

Août 1986, Shamarpa à Dhagpo Kagyu Ling



I) Les préliminaires et les “spéciales”

Ils représentent la phase principale du texte de référence concernant le Mahamoudra ou “Grand Sceau” (ce qui clôt).

C’est une phase très pragmatique. Elle est destinée à être immédiatement mise en œuvre dans la vie courante, chaque jour, par tout un chacun, quel que soit son statut social.

II) Instructions essentielles sur le corps (posture)

A) La posture de Vaïrocana (Nam-par sang-mzda [tib.]) en sept points

1- Les mains sont posées sur le dos (dos des mains vers le bas donc), sur les cuisses (à une hauteur d’environ quatre doigts en dessous de l’ombilic).

Être attentif à la position des coudes (tendus et non pliés) permet aux épaules de se mettre naturellement dans la bonne position. Prendre également garde à ce que le cou ne soit pas renfoncé.

2 - Le cou et le menton sont légèrement en crochet (mouvement de recul et pression sur la pomme-d’Adam).

3 - La colonne vertébrale est bien droite (l’image des vertèbres empilées comme des pièces de monnaies est bonne).

4 - Le regard est dirigé vers l’au-delà du devant du nez, détendu et naturel (pas de fixité, ni trop ouvert ni trop fermé).

5 - Les lèvres et la bouche doivent avoir une position douce tout en dégageant un léger espace entre les lèvres inférieure et supérieure.

6 - La langue doit être également bien détendue, tout en ayant son pointu touchant délicatement le palais.

7 - Les jambes sont soit en position croisées du lotus (pour ceux qui le peuvent), soit en *Vajra-boddhisatva*. En tout état de cause il faut être à l'aise, souple et détendu, donc au mieux de ses possibilités, qui évolueront avec le temps.

La respiration se fait plutôt vers le bas de l'abdomen.

Cette posture de méditation assise est utile, car le corps y trouve sa pacification.

B) Les 5 souffles principaux

Dans l'activité ordinaire quotidienne, les énergies vitales circulant dans « nada » (le canal central, support des “dharmakayas”*, en tib. *lung*, le souffle vital) et le corps, sont sans stabilité. Elle ne sont pas véritablement mesurées et “apprivoisées”.

* (corps de “Dharma” [ce qui soutient], l'enseignement de l'ordre juste des choses)

Les cinq “souffles” principaux (descendants, évacuation), les “souffles” des cinq éléments.

1 - Les jambes = l'air.

La jalousie se résorbe dans « nada » le *nadi* central.

2 - Les mains = l'eau.

La colère, née de l'animosité haineuse, se résorbe dans le *nadi* central.

3 - La colonne vertébrale = la terre.

L'opacité du mental interprétatif se résorbe dans le *nadi* central.

4 - Les yeux, l'appareil buccal = l'éther, l'espace.

L'orgueil se résorbe dans le *nadi* central.

La maîtrise de l'esprit passe par celles des “souffles”. La compréhension de ces “souffles” est nécessaire pour qu'ils soient actifs.

C) Explication du IIIe Karmapa (Rangdjoung Dordjé) Duki-Korlo à propos des “souffles” et de leur fonctionnement

Les inconvénients liés à un mauvais maintien de cette posture :

1 - une grande agitation mentale qui se manifeste par de la confusion.

2 - (domaine de la clarté) se tenir penché vers la droite rend irritable et peut entraîner des troubles du muscle cardiaque.

3 - (domaine de la félicité) se tenir penché vers la gauche fait glisser dans le désir.

4 - (domaine de la vacuité) se tenir penché en avant provoque une ignorance paranoïaque liée au corps.

4 - (domaine de l'équanimité) se tenir penché en arrière affaiblit notre vie physique et développe l'orgueil et la satisfaction de soi.

Bien évidemment, il faut méditer sérieusement et être impliqué avec authenticité pour qu'il y ait véritablement des risques... !

Jowö Marpa de Lobrag, “père” de la Lignée de transmission des Kagyu-pa, a expliqué qu’il était essentiel de faire preuve d’une extrême rigueur dans sa posture lors d’une méditation assise du Tja-djà Tchen-po.

Dans les états “mondains”, les énergies nées des émotions sont des voiles obstruant. Dans la position du Mahamoudra, elles sont “tenues”. Ainsi peut s’élever la Sagesse.

III) Instructions essentielles sur l’Esprit (*lung* [tib.], “souffle” de l’esprit)

A) Instructions diverses : lama, karma, mala...

Le dévouement envers le « *maître-Racine* », n’est pas une relation d’ordre sentimentale.



Le Lama-Racine est le complet détenteur de la transmission aurale* ou orale des pratiques du Tcha-djà tchen-po, depuis Marpa de Lobrag. Il les a lui même complètement actualisées et réalisées. La relation que nous avons avec lui est donc une relation très spécifique, subtile et précieuse, de l'ordre de la "grâce".

*(Qui est transmis par l'écoute, l'imitation et la mémorisation. Couramment concomitant au caractère oral d'un phénomène.

Les traditions orales sont des traditions aurales : elles sont basées sur une culture de "l'oreille".)

Il est important de bien saisir l'importance de l'aspect proprement *spirituel* par rapport à l'aspect organique *physique*. L'obtention de la symbiose de ces deux aspects est fondamental. Tous les développements ultérieurs de la méditation dépendront de cette osmose.

Si la dynamique de causalité (*karma*) d'une personne comporte des négativités importantes, il y aura des empêchements — aussi bien d'ordres intérieur qu'extérieurs — à la véritable compréhension du Mahamoudra.

Dans l'entraînement de l'esprit (tib. *lo-djong*) Djé Gampopa et Jowö Atisha ont opéré une union des deux courants existants dans la Lignée Kagyu. Cette union débouche sur la pratique de **Tong-len** (tib.), la prise en charge sur soi des nocivités, dans l'activité de la "saddhana" de *Tchenrézi* (tib.). C'est un aspect essentiel et central de la pratique.

La signification symbolique du "*mala*".

Lorsqu'il est associé à la pratique d'un *yidam*, il doit être discret, voir dissimulé au regard d'autrui. Il doit être constitué de matières nobles. Il faut éviter les ornements à têtes de mort et autres, cela peut engendrer des problèmes sérieux sur l'avancée des pratiques...

B) Les yogas de la respiration, première reconnaissance

Le centrage de l'attention sur le *va-et-vient naturel du souffle* n'est qu'une aide ponctuelle et imagée !

Cet aspect de la méditation est important à effectuer avant une session de pratique d'un *yidam*, et également avant de se coucher (de 10mn à 1 heure avant selon les possibilités).

Deux phases se développent :

- 1) l'introduction
- 2) l'introspection

Les effets ressentis sont dans la mesure du possible à rapporter à l'instructeur, mais pas nécessairement si les circonstances ne le permettent pas.

Deux aspects :

- esprit et lucidité (pureté)
- aspects ordinaires et physiques

Ces aspects sont à développer vers un élargissement du champ d'expériences spirituelles. Ce champ d'expériences n'a strictement rien à voir avec celui de la parapsychologie. L'esprit se reconnaît lui-même.

Dans l'état de vie "ordinaire", ou "mondain", basé sur un concept étreiqué du moi/individualité ou "moi-naturel", identitaire et séparé, l'esprit est dans une situation de dispersion. Dans la méditation l'esprit rejoint la dimension de la "grâce", il se recentre sur lui-même.

Première reconnaissance : L'esprit est une succession d'immédiatetés, de "maintenant". Il est en relation avec le moment présent.

Cette recherche ne doit pas s'opérer dans la tension. C'est une "aventure" ouverte et constante.

Les projections mentales concernent le passé... le présent... le devenir...

Le vide de l'esprit est une vacuité. Cette vacuité est toutefois une *clarté connaissante*, l'esprit s'expérimente dans sa propre clarté.

Le premier type de méditation amène à reconnaître intellectuellement notre esprit, objet en tant que tel de productions mentales, substantielles, réelles, dans une compréhension de type analytique.

Ordinairement, l'esprit n'acquiert pas de stabilité, et ne voit pas ce qu'il n'est pas. Il existe donc des techniques de positionnement de l'esprit.

En position "assise", les phénomènes mentaux sont laissés à leur libre manifestation. Sans atteindre à la clarté mentale nous commençons à comprendre un peu ce qu'est cet "esprit".

Dans le « lâcher-prise » on laisse tout aller vers une détente de plus en plus grande.

C) Les six points de Télopa

1) tib.— *mi-no* : ne considère pas le passé, ni ne le rumine, ni ne le rabâche. On ne s'y attarde pas, on laisse aller les choses de façon naturelle. Garder la conscience de l'instantanéité du présent sans ramener le passé comme processus mental.

2) tib.— *mi-som* : ne pas penser, être en relation avec le présent de l'esprit. Le laisser "se poser" sans tenter de fabriquer, trouver et établir quelque chose. Être là, dans l'instant, détendu, sans attachement. L'état naturel s'élève.

Dans son état ordinaire, l'esprit suit les pensées, se les approprie et s'y rattache. Si on les laisse être ce qu'elles sont, en conscience, elles s'en vont et l'état naturel peut survenir.

3) tib.— *mi-sem* : pas de projections mentales sur le devenir, être là, présent à l'instant. Le futur se dégagera de lui-même. Accepter ce phénomène comme naturel, et savoir en reconnaître la nature.

4) tib.— *mi-gom* : la "non-méditation", soit déconstruire le discours du mental (stade artificiel). La vacuité réelle n'est point intellectuelle.

5) tib.— *mi-tché* : ne pas analyser. Le passé n'est plus, le devenir est inconsistent. Seul existe "maintenant", qui ne nécessite aucune création mentale d'aucune sorte.

6) tib.— *jag-po* : laisser et poser l'esprit dans son état naturel, au repos.

Dans la spontanéité, ces six points sont un tout. Il s'agit de prendre conscience des processus mentaux. Il s'agit de défaire le mode opératoire habituel du mental, de laisser telle quelle l'apparition et la disparition simultanée des pensées. Le développement de ces six points de méditation est réuni en une conscience unique. On ne considère pas... le premier point, puis le second point, etc..., c'est une globalité de mise en œuvre. L'expérience est

globale, détendue. Le terme qui la définit est (tib.) sang-gai, soit “sang”/esprit et “gai”/accroissement, réalisation.

[...]

D) Trois phases

- 1) tib.— *né-pa* : l’esprit n’est pas emporté par des stimuli extérieurs. Il est dénué d’activité conceptuelle, mais conscient de son état.
- 2) tib.— *gyu* : soit l’esprit est pensant, soit il réagit aux mouvements intérieurs (mouvement mental).
- 3) tib.— *rig-pa* : pour qu’il s’élève il faut mettre en pratique les six points de Télopa. Il faut aussi opérer un relâchement de la fixation sur la méditation.

Lorsque s’élèvent les pensées positives au cours de la méditation assise, ne pas les commenter, les laisser être naturellement. Quand elles sont négatives, idem. Pour Télopa, il faut éviter de créer de la “pensée”, tout en essayant de ne pas “concevoir” de présent (tib.— *mi-sem*). Pas d’anticipation ni de projection, ceci uniquement dans le cadre de la méditation assise !

Dans la vie courante, nous devons être dans la vigilance et développer les *six parâmitas*.

Il s’agit essentiellement de laisser l’esprit en son état naturel et de ne pas être emporté par la distraction. Il ne faut pas partir dans une fixation sur l’esprit, rien n’est à ajouter, ni à enlever. Ceci est être sans distraction, sans crispation.

Dans la continuité de la méditation vont se succéder des moments irrités et des moments paisibles. Si l’on est dans cette continuité, les pensées vont se libérer d’elles mêmes. Ainsi l’esprit se dégage de sa confusion mentale, et nous arrivons à une reconnaissance authentique de l’esprit. Cela vient d’abord petit à petit, puis va en se raffermissant. Mais il est évident que cela ne se produit qu’à partir d’une certaine maturité dans la pratique.

E) Le processus de la confusion et le maintien de la vigilance

La confusion naît de l’identification “dense” à un “*ego-naturel*” séparé du reste, de “autre”. De cette identification découle la causalité issue de l’enchaînement des actes (karma) et se creusent les sillons des habitudes mentales. Le mûrissement de ce produit — la fixation du “*moi-naturel*” associée au champ émotionnel — conduit ainsi l’esprit à se piéger lui-même. Dans le développement de sa propre illusion, il crée la relation duelle (intérieur/extérieur). Tant que cela n’est pas perçu comme tel, nous sommes sous l’emprise de cet état illusoire. Quand nous commençons à desserrer cet étau et à sortir de ce mode d’appréhension du monde, nous nous affranchissons petit à petit de l’esclavage de cette vue erronée.

Pour **maintenir la vigilance** et la compréhension de cet état en notre esprit il y a deux points :

- 1) nous devons en avoir une conscience claire au niveau de l’intellect pur.

2) nous devons nous rappeler les instructions qui ont été données (cela implique une certaine habileté), donc raviver *rig-pa*.

(l'excès d'intellectualité [sens commun donné au terme intelligence] peut devenir un problème, voire un obstacle).

La discipline liée à la méditation recommande d'avoir une alimentation équilibrée, sans excès, ni dans un sens ni dans l'autre, ni trop... ni trop peu.

Il est recommandé de ne pas fumer ou absorber de substances toxiques (tout stupéfiants entraînant une dépendance), cela endommage gravement l'esprit.

En règle générale, il est recommandé d'avoir un sommeil régulier, pendant les heures nocturnes, disons entre 22/23h et l'aube. Ceci peut varier selon le tempérament de chacun et la saison et en adéquation avec les situations ponctuelles.

Si cela s'avère utile, les apports de vitamines de source naturelle sont une bonne chose.

Avoir de l'emprise sur ses désirs pulsionnels, gouverner ses attitudes excessives nous amène enfin à ne pas avoir l'air un pratiquant, mais à en être un de façon authentique !

F) Pratique du cœur de la méditation

1) l'entraînement de l'esprit en sept points, [tib.] *lo-djong*

2) la posture physique

3) la méditation analytique (de loin en loin)

Viennent ensuite des méthodes qui sont comme des branches se greffant sur un tronc. Ces méthodes sont données comme des moyens ponctuels, ce sont des attitudes artificielles. Ces différentes méthodes ne permettent pas d'amener l'esprit dans "*shi-né*".

— **Les supports de méditation purs** (porteurs de "grâces")

« Bouddha », transmission de "grâces". Contemplation du corps pur (tib. *dorjê*) de Bouddha, ce qui sous-entend un réel dévouement à la quête spirituelle, et fait intervenir un "souffle de grâce" (tib. *wang*) du corps, de la parole et de l'esprit.

L'esprit de grâce doit arriver à se dilater de telle manière qu'il occupe l'espace tout entier.

— **Les supports de méditations "impurs" ou neutre** (objets, flamme de bougie par ex.)

Ce sont des points de référence pour savoir si les tendances de l'esprit sont de nature vagabonde ou stable. Corriger suivant les instructions. Ne pas river l'esprit à un objet.

G) Shiné

a) Instructions pour amener le calme et la stabilité

Les neuf moyens progressifs vers cet objectif :

(les neuf étapes vers *samatha*)

1) *Le placement de l'esprit*. Observation d'un objet extérieur. L'esprit est "posé" dessus sans pensées particulières.

- 2) *Le placement continu*. Établir une continuité de la concentration sur l'objet de référence.
- 3) *Le rajustement*. Quand apparaît une pensée perturbatrice, on pose de nouveau l'esprit et on reprend son positionnement sur le support d'observation.
- 4) *Le parfait placement*. Nouveau placement de l'esprit et de la conscience duelle. Ils deviennent simultanés, forment un ensemble. L'objet observé et l'esprit qui l'observe ne sont plus dans la dualité.
- 5) *La maîtrise*. On acquiert la maîtrise de l'esprit. La capacité de l'esprit à s'établir dans le calme engendre une joie intérieure qui nous donne de l'assurance quant au maintien de la méditation.
- 6) *La pacification*. Pacification des distractions provoquées par des agents extérieurs. L'esprit devient tendu. Ne pas leur donner trop d'importance au risque de nous détourner de la méditation. Détendre l'esprit.
- 7) *La parfaite pacification*. Si une pensée grossière ou subtile se présente — de la colère par exemple — on observe cette pensée pour l'identifier en tant que pensée et voir ce qu'elle est réellement. L'observation de l'émotion l'amène à disparaître.
- 8) *L'unification*. Résultat de l'application et de l'intégration des points précédents. L'effort n'est plus nécessaire pour le maintien de la stabilité. Les perturbations extérieures sont reconnues pour ce qu'elles sont.
- 9) *La parfaite équanimité*. Que ce soit dans les états de *méditation* ou de *non-méditation*, l'esprit est stable et posé. On a développé le fruit de la pratique, au plus profond de l'esprit.

Ces points ne sont pas à mettre en pratique l'un après l'autre mais simultanément. L'exercice des sept premiers points engendrera naturellement les deux derniers.

On peut développer une addiction rassurante (ou pas) à la méditation. Par réaction, on peut avoir la tentation de ne plus méditer. On peut dépasser cela. Le non-attachement à la méditation et le non-attachement à la non-méditation se lient alors pour faire naître une nouvelle saveur.

Samadhi, [tib] *ting-nge-'dsin*

ting : demeurer immuable

'dsin : garder cet état posé sur quelque-chose

Les phénomènes “miraculeux” n'engendrent pas l'éveil. *Shiné-latong* mène à l'éveil.

b) Deux types d'obstacles

— la torpeur

— l'agitation

La torpeur, par son manque de vivacité, nous entraîne vers une opacité lourde où les choses apparaissent peu nettes, floues. Glisser dans cette opacité provoque une tendance à l'endormissement. C'est une difficulté majeure. Reprendre le contrôle de la posture est un moyen de solliciter le corps et l'esprit. C'est un moyen qui agit sur les conditions immédiates, non sur le karma.

Afin d'enrayer et de dissiper ce phénomène, il est utile de limiter les sessions de méditation dans le temps. Il est également conseillé de ne pas s'adonner à des repas par trop plantureux, ou au contraire, de ne pas se retrouver en insuffisance d'apports nutritifs.

D'une façon générale il faut se donner les moyens de stimuler une dynamique de vigueur : aérer l'espace avec un air vif si on est dans un lieu confiné, être près d'une source fraîche, à l'ombre, si on est dehors par un soleil intense, etc... C'est à chacun de faire preuve d'ingéniosité et de bon sens !

La pratique du *mantrayana* de la “*saddhana*” de Dorjé Sempa est un bon antidote. Il permet d'évincer petit à petit les tendances fondamentales liées à cet état de torpeur. “*Tonglen*” est également un moyen d'agir sur les pollutions karmiques engendrant la torpeur.

L'agitation provoquée par le brouhaha perpétuel des pensées, nous entraîne dans les champs perdus du discursif. La dispersion de l'esprit dans des vagabondages nous entraîne vers la distraction et l'étourderie.

Des causes extérieures de l'ordre de la vie sociale sont également une difficulté à franchir, surtout lorsque les responsabilités les rendent prégnantes. Là il faut savoir être habile et déterminé, se ménager des “plages” de retrait, ce qui n'est certes pas toujours aisé dans la vie courante de tous les jours ! La ferveur d'un Milarépa n'étant pas donnée à tout le monde, il faut savoir composer et s'adapter, mais avancer quoi qu'il en soit.

c) Instructions visant à améliorer la méditation de « shiné »

La “focalisation” de la pensée. On doit arriver à observer l'objet sans s'y fixer. La pensée étant dès lors reconnue pour ce qu'elle est, se libère d'elle même.

L'esprit doit être assez souple pour pouvoir appliquer cela en permanence.

Il y a une notion d'espace dans la stabilité de l'esprit et ses rapports avec la forme, donc tout ce qui concerne notre nature sensorielle.

Si “*shiné*” fait disparaître l'agitation mentale, il est à noter que cet état n'est pas équivalent à la torpeur opaque du règne animal. Torpeur qui, par ailleurs, ne concerne pas que les animaux proprement dit !

L'esprit est clair et conscient de lui-même, bien qu'il soit dépourvu de l'agitation provoquée par les pensées liées à la notion d'un “ego” perçu comme une identité solide, tangible et fixe.

Le résultat de “shiné” est la capacité à reconnaître l'élévation de l'émotion et son immédiate “pacification”. L'émotion est directement, immédiatement et correctement traitée.

Jusqu'ici nous avons développé “shiné”. « Latong » était sous-jacent.

Shiné : établissement de l'esprit dans la stabilité.

Latong : vision supérieure.

G) Latong

a) Instructions sur « *latong* »

Trois parties :

- 1) regarder la nature de l'esprit
- 2) couper les doutes sur la réalité de l'état d'éveil
- 3) la reconnaissance de l'esprit

Il est nécessaire de maîtriser la posture “vajra” en sept points citée en début d'enseignement, et d'avoir accompli la phase traditionnelle dite des “préliminaire” (tib. *ngon-drö*). Ainsi nous sommes bien ancrés dans la structure de pratique du *Vajrayana*.

L'esprit doit être détendu. Nous prenons pour point de départ une recherche analytique de l'esprit. Persévérance et assiduité sont des réalités absolument incontournables pour pouvoir avoir une réelle expérience de la méditation.

La vue, la méditation, la conduite et le fruit.

b) La vue

La vue nous introduit à la connaissance du chemin et du comportement juste. Elle guide ensuite la méditation de façon juste et correcte, jusqu'à son terme. Un comportement juste écarte les obstacles, les arrêts en cours de route, le mûrissement de “sillons” liés aux habitudes émotionnelles, la “causalité” (karma/action, ou son absence, et interactions conséquentes). Développer la “vue” permet de savoir comment se diriger et comment pratiquer une méditation responsable et intelligente.

L'esprit d'aujourd'hui est le cœur de la méditation. Il est en relation avec la réalité de ses tendances de base. La méditation est en prise directe avec cette base, tandis que l'intellect donne une perspective théorique sur la manière dont se développera cette méditation.

Il existe **quatre types de vues** en relation avec la méditation :

- tchédra mawa (*vaibhasikhas*). Inférieure et dialectique
- do dépa (*sautrantikas*). Meilleure, plus utile en l'état
- sem tsampa (*cittamatra*). Pratique
- oumapa (*madyamaka*). La voie du milieu, meilleure compréhension, plus juste et plus subtile

Il existe différentes vues sur la nature de nos relations “illusoires” avec l'extérieur. Ces différentes vues influent sur les méthodes des diverses écoles.

En Occident, l'esprit est un objet, une machine, qui n'appartient qu'au monde physique. Toutes les écoles bouddhistes stipulent qu'il n'y a pas de séparation entre la matière et l'esprit. La clarté de la vacuité développe l'esprit, cœur de l'expression physique qui engendre l'A/amour-compassion.

Les vues des différentes écoles sont exposées dans “Les deux visages de l'esprit”, p36 à 42.

1) La vue des vaibhasikhas

La méditation qui s'appuie sur cette vue apporte une paix personnelle, mais qui n'est pas forcément perceptible par autrui.

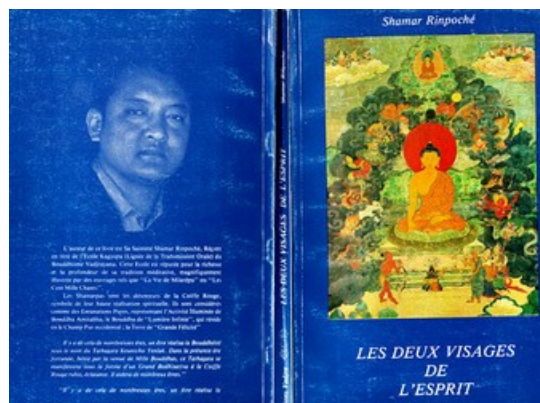
En Occident, on a tendance à rejeter les écoles du Petit Véhicule. C'est à chacun de choisir ce qui lui convient.

2) La vue des sautrantikas

Ceux qui suivent les soutras.

3) Tout est esprit

Tout est esprit. Il n'y a ni sujet, ni objet.



c) Les huit consciences

Les huit consciences sont exposées dans “Les deux visages de l’esprit”, pages 59 à 70.

- Les six premières consciences sont les consciences sensorielles
- La septième conscience est le mental
- La huitième conscience est la conscience base de tout, *alaya vijnana*. Matrice neutre

Ces huit consciences sont la cristallisation de la fixation de l’état “d’ego” résultant du *karma*, elles définissent la structure du “moi”. La dimension éveillée de l’esprit se situe au-delà.

Personne ne peut entrer *dans les rêves* d’autrui...

- domaine relatif : explication du rêve
- domaine ultime : le mirage en essence

L’esprit est une illusion réelle.

Il ne faut pas avoir peur de ce qui se passe dans la conscience méditative (les *samadhis*). On ne remplace pas la structure actuelle de l’esprit par une autre, qui a déjà été ou qui vient de l’extérieur. La clarté-vacuité naît de la méditation. Elle n’a rien à voir avec un “spectacle”, tel ceux qui peuvent être produit par les consciences !

d) Techniques pour amener la clarté dans la méditation

Les relations entre les êtres sont fonction des projections de ces derniers. L'esprit est dépendant de l'objet perçu. Il en découle des frustrations. La méditation a pour but et objet de libérer l'esprit et d'inverser la tendance.

Il s'agit d'amener l'esprit à comprendre sa situation d'addiction et à connaître la *clarté-vacuité bien être*.

Quand on commence à méditer, on fait face à des difficultés dues à la raideur du mode de "saisie" habituelle de l'esprit. Il est donc nécessaire, si l'on veut avancer, d'assouplir cette saisie "addictive" pour pouvoir réellement envisager de modifier la donne. La méditation débutante est inévitablement habitée par une certaine dureté/douleur.

Lorsque l'esprit est établi dans la stabilité, il vient se poser sur lui même. Il observe sa pensée s'élever. Ce n'est plus l'objet qui est perçu, mais le concept de l'objet.

Il y a là deux aspects :

- l'esprit établi dans le calme et la stabilité
- l'esprit regardant la pensée s'élever

Quand il observe ce qui se passe, l'esprit est en mouvement. Il est conscient du mouvement. L'esprit revient ensuite à lui même, à la paix intérieure, d'une façon naturelle, sans effort. Ces deux états contiennent l'expérience de la "non-séparativité" (non-dualité) de la nature de l'esprit.

L'esprit n'a pas l'aspect d'un tubercule informe, d'une pomme de terre, c'est une relation chaude et vivante... ! La maîtrise de l'esprit progresse rapidement au fur et à mesure que cette expérience se développe. A ce stade de réalisation, ce processus vient de lui même, il n'est pas forcé .

Il est souhaitable, dans la mesure du possible, d'être en relation avec le "Lama-Racine" pour savoir où on en est.



Au-delà du douloureux, du pénible, existe “la joie vraie”.

Ce n’est pas la peine de forcer le processus. Patience et persévérance sont de mise. Le résultat est spontané, il ne peut pas être “fabriqué”. Si on est honnête, il se produit tout simplement, comme un fait naturel.

On peut conclure de ces deux situations que l’esprit est dans ces deux aspects de la méditation tout en étant unique. L’expérience *numineuse* est de l’ordre de l’indicible* !

* (Le *numineux*, dérivé du latin *numen* [déesse], est selon Rudolf Otto la puissance agissante de la “divinité”, un « sentiment de présence absolue, une présence divine ».)



<http://camisard.hautetfort.com/media/00/01/1994667209.pdf>