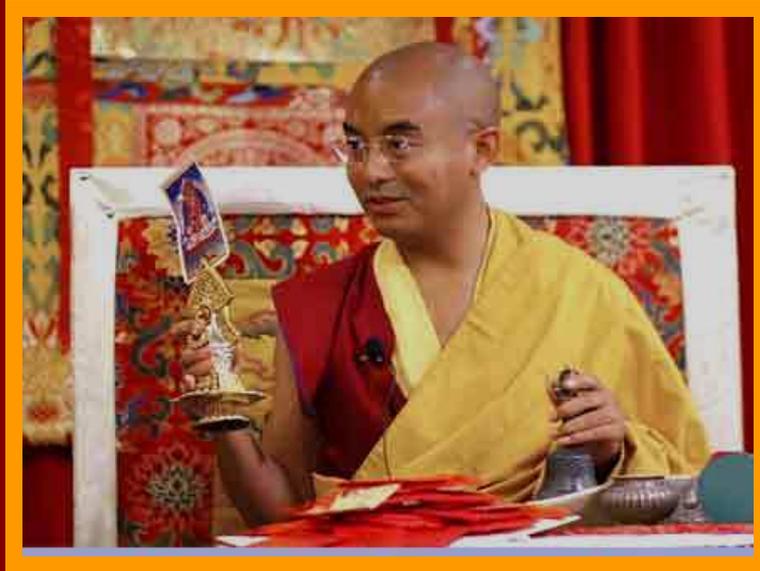


MINGYUR RINPOCHE À VAJRADHARA-LING

Cycle de pratiques - Deuxième année
Retraite du 31 janvier au 5 février 2006



Introduction et révision première année (2004) : Samatha et Vipassana
Transcription faite à partir de la traduction française



Le 1er février 2006 (après-midi)

Maintenant nous allons voir le corps principal du cheminement spirituel, à savoir la méditation de samatha (shiné, en tibétain, "calme mental" en français) ainsi que la méditation sur la vacuité. Si vous avez des questions à poser, vous pouvez le faire maintenant. Si vous n'avez pas de questions, c'est le signe que vous avez tout compris. L'essentiel de shiné, c'est de ne pas être distrait. Si vous êtes dans l'agitation, vous n'êtes pas dans la méditation du calme mental ; si vous n'êtes pas dans l'agitation vous êtes dans la méditation du calme mental. En revanche le fait que vous ayez des pensées discursives ne va pas déterminer si vous êtes ou non dans la méditation shiné. Pourquoi ? Parce qu'à partir du moment où vous êtes dans la vigilance, l'attention et la présence, vous pouvez poursuivre la méditation de shiné quand bien même vous auriez des pensées discursives (namtok) [1]. Nous avons vu que la méditation de shiné pouvait s'établir au moyen de différentes méthodes, qu'elle pouvait s'appuyer sur un support de concentration ou être sans support. Il a été également expliqué que lorsqu'il s'agissait de

samatha s'appuyant sur un support de concentration, celui-ci pouvait être une forme, un son, une odeur, un goût, une sensation ou la pensée discursive elle-même. Vous en souvenez-vous ? Le plus important c'est d'appuyer sa concentration sur la pensée discursive. Quand on parle ici de namtok, ce terme recouvre et les pensées discursives et les émotions. Si l'on est capable de côtoyer les pensées et autres phénomènes de l'esprit sans que notre méditation en soit modifiée pour autant, c'est toujours la méditation du calme mental. En conséquence votre méditation en devient très facile parce que vous pouvez méditer en présence de pensées et d'émotions, et vous pouvez méditer en l'absence de pensées et d'émotions.

L'esprit normal dispose en effet de deux possibilités :

- l'une est l'absence de pensées, il n'y a pas beaucoup de mouvements dans l'esprit ;
- l'autre c'est d'avoir beaucoup de mouvements, beaucoup de pensées et d'émotions ; votre esprit est alors comme un singe fou.

Si vous appliquez l'attention, la présence, à ces deux cas de figure, ils deviennent tous deux méditations. Avec des pensées, des émotions ? Ok. Sans pensées, sans émotions ? OK également. C'est pour cette raison que méditer devient très facile.

Si vous pouvez méditer avec des pensées, c'est l'une des meilleures méditations : lorsque vous focalisez votre méditation sur les pensées et les émotions, celles-ci deviennent l'objet de votre méditation. C'est l'une des possibilités.

L'autre possibilité : lorsque vous appliquez la méditation aux pensées et aux émotions, un intervalle se produit, pensées et émotions disparaissent. C'est également l'une des meilleures méditations.

Est-ce que vous comprenez ?

Bon, on va essayer de le faire ensemble.

L'an dernier j'ai mentionné que vous pouviez prendre pour support de méditation la forme, le son, l'odeur, le goût et le toucher, n'est-ce pas ? Comment méditer sur la forme ? Vous pouvez dire ce que vous voulez.

Etudiante : Regarder la forme.

Rinpotché : Vous êtes tous d'accord ? Maintenant comment méditer sur le son ?

Etudiant : En écoutant le son.

Rinpotché : C'est bon. Vous avez tous passé avec succès.

C'est facile en fait. Lorsque vous méditez sur la forme, soyez simplement conscients de la forme. La forme devient alors le support de votre méditation. Quand il s'agit du son, soyez simplement conscients du son et le son devient alors le support de votre méditation. C'est la même chose avec l'odeur, le goût, le toucher. Soyez-en simplement conscients et chacun d'eux deviendra le support de votre méditation. De cette façon vous n'avez pas besoin de les bloquer. Il n'est pas nécessaire de faire quoi que ce soit à leur rencontre.

Maintenant il nous faut méditer avec les pensées, avec les émotions. Comment ? Je vais peut-être commencer par expliquer comment faire avec les pensées. Appliquez votre attention (mindfulness) aux pensées. Soyez simplement conscients (aware) des pensées. Les pensées deviennent ainsi le support de votre méditation. Les pensées sont comme ce rosaire, ce mala (Rinpoché tient son mala suspendu à la verticale et le fait tourner rapidement). Le mala tourne naturellement en cercle continu, de la même manière un blablabla incessant se déroule dans notre esprit : " Je suis heureux, je ne suis pas heureux, qu'est-ce que je vais faire en sortant d'ici, et ceci et cela... ". Il y a un défilé ininterrompu - " non-stop " - dans notre esprit, une pensée après l'autre : " Quelle est jolie cette fleur. Oh j'aurais besoin de fleurs chez moi. Celle-

ci ne me plaît pas. Combien coûtent-elles ? Cela ne convient pas à mon corps, etc. etc." Les pensées sont nombreuses.

C'est une bonne chose. Pourquoi ? Parce que si vous connaissez la méthode vous pouvez vous en servir pour la méditation. Comment ? En prenant toutes ces pensées pour objets de votre attention. Regardez la pensée. Soyez conscients de la pensée. La pensée sera alors le support de votre pratique de non distraction tout comme la forme et le son. Ecoutez le son en étant conscients du son, et le son deviendra le support de votre méditation. C'est la même chose. Vous pouvez ainsi être conscients de toutes les pensées qui se déroulent sans cesse dans votre esprit. Vous êtes attentifs, conscients du bavardage intérieur, tout en ayant l'esprit qui n'est pas distrait, emporté par ce blabla intérieur.

S'il vous faut être conscients du son, vous avez besoin du son - s'il n'y avait pas de son que vous puissiez écouter, comment pourriez-vous méditer sur le son ? De même si vous souhaitez méditer sur la pensée, il vous faut un flux de pensées pour que vous puissiez prendre les pensées pour objet de méditation. Autrement comment feriez-vous ? C'est pourquoi vous avez ainsi de nombreux supporteurs. Si vous avez une centaine de pensées, c'est très bien, vous avez une centaine de supporteurs de votre méditation. C'est pourquoi le bavardage intérieur est une bonne chose. Si vous méditez sur le blabla, cela devient comme ça. (Rinpoché égrène le mala, graine après graine au lieu de le faire tourner rapidement, d'un seul bloc comme auparavant). La main qui égrène le mala est l'illustration de l'attention, de la vigilance (mindfulness). Vous avez des pensées mais vous êtes conscients de chaque pensée, l'une après l'autre, vous n'êtes pas perdus. La lucidité (awareness) est là tout le temps. Les pensées se suivent mais la lucidité est constamment présente. Le mala illustre cela : s'il n'est pas tenu avec le pouce, il tourne naturellement en bloc autour du poignet ; si le pouce le retient, il s'égrène, grain après grain. Le pouce représente la vigilance et la présence.

Maintenant nous allons essayer ensemble.

Soyez maintenant conscients de vos pensées.

Tout d'abord détendez-vous dans l'ouverture naturelle de l'esprit.

.....

Maintenant, s'il vous plaît, observez vos pensées. Focalisez-vous sur vos pensées.

.....

Maintenant détendez-vous à nouveau dans l'état naturel.

.....

Ok. Ca s'est passé comment ?

Etudiante : Somnolence.

Rinpoché : Il faudrait que vous appliquiez la vigilance, la lucidité à cette somnolence. Est-ce que je vous avais enseigné au cours de la retraite de première année la méditation sur le sommeil ? Non ? (Echange inaudible) Je vais le faire cette fois-ci. C'est une bonne méditation, surtout que nous apprécions cette " activité " du sommeil. Mais nous devons méditer. Sinon, si l'on se dit solennellement : " Je vais méditer sur le sommeil ! " et qu'on sombre dans le sommeil ordinaire, ce n'est pas cela méditer.

La vigilance (mindfulness) ou la lucidité (awareness) peut s'appliquer à n'importe quel objet, à la pensée, aux émotions... Tout cela devient méditation. Bien sûr vous pouvez l'appliquer aussi à l'endormissement. Comment ? C'est très facile. C'est ce qu'il y a de plus facile. En réalité il y a deux sortes de méditation sur le sommeil : l'une est avec un objet, l'autre est sans objet.

Nous allons commencer par celle qui s'appuie sur un objet de concentration. Ok, quel est l'objet

pour la méditation sur le sommeil ? Le sommeil lui-même.

Méditation avec objet

Toutefois vous ne pouvez d'emblée observer le sommeil. Aussi faut-il commencer par observer l'endormissement, la somnolence.

Parfois vous fermez votre porte, préparez un coussin douillet, et vous déclarez, très déterminé(e) : " Je vais méditer ! " Vous vous asseyez en posture de méditation et souriez béatement. " Ouverture ". Vous prenez une expression adaptée. " Clarté ". Vous ouvrez grands les yeux. " Paix ". (Air suave de Rinpoché. Rires). Et vous vous assoupissez. Puis vous vous reprenez et essayez de nouveau. " Clarté ". Vous ouvrez grands les yeux. Malheureusement... vous vous affaissez à nouveau. Vous recommencez : " Clarté ! " Et à nouveau vous vous effondrez sur votre coussin. (Tout le monde est écroulé de rire.) Oh no good ! Vous vous reprenez. Et c'est reparti pour un tour. Vous vous battez en fait contre la somnolence. Celle-ci acquiert de plus en plus de puissance. C'est au point qu'un jour, dès que vous essayez de méditer vous vous assoupissez.

Ce que vous pouvez faire alors, c'est prendre cette torpeur, cette somnolence pour support de votre méditation. Comment ?

Regardez cette somnolence. Vous devez prendre conscience de cette torpeur. Ne vous crispez pas, prenant la posture et vous fixant sur : " Ouverture ! " les yeux grands ouverts. L'ouverture, la lucidité, est en fait toujours présente. En effet vous regardez cette somnolence, vous en êtes conscients. Dès lors que vous regardez, la lucidité est toujours présente. Vous savez que vous êtes assoupis ou vous savez que vous êtes en train de vous assoupir. C'est cela la lucidité (awareness).

Maintenant nous n'avons donc plus à craindre la torpeur ou l'assoupissement. Nous pouvons lui dire : " Soyez la bienvenue, nous pouvons cohabiter, nous allons lier amitié. " Ne la craignez plus. Tout d'abord vous devez observer la somnolence. Au début c'est un peu comme si l'on était saoul. Soyez simplement conscients de ce sentiment de torpeur. Regardez-le. Il devient alors le support de la vigilance ou de la non-distraktion. C'est de la méditation.

Vous pouvez ainsi être conscients de la somnolence telle quelle, puis peut-être allez-vous vous réveiller - parfois non, ça n'a pas d'importance. Quand vous vous réveillez regardez votre réveil (Rinpoché nous explique cela en le mimant). Vous êtes spectateurs de votre propre endormissement ; quand il s'effiloche un peu vous en êtes conscients également. Maintenez la continuité de votre observation. C'est une prise de conscience continue.

En poursuivant ainsi, toute la séquence de somnolence devient méditation. En effet l'esprit de méditation rattrape l'esprit somnolent - en conséquence le sommeil en son entier devient méditation jusqu'à votre réveil.

Pendant que vous dormez, vous ne reconnaissez pas que vous êtes en méditation. Deux signes indiquent cependant que vous étiez en méditation.

Le premier est que dès que vous vous réveillez il vous semble sortir de méditation. Votre esprit est déjà en méditation. Vous vous sentez alors très reposés, légers, frais.

Le second est l'absence de rêves.

La deuxième forme de méditation est celle sans objet, samatha sans objet.

Méditation sans objet

Demeurez dans l'état tel quel, dans l'aiséité au moment de vous endormir. Vous êtes en

méditation sans avoir de pôle sur lequel l'esprit se serait fixé, et vous entrez dans l'endormissement sans pour autant vous départir de cet état de Samatha. Ensuite, petit à petit si cette méditation se développe de plus en plus, même pendant que vous dormez vous pourrez entendre parler autour de vous, etc.

Il en était ainsi pour l'un de mes enseignants, Saldjé Rinpotché, mon maître de retraite qui maintenant n'est plus de ce monde. Il y avait des étudiants qui avaient beaucoup de choses à lui dire. Ils se répandaient en longues histoires. Blablabla... blablabla... Saldjé Rinpotché s'assoupissait au bout d'un moment. Ceux qui étaient ses disciples depuis peu se taisaient alors et se retiraient sur la pointe des pieds. Mais ceux qui le connaissaient depuis plus longtemps n'en continuaient pas moins de parler sans se faire le moindre souci à ce sujet. Quand l'étudiant en avait terminé avec son discours, Saldjé Rinpotché sortait du sommeil et lui répondait.

Bon, le sujet de la méditation avec le sommeil est clos.

Maintenant une question. Comment est-ce quand vous observez vos pensées ? Quelle expérience connaissez-vous quand vous examinez vos pensées ?

Etudiant : Parfois j'entre dans la pensée.

Rinpotché : Et alors que ressentez-vous ?

E : Parfois je suis capté par les pensées, submergé par elles.

R : C'est parce que vous oubliez ce que vous faites qu'elles vous captent. Normalement si vous n'oubliez pas d'observer les pensées, si vous en restez conscient, vous pouvez alors les suivre, pas de problème. La lucidité est toujours là. Une pensée apparaît, vous en êtes conscient. Vous pouvez donc la suivre.

Etudiant : (Résumé : d'abord un sentiment de détente après la fatigue de la prise de notes. Puis description du flux continu des pensées, chaque pensée se pensant penser.)

Rinpotché : Ok, c'est comme le chien qui tourne en rond pour attraper sa queue. En fait si vous êtes conscient de vos pensées - c'est le penseur - c'est OK. Mais vous n'avez pas à observer l'observateur. Sinon, si vous cherchez à faire cela, il vous faudra observer l'observateur qui observe l'observateur, etc. Ca n'en finit plus. Mais en dehors de l'observateur vous pouvez être conscient de tout le reste. Il est inutile d'observer l'observateur dans la perspective de shiné.

Etudiante : Je n'ai pas réussi à identifier les pensées.

Rinpotché : Qu'est-ce qui s'est passé ?

E : Il n'y a pas eu de pensées.

R : Alors vous devez en fabriquer. En fait, j'y reviendrai un peu plus tard.

Etudiant : J'avais l'impression que les pensées étaient comme un ruisseau. Il y avait le son, il y avait le mouvement. Effectivement, quand on est assis au bord d'un ruisseau, au bout d'un moment il disparaît parce qu'on ne l'entend plus, on ne le voit plus. Le problème c'est que j'ai l'impression d'être devenu ce ruisseau. J'ai entendu que lorsqu'on devient l'objet ce n'est pas shiné. Mais je n'étais pas l'objet véritablement.

Rinpotché : Quand vous dites que vous êtes devenu comme le ruisseau, est-ce que ça signifie que les pensées n'étaient plus là ou autre chose ?

E : J'étais le ruisseau. Les pensées n'étaient plus vraiment des pensées - c'était un flux.

R : OK.

Etudiante : (son deviné : Parfois je vois une pensée négative, j'entre dedans, je sais qu'elle est erronée, mais je ne peux pas la lâcher.)

Rinpotché : Vous n'avez pas à vous débarrasser de la pensée. Ce qu'il faut faire, c'est appliquer votre attention à cette pensée, qu'il s'agisse d'une pensée négative ou d'une pensée puissante. C'est l'exemple donné avec le son. Si vous arrêtez le son, vous ne pouvez plus mettre en application votre méditation sur le son. Peu importe même si vous avez de mauvaises pensées, des pensées négatives. Vous n'avez pas à vous en débarrasser. Il faut simplement que vous en soyez consciente. Cette pensée devient alors le support de votre méditation.

Comme je vous l'avais dit la première année, si vous regardez la pensée, vous connaîtrez deux expériences :

- Première possibilité :

Certaines personnes lorsqu'elles veulent regarder les pensées ne peuvent les voir. Elles ne trouvent pas de pensée. C'est comme la rivière et l'observateur de la rivière qui deviennent un. Elles ne peuvent les trouver. Vous ne pouvez regarder les pensées, alors elles sont perdues. Ou bien vous ne pouvez pas les saisir. C'est comme si vous étiez à un arrêt de bus. Le bus arrive, vous n'êtes pas encore monté dedans qu'il est déjà parti. Pas de bus. Il est parti. De la même façon vous ne pouvez trouver de pensée.

Il y aura eu un blanc, un petit intervalle. C'est très bien. C'est l'une des meilleures méditations. Parce que votre méditation débouche sur le samatha sans support : il n'y a pas de pensées mais vous êtes pleinement conscient(e).

- Deuxième possibilité :

L'autre possibilité c'est celle de voir toutes les pensées. Blabla... blabla... blabla... C'est comme lorsque vous regardez votre écran de télévision. Beaucoup de choses se passent à l'écran, on va on vient... Vous le voyez mais vous n'êtes pas à l'intérieur de la télé. Vous observez. On s'entretue, on danse, on pleure, on est heureux. Beaucoup de choses se passent mais vous n'êtes pas impliqué(e). Les pensées sont comme les images à la télévision. Elles défilent, mais vous les regardez et vous êtes quelque peu distancié(e). Il y a un peu d'espace entre vous et les pensées. Cela signifie que vous pouvez vous servir de vos pensées comme d'un support pour votre méditation. C'est bien.

Dans le premier cas de figure, vous ne pouvez pas vous servir des pensées parce qu'il n'y en a pas. Mais c'est très bien parce que vous êtes alors dans le shiné sans objet, sans référence. L'esprit devient non référentiel.

Dans le second cas, vous pouvez vous servir de vos pensées en les prenant pour supports de méditation, non seulement les pensées d'ailleurs, les émotions aussi, la colère par exemple, la tristesse, la dépression... Tout peut vous servir de cette façon. C'est l'une des fonctions principales de la méditation.

Nous en avons terminé avec le sujet de samatha.



2e session du matin du 5 février 2006

Bonjour. Je vais vous donner quelques explications synthétiques sur la méditation du calme mental. Il y a quatre attentions à établir durant la méditation de shiné relatives au corps, aux sensations, à l'esprit et aux phénomènes. Ce qui sera principalement évoqué ici ce sont les attentions au corps et aux sensations.

Tout d'abord vous devez connaître la posture de méditation. Je vais vous apprendre une posture facile qui ne comporte que deux points :

Le premier point est d'avoir la colonne vertébrale bien droite. Comme ceci. Détendue. Pas trop détendue. Pas trop tendue non plus. " Je dois avoir le dos très droit ! " Vous auriez tendance à pencher le dos vers l'arrière. Il ne faut pas non plus que vous vous relâchiez, épaules tombantes, dos rond. Vous vous endormiriez. Donc, vous maintenez le dos droit, sans pencher vers l'avant ou vers l'arrière ni sur les côtés.

Le second point est de détendre vos muscles, vos bras, vos jambes, votre corps entier. C'est tout. C'est facile, n'est-ce pas ?

Ce sont deux points que vous pouvez appliquer partout, en toute situation. Au téléphone : " Allo ? Bonjour, comment allez-vous ? " A l'ordinateur : en tapant sur le clavier. La posture est un peu difficile. Rinpotché mime la manière de taper à l'ordinateur en gardant le dos bien droit. En revanche, vous pouvez appliquer la posture en deux points même quand vous conduisez.

Maintenant, je vais exposer l'attention au corps. C'est très facile aussi, Vous devez détendre votre corps, votre esprit entre alors dans votre corps. Vous devez sentir votre corps. Il ne faut pas trop de concentration. Vous prenez toutefois légèrement conscience de votre corps. Tout d'abord sentez votre tête, descendez, sentez simplement votre corps, soyez conscient de votre corps sans entrer dans le détail, simplement conscient, de haut en bas et de bas en haut, comme si vous scanniez votre corps. Vous savez comment fonctionne un scanner ? Il passe lentement, mais ici il ne va pas y avoir de cliché qui va en résulter. Vous êtes très détendu.

En fait l'attention au corps comporte deux volets : l'un appartient à samatha, l'autre à Vipassana. Ce qui vient d'être décrit appartient à samatha. C'est un bon exercice de relaxation. Si vous faites cela, votre méditation sera très reposante. Et c'est très bon également pour la circulation de l'énergie du vent dans le corps. Cela peut contribuer à défaire les blocages dans le corps et dans les canaux subtils. Vous rajeunissez. Vous perdez vos rides. Vous n'avez plus à fréquenter les instituts de beauté et faites des économies. (Rires)

C'est excellent, n'est-ce pas ?

Bon, nous allons essayer.

Tout d'abord, détendons-nous, les yeux ouverts.

.....

Maintenant, fermez les yeux s'il vous plait et soyez conscients de votre corps. Simple

conscients de votre corps en étant détendus.

.....

OK, s'il vous plaît ouvrez les yeux et reposez ainsi quelque temps.

.....

OK. C'était comment ? Avez-vous des questions ?

Etudiant : Parfois de garder les yeux ouverts me permet de mieux me concentrer sur mon corps. Lorsque je ferme les yeux, j'ai une foule de pensées.

Rinpotché : C'est Ok. Faites comme cela vous convient. Cela dépend des différents types de personnes. C'est lié à la personnalité. Pour la plupart des gens c'est plus facile avec les yeux fermés. Pour d'autres, non. Si vous sentez que lorsque vous fermez les yeux vous avez beaucoup de distractions, vous pouvez ouvrir les yeux.

Avec Vipassana (la méditation de la vue profonde), il vaut mieux ouvrir les yeux. Mais avec Samatha (la méditation du calme mental), vous pouvez faire d'une manière ou d'une autre.

Etudiante : Que peut-on faire quand on a l'impression que la respiration est bloquée au niveau du plexus et qu'on n'arrive pas à la faire descendre pour s'ouvrir ?

Rinpotché : Vous pouvez essayer d'assister cette respiration en faisant comme ça, parce que parfois on oublie de respirer.

Etudiante : C'est une sensation de tension en un point.

Rinpotché : Vous sentez une tension à ce niveau ?

Etudiante : Oui.

Rinpotché : Regardez cette tension. La tension devient alors le support de la non-distraktion.

Bon, maintenant nous allons peut-être méditer sur les sensations. Le premier exercice portait sur la prise de conscience du corps. Le deuxième exercice concerne la prise de conscience des sensations. Comme tout à l'heure, l'esprit doit d'abord entrer dans le corps. Vous devez commencer par sentir votre corps puis petit à petit amener votre attention sur votre front. Soyez simplement conscients de toute sensation au niveau de votre front. Cette méditation étant une méditation sur la sensation, il vous faut prendre conscience de toute sensation qui intervient à ce niveau, qu'elle soit agréable, désagréable, ou ni l'un ni l'autre. La sensation agréable est de l'ordre d'un sentiment de félicité, d'ouverture. La sensation désagréable est l'impression d'être enserré ou comprimé, ou une sensation de douleur. La sensation neutre n'est ni agréable ni désagréable : c'est un fourmillement très léger ou un frémissement au niveau du front. Soyez simplement conscients de cela. N'ayez pas de jugement. Bon, nous allons essayer ensemble.

A nouveau, commencez par vous détendre, les yeux ouverts.

.....

Maintenant, fermez les yeux si vous le souhaitez, et soyez juste conscients des sensations comme cela a été expliqué.

.....

Ouvrez les yeux s'il vous plaît et détendez-vous.

.....

Bon. C'est fait. Avez-vous des questions ?

Etudiant : Est-ce qu'il y a un sens au souffle très subtil au niveau du front ?

Rinpotché : Soyez juste conscient. C'est cela dont je voulais parler quand je parlais de fourmillement ou de frémissement. Parfois cette sensation peut devenir très agréable, très reposante ; quand vous ouvrez les yeux tout à l'air frais.

Maintenant nous allons voir la dernière méthode de samatha : la récitation mentale. C'est une méthode très adaptée à Samatha et en particulier aux débutants. En effet ceux-ci ne peuvent pas déterminer s'ils sont dans la méditation du calme mental, ils ne savent pas s'ils font bien, s'ils font mal, si ce qu'ils font c'est bien la méditation Samatha. Si l'on utilise la récitation mentale, il n'y a pas de doute à avoir, c'est la méditation du calme mental. Vous n'avez pas de doute à avoir. Si vous pouvez récitez mentalement, vous pouvez confirmer que vous pratiquez Samatha. Si vous perdez l'attention au mantra vous ne pouvez pas réciter. Vous vous perdez, vous partez avec le fromage. De nombreuses sortes de fromages français. Le fromage français est le meilleur au monde. Et le pain. Et le vin. Ok. Le pain. Retour à la récitation mentale. Le vin. Retour à la récitation mentale. Le fromage. Retour à la récitation mentale. Cette récitation mentale est très bonne. Je considère que la première technique de méditation c'est la récitation mentale.

Lorsque j'avais huit ans, j'adorais méditer. J'étais très petit et n'avais aucune idée de la méditation, mais j'aimais la méditation. Mon village au Népal, Nubri, se trouve dans les Himalayas. Du village on voyait la troisième plus haute montagne de la planète, Manasôlou. Le village était à son pied. Le village était là. Et notre maison, ici, et beaucoup d'autres maisons. Tout autour il y avait des grottes. Parfois je courais dans ces grottes. L'une d'elles était très agréable, elle n'était jamais humide. Il y faisait très sec même l'été qui est la saison des pluies dans notre contrée. Ici comment c'est ? Vous avez toute la pluie en hiver, non ? (Rires parce qu'il pleuvait bruyamment à ce moment-là)

J'allais dans cette grotte, je m'asseyais et j'essayais de méditer. Je ne savais pas ce que c'était que " méditer " mais je m'asseyais et me disais : " Je médiiiiite... " Et je chantais. Et je me disais : " Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je vais faire demain ? " Comme je connaissais le mantra Om mani padmé hung, il m'est venu un jour à l'esprit que si je chantais ce mantra mentalement, ce serait une méditation. J'ai donc fermé la bouche et me suis mis à chanter mentalement le mantra sans remuer les lèvres ou la langue. " Ah, c'est bon ". J'appréciais beaucoup. J'étais calme et détendu, et j'avais le sentiment de faire quelque chose. Dans les premiers temps, on se sent vraiment bien, paisible, reposé, détendu. Au bout d'un certain temps, je me suis mis à voir toutes les pensées. Je récitais Om mani padmé hung mentalement et mon esprit partait dans tous les sens rrrrrrrrr rrrrrrrrrrr rrrrrrrrr et je voyais défiler toutes les pensées et toutes les émotions. Il me sembla que ma méditation avait empiré. Un jour j'ai essayé de méditer de nombreuses heures (dans la grotte). Ma grand-mère maternelle avait la responsabilité de s'occuper de moi tout le temps et cette fois je ne lui avais rien dit avant de partir. Elle pensa qu'elle m'avait perdu. Elle s'affola et mit tout le village en émoi en demandant à chacun s'il n'avait pas vu le petit Lhundrup Dordjé, mon nom à l'époque. Après cela, je suis allé à Kathmandou où était mon père et je l'ai consulté en lui disant que j'avais essayé de méditer, que je récitais mentalement le mantra om mani padmé hung et que tout était calme et détendu pour commencer mais qu'ensuite j'avais eu davantage de pensées et d'émotions. " Que s'est-il passé ? " lui demandai-je. Mon père me dit : " Ca c'est très bien ". J'en fus très heureux, puis l'interrogeai à nouveau : " Pourquoi ? " Il répondit : " Normalement, tu ne reconnaissais pas les pensées et les émotions, pourtant ces pensées et ces émotions étaient là. Mais lorsque tu as commencé à méditer, ton esprit est devenu plus clair et tu as commencé à reconnaître les pensées et les émotions. C'est pour cela qu'il t'a semblé qu'il y avait davantage de pensées, davantage d'émotions. En réalité les pensées et les émotions n'ont pas augmenté. " C'est pourquoi la récitation est mon vieil ami. En ce moment j'écris un livre, et le titre de l'un des chapitres est : " Mon vieil ami, la récitation mentale ".

La méthode est très simple en réalité. Connaissez-vous tous le mantra " om mani padmé hung " ?
Que celui qui ne le connaît pas lève la main... Tout le monde le connaît. Pas " om money padmé
hung ", " om mani padmé hung" A Hong Kong, ils ont un mantra très spécial : Ils ont transformé "
om mani padmé hung " en "Om money coming home". (Rires)
Le traducteur : " Om money coming out " (Éclat de rire général)

Om mani padmé hung, pas hum, hung. (Tout le monde répète Om mani padmé hung). Avec om on
ferme la bouche, avec hung la bouche reste entrouverte.
Si c'est trop compliqué, vous pouvez dire : Om ah hung.

Ce mantra en six syllabes, om mani padmé hung, est le mantra d'Avalokiteshvara ou Tchenrezig.

Om ah hung est le mantra de tous les bouddhas. Om est la syllabe de la clarté, ah la syllabe de la
vacuité et hung est l'union de la clarté et de la vacuité.
On peut aussi dire que Om est la syllabe du corps, ah celle de la parole éveillée et hung celle de
l'esprit éveillé.

A présent nous allons pratiquer ensemble.
A nouveau, soyons détendus quelques instants.

.....
Maintenant nous allons réciter mentalement om ah hung.



.....
Bon, reposons-nous.

.....
Ok, c'est terminé. Des questions ?

Maintenant je vais expliquer un peu la méditation samatha. Lorsque vous commencez à
apprendre la méditation, la plupart d'entre vous êtes perplexes. Cela ne semble pas avoir grand
sens. On ne fait qu'être assis, là...

Mais au fur et à mesure que vous apprenez, il arrive un jour où vous avez le sentiment de n'être
plus tout à fait comme à l'ordinaire. Vous vous sentez détendu, ouvert, heureux, et alors vous
pensez : " C'est bien, ça c'est quelque chose ! " Et là vous connaissez la différence entre la
méditation et l'absence de méditation. Et vous dites : " Ah ! D'accord, c'est ça la méditation. "
Plus tard, vous commencez à voir toutes les pensées et les émotions. Il vous semble que votre
esprit est de plus en plus occupé. Vous pensez : " C'était bien, et j'ai perdu cet état. L'autre
jour j'avais atteint un assez bon niveau mais aujourd'hui c'est la chute. Pourquoi ? Parce que j'ai
davantage de pensées, davantage d'émotions. " En réalité vos pensées et vos émotions n'ont pas
augmenté. Ce sont les mêmes. Mais vous les reconnaissez. Pourquoi ? Parce que votre esprit
devient plus clair, plus propre, apaisé. C'est pour cela que vous commencez à voir les pensées et
les émotions.

Quelle est la saison des pluies en France ?

Etudiante : tout le temps. (Rires)

Etudiants et étudiantes : au printemps et en automne...

Etudiant : Dans ce coin de France il pleut toute l'année.

Bon, quoi qu'il en soit, peut-être cet exemple n'est-il pas bon pour la France. Je vais le présenter d'une autre manière :

Parfois il y a beaucoup de pluie et d'autre fois non. Quand il pleut beaucoup et que vous regardez la rivière, elle est boueuse. On dirait de la soupe miso japonaise. Vous ne pouvez rien voir à l'intérieur. Pourtant il y a des poissons. Dans la soupe miso, ce ne sont pas des poissons qu'il y a mais des haricots. De toute façon on ne peut pas les voir. Vous pensez que cette rivière est juste de l'eau boueuse et qu'il n'y a pas de poissons.

Et puis un jour où il fait beau vous avez envie d'aller au bord de la rivière. Maintenant elle est très claire, aussi limpide qu'une eau filtrée. Et en la regardant vous voyez qu'elle regorge de poissons. " D'où viennent-ils ?! " vous interrogez-vous. En réalité les poissons étaient toujours là, cependant comme la dernière fois la rivière ressemblait à une soupe miso ils n'étaient pas visibles. Mais maintenant, l'eau étant devenue claire, vous voyez à votre grande surprise qu'il y a beaucoup de poissons et vous vous demandez d'où ils viennent.

C'est la même chose pour l'esprit. Notre esprit regorge d'émotions et de pensées. Mais il n'est jamais clair, il est toujours mêlé à ces pensées et à ces émotions. C'est pour cela que vous et les émotions êtes devenus un. Maintenant vous êtes un peu séparé des émotions. Pourquoi ? Parce que votre esprit se clarifie. C'est pourquoi soudain vous avez le sentiment d'avoir davantage de pensées, davantage d'émotions. En réalité vos pensées n'augmentent pas. A ce moment là, reconnaissez cet état. Ne vous affligez pas en vous disant : " J'ai davantage de pensées. Il y a deux semaines j'avais atteint un niveau élevé, et voilà que je rechute. " Ne pensez pas cela. En réalité votre niveau s'est légèrement élevé par rapport au début.

Pratiquez encore et encore, et vous aurez d'autres expériences : l'expérience de félicité, l'expérience de clarté, l'expérience d'absence de concepts.

Ne suivez pas les expériences. Si par exemple vous connaissez l'expérience de félicité, et que vous vous dites : " Ah, qu'est-ce que c'est bien... Je pense que la semaine dernière j'avais un peu chuté, mais à présent j'ai atteint à nouveau un niveau supérieur. Je pense que cette expérience va durer toujours. Je ne suis plus comme tout le monde. Je suis à présent quelqu'un de spécial. Je suis l'Élu", et que vous goûtez et savourez votre expérience, cela signifie que vous la suivez. Du coup elle va se transformer et prendre différentes formes. Elle va se déplacer dans votre corps. Vous penserez que votre chakra du cœur s'est ouvert, ou d'autres chakras. Des larmes couleront sans raison de vos yeux. Tout cela est le signe que vous suivez de trop près l'expérience.

Ce n'est toutefois pas un grand problème. Du moment que vous reconnaissez : " Oh, d'où vient ce problème ? Du fait que je m'accroche à mon expérience ", il n'y a pas de problème. Et petit à petit cet écueil se dissipera. C'est pourquoi une fois de plus, ne suivez pas l'expérience. Un petit peu, ça va.

Pour cela, lorsque vous avez une expérience très forte, une expérience de félicité par exemple, arrêtez parfois brusquement. Détruisez l'expérience. Cela sera bénéfique pour la méditation suivante. Et votre méditation deviendra plus authentique. Des fois cela ne vous plaît pas d'arrêter : "L'expérience est si agréable, plus tard... "

Ces expériences connaissent des hauts et des bas, puis petit à petit se stabilisent. Et à la fin vous pouvez méditer de jour comme de nuit, sans interruption. C'est le résultat ultime de la

méditation Samatha. Vous n'êtes pas encore devenu un bouddha pour autant. Vous n'avez même pas atteint le premier bhouti [2] parce que vous n'avez pas la réalisation. C'est juste Samatha. C'est très bien, mais ce n'est pas si bien que ça. C'est pourquoi vous devez commencer à pratiquer vipassana à partir de la deuxième expérience de samatha. Le mieux c'est la troisième expérience de samatha mais vous devez attendre longtemps. Vous pouvez commencer à partir de la deuxième expérience.



Notes ajoutées par Dorje Lam:

[1] **Namtok, pensées discursives :**

Cela désigne l'ensemble des pensées mouvantes de l'esprit conceptuel, créatrices de confusion.

[2] **Bhûmi ou bhouti = "sol", "terre"**

Dans le canon pâli désigne les différents domaines d'existence ; dans les textes du mahâyâna ce terme est notamment employé pour désigner les dix étapes de la voie du bodhisattva

<http://dorje.lam.free.fr>