

Juillet 1986

**La vue, la méditation et
l'action du Mahamudra par
Tai Sitou Rinpoché
à Dhagpo Kagyu Ling**

Est retranscrit ici, dans son intégralité, l'enseignement que Son Eminence Tai Sitou Rinpoché a donné au mois de Juillet 1986

Extrait du Tendrel 11 - 1986



Son Eminence Tai Sitou Rinpoche

LA VUE, LA MEDITATION ET L'ACTION DU MAHAMOUDRA par SITOU RINPOCHE

Est retranscrit ici, dans son intégralité, l'enseignement que Son Eminence Tai Sitou Rinpoché a donné à Dhagpo Kagyu Ling au mois de Juillet 1986.

Dans la terminologie tibétaine, il est fait référence à la lignée du Mahamoudra sous le nom de *Soumden Dordjé Tekpa*, qui signifie le Véhicule de Diamant ou Vajrayana et englobe les trois degrés de l'Enseignement : Théravada (Petit Véhicule), Mahayana (Grand Véhicule) et Vajrayana.

Cet enseignement est tout à fait opportun : nous sommes tous en relation avec le Mahamoudra puisque nous pratiquons l'Enseignement du Bouddha. Aussi est-il nécessaire, et ce sera bénéfique, de connaître un peu les principes de base du Mahamoudra. Nous pouvons avoir un aperçu de ces principes en étudiant la Vue, la Méditation et l'Action, ou conduite, du Mahamoudra.

Le terme Mahamoudra peut être traduit de plusieurs façons, mais la manière la plus simple et la plus directe d'en rendre compte est de dire : le Grand Geste. Cela signifie que tout est le geste de la vérité absolue. Il n'est rien qui ne soit relié à la réalité ultime ; donc, toutes les manifestations relatives sont toujours des manifestations de cette réalité ultime. Telle est la signification simple de ce terme «Grand Geste».

La lignée du Mahamoudra a bien entendu son origine dans le Bouddha, mais elle représente plus qu'un aspect particulier de l'Enseignement : elle est l'essence de tous les degrés d'enseignements donnés par le Bouddha. En regard des principes du Mahamoudra, aucun aspect des enseignements n'est contradictoire, qu'il s'agisse des enseignements pour les gens ordinaires ou spirituellement peu développés (Théravada), de ceux destinés aux êtres développés spirituellement (Mahayana) ou des enseignements pour les êtres hautement développés (Vajrayana).

Cela va encore plus loin : quelle que soit la manière de décrire la réalité, même si elle ne correspond pas aux termes et moyens enseignés par le Bouddha, elle n'est pas contradictoire, dans la perspective du Mahamoudra, s'il s'agit de la même réalité.

Cette transmission est parvenue au Tibet issue de Naropa. Celui-ci, et beaucoup d'autres grands Maîtres réalisés, la transmirent à Marpa,

yogi tibétain qui fit trois voyages en Inde, où il passa seize années et sept mois durant lesquels il étudia le sanskrit et reçut initiations et instructions des êtres les plus hautement réalisés tel Naropa. Il reçut de celui-ci la transmission de cette lignée et la rapporta au Tibet.

Naropa l'avait reçue de Tilopa qui, lors de son Eveil, exprima les principes du Mahamoudra — on peut dire la philosophie du Mahamoudra — en quatre phrases :

«L'essence de l'huile de sésame est toujours présente dans le sésame, Mais tant qu'on ne l'a pas exprimée, on ne peut voir l'huile de sésame.

Cette sagesse non-obstruée, complètement éveillée, est en chacun comme potentiel,

Mais tant qu'on ne pratique pas en suivant les méthodes appropriées de purification et d'accumulation, on ne peut la réaliser.»

Marpa ne fut pas le premier à introduire cette lignée spirituelle au Tibet mais il a joué le rôle le plus important dans cette transmission. Lorsque le Vajrayana fut introduit au Tibet à travers huit lignées, toutes incluaient les principes du Mahamoudra ; la spécificité de Marpa fut de réintroduire cette lignée et de jouer un rôle inégalé dans l'établissement de ces enseignements au Tibet.

Ces huit lignées du Vajrayana sont, pour mémoire :

1 - la lignée *nyingma*

2 - la lignée *kadam*, appelée *kadam nyingma* jusqu'à Tsong Kha Pa et *kadam sarma* après. Maintenant, elle est connue et respectée sous le nom de *gelouk*.

3 - la lignée *lam dré* (le Chemin et le Fruit), connue et respectée sous le nom de *sakya*.

4 - la lignée *Marpa kagyü*.

5 - la lignée *champa kagyü*.

6 - la lignée *chidjé*, que l'on connaît surtout à travers la pratique qui lui est spécifique, *Tcheu*.

7 - la lignée *djor drouk*, connue et respectée depuis l'Enseignement de Kalachakra sous le nom de lignée *dukör*.

8 - la lignée *dordjé soum gyi nyendroup* ou *orgyen nyendroup* depuis le grand Maître Orgyenpa.

Telles sont les huit lignées d'introduction du Vajrayana au Tibet, dont le nom correspond soit à l'époque d'introduction, soit à la spécificité développée par l'enseignement de la lignée, soit au nom du Maître accompli qui a établi la lignée au Tibet.

Lorsque j'explique le Mahamoudra, c'est en suivant les enseignements, instructions et transmissions reçus de mon Maître spirituel, Sa Sainteté le 16^e Gyalwa Karmapa ; les enseignements donnés ici se rattachent donc à la lignée karma kagyü. La lignée karma kagyü tient son nom de la personne du Karmapa : lignée de transmission orale

reliée au Karmapa. Depuis le Premier Karmapa, chaque Karmapa a transmis cette lignée à ses disciples ; de cette manière, la continuité de la lignée a été assurée jusqu'à nos jours. Le Premier Karmapa avait reçu cette transmission de Gampopa, et il est tout à fait inspirant pour moi d'enseigner le Mahamoudra à Dhagpo Kagyu Ling, le lieu de la transmission kagyü procédant de Gampopa !

LA VUE DU MAHAMOUDRA

La Vue du Mahamoudra peut s'entendre comme la philosophie de base du Mahamoudra, mais aussi comme la façon dont le pratiquant du Mahamoudra doit établir une relation avec lui-même, ou elle-même, ou les autres ou tout phénomène. Ainsi, une façon simple et claire, sans confusion, pour un pratiquant du Mahamoudra d'entrer en relation avec toute chose, toute manifestation, est de suivre un principe appelé *denpa*, la vérité. La vérité peut être abordée sous deux aspects, l'aspect relatif et l'aspect absolu ; aussi existe-t-il deux expressions : *kundzo kyi denpa*, la vérité relative ou immédiate, et *teundam kyi denpa*, la vérité absolue ou ultime.

Considérons ces deux vérités : la vérité relative est la vérité relative de la vérité ultime, et la vérité ultime est la vérité ultime de la vérité relative. Il n'existe aucune contradiction ; tout ce que nous abordons — bon ou mauvais, aspect positif ou aspect négatif, de nous-mêmes ou des autres, de toute chose — participe nécessairement de la vérité relative et de la vérité ultime, sans que cela soit contradictoire.

Si l'on comprend ce principe simple et que l'on considère toute chose à travers lui, on s'affranchit d'une très grande cause : celle dont résulte toute confusion et toute névrose. La compréhension de ce principe simple permet de surmonter cette cause qui se manifeste par deux positions extrêmes appelées «éternalisme» et «nihilisme». La compréhension claire de l'aspect ultime et de l'aspect relatif de la réalité permet de comprendre que, du point de vue relatif, tout est interdépendant et que, du point de vue ultime, tout est au-delà de cette interdépendance ; ce qui peut se traduire en une philosophie simple : selon le Mahamoudra, relativement, tout phénomène dépend d'une cause et d'une condition — un développement de cette proposition est appelée le karma —, mais, ultimement, rien n'est la cause ni la condition ni le résultat, tout phénomène est au-delà d'une cause, d'une condition et d'un résultat.

Lorsqu'il développe la Vue qui est combinaison de ces deux perspectives, le pratiquant va devenir capable d'entrer en relation avec

tout. Je peux simplement dire qu'un pratiquant du Mahamoudra n'a aucune chance de devenir fanatique !

La Vue du Mahamoudra peut se résumer en ce principe de base tout simple qui permet de se relier à n'importe quelle situation, que ce soit une situation dite «avancée» spirituellement, ou une situation ordinaire, quotidienne. Par exemple, trois personnes sont exactement dans la même situation, disons une situation difficile. L'une ne connaît pas clairement ce principe de base, la deuxième le connaît bien et la troisième en a une parfaite compréhension. La première sera submergée par la situation et une dépression nerveuse peut en résulter. La seconde vivra une situation difficile, mais l'affrontera et s'en arrangera en définitive. La troisième, d'une certaine manière, trouvera la situation très inspirante et, sans en être affectée, surmontera l'aspect négatif de cette situation et de tous ses éléments, les transformant en conditions d'amélioration et de progrès personnels.

Cette compréhension s'applique à toutes les sortes de situations que l'on peut rencontrer.

LA MEDITATION DU MAHAMOUDRA

La Méditation est la façon de matérialiser la Vue du Mahamoudra, de travailler avec cette Vue et de la garder comme principe présent à l'esprit.

Précisons le sens du mot pratique. Lorsque l'on parle de pratique, ce mot recouvre un vaste domaine : la pratique est le champ d'expression d'une personne qui s'appuie sur un principe, et cette personne utilise et dépense tout son temps et toute son énergie à l'accomplissement de ce principe. En ce sens, la pratique comporte deux niveaux : celui de la méditation et celui de l'action. La pratique de la méditation est intensive, alors que celle de l'action se rapporte au comportement de tous les instants, mais les deux sont la pratique.

Cette manière de présenter la Méditation et l'Action du Mahamoudra est issue de textes de référence, et, plus particulièrement, de «*L'Océan de Certitude*» écrit par le Neuvième Karmapa, dans lequel sont exposées les quatre-vingt-dix-sept étapes de la pratique de la Méditation que le pratiquant du Mahamoudra peut expérimenter. Ce système repose sur les nécessités de base correspondant aux faiblesses et aux capacités individuelles. Dans cette perspective, pratiquer a le sens de travailler avec ses faiblesses et ses potentialités. Telle est la pratique.

Parler de faiblesse et de potentialité, cela signifie simplement que nous avons un aspect négatif et un aspect positif. Notre aspect négatif

est une faiblesse pour notre aspect positif, et, à ce sujet, il existe un dicton :

*«Un problème ne peut exister sans solution,
Une maladie ne peut exister sans guérison,
Mais trouver la guérison ou la solution, là réside la difficulté.»*

Quoi qu'il en soit, pratiquer signifie reconnaître, comprendre et accepter la faiblesse ; dégager la volonté de la surmonter ; comprendre et accepter l'inspiration qui permettra de dépasser cette faiblesse. Ainsi notre faiblesse devient-elle un début de solution.

Cela nous montre qu'il n'est pas nécessaire de voir en nos états négatifs un adversaire et en nos capacités un allié, mais qu'il faut fraterniser avec nos faiblesses et nos qualités. Laissez ainsi votre faiblesse et vos capacités travailler ensemble, de façon à ce que votre faiblesse rende vos possibilités plus réelles et plus utiles, et que vos capacités rendent d'une certaine manière vos faiblesses fortes, leur donnant une meilleure santé. Ainsi vos faiblesses deviennent de bons amis. J'espère, en disant cela, ne pas créer de malentendu. Quand vos faibles alliés deviennent sains, vous n'avez plus d'alliés faibles du tout.

Pour dégager une compréhension de la façon dont ce principe est introduit dans les techniques de la Méditation du Mahamoudra, sujet vaste et très détaillé mais qui peut se résumer de façon élémentaire, on peut dire que les individus qui veulent pratiquer la méditation du Mahamoudra se divisent en trois classes correspondant à trois niveaux de faiblesse et de capacité personnelles. Ainsi aurons-nous une idée de la façon dont se présente la Méditation du Mahamoudra. Nous allons aborder, en une présentation simplifiée, quelques techniques fondamentales qui sont la base de méditations avancées.

La première classe de pratiquants fait référence à ceux d'entre nous qui ne sont pas des individus hautement développés et qui ont une faiblesse fondamentale que l'on peut appeler confusion. A cause de cette confusion, nous gaspillons notre temps, notre énergie et notre potentiel. La première méthode de méditation consiste donc à prendre des forces par rapport à cette faiblesse, de façon à devenir moins confus et à pouvoir canaliser notre temps, notre énergie et notre potentiel dans une direction plus essentielle et plus utile. C'est le premier travail d'un pratiquant du Mahamoudra. Cette première catégorie, hélas, regroupe la majorité des individus.

A ce stade, cette faiblesse qu'est la confusion est présente de façon particulièrement évidente, car nos névroses — désir, colère, ignorance, jalousie et orgueil — s'élèvent spontanément. Nous n'avons pas besoin de beaucoup nous forcer pour qu'elles apparaissent ! Et lorsque cet état névrotique peut être encouragé et augmente sans effort, le résultat en est la confusion. Le cercle vicieux du désir, de la colère, de l'ignorance, de la jalousie et de l'orgueil s'auto-entretient et tout devient très

superficiel. Comme ces névroses constituent l'état mental, elles affectent l'état physique évidemment. Quand l'esprit est sous leur emprise — en réalité, ces névroses sont simplement l'expression ou la manifestation de l'esprit —, le corps, la parole et l'activité sont également sous leur influence. Les choses deviennent alors compliquées et la simplicité diminue : l'absence de simplicité laisse la place à la complication et le résultat en est la confusion. Mais c'est une faiblesse temporaire.

Prenons l'exemple d'un étang, la nuit. Si la surface de l'eau est agitée, il n'est pas possible de voir la multitude des étoiles du firmament se refléter dans l'étang, car l'eau est en mouvement. Mais aussitôt que l'eau se calme, on peut les contempler à la surface de l'étang et les reconnaître. Lorsque les conditions physiques, verbales et mentales sont sous l'emprise de la névrose, vous ne pouvez lier contact avec aucune réalité car vous n'en voyez aucune telle qu'elle est. C'est ainsi que la faiblesse qu'est la confusion s'élève.

Les méthodes de méditation consistent alors à simplifier toutes ces complications afin que la confusion se réduise d'elle-même en simplicité. Pour cette raison, ces méthodes ont essentiellement pour but la maîtrise de l'esprit, la maîtrise de la parole (de l'activité verbale) et la maîtrise de l'activité physique. Cet apprivoisement repose sur la bienveillance ou disponibilité, que l'on peut rendre par le «non-attachement—non-agression». Ainsi l'ignorance se simplifie spontanément : la non-agression et le non-attachement sont la clé des techniques de méditation, à ce stade, pour parvenir à se fortifier par rapport à la faiblesse fondamentale qu'est la confusion.

A propos de ces méthodes de méditation du Mahamoudra, on peut employer une des classifications appelée «*Les neuf techniques pour pacifier l'esprit confus*», mais toutes ne sont que des méthodes qui nous permettent de traiter avec les véritables causes et conditions qui font qu'une personne se présente comme dominée par la confusion. Travaillons ce matériau que sont les causes et les conditions de la confusion avec la bienveillance.

A ce sujet, existe un exemple : un tigre peut s'endormir au pied d'un arbre dans la jungle, mais il ne s'endormira jamais s'il est cerné par dix mille soldats en armes dépêchés par un roi. C'est un exemple de la manière dont la bienveillance opère : elle s'exprime par le non-attachement et la non-agression qui simplifient les choses et pacifient concrètement les situations. Le non-attachement vous rend capables de ne pas être affectés par les situations les plus favorables et fortunées ; la non-agression vous permet de venir à bout des situations les plus défavorables.

Quand un individu développe cette condition, il atteint le degré suivant. Parlons donc maintenant de ce deuxième niveau de pratique, dont la faiblesse fondamentale est l'égoïsme. A ce niveau, vous avez

compris que vous étiez solidaires, que vous étiez partie intégrante d'un tout. Une circonstance qui peut vous faire perdre ce potentiel de réponse à une situation dans son intégralité, c'est l'égoïsme. L'égoïsme ne va pas nécessairement se traduire par un état de confusion immédiate, mais peut créer les causes et les conditions pour une confusion plus subtile qui sera plus dangereuse que précédemment. En effet, il peut alors se développer un orgueil véritable, plus nuisible que la simple perturbation.

A ce niveau de pratique, ce que l'on a défini comme les cinq névroses de base du premier degré — désir, colère, ignorance, jalousie et orgueil — ne sont plus significatives ; ce sont des absurdités en quelque sorte. Mais elles deviennent plus dangereuses en même temps, car elles recèlent un plus grand potentiel : vous avez la capacité de manifester plus de positivités, mais aussi la potentialité de manifester plus de négativités, car vous êtes solidaires et non-séparés. Aussi la faiblesse relative à ce niveau peut-elle s'exprimer d'un simple mot : égoïsme.

La méthode de méditation pour fortifier cette faiblesse est la dédicace, que nous développerons par la méditation et la contemplation, en suivant les instructions du Mahamoudra qui mettent l'accent sur les Quatre Pensées Illimitées : Amour Illimité, Compassion Illimitée, Joie Illimitée et Equanimité Illimitée. La méditation et la contemplation de ces Quatre Pensées amèneront le pratiquant à développer une dédicace sincère et profonde, qui, plutôt que le triomphe sur l'égoïsme, va lui apporter la force ; une sorte de manifestation apparaîtra alors de l'égoïsme. L'important avec ces méthodes est qu'autant sans elles vous êtes égoïstes, autant avec elles vous aurez de chances d'être sans égo, parce qu'il est sérieux que votre sérieux dans la pratique vous rend sérieusement égoïstes !... Lorsque ce sérieux est béni, consacré par la compréhension correcte, les techniques de méditation et leur mise en pratique, il se transforme. C'est la raison pour laquelle cette méthode particulière des Quatre Pensées Illimitées, ainsi que beaucoup d'autres méthodes, furent introduites dans la lignée du Mahamoudra, mettant en œuvre non seulement la méditation mais aussi la contemplation, car il existe une différence entre les deux. Contempler veut dire considérer profondément, explorer le sujet en profondeur, ce qui est tout à fait le contraire d'heures passées à du blablabla..., donc pénétrer le sujet de l'intérieur. La méditation signifie davantage que le simple examen ou la simple compréhension. Etre dessus, être dedans, être autour, c'est la méditation. La contemplation consiste à penser, comprendre, explorer.

A ce niveau, la faiblesse est l'égoïsme, la force est la dédicace.

«En ce monde, toute souffrance, toute dissonance, provient toujours de l'égoïsme, d'une façon ou d'une autre ;

Tout bonheur, toute situation harmonieuse, toutes les conditions favorables, d'une façon ou d'une autre, sont liés à la dédicace.»

Ceci montre clairement le lien étroit qui existe entre égoïsme et dédicace, et comment, en renforçant l'égoïsme, il se transforme en

dédicace. C'est le principe fondamental de toute méthode de méditation à ce niveau.

Abordons maintenant les méthodes de méditation reliées à la troisième classe de pratiquants et destinées à surmonter les «*faiblesses supérieures*», les faiblesses les plus subtiles de l'être.

A ce niveau, subsiste la dualité. Au début était la confusion ; à ce point, l'égoïsme et la dédicace ne sont que des objets de réflexion : on ne peut faire plus car on est prisonnier de cette confusion. Lorsqu'on est capable de la dépasser, se présente alors l'égoïsme. On doit dépasser cette optique uniquement personnelle par la dédicace. Mais lorsqu'on développe la dédicace après avoir dépassé l'égoïsme, il subsiste la dualité :

dans la dédicace, vous êtes celui qui dédicacez et les autres sont ceux vers qui la dédicace est dirigée. Ainsi existe-t-il une forte tendance à la dualité dont vous n'êtes pas délivrés. La dualité est donc la dernière faiblesse à surmonter.

Si on se trouve confronté à cette dualité fondamentale de l'être sans connaître les méthodes et la sagesse permettant de la dépasser, il y a de fortes chances pour que la représentation duelle se développe. On risque alors de s'engager dans un «*trip*», une fixation, et d'en être influencé, ce qui retardera l'obtention de la réalisation et certainement prolongera cette dernière étape.

Aussi, à ce degré, doit-on développer une attitude d'extrême vigilance et être semblable à celui qui guette une étincelle dans la forêt. A ce degré, en effet, notre connaissance et notre sagesse ressemblent à une forêt : elles se sont développées telle une forêt, fruits de la pratique de très nombreuses vies. Un arbre, pour atteindre sa pleine maturité, a besoin de deux à trois cents ans. Si on est pressé, on peut toujours prendre l'image d'un arbre et la coller au mur ! Mais si on veut le vrai arbre, il faut patienter. Le résultat de tous vos efforts antérieurs est donc cet épanouissement spirituel. Cependant, il reste une dernière petite chose que vous n'avez pas encore réussi à maîtriser : le dualisme, qui peut devenir un grand obstacle s'il se développe au bon endroit, comme l'étincelle dans la partie sèche de la forêt peut causer de grands dommages.

Il faut donc dépasser la dualité. Mais il ne suffit pas de le vouloir, de s'y efforcer ou d'essayer. Il est nécessaire d'avoir cette douceur, cette continuité tranquille, qui vous fera appliquer votre ténacité, votre volonté, votre entière énergie, avec intelligence et habileté, de façon à dépasser cette faiblesse qu'est le dualisme pour la transformer en force réelle.

Toute méthode de méditation qui vise à dépasser cette faiblesse qu'est le dualisme est orientée vers l'état non-duel. Mais, à ce sujet, on

peut très facilement se tromper : la non-dualité n'est pas le contraire de la dualité, c'est la non-dualité de la dualité. Cette frontière subtile ressemble à celle qui existe entre le génie et la folie.

Ces méthodes parlent de devenir ou de réalisation ou de reconnaissance. On peut utiliser ces termes ; ils s'approchent à quatre-vingt-dix-neuf pour cent de la réalité. Il n'existe pas de mot convenant parfaitement pour décrire la non-dualité, car en parler appartient au domaine de la dualité.

Ces méthodes de méditation tendent à développer *yéshé*, sagesse en français. Je ne sais absolument pas ce qu'est le «sa», ni ce qu'est le «gesse» ! *Yéshé*, par contre, a une signification parfaitement définie. *Yé* signifie : depuis toujours, et *shé* : une clarté, une acuité, une précision vibrante, auxquelles rien n'est dissimulé. Tout est là, exposé. Il n'y a pas la tromperie d'un derrière quand on regarde de devant, ni celle d'un devant quand on regarde depuis l'autre côté. Un exemple traditionnel, assez primitif, exprime parfaitement ce qu'est *yéshé*. Il existe un fruit particulier, qui a d'ailleurs très mauvais goût, dont la singularité est d'être complètement transparent. On le pose dans la main et l'on peut voir parfaitement au travers : on voit ce qui est devant, ce qui est à l'intérieur, ce qui est derrière ; on voit tout ce que recèle ce fruit transparent. C'est comme une boule de cristal posée dans la main.

Telle est la signification de *yéshé* : une clarté, une totalité, non-dissimulée depuis toujours. On traduit souvent ce terme par conscience primordiale : qui est là depuis l'origine et à laquelle rien n'échappe.

Pour développer cet état de conscience, il faut franchir une dernière étape, qui est le prolongement des précédentes ; celles-ci étaient des étapes relatives — mais, si l'on n'a pas d'abord affaire à l'aspect relatif, on ne peut approcher l'aspect ultime — nécessaires pour éveiller cette entité, cet état de conscience ultime. Mais, c'est comme vouloir dire l'indicible, ou essayer d'applaudir avec une seule main ! Difficile !!

Cet aspect de transformation spirituelle résultant de la méditation est décrite du terme *rang rik* : auto-reconnaissance. *Rang* signifie soi-même et *rik* reconnaissance. Qui voit qui ? Vous vous voyez vous-même tel que vous êtes. C'est très subtil, car le doigt pointe au doigt lui-même. On peut aussi dire que vous voyez votre propre œil, sans regarder dans un miroir ou contempler une image. La réalisation finale de la non-dualité ne signifie pas aller contre la dualité, mais voir l'essence de la dualité en elle-même, telle qu'elle est, non comme sujet et objet, mais en une reconnaissance intégrale de ce qui est pour ce que c'est.

Quelques phrases de la prière du Mahamoudra illustrent cela de façon simple :

«Tout est toujours la manifestation de l'esprit.

L'esprit lui-même est libre de toute réalité solide :

Vous ne pouvez le montrer ou le saisir, pas même le

Mais ce rien est l'essence de toute chose : *décrire.*

Ce tout n'est rien de plus,

Ce Rien n'est rien de plus.

Le tout est le rien et le rien est le tout, sans jamais s'opposer.

Et cette non-opposition, cette unicité, est l'essence de la dualité : le non-dualité.

Puisse-je m'éveiller à elle !»

La façon simplifiée de comprendre cette prière est celle-ci :

Vous pouvez voir ce que vous pouvez voir : tout ce que vous voyez est la manifestation de vous-mêmes ;

Vous pouvez entendre ce que vous pouvez entendre : tout ce que vous entendez est la manifestation de vous-mêmes ;

Vous pouvez toucher ce que vous pouvez toucher : tout ce que vous touchez est la manifestation de vous-mêmes.

Mais qu'est-ce que ce vous ? Qui êtes-vous ? Ainsi ce tout, et source de tout, est cet état non-duel — rappelez-vous : la non-dualité n'est pas le contraire de la dualité mais son essence !

Puisse-je le reconnaître !

Nous pouvons ainsi nous faire une représentation du Mahamoudra, essence de cette section d'enseignements du Bouddha. Nous parlons de trois degrés de pratique destinés à trois types d'êtres : le Mahamoudra n'est pas seulement le dernier ou le premier de ces degrés, mais il englobe toutes les méthodes, toutes les techniques, tous les principes de la progression.

J'aimerais ici reprendre brièvement ces trois degrés afin que vous en ayez une conceptualisation simple, mais en articulant mon propos autour du fanatisme, car c'est quelque chose que personnellement je n'aime pas beaucoup.

Au début, au premier degré, il n'y a pas de quoi se sentir fanatique ! Mais lorsque vous vous développez en articulation à un principe spirituel tel qu'ici le Mahamoudra, il y a un risque de le devenir (par adhésion à un principe). Existe alors le deuxième degré de pratique qu'est la dédicace, qui va vous permettre de transformer le fanatisme en non-fanatisme. Mais nous courons encore le risque d'être un fanatique du non-fanatisme ! Le niveau ultime de pratique, le niveau non-duel, permet de surmonter cela.

Cette présentation des trois types d'individus et des trois degrés a été donnée à titre d'information.

Nous allons maintenant aborder les techniques de méditation du Mahamoudra. Je vais appuyer mon propos sur un aspect particulier de ces techniques qui permet un développement progressif, étape par étape, de la méditation. Vous aurez ainsi une information concrète et plus utile. Quand viendra pour vous le moment de pratiquer cette forme de méditation, vous aurez alors une idée claire de ce que vous faites

réellement. Nous devons savoir ce que nous faisons ; quand nous le savons, tout va très bien. La plupart d'entre nous, nous savons ce que nous faisons.

Cet aspect particulier traite d'un type de méditation qui ne fait pas appel à une forme spécifique, ou à l'imagination, ou à la récitation de prières ou de mantras. C'est un type de méditation qui ne comporte pas d'activité verbale, et c'est sans doute la raison pour laquelle les traducteurs le nomment «*la méditation sans forme*». Cette méditation a bien sûr une structure, mais elle ne comporte pas la répétition de syllabes particulières un certain nombre de milliers de fois, ni la visualisation de couleurs ou de formes à multiples têtes et mains telles les pratiques de yidams. Ce type de méditation n'a rien à voir avec cette sorte d'activité.

C'est un type de méditation tout à fait «*avancé*», donc simple, car pour développer la simplicité, il faut être «*avancé*» sur la voie. Cette méthode simple pour pratiquer la méditation traite directement de l'esprit. Elle comporte quatre degrés.

Le premier est *tsé tchik* : un point. A ce niveau, le pratiquant a reconnu la nature de son esprit — ce qui équivaut au troisième degré vu précédemment : l'expérience de la non-dualité —, de l'esprit essence de tout mais n'ayant pas de réalité solide. On peut voir, comprendre, sentir cette dimension de l'esprit : on fusionne en un seul point avec cette reconnaissance, qui, à ce degré, n'est expérimentée que pendant la méditation. En dehors des sessions de méditation, on connaît toujours l'attrance et le rejet : dans les situations normales, l'esprit reste ordinaire.

Au deuxième degré, cette reconnaissance influence les situations normales, les moments où l'on n'est pas assis à méditer. Cela ne veut pas dire qu'on agit comme quelqu'un d'«*allumé*», de fou ou d'asocial ; non, on a une attitude normale, mais plus saine, plus précise. On devient plus sage et plus parfait.

Donc, à ce deuxième degré, quand on médite, l'état de conscience est félicité (béatitude) et clarté ; c'est tout. Félicité, car l'unité et l'harmonie sont connues. Clarté, car la réalisation de la sagesse est présente. Et lorsque l'on quitte la méditation pour les situations ordinaires, quotidiennes, cela se manifeste par le sens de l'interdépendance des phénomènes, de la vacuité. Ce terme de vacuité est souvent mal compris. Vacuité signifie que tout est manifestation de la production interdépendante. Tout se manifeste comme un jeu d'interactions et rien n'existe en dehors d'une combinaison de facteurs reliés les uns aux autres. Toute chose a son origine dans ce principe d'interdépendance. Vous le voyez donc de façon intellectuelle, mais vous le voyez également avec votre sagesse. Votre état de conscience et la manière dont vous entrez en relation avec toute chose sont dominés par ce principe de la production interdépendante. Et, que vous soyez

assis en méditation ou confronté aux situations quotidiennes, dans les deux cas, vous êtes sous l'influence de cette sagesse. C'est le deuxième degré, que l'on nomme *tcheu dra* : sans complication. On lui donne ce nom car, à ce degré, l'état de méditation et l'état ordinaire ne sont plus en contradiction l'un de l'autre, mais sont complémentaires.

Au degré suivant, l'unité entre l'état de méditation et l'état ordinaire se renforce. Pendant la méditation, félicité et clarté sont bien «connectées» avec la vacuité ; et l'état de méditation et l'état ordinaire deviennent similaires. Avant, il restait une différence, mais, maintenant, ils fusionnent. C'est *ro tchik* : la même saveur. Le lait a le goût du lait, l'eau a le goût de l'eau ; quand on mélange les deux, on expérimente un autre goût, mais c'est une saveur et non plus deux. Ce qui ne veut pas dire que dans la méditation du Mahamoudra tout est embrouillé et confus !

Le quatrième et dernier degré de cette pratique de méditation est *gom mé* : non-méditation. Le stade de la méditation est dépassé car le travail a été accompli ; c'est-à-dire que l'état de méditation et l'état ordinaire ont atteint le niveau le plus élevé, et il n'est donc plus nécessaire de s'efforcer à méditer. C'est le stade de la réalisation, de l'illumination.

Il faut comprendre que la quatrième phase de cette technique de méditation du Mahamoudra est l'aboutissement d'un développement progressif. Ces quatre phases ne sont pas comme quatre catégories séparées, mais elles constituent les étapes d'une continuité, et la division en phases n'est là que pour aider à la compréhension. On a donc une compréhension intellectuelle de l'enseignement en l'écoutant d'abord, en le contemplant ensuite. Mais, lorsque l'on veut le pratiquer, on doit s'en remettre à un instructeur, à quelqu'un de qualifié dans ces techniques du Mahamoudra, pour qu'il nous enseigne ce qui correspond à notre état de conscience. C'est là le travail de l'instructeur spirituel. C'est la raison pour laquelle on a besoin de lui ; sinon, il n'y aurait aucune raison d'avoir un instructeur. On étudie donc cette méthode particulière de méditation, on reçoit des instructions et on les met en pratique dans la méditation. Et, au fur et à mesure du développement de votre méditation, vous rendez compte à votre instructeur de vos expériences, et il vous guide. C'est cette relation suivie qui permet de progresser.

Voilà donc une façon simple de présenter les techniques de méditation du Mahamoudra en général, et un aspect spécifique de ces méditations appelé méditation sans forme. Nous avons ainsi exploré quelque peu ces méthodes et affirmé en nous les principes du Mahamoudra. Ce fut une présentation brève, néanmoins j'espère que vous en aurez ainsi une idée claire. De toutes façons, d'en parler m'en aura donné une idée claire !

L'ACTION DU MAHAMOUDRA

Méditation et action sont toutes deux la pratique : la méditation représente la pratique intensive et l'action représente le reste, c'est-à-dire toutes les situations auxquelles nous sommes confrontés, ce qui inclut aussi bien les moments où l'on fait quelque chose que les moments où l'on ne fait rien. Faire quelque chose, c'est l'action ; ne rien faire est aussi l'action. Quand on demande à quelqu'un :

«*Que fais-tu ?*» - «*Je ne fais rien.*»

Parler de l'Action du Mahamoudra, c'est employer un terme qui recouvre tous les comportements et englobe donc tout le sujet. Le principe de l'Action du Mahamoudra est le suivant : pourquoi faire telle ou telle chose ou pourquoi ne pas faire telle ou telle chose ? On s'intéresse à une manière juste d'agir, à une façon juste de faire ou de ne pas faire quelque chose. On y répond en se demandant si, quel que soit notre acte, celui-ci est bénéfique pour nous et bénéfique pour les autres. S'il en est ainsi, je peux m'y engager ; mais si, quel qu'il soit, mon acte doit me nuire ou nuire aux autres, je ne m'y engage pas. Tel est donc le principe, le pourquoi de notre action ou de notre non-action. En effet, si notre action, quelle qu'elle soit, doit provoquer mal et disharmonie pour nous-même et pour les autres, pourquoi s'y engager ?

Suivant ce principe de base, nous en arrivons à distinguer deux aspects dans l'action : l'action à pratiquer et l'action à éviter, ce qui est positif — ce qui va être bénéfique — et ce qui est négatif — ce qui va nuire. Il faut comprendre ce que cela signifie véritablement : que veut-on dire par bénéfique ? que veut-on dire par nuisible ? Il existe de nombreuses façons d'en rendre compte, mais il en est une, fondamentale et simple, que nous allons utiliser : la compréhension selon notre réalité de base, selon notre nature essentielle. Le corps, la parole, ou aspect de communication, et l'esprit, voilà ce que nous possédons ; telle est notre nature essentielle. C'est au travers de ces trois plans que l'on peut entendre ce qui est positif ou favorable et ce qui est négatif ou nuisible, et que l'on peut créer de bonnes conditions physiques, orales et mentales ou de mauvaises conditions physiques, orales et mentales. Nous devons diviser en trois degrés cet aspect positif et cet aspect négatif. Mais parler en détails des deux aspects prendrait trop de temps. Alors, pour établir une connexion de bonne augure, nous ne parlerons que de l'aspect positif, que du bien.

Il y a d'abord le degré où le bien est superficiel, est extérieur ; ensuite, le degré où le bien est plus profond, est intérieur ; et, enfin, le degré du bien essentiel, du bien le plus élevé. Nous parlerons de la création de conditions favorables du point de vue physique extérieur, mais également de l'établissement de conditions favorables en relation

avec une signification plus profonde, et enfin de la création de conditions favorables au-delà de l'opposition entre ce qui est négatif et ce qui est positif, c'est-à-dire en prenant en compte l'éveil total de notre potentiel dans son intégralité.

Par exemple, de bonnes conditions externes, physiques, cela signifie des conditions bénéfiques, utiles. S'il est utile pour moi d'être riche, alors que je sois riche. S'il est utile pour moi d'être pauvre, alors que ne suis-je pauvre ? S'il est utile pour moi d'être en bonne santé, alors que je sois en bonne santé. S'il est utile pour moi d'être malade, alors que je sois malade. Ceci représente le côté bon, juste, bénéfique. L'autre côté est le suivant : s'il n'est pas bon pour moi d'être riche et que je sois riche, alors c'est négatif et il vaudrait mieux être pauvre. S'il n'est pas bon pour moi d'être pauvre et que je le sois, alors c'est négatif et il vaudrait mieux être riche. S'il n'est pas bon pour moi d'être en bonne santé et que je le sois, alors c'est négatif et il vaudrait mieux être malade. Et s'il n'est pas bon pour moi d'être malade et que je le sois, alors c'est négatif et il vaudrait mieux être en bonne santé.

Ainsi, quand on parle de ce qui est positif et bénéfique, cela ne veut pas toujours dire quelque chose de fantastique : ce qui nous arrive doit être précis, en accord avec le moment, quelle que soit la chose juste pour nous au moment juste pour un développement juste.

Le degré extérieur, superficiel, est en rapport avec la santé, la réputation, la fortune, le pouvoir, toutes ces sortes de choses. Parler du degré intérieur se réfère à notre façon de penser, à notre situation mentale. Et le degré essentiel, réel, introduit une précision plus profonde de l'être. L'important est que ces trois degrés soient synchronisés, qu'ils se développent ensemble de la même manière.

Il faut mettre en œuvre ce principe au niveau du corps, le mettre en œuvre au niveau de la parole et le mettre en œuvre au niveau de l'esprit. Parfois, il est positif de tenir sa langue ; il vaut mieux alors être muet ! Parfois, il est préférable d'être bavard ; il vaut mieux alors avoir bonne langue ! Je prends des extrêmes, mais ainsi vous apprenez mieux. En tous cas, vous pouvez comparer tout cela et y revenir l'un par rapport à l'autre, de façon à avoir une idée claire de ce que l'on entend par positif — le côté bénéfique — et par négatif — le côté nuisible.

Le seul fait de savoir cela, d'en avoir conscience, ne nous enrichit pas forcément et peut même parfois nous jeter dans une profonde confusion et nous conduire à la folie. Donc, au lieu de penser tout le temps à cela, d'en faire une fixation en se demandant : *«est-ce que cela est bon pour moi ? est-ce que ceci est bon pour moi ? lequel est le mieux ?»*, et de devenir fou, plutôt que d'agir ainsi mieux vaut penser à l'action juste que vous devez faire, celle qui vous sera bénéfique, et à l'action nuisible que vous devez éviter, et faire de votre mieux pour pratiquer ainsi. C'est une façon simplifiée de travailler avec la situation.

L'action juste, celle qui sera la cause, et dont le résultat sera de bonnes conditions, positives et bénéfiques, au niveau du corps, de la parole et de l'esprit, cette action est l'action juste des six paramitas : générosité, moralité, diligence, tolérance, contemplation et sagesse. Ces six paramitas recouvrent complètement le champ de l'action juste. Le contraire de ces six paramitas est l'action négative dont le résultat sera des conséquences négatives complètement à l'opposé des bonnes conditions physiques externes, des bonnes conditions au niveau de la parole et de la communication, des bonnes conditions mentales, complètement à l'opposé des conditions d'un bon développement de ces trois degrés. Tel sera le résultat des actions contraires aux six paramitas. Le contraire de la générosité est l'avarice, le contraire de la tolérance est l'intolérance, etc...

Chacune des six Paramitas comporte plusieurs aspects.

La Générosité

La générosité se divise en générosité matérielle, générosité de la protection, générosité de la compréhension. Générosité signifie don, don de ce que les autres ont besoin. Donner de la nourriture ou un abri, de l'argent, etc., c'est la générosité matérielle. Aider les autres en les protégeant de la peur, c'est la générosité de protection. Amener à la compréhension juste quelqu'un qui a une compréhension erronée ou qui ne comprend pas, c'est la générosité de la compréhension. Le principe de base de la pratique de la générosité est d'être toujours bénéfique et profitable pour celui à qui on donne. On ne donne pas un couteau à quelqu'un qui veut tuer quelqu'un d'autre ; ce ne serait pas de la générosité, cela n'a rien à voir. La générosité est ce qui aidera les autres, ce qui les fera progresser.

La Moralité

Si l'on considère la deuxième Paramita, la moralité, le premier aspect de cette conduite morale consiste à se garder d'accomplir quelque chose de néfaste, le second à veiller à accomplir les choses bénéfiques, le troisième à comprendre ce qu'est la voie juste. Le principe de base de la conduite morale est parfaitement exprimé par le terme tibétain *tsultrim* : *tsul* signifie approprié, tel que cela doit être, *trim* signifie la règle, la loi. *Tsultrim* peut se traduire par la loi de la réalité, la règle de ce qui doit être comme cela doit être, la loi organique. Par exemple, si on veut faire pousser des pommes de terre dans son jardin, on doit planter des pommes de terre ; si on plante du riz, on ne peut s'attendre à voir pousser des pommes de terre. La moralité fonctionne de la même

manière : pour avoir le résultat juste, il faut accomplir la chose juste et ne jamais aller à l'encontre de la règle de la réalité des choses telles qu'elles sont.

La Tolérance

Le premier aspect est la tolérance à l'égard de ce qui n'est pas ce que vous souhaitez, comme de vouloir être au calme alors que quelqu'un est là et parle. Vous vous irritez, vous lui demandez : «*Vas-tu te taire ?*» : c'est l'intolérance. Cela commence comme ça, jusqu'à atteindre le deuxième degré, l'intolérance face aux situations négatives, adverses. Quand on ne supporte pas une situation adverse, l'adversité s'accroît, car les conditions deviennent plus négatives qu'elles ne le sont en tant que telles, jusqu'à devenir destructives pour nous aussi bien que pour les autres. Il faut donc être capable d'aborder ces situations avec sagesse et précision. Cette sagesse, cette précision proviennent de la tolérance. Il existe à ce sujet un risque de malentendu, car on croit souvent qu'être tolérant c'est être comme un corps sans vie, comme un cadavre. La tolérance, au contraire, est la capacité à aborder la situation avec justesse et sans se laisser emporter par elle.

Le troisième degré de la tolérance est la tolérance de la compréhension. Il existe une maxime qui dit : «*Même si vous savez que vous allez mourir demain, vous en apprenez encore un peu en étant là aujourd'hui*». Cet exemple veut nous montrer ce qu'est la vraie compréhension : être toujours prêt pour une meilleure compréhension. Même si, aujourd'hui, vous avez une compréhension claire, il faut rester ouvert de façon à acquérir demain une compréhension encore plus claire, quitte à sacrifier un peu de la compréhension que vous avez aujourd'hui.

La Diligence

Au premier degré, la diligence, quatrième Paramita, est un système de protection qui ressemble à l'auto-défense. La diligence est basée sur la détermination : vous êtes déterminé à atteindre une certaine destination, un certain but. Vous devez prendre en compte le degré de réalité de votre détermination, de cette protection qui n'est pas un enfermement, qui n'est pas une protection négative, mais une protection positive. La protection positive est celle qui s'applique en face d'une situation susceptible d'interrompre votre progression spirituelle et qui vous rend capable de surmonter cette situation.

Le deuxième degré de la diligence est l'application. Face à cette situation négative susceptible d'interrompre votre développement, vous

devenez capable de l'utiliser de façon qu'elle vous aide à progresser ; donc, au lieu de simplement tenir cette situation à distance, de vous défendre contre elle, vous travaillez avec elle.

Le troisième degré consiste à toujours garder l'ouverture. Si vous n'avez pas l'ouverture, vous direz : «*Oh ! Je suis quelqu'un*». Le progrès s'arrêtera là, car lorsque l'on se dit : «*Je suis quelqu'un, je suis le meilleur !*», c'est là où l'on s'arrête, et la seule chose que vous pourrez faire sera de descendre. C'est comme d'atteindre l'endroit le plus élevé : on ne peut qu'y rester ou en descendre. Le plus souvent, on en descend pour pouvoir dire aux autres : «*Je suis parvenu jusque là !*»

La Contemplation

La contemplation est la cinquième Paramita. Au premier degré, on contemple le sujet, on le considère profondément et précisément ; s'élève alors la clarté. La plupart des prières nous font développer cette contemplation. Que l'on prie en chantant la mélodie ou que l'on lise la prière, quand on la pratique comme elle doit être pratiquée — sinon elle n'est qu'un blablabla — on en obtient la compréhension claire. Dire la prière, c'est la rendre réelle, en développer le vrai sens ; c'est plus que de simplement y penser, car quand on y pense cela prend souvent trop de temps, ou pas assez, et on risque d'oublier quelque chose. Mais lire une prière, la réciter, contempler les mots et la signification qu'ils véhiculent font de cette prière une prière complète. Tel est donc le premier degré de la contemplation, basé sur un principe.

Le deuxième degré consiste en la contemplation de ce principe, à avoir l'attention, à être attentif à toute situation. On dit parfois : «sachez tenir votre langue» (watch your language) ; cette expression exprime l'attention au niveau verbal. Dans ce que l'on dit, dans ce que l'on pense, dans ce que l'on fait, on doit développer l'attention constante. Le troisième degré de la contemplation est la conscience. Lorsqu'on a parfaitement développé l'attention qui consiste à être attentif à chaque chose, s'élève la conscience. L'attention, c'est comme de vouloir peindre un mur blanc avec de l'encre noire, car il est trop éblouissant. Mais la conscience, c'est de dire : «C'est absurde ! Le mur est trop grand ; j'ai une toute petite bouteille d'encre et un tout petit pinceau. Cela va prendre des années !», et de simplement porter des lunettes de soleil. C'est cela la conscience. Mais sans l'une, l'autre n'est pas possible : sans l'attention, il ne peut y avoir la conscience.

La contemplation est donc clarté, acuité, précision et présence. En tibétain, on dit *samten*. *Sam* signifie ce qui est mental, psychologique, et *ten*, très stable, ferme, sans superficialité et sans erreur. C'est comme un bon comptable : on peut s'appuyer sur ses comptes car ils sont sûrs. *Samten* : la contemplation ou la stabilité mentale.

La Sagesse

Shérab est tantôt traduit par connaissance, tantôt par sagesse. Donc, *shérab* a deux noms, comme la plupart d'entre nous qui avons un nom de refuge en plus de notre nom ordinaire.

Shé veut dire compréhension intelligente, et *rab* signifie le meilleur, suprême. La Paramita *shérab* n'est pas seulement un état de savoir, elle inclut la sagesse. Pour parler d'elle, on se sert de l'image d'un océan. Pour en montrer le premier aspect, on dit : «Que l'océan est vaste !». Comprendre et savoir cela est le premier degré de *shérab* ; on est amené à mesurer combien de kilomètres il y a d'ici à l'autre rive, ce que l'on exprime en tibétain par *rgya Tshé wa Ji nyèd pa'i Shés rab* : «une sagesse pour comprendre les détails de toute chose». Cela englobe les sciences mécaniques, la philosophie, toutes les sciences extérieures.

Au deuxième degré de *shérab*, on dit : «Que l'océan est profond !» C'est plus difficile à savoir que précédemment car il faut aller y voir et donc descendre avec un filin ! Le chemin est long. En tibétain, cela s'exprime par : *Zab pa Ji Ita wa Shés pa'i shés rab* : «une sagesse pour comprendre toute chose en profondeur, telle qu'elle est». Le premier degré consiste à savoir comment une chose se manifeste et le deuxième ce qu'elle est réellement.

Le troisième aspect de *shérab* est *bla na mé pé'i Shés rab* : «une sagesse que rien ne peut dépasser». Il s'agit de connaître le secret, l'essence des deux premiers aspects précédents. C'est la sagesse finale qui peu à peu conduit à la réalisation, à la bouddhité.

Cette action juste se développe, de façon simple, dans le passé, dans le présent et dans le futur : son champ d'action englobe les trois temps.

Celui qui pratique les Paramitas fait remonter toutes les causes et conditions négatives accumulées dans le passé et ainsi les purifie. Par exemple, si on développe la sagesse, l'acquisition de la juste compréhension fait disparaître les incompréhensions que nous avons pu accumuler dans le passé. Il n'y a pas deux choses à faire, il n'y a pas d'abord à se débarrasser des erreurs pour ensuite inviter la juste compréhension à s'élever. Non. Quand on pratique la sagesse, à partir du moment où l'on acquiert la juste compréhension, l'incompréhension se dissout ; dès que la vue juste apparaît, la vue erronée disparaît. De même, si vous développez la tolérance, l'intolérance disparaît. Etc...

L'action juste qui se développe dans le présent signifie : «*Je le fais maintenant.*» Une personne qui pratique la tolérance est donc une bonne personne, une personne qui pratique la générosité est donc une bonne personne, une personne sage est donc une bonne personne. Une bonne personne s'entend dans le sens qu'elle est une aide pour elle-même et pour les autres.

L'action juste se développe dans le futur car toute chose future est le prolongement du présent, c'est évident. Ce que vous accumulez maintenant constitue les causes et les conditions de ce que vous connaîtrez dans l'avenir.

L'Action se développe ainsi en relation avec les trois temps.

Quand une personne pratique l'action juste, lorsqu'elle ne médite pas, et la méditation juste lorsqu'elle médite, Action et Méditation sont basées sur la Vue, union de la vérité relative et de la vérité absolue. Si ces trois aspects sont réunis, on dit que cette personne est un pratiquant du Mahamoudra qui possède la Vue, la Méditation et l'Action du Mahamoudra.

© Tendrel 1987



50 ANS YEARS
AÑOS
JAHRE