Copie provisoire en attente de la traduction définitive

Séminaire de Tenzin Palmo

Du 16 au 18 avril 2019

Deer Park Institute, Bir, Himachal Pradesh

Conseil de Jamgöng Kongtrul à LhawangTashi

Mardi 16 avril, séance 1 - 9h30

Horaire 6h45-7h30 9h30-10h30 et 11h-12h 14h30-15h30 16h-17h

Ce séminaire était dirigé par Tenzin Palmo pour un public d'environ 100 personnes à l'Institut Deer Park, qui était au départ un monastère tibétain et est devenu depuis de nombreuses années, sous la direction de Dzongsar Rinpoché, un centre pour l'étude des traditions indiennes. Bir n'est qu'à 20 km du couvent Dongyu Gyatsal Ling *(DGL), fondé par Jetsunma ("la Mère Yogini) Tenzin Palmo.* Dongyu Gyatsal Ling *signifie "Le Jardin de la lignée authentique". Il regroupe une centaine de moniales dont certaines viennent du Tibet, mais pour la plupart des régions périphériques du Tibet, que ce soit en Inde ou au Népal. La forme écrite ne traduit pas le ton général de Jetsunma, qui portait un grand soin aux auditeurs, tout en transmettant un sentiment d'urgence. Nous avons dans cette vie humaine en général et dans cet enseignement en particulier une occasion de progresser, saisissons-la, peut-être que de telles circonstances positives ne reviendront pas avant longtemps. A propos de l'approche non-duelle dzogchen, qui sous-tend de nombreux versets du texte commenté ici, Jetsunma a insisté sur la simplicité de la pratique, si simple que nous sommes la plupart du temps incapables de la reconnaître. De la même manière, nous remarquons l'objet dans l'espace, mais oublions de remarquer l'espace lui-même. Jetsunma avait reçu il y a quelques mois, en décembre 2018 à Singapur pour une semaine la transmission de l'abbé d'un des plus grands couvents du Tibet, qui concernait directement dzogchen. Cette transmission consistait en deux heures par jour en entretiens privés, et Jetsunma méditait par elle-même le reste de la journée. C'est à la fois touchant et inspirant de voir que, même après 50 ans en tant que*

nonne tibétaine et 11 ans et demi de pratique dans une grotte, elle est toujours ouverte et désireuse de recevoir des enseignements profonds de lamas compétents.

Jamgön Kongtrul et son époque

Je vais commencer par vous donner une idée du contexte de la vie de Jamgön Kongtrul.

Né en 1830, il est décédé en 1899, il est donc mort au tournant du siècle.

A cette époque, le Tibet était divisé entre le Tibet central (capitale Lhassa) et le Tibet occidental. Il y avait un grand jeu politique entre la Russie, le Royaume-Uni et la Chine autour du Tibet. Quant au Tibet oriental, il était composé de différents royaumes indépendants, donc très différents du Tibet central et occidental. Il y avait différents rois de tradition Sakya ou Kagyu, contrairement au Tibet central et occidental qui étaient Gelugpa.

C'était l'époque du 13ème Dalaï Lama. C'était un lama brillant, très bien informé et en même temps un politicien intelligent. Il lança la conquête du Tibet oriental par l'armée du gouvernement central tibétain liée à l'école Gelugpa. Cela a suscité une réaction des trois autres écoles, qui ont fait front commun contre les Gelugpas. Le même genre de processus s'est produit en Thaïlande à ce moment-là, quand le roi Rama IV Mongkut a voulu étendre le contrôle du gouvernement central sur les nombreux monastères indépendants qui y vivaient bien et librement pour leur donner un programme standardisé d'étude avec des examens. Le but étant que tous les monastères indépendants soient standardisés par le gouvernement central. Il y avait donc une résistance contre l'incorporation de petites traditions dans le courant principal. Ceci est important pour comprendre le contexte dans lequel Jamgön Kongtrul a évolué.

A cette époque, à la fin du XIXe siècle, il y avait de grands et magnifiques lamas, ils étaient comme des flammes qui flamboient juste avant de s'éteindre. Un enseignant important était Jamyang Khyentsé Wangpo, qui était un *terton*, un découvreur de *terma-s*, des trésors cachés par Padmasambhava et son épouse Yeshe Tsogyal. Sa lignée est présente dans le monastère où nous sommes maintenant, le Deer Park Institute. Sa lignée est essentiellement Sakya, mais parce qu'il était un *terton*, il avait des liens étroits avec les Nyingma. Jamgön Kongtrul était l'ami contemporain de ce grand lama, et a écrit sa biographie. Dilgo Khyentsé Rinpoché, (le deuxième gourou de Mathieu Ricard), est d'ailleurs considéré comme la "réincarnation mentale" de Jamyang Khyentsé Wangpo.

Dans ce mouvement de Rime, il y avait en particulier Patrul Rimpoche, dont l'œuvre *Paroles de mon Maître Parfait*, est un texte classique qui est étudié dans toute école du bouddhisme tibétain. Patrul était lié au Nyingmapa. Chökoling Lingpa, l'un des plus grands tertons du 19ème siècle était aussi Nyingma. Les grands lamas de cette époque avaient une série de maîtres, dont l'un était certainement le "maître du cœur", mais ils n'hésitaient pas à suivre les instructions des autres bons lamas.

Il y a en effet un équilibre délicat à trouver : d'un côté, rester fidèle à sa tradition, de l'autre, ne pas devenir sectaire ou partisan, ce qui serait très dommageable.

Dans la lignée Kagyu, ils avaient Jamgön Kongtrul, qui habitait à Derge, dans l'est du Tibet. Jamgön Kongtrul avait 60 professeurs, ils étaient de bons amis, et ils aimaient échanger des enseignements entre eux. Même Son Altesse le Dalaï-lama a 25 maîtres qu'il met sur son arbre de maîtres pendant sa méditation. C'est bien d'être enraciné dans une tradition, mais c'est aussi important de ne pas devenir sectaire et partisan. C'est comme aimer sa famille, mais c'est aussi reconnaître la valeur des autres familles. La partisanerie est très mauvaise, ces lamas ont alors fait de grands efforts pour lancer le mouvement *Rime*, surtout avec la tradition Nyingma et Sakya. Jamgön Kongtrul est une figure très importante de ce mouvement sans parti pris sectaire.

Né en 1830, Jamgön Kongtrul a écrit 90 textes. Il était surtout actif au Tibet oriental, et a étudié dans différents monastères. Il était particulièrement lié à un certain Palpong. Jamgön Kongtrul vivait dans la région de Bir et Sherab Ling. Cette communauté est le monastère du maître Kagyu Tai Situpa qui comprend l'Institut Palpung, à 10 km au nord de Baijnath. Tai Situpa est l'un des quatre ou cinq "fils du cœur" du 16ème Karmapa. En fait, cette région abrite de nombreux monastères de Rime. Grâce à ses efforts diplomatiques, il a pu sauver le monastère de Palpung dans le Tibet oriental des déprédations de l'armée du Tibet central en ces temps troubles.

Jamgön Kongtrul a oeuvré pour sauver beaucoup de traditions qui étaient sur le point de mourir. Au Tibet, la publication d'un livre était un travail énorme car tout d'abord, il faut l'écrire joliment, puis le graver sur des blocs de bois. Beaucoup de moines étaient occupés à cela. J'ai fait moi-même ce travail de copie quand j'étais dans la vallée de Lahul, à Tayul Gompa pendant 6 ans et dans la grotte pendant 11 ans et demi. Heureusement, pendant la Révolution culturelle, Tchou-En-Lai interdit à l'Armée rouge de brûler les bibliothèques conservant les blocs de bois, car il savait que c'était un trésor inestimable. Une bibliothèque de la ville de Darge, possède la plus grande collection de blocs de bois sculptés s'étendant sur des kilomètres pour imprimer des livres. Ils ont préparé une édition spéciale de Kangyur (sutras de Bouddha) et de Tangyur (commentaires de Nagarjuna, Asanga, etc.) reconnaissable à son encre rouge et à ses volumes de grandes dimensions.

Beaucoup de textes n'étaient écrits qu'à la main, et en amont le papier avait besoin de jours et de jours de préparation pour être ramolli, trempé, frotté. Il fallait tracer des lignes sur toutes les pages, car les Tibétains aiment les lignes droites pour leur sutra, puis il fallait fabriquer l'encre et utiliser une sorte de stylo en bambou. J'ai fait tout cela pendant des années, c'était une tâche ardue. Ainsi, même la copie de ces textes était un travail en soi de grande dévotion. De nombreux écrits de l'époque, la seconde moitié du XIXe siècle, étaient en danger de disparition. De plus, vous aviez besoin de l'autorisation et de la transmission auditive pour lire et étudier un livre donné. Cette transmission auditive, passant du disciple au gourou, remonte ainsi jusqu'à l'auteur du traité.

Dans ce contexte, Jamgön Kongtrul a voyagé dans les contrées les plus reculées du pays afin de se renseigner sur les textes et traditions disponibles là-bas, puis persuader les lamas locaux de lui donner les initiations et les transmissions sonores afin de faire une compilation qu'il a intitulée *Les 5 Trésors*. Il a été ensuite distribué à quelques lamas et *khyentses* (savants) pour qu'ils puissant les transmettre. Quand un grand lama donnait ce genre d'initiations basées sur un texte rare, beaucoup de gens se rassemblaient, non pas tant pour pratiquer intensément leurs instructions, mais pour les bénédictions

inhérentes à ce genre d'événement. Le résultat du travail de Jamgön Kongtrul est cette grande compilation de ces textes ainsi conservés. Surtout après l'invasion du Tibet par les communistes, ces écrits auraient certainement disparu. Jamgön Kongtrul n'était pas seulement un grand lama, mais aussi un bon ami de tous les grands lamas de son temps, avec qui, comme nous l'avons dit, il échangeait des enseignements. La troisième réincarnation de Jamgön Kongtrul, qui portait le même nom, était à Rumtek avec le 16ème Karmapa, mais est morte dans un accident de voiture. C'était une tragédie parce qu'il était un arbiter juste entre les différentes factions autour du Karmapa. Shamar Rinpoché est également mort d'une crise cardiaque, Et aujourd'hui Gyatsab dirige toujours le monastère de Rumtek.

Lorsque les Tibétains sont partis en exil en 1959, les moines ont pris les compilations de Jamgön Kongtrul. Dans ces temps troubles de la seconde moitié du XIXe siècle, il y avait déjà des tensions dues aux interférences des seigneurs de guerre chinois qui voulaient envahir le Tibet, ce qui ne s'est finalement produit que plus tard avec la prise du pouvoir par les communistes.

Comme je l'ai dit, Jamgön Kongtrul a écrit 90 textes différents de longueur diverse, celui-ci est le plus court. Je n'ai aucune idée de qui était Lhawang Tashi à qui ce texte était adressé, probablement un moine. J'ai trouvé d'autres traductions de ce texte de conseils, qui sont toujours intéressantes à comparer avec celui-ci. Il y a une traduction en 2008 et une plus récente qui est celle que vous avez. A savoir que je n'ai aucune autorité pour vous donner la transmission auditive parce que je ne l'ai pas reçue, j'aurais pu la demander à Tai Situpa, mais peu importe, c'est un court texte.

Je me réfugie à Padmasambhava.
Ô gourous de Kagyu, donnez votre bénédiction !
Veuillez tourner l'esprit des fidèles vers le dharma ;
puissions-nous embrasser le chemin de la libération au-delà du retour !

Quelqu'un ne connaît pas Padmasambhava ? Il était le père du bouddhisme tibétain au VIIIe siècle, probablement originaire de la vallée de Swat, à la frontière entre le Pakistan actuel et l'Afghanistan. Il fut le fondateur de Samye (à 70 km au sud-est de Lhassa), fonda la Nyingma, qui signifie "ancienne" école, et avec son épouse Yeshe Tsogyal, il cacha les *terma-s*, les trésors, pour les redécouvrir ultérieurement. Il avait 25 disciples principaux qui se réincarneraient et récupéreraient ces textes. Spécialement dans l'école de Nyngma, une moitié de textes anciens étaient anciens, et l'autre moitié est composée de *terma-s*. Ce sont les deux types de trésors, physiques ou mentaux. Un maître Sakya, par exemple, avait reçu un trésor de l'esprit, puis l'avait comparé au trésor physique redécouvert par la suite. Les deux textes étaient presque identiques, alors il supprima son trésor mental en demandant de suivre le trésor physique, estimant qu'il n'était pas bon d'avoir deux textes avec si peu de différences sur le même enseignement.

Si l'un d'entre vous est intéressé, à 20 km au sud de Mandi se trouve Tsopema, le lac de lotus de Padmasambhava : la fille du roi Mandarawa a choisi d'être nonne et est devenue l'épouse de Padmasambhava. Le roi en a été indigné et a jetté alors sa fille dans un trou. Quant à Padmasambhava, il a tenté de le brûler toute une semaine sur un bûcher en feu, mais à la fin de cette période, du feu émergea un lac, et un lotus au milieu avec en son centre Padmasambhava lui-même en position assise... Tous ces lieux, bien que nouvellement construits, sont très anciens dans la tradition tibétaine. Dans les

grottes avoisinnantes, environ 50 nonnes méditent, c'est donc un endroit très actif, qui vaut la peine d'être visité. Padmasambhava est le père de toutes les traditions tibétaines, tout le monde le respecte, et bien sûr surtout les Nyingmapas. C'était un grand siddha. et a ainsi son temple à Dharamshala.

.

Veuillez tourner l'esprit des fidèles vers le dharma ;
puissions-nous embrasser le chemin de la libération au-delà du retour !

Beaucoup de gens discutent sur le dharma, mais ne s'y intéressent que superficiellement. Mais ceux qui ont la foi, sont vraiment impliqués, et pensent que le dharma est en fait le centre de leur vie. Ils sont comme un bol levé pour recevoir la pluie de bénédictions, qui en effet pleut toujours. Cette pluie humidifie le sol et permet aux graines de pousser et de fleurir. Si nous ouvrons notre cœur, les bénédictions viendront certainement.

Puissions-nous embrasser le chemin de la libération sans retour. Parfois, dans une retraite par exemple, on a l'impression d'avoir obtenue cette bénédiction mais après… (Tenzin Palmo fait un grand visage sinistre, rit dans le public).... Pourtant, il y a un point de non-retour, à partir duquel on ne peut qu'avancer, c'est très important dans la tradition bouddhiste. Dans le Theravada, ils l'appelleront "entrer dans le ruisseau", dans la tradition zen ils parleront du satori. Nous pourrions traduire ces deux versets ainsi : "Que le Gourou Padam (comme les Tibétains eux-mêmes appellent Padmasambhava) tourne mon esprit vers l'enseignement avec foi vers un point irréversible".

Séance 2 - 11h

Atisha, le protecteur du Pays des Neiges, dit :
" Parmi beaucoup, examinez votre parole ;
quand vous restez seul, examinez votre esprit "
.

Atisha était un érudit bengali au 11ème siècle, il mettait l'accent sur la bodhicitta et l'entraînement de l'esprit, c'est-à-dire les enseignements du *lojong.* Il a joué un rôle très important dans le maintien de la tradition, en particulier la tradition tantrique, sur la bonne voie. Il est né au Bangladesh. Il a insisté sur la bodhicitta, la motivation et la compassion comme force motrice de la pratique bouddhiste. Son conseil est très bon pour nous tous : en compagnie des autres, en pensant à notre discours, mais en étant seul, en regardant l'esprit lui-même, c'est-à-dire en étudiant aussi le discours intérieur et en bavardant pour comprendre comment le faire taire.

L'esprit est la racine des défauts Et la
bouche est la porte d'entrée pour que ces défauts émergent.
Ainsi, veillez toujours sur les deux.

L'esprit est la racine de nos intentions. L'esprit a de très bonnes émotions, de la générosité, etc. mais aussi des émotions très négatives, liées par exemple à la cupidité, la colère, la frustration et la dépression. Derrière tout cela se cache l'ignorance fondamentale qui nous amène à nous identifier à ces pensées et à ces émotions. D'un point de vue philosophique, c'est la racine de nos problèmes. La

méditation consiste à "décoller" les couches de l'oignon des fausses identifications. Fondamentalement, nous pensons que nous serions gentils si les autres n'étaient pas là. C'est une idée fausse, mais la bonne nouvelle est que nous pouvons nous changer nous-mêmes, alors qu'il est difficile de changer les autres. Si vous ne me croyez pas sur ce dernier point, essayez par vous-même et vous verrez….

La parole ne doit pas diviser, monter les uns contre les autres, et aussi ne pas être un simple bavardage, qui disperse notre énergie. Tant que nous restons l'esclave de notre esprit, nous continuons à faire face à un ensemble de drames et beaucoup de problèmes.

Tous les sites saṃsāra et nirvāṇa sont votre propre esprit ;
ils ne naissent de rien d'autre.
Tout, comme la joie et la souffrance, le bien et le mal, le
haut et le bas, sont les constructions conceptuelles de l'esprit.

C'est un point très important. Je ne connais aucune autre tradition, même l'hindouisme, qui mette autant l'accent sur l'esprit. Le bouddhisme, comme le bouddhisme Vedanta, explique que moment par moment, nous projetons notre réalité et nous la prenons exactement comme ceci. Les choses sont des rêves, des projections, c'est pourquoi Son Altesse le Dalaï-lama s'intéresse tant aux sciences. Par exemple, les neuroscientifiques disent que ce que nous percevons est une image très approximative de la réalité, la plus souvent fabriquée. Ce que nous percevons n'est pas ce que nous croyons percevoir. Seul un faible pourcentage provient de la "réalité réelle". Nous percevons juste une forme de base, et l'interprétons immédiatement , par exemple en catégorisant un chien dans une race donnée, et en portant une opinion ou des préjugés sur cette race de chiens. Tout cela n'a pas grand-chose à voir avec la forme que nous venons de percevoir. Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont réellement, nous les voyons telles que nous les fabriquons continuellement avec notre conscience. En tant qu'humanité, nous avons un karma qui, dès le début, a créé notre cerveau et nos organes des sens tels qu'ils sont. Les chiens ne voient pas les couleurs comme on les perçoit, d'ailleurs ils vivent plutôt dans un monde d'odeurs. Chaque animal a son propre monde qu'il se crée lui-même, et cela n'est pas moins réel que le monde que nous nous sommes créé.

Nous pensons que *saṃsāra* et *nirvāna* sont à l'extérieur de nous-mêmes, mais ils sont à l'intérieur, quand nous voyons *saṃsāra* avec une vue pure, il devient nirvana. Seule notre conscience se déplace et change, et non pas le monde extérieur. De plus, nous pensons que le sujet et l'objet sont séparés, mais en fait ils sont interconnectés. La pratique ammène à ce que l'on appelle la conscience nue, sans ces projections habituelles d'instant en instant.

Tout, comme la joie et la souffrance, le bien et le mal, le
haut et le bas, sont les constructions conceptuelles de l'esprit.

Nous pouvons déjà comprendre cela à un niveau très simple. Même l'appréciation de l'art, de la musique, de la nourriture dépend du sujet, allant d'une sensation de beauté à celle d'horreur. La mode évolue elle aussi, ce qui était beau il y a 20 ans semble laid désormais. Nous projetons une qualité donnée sur des objets et des personnes qu'ils ne possèdent pas intrinsèquement, ce sont toutes nos projections. Nous sommes nous-mêmes la source de nos jugements et de nos opinions, donc nous ne devrions pas croire tout ce que nous pensons, il suffit de croire quelque chose pour que ce n'est pas vrai.

Nous devrions plutôt dire : "Eh bien, c'est intéressant, voyons voir". Les enseignements viennent de grands êtres éclairés qui ont certainement vu quelque chose, nous ne devrions pas dire oui ou non, nous devrions dire : "voyons".

Si votre esprit est pur, vous êtes Bouddha :
Où que vous habitiez, c'est un royaume pur ;
ce que vous faites vient de l'état du dharmatā ;
ce qui apparaît est le joyau de la sagesse (primordiale).

L'autre traduction dit : Si votre esprit est purifié, tout ce que vous faites est fait dans un état de réalité.

Si notre esprit est dans un état de pureté primordiale, de conscience pure, nous sommes Bouddha, tout semble parfait car nous avons une perception pure.

Un jour, j'ai visité au Tibet un couvent de 350 nonnes qui ne s'allongent jamais pour dormir, elles vivent dans un très petit espace. Quelques-unes des très anciennes moniales étaient là avant la Révolution Culturelle et sont revenues ensuite pour fonder de nouveau ce monastère. L'assistante d'une de ces vieilles moniales a balayé le sol un jour, en disant que c'était sale, mais pour la vieille nonne, ce n'était pas le cas, elle a dit qu'elle le voyait plutôt comme le champ pur du Tchenrezy. Quand vous rencontrez de grands pratiquants, vous voyez qu'ils perçoivent leur nature de Bouddha et sa beauté partout, cela leur donne une capacité pour beaucoup d'amour. Ils n'ont pas de préférences. Ils voient qu'on est tous foutus, mais alors quoi ? Derrière tout cela, ils voient cependant notre potentiel d'éveil.

Si nous avons une attitude négative, tout est difficile, si nous avons une vision pure, tout est parfait. Un jour, Ananda demanda au Bouddha : " Tous les autres Bouddhas ont de très belles terres pures, mais je trouve la tienne funky. Le Bouddha répondit : "Ma terre est pure aussi, c'est ton esprit qui est funky !" Avec un esprit pur, même chez les animaux, nous voyons leur potentiel d'éveil inné. Dans cet état, la spontanéité est primordiale, et tout se fait magnifiquement, mais sans le sens du design de certains "moi". Quand je me souviens de mon gourou, même le fait qu'il boive une tasse de thé avait tellement de sens pour lui que c'était différent d'une personne ordinaire, pour qui cela n'a aucun sens.

Quoi que vous fassiez, c'est de l'état du dharmatā ;
ce qui apparaît est le joyau de la sagesse.

Il n'y a aucun sens d'intention préalable en elle, elle est juste spontanément manifestée et pure. Les gens réalisent qu'il y a une signification profonde dans les actions simples des grands maîtres. Il est fascinant de voir ces actions, car elles expriment directement leur vraie nature.

Si votre esprit est de nature impure,
vous verrez des fautes même dans les bouddhas,
vous vous mettrez en colère même contre vos parents, la
plupart des choses sembleront comme s'ils étaient vos ennemis.

Par exemple, lorsque nous sommes irrités, en colère, même contre de grands maîtres, nous les critiquons. En Asie, le respect le plus grand addresse aux parents, mais dans ce cas là aussi, nous les critiquons. C'est comme si l'on portait des lunettes teintées, on voit tout sombre et négatif. Nous

pensons que nous sommes logiques, mais nous abandonnons tout parce que nous sommes trop critiques, alors nous créons beaucoup de souffrances pour nous-mêmes et pour les autres. Dans ce cas, tout est souillé par notre esprit. L'important ensuite est d'abord d'agir sur notre esprit, nous devons le former, le transformer du négatif au positif et l'aider à transcender les contraires, sans devenir esclave de notre ego-esprit, qui est un bon serviteur mais un très mauvais maître. Maîtriser l'esprit n'est pas la fin, mais un très bon début.

Les attentes, la peur, l'attachement et la colère se poursuivront sans relâche.
De telles choses inutiles gaspilleront votre vie.
Qui que vous soyez, il y aura de la discorde

Et où que vous restiez, ce sera inconfortable.

Notre esprit est surtout dominé par les attentes et la peur. Beaucoup de gens vivent toute leur vie dans l'anxiété, ont peur de choses qui n'arriveront probablement jamais. Ce ne sont que des spéculations, ce n'est pas réel. Alors, au-delà de nos espoirs et de nos craintes face à ce qui arrivera, acceptons-le et transformons-le. Si on pense comme cela, c'est une situation gagnant-gagnant. Au-delà de cela se situe la reconnaissance que nous sommes dans *le* saṃsāra. Le Bouddha n'a jamais dit que *saṃsāra* est désagréable en tant que tel, mais *saṃsāra* et *nirvāna* sont dans notre esprit. **Quand nous avons l'esprit samsarique, c'est-à-dire quand il est connecté avec l'ego et ses obsessions, nous allons certainement souffrir**.

Penser n'est pas le problème, le problème, c'est lorsqu'on n'apprécie pas ce qui nous arrice. Quand j'étais dans la grotte, la première année, il ne neigeait pas, mais en avril-mai il neigeait beaucoup, or la neige près du sol n'était pas gelée et elle fondait. Donc, l'eau dégoulinait dans tout l'espace, et j'ai dû changer ma emplacement de méditation de place pour être moins exposée à l'égouttement. De plus, j'avais le rhume et la grippe et je m'apitoyais sur mon sort, mais soudain je me suis dit : " Le Bouddha n'a-t-il pas dit quelque chose sur *dukkha* ? ". "Ok, je ne me sens pas bien, mais *saṃsāra* est *dukkha*". Quand j'ai compris que c'était correct de ne pas l'être, cela a représenté un immense soulagement, d'accepter les choses telles qu'elles sont. Le problème consiste en nos résistances, mais quand on accepte le *dukkha* sans y résister, notre problème s'estompe. Il y a deux types de *dukha*, le physique qui est inévitable, et le mental sur lequel on peut faire quelque chose. Si nous n'en voulons pas au *dukkha* physique, si nous l'acceptons, il n'y a plus de problème. C'est difficile d'expliquer cet énorme soulagement que j'ai ressenti à l'époque, juste en réalisant que le *dukkha* en tant que tel était correct. Nous ne devrions pas avoir le sentiment que si tout n'est pas bien et confortable, nous sommes en échec. Cette perspicacité nous aide immédiatement à aller au-delà de l'espoir et de la peur.

La nature impure de l'esprit se manifeste dans l'attraction et l'aversion. Tout ce que nous percevons induit une impulsion momentanée d'attraction ou d'aversion. C'est un fait scientifique, et cela est également **décrit dans l'*Abhidharma* (**la partie des textes canoniques bouddhistes qui détaille la psychologie). Si nous observons cette impulsion de base, elle s'estompe, au contraire si nous ne le faisons pas, nous sommes pris dans une chaîne de réactions, comme la dépendance ou la colère, et ce, automatiquement. Ainsi, nous devrions en être plus conscients, pour prendre conscience de ce fonctionnement sous-jacent de l'esprit, centré sur la fausse idée d'un ego solide - comme une araignée au centre de sa toile. C'est l'illusion fondamentale dans le bouddhisme. Cette colère, cette avidité

continuera sans relâche et provoquera un grand gaspillage d'énergie. C'est ce que nous faisons pour la plupart, même les gens qui se considèrent comme des renonciateurs. Avec ce genre d'esprit discriminatoire qui divise, nous serons perpétuellement en désaccord avec les gens qui ne sont pas d'accord avec nous. C'est une question très sérieuse, alors regardons l'esprit et allons au-delà de ce qui est agréable et désagréable. D'habitude, les gens travaillent si dur, mais pour quoi faire ? Pour obtenir l'agréable et s'éloigner du désagréable. Néanmoins, quoi que nous gagnions de cette façon, nous ne pourrons **pas les emporter avec nous au moment du grand départ, ce que nous emporterons avec nous, c'est notre conscience et notre karma.**

Maintenant c'est l'heure du déjeuner et donc, soyons conscients de notre attirance ou aversion pour la nourriture, et soyez plein de gratitude envers les fermiers qui ont cultivé cette nourriture. Ils ont une vie difficile, et grâce à eux et aussi aux cuisiniers, à la terre et au soleil qui ont tous participé à produire notre nourriture, **nous pouvons être nourris : c'est un système si compliqué et complexe qui rend nos repas possibles. Alors, intégrons cette vérité et soyons capables de remercier pour ce que nous recevons.** Les travailleurs ici agissent avec joie et dévouement pour le dharma, ce sont de vrais bodhisattvas.

Séance 3- 16-04 à 14h30

Toutes ces émotions négatives, la colère, l'avidité, la dépression influencent tout, même les choses qui semblent bonnes. Le Bouddha a dit que l'avidité est comme l'eau salée, plus on en boit, plus on a soif. Nous vivons dans un luxe supérieur même à celui de l'empereur de Chine : quand on visite la ville interdite, on peut voir par exemple leurs chaises en bois, qui étaient assez inconfortables, sans parler des sanitaires... Là aussi, l'Inde a changé, la simplicité du passé a largement disparu, quand on se contentait de deux vaches et un peu de riz, lentilles, la consommation est en pleine croissance avec une insatisfaction profonde et une frustration à long terme.

Etre distrait encore et encore par les apparences de cette vie,
même si vous pensez à pratiquer le dharma, vous
gaspillerez votre vie pris dans les activités actuelles.

Notre vie quotidienne est comme un moulin, elle ne s'arrête jamais, l'"eau" des choses à faire ne cesse jamais. Après avoir aidé les enfants, nous nous sentons obligés de nous occuper des petits-enfants, etc. Nous devrions pratiquer maintenant, mais ne pas nous fier uniquement à la pratique formelle : il est aussi très important de l'intégrer à la vie quotidienne. C'est si facile d'être distrait. Le problème principal est la distraction. Ne vous dispersez pas, ne vous perdez pas. Pendant notre journée, pendant notre vie, ne vous perdez pas, restez au contact, restez présent. Une fois, une famille de voisins est venue me voir et m'a dit très sérieusement : "Nous avons décidé de faire un *ngöndro* (pratiques préliminaires) ; ils sont partis pour une transmission régulière de cette pratique à Khamtrul Rimpoche. Ils avaient compris ce point très important : les distractions extérieures ne s'arrêteront pas tant que nous n'aurons pas dit que c'est suffisant. Patrul Rimpoche mentionne souvent l'histoire d'un yogi fou qui est allé au Jokhang à Lhassa. Il y a une célèbre statue de Bouddha enfant qui a été ramenée de Chine par une princesse chinoise qui a épousé le roi du Tibet au 7ème siècle. Le yogi est entré dans le temple, a regardé la statue et lui a dit : "Ok, nous avons commencé en même temps, mais tu es devenu un Bouddha et moi non.

Pourquoi ? Parce que j'étais paresseux, pendant que tu faisais des efforts !" Et sur ce point, soyons prudents : l'activité extérieure est considérée comme une forme de paresse. Etre distrait, c'est le problème. Cela peut même sembler très bien, mais nous pouvons aussi être distraits par les activités du dharma, et dans ce même cas, nous ne faisons pas ce que nous avons à faire.

Etre distrait encore et encore par les apparences de cette vie,
même si vous pensez à pratiquer le dharma, vous
gaspillerez votre vie pris dans les activités actuelles.

Au début, quand vous ressentez un sentiment de renoncement, vous aurez l'
impression que vous pourriez vous débarrasser de tout ce que vous possédez ;
une fois que vous deviendrez intraitable, rigide, vous vous accrocherez même aux aiguilles.

Au début, c'est très bien, mais au bout d'un certain temps, le renoncement disparaît, l'attachement se développe - même à une aiguille. De plus, la rigidité psychologique peut contaminer le renoncement lui-même, on peut s'accrocher à l'idée de ne pas s'accrocher, il ne faut pas se laisser entraîner dans l'idée du renoncement. Cela arrive très facilement, parce que l'esprit aime s'accrocher. Si nous ne faisons pas attention, nous pouvons nous attacher à l'idée du détachement. Donc, il faut être vigilant, sinon on finira par s'accrocher à tout, même aux plus petites choses. Les choses en elles-mêmes sont innocentes, elles ne sont rien, le problème est cette prise de conscience qui est dans notre esprit. Il y a une histoire bien connue de l'Inde ancienne, que je vous raconte parce qu'elle est tout à fait liée à notre sujet, montrant qu'un empereur peut être intérieurement un renonciateur, tandis qu'un moine peut rester attaché. Cet empereur avait un palais dans la ville et le gourou n'avait qu'un bol de mendicité. Ils étudiaient dans un jardin d'agrément près de la ville. Soudain, un serviteur est arrivé en courant et a dit : "Le palais est en flammes". L'empereur dit : "Ne me dérangez pas ! Tu ne vois pas que je suis un enseignement ?" Mais de son côté, le gourou s'est exclamé : " C'est si triste car j'ai laissé mon bol en bois dans le palais ! ". Donc, l'esprit est important, c'est le réceptacle du renoncement ou de l'attachement. Ce qui compte, ce n'est pas l'apparence extérieure, mais l'attitude intérieure.

Au début, quand vous ressentez un sentiment de dévotion,
vous ne penserez à personne d'autre que votre gourou.
Au bout d'un moment, vous aurez de fausses idées.

Si vous avez un professeur, un vrai, il peut être bon de *ne pas* être trop près de lui, parce que nous commencerons à douter si nous sommes trop proches de lui. Vous lui reprocherez de préférer le café au thé et donc de faire de la discrimination. Si notre esprit est impur, nous douterons de tout, y compris de notre maître et du Bouddha lui-même. Au contraire, si notre esprit est clair, tout sera clair. C'est, encore une fois, comme des lunettes qui colorent notre perception. Au début, l'enseignant est idéalisé, mais par la suite nous lui trouvons des fautes même auprès d'un véritable enseignant, ne réalisant pas que le problème est en nous, et non pas en lui. Alors, purifions notre esprit.

Au début, quand vous sentez un sens de foi

Votre pratique spirituelle s'empilera l'une sur l'autre ;
quand vous vieillissez, tout cela s'efface.

C'est un vrai problème : au début, les débutants enthousiastes vont de cours en cours et prennent toutes sortes de résolutions, ils sont comme un vase qui ne peut jamais être rempli. Mais après, même si vous leur demandez un simple service dharma, ils disparaissent tout simplement. J'ai vu la différence par moi-même, dans ma grotte, j'étais vraiment à fond dedans, copiant des textes, peignant des Bouddhas, etc. mais dans le couvent, il y a eu une certaine régression, la flamme était moins là. Au-delà de la question de la foi, la vraie clé du succès dans la pratique du dharma est d'en profiter vraiment.

L'enthousiasme du début est bon, mais il est très important de le maintenir et de trouver des pratiques qui parlent à notre cœur. Bien sûr, parfois cela peut devenir difficile ou ennuyeux, mais nous devrions vraiment nous connecter avec le cœur à la pratique, nous devrions *devenir* la pratique. Si vous avez envie d'écouter de la musique, il est important de trouver les instruments qui vous parlent vraiment afin d'exprimer votre talent. Dans le dharma, c'est pareil, il y a beaucoup de pratiques, vous devriez trouver celle qui vous parle. **Alors, comme une graine qui pousse, toutes vos potentialités s'actualiseront, mais nous avons besoin de conditions favorables, c'est-à-dire trouver la pratique qui parle vraiment à tout notre être, à laquelle nous pouvons vraiment nous fier, c'est très important de devenir la pratique.** Sinon, si nous ne le faisons pas, nous serons rapidement fatigués et distraits. Un musicien qui s'exerce profondément a besoin de 30 à 60000 heures de pratique pour devenir vraiment professionnel. L'enthousiasme pour la pratique devrait vraiment grandir avec le temps, et non diminuer.

Chaque fois que vous trouvez un nouvel ami, vous
valorisez sa vie plus que la vôtre.
Une fois votre enthousiasme dissipé,
vous serez en colère contre eux comme s'ils étaient vos ennemis.

Cela arrive souvent, surtout dans le mariage. Nous avons besoin de quelqu'un et donc, nous mettons des attentes irréalistes sur l'autre, tandis que le problème n'est pas dans cette personne, mais dans notre esprit et par nos attentes irréalistes. Nous ne devrions pas fabriquer une idée irréaliste de la personne, à laquelle nous nous accrochons, et pour laquelle nous avons de l'avidité et de l'attachement. Cela enfermerait cette personne dans un idéal dans lequel elle ne peut pas s'insérer. Voyez comment des gens qui ont vécu 30 ou 40 ans ensemble deviennent méchants les uns envers les autres au moment du divorce, parce qu'ils ont été désillusionnés. Ce n'est pas à cause de l'autre, mais à cause de notre perception impure qui crée l'attachement et ensuite l'inimitié. Nous créons tant de problèmes pour tant de gens, et c'est à cause de nos émotions négatives. Cela ne veut pas dire que nous devons être exploités, mais nous devons voir les situations avec clarté. Les relations difficiles sont dues à un arriéré de mauvais karma. Nous devons donc être très prudents et y mettre fin correctement afin de ne pas avoir à revenir dans une autre vie pour le finir. Donc, nos fiançailles fonctionnent comme du soda, au début une grande ébullition et ensuite, à plat... Voyons, avec clarté, les choses telles qu'elles sont vraiment, afin que nous puissions les apprécier de plus en plus.

La racine de tout cela
n'est
pas de prendre son propre esprit pour primordial.

Toujours, quand les choses tournent mal, nous avons tendance à blâmer les autres, mais la bonne attitude est de "changer d'avis, changer le monde", au moins le monde que nous vivons. Donc, l'essentiel, c'est notre esprit. C'est ça, la méditation. Nous ne cherchons pas quelque chose dehors, nous devrions reconnaître notre esprit, en cessant d'être emportés par nos émotions et nos conversations intérieures sans fin. Nous regardons régulièrement quelque chose à l'extérieur, même nos sensations, mais regardons notre esprit lui-même. **Qui est en train de penser ? Si nous disons "je pense", alors comprenez qui est ce "moi" et s'il existe vraiment**. **Devenez de plus en plus conscient des niveaux profonds de l'esprit. En fait, on ne sait pas qui on est. Nous nous associons à toutes sortes de choses qui sont assez éphémères, ne restant pas une seconde. A l'autre extrême, nous croyons en un moi immuable, comme une araignée au centre de sa toile, mais c'est une idée non examinée. Donc, ce dont nous avons besoin, c'est de regarder l'esprit lui-même et de le pénétrer réellement.** Ce n'est pas si difficile. Cette qualité de savoir ce qui se passe est ce qui est important. **Il y a un silence intérieur de l'esprit, au-delà du bavardage, nous devrions commencer à le découvrir, et un changement de conscience va se produire**.

La racine de tout cela
n'est
pas de prendre son propre esprit pour primordial.

Chitta, l'esprit est l'ordinateur, mais pas l'ingénieur de l'ordinateur. Le centre de l'être est dans le cœur, et non dans le cerveau, comme l'exprime le geste spontané : "Moi ?" avec une main sur la poitrine, quand quelqu'un vous pose une question. N'essayez pas de rendre le cerveau plus intelligent, c'est déjà assez, mais nous devrions libérer le potentiel de notre vraie nature dans le cœur, qui est actuellement couvert par l'ego. L'inconditionnel, le non réalisé, nirvāna, s'appelle Mahayana, dharmakaya, mais ce ne sont que des noms, des étiquettes sur l'espace, elles ne désignent rien. Ce *nirvāna* est au-delà du concept, mais il peut être connu, l'esprit est le centre de tout. Tant que nous n'aurons pas atteint le centre, tout sera distraction et pollution.

Session 4 - 4.00 : Questions et réponses

Q : Comment choisir une bonne pratique ?

TP : La pratique est comme le mariage ou la nourriture. Au début, c'est peut-être difficile à avaler, mais avec le temps, nous commençons non seulement à l'aimer, mais même à le trouver sain... comme la nourriture coréenne, avec tous leurs *kimchi* et cornichons. Au début, nous trouvons cela plutôt étrange, mais après, nous apprenons à l'apprécier. Néanmoins, il devrait y avoir un sentiment de reconnaissance, de familiarité avec une pratique donnée. Il n'y a pas de réponse toute faite à cette question. Nous devrions ressentir après un certain temps une véritable connexion. Toutes les pratiques devraient nous aider à nous relier à la nature réelle de l'esprit. S'ils le font, c'est qu'elles sont adaptées. Dans la tradition Sakya, une section concerne le *tumo*, avec 16 méthodes décrites, qui vont du plus simple au plus compliqué : le conseil est de choisir celle qui vous convient, mais ne creusez pas trop de trous. Si vous utilisez une technique dans le désert dans le but de trouver de l'eau, vous n'arriverez qu'à disperser votre énergie, car chaque fois vous approcherez d'une couche humide, mais pas de l'eau.

Q : Qu'est-ce que la perception pure de la conscience nue ? Est-il possible d'en faire l'expérience ?

TP : Bien sûr, cette perception pure est possible. Cette conscience nue n'est que cela, nue, mais c'est le contraire d'être engourdie, c'est une conscience complète, comme l'espace, intangible mais omniprésente. Tous les objets ici dans cette salle ont la possibilité d'exister grâce à l'espace. Nous sommes tous interconnectés, les arbres produisent l'oxygène que nous consommons et nous restituons le dioxyde de carbone qui est la nourriture des plantes. La physique quantique parle aussi de cette interconnectivité. La conscience nue est comme l'espace, vide, mais l'espace ne sait pas, alors que la conscience est. *Rigpa* est la conscience pure (sanskrit *vidya*), habituellement, c'est dualiste, mais ici, c'est sans dualisme, c'est-à-dire nue, non habillée par nos concepts, c'est-à-dire d'une clarté ouverte totale. Il y a la même différence entre la conscience onirique et la conscience éveillée ordinaire et celle-ci et la conscience éveillée suprême. Tant que nous ne reconnaissons pas la vraie nature de notre esprit, nous sommes sur saṃsāra, et dès que nous le reconnaissons, nous sommes sur nirvāna. Habituellement, cette reconnaissance est très rapide, comme si on voyait même une fois le ciel sans les nuages. **Nos émotions, croyances, pensées, sentiments sont des nuages. Après avoir vu une fois le ciel, même pour un court instant, nous savons qu'il existe.**

Mon lama a dit qu'une fois que nous aurons reconnu la vraie nature de l'esprit, alors seulement nous pourrons commencer à méditer. Nous le faisons alors pour stabiliser cette percée, cette "entrée dans le ruisseau", comme on le dit en Theravada, ou ce satori comme on dit en Zen. Ce qu'on attend du lama, c'est qu'il indique la nature de l'esprit. C'est si subtil dans un sens, c'est bien au-delà du *nyam*, qui sont juste de bonnes expériences, comme des arcs-en-ciel, des sons merveilleux, etc. **La réalisation est difficile à voir parce que nous continuons à remarquer des choses dans l'espace mais pas l'espace lui-**

même. Les vrais maîtres ne sont pas des zombies, ils ne sont pas simplement “espacés”, ils ont une grande compassion, ils voient notre incroyable potentiel. Bien sûr, on est tous foutus, mais après, quoi ? Quand les premiers grands lamas sont venus du Tibet, ils ne connaissaient rien en dehors de la culture tibétaine, mais la rencontre avec les étrangers a dépassé la langue, et les gens savaient qu'avec eux, c'était une expérience authentique et vraie. Au début, il n'y avait pas de livres, mais les Occidentaux ont commence à pratiquer comme ils le pouvaient.

Est-ce que je peux avoir la conscience sans le concept de celle-ci ?

Quelques enseignants conseillent de ne pas lire beaucoup sur *Mahāmudra,* afin de ne pas être obscurci par les concepts. **J'ai rencontré un bon nombre de personnes qui ont eu des expériences très profondes à l'improviste, puis tout leur système de croyance s'est effondré et finalement ils ont cherché du soutien,** et souvent ils sont venus en Inde dans ce but. Parfois, je me dis que je devrais me taire. Le problème de ces livres, c'est qu'ils ne parlent que de concepts, ce qui donne l'impression que tout cela est très loin, alors que c'est très proche. C'est si simple qu'on pourrait le rater. C'est comme l'espace, on ne le remarque pas, il est là tout le temps sauf qu'on ne le voit pas. **Nous ne sommes pas conscients que nous sommes conscients,. Mais une fois que nous reconnaissons ce qui est toujours là avec nous, nous le réalisons.**

Q : Chemin de dévotion ou chemin de la connaissance, quel est le meilleur ?

Elles sont complémentaires. Bien sûr, il y a des différences d'approche, mais les grands maîtres étaient de grands savants et de grands praticiens. Surtout en tant qu'étranger, il est important d'avoir une compréhension philosophique. Le problème de la dévotion, comme c'est le cas dans de nombreux pays bouddhistes, c'est que vous avez certainement une grande dévotion, mais vous ne savez pas à quoi. Cela rend vulnérable. Pour cette raison, les gens commencent à étudier le dharma et développent une immense gratitude envers lui, parce qu'ils sont capables de vérifier qu'il fonctionne. Ainsi, ils évitent la foi aveugle et le fanatisme. Il donne une foi basée sur quelque chose de stable. Les grands érudits n'étaient pas du tout sec, ils avaient une grande dévotion et un cœur plein de compassion et d'amour.

Q : Si tout n'est qu'illusion, pourquoi suis-je ici ?

TP : Le monde est comme une illusion, mais il a la vérité à son niveau ; relativement parlant, il existe. Si une pierre tombe sur quelqu'un, ça lui fera vraiment mal. Nous voyons en physique quantique qu'un os qui semble si solide peut être réduit en molécules, atomes, particules subatomiques et enfin en vibrations qui dépassent notre compréhension. C'est pourquoi les yogis peuvent laisser leurs empreintes sur les roches : un lama était connu pour pouvoir laisser ses empreintes de pas sur une roche. Il était capable de le faire parce qu'il reconnaissait les différents niveaux de réalité, il n'était pas piégé dans des cadres conceptuels ; **nous sommes emprisonnés par notre esprit de pensée conceptuelle, nous devons sortir de cette prison.**

Q : J'aimerais comprendre les fonctions du cœur par rapport à l'esprit.

TP : En fait, dans la tradition, les deux ne sont pas séparés. *Chitta* n'est pas seulement une aspiration intellectuelle, c'est bien plus profond. Elle doit s'approfondir au-delà de notre esprit, parce qu'elle est dualiste par nature et que nous devons atteindre un niveau de conscience qui n'est pas dualiste. A *Tugdam*, quand le cœur est encore chaud pendant des semaines après la mort cérébrale, les gens vont au niveau de la conscience de plus en plus subtile ; bien que la personne soit en état de mort cérébrale, il y a une présence subtile qui imprègne encore le chakra du cœur, le corps ne se décompose pas, il devient au contraire plus beau. Quand le 16ème Karmapa est mort dans un hôpital en Occident, ils ont dit que le corps ne s'est pas décomposé et est resté flexible pendant trois semaines. En bref, la source de notre esprit semble être dans le cœur.

Q : Comment briser les mauvaises habitudes ?

TP : En les connaissant. Comme dans Harry Potter, l'auteur dit que nous avons toujours deux choix, un qui est bon et un qui est facile. C'est un grand enseignement ! **Toutes les habitudes viennent de notre esprit, donc quand nous commençons à le reconnaître, il commence à changer. Nous n'avons pas besoin d'emporter tous nos colis avec nous, nous pouvons les laisser tomber.**

Q : Comment supporter la violence verbale ?

TP : Si les gens sont capables de comprendre, nous pouvons leur expliquer, mais si ce n'est pas le cas, expliquer aggravera les choses en les rendant plus en colère. Souvent, cela n'aide pas et crée malheureusement plus de problèmes. Mais là aussi, l'essentiel, c'est notre esprit. Il est important de ne pas être abusif en retour et de céder aux faiblesses humaines ordinaires. Comme le disait un Rinpoché, il y a le bouddhisme, mais il y a aussi les bouddhistes... En la matière, soyons très prudents.

Q : Quand on voit les choses telles qu'elles sont réellement....

TP : Arrêtons ça dès le début ! Mieux vaut ne pas avoir le concept que nous voyons les choses telles qu'elles sont vraiment... C'est pourquoi le Bouddha a rarement décrit le *nirvāna* dans les premiers sutras. En ce sens aussi, un prêtre orthodoxe a dit que lorsqu'il a commencé son séminaire, l'un des premiers enseignements était que tout ce que vous pouvez dire sur Dieu n'est pas Dieu. **C'est mettre des étiquettes dans l'espace. Pourtant, nous pouvons sentir que nous nous approchons de la réalité lorsqu'il y a quelque chose de clair, de lucide, de sachant, et pas seulement de vide et d'insaisissable.**

Prières de consécration : pour ceux qui sont ici qui sont nouveaux dans le bouddhisme Mahayana, il est traditionnel de dédier les bonnes actions comme ce séminaire de méditation comme nous le faisons maintenant, aux autres. En fait, nous recueillons une coupe de mérite avec ces pratiques. Si nous la buvons, elle sera finie, mais si nous la versons dans l'océan, elle ne sera jamais fini. Elle va à tout l'être sensible, y compris les animaux, les insectes et ces êtres invisibles qui sont aussi nombreux.

Mercredi 17 avril

Séance 1-9.30

Hier, Jamgön Kongtrul a expliqué qu'un esprit négatif était à l'origine de nombreux problèmes. Le découragement ne vient pas de l'extérieur, mais de notre esprit. Donc, le nœud du problème est de prendre soin de notre esprit. Un mauvais esprit, c'est comme mettre de la pollution dans du lait pur, il tourney alors au vinaigre. Soyez au courant de ce qui se passe à l'intérieur.

La racine de tout cela
n'est
pas de prendre son propre esprit pour primordial.

Si nous sommes conscients que notre esprit est le problème, nous nous soucions de nous transformer nous-mêmes, c'est le seul moyen viable. De cette manière, nous sommes davantage en mesure de transformer les autres. Beaucoup de maîtres restent là où ils sont, les gens viennent les visiter, sont touchés et transformés.

Si vous êtes capable d'utiliser votre esprit

Alors vous n'avez pas besoin de chercher un autre lieu de retraite ;
Quand les concepts sont absents, c'est votre retraite.

Traduction alternative : *une fois que vous êtes capable de vous faire servir par votre esprit, vous n'avez pas besoin d'aller dans des endroits isolés. Un esprit libre de pensées est une retraite en soi.*

Notre problème est que notre esprit n'est pas notre serviteur, mais l'inverse, c'est notre maître. L'esprit égoïste est un bon serviteur mais un maître terrible. Les gens partent en retraite dans l'espoir de devenir le maître de leur esprit. Une fois que c'est fait, nous n'avons pas besoin de faire de longues retraites, bien que nous puissions le faire, car il y a une conscience liée à une sorte de silence intérieur. **Ensuite, nous pouvons penser, planifier, faire tout ce dont nous avons besoin avec notre esprit, mais en tant qu'outil, serviteur, et cela deviendra beaucoup plus clair et créatif.** C'est très important, de comprendre pourquoi nous entrons dans la solitude : non pas pour réciter des zillions et des zillions de mantras, ou nous délecter de la félicité, mais pour entraîner l'esprit. Par la suite, même lorsque nous parlons et bavardons, l'esprit reste clair. Nous sommes responsables, à ce niveau, nous n'avons pas besoin d'autant de recul, même si nous pouvons encore le faire. Retraite ou pas, l'esprit est le même, il ne change pas, il est toujours clair, lumineux et ouvert.

Ce qui se passe, c'est qu'habituellement, quand nous commençons une période de solitude, l'esprit semble plus chaotique que jamais, mais nous développons notre capacité à prendre du recul et à regarder l'esprit comme de l'extérieur. C'est comme être sous vidéosurveillance. Ensuite, l'esprit commence par lui-même à réaliser la stupidité de son propre fonctionnement, et naturellement il se corrige lui-même. Quand la conscience augmente, la vitesse mentale devient plus lente. Selon la psychologie bouddhiste, les moments de pensée arrivent rapidement, mais nous ne pouvons avoir qu'une seule pensée à la fois. Ainsi, lorsque les moments de conscience remplacent les moments de distraction, l'esprit ralentit naturellement, nous sommes plus conscients des émotions négatives et cessons de les nourrir, comme nous le faisons habituellement. Si nous voyons leur apparition initiale, ils n'ont pas la chance de prendre de la force et ils s'affaissent naturellement. L'esprit devient plus calme et notre conscience elle-même est silencieuse, donc naturellement notre monde intérieur devient ordonné et il y a assez de temps pour que des inspirations plus profondes surgissent. **L'activité mentale est généralement une répétition sans fin de choses stupides, notre esprit n'est généralement pas créatif, sauf si nous lui donnons assez d'espace.**

En Amérique, au XIXe siècle, il y avait un groupe de gens aisés de classe moyenne-supérieure, qui se rendaient en Europe pour collectionner des objets d'art. L'un d'eux, également philosophe, a rendu visite aux grands artistes de l'époque, dont Rodin, etc. et a enregistré ce qu'ils ont dit de leur créativité. Ils étaient tous d'accord sur le fait que lorsque l'ego-esprit habituel était en action, le travail était répétitif, mais quand il se détendait, le génie pouvait sortir et était effectivement reconnu par les autres. C'est ainsi que c'est pour nous tous, quand le petit moi se relâche, les facultés supérieures de notre psyché peuvent se manifester. Maintenant, Jamgön Kongtrul va même jusqu'à dire :

Vous n'avez pas besoin de chercher le gourou à l'extérieur ;

La nature de l'esprit est le gourou éclairé.

L'esprit lui-même est le maître, est le Bouddha. Au début, pour toute compétence que nous voulons apprendre, il est de loin préférable d'avoir un professeur, que ce soit dans le domaine de l'art, du sport, etc. Cela nous aide à gagner du temps, à éviter de prendre de mauvaises habitudes et à en prendre de bonnes. **Dans la tradition mahamudra-dzogchen, l'usage principal du gourou est de souligner la nature réelle de notre esprit.** À un certain moment, lorsque nous comprenons la pratique, nous devons simplement nous éloigner et faire de l'exercice. Milarépa ne resta pas tant que ça avec Marpa. Je ne suis pas resté plus de six ans avec mon gourou, après cette période, il ne m'a pas dit de venir à Tashi Jong quand la communauté s'est déplacée, mais m'a envoyé pour une pratique intensive à Lahul.

Quand je demandais à Rinpoché ce que je devais faire, il m'a répondu : "Que *veux-tu* faire ?" Alors, j'ai proposé quelque chose, et il a approuvé ou désapprouvé, mais j'ai dû réfléchir par moi-même. Si un gourou garde un disciple près de lui des années après des années, c'est suspect. Le Guru Yoga en vajrayana consiste à accepter que le gourou est la vraie nature de l'esprit. La lumière de la nature

Gourou n'est pas différente de la nôtre, elle vient dans notre cœur et s'y dissout comme l'eau dans l'eau, comme on dit traditionnellement. Si nous avons une dévotion authentique dans le chemin tantrique, cela aide à trouver la vraie nature de l'esprit, il n'y a plus de divisions entre gourou extérieur et intérieur. La nature de l'esprit n'est pas duelle, quand nous le reconnaissons, nous reconnaissons aussi que le gourou et moi ne faisons qu'un. Il est important de réaliser que le gourou n'est pas le corps, la personnalité avec sa manifestation physique. Ce n'est pas le vrai refuge, le vrai refuge est le lama qui a reconnu la vraie nature de l'esprit et peut nous le montrer, cela n'a rien à voir avec la personnalité et le charisme, bien qu'il puisse les utiliser pour nous attirer au début. C'est pourquoi nous visualisons le gourou sous forme idéalisée, Vajradhara, etc. Gourou manifeste les qualités de Bouddha, nous pouvons nous accrocher à eux et ainsi être élevés. Le gourou nous tire vers le haut. Le vrai gourou n'est pas né et est immortel, et nous méditons sur lui comme identique à la nature de l'esprit.

A une époque, je n'ai pas vu mon gourou pendant sept ans, parce qu'il était au Bhoutan et moi à Lahul. Quand je l'ai revu, je lui ai d'ailleurs dit : " Ça fait longtemps qu'on ne s'est pas vus ". Il m'a répondu :"Tu n'as pas réalisé que nous n'étions pas séparés, ne serait-ce qu'un instant ?"

Vous n'avez pas besoin de vous soucier des autres pratiques spirituelles à faire,
Être sans distraction est le cœur de la pratique spirituelle.
Vous n'avez pas besoin d'abandonner délibérément les distractions,
Si votre conscience est ferme, les choses sont spontanément libérées.

En gros, c'est exactement ce qu'il dit. Bien sûr, nous pouvons faire de nombreuses pratiques, parfois des visualisations très complexes. Par exemple, dans notre tradition, après des mois de pratiques, nous visualisons des milliers de divinités dans le corps, nous en sommes remplis à ras bord. Pourtant, mes sœurs du dharma ont reçu comme conseil du Khamtrul de ne pas se soucier de cette complexité, juste de se détendre et de sentir, mais quant à moi, il m'a demandé de faire ces visualisations très précisément. En effet, en essayant de faire cela, nous remplissons l'esprit au lieu de le vider, et il n'est plus distrait. Cela représente un autre type de pleine conscience. **Mais l'essence de toutes les pratiques, que ce soit par l'unicité ou l'extraordinaire complexité des visualisations, reste la non-distraction.**

J'ai visité un vieux yogi à Dalhousie qui avait écrit sur les murs de sa chambre : "Pas de distraction, pas de méditation". Quand nous sommes arrivés à Lahul, nous n'avons écrit qu'avec des amis "pas de distraction", la non-méditation était certainement là et nécessaire, parce que la méditation peut nous rendre artificiels, mais ce qui était pour nous le plus nécessaire était la non-distraction. Nous devrions viser la prise de conscience sans distraction. La capacité d'observer est la première étape, mais au fur et à mesure qu'elle progresse, elle devient aussi le but. Toutes les autres pratiques peuvent être là pour rehausser l'esprit, le décorer et le rendre beau, mais l'essence reste, "pas de distraction". J'ai rencontré un grand lama qui ne faisait que des dzogchen, pas de visualisations (tantriques). Le Tantra donne du pouvoir à l'esprit, mais ne le libère pas nécessairement. C'est pourquoi le tantra est très suspect en Inde. Comment cette autonomisation joue-t-elle, sera-t-elle pour la compassion et la révélation de la nature de Bouddha, de l'ego ? C'est aussi toute l'ambivalence de la magie. **L'incroyable chance du Tibet a été d'avoir été guidé par des maîtres qui ont insisté sur la pureté de la motivation, de notre bodhicitta**. Pratiquons-nous à nourrir l'ego, ou à découvrir notre nature de Bouddha et à aider les autres ? Un esprit puissant peut aider beaucoup de gens, mais peut aussi détruire beaucoup de choses. Beaucoup de grands lamas pratiquaient de multiples pratiques tantriques, mais c'était pour améliorer leur prise de conscience de la nature de l'esprit et leur compassion, et non leur ego. Cet ego peut développer un charisme, mais il est très différent de la réalisation. Ne vous laissez pas prendre au piège par le charisme de certains enseignants, ce n'est pas du tout le problème. Le point principal est la non-distraction. C'est pourquoi Jamgön Kongtrul a cité Atisha au début de ce texte : **"Dans la foule, regardez votre discours, dans la solitude, regardez votre esprit".**

Vous n'avez pas à vous soucier tant que ça des différences entre les pratiques, leur essence est la non-distraction. Le corollaire est que si nous faisons toutes ces pratiques avec un esprit distrait, elles restent inutiles, mais si elles sont accomplies avec un esprit non distrait, vous allez très vite au but. Ce n'est pas une question de quantité, mais de qualité, c'est-à-dire de non-distraction. Même dans le *ngöndro*, les pratiques préliminaires du *Kagyu*, on dit que les nombres d'un lakh (100000 répétitions de mantras, visualisations ou prosternations) ne sont pas des nombres magiques. L'essentiel est qu'ils doivent être bien faits, sans distraction. La question qui se pose souvent aux retraitants est la suivante : "Combien de *ngöndro-s* avez-vous accompli ? "Les commentateurs disent qu'il faut continuer jusqu'à ce que les signes se manifestent, par exemple des rêves *récurrents* de vomissements, de douches, de boire du lait, tous ces signes étant liés au processus de purification qui s'agite à l'intérieur, alors, on sent que quelque chose est bon. L'offrande de mandalas, de son côté, vous rend très léger. Le premier *ngöndro que* j'ai fait a été condensé en une semaine, j'étais distrait, mais j'ai quand même senti à la fin que je pouvais voler, je devais me garder de ne pas sauter ici et là. Ce n'est qu'ensuite que j'ai lu que c'était un signe de l'efficacité de la pratique des offrandes de mandala. Ces pratiques ont donc leur propre pouvoir de toute façon, mais beaucoup plus si elles sont faites en un seul point. Quand nous ne faisons qu'un avec la pratique, alors c'est très rapide parce que nous atteignons les couches profondes et les ressources de l'esprit. **Quand nous sommes immergés dans la pratique, tout se confond, corps, parole et esprit, et puis nous progressons rapidement.**

Séance 2 - 17-4 à 11h

Vous n'avez pas besoin d'abandonner délibérément les distractions,
Si votre conscience est ferme, les choses sont spontanément libérées.

Encore une fois, cela souligne l'importance d'une conscience et d'une conscience inébranlables. Si elle est très stable, nous n'avons pas besoin d'être dérangés. Sans pousser la comparaison trop loin, c'est comme un rocher au milieu d'eaux turbulentes, il ne bouge pas. Nous sommes libres spontanément si nous maintenons notre centralité. Si nous voyons toutes les pensées ou les sentiments qui surgissent tout comme les pensées et les sentiments, comme vides, c'est tout ce que nous avons à faire, ce n'est pas compliqué. Nous n'avons pas besoin d'essayer de surmonter les émotions afflictives, **nous sommes conscients, et elles se dissolvent d'elles-mêmes, nous n'avons pas besoin d'appliquer un antidote.** C'est un point très important, vous comprenez ? La solution de tous nos problèmes intérieurs est la conscience, cette capacité de savoir sans jugement. Il n'y a plus de danger. Pourquoi essayons-nous de surmonter les distractions ? Ne pas se laisser emporter. Mais une fois que notre conscience sera stable, tout s'arrangera. C'est pourquoi Jamgön Kongtrul dit qu'une fois que la conscience est fermement établie, on peut aller n'importe où, on ne sera pas distrait, c'est le point crucial.

Il dit aussi que tu n'as pas à t'inquiéter pour les *Kleshas*. Pourquoi ? Parce que vous êtes capable de reconnaître leur nature primordiale. Ainsi, nous ne nous laissons pas emporter et nous n'en créons pas d'autres comme nous le faisons souvent en mettant de l'huile sur le feu. Si on les regarde nus, c'est tout. **Habituellement, nous commençons à nourrir les négativités, à les justifier ou à nous plaindre d'elles et donc à les perpétuer. Mais si nous les regardons fixement (dans la tradition dzogchen, nous n'avons pas besoin de les nommer et de les étiqueter), nous voyons clairement qu'ils ne sont pas solides, ce ne sont que des bulles qui peuvent paraître très lumineuses et colorées, mais qui explosent, car elles sont vides.** Dans le tantra, nos émotions négatives sont fondamentalement l'inverse, l'envers d'une perspicacité et d'une énergie de sagesse très profondes. On dit que plus nous avons d'afflictions, plus la sagesse est grande. Cela ne veut pas dire que nous devons évacuer nos émotions dans toutes les directions, mais que si nous avons le contrôle, il vaut mieux être un tigre qu'un lapin. Si ces émotions

sont reconnues au moment de survenir, elles se transforment automatiquement en une puissante énergie de sagesse. C'est pourquoi ces émotions négatives ont leur revers, comme une pièce de monnaie, qui est la sagesse. Grâce à la conscience non distraite, nous sommes capables de les regarder nus, et ils se transformeront en une énergie très puissante. Si nous sommes habiles et cultivons l'esprit correctement, ces choses qui étaient des obstacles deviennent une grande aide, ils nous mèneront à la fin du jeu. Mais encore une fois, cela ne veut pas dire que nous devons évacuer nos émotions négatives, mais plutôt que nous devons cultiver la conscience. Nous commençons par la conscience du souffle. Cependant, le but n'est pas le souffle, mais de diriger la conscience, soit sur les sensations comme dans le système de Goenka ou sur l'esprit lui-même dans *Dzogchen*. Ensuite, nous pouvons laisser tomber l'objet et puis juste pour être conscient d'être conscient d'être conscient. Cette qualité de méditation droite est assez "non collante". Tout ce que nous expérimentons à travers les portes des sens et de l'esprit ne colle pas, il entre et sort encore, sans saisir de notre part, en observant simplement. Derrière tout cela, il y a la qualité du savoir, très claire, très puissante. Quand nous voyons clairement et ne sommes pas pris dans notre bavardage habituel, l'esprit a plus d'espace à l'intérieur, c'est pourquoi les bodhisattvas sourient, voyant avec leur oeil intérieur que les êtres sensibles souffrent tant parce qu'ils ne comprennent pas leur esprit. Les grands maîtres qui ont développé cette capacité d'être totalement présents sont aussi pleins de compassion inconditionnelle. Ils ne pratiquent pas seulement un type d'observation froide. Ainsi, Jamgön Kongtrul dit que vous n'avez pas besoin de craindre les *kleshas*, reconnaître le savoir primordial en eux est suffisant. La pratique de base est si simple qu'on imagine souvent qu'elle devrait être autre chose, plus compliquée.

A l'exception de votre esprit momentané
, Saṃsāra et nirvāṇa ne sont pas établis comme quoi que ce soit d'autre.
S'il vous plaît, veillez toujours sur l'esprit !

Nous sommes tentés de penser que si les circonstances extérieures changeaient, tout irait bien. Mais tout est à l'intérieur, quand l'ego est en charge, c'est saṃsāra, quand l'ego se dissout, c'est nirvāna. La conscience est innée, si elle n'était pas là, vous ne pourriez même pas me voir et me reconnaître. Il suffit donc de reconnaître la présence de ce savoir, qui a toujours été là. De même, un poisson dans l'eau ne reconnaît pas l'eau parce qu'il y est trop immergé.

Si l'esprit n'est pas apprivoisé, les
ennemis extérieurs seront inépuisables.
Si vous apprivoisez la colère intérieure,
tous les ennemis sur terre seront pacifiés.

Jamgön Kongtrul souligne à nouveau que le problème n'est pas là, mais dans notre esprit. Même le pire ennemi sera d'une grande aide, si nous arrivons à dompter notre esprit. C'est donc une bonne nouvelle, dans la mesure où nous pouvons faire quelque chose pour notre esprit, alors qu'il reste difficile d'agir sur des milliards de personnes à l'extérieur. Il y aura toujours quelque chose qui ne va pas dans le monde, des commentaires contre nous, etc. Nous n'avons pas besoin d'être contrariés par l'extérieur, le changement dépend de nous. **Si vous avez un tambour serré, même un petit battement produira un grand son, et inversement, si notre ego est détendu, même de gros coups ne nous dérangeront pas, nous en rirons simplement.** Quand quelque chose de terrible arrive aux gens, ils peuvent réagir d'une manière terrible, ou bien en sortir avec une acceptation et une force d'âme totales. Donc, là encore, la différence ne vient pas de l'extérieur, mais de l'esprit et de ses qualités, de la patience, de la persévérance, de la clarté et, en particulier, de son sens de l'humour. Beaucoup de problèmes viennent du fait que nous prenons les choses trop au sérieux. Si nous avons une conscience pure, tout ce qui se passe est bien (on entend soudain un tonnerre au loin dans le ciel et Tenzin Palmo ajoute immédiatement "Le dragon est d'accord ! "Les gens rient). Si l'esprit est apprivoisé, tout glisse et glisse

sur lui, comme s'il y avait de l'huile à sa surface, il ne colle pas. Il y a cette fameuse comparaison de Shantideva avec le port de chaussures parce que nous ne pouvons pas changer le monde et que la terre est pleine d'épines.

Tout ce qui précède était au sujet de la colère, maintenant parlons de l'avidité.. :

Si le contentement ne surgit pas dans votre esprit

Même si vous avez tout ce que vous pouvez désirer, vous serez comme un mendiant.
Ceux qui sont contents et débarrassés de l'accrochage

Sont toujours riches même sans possessions.

Encore une fois, c'est tellement vrai. Dans notre société, tant en Occident qu'en Inde, le contentement n'est plus une vertu, la publicité existe juste pour nous pousser à acheter des choses dont nous n'avons pas besoin. Nous achetons pour aider les gens à vendre leurs productions. Rappelons la parole du Bouddha à ce sujet : "Le désir est comme l'eau salée, plus on en boit, plus on a soif !"

L'antidote de l'avidité et du sentiment de frustration qu'elle suscite est de cultiver le contentement et la gratitude pour ce que nous avons. Nous sommes déjà si riches. Certaines personnes en Inde ont si peu de choses, et pourtant elles sont satisfaites, mais d'autres ont tant de possessions, de relations, d'événements, de plaisirs, mais elles ont toujours un trou noir dans leur désir d'en vouloir toujours plus. Il ne sera jamais rempli, juste parce que c'est un trou noir. **Les gens ne comprennent pas que les possessions extérieures et les relations extérieures ne peuvent jamais nous donner un bonheur intérieur stable. C'**est pourquoi Bouddha a dit que la source de notre *dukkha*, la frustration, était notre sens de saisir, de tenir, et donc d'alimenter notre sens du désespoir intérieur, basé sur une faim insatiable. C'est pourquoi nous tuons la planète, notre propre maison, sans avoir nulle part où aller. La cupidité, la cupidité, toujours plus ! C'est tellement triste. Cultiver les qualités apporte un sentiment intérieur de satisfaction. Le contentement est simple : nous en avons déjà assez, pourquoi en aurions-nous besoin de plus ?

Une personne née dans une famille très riche m'a dit que le bon enseignement qu'elle a reçu de ce karma était que l'argent ne donnait pas le bonheur : en fait, ceux qui voulaient toujours plus parmi ses proches étaient tous alcooliques, les seuls à être heureux étaient ceux qui donnaient dans les œuvres de charité, etc. et finalement occupés à se débarrasser de leur richesse. **Il ne s'agit pas de possessions extérieures, mais de notre relation à ces possessions.** Les pauvres peuvent être très frustrés et malheureux, ou contents et heureux. Je me souviens que j'étais très heureux dans la grotte, c'est pourquoi je suis resté si longtemps. De l'extérieur, c'était très austère. Mais c'était idéal pour la pratique : six mois de neige, pas une seule visite en perspective, c'était fantastique ! Je rendais visite à ma mère tous les dix ans, à cette époque elle était employée dans une famille très riche dans un quartier chic de Londres. A l'extérieur, tout était très agréable, l'environnement, la nourriture, les appartements. Mais je m'attendais quand même à la date de mon retour en Inde. Normalement, j'aurais dû être à égalité, mais je ne l'étais pas, je m'ennuyais, les conversations étaient superficielles, regarder la télé était de la camelote.... **Quoi qu'il en soit, bien qu'il soit possible de planifier des changements à long terme, le meilleur endroit pour nous est toujours celui où nous sommes.**

Ceux qui sont contents et débarrassés de l'accrochage

Sont toujours riches même sans possessions.

Cela revient au même point.

Quand vous accomplissez des activités mondaines saines

Ainsi que le dharma et les vertus,les tendances habituelles éveillent la joie mentale ;
Ceci vous amène à prendre naissance dans les royaumes supérieurs.

Cela concerne la conduite vertueuse mondaine. Dans nos activités du dharma, si nous avons une attitude mondaine sur *punya*, les mérites, le bon karma, le travail social, aider les centres du dharma, être bons, généreux, patients, nous ne devrions pas le mettre en bas, tout ceci est très bon... mais le résultat sera seulement au mieux dans les domaines supérieurs. Dans les royaumes supérieurs, il y a une très bonne atmosphère où tout va bien. Pourtant, ces 26 royaumes supérieurs, tous plus subtils les uns que les autres, comme les royaumes des anges, restent dans saṃsāra. Même quand il semble que le temps est très long, quand il est fini, nous devons revenir. C'est très agréable, mais impermanent, en soi et incapable de résoudre le problème. Ce qu'il nous faut en plus de cela, c'est un point de vue essentiel.

Une traduction alternative est : "L'empreinte de ces actions mène à des royaumes supérieurs. Mais il faut regarder la nature vide de cette joie". C'est là le point crucial. Si cette béatitude n'est pas combinée avec la sagesse, avec la compréhension de la nature réelle de l'existence, elle n'est pas libératrice. D'une certaine manière, il est bon non seulement de regretter nos chutes, mais de se réjouir de notre bonté. Il s'agit donc en outre de regarder dans l'essence des sentiments de bonheur joyeux comme vide. L'utilité de la béatitude est qu'elle crée un niveau plus subtil de conscience, et si nous observons son vide, la combinaison des deux donnera la libération. Nous n'avons absolument pas besoin de nous y perdre, mais d'aiguiser notre conscience pour regarder droit dans la nature même de la béatitude comme vide, cela nous libérera. Cela fonctionne aussi avec des sentiments négatifs intenses comme les peurs. Quand on reconnaît qu'ils ne sont pas solides, qu'ils sont vides, c'est libérateur.

17-4 Séance 3 - 14h30 - 14h30

La souffrance provient d'activités spirituelles et mondaines malsaines.

Si vous suivez les pensées et les afflictions comme la haine, la colère et le désir,
cela vous fera naître dans les trois domaines inférieurs.
Naître dans l'un d'entre eux provoque des tourments inimaginables.

Si nous nous engageons dans des activités spirituelles ou mondaines malsaines, nous descendons. En fait, l'endroit où nous nous trouvons dans l'avenir dépend de l'intention sous-jacente de nos actions du corps, de la parole et de l'esprit. Ce qui compte, c'est de motiver ces actions. **Même les activités apparemment vertueuses, si elles sont faites avec des motivations impures, nous entraîneront vers le bas.** Sur ce plan très pratique, nous devons être très prudents. Les gens dans les communautés spirituelles ont les mêmes problèmes de colère et d'avidité que dans les groupes mondains. Lorsque vous enlevez la peau de surface, vous voyez ce qui se trouve en dessous. Les royaumes inférieurs, les démons, les animaux et les *prétas* ne donnent pas seulement des souffrances aux individus, mais les êtres qui les habitent sont trop occupés par cette souffrance même pour avoir le temps de produire un bon karma et finalement monter, c'est donc une sorte de cercle vicieux.

Quelles que soient les afflictions ou les souffrances,
en regardant leur essence, elles disparaissent dans le vide.
Il n'y a aucun moyen pour la sagesse de revenir de cet état.

C'est le processus symétrique de la recherche de la vraie nature de la joie et de la béatitude. En regardant l'essence des *kleshas* directement avec notre conscience nue, nous reconnaissons qu'ils ne sont pas solides, ils sont seulement comme de grands nuages noirs qui ne vont nulle part, mais disparaissent simplement. **Encore une fois, nous n'avons rien à faire, il suffit de les regarder**

directement, nus, sans jugement ni désir qu'ils s'en aillent, ils vont simplement disparaître dans le vide.

Il n'y a aucun moyen pour la sagesse de revenir de cet état.

Cette sagesse est la vraie sagesse, donc elle ne s'évaporera pas. **Regardez la négativité totalement, puis en elle-même elle se transformera en quelque chose d'autre, dans une compréhension très profonde de la nature de l'esprit.**

Pour ne pas séparer votre esprit de ceci

Et toujours garder votre esprit est critique.
L'ensemble du dharma est encapsulé dans la protection de votre esprit.
Le bodhisattva Shantideva a énoncé la manière de protéger l'esprit :

"Pour ceux qui veulent protéger leur esprit,
c'est la pleine conscience et l'introspection qui sont à l'origine de tout cela.
Comme il est dit :"Que tous gardent leurs esprits !
Je croise les mains en révérence envers ces personnes."

Garder le mental signifie observer le mental, ne pas se laisser emporter par le fleuve des sentiments. On doit rester à la banque. Nous ne devrions pas sauter au milieu du flux. Comment garder l'esprit, tout d'abord, en cultivant la conscience et la pleine conscience. C'est très simple. Le bouddhisme, en particulier le bouddhisme tibétain, peut être très compliqué, mais l'essence est très simple, si simple que nous l'ignorons. C'est cela, la prise de conscience. Jamgön Kongtrul était un savant et un bon praticien, il savait donc ce qu'il disait, et son résumé et son insistance sur les points essentiels de ce texte doivent donc être pris au sérieux. **Gardez l'esprit très ouvert, spacieux....et conscient ! Même si c'est un film très dramatique, nous savons que ce n'est qu'un film. Comme toute pratique, au début, cela demande un certain effort, car nous avons l'habitude d'être distraits. Mais comme toute habileté, une fois la pratique accomplie, elle devient spontanée, naturelle. Nous sommes tout simplement au courant. L'esprit est très ouvert et spacieux, mais présent, sachant, éveillé.**

C'est crucial de protéger son esprit à tout moment. En effet, garder l'esprit signifie connaître l'esprit. **Le "meilleur" est de reconnaître la nature vide des pensées-émotions et de les remplacer par l'énergie de sagesse.** Si c'est difficile, nous remplaçons les pensées négatives par des pensées positives, en nous contentant de ne pas ajouter d'huile au feu. S'il y a une pensée positive, nous devrions l'encourager. Pendant les séances solennelles, nous ne faisons pas de discrimination, nous voyons simplement la nature vide de toute pensée, mais pendant la journée, nous faisons la distinction entre les bonnes et les mauvaises pensées, de sorte qu'elles ne puissent pas nous conduire à des actions malsaines.

Nous commençons avec la conscience parce que c'est facile, c'est toujours là, toujours dans le présent, mais la partie la plus importante de cette pratique n'est pas le souffle lui-même, mais d'être conscient. La respiration est un soutien pour nous rééquilibrer, ce n'est pas la concentration sur la respiration que nous contemplons, mais la qualité du savoir à travers cet exercice. C'est une chose merveilleuse parce que les gens disent toujours :"On n'a pas le temps de s'entraîner !" Quoi qu'il en soit, lorsque nous sommes connectés à notre conscience primordiale intérieure, elle s'écoule tout naturellement, comme un espace ouvert qui n'est pas restreint. Notre esprit ordinaire, avec tous ses bavardages, est très limité, restreint".

Il est essentiel de pratiquer conformément à ce qui est dit ici.
Cela étant, les six collections de conscience et tous les objets qui apparaissent,
Sont simplement la démonstration magique de la nature de l'esprit.
Donc, c'est une erreur de penser qu'il y a un agent qui pratique l'adoption et le rejet

Les six collections de conscience sont les cinq consciences sensorielles plus la conscience mentale. La conscience oculaire, par exemple, ne fait que capter l'entrée, la forme elle-même, et la conscience mentale fait le travail secondaire d'étiquetage, de comparaison, de rejet ou d'acceptation, etc. Normalement, nous supposons que ce que nous percevons à travers nos sens est vraiment ce qui se passe ici. Mais le bouddhisme et le Vedanta disent surtout non ! De notre côté, nous créons tellement ce que nous projetons à l'extérieur comme notre réalité. Les sciences moderns contemporaines, les neurosciences et la physique quantique, sont d'accord sur ce point que d'instant en instant, nous créons notre propre réalité. Certes, il ne faut pas trop se servir d' exemples, mais considérons quand même le cinéma. Le film est à l'affiche, il a l'air très réel. Nous sommes impliqués. D'une certaine façon, nous savons que ce n'est qu'un film, mais d'un autre côté, nous sommes totalement impliqués. Ce qui se passe, c'est qu'il y a une succession de diapositives de cadres transparents avec une lumière derrière laquelle se projette le film. Cela ne suppose pas que les choses n'existent pas, elles existent, mais pas comme nous les percevons. Par conséquent, il ne faut pas penser que derrière le film il y a quelqu'un qui sélectionne les choses, c'est au contraire un processus qui est assez impersonnel. Si on le cherche, on ne trouve pas l'idée d'un agent. Ce concept n'est que celui qui nous emprisonne dans saṃsāra. **Notre travail est de briser cette idée qu'il y a un "moi" ou un "mien" qui y est impliqué.** Ce qui importe le plus, c'est que nous cultivions notre capacité à desserrer progressivement cette notion et à nous percevoir comme de simples acteurs dans le film. **Nous rendons notre esprit si petit à cause de l'obsession de l'ego !** C'est pourquoi le Bouddha a beaucoup insisté pour que nous allions au-delà de l'ego, non dans un vide, mais plutôt dans la plénitude. Le vide n'est pas vide. Les bonnes choses peuvent arriver maintenant, notre potentiel est là, nous n'avons pas besoin de le fabriquer, nous devons seulement le voir. Toutes les autres pratiques soutiennent cela, et s'il n'y a pas cette conscience intérieure et cette présence, les autres pratiques ne seront pas utiles.

Même si prendre les choses sur le chemin

Un goût égal est suprême,
pour le débutant, laissez votre point de vue être élevé

Et votre pratique précise.

Gourou Rinpoché a dit que notre vision devrait être aussi vaste que le ciel et que notre action devrait être aussi précise qu'un grain de farine. Nous devons être très prudents dans nos actions, elles doivent être impeccables, et en même temps la vue doit être très vaste. Suprême est l'équanimité, le goût égal, *samarasa*, mais pour un débutant nous ne pouvons pas faire cela, nous ne pouvons pas ingérer des excréments et les considerer comme nourriture excellente. Ne pensez pas que la colère, la luxure, la jalousie sont toutes vides. On devrait vraiment avoir un comportement vertueux. Ne soyez pas encore coincé et moralisateur, revenez à la vue d'ensemble. L'idée d'égalité de goût est merveilleuse, mais en tant que débutants, nous devrions évaluer le niveau où nous sommes vraiment.

Comme il est *dit, "La forme humaine avec ses libertés et ses avantages est difficile à trouver..."*
Réfléchir encore et encore à la mort et à l'impermanence,
Donner naissance à la certitude de l'infaillibilité du karma et de ses effets.

Après avoir discuté de points de vue très élevés, Jamgön Kongtrul revient à l'essentiel, avec la loi du karma **et la rareté de la naissance humaine.** Même parmi les êtres sensibles, la naissance humaine est rare, et la qualité de cette naissance humaine est importante et peu disponible : non seulement avoir le contact avec le dharma, mais avoir foi et intérêt à le pratiquer. Même dans les pays bouddhistes, certaines personnes pratiquent sérieusement, mais d'autres non. Même au Tibet, beaucoup deviennent moines et nonnes, mais combien de pratiques pour comprendre sérieusement leur esprit ? Si nous ne pratiquons pas le dharma maintenant, la prochaine occasion pourrait être très, très lointaine. Nous ne devons pas prendre ces conditions favorables comme allant de soi, nous n'avons pas un bon karma pour

les retrouver bientôt dans une prochaine vie. La probabilité que ces bonnes conditions reviennent dans des vies ultérieures est très faible. Alors, saisissons l'opportunité maintenant.

A propos de la prise du refuge et des cinq préceptes :

Le refuge est dans Bouddha Dharma Sangha, pas en moi. J'accompagne habituellement la cérémonie de la prise de refuge par celle du vœu de suivre les cinq préceptes.

Les cinq préceptes :

Ce ne sont pas des commandements, mais ils nous permettent de vivre dans ce monde sans danger.

- Ni tuer, ni même les insectes.
- Ne pas voler, respecter les biens des autres, rendre ce que nous avons emprunté en bon état, tout cela est du bon sens.
- Contre les inconduites sexuelles, ne pas nuire aux autres ou à nous-mêmes, nous devons être responsables.
- Le discours ne doit pas seulement être honnête, non abusif et non diviseur, mais nous devons aussi éviter les distractions mentales et les bavardages qui induisent une grande dispersion de l'énergie.
- Après le corps et la parole, l'esprit : éviter l'alcool et les drogues, parce qu'ils perturbent sérieusement l'esprit et cet esprit est primordial. Nous devons être prudents à ce sujet, dans la mesure où de nombreux crimes, y compris des crimes domestiques, sont commis sous l'effet de l'alcool.

Les vœux du bodhisattva :

Ils sont basés sur le livre de Shantideva *Bodhicharyavatara.* Quand on s'évadera de la prison, on facilitera l'évasion des autres. Ces vœux ne doivent pas être pris à la légère, sauver tous les êtres signifie bien tous les êtres. Cela n'arrivera pas dans une vie - dans cette vie nous avons déjà de grandes difficultés à nous sauver nous-mêmes - mais dans la succession de nos vies. Quand nous prions les bouddhas et les bodhisattvas, nous devons comprendre qu'ils sont inspirés par la compassion pure, ils sont absolument sans jugement. Parfois, les prières pour nous ou nos amis proches fonctionnent, parfois non. En fait, nous ne connaissons qu'une petite partie de la réalité, donc nous ne savons pas ce qui est vraiment utile pour la personne que nous voulons soutenir par nos prières. Peut-être que son karma dit que maintenant, sa vie est finie, ou parfois quelque chose peut être changé, les bodhisattvas quant à eux peuvent faire quelque chose. Et parfois, la souffrance est une purification du karma passé, par exemple des vies antérieures. Ainsi, la bonne attitude est de prier en demandant que se produise ce qui est vraiment le mieux pour cette personne à long terme.

Le Dalaï-lama récite chaque jour les versets suivants de Shantideva :

Tant que l'espace existe

Tant qu'il y aura des êtres sensibles,

Puis-je rester ici aussi

Afin de continuer à dissiper les souffrances de tous les êtres.

C'est reconnaître et donner la parole à une aspiration très vaste. Il ne représente en fait qu'une aspiration, en ce sens que nous n’allons pas devenir un grand bodhisattva en un instant. Pourtant, la petite graine d'aspiration finira par mûrir dans un immense arbre de la bodhi.

Questions et réponses, 16-18h

TP : Tant de questions ici sont compliquées, Non seulement je ne connais pas la réponse, mais aussi je ne comprends même pas la question....

Q : Quelle est la différence entre le vide négatif et le vide positif ?

TP : Le Gelugpa est basé sur les vues du Madhyamika de Nagarjuna, il correspond aux *neti neti* des Upanishads. Les trois autres écoles suivent la deuxième voie qui est affirmative. *Rigpa*, la conscience primordiale, est confirmée. Cet enseignement est basé principalement sur le *Chittamatra (chitta,* esprit, *matra,* seulement), qui est apparu bien après Nagarjuna, dans le troisième tour de roue au IVe siècle après J.-C. Asanga et son frère Vasubandu ont exposé le *Chittamatra*, qui est une base pour les trois autres écoles du bouddhisme tibétain en dehors des Gelugpas. De toute façon, la nature de l'esprit est au-delà de tout débat, il est à réaliser. Aucune école n'a l'exclusivité de la réalisation de l'esprit.

Q : Jusqu'à quel point devons-nous travailler sur nous-mêmes avant d'aider les autres ?

TP : D'abord, nous devons développer notre sagesse et notre compassion, en comprenant comment les choses sont, puis nous serons en mesure d'aider les gens. C'est pourquoi de grands maîtres sont nécessaires. Le bouddhisme n'a pas le monopole des grands maîtres, beaucoup de traditions en ont, ils ont réalisé des vérités profondes. L'une des grandes tragédies de notre époque est que les vrais maîtres sont de moins en moins nombreux. C'est si facile de penser qu'on en a assez et d'arrêter de travailler. Dilgo était un véritable maître, parce qu'il ne s'est pas arrêté à un point. Les gourous à mi-chemin peuvent être plus dangereux que rien, ils ne sont qu'à moitié "cuits". Dans Tashi Jong sont les yogis, les *togden*, les "réalisés". Ce sont des moines avec un entraînement régulier, après 20 ou 30 ans de sadhana, leur réalisation s'est stabilisée. J'aime cette image d'un gâteau à moitié cuit qui va s'effondrer et qui a un goût affreux car il a été sorti du four trop tôt. Dans notre couvent, nous avons des nonnes en retraite depuis dix ans et elles veulent progressivement devenir *togdenma*. Mais pour notre part, nous pouvons faire notre travail dans notre vie. Je n'enseigne pas parce que je me sens éclairée, je ne suis pas du tout éclairée, cependant, mon professeur m'a dit de le faire. Vous n'avez pas besoin d'être totalement éclairée pour commencer à partager ce que vous avez compris du dharma.

Q : Comment maîtriser l'esprit bavard ?

TP : J'espère que vous avez écouté tout ce que nous avons dit précédemment, c'était à ce sujet ! Tout le monde a l'esprit bavard ! Apprivoiser l'esprit, c'est ne pas se laisser distraire. **Le Bouddha a dit que l'esprit est à la fois un singe et un éléphant à dresser. Cet esprit n'a fondamentalement pas changé maintenant, 25 siècles après l'enseignement du Bouddha.**

Q : Pourquoi et comment la dévotion aide sur le chemin ?

TP : La dévotion est une qualité du cœur, il est très important que notre cœur soit ouvert. **Le cœur et l'esprit sont les deux faces d'une même médaille, ils sont très interdépendants. Les qualités du cœur sont la compassion, l'amour, la joie et la dévotion.** Cette dévotion se présente sous de nombreuses formes, elle ne doit jamais être dissociée de l'intelligence, la foi aveugle n'est jamais recommandée. Si la vraie nature du gourou résonne en nous, c'est bien. Le gourou connaît sa vraie nature, nous non, voilà la différence. L'exemple traditionnel du gourou est la différence entre un simple papier au soleil qui devient juste un peu sec et croustillant et le même papier sous une loupe : le gourou, lui, peut allumer la flamme. Il y a un couloir entre le gourou et nous, la porte du côté du couloir du gourou est toujours ouverte et la nôtre est parfois ouverte et parfois non. Avec une autre comparaison, on peut dire que le soleil est toujours là quels que soient les nuages qui pourraient l'obscurcir.

En Amérique, je parle de compassion et de dévotion dans les centres zen, parce qu'ils sont centrés sur la sagesse, mais plus faibles sur l'aspect du cœur. Ils le savent, alors ils me demandent de m'occuper de

ces sujets. Les femmes sont très ouvertes avec le cœur, avec amour et compassion, parce qu'elles s'occupent de bébés qui peuvent être très exigeants. En ce sens, elles ont de nombreux avantages sur le chemin spirituel. Bien sûr, il y a des hommes pleins d'amour et de compassion, mais ces qualités ne sont pas considérées comme principalement masculines. La dévotion est très importante pour humidifier notre terre. **La dévotion et la connaissance sont les deux ailes de l'oiseau de la pratique spirituelle.**

Q : Comment intégrer les difficultés, y compris les maladies, dans le cheminement ?

TP : C'est un sujet énorme, pour l'approfondir il faut lire des enseignements *lojong*, ils ont été commencés au Tibet par Atisha.

- Pour les maladies, la première chose à faire est de percevoir qu'elles sont le résultat du karma passé, dans cette vie ou dans les vies antérieures. Nous devrions l'accepter comme un processus de purification pour éliminer ces karmas passés.
- Nous pouvons aussi prendre la maladie et la douleur comme base pour *tonglen*, "prendre et donner". Quand vous êtes malade, couché sur votre lit, vous partagez la maladie de ceux qui ont la même maladie, et de votre réservoir de sagesse de Bouddha, vous leur envoyez la lumière. Pour de nombreux praticiens, en cas de maladie, les principaux exercices qu'ils aiment faire sont la dévotion au gourou et le *tonglen*.
- La souffrance physique, tout le monde l'a ou l'aura, mais si nous lui en voulons, nous y ajoutons une bonne dose de souffrance mentale et c'est en fait quelque chose dont nous n'avons pas besoin.
- Une autre méthode, plus fondamentale, consiste à regarder les sentiments douloureux et à reconnaître leur nature vide. Si vous êtes capable de le faire, la douleur et la maladie elles-mêmes deviendront un chemin de libération. Notre esprit n'a pas besoin d'être malade. Si l'esprit est sain, nous ne nous identifions pas au corps, et cela nous aide donc grandement à surmonter la douleur.
- La douleur peut aussi être le centre de la méditation. Quand j'étais dans la grotte (où j'ai passé un an et demi), un jour, je me suis sérieusement coupé le pouce d'un coup de hache. J'ai pris un *katha* (ces écharpes honorifiques blanches qui à l'époque n'étaient pas en soie, mais en coton) dans la grotte et j'ai fait le bandage comme je le pouvais. Puis, j'ai commencé à méditer en observant exactement comment était la douleur. **Cela me faisait penser à un orchestre, j'étais fasciné par la variété de ces sensations qui, d'ailleurs et de ce point de vue, n'étaient pas plus douloureuses en tant que telles. Ça a duré des heures. C'était l'une des méditations les plus fortes que j'aie jamais eues. La douleur n'est pas subtile, c'est un objet très fort pour la pratique de la méditation.**

Q : Quel est l'équivalent le plus proche dans le bouddhisme de Dieu en tant que créateur et source d'amour ?

TP : Il faut comprendre que le bouddhisme n'est pas théiste, un Créateur qui nous met ici et qui tire ensuite les ficelles est totalement absent de cette tradition. **Cependant, dans le bouddhisme Mahayana, nous avons l'idée de l'intelligence de l'univers, de chaque cellule, celle-ci est représentée par la notion de la présence de myriades de bouddhas et de bodhisattvas**. Par exemple, Manjushri derrière moi est invoqué pour aiguiser l'intelligence, son mantra est récité pour cela. Ce système tibétain de dévotion me rappelle les agences gouvernementales, nous devrions nous adresser directement au bon ministère. Bien sûr, tous ces bodhisattvas ne font qu'un, ils ne sont pas des entités séparées, ils sont le reflet de notre sagesse ou de notre compassion intérieure. Pourtant, nous aimons

les voir comme des entités. Par exemple, Tara a deux aspects majeurs, parmi les 21 qui lui sont classiquement associés : la guérison et la compassion pour surmonter la peur. Un jour, quelqu'un a demandé à un lama : "Tara existe-t-elle ou non ?" Le lama répondit : "Tara sait qu'elle n'est pas réelle !" alors que nous croyons toujours que nous sommes réels.

Prenez ce texte de Jamgön Kongtrul à cœur, c'est très précieux, et il y en a pour tous les goûts, alors lisez-le bien.

Demain, à la fin du séminaire, nous célébrerons ces deux cérémonies, puisque plusieurs d'entre vous en ont fait la demande. Se réfugier est la porte qui ouvre de nombreux niveaux de développement. La première chose à comprendre est que tu ne te réfugies pas en moi, mais en Bouddha-Dharma-Sangha. J'associe la prise de refuge aux cinq vœux dont nous avons parlé récemment.

Le jeudi 18 avril 2019

Séance 1

Nous avons discuté hier du premier point, la préciosité de cette vie humaine. Nous devons saisir le moment présent parce que cette opportunité, qui est le résultat de tant de causes et de conditions, est peu susceptible de revenir. Une des raisons est aussi que, si nous sommes paresseux, nous ne créerons pas une configuration utile pour la prochaine vie, c'est-à-dire une renaissance humaine dans de bonnes conditions.

Le deuxième point est l'impermanence, nous devons considérer que la décadence et la mort, ce n'est pas seulement pour les autres, c'est aussi pour nous, et peut-être cela très bientôt ou trop tôt : ce n'est pas une question d'âge, il peut y avoir des accidents de voiture, des crises cardiaques, des cancers, tout change, des circonstances extérieures et intérieures, **nous ne pouvons pas nous sentir en sécurité car il n'existe aucune sécurité. La seule vraie sécurité, c'est d'être sûr que tout n'est pas sûr.** Nous devrions sortir des chaînes de choses à faire, qui nous poussent à reporter nos fiançailles à chaque fois. **On devrait s'entraîner maintenant. Cela ne veut pas dire que nous devons partir pour une longue retraite, mais cela veut dire que nous devons prendre au sérieux la formation de l'esprit, et ce, à toute heure, parce que c'est le seul moment que nous avons. Dans un sens profond, le passé et l'avenir n'existent pas.**

Quand vous voyez ou entendez parler de la mort d'une autre personne, sachez que
c'est un avertissement pour vous.

Nous avons beaucoup de bonnes et de mauvaises graines dans les naissances précédentes, c'est pourquoi des choses négatives arrivent aux bonnes personnes et vice-versa. Cependant, d'un moment à l'autre, nous pouvons réagir de façon positive ou negative à ce qu'il advient. De cette façon, **il n'y a pas de bon ou de mauvais karma, tout dépend de ce que nous en faisons dans le présent.** Donc, nous devons être très prudents et impeccables dans nos actions, c'est pourquoi nous devons encore une fois observer quel genre d'états d'esprit apparaissent d'instant en instant, parce que ces états créent aussi le karma. "Quel est mon état d'esprit maintenant ?" Si il est négatif, nous devrions la reconnaître, l'accepter et travailler à le changer.

Quand vous remarquez les changements de l'été à l'hiver
Rappelez-vous que tout est impermanent

La mort et l'impermanence ne sont pas seulement un sujet académique, cela nous concerne aussi. Mais pourtant, une partie profonde de nous le nie, bien qu'une chose soit certaine dans la vie, c'est la mort. Non seulement nous, mais tous nos proches et personne que nous chérissons vont mourir. Regardez Notre-Dame de Paris, elle était là depuis des siècles, si stable, si permanente, mais maintenant elle a

partiellement disparu. Rien n'est statique, immuable. Alors s'il vous plaît, tenez-en compte. Le Bouddha a dit que si nous devrions avoir une contemplation, nous devrions avoir celle de la mort. **Ce n'est pas pour nous faire peur, mais pour valoriser davantage cette vie, qui est une bonne occasion de pratiquer.** Nous pouvons mourir à tout âge et nous ne savons pas quand. Nous devrions donc profiter de la fenêtre d'opportunité actuelle. De plus, avec cette méditation, nous ne serons pas aussi choqués quand quelqu'un auquel nous sommes attachés mourra, parce que nous saurons que ce sont des choses qui arrivent. Dans cent ans, tout le monde sera parti. La nature aussi change avec les saisons. Le cycle se poursuit, aussi bien dans les circonstances extérieures qu'intérieures.

Quand vous apercevez des abeilles avec leur miel, sachez que les possessions sont inutiles.

Nous sommes possédés par nos biens et lestés par eux. En plus, nous n'avons pas besoin de la plupart. Nous sommes possédés même par nos possessions intérieures, nos expériences, nos attachements, même notre érudition, or la plupart sont de la fumée. Alors, ouvrez les portes et les fenêtres, jetez les ordures, restez ouvert dans l'espace, ne saisissez pas ou ne restez pas coller aux choses.

Quand vous voyez une maison ou une ville qui est vide

Considérez qu'il pourrait s'agir de votre propre maison ou logement (qui est devenu ainsi).

Vous êtes venu de l'étranger ou vous restez en Inde qui est devenue votre pays d'origine, donc vous vous référez à un endroit donné pour votre pays. Pourtant, s'il devait y avoir un seul mantra dans le bouddhisme, ce serait "lâchez-moi ! Non seulement des choses extérieures, mais aussi de l'attachement intérieur et des identifications, des opinions, des concepts... C'est pourquoi *shamathā* va être très utile, il donne de l'air, permet de laisser tomber toutes les ordures et aller vers l'espace, la luminosité et la clarté. Toutes les idées, les concepts, les jugements, il suffit de les vider, encore et encore. Nous sommes tellement pris dans nos concepts que nous ne pouvons pas voir les choses telles qu'elles sont, nous fermons tout. C'est pourquoi il est si important de pratiquer la conscience nue.

L'idée est que notre propre maison actuelle sera un jour vide et abandonnée. Nous voyons les choses comme étant très permanentes, comme cette table. Bien sûr, à un niveau relatif, tout est là, mais quand on regarde la chose pour elle-même, on ne peut rien établir. Si nous nous asseyons dessus, cela devient un siège, si vous le retourner, votre chien peut l'utiliser comme un lit. Donc, le premier point est que les noms sont souvent attribués à des fonctions ; ils n'ont pas de réalité ultime. Le deuxième point est celui de la question : "Où est la table ? Ou "Par quelle partie de la table peut-on définir la table, où est la "tablitude" de la table...". En fait, nous ne la trouvons pas. Lors de mon premier cours de physique à l'âge de 11 ans, ma question au professeur était : " Quand on réduit tout, que reste-t-il ? "Donc, le professeur est allé à la molécule, les atomes, mais s'est arrêté au niveau des protons. Ensuite, je n'étais plus intéressée, mais si elle était passée au niveau de la physique quantique et de l'interdépendance et des réductions de plus en plus nombreuses, à un point qu'on ne peut dire si c'est le cas ou non, j'aurais été beaucoup plus captivée. C'est le point, où il n'y a rien qui existe indépendamment. C'est pourquoi Sa Sainteté le Dalaï-lama est fasciné par la physique quantique, car ces sciences disent les mêmes choses que le bouddhisme. Les médecins quantiques sont également fascinés par le fait que le Dalaï-lama pourrait savoir tout cela par sa méditation traditionnelle et sa logique. C'est pourquoi ces sujets sont si intéressants, et certains moines ont passé des années et des années à débattre de ces sujets. Il est difficile de douter de notre esprit grossier, c'est pourquoi les sages insistent sur ces points, cela ouvre l'esprit d'une manière plus spacieuse et le détend de vouloir saisir. Bien sûr, les médecins quantiques ne sont que des théoriciens, s'ils veulent une certaine réalisation, ils doivent s'engager dans une pratique de méditation comme tout le monde.

Quand vous voyez que d'autres se sont séparés avec leurs amis

Rappelez vos propres proches.
Quand des choses arrivent soudainement à d'autres contre leur gré

Souvenez-vous que de telles choses peuvent vous arriver aussi.

Nous pouvons tirer des enseignements de l'expérience des autres, et de la manière dont ils réagissent au deuil par exemple : appliquent-ils habilement le dharma, ou réagissent-ils aveuglément, sans expérience et connaissance de ces lois profondes ? Quel est le niveau de souffrance induit par ces différentes réactions ? Tout le monde sera séparé des êtres chers. Alors, contemplez ces choses, afin de pouvoir réagir de façon responsable lorsqu'elles se produisent. Tant de gens sont choqués lorsqu'un parent meurt, qu'ils aient 97 ou 102 ans ! C'est parce qu'ils ne se sont pas préparés.

Quand vous voyez que d'autres se sont séparés avec leurs amis

Rappelez vos propres proches.

Il n'y a pas qu'eux là-bas, cela peut aussi arriver à nos proches. Cette méditation n'est pas pour nous rendre dépressifs, mais pour revenir au cycle de la nature. Les choses et leur impermanence ne sont pas le problème en soi, c'est notre attachement qui crée la souffrance.

Il y a l'histoire de Gautami, qui n'a pas été bien acceptée dans sa nouvelle famille après le mariage, mais qui obtient une meilleure reconnaissance quand elle a un fils, comme c'est souvent le cas. Cependant, un jour, le fils décède. Elle a alors été détruite non pas seulement parce qu'elle a perdu son fils unique, mais aussi parce que sa bonne position dans la famille a été mis en jeu et avec probablement à nouveau des problèmes avec eux. Elle est devenue un peu folle et a demandé à tout le monde autour d'elle un médecin pour réanimer le bébé. Ils l'ont finalement envoyée chez le Bouddha qui a accepté le défi, mais il lui a demandé, pour ce faire, d'apporter une poignée de graines de moutarde. Elle a répondu que ce n'était pas difficile, mais le Bouddha a ajouté : " Cela doit venir d'une famille où aucune personne n'est morte "...Bien sûr, elle n'en a pas trouvé. Réalisant son ignorance, elle organisa l'inhumation du corps de son bébé, devint nonne et finalement se réalisa. Le but de cette histoire est évidente.

Une fois, lors d'un voyage en Australie, un homme était atteint d'un cancer. Les parents se demandaient :"Comment cela a-t-il pu nous arriver ?" J'ai donc reconnu devant eux que perdre un enfant était très douloureux, mais je leur ai demandé de regarder par la fenêtre et de voir tous ces gens dans la rue : ils avaient tous perdu des êtres chers. Les parents ne voulaient pas qu'il parte, même leur fils était cadavérique. Je leur ai dit que cette attitude était en fait un mauvais service pour lui. Si vous aimez vraiment quelqu'un, vous devriez pouvoir lui dire à un moment donné : "Maintenant, tu peux partir !"

Soi et l'autre - tout - est comme un rêve ; il n'y a même pas la moindre chose qui soit vraiment établie.

*Quand vous maintenez l'état naturel tel qu'*il est

Sans *abîmer ou fabriquer votre esprit,*
Le vide de tous les phénomènes intérieurs et extérieurs est réalisé pour être l'union semblable au ciel de clarté et de vide.

Comme je l'ai déjà dit, la nature de l'esprit est comparée au ciel parce que l'espace englobe tout. Bien que nous ne puissions le voir, rien ne peut exister sans espace et tout est espace. Tous les objets extérieurs et aussi intérieurs sont de l'espace, et tous sont vides, ils ont cette nature vaste, aussi vaste et spacieuse que l'esprit. Cela donne une dimension ouverte et spacieuse à notre esprit, au lieu de le laisser emprisonné dans notre cerveau. Mais cette nature de l'esprit peut nous manquer, parce que c'est trop simple. Nous préférons les grandes manifestations comme la béatitude et la lumière. Certes, dans l'espace, il peut y avoir des arcs-en-ciel, mais ils ne sont pas toujours là. Ce qui est fondamental, c'est la

luminosité, qui est au-delà de l'obsession de l'ego. Cette obsession doit être apaisée. **Ce qui est tragique, c'est que, parce que cette nature spatiale de l'esprit est là en permanence, nous ne la voyons tout simplement pas**.

Maintenant, c'est l'heure de la pause thé : prenez votre thé en pleine conscience, et même s'il n'est pas bon, soyez conscient - reconnaissant...

Séance 2 - 11 h

Soi et l'autre - tout - est comme un rêve ; il n'y a même pas la moindre chose qui soit vraiment établie.

*Quand vous maintenez l'état naturel tel qu'*il est

Sans *abîmer ou fabriquer votre esprit,*
Le vide de tous les phénomènes intérieurs et extérieurs est réalisé pour être l'union semblable au ciel de clarté et de vide.

Surtout pendant la pratique formelle, le but est simplement de se détendre, l'essence de la pratique est simplement d'être conscient, de savoir. Nous n'essayons pas d'accomplir quoi que ce soit. Les gens demandent :"Qu'est-ce que je vais gagner de cette méditation ?" Il n'y a rien à gagner, il suffit de savoir. Prenez la comparaison du parapente, quand il est dans le ciel, il ne fait que voler. Les petits oiseaux doivent se battre pour voler, ils font beaucoup d'efforts pour monter un peu, tandis que les grands oiseaux comme les aigles glissent dans le ciel. Pourtant, en même temps qu'ils ont une vue assez précise, ils sont capables de voir de petits animaux même de loin.

Abandonnez l'idée de vous concentrer sur ceci ou cela, de structurer l'esprit pour qu'il devienne ceci ou cela. **Bien sûr, beaucoup de méditations sont basées sur la concentration pour combattre la tendance aux distractions, mais ici, il ne s'agit pas de construire quelque chose de nouveau, il s'agit simplement de détente. L'esprit ne pense pas, n'est pas agité, mais complètement ouvert, spacieux, conscient - et conscient de la conscience**. C'est si simple que nous imaginons que cela ne peut pas se réaliser ici, mais la pratique essentielle est en fait si simple ! Il s'agit de reconnaître notre conscience. La première étape consiste à discerner ce niveau plus subtil de conscience, appelé conscience sati ou conscience samprajna (il y a une tendance, en suivant la tradition Theravada, à distinguer entre la conscience, *sati,* qui est focalisée dans le moment présent, et conscience, *samprajñā*, qui est plus globale. Par exemple, l'attention au point de concentration à la base du nez est la pleine conscience, l'attention à tout le corps et la justesse de la posture est la conscience). En ce sens, se concentrer sur la respiration est très utile, ce n'est pas particulièrement subtil, vous pouvez le faire dès maintenant, tout le monde peut le faire pour surmonter la distraction et l'inattention. On peut contrôler notre respiration, c'est juste semi-automatique. Si je te dis de retenir ta respiration ou de respirer profondément, tu peux le faire.

Si nous considérons l'esprit fondamentalement bavard, toujours en mouvement, commentant, voulant, haïssant, dissipant, craignant, jamais immobile, ceci représente la partie la plus superficielle de l'esprit. Un niveau plus subtil de notre conscience consiste à être conscient, de prendre du recul, comme je l'ai déjà dit, d'être conscient d'être conscient. Le meilleur moyen est de cultiver la capacité de savoir, d'être conscient, par exemple du souffle, sans le commenter, à ce moment précis, nous sommes présents. **L'ego vit dans le passé et le futur pour donner ses opinions, mais si nous sommes nus dans le présent, il n'y a plus d'ego**. Pourtant, si nous commençons à commenter, l'esprit du singe et de l'ego revient en trombe.

Quand j'étais au début de mon voyage en Inde, j'ai commencé à étudier avec un vieux yogi, il m'a donné un caillou et m'a dit : "Répare-le ! La pierre, c'est bien, parce qu'il n'y a pas grand-chose à en dire. Ce n'est pas lumineux, donc le regard peut s'y reposer sans fatigue. De plus, lorsque nous sommes agités,

revenir quelques minutes pour respirer est très utile : non seulement cela nous calme, mais cela nous permet de cultiver la capacité à être conscient.

Dans la tradition dzogchen, ce qui est important, ce n'est pas l'objet de l'attention, mais la conscience. L'objet de la méditation est une pochette, un professeur dit que seulement un tiers de l'attention devrait aller à l'objet, la respiration par exemple, et le reste au sentiment d'être juste là, présent, sachant. Lorsque des distractions se produisent, il n'y a aucun problème à revenir encore et encore. Quand notre capacité de méditation se développe, le bruit de fond diminue, et nous pouvons revenir à l'esprit lui-même. Dilgo Khyentsé Rinpoché a comparé cela à s'asseoir dans un train en mouvement, en regardant le paysage, certains sont beaux, d'autres laids : quoi qu'il arrive, nous progressons avec le train. Tout peut arriver, nous ne faisons qu'observer. C'est aussi *shamatha*, nous n'examinons pas les pensées, nous observons juste de l'extérieur. C'est la première étape, la deuxième est la *shamatha* sans objet, on laisse tomber tous les objets et on est juste conscient d'être conscient. C'est un niveau de conscience plus subtil, toujours dualiste puisqu'il y a une différence entre l'observateur et l'observé, mais c'est un grand pas en avant. Nous ne devons pas croire, nous vérifions que nous ne sommes pas nos pensées et nos sentiments. L'enseignant est là pour donner l'instruction de pointage, indiquant la nature de l'esprit. Même les connaissances fondées sur la différence entre le sujet et l'objet disparaissent finalement.

Reconnaître la nature de l'esprit n'est pas une grande explosion, il est déjà là, il n'y a pas de création de quelque chose de nouveau, tout vient de cette nature vide et insaisissable de l'esprit, mais nous ne le reconnaissons pas, parce que ce n'est pas coloré. Il suffit de regarder l'espace.

Soi et l'autre - tout - est comme un rêve ; il n'y a même pas la moindre chose qui soit vraiment établie.

Nous essayons de fabriquer des choses solides, statiques, permanentes ; c'est notre erreur. La réalité n'est pas exactement un rêve, mais *comme* un rêve. Si nous considérons quelque chose comme complètement séparé de nous-mêmes, c'est une erreur. Il y a des interactions constantes entre l'observateur et l'observé, nous produisons ce que nous croyons être une réalité extérieure interdépendante. Cela dépend beaucoup de nos organes des sens tels qu'ils sont et de notre cerveau. Le savant d'aujourd'hui redécouvre ce qui était connu des grands yogis d'Asie : d'instant en instant, nous projetons notre réalité. C'est presque un rêve. C'est pourquoi, dans la tradition tibétaine, il existe un yoga du rêve. Dans le rêve lui-même, nous nous entraînons à pouvoir le modifier. Ainsi, d'une manière analogue, dans l'état d'éveil, nous pouvons avoir un autre éveil au niveau de la conscience spirituelle.

C'est donc le point essentiel donné à l'élève : la seule chose qu'il doit faire est reconnaître ce qui est au-delà du temps, et pour cela, se désidentifier de l'ego, des sentiments, des émotions, cesser de penser que c'est "moi". Si nous nous identifions à ce "moi", il couvre la réalité de notre vraie nature qui est tellement au-delà des pensées.

Quand vous maintenez l'état naturel tel qu'il est

Sans abîmer ou fabriquer votre esprit,
Le vide de tous les phénomènes intérieurs et extérieurs est réalisé pour être l'union semblable au ciel de clarté et de vide.

On ne peut pas mettre des étiquettes sur l'espace, parce que tout est espace. L'esprit est comme ceci, vide, comme l'espace, mais pas seulement cela, l'esprit est aussi savoir, c'est là tout le point, l'esprit est conscient, l'essence de l'esprit sait qu'il sait. Ces notions sont rassemblées dans le petit mot *selva*. Cela signifie lumineux, clair et inclut aussi l'idée de connaissance, chacun la traduit différemment. La luminosité, la clarté, voire la lucidité pourraient être un bon choix, ainsi que "la qualité du savoir". Le fait est que nous sommes toujours dans cet état, mais nous ne le reconnaissons pas. Nous n'avons pas besoin de le fabriquer. Pourtant, nous sommes toute la journée distraits par l'affichage de l'esprit. Tous

les événements intérieurs sont une manifestation naturelle de notre esprit. Mais derrière tout cela, il y a cette qualité très spacieuse et insaisissable. Cette pratique est très simple, le problème est de la faire.

C'est l'ultime bodhicitta.

Des êtres migrateurs qui ne réalisent pas cet errement Wander
dans saṃsāra sous l'influence de l'appréhension dualiste.

La bodhicitta ultime est la nature de l'esprit, la bodhicitta relative est la compassion. Nous errons dans samsāra sous l'influence de l'esprit dualiste. Tant que nous ne reconnaissons pas la nature de cet esprit, nous n'avons pas la bodhicitta ultime et nous sommes pris sans fin dans la souffrance. C'est merveilleux que bien que nous ayons cette capacité de reconnaissance, nous ne l'utilisons pas et nous sommes tellement perdus, que nous ne savons pas comment nous retrouver. C'est vraiment étonnant. C'est pourquoi les bodhisattvas ont de la compassion, ce n'est pas seulement pour les victimes de la pauvreté matérielle ou des catastrophes naturelles. Même si tout nous parrait convenir, les bouddhas auront tout de même de la compassion pour nous, car ce bonheur est dû à quelques bons karmas passés mais reste impermanent, et nous sommes toujours dans l'enceinte de la prison de saṃsāra. La comparaison traditionnelle est celle des mendiants qui ont sous leur hutte un gros trésor. Ne le sachant pas, ils sortent pour mendier quelques roupies. De même, nous avons ce trésor de la nature de Bouddha, mais nous sommes toujours méchants, stupides, etc. Ainsi, la sagesse, en voyant clairement la nature humaine, se développe avec la compassion, ils sont proportionnels. Les sages nous poussent à voir les souffrances comme vides.

C'est pourquoi ce texte est très important, je l'aime beaucoup. La méthode est très simple, il ne s'agit pas de visualisations très complexes, ou de millions de prostrations, qui peuvent être utiles ou non. C'est si simple, mais nous devons faire l'effort de devenir sans effort. C'est comme ça qu'il y a tant de compétences. Ne croyez pas que vous êtes le seul à avoir beaucoup de pensées et que tous les autres autour de vous dans votre groupe de méditation sont en samadhi. C'est comme travailler avec un instrument, au début on fait toutes sortes de fausses notes, mais ensuite la musique devient naturelle. Pourquoi ? Parce que les praticiens ont passé des heures, des jours, des mois et des années à pratiquer. Je me souviens de cet Australien qui jouait une sorte de didgeridoo : il nous a dit qu'il lui a fallu six mois pour produire son premier son à partir de cette pipe vide. C'était un son très beau et obsédant. La diligence et la patience de cet homme juste pour jouer avec cet instrument était remarquable. Alors, comment se fait-il que nous soyons si paresseux en essayant de "jouer notre esprit" ? En fait, l'esprit ne veut pas être entraîné. Même si nous souffrons, l'esprit préfère continuer comme avant plutôt que d'être apprivoisé. Mais une fois qu'il l'aura fait, il évoluera de lui-même et nous découvrirons ce qu'il y a de profond et attendra d'être découvert. Ce qui est bon dans la méditation formelle, c'est la discipline extérieure, par exemple ces retraites vipassana, 10 heures par jour dès le début. C'est jeter les gens dans la piscine profonde, ils apprennent rapidement à nager. Cela leur donne l'assurance que l'esprit peut être entraîné. Ces retraites formelles et structurées sont très efficaces, même pour les praticiens qui ne sont pas débutants. Les retraites de Goenka sont très dures, trop dures pour certains qui disent à la fin que c'était fantastique. Cependant, en réalité, ils ne le feront plus jamais... Mais la leçon de ces sessions est que l'esprit peut être réglé. Il suffit d'apprivoiser l'esprit du singe. Tout peut être fait, mais parce que nous avons l'habitude d'être distraits, il est très difficile de convaincre l'esprit de ne pas l'être. Apprivoiser l'esprit, c'est le début, pas la fin. C'est comme le piano, on doit jouer des gammes, c'est ennuyeux mais on doit le faire. Ensuite, nous contactons les potentiels authentiques et extraordinaires de cet esprit.

S'il vous plaît, tout le monde devrait faire attention à l'esprit, en particulier la pleine conscience et la conscience, et cela peut être cultivé dans la vie quotidienne. Ainsi, toute compétence qui nous aide à

développer la conscience est bonne. Les activités physiques qui nous aident à être présents au corps et à l'esprit, comme le hathayoga et le taichi, sont bénéfiques.

Session **3 - 14h30**

L'état ultime s'appelle *nirvāna*, la nature de l'esprit, l'enfant à naître, *dharmakāya*, ou de nombreux autres noms, ce ne sont que des étiquettes sur l'espace. Pourtant, la bonne nouvelle, c'est que cette réalité peut être clairement vécue. Les noms ne seront jamais la chose en soi, même pour les objets matériels, conditionnés, alors qu'en est-il de l'inconditionnel ?

La compassion illimitée et non fabriquée

naît naturellement pour ceux qui subissent de tels tourments.

C'est une bodhicitta relative.

Nous avons fait d'énormes progrès dans la connaissance, mais ce n'est pas le cas pour les progrès correspondants à la sagesse. Nous pensons que nous sommes très intelligents, mais ce n'est pas si intelligent de détruire la seule planète que nous avons. Il y a deux niveaux qu'il ne faut pas confondre, l'ultime, le dharmakāya, où il n'y a pas de souffrance et le niveau relatif où nous souffrons : nous sommes en effet piégés dans *saṃsāra*, comme dans une roue.

Sans saisir la compassion, réalise son vide.

La compassion, l'énergie spontanée du vide, émergera.

L'union est l'essence même de l'enseignement du sūtra et du mantra.

Vous devriez vous engager dans cette pratique profonde.

Beaucoup de gens qui sont engagés dans des projets sociaux et de quête de justice ressentent de la compassion, mais finissent par s'épuiser. Ils sont dépassés par l'immensité de la tâche, ils n'en peuvent plus, ils sont alors brisés. Toute la souffrance entre, comme un énorme rocher lourd, comme un énorme repas non digéré, lourd comme une pierre. Souvent, je donne l'exemple du Dalaï-lama, parce que nous savons qui il est et ce qu'il représente. Avec les visiteurs, il peut pleurer, mais après cela, il fait des blagues, il sourit et il est joyeux. C'est parce qu'il a non seulement une grande compassion, mais aussi une grande sagesse. Toutes les souffrances qui viennent à lui dynamisent sa compassion et ensuite sa sagesse, et vice-versa. Nous devons équilibrer nos sentiments, notre cœur, avec une profonde compréhension de la nature des choses. Ces deux-là se soutiennent mutuellement, c'est très important. Parfois nous avons des méditations très claires, mais nous sentons que nous nous éloignons des autres. L'autre extrême peut venir aussi, nous sommes devenus trop sensibles aux souffrances des autres, et cela nous déstabilise... Les deux, compassion et sagesse doivent être en harmonie, comme deux chevaux bien assortis et appariés. Sans être sectaire, je crois que le bouddhisme tibétain l'a bien compris.

"Sutra" signifie ici Mahayana. Quand les divinités sont en couple, les femmes représentent la sagesse, ou du moins nous l'espérons... et les hommes la compassion. Les deux doivent être en équilibre pour donner naissance à des expériences précieuses.

La méthode pour que de telles choses surgissent dans votre flux mental

C'est d'accumuler la plénitude du mérite,

de la prendre toute entière entre vos propres mains.

Priez les Trois Joyaux. Considérez la dévotion au gourou comme le point vital.

Si nous rencontrons des obstacles sur le chemin, cela peut venir d'un karma trop mauvais ou peu favorable. C'est comme voyager, si vous avez assez d'argent, vous pouvez faire de bonnes provisions pour le voyage, réserver de bons guides, etc. Si vous avez peu d'argent, cela peut être beaucoup plus compliqué. Sur le chemin spirituel, nous devons obtenir des mérites si nous voulons qu'ils soient harmonieux, avec toutes les conditions favorables à la pratique, avec un bon professeur, un bel espace, de beaux livres, et que tout se mette en place. Pour le bouddhisme, ce n'est pas un hasard, c'est parce que nous en avons les mérites, c'est une aide énorme. Bien sûr, les obstacles peuvent constituer une pratique en soi, mais trop d'entre eux risquent d'être décourageants. Au contraire, si les choses s'emboîtent, il y a une validation. Il est donc important de gagner le plus de faveurs possibles durant notre vie. C'est comme un sol productif avec de bons engrais et des semences, il se développera abondamment Les Occidentaux disent que l'accumulation des avantages est très matérialiste, mais ce n'est pas le cas, c'est plutôt pragmatique. Se réjouir du mérite des autres est aussi considéré comme un moyen très propice, c'est une façon de diffuser beaucoup de bonté dans le monde. Nous entendons parler de catastrophes, mais il y a beaucoup de bienfaits qui se produisent. Dans les pays bouddhistes, on se réjouit des mérites comme celui d'offrir de la nourriture aux moines (pas aux moniales...). Les gens invitent leur voisin quand ils le font. Ce n'est pas la quantité de dons qui compte, mais la pureté de l'intention. Même si nous n'avons rien à offrir, nous pouvons donner un simple sourire, être gentils et, comme je l'ai dit, nous pouvons nous réjouir des mérites des autres.

Au sujet de trouver refuge et des vœux du bodhisattva : (une cérémonie en ce sens a été organisée en conclusion du séminaire, à la demande du public)

Qu'est-ce que le refuge ? Nous sommes tous des réfugiés. Nous nous échappons de cette prison de saṃsāra vers un lieu sûr qui est représenté ici comme le Bouddha, le Dharma et la Sangha. L'Univers, la Réalité ultime n'est pas sombre, elle a de l'intelligence, de la lumière. Chaque fois que nous avons de bons sentiments au fond de nous, c'est un accès à notre vraie nature, à notre amour, à notre compassion et à notre lumière. Donc, nous allons vers cela pour nous y réfugier. Le Dharma explique comment gravir la montagne, il nous montre le chemin, ce qui n'est pas si aisé. Le Bouddha a donné un chemin très clair et nous avons aussi des guides. Dharmakāya, l'Ultime, est le véritable refuge. Sangha n'est pas seulement le Sangha monastique, il signifie le Mahāsangha, soit les moines et nonnes, ainsi que les laïcs et les laïques. Le Bouddha parle toujours de la communauté quadruple et explique que lorsqu'ils travaillent ensemble de manière stable, le Dharma grandit et se développe. Le vrai refuge est Arya Sangha, n'importe qui, pas seulement bouddhiste, qui a une véritable connaissance de la Réalité. Le Bouddha est le Bouddha inné, le Dharma est le chemin pour y arriver, et la Sangha est l'Arya Sangha. Les trois sont le refuge hors de la prison de saṃsāra.

Et le gourou ? C'est lui qui a été là, qui a la nature de Bouddha. C'est pour cette raison que nous avons foi dans le lama : il reflète la vraie nature de l'esprit pour nous, nous nous mélangeons d'une manière indiscernable à lui, comme l'eau dans l'eau parce que nous sommes de même nature. Ne devrions pas regarder le gourou via des critères extérieurs, en nous demandant s'il est bien connu, avec de nombreux étudiants, avec un grand charisme, etc. Il devrait simplement être quelqu'un qui sait de quoi il parle.

Mon gourou le Khamtrul n'enseignait pas tant que ça explicitement, sauf sur le sujet de la bodhicitta : là, il s'excitait, et parlait presque sans reprendre son souffle.

Le Gourou est toujours en train d'émettre ses bénédictions, mais nous devons ouvrir nos écoutilles.

Encouragez-vous et encouragez les autres à éviter les actes répréhensibles.

Et, si vous le pouvez, engagez-vous dans la vertu.

Ne vous séparez pas de la bodhicitta du Grand Véhicule

Ni du pur dévouement de votre mérite.

Au moins, nous pouvons tous essayer d'être bons, d'être gentils, c'est le chemin. Le Dalaï-lama insiste sur ce point, évitez d'être méchant, désagréable et irascible. Si nous ne sommes pas plus gentils à la fin de la journée, à quoi servent toutes ces pratiques spirituelles ? S'engager dans la vertu, c'est aller au-delà du petit "moi". Si l'ego se contente de tout pomper, de faire un "moi" plus grand et plus gonflé, ce n'est pas la bonne façon de faire. Nous n'essayons pas d'aller vers un "moi" plus gentil, plus beau, plus poli. Cela reviendrait à ce que Trungpa Rinpoché appelle le matérialisme spirituel.

C'est très simple, rien à voir avec de grandes réalisations et le fait de devenir un grand professeur entouré d'un groupe d'admirateurs. Nous nous entraînons pour être bénéfiques aux autres, tout comme un étudiant en médecine s'entraîne non seulement pour lui-même et sa famille, mais pour le bénéfice de tous ceux qui viendront le visiter dans le futur. C'est notre aspiration, sauver tous les êtres. Si nous quittons un marais pour aller sur la terre ferme, nous ne nous contentons pas de dire "ciao" à tous ceux qui sont encore dans le marais. Quand nous faisons des prosternations et diverses pratiques, nous y associons tous les autres êtres sensibles, nous faisons cette pratique pour eux et nous leur en dédions le mérite. Nous sommes leur représentant, tout comme le diplomate est le représentant de son pays auprès des Nations Unies.

Le praticien spirituel connu sous le nom de Lodrö Thayé,

Un vieux yogin qui ne fait rien d'autre que manger, dormir et déféquer, a composé ceci pour clarifier certaines choses pour Devendra,

Une personne vertueuse dont les magnifiques qualités sont comme la lune étincelante.

Puissiez-vous avoir une longue vie et maîtriser la pratique du dharma

Et que le double bénéfice soit spontanément accompli !

Jamgong (Kongtrul) signifie "intelligence infinie", c'était un nom qui lui allait bien avec tout son savoir subtil, tout en restant très humble pour se décrire. Le double bénéfice de la pratique est pour soi-même et pour les autres.

Explications de Jetsunma pendant les initiations au Refuge et au Bodhisattva.

Le Bouddha est mentionné comme "suprême parmi les êtres humains", le Dharma est décrit comme "suprême en l'absence de désirs" et la Sangha comme "suprême parmi les communautés". "Je demande au Vénérable de me considérer comme un fidèle laïc pour toute ma vie." Celui qui donne l'initiation conclut en disant : "C'est la procédure" et le public répond : "C'est bien !"

Après avoir fait ces vœux, il est bien sûr recommandé de les respecter scrupuleusement : "Après s'être réfugié dans le Bouddha, la question est de ne plus adorer les dieux du monde. Après s'être réfugié dans le Dharma, la question est de ne plus faire de mal aux autres êtres. Après s'être réfugié dans la Sangha, la question est de ne plus être pris par des vues hérétiques et de ne plus voir ceux qui nient le Dharma". Évidemment, cela ne signifie pas que nous ne devons plus avoir d'amis qui ne sont pas bouddhistes ou que nous devons fuir notre famille, mais cela signifie que nous sommes fortement influencés par la société que nous entretenons. Nous devons donc veiller à nous associer à des gens qui ont de bonnes valeurs, car nous sommes facilement égarés si nous ne sommes pas très attentifs. Elles n'ont pas besoin d'être bouddhistes, mais doivent avoir un bon cœur, et être de bons amis. Soyez très prudent avec les gens qui ont des idées très différentes sur ce qui importe dans la vie et qui n'ont que des valeurs matérialistes. Cela ne veut pas dire que nous devrions avoir de l'inimitié envers eux, nous devrions être amis avec tout le monde, mais être particulièrement attentifs à choisir les gens que nous côtoyons.

Maintenant que nous avons fait ces vœux, nous devons vivre en harmonie avec eux dans nos sens et dans notre nature. Pour y contribuer, nous associons de prendre refuge avec les cinq préceptes de base. Ne pas tuer, ne pas voler, ne pas prendre ce qui n'est pas donné, être très consciencieux dans sa vie sexuelle, afin d'éviter de créer des problèmes ou de nuire aux autres et à soi-même. Comme nous l'avons dit plus haut, le contrôle de la parole ne consiste pas seulement à ne pas mentir, mais aussi à éviter les mots blessants ou qui divisent, à dresser les uns contre les autres, et aussi à éviter le bavardage, qui est une grande perte d'énergie. Sur le dernier précepte, ne pas prendre d'alcool ou d'intoxicants, il est donné parce que ces substances sont contre-productives, déforment notre esprit, et la méditation se fait justement pour entrer en contact avec notre esprit véridique et non déformé. Il y a des discussions dans les différentes écoles bouddhistes sur ce que le Bouddha voulait dire quand il parlait d'arrêter l'alcool et les drogues. Certains disent qu'un verre de vin est acceptable avec le dîner, d'autres disent que pas d'alcool signifie "pas d'alcool". De même, peut-on dire que tuer un peu, c'est bien, mais pas trop ? Ne pas tuer, c'est ne pas tuer ! Ne pas voler, c'est ne pas voler. Pour les trois autres préceptes, l'interprétation "un petit peu est bien" reste possible. Quoi qu'il en soit, nous devons comprendre que ce ne sont pas des commandements, mais des règles pour nous former. Ils nous permettent de mener une vie pure et éthique qui à son tour nous aidera à pacifier notre esprit. Cet esprit est très interconnecté avec le corps et la parole, et donc purifier les deux derniers aide à nettoyer le premier. Ces préceptes impliquent, par exemple, d'être de préférence végétarien, non seulement pour ne pas tuer des animaux mais pour ne pas inciter d'autres personnes à tuer des animaux pour nous. Ces règles de vie ne sont pas forgées par la société environnante, elles sont tout à fait universelles. Elles sont aussi pertinentes aujourd'hui qu'elles l'étaient au VIe siècle av. Alors, désormais, vous avez choisi de prendre ces préceptes, personne ne vous a forcé à le faire, et ils vous sont d'une grande aide. Si nous étions tentés de faire quelque chose de mal, nous serions plus prudents dans notre

comportement et tout à coup, nous nous dirions, "Oh, en fait, j'ai fait un vœu à ce sujet "Et en même temps, même si nous ne faisons rien de positif, le simple fait d'avoir juré de nous abstenir de comportements négatifs induit un karma très, très fortement positif. Même si vous n'aviez pas un intérêt particulier à tuer, le fait que vous avez juré de ne pas prendre la vie rend cette attitude beaucoup plus positive. Voilà donc les raisons pour lesquelles les bouddhistes adoptent ces préceptes, mais c'est à vous de décider. S'il y a un précepte que vous ne pouvez pas respecter, alors restez silencieux. Quoi qu'il en soit, il s'agit, comme ils le disent, d'une question de bon sens, sur la façon de mener une vie conforme à l'éthique. Si vous brisez un précepte, éprouvez des remords, dites que vous ne le referez plus jamais... et passez à autre chose ! Si nous avons prononcé les vœux et que nous ne les tenons pas, ce n'est pas que nous offensons un dieu extérieur, c'est pour nous-mêmes que nous créons du karma négatif.

Vient ensuite la prise rituelle des préceptes. Ils ne sont récités qu'une seule fois, alors pensez à ce que vous allez dire. Quant à moi, j'ai pris refuge et les préceptes dans la langue tibétaine, et l'ordination monastique complète en chinois. Mais je pense qu'il est important de bien comprendre à quoi nous nous engageons, donc le faire en anglais est définitivement un avantage en cela.

La référence pour ces vœux sont les arahat-s, les nobles qui sont entrés dans le nirvāna parce qu'ils ont complétement dépassé leur égo. Et évidemment, si vous allez complètement au-delà de l'ego par rapport aux autres, vous ne ressentirez plus de fierté, de colère, de peur, de jalousie. Votre ignorance est détruite parce que le fondement de l'ignorance est la croyance en un "moi" réel, immuable et solide. Une fois que cet ego est dissous et que l'esprit entre dans nirvāna, naturellement et spontanément, tous les mouvements d'action, de parole et d'esprit deviendront ainsi purs et parfaits. C'est pour cette raison qu'ils prennent l'exemple de l'arahat-s : en fait, ils ne songeront même pas, à tuer ou à voler, etc. Nous modelons nos actions sur ces êtres éclairés et sur la façon dont un être éclairé agit. Ils représentent un modèle parfait.

"De même que ces arahat-s s'abstiennent par leur corps et leur parole des actions qui doivent être évitées, et de même par leur esprit. De cette même façon, je le ferais..." Maintenant, nous répétons, et puisque ce n'est qu'une fois, soyez attentifs à ce que vous prononcez s'il vous plaît :

“ Précepteur, portez attention à moi, s'il vous plaît ! Tout comme les précieux arahat-s, pour la durée de leur vie, se sont abstenus et se sont détournés d'ôter la vie, de même je m'abstiendrai aussi de prendre la vie d'autrui et je me détournerai de la mort. Je vais m'entraîner dans cette première section des préceptes de l'arahat-s. Je vais suivre leur exemple et agir en conséquence. Qui plus est, de même que les nobles arahat-s, pendant toute leur vie, se sont abstenus de prendre ce qui n'a pas été donné, n'ont pas commis d'inconduite sexuelle, n'ont pas menti et ont évité les substances toxiques, qui provoquent de l'inattention. De même, je fais voeu, pour ce temps et aussi longtemps qu'il me reste à vivre, de ne pas consommer ce qui ne sera pas donné, ne pas dire de mensonge, de m'abstenir de comportements sexuels désobligeants, de ne pas prendre de substances toxiques qui occasionnent des troubles d'inattention. Pour ces cinq préceptes, je m'entraînerai selon la pratique de l'arahat-s. Je vais suivre leur exemple et agir en conséquence. C'est la procédure." (Le public répond alors) : "C'est bien !".

Nous devons comprendre que ces vœux ne feront pas de nous des bodhisattvas en un instant, nous y aspirons, nous sommes des bodhisattvas débutants, pourtant, c'est une étape très importante sur le chemin spirituel. Pourquoi sommes-nous intéressés par le chemin spirituel ? Est-ce pour notre bénéfice personnel ou pour celui des autres ? Ces vœux vont dans le sens de la seconde option. Nous ne voulons pas entrer dans le nirvāna et sortir du samsāra, nous promettons de revenir dans le samsāra, encore et encore et encore et encore....Cependant, ce n'est pas forcément avec un esprit 'samsarique'. L'idée est que nous gagnerons par notre pratique une véritable réalisation, qui nous permettra de rester dans samsāra, mais non avec un esprit 'samsarique'. L'exemple est le lotus, qui prend naissance de la boue, qui a besoin de la boue, mais qui n'est pas souillé par cette boue. C'est tout à fait miraculeux, la façon dont il se développe du bas, mais dont il n'est pas taché par la boue bien qu'il soit encore dedans. Ses racines sont dans la boue, nourries par la boue, mais sa fleur est pure. Ainsi, c'est comme l'esprit bodhicitta, nous avons besoin des souffrances de samsāra afin de faire naître cette grande compassion. Cela prend des vies entières, ce n'est pas une solution miracle. Nous ne sortons pas de la scène en disant simplement au revoir. Nous savons comment nous avons été aidés par d'autres à sortir du samsāra, alors nous voulons continuer cette chaîne en aidant les autres. Pourquoi pratiquons-nous, quelle est la logique sous-jacente ? Est-elle basée uniquement sur le désir d'être libéré, ou sur une véritable compassion et la reconnaissance de notre interdépendance avec tous les êtres sensibles ? Cela ne veut pas dire qu'en ce moment, nous pourrions le faire ou que nous éprouvons actuellement beaucoup de compassion. Cela signifie que nous y aspirons, que nous le souhaitons. Mais nous semons une graine, nous la cultivons, et lentement elle deviendra un grand arbre sous lequel tout le monde pourra s'abriter. Nous avons établi une direction, nous avons établi le GPS, l'endroit où nous essayons d'aller. Nous n'en sommes pas encore là, cela prendra beaucoup, beaucoup de temps, mais le GPS est paramétré.

Il y a une cérémonie très élaborée pour ces vœux de bodhisattva qui dure des heures. Nous ne ferons pas celle-là. L'autre est une version très simple qui est tirée du site Bodhisattvācharyavatāra de Shantideva. J'étais ici au Dear Park Institute quand Dzongsar Jamyang Khyentsé Rinpoché prononçait ces vœux et il a utilisé ce texte. C'est une façon très valable de prononcer les vœux du bodhisattva, plutôt que de passer par une très longue cérémonie. Encore une fois, cela ne signifie pas que nous aurons la pleine compassion dès aujourd'hui, mais l'intention de notre pratique sera d'en faire bénéficier tous les êtres sensibles... et aussi nous-mêmes. Comme l'a dit Jamgöng Khongtrul, nous ne devons pas nous négliger, nous sommes aussi des êtres sensibles. Mais en fin de compte, nous nous pratiquons pour le bénéfice des autres également.

Alors, il est temps maintenant de planter la graine. Les vœux de bodhisattvas en particulier devraient être pris autant que possible, non seulement chaque jour dans notre pratique quotidienne, mais dès que nous apprenons qu'un brave lama est en train de faire cette cérémonie, nous devrions essayer d'y participer. Nous plantons des graines dans notre flux mental pour que dans la prochaine vie, nous soyons très rapidement en contact avec les enseignements du mahāyana Ainsi, par les vœux du refuge et du bodhisattva, nous gagnerons du temps et dans une vie future, nous reprendrons rapidement l'œuvre plus ou moins où nous l'avons laissé. C'est pourquoi nous prenons les vœux de bodhisattvas autant que nous le pouvons, afin d'exercer une bonne influence.

Alors ceux qui veulent faire ces vœux, agenouillez-vous s'il vous plaît :

“ A tous les bouddhas qui habitent dans les trois temps et dans les dix directions, aux grands bodhisattvas des dix niveaux, au grand maître, aux détenteurs de vajra, s'il vous plaît, écoutez-moi : jusqu'à ce que j'atteigne l'essence de l'illumination, je prends refuge dans tous les bouddhas, dans le saint dharma, et dans l'assemblée des bodhisattvas nobles." (On répète une deuxième fois, et une troisième fois) Maintenant ce sont les vœux du bodhisattva eux-mêmes :

"Tout comme les bouddhas du passé ont éveillé l'aspiration à l'illumination et ont graduellement progressé à travers les étapes de l'entraînement du bodhisattva, de même je générerai l'aspiration à l'illumination pour le bénéfice de tous les êtres et j'entreprendrai pas à pas cet entraînement d'un bodhisattva". Bodhicitta signifie aspiration à l'illumination. Pour les vœux de bodhisattvas, c'est donc fini, maintenant nous répétons ce texte (qui est encore de Santideva) :

"Aujourd'hui, ma naissance est féconde. Ma vie humaine est fondée. Aujourd'hui, je suis né dans la famille du Bouddha. Je suis maintenant un enfant bouddhiste. Pour qu'il n'y ait pas de défaut sur cette famille sans failles, je dois maintenant agir comme il se fait pour cette famille.

Aujourd'hui, j'appelle le monde à la bouddhaité et au bonheur dans le monde ; en attendant, en présence de tous les sauveurs, que les dieux, et tous les êtres se réjouissent. J'ai ce mérite d'avoir atteint ce point et de vaincre les ennemis, les méfaits. Que tous les êtres, ballottés par les vagues de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, soient libérés du cycle de l'existence. Par ce mérite, que la santé augmente partout, que l'éthique, la méditation et la sagesse croissent, que la bonté et la compassion grandissent, que la paix et l'harmonie se renforcent partout, que les précieux corps et esprits qui ne sont pas encore nés n'aient pas de déclin mais augmentent toujours davantage.

Ceux d'entre vous qui ont adopté ce principe, alignez-vous pour la cérémonie de la coupe d'une mèche de cheveux. Je vous dirai : "Es-tu satisfait de ta coupe de cheveux" et vous direz : "Je suis content". Ce sera le signe de votre renoncement initial.

Deux questions de Jacques Vigne à Tenzin Palmo

JV - Il y a eu ce long travail fait par le Pr Ian Stevenson sur les questions de la naissance précédente qui était en fait assez scientifique, avec six volumes de recueils rigoureux de faits. B Alan Wallace nous a dit avoir discuté avec un membre de l'équipe de Ian Stevenson qui continue son travail. Il lui a demandé s'ils avaient fait l'objet de critiques, bonnes ou mauvaises, dans des revues scientifiques médicales ou psychologiques. Il a dit qu'il n'y en a pas du tout eu.

TP : Bien sûr, ce travail de Stevenson est tout à fait scientifique et clair, avec deux et trois contre-vérifications, mais la plupart des scientifiques ne sont pas capables de le considérer, car il fait exploser les petits pots de leurs idées préconçues. La plupart des scientifiques ne sont pas objectifs, ils sont simplement conditionnés et craignent que leur carrière académique ne se trouve bousculée et menacée s'ils explorent des sujets aussi frontieres que celui-là. Le problème est encore plus grave avec quelques

enseignants bouddhistes en Occident qui disent qu'il n'est pas nécessaire de croire au karma et à la renaissance pour être bouddhiste. En fait, tout le bouddhisme consiste à se libérer du cycle de la naissance et de la mort. Il y a deux questions distinctes : " Est-ce que le karma et la renaissance existent véritablement ? ", et " Font-ils partie intégrante du bouddhisme ? ". La deuxième question est claire, si on ne suit pas cette croyance, on est peut-être dans une méthode de bien-être, ce n'est mauvais en soi, beaucoup d'athées sont de grands humanitaires - mais pourtant nous ne sommes pas au centre du Bouddhisme.

JV : Vous avez parlé d'une immense bibliothèque conservant des blocs de bois sculptés pour imprimer des livres de façon traditionnelle. Où est-il situé ?

TP : La bibliothèque de blocs de bois sculptés pour l'impression de livres se trouve à Darge dans l'est du Tibet. Là, il y en a des kilomètres ! Ils ont réalisé une édition spéciale de Tangyur (textes des sutras) et Kangyur (commentaires de gens comme Nagarjuna, Chandrakirti, etc.) à l'encre rouge ; avec de gros volumes. Quand vous les voyez, vous reconnaissez immédiatement qu'ils viennent de Darge. Jamgön Kangtrul a fait un grand travail en rassemblant toutes ces œuvres isolées et ces traditions orales parfois connues seulement par un vieil ermite dans un lieu isolé, en les transcrivant si nécessaire et en les publiant.

Souvenirs de Tenzin Palmo sur Dilgo Khyentsé Rimpoche

Le premier soir du séminaire, nous avons visionné le documentaire sur la vie de Dilgo Khyentsé Rimpoche, "Brillant Moon", où de nombreuses personnes ont été interviewées, dont le Dalaï-lama, Mathieu Ricard et la fille et le petit fils de Dilgo. Dilgo était considéré comme une réincarnation du maître du Rime (œcuménique) Jamyang Khyentsé Wangpo au XIXe siècle, ce qui explique son orientation, qui était aussi Rime. D'ailleurs, Jamgöng Khongtrul, dont nous avons étudié le texte lors du séminaire, était un de ses amis et a publié à la fin du XIXe siècle sa biographie, qui est traduite et disponible en anglais. Après la projection, nous avons eu une discussion avec Jetsunma et elle nous a partagé certains de ses souvenirs personnels de Dilgo Khyentse :

Si vous lui demandiez de vous initier et de vous enseigner, il répondait souvent d'une manière qui n'était pas claire, mais il n'oubliait jamais ce genre de demande et vous faisait appeler à minuit ou à une heure du matin pour vous transmettre les enseignements demandés ou pour vous donner les outils pour vous émanciper.

Je me trouvais dans le dernier de ses enseignements, beaucoup de grands lamas, en particulier Nyingma, étaient venus. Il a parlé pendant des heures avec une articulation qui n'était pas claire, puis Mathieu Ricard et les autres traducteurs avec leur casque nous ont donné la traduction. Le plus amusant, c'est que même les lamas tibétains sont venus écouter la séance traduite en anglais.

Ce qui était remarquable chez lui, c'était son approche Rime : si vous lui demandiez un enseignement sur mahāmudra dans le style Kagyu, il le donnait dans ce style, et pour un autre enseignement si la demande était dans le style Sakya, il le faisait. Il avait une connaissance très vaste et très globale.

C'était un grand-père bien-aimé par tous. Je n'ai jamais rien entendu de négatif à son sujet. Il était au-dessus des différences entre les lignées.

Dilgo venait souvent voir mon gourou le 8e Kamtrul, non seulement à Dalhousie et à Tashi-jong, où il a enseigné trois mois d'affilée, mais même à Kampagar, autrefois au Tibet. A l'époque, mon gourou, tout comme son prédécesseur, ne parlait pas beaucoup. La fille de Dilgo, qui était alors jeune, lui a demandé pourquoi il ne parlait pas. Sa mère lui a dit que c'était parce que c'était un grand lama. Elle m'a répondu : "Mais papa aussi est un grand lama, et il parle !" À ce moment-là, Dilgo a demandé à son épouse de faire sortir la fille... Ensuite, quand il était en Inde, le Khamtrul a commencé à parler davantage pour se faire comprendre des gens autour de lui.

Dilgo faisait partie de cette génération de maîtres qui savaient qu'il n'était pas facile de stabiliser l'expérience non duelle, et ils ont donc pris leur temps en retraite pour le faire. Ce qui est triste aujourd'hui, c'est que les enseignants l'oublient, sentent trop tôt qu'ils ont fait assez de pratique et passent à autre chose.

Ce film documentaire est utile, car il fait vivre la mémoire de Dilgo.

Maintenant, donnons quelques citations du film documentaire Brilliant Moon lui-même sur la vie et les enseignements de Dilgo Khyentsé Rimpoche :

- Ce même titre vient de son nom d'initiation, y compris Rabjan, qui signifie lune brillante.

- Dilgo était son nom de famille. Il a été béni dès le plus jeune âge par un grand lama et érudit qui était un voisin du Tibet oriental, Mipham.

- Sa vocation de moine a été grandement influencée par un accident qui a brûlé la partie inférieure de son corps, produisant une blessure qui n'a pas voulu guérir pendant des mois. Quand il est entré au noviciat monastique, il a été guéri sans trop savoir comment

- Il est retourné trois fois au Tibet, entre 1985 et 1990, la quatrième fois, il a dû annuler sa visite en disant : " J'aimerais bien y aller, mais ce corps composé d'éléments ne le veut plus ". Au cours de ces trois visites, il a transmis de nombreuses initiations et habilitation à un peuple tibétain qui avait été privé de cette nourriture spirituelle pendant des décennies. Il a largement contribué à la reconstruction de Samye (le monastère fondé par Padmasambhava au VIIIe siècle, à 70 km au sud-est de Lhassa) à sa gloire originale du VIIIe siècle.

- Quand un disciple proche est venu le voir lors de sa dernière retraite silencieuse, il a rompu son silence pour lui dire : "Maintenant, tu peux partir !" Le disciple l'a pris comme un mauvais présage, parce qu'il ne rompait jamais son silence comme cela dans de telles retraites. Le visiteur a rajouté qu'il prierait pour sa longue vie. Dilgo a juste répondu : "Pas de problème !" et peu après, il est décédé.

- Dilgo, alors qu'il était encore jeune, a passé 15 ans dans la solitude, où il n'a reçu la visite que de ses frères aînés qui lui apportait à manger.

-Mathieu Ricard témoigne que les plus simples conseils qu'il donnait comme "soyez compatissants" ou "ne vous attachez pas" prenaient dans sa bouche une nouvelle et forte importance. De plus, Mathieu n'a jamais eu l'impression que ses enseignements lui profitaient personnellement de quelque façon que ce soit. Il n'y avait pas de manipulation.

- Le petit-fils de Dilgo dit qu'il était non seulement un grand maître, mais aussi un homme excellent. Il a mentionné d'autres enseignants tibétains qui étaient très inspirants, mais pas faciles en tant qu'êtres humains.

- Jusqu'à l'âge de 80 ans, il aimait recevoir les enseignements d'autres grands lamas. Une fois qu'il passait beaucoup de temps avec des lamas, à la fin de la session, ils demandaient à Dilgo de quoi il s'agissait et il répondait : "Il m’a enseigné !"

- Le Dalaï-lama a été impressionné par ses connaissances et ses qualités de gourou, d'autant plus qu'il a beaucoup apprécié son approche non sectaire et rime. Par certains de ses propres rêves, il sentait qu'il y avait des liens karmiques entre lui et Dilgo. Comme le mot de la fin dans le documentaire, il a dit : " Dilgo était un grand lama, maintenant il est très important d'appliquer ses enseignements dans notre vie quotidienne pour devenir de bons disciples de ce sage lama ".