, naissant et mourant. D'abord, vous pouvez compter; ensuite vous ne le pouvez plus, alors c'est l'ouverture. Continuez à méditer accumulant les expériences et la sagesse se lèvera comme l'aube. Vous pouvez passer une éternité à vous ajuster à mettre tout en ordre avant de permettre à votre esprit de s'activer; laissez tomber tout cela, continuez tout simplement votre démarche, allez-y, faites vos expériences! Ne vous accrochez pas à l'idée d'apprendre à nager sur le solide, sautez à l'eau.

Vous apprendrez rapidement si vous persévérez, n'exigez pas du Maître qu'il vous explique tous les détails concernant les moindres vaguelettes d'eau trouble, lâchez prise, tout est eau trouble. Son travail consiste à bâtir le pont au-dessus des eaux troubles le vôtre consiste à le traverser. Alors en marche! Vous êtes laissés à vous-mêmes, le Maître ne peut plus rien pour vous, il ne fait qu'indiquer le chemin. Il ne vous reste qu'à vous y engager. La route de la vie comporte certains problèmes auxquels vous devez faire face, votre seul guide et protecteur c'est votre éveil soutenu qui constitue l'unique éveil. L'aboutissement total de la Voie est une Illumination complète et toute-englobante.

La Voie vers le but et le But sont la même chose. Sammasati signifie la conscience juste, et le moment de l'éveil calme, vous êtes doucement absorbés dans la conscience universelle. Tout le reste est souffrance même l'extase est souffrance

parce qu'elle est impermanente. Tous les hauts et les bas sont impermanents. La joie est d'abord comme sautillante, pétillante comme un verre de champagne, ensuite elle s'apaise en sérénité.

L'Illumination est bien-être total, sérénité totale où il serait faux de dire que vous avez un «high» parce que cela impliquerait qu'il puisse exister un état dépressif. La douleur et le plaisir arrivent et passent, il ne s'agit pas d'un complot de l'univers contre vous. Ce n'est pas «votre» douleur ni «votre» plaisir.

Le Noble Sentier Octuple existe vraiment, fusionnez tous vos états spirituels positifs, continuez vos exercices, alors tout se déroulera, tous les déploiements, l'un menant à l'autre et ainsi de suite. Faites confiance au Maître, il peut ressentir si vous êtes dans un état d'angoisse dangereux ou simplement inquiet. Il se rend responsable des individus qui se confient à lui, ceux qui ont plongé, il leur apprend à nager. Il sait ce dont vous avez besoin, donc ne l'ennuyez pas avec vos petites tracasseries et en vous créant des problèmes imaginaires, autrement son intérêt s'attiédirait.

Je vous déclare que la Doctrine qui vous intéresse est la plus haute qui ait jamais apparu sur cette planète. Mais elle n'est pas proclamée car les esprits ne sont pas prêts à la recevoir. Tout ce que vous avez appris jusqu'ici, incluant tout le travail accompli en méditation, n'est que la phase préliminaire que vous avez à passer, ce n'est que matière rudimentaire pour réactiver les facultés engourdies de votre esprit paresseux. La méditation, le travail acharné et la discipline sont les clés avec lesquelles vous devez travailler si vous voulez atteindre l'Illumination de la conscience qui est indispensable à l'époque où nous vivons. Vous devez vous y consacrer sans relâche. Véritablement, il n'existe rien d'autre en ce monde qui mérite autant votre dévouement. Vous devez vous perfectionner afin de permettre que surgissent en vous la connaissance transcendente. Si vous faites tous vos efforts et que vous y travaillez avec acharnement, les résultats ne tarderont pas, mais il y a une question; êtes-vous prêts à essayer?

## Glossaire

ADHITTHANA - Détermination ou simplement un énoncé d'intention ou d'aspiration.

ANANDA - La joie, la béatitude.

ANATTA - Non-Âme, non-Soi. ANNICA — L'impermanence.

ANUTTURA — Ce qui ne comporte rien au-delà, d'où l'idée de réalité Suprême, d'Absolu.

ARUPA - Sans forme.

BARDO — Etat intermédiaire entre la mort et une nouvelle naissance.

BHAVANGA-CITTA — Inconscient collectif.

BIKKHU - Moine mendiant, moine errant.

BODHI — L'éveil à la réalité fondamentale sous-jacente à l'illusion du monde des apparences.

CETO-VIMUTTI - Libération du cœur.

CHAKRA - Roue ou centre du corps où tourbillonne l'énergie.

CHENREIZI - Nom du Bouddha compatissant (Bodhisattva compatissant).

DHARMA — Ordre cosmique; règle de vie, élément fondamental de toute chose écrit avec une majuscule, l'Enseignement du Bouddha qui mène à la délivrance.

DHARMAKAYA - Corps du dharma.

DIBBA-SOTA - Oreille Divine.

DIGHA-NIKAYA - Maha-Satipatthana Sutta du - L'un des volumes du canon Bouddhiste.

DUKKHA — Frustrations, souffrances.

GURU-YOGA - Trois pratiques préliminaires «spéciales» que constituent la prise de refuge, la méditation de Dordje Sempa et l'offrande du Mandala et le guru-yoga.

JHANA - Concentration.

KAMA-CCHANDA - Le désir des sensations - goût des émotions fortes.

KAMAVACARA - Niveau de la vie ordinaire de tous les jours.

KAYA-TANTRA - Corps du tantra.

KRIYA-YOGA — Actes ou gestes chargés d'une valeur religieuse.

KLESSA - Souillures, péchés.

MAHAGGATA — Allé au-delà, vers l'infini. MAHAMUDRA — Illumination Suprême.

MAHASATIPATTHANA — Voir Digha Nikaya.

MANDALA — Diagramme plus ou moins compliqué servant de support à la concentration.

MANGALAM — Abondance-prospérité.

MANTRA — Formule magique — syllabe sacrée.

MANUSSAKAYA — Formes humaines.

MUDRA — Gestes ou postures symboliques.

NAMA — Le nom, ce qui est nommé.

NIRMANAKAYA — Corps de manifestation.

NIRVANA — Extinction, abolition de tout lien avec le monde des apparences.

NETI — Pas cela, pas ceci dans l'expression: NETI, NETI.

SADHANA - Pratiques de rites ou de méditation dans un but spirituel.

SAMADHI Position stable du psychisme, absorption dans la Réalité Suprême.

SAMMASATI - Attention juste.

SAMATHA — Tranquillité — concentration calme.

SAMSARA -- Continuité de l'existence, cycles de l'existence.

SAMBHOGAKAYA -- Corps de jouissance -(de Félicité).

SATIPATTHANA - Établissement de l'attention.

SUTRA -- ou Sutta - Discours, sermon ou dialogue — texte.

SUNYATA -- Absence de dualité, de concepts - vide vacuité.  
SVABHAVAKAYA - L'Être demeurant dans l'Ainséité.

THERA-VADA — Secte ou École des Anciens -Forme orthodoxe du Bouddhisme.  
THINA-MIDDHA — Découragement — léthargie — paresse.  
TAI-CHI - - Énergie active du corps. TANKA — Peintures religieuses sur étoffe.  
TANTRA - Texture {de l'univers et de l'individu) Manuel de pratique des cultes et d'identification de l'individu au TOUT.  
UDDHACCA-KUKKUCCA - Interrogation -manque de confiance en soi.

VYAPADA - Mauvaise volonté - rejet.  
VIHARA - Centres de méditation - monastère.  
VIPASSANA Vision intérieure vision analytique.  
VICIKICCHA Doute, scepticisme - esprit obtus.  
VAJRASATTVA - Être de Diamant.

WONGKUR - Transmission des pouvoirs et pouvoirs reçus.

YAB-YUM - Père-Mère (divinité).  
YIDAM - Divinité ou figure mythologique d'élection choisie par le méditant en pratique fondée sur les Tantra.  
YOGA Système philosophique de l'Inde, discipline de réalisation spirituelle par le contrôle du corps.

ZEN - Vrai et profond silence -en sanskrit: Dhyana - retour à l'esprit originel de l'être.