

## **VOYEZ VOUS CE BOUDDHA ?**

**Dzogchen Ponlop Rinpoche**

**L**orsque nous éprouvons un désir puissant et tenace de nous libérer de la souffrance et de toutes ses causes, c'est que notre voyage spirituel commence. Ce désir originel est très puissant et très réel. Il est la base sur laquelle nous empruntons le chemin qui nous conduira vers notre but. Déjà, du point de vue des traditions du Mahamoudra et du Dzogchen, il n'y a pas de place, pas de fin de route où nous puissions satisfaire un jour notre soif de liberté. Pourquoi ? Parce que la principale chose que nous recherchons : liberté, pleine conscience, illumination, est simplement présente, à nos côtés, à chaque instant.



### **Trouver Notre Buffle**

Il y a une histoire dans la tradition du Mahamoudra à propos d'un fermier qui possédait un buffle. Ne sachant pas que le buffle était dans son étable, le fermier sortit pour le chercher, pensant qu'il s'était enfui de la maison. En commençant sa recherche, il vit de nombreuses empreintes de buffle hors de son territoire. Les empreintes de buffle, il y en avait partout ! Le fermier pensa alors : « Quelle direction mon buffle a-t-il prise ? Il décida de suivre une série d'empreintes et celles-ci le menèrent vers les hautes montagnes des Himalayas. Mais il n'y trouva pas son buffle. Puis, il suivit une autre série d'empreintes qui le menèrent au bord de l'océan. Cependant, en atteignant l'océan, il ne trouva toujours pas son buffle. Son buffle n'était ni à la montagne, ni à la plage. Pourquoi ? Parce qu'il était rentré à la maison, dans l'étable, sur son territoire.

De la même façon, nous recherchons l'éveil en dehors de nous-mêmes ? Nous recherchons la Liberté très haut dans les montagnes de l'Himalaya, sur des plages paisibles et dans de magnifiques monastères, où il y a des empreintes partout. Finalement, vous pourrez trouver des traces de l'éveil de Milarepa dans les grottes où il médita ou des indices de l'éveil de Naropa sur les berges du Gange. Vous pourrez trouver des signes de l'éveil de grands maîtres particuliers, dans différentes villes, cités ou monastères. Ce que vous ne trouverez pas, toutefois, c'est la seule chose que vous recherchez, votre propre nature éveillée. Vous pouvez trouver l'éveil de quelqu'un d'autre, mais ce n'est pas la même chose que de trouver le vôtre.

Peu importe combien vous admirez les réalisations des bouddhas, bodhisattvas et yogis des temps anciens, mais trouver votre propre liberté à l'intérieur de vous-mêmes, votre propre éveil, votre propre pleine conscience est très différent. Lorsque vous avez votre propre réalisation, c'est comme si vous trouvez votre buffle. Votre buffle vous reconnaît et vous reconnaissez votre buffle. Le moment où nous rencontrons notre propre buffle est un moment chargé de joie et d'émotion.

Pour pouvoir trouver notre propre éveil, nous devons commencer exactement là où nous sommes. Nous devons chercher aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Du point de vue du Mahamoudra et du Dzogchen, le stade de la liberté ou de l'éveil est indissociable de notre esprit et cela depuis des temps sans commencement. Comme notre buffle, qui se repose confortablement dans son étable, il ne nous a jamais quitté bien que nous ayons développé l'idée qu'il ait quitté la maison. Nous pensons qu'il est maintenant à l'extérieur et que nous devons le retrouver. Avec tant d'empreintes nous menant dans toutes les directions, tant de probabilités de l'endroit où il peut se trouver, nous pouvons commencer à halluciner. Nous pouvons penser qu'il a été volé par un voisin, parti pour toujours. Nous commençons à développer toutes sortes de conceptions erronées et de fausses croyances.

Pour résumer cela, nous pouvons dire qu'il n'y a rien qui s'appelle « bouddha » ou « sagesse bouddhiste » qui existe à l'extérieur de notre propre esprit. Nous pouvons dire la même chose pour le samsara : il n'existe pas indépendamment de notre propre esprit.

C'est ce que Milarepa chantait :

*Le nirvana n'est pas à rechercher quelque part au loin  
Le samsara n'est pas à rejeter quelque part au loin  
J'ai découvert avec certitude que mon esprit est Bouddha.<sup>1</sup>*

Du point de vue du Mahamoudra - Dzogchen, il n'y a rien d'inhérent au samsara, notre état de confusion dualiste, qui doit être abandonné, discrédité ou laissé en arrière et le nirvana, l'état d'éveil n'est pas un endroit où nous nous rendons depuis ici. Ce n'est pas un endroit qu'on peut trouver ailleurs que là où nous sommes en ce moment même. Si vous désiriez renoncer au samsara, l'abandonner physiquement, où voudriez-vous aller ? Sur la Station Spatiale Internationale, la Lune ou Mars ? Mais là encore, vous demeurerez dans le samsara. Ainsi, comment voulez-vous abandonner le samsara ?

Ce que nous essayons de laisser derrière-nous, c'est la dualité, l'esprit de confusion, notre état perpétuel de souffrance. Physiquement, oui, nous sommes capables de quitter notre ville natale et d'aller vers quelques endroits retirés tels que grottes de montagnes ou monastères. Votre corps sera quelque part ailleurs mais votre esprit en sera-t-il à un stade différent ? Comment votre esprit fonctionne selon que vous êtes dans une grotte de montagne, un monastère ou à la maison est ce qui détermine si vous êtes dans l'état du samsara ou du nirvana.

---

<sup>1</sup> Les trois Métaphores : Soung à la grotte du Tigre de la Forteresse du Lion à Yolmo, au Népal, fut composé par le seigneur Milarépa et tiré du Texte Tibétain à la page 259. Traduit par Le Comité de Traduction Marpa. © 2002 Comité de Traduction Marpa. Publié dans : Songs of Realization.

Selon les enseignements du Mahamoudra et du Dzogchen l'éveil est juste là, dans la nature de notre esprit. Cette nature, c'est ce que nous sommes en train d'essayer de découvrir et à quoi nous sommes en train de nous connecter. Cette nature, c'est ce que nous essayons de reconnaître, de réaliser, de parfaire. Cela constitue le voyage complet sur la voie.

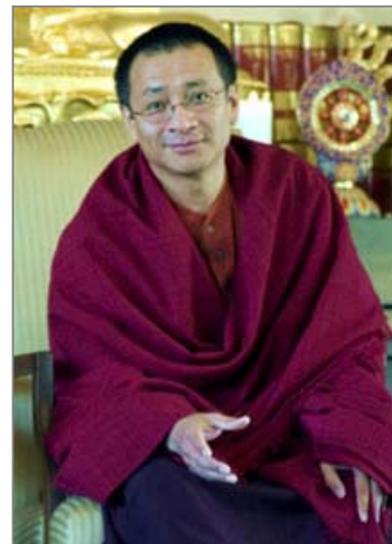
Comment pouvons-nous reconnaître cette nature de l'esprit ? L'expérience de l'éveil, de l'illumination complète, peut être générée à travers de nombreuses méthodes différentes. Il y a l'approche du Hinayana, du Mahayana et du Vajrayana, ou du Mahamoudra - Dzogchen pour atteindre l'éveil. Ces trois modèles conduisent au même but. La différence ne réside pas dans le résultat achevé mais dans le temps que cela prend pour atteindre ce résultat ainsi que dans les méthodes utilisées. Parmi ces trois, c'est seulement la dernière qui est réputée posséder les méthodes qui peuvent conduire à la réalisation de la véritable nature de l'esprit en une seule vie. Dans la liturgie du Vajrayana, cette façon de réaliser le stade de l'éveil complet est appelé atteindre « l'éveil complet en un instant ». Lorsque nous prenons les instructions du cœur, lorsque nous employons les méthodes correctement, étape par étape et quand nous nous concentrons sur la voie, que nous ne tombons dans aucun piège, alors cet état éveillé peut prendre place à tout instant. Un moment peut être totalement confus, comme celui d'un être ordinaire et le moment suivant peut être celui d'un être complètement éveillé. Cette notion outrée, mais très réaliste est connue comme une illumination soudaine ou « éveil insensé ».

### **La Voie De La Devotion**

La voie du Mahamoudra est quelquefois connue comme le chemin de la dévotion. Avec le regard de la dévotion envers notre maître, notre lignée et nos instructions, nous pouvons voir la véritable nature de l'esprit. Quel rôle joue notre maître dans notre voyage vers la recherche de l'éveil ? D'un côté, il est dit que l'éveil est juste là, en nous et, d'un autre côté, il est dit

qu'il n'y a pas d'éveil sans la dévotion envers le maître ou la lignée des maîtres éveillés. Cela semble un peu contradictoire.

Pourquoi la dévotion est-elle si importante ? Comment cela fonctionne-t-il ? La dévotion est une voie, un moyen habile à travers lequel vous développez la vérité fondamentale, croyance en votre propre cœur illuminé, croyance que votre esprit est totalement, vigoureusement pur et qu'il a été présent depuis le début. Croire cela, c'est la dévotion. Vous pouvez voir cela à travers le maître et la lignée. Votre relation avec votre maître est personnelle, bien qu'elle se situe au-delà du personnel. Cela est si intime que vous sentez que vous en avez le contrôle, bien qu'en même temps, vous preniez conscience que c'est au-delà de votre contrôle. C'est similaire à vos relations dans le monde avec vos partenaires, amis et famille, cela va encore au-delà de ces relations mondaines. Si vous pouvez travailler avec les relations, cela ouvre une porte pour travailler avec toutes les relations dans le monde. Cela devient un grand véhicule pour transformer nos émotions négatives et nos souffrances.



Le point crucial ici est que le maître joue simplement le rôle du miroir. Lorsque vous regardez dans un miroir, ce qui se reflète est votre propre visage. Le miroir ne se reflète pas lui-même. Il vous montre si votre visage est propre ou sale ou si vous avez besoin d'une coupe de cheveux. Le miroir est impartial, il reflète les qualités positives comme les négatives, avec équanimité, clairement.

De la même façon, lorsque vous regardez le maître avec dévotion, vous voyez en même temps vos qualités et vos défauts. Vous voyez vos failles, vos troubles et vos émotions perturbatrices s'élever, de la même manière que vous voyez de la saleté sur votre visage dans

un miroir ordinaire. En même temps, vous voyez au-delà de la surface, des impuretés qui peuvent simplement être lavées. Vous pouvez voir votre vrai visage, votre vraie réalité qui est la parfaite pure nature de votre esprit.

Que se passe-t-il si vous êtes assis en face du miroir dans une pièce obscure ? Le miroir possède encore le potentiel de refléter et vous possédez toujours la qualité d'être réfléchi. Mais, s'il n'y a pas de lumière, vous pouvez être assis là dans le noir depuis des lustres et il ne se passera rien. Vous ne verriez jamais rien. Cependant, ce n'est pas suffisant de seulement s'asseoir en face du miroir. Vous devez allumer les lumières. Dans ce cas, c'est la lumière de la dévotion. Lorsque cette lumière est allumée et que le miroir du maître est face à vous, alors vous pouvez voir la propre nature de votre esprit avec clarté et précision encore d'une manière non conceptuelle. C'est le rôle du maître et de la lignée dans votre illumination, votre réalisation de la nature de l'esprit. Le maître n'est pas le créateur de votre esprit. Il ou elle est simplement la condition qui va vous permettre d'atteindre votre propre éveil.

Le miroir n'éclaire pas pour vous. Il ne vous emmène pas dans la pièce et ne vous dit pas de vous asseoir en face de lui. Il ne dit pas : « Regardez ici ! » Le miroir est juste un miroir occupant un certain espace. Vous devez rentrer dans la pièce, éclairer, marcher vers le miroir et le regarder. Donc, qui est en train de faire le travail ici ? C'est nous. Nous sommes partie prenante dans la relation.

Certaines traditions dit que vous devez rester passifs pour recevoir la grâce divine ou pour avoir des expériences mystiques, mais c'est tout le contraire. Pour invoquer les bénédictions de la lignée, vous devez être actifs. Tout est accompli par vous ; le maître est simplement une condition, un miroir que vous avez choisi de garder dans votre maison. Ce miroir ne réside pas mystérieusement là, voyez-vous. Vous l'avez choisi et placé là par vos propres efforts.

Les instructions de la lignée ne sont pas, non plus, créatrices de votre éveil. Elles sont seulement une autre condition. Ce sont des outils profonds et puissants, que vous devez utiliser. Les instructions sont comme des directions pour aller là où vous voulez vous rendre. Par exemple, si vous êtes dans un immeuble que vous voulez quitter mais que vous n'êtes pas certain de savoir où les issues se trouvent, alors, vous demandez que l'on vous en donne la direction. Si vous avez de la chance, il y aura quelqu'un qui pourra vous indiquer les différentes possibilités pour sortir. L'une d'elles peut être très facile à trouver mais un petit peu compliquée à suivre. A propos de celle-ci, votre guide vous dit : « D'abord, vous montez vers le grenier qui est un peu sombre, mais vous trouverez une ouverture dans le mur, là. Ensuite vous descendez par cet autre escalier qui mène en bas vers le sous-sol et vous allez tout droit vers l'arrière de cet appartement où se trouve un autre escalier qui conduit du premier étage au second où vous trouverez la sortie. Cela, c'est une manière, la manière Hinayana. Cela prend un peu de temps mais les directions sont très concrètes et vous trouverez la sortie, peu importe comment.

Les directions du Mahayana sont un peu plus directes. Votre guide vous dit qu'il y a aussi une autre possibilité : « Vous passez par cette porte ici et, ensuite vous verrez une autre série de portes, vous les traversez. Ensuite vous trouverez encore une série de portes que vous traverserez et vous serez dehors, dans le parking où vous avez probablement garé votre voiture.

Les directions du Vajrayana disent que les issues sont ici, là et partout. Pour celles-ci, votre guide vous dit : « Il y a une fenêtre juste ici par laquelle vous pouvez sauter et vous serez dehors instantanément. Il y a aussi d'autres fenêtres un peu partout ou, si vous préférez, il y a une porte sur le côté qui vous permettra de sortir, il y a réellement beaucoup d'issues directes ici. Vous n'avez pas besoin de chercher ailleurs. Vous pouvez choisir la sortie que vous voulez prendre selon la rapidité avec laquelle vous voulez sortir.

Ces directions sont comme les instructions de la lignée. Que font-elles ? Pas grand-chose par elles-mêmes. Vous les entendez tout le temps, instruction après instruction. Quand même, la seule façon dont nous sortirons de cet immeuble est en position debout, marchant sur nos deux pieds, pas sur les pieds du maître de la lignée. Il n'y a rien de tel que les " pieds de lignée " ou les " pieds du maître ", sur lesquels vous pourriez marcher. Vous devez manifester la volonté de vous lever et de marcher sur vos deux pieds. Lorsque nous pouvons faire cela, nous commençons à être capables de trouver notre propre porte de sortie du samsara vers l'espace magnifique de la liberté. Nous commençons à trouver la voie vers l'éveil.

Vous pouvez voir, à travers ces exemples combien les instructions jouent un rôle important, mais pas plus important que le nôtre. Vous jouez le rôle actif principal sur la voie. C'est vous qui travaillez d'après les instructions. Elles vous donnent toutes les informations dont vous avez besoin pour sortir, quelle manière est la plus sûre, laquelle est un tout petit peu plus risquée et quelle est la plus rapide mais la plus hasardeuse. Toutefois, si vous ne vous décidez pas à agir, alors pendant des éons, vous resterez à errer dans le même immeuble.

Nous avons le choix total, le pouvoir total de décider de la course de notre voyage personnel. Ceci est la vue Bouddhiste. Même dans la perspective du Mahamoudra et du Dzogchen, vous êtes au centre de la voie et votre éveil dépend de votre propre effort individuel. Ce n'est dépendant de personne ni de rien d'extérieur à vous.

### **Utiliser L'esprit Pour Decouvrir La Nature De L'esprit**

La nature fondamentale de notre esprit et la nature fondamentale de tous les phénomènes que nous percevons comme étant extérieurs à notre esprit est lumineuse vacuité. En d'autres termes, toutes les formes, sons, et ainsi de suite, aussi bien que toutes les pensées et bien que les émotions soient vides, elles apparaissent et, bien qu'elles apparaissent, elles sont vides. Il

Il y a différentes approches pour découvrir cette nature de l'esprit qui est constamment en nous et avec nous tout le temps.

Du point de vue du Mahamoudra - Dzogchen, nous regardons d'abord directement les apparences des pensées et des émotions et établissons leur vacuité. Leur nature apparence - vacuité est facile à voir parce que de telles formes mentales sont éphémères et dénuées de substances. De fait, cela est appréhendé avec confiance, ensuite nous regardons les apparences extérieures. Une fois que nous avons pénétré la vraie nature des pensées et des émotions, il devient plus aisé de voir la véritable nature du monde extérieur - les objets extérieurs qui s'élèvent à nos consciences sensorielles. Ainsi nous comprenons que tout, sans exception, est vide.

Dans l'approche générale du Hinayana, du Mahayana, ou du Soutrayana, l'ordre est inversé. Nous concentrons notre analyse sur l'extérieur et demandons : « Comment la forme est-elle vide ? Comment le son est-il vide ? Comment l'odeur est-elle vide ? Et ainsi de suite. A travers le processus analytique du Mahayana, nous découvrons que la véritable nature de toutes ces formes est vacuité. Tout à coup, nous trouvons que la nature de tous les objets perçus est vide, nous en concluons alors que la nature du sujet qui perçoit est aussi naturellement vide. Sujet et objet existent uniquement en interdépendance les uns avec les autres. Donc, l'approche du Mahayana débute avec l'analyse des phénomènes extérieurs, du monde extérieur, alors que le Mahamoudra -Dzogchen commence par analyser votre esprit. C'est toute la différence de comment ou par où ces méthodes débutent.

Du point de vue du Mahamoudra - Dzogchen, il est facile et direct d'analyser en premier votre esprit. Votre propre esprit est très clair pour vous. Vous connaissez très bien vos pensées et vos émotions et vous les expérimentez directement. Cela ne vous est pas caché. Ce ne sont pas des choses que vous devez découvrir par l'analyse. Vos émotions, vos pensées

sont juste en face de vous. Donc, quand vous les regardez, votre examen est expérimental. Ce n'est pas seulement une analyse théorique, comme quand vous analysez une forme extérieure, un petit rocher ou tout un versant d'une montagne. Lorsque vous analysez une pensée ou un schéma de pensée, c'est une expérience directe. Quelquefois, c'est trop nu, trop intime. Il n'y a rien entre vous et cette expérience. Souvent, notre problème, ce n'est pas de voir, mais de voir trop : nos pensées crues et nos émotions se trouvent soudainement exposées.

Lorsque nous analysons une forme, un son ou que nous tournons notre esprit vers la métaphysique des graines et des germes, nous n'avons pas ce problème. C'est un exercice conceptuel, académique. A travers ce procédé, nous en arrivons à « connaître », mais notre connaissance n'est pas le savoir direct. Cependant, du point de vue du Mahamoudra - Dzogchen, cette approche est perçue comme une analyse indirecte. Ce n'est pas une expérience directe. Pour cette raison, les étapes du Hinayana et du Mahayana de la voie sont appelées « les véhicules causaux ». Ils nous amènent à avoir ou nous conduisent à l'expérience directe ultérieure. Les méthodes des véhicules causaux nous apporteront cette expérience à un moment donné mais pas sur le champ.

Cette sorte d'analyse est similaire aux méthodes de la Physique ou d'autres sciences, où la recherche est effectuée en laboratoire. Le Bouddha s'assit en samadhi et analysa les phénomènes qui apparaissaient à son esprit, les examinant avec une vue pénétrante. Les scientifiques entrent dans leur propre stade de concentration et analysent les phénomènes du monde extérieur en utilisant des instruments hautement sophistiqués. Ils ont même déjà envoyé leurs instruments sur Mars.

Quand le but de l'analyse consiste à trouver la nature ultime de l'objet par l'examen, les deux méthodes arrivent à des conclusions similaires. Aucune ne trouve une existence concrète,

véritable. Les physiciens modernes ne trouvent aucune nature inhérente ou existence intrinsèque aux atomes et alternent forme et énergie, tels des défilements de quarks, qui peuvent seulement être posé en tant que postulat théorique. Le Bouddha appelle cela vacuité ou *shunyata*. Donc, l'approche scientifique moderne est vraiment similaire à celle de l'approche du Soutrayana.

Le Mahamoudra - Dzogchen utilise l'approche de l'analyse directe qui est connue comme « la méditation analytique du simple méditant » ou *kousoulou*. Simple, cela ne veut pas dire mentalement déficient, mais simple, dans le sens de ne pas être « intellectuellement » compliqué. L'approche de Soutrayana pour l'analyse est connue, d'un autre côté, en tant que la méditation analytique de l'érudit » ou *pandita* qui est clairement une analyse théorique ou savante. Alors que l'analyse savante est nécessaire, si elle est utilisée seule, cela ne nous apporte pas l'expérience directe immédiate.

L'analyse du simple méditant par laquelle nous commençons par observer les expériences immédiates de l'esprit, est très claire et apporte l'expérience directe à tout le monde. En utilisant cette méthode, lorsque vous regardez intimement une pensée ou une émotion, vous pouvez voir sa nature comme inséparable de la luminosité et de la vacuité. Vous ne trouvez pas une chose existante solide ou substantielle. La raison pour laquelle nous ne trouvons rien de solide est que, au niveau absolu de la réalité, rien n'existe de cette manière. Ainsi, quand nous cherchons cela, nous ne le trouvons pas.

La véritable vacuité, cependant, n'est pas seulement « ne pas trouver » quelque chose. Si, par exemple, vous cherchez dans votre maison pour voir s'il y a un éléphant quelque part chez vous, au grenier, dans la cuisine ou le salon et que vous ne trouviez aucun éléphant, cela voudrait-il dire que les éléphants n'existent pas ? Non, car il y a des éléphants qui vivent dans les zoos et dans la nature sauvage.

Simplement, chercher quelque chose et ne pas le trouver, ce n'est pas le genre d'analyse qui nous conduise à l'expérience naturelle de la vacuité. Pour parvenir à l'expérience de la vacuité, notre analyse est fonction de l'observation de quelque chose que nous voyons, qui nous apparaît comme existant, qu'il s'agisse d'un objet interne ou externe. Quand nous analysons cet objet, disons, un éléphant, nous le regardons dans le but de découvrir sa vraie nature, sa réalité fondamentale. Nous cherchons cette nature en analysant minutieusement l'existence de l'éléphant et de chacune de ses parties, oreilles, tronc, yeux, grand corps, jambes et queue, jusqu'à ce que nous épuisions notre recherche. A ce moment là, nous arrivons à la conclusion que nous ne pouvons pas trouver la véritable existence de cet être à l'apparence si solide. Malgré cela, nous pouvons voir, sentir, entendre et toucher cet éléphant vide mais apparent. Ceci est la méthode d'analyse qui conduit à l'expérience de la vacuité.

De la même manière, lorsque nous regardons directement une pensée ou une émotion, il est difficile de trouver quelque chose de solide. Nous pouvons éprouver une forte colère, mais lorsque nous regardons ces sentiments intenses d'agression, nous ne pouvons pas réellement les déterminer. Nous ne pouvons pas réellement identifier ce qu'ils sont. Nous ne sommes même pas certains de savoir pourquoi nous sommes en colère. Au bout d'un moment, notre colère disparaît. Un instant, nous pouvons à peine parler ou respirer tellement nous sommes enragés. L'instant suivant, cette fureur a cessé, ne laissant pas de trace. Même si nous voulions maintenir notre colère, continuer à tourmenter notre rival ou notre ennemi, c'est trop tard. Notre colère apparence - vide s'est envolée. En vérité, ce n'était jamais là concrètement.

### **L'esprit Ordinaire**

Le point essentiel de tous nos efforts sur la voie spirituelle, que nous soyons en train d'étudier, de méditer ou de militer socialement, c'est de retourner à l'état naturel de notre

esprit, l'état inhérent de notre éveil, qui est très simple et complètement ordinaire. C'est le but des trois véhicules ou *yanas*, de la voie Bouddhiste.

L'école du Hinayana appelle ce stade dépourvu d'ego, non soi ou vacuité. L'école du Mahayana l'appelle la grande vacuité ou *shunyata*, libre de toute élaboration, de toute conceptualisation. Cela est aussi connu comme la vacuité ornée par l'essence de la compassion ou *bodhichitta*, l'union de la vacuité et des qualités de compassion et de la bonté aimante. De plus, cela est connu comme la nature de bouddha ou *tathagatagarbha*, l'essence de tous les bouddhas, de « ceux qui sont allés ». Dans le Vajrayana,<sup>1</sup> cela est appelé la nature vajra ou quelquefois, l'esprit vajra ou le cœur et cela se réfère à la qualité indestructible de *rigpa*. Dans le Mahamoudra, cela est appelé l'esprit ordinaire ou *thamal gyi shepa* et, dans le Dzogchen, lucidité nue ou *rigpa*. La signification de tous ces termes met en exergue la réalité la plus fondamentale de notre esprit et des phénomènes qui sont vacuité - luminosité. En d'autres termes, toutes les formes, sons, et ainsi de suite, aussi bien que les pensées et les émotions, apparaissent et, bien qu'elles apparaissent, elles sont vides d'existence propre.



Bien que de nombreuses et différentes méthodes soient enseignées pour atteindre cet état fondamental de l'esprit, la plupart des méthodes elles-mêmes peuvent apparaître comme totalement contradictoires. En quelque sorte, elles sont extraordinaires, plus qu'ordinaires,

---

<sup>1</sup> Lorsque le chemin Bouddhiste est vu dans le contexte des trois véhicules, ou *yanas*, le Hinayana, le Mahayana et le Vajrayana, les lignées du Mahamoudra et du Dzogchen sont généralement regroupées dans le Vajrayana. D'un autre point de vue, le Vajrayana peut être regardé comme un aspect du Mahamoudra connu sous le nom de Mahamoudra Mantra ou Tantra. Il existe plusieurs systèmes de classification. Quel que soit le système utilisé, le sens est que tous trois : Vajrayana, Mahamoudra et Dzogchen sont "des véhicules résultants", moyens extrêmement puissants et rapides pour réaliser la nature de l'esprit.

hors normes plutôt que normales et complexes plutôt que simples. La voie du Hinayana, par exemple, est connue pour toutes ces instructions détaillées pour la pratique et la conduite de post-méditation. Pour les monastiques, il y a la tradition de se raser la tête et se vêtir de belles robes qui sont des rituels prescrits dans le but de conduire le pratiquant à la réalisation du non soi. De la même manière, le système de ceux qui suivent le Mahayana pour réaliser la grande vacuité, entreprennent les pratiques des paramitas, les six vertus transcendantes de la générosité, de la discipline, de la patience, de la diligence (ou efforts), de la concentration (ou méditation) et de la connaissance discriminante (ou prajna). Dans le Vajrayana, il y a des pratiques nombreuses et complexes telles que la visualisation des déités et du mandala, qui conduisent à la réalisation de l'esprit vajra.

Ainsi, avec toutes ces pratiques, nous rapprochons-nous encore plus près de l'état naturel ? Ainsi qu'il est naturel pour nos cheveux de pousser, la pratique du Hinayana qui consiste à toujours se raser la tête ne semble pas naturelle. Ce n'est pas non plus une coutume de société. Dans le Mahayana, il y a de nombreuses méthodes « contre-nature » hautement conceptuelles et occasionnelles pour purifier les états négatifs de l'esprit, telles que prendre les impuretés des autres.<sup>1</sup> Dans le Vajrayana, par contraste avec les pratiques du Hinayana de se raser la tête, nous visualisons non seulement une autre chevelure mais aussi, nous imaginons des têtes, des bras et des jambes supplémentaires.

Pourquoi faisons-nous cela quand de telles méthodes semblent nous éloigner d'un état d'esprit ordinaire, normal et simple ? Il doit y avoir une explication raisonnable ! La réponse est simplement parce que, dans le but d'atteindre le niveau de l'esprit ordinaire, pour

---

<sup>1</sup> Ceci se réfère à la pratique de tonglen, "prendre et donner", dans laquelle nous donnons mentalement tout notre bonheur et bien-être aux êtres, et en échange, mentalement nous prenons sur nous toutes leurs souffrances et leur détresse, avec l'intention sincère de libérer tous les êtres de leur souffrance. Par ce processus, nous apprenons à dépasser notre attachement au soi et à l'égo, qui est source de souffrance et obscurci notre propre état d'éveil.

vraiment parvenir au stade de la simplicité essentielle, nous devons couper notre schéma dualiste habituel de labelliser les choses en termes de normalité ou d'anormalité. Si nous faisons trop de fixations sur la normalité, sur les conventions ordinaires, alors, nous devons trancher cette fixation dans le but de faire l'expérience de notre esprit tel qu'il est. Par conséquent, dans le but de trancher et de transcender de tels concepts solides et dualistes, nous créons des situations "hors normes " pour pratiquer avec elles sur la voie. Dans la pratique de la déité du Vajrayana, vous pouvez vous visualiser vous-mêmes sous la forme d'un être éveillé avec des têtes, des bras et des jambes multiples quand vous prenez soudain conscience que vous ne savez pas du tout qui vous êtes, voilà qui est une expérience merveilleuse. Nous avons généralement trop d'idées préconçues à propos de qui nous sommes et du monde "qui nous entoure ". Nous sommes tellement habitués par le processus de tout étiqueter que nous ne regardons jamais au-delà de la surface de ces étiquettes, vers la réalité non conceptuelle qui est leur nature essentielle.

Lorsque nous travaillons avec les méthodes profondes et habiles comme celles de la voie du Vajrayana, tous nos concepts dualistes sont alors tranchés à la racine. Ainsi, en quelque sorte, nous pouvons dire qu'avec ces moyens habiles, nous sommes reliés au concept d'aller au-delà du concept, à la pensée d'aller au-delà de la pensée. Un bon exemple pour illustrer cela est un oiseau prenant son envol au sol. Lorsque l'oiseau veut voler, il doit d'abord courir un peu ou s'appuyer au sol pour s'élancer dans le ciel. De la même manière, au début, nous devons nous relier aux concepts dualistes dans le but de nous élancer dans l'espace de la non-conceptualité ou de la non-dualité.

C'est ce que tous ces enseignements nous apportent. A travers les mots et les concepts, ils mettent en exergue la nature des phénomènes qui est la vacuité au-delà des mots et des concepts. Quand le Bouddha réalisa la véritable nature de l'esprit et du monde, s'il n'en avait

jamais parlé, il n'aurait jamais pu nous léguer sa sagesse à travers des mots, et nous n'aurions eu alors aucune piste pour entrer sur ce chemin profond.

Lorsqu'on parvient à la voie du Mahamoudra - Dzogchen, les maîtres de ces traditions introduisent, toutefois, l'esprit ordinaire ou la nudité de rigpa avec la plus grande simplicité. Un tel maître peut dire à ses étudiants : « Regardez une fleur. La voyez-vous ? » L'étudiant dira : « Oui, je vois la fleur ». Le maître dira : « Voyez-vous cette magnifique clarté aujourd'hui ? » L'étudiant dira : « Oui, je vois cette magnifique clarté aujourd'hui » Alors le maître dira : « C'est cela ».

Cela est supposé être le plus haut enseignement de la voie du Mahamoudra -Dzogchen. Le plus haut enseignement est vraiment simple et direct, sans aucune complication. Lorsque j'étudiais au Shédra, au collège monastique, j'atteignis un point où je sentis que mes concepts se multipliaient à grande vitesse. Chaque jour, comme nous mémorisions des textes et débâtions des points de vues philosophiques, mes concepts semblèrent avoir pris de l'ampleur au point que je sentis qu'il valait mieux que j'aille parler avec mon maître. J'arrivai ainsi auprès de Khenpo Rinpoché.<sup>1</sup> Je lui dis que j'avais lu dans les enseignements qu'à travers l'étude et la pratique, nos pensées se dissolvaient graduellement et disparaissaient, au point où nous devenions complètement libre de tout concept. Toutefois, je venais d'avoir l'expérience opposée ! Plus j'étudiais et plus je développais de concepts. Lorsque je racontai cela à mon maître, il dit : « Oui, cela peut être la façon dont vous l'expérimentez, mais en réalité, ce qui se passe, c'est que vos pensées deviennent trop subtiles ».

Comment pouvons-nous apprécier cela ? Lorsque nous regardons une tasse, par exemple,

---

<sup>1</sup> Khenpo Tsultrim Gyatso Rinpoché, fut l'enseignant principal de l'Institut Karma Shri Nalanda, au Monastère de Rumtek au Sikkim, durant les années d'études de Ponlop Rinpoché. Le Shédra est un programme d'études intensives qui dure neuf ans.

ordinairement nous voyons simplement avant tout sa forme et sa couleur. Mais si nous la mettons sous un microscope, nous verrions tout un défilé de couleurs, de textures au-delà de tout ce que nous avons pu voir auparavant, vous verriez même la bactérie qui vit dans la tasse. De la même manière, lorsque nous regardons nos pensées et nos concepts au travers du microscope de notre sagesse discriminante, nous y voyons des thèmes à un niveau bien plus subtil. Ainsi, nous les voyons avec infiniment plus de détails. Au lieu de nous éloigner de la réalité véritable, notre compréhension conceptuelle s'affine davantage, nous conduisant plus près de l'expérience directe de l'ainsité (telle qu'elle est). Nous pouvons voir ainsi l'apparition et la cessation des pensées.

Nous pouvons voir comment elles surgissent dans nos émotions, colorant notre esprit avec l'énergie de la passion, de la colère ou de la jalousie.

A ce stade d'observation, nous pouvons penser : « C'est sans espoir. Je ne serai jamais capable de calmer les mouvements incessants et compulsifs de mon esprit. » Mais, du point de vue du Mahamoudra - Dzogchen, le fait que nous nous voyions l'activité de l'esprit si clairement est un signe de succès dans la méditation, pas un échec. Nous ne voyons pas tout le temps l'émergence constante des pensées ni comment elles se modifient et changent d'instant en instant. Nous ne voyons pas comment nous courrons après elles ou notons le moment où notre vigilance nous fuit et nous en sommes totalement perdus. Toutefois, quand nous reconnaissons nos schémas de pensée, c'est un moment profond, de ceux qui nous amènent directement à l'expérience de l'esprit ordinaire.

Normalement, nous sentons que nos perceptions, pensées et émotions sont trop ordinaires pour signifier plus. Simplement regarder une fleur, ou le soleil d'une belle journée est trop simple pour être profond. En tant que méditants, nous voulons tout ce qui est profond et

pour cela nous regardons nos expériences mondaines passées. Nous cherchons quelque chose d'extraordinaire. Quelque chose de grand. Nous voulons le « maha » ou le « grandiose », l'expérience religieuse que nous connaissons est au dehors quelque part dans un lieu mystérieux appelé « le monde sacré ». Toutefois quand nous essayons de regarder à l'extérieur, c'est le point duquel nous partons de notre propre nature éveillée. Nous commençons à nous éloigner de l'état naturel de notre esprit, l'état fondamental du Mahamoudra - Dzogchen. "Regarder à l'extérieur" ne veut pas littéralement dire quitter notre maison pour aller regarder dans le jardin du voisin, ni que nous faisons nos bagages et prenions le bus pour la ville voisine, ou rasions notre tête pour entrer dans un monastère.

*"Regarder à l'extérieur" signifie regarder à l'extérieur quelle que soit l'expérience que vous êtes en train de vivre ici et maintenant.*

Pensez à cela dans la perspective de votre propre expérience. Que faites-vous lorsqu'une pensée agressive surgit soudain ? Vous pouvez tenter de stopper cette pensée, dévier son énergie en la justifiant ou, si c'est opportun, changer la pensée « négative » en pensée « positive ». Nous faisons toutes ces choses parce que nous sentons que cette pensée, telle qu'elle est, n'est pas assez pure pour être méditée. Nous méditerons sur la prochaine pensée pure que nous aurons, ou, encore mieux, nous resterons dans l'essence de l'espace entre deux pensées, la prochaine, que nous reconnâtrons. De cette manière, nous manquons continuellement le moment présent où nous sommes éveillés. Le problème est que nous n'attraperons jamais la vigilance de l'instant prochain, la vigilance que nous aurons dans le futur. Si l'agressivité est là maintenant, c'est que cette agressivité est au cœur, dans sa véritable nature, clairement présente, vide et lumineuse. Comme notre maître doté de la simplicité du Mahamoudra et du Dzogchen pourrait le dire : « Le voyez-vous ? C'est cela. »

Vous pouvez préférer méditer sur le Bouddha plutôt que sur vos émotions. Le Bouddha est toujours parfaitement en état de relaxation et de détente. C'est pourquoi vous vous sentez très tranquille. Quand vous méditez sur vos émotions, vous pouvez commencer à vous sentir légèrement anxieux et pas très à l'aise. Vous pouvez penser que votre santé mentale est en danger ou que l'environnement de votre esprit n'est pas dans un état suffisamment spirituel, élevé ou sacré. Au début de votre entraînement, il est utile jusqu'à un certain point de méditer sur des objets purs comme des images de Bouddha, des déités ou de grands maîtres. Si, toutefois, vous devenez dépendants de tels objets, alors, il peut y avoir des conséquences négatives. Quand vous sentez que vous ne pouvez pas invoquer l'expérience du sacré ou vous connecter à votre esprit d'éveil fondamental à travers vos expériences de perceptions quotidiennes, vos pensées et émotions, alors, vous développez un sérieux problème. Nos émotions sont aussi familières et banales que le soleil ou les fleurs et, ce c'est qui est magnifique pour réaliser l'esprit ordinaire. Nous avons tellement d'opportunités. Nous devrions les apprécier et en tirer avantage.

Ce que vous avez recherché, la nature véritable de votre esprit, a été avec vous tout le temps. C'est avec toujours vous maintenant, en ce moment précis. Les enseignements disent que si nous pouvons pénétrer l'essence de nos pensées dans le présent, quoi que cela puisse être, si nous pouvons les regarder directement et demeurer dans leur nature, alors nous pourrions réaliser la sagesse du Bouddha : l'esprit ordinaire, la nudité de rigpa, la lumineuse vacuité, la vérité ultime. Le futur sera toujours hors d'atteinte. Nous ne rencontrerons jamais le Bouddha du futur. Le Bouddha du présent est toujours à notre portée. Voyez-vous ce Bouddha ? Où regardez-vous ?

---

" Voyez-Vous Ce Bouddha ? " par Le Dzogchen Ponlop Rinpoché, est tiré de "Wild Awakening", une série de conférences présentées à Vancouver et à Toronto en Février 2004. © 2006 The Dzogchen Ponlop Rinpoche.