

Reconnaître la nature de l'esprit

Nous avons constamment recherché l'esprit. Mais si nous essayons de faire ou de corriger quelque chose tout en nous concentrant, l'agitation nous dérangera et de plus en plus de pensées viendront. Mais nous devrions essayer de voir quel est l'état d'esprit, où il se trouve et ce qu'il doit faire. Est-il matériel ou non ? Les choses matérielles ont une taille, une forme et une couleur. L'esprit a-t-il ces qualités ?

Nous essayons de trouver l'esprit. Cependant, le succès dans cette quête de l'esprit dépend des compétences et de la capacité du praticien. Si nous essayons de suivre les enseignements mais pensons que l'esprit doit être dans un sens ou dans l'autre, cette pensée elle-même devient un obstacle.

Rechercher l'esprit, c'est simplement regarder; cela ne signifie pas penser philosophiquement ou spéculer. Si nous trouvons l'un de ces éléments, nous devrions en discuter avec le Lama. Mais juste lire ce qui est dit dans les textes ou entendre des explications et ensuite penser que l'esprit est ceci ou cela ne suffit pas, même si nous prononçons les bonnes réponses.

Pourquoi? Parce que ces explications, peu importe si bonnes ou mauvaises, ne sont que des pensées faites par l'esprit ; ils ne sont pas l'esprit lui-même. En effet, les enseignements disent que l'esprit est comme ceci ou cela, et nous pouvons penser à la bonne réponse et l'articuler verbalement, mais cette réponse est juste quelque chose de créé par l'esprit.

Ici, en Dzogchen, nous ne pensons ni ne créons de concepts ; nous regardons simplement directement notre propre expérience immédiate. Lorsque nous découvrons cette expérience par nous-mêmes, nous pouvons alors la comparer à ce que disent les textes. Rechercher la nature de l'esprit n'est pas seulement réfléchir à la nature de l'esprit.

Nous cherchons la vérité, ce qui est vraiment là. Les pensées sont secondaires ; ils sont à un pas ou plus éloignés de notre expérience directe. Ils concernent le passé, mais notre expérience immédiate est ici et maintenant dans le présent. Quelle est notre expérience immédiate ? Ne pas y penser; juste pour voir comment c'est. Que trouvons-nous ?

Grâce à ces pratiques de Rushan, nous apprenons par l'expérience que tout ce qui concerne le Samsara et le Nirvana est créé par l'esprit. Mais savoir cela ne suffit pas. Nous voyons ces pensées surgir, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, mais maintenant nous devons chercher la nature de l'esprit qui est au-delà des pensées.

Il n'est pas nécessaire de chercher des pensées, car les pensées sont toujours là ; ils surgissent sans cesse. Maintenant, nous recherchons la nature de l'esprit qui est au-delà des pensées et au-delà de l'esprit. Nous devons détecter, par notre expérience directe et immédiate, ce qu'est l'esprit, ce qu'est l'apparition incessante des pensées et quelle est la nature de l'esprit.

Si nous ne reconnaissons pas l'introduction et la nature du Dzogchen et ne cultivons que de petites vertus, cela nous apportera un bonheur temporaire, mais nous ne réaliserons pas le résultat final. C'est parce que nous ne sommes pas allés à la racine du problème. Nous reviendrons simplement et nous promènerons à nouveau dans le Samsara.

Ainsi, le praticien doit comprendre la nécessité de faire la pratique. Selon les enseignements Dzogchen, nous devons d'abord reconnaître la nature de l'esprit. Une fois que nous la reconnaissons, il n'est plus nécessaire de continuer à examiner notre nature d'esprit pour voir si cela est correct ou non. Examiner est le travail de l'esprit, et tout travail de l'esprit interfère le maintien dans l'état naturel.

Le fait de vérifier ou de tester change immédiatement toute la situation, ce qui n'en fait plus l'état naturel. Par conséquent, toute réflexion ou examen se fait après la séance et non pendant que nous sommes en contemplation.

Quand nous pratiquons, il peut y avoir des interférences. Nous pouvons utiliser différentes méthodes pour nous en débarrasser et grâce à cela, notre méditation deviendra plus stable. Mais nous ne pouvons pas vérifier cette méditation, si elle est une méditation normale (selon le système des Sutra) ou si elle est Dzogchen ? Est-ce cela juste un état de méditation généré par l'esprit, ou est-ce une véritable contemplation, un état au-delà de l'esprit ?

Nous regardons en retour vers l'esprit et en même temps vers l'observateur et ce qui a disparu de l'observé. Mais cette déclaration est-elle correcte ou non ? Y a-t-il quelque chose derrière ? Quand la pensée se dissout, nous laissons tout tel quel jusqu'à ce que la pensée suivante surgisse. Y a-t-il un espace vide ou un écart entre ces deux pensées ? Est-ce vraiment vide ? Est-ce clair ? Au moment où les pensées se dissolvent, l'espace est-elle lumineuse et claire ?

Quand notre présence dans cet espace est très claire, même s'il n'y a pas de pensée, alors nous sommes conscients et alertes. Nous ne dormons pas. En ce moment, nous avons la possibilité de réaliser l'état naturel. Mais si nous pensons qu'il doit en être ainsi parce que le texte le dit, alors ce n'est qu'une pensée générée par l'esprit.

Ce n'est pas l'expérience immédiate. Une fois que nous savons ce qu'est l'état naturel, nous n'avons pas besoin d'examiner pour décider si nous sommes dans l'état naturel ou non. Quand nous faisons cela, nous sommes tombés hors de l'état naturel.

Nous devrions donc simplement observer les pensées sans essayer de les changer ou de les transformer. Nous laissons tout tel quel et les pensées se dissolvent d'elles-mêmes. C'est l'auto-libération. Ils se créent eux-mêmes et se libèrent par eux-mêmes. Mais nous ne devrions pas penser «vide» ou «dissous» parce que c'est la pensée qui est l'opération de l'esprit.

L'état naturel est au-delà de l'esprit et lorsque nous commençons à penser, nous le perdons. Alors laissez tout tel quel. Cet état que nous découvrons est inimaginable et indicible. Il n'y a rien à créer ici, rien à développer ou à visualiser.

Il est complètement complet et parfait tel quel. C'est pourquoi nous l'appelons Dzogchen ou la Grande Perfection. Il n'y a rien ici qui soit ajouté ou enlevé ; rien à changer ou à corriger. C'est tel quel absolument parfait. Tout est déjà là. Alors laissons-le tel quel. Il n'y a pas de problème ici ; nous n'avons donc pas besoin de créer de problèmes.

Peu de temps après la résolution d'une pensée, nous pouvons faire l'expérience d'une absence de pensée et d'un vide indescriptible. Une fois la session terminée, nous pouvons examiner et réfléchir sur cette expérience ; nous pouvons également discuter et examiner si notre esprit est ainsi ou non. Nous avons une mémoire de l'expérience donc nous sommes en mesure de l'examiner.

Mais quand nous sommes dans la contemplation, dans l'état naturel, nous ne faisons aucune investigation ou inspection, parce que c'est le travail de l'esprit. Chacun de nous aime avoir ses expériences individuelles à ce sujet. Nous regardons dans notre esprit jusqu'à la pensée, puis elle se dissout. Cela s'est-il produit ou non ? Trouvons-nous cet écart entre les pensées?

Si nous reconnaissons un instant l'état naturel, alors il n'y a pas de description particulière à faire de l'état de calme ou de mouvement des pensées. Il n'y a que ce présent, qu'il soit immobile ou en mouvement ne fait aucune différence.

Mais cet état naturel de Rigpa n'est pas la même chose que simplement se détendre et avoir l'esprit vide sans pensées présentes pendant un petit moment, ou comme dormir profondément sans rêver, ou comme l'inconscience en général. C'est parce qu'il y a une clarté brillante ici dans l'état naturel. Nous sommes conscients et nous sommes alertes, mais nous ne pensons pas. Ce n'est rien d'extraordinaire et

c'est normal, mais normalement nous ne sommes pas conscients que nous sommes conscients.

Il est également normal pour les pensées que se surgissent et nous devons reconnaître ce processus ainsi que les écarts entre les pensées. Et dans ces lacunes, nous trouvons une prise de conscience ou une présence. C'est Rigpa et cela nous donne l'opportunité de voir la nature de l'esprit directement et à nu, sans l'interférence de l'esprit et des pensées.

Mais nous ne le reconnaissons normalement pas, tout comme nous ne reconnaissons pas la présence du soleil dans le ciel lorsqu'il est complètement rempli de nuages. Même si nous ne voyons pas le visage du soleil, le soleil est là tout le temps. Si ce n'était pas là, nous n'aurions pas de lumière. Nous ne devrions donc penser sur rien, mais simplement rester dans cet état de présence aussi longtemps que nous le pouvons. C'est la méditation proprement dite.

Lorsque la prochaine pensée surgit, nous n'essayons pas de faire quoi que ce soit ou de changer quoi que ce soit. Nous la laissons simplement apparaître et la laissons telle quelle. Mais nous sommes très conscients. C'est comme un miroir qui reflète ce qu'il est quand il est devant lui. Le miroir n'a rien à faire ; c'est seulement pour refléter sa qualité inhérente et cela le rend sans effort, naturel et spontané.

Et si nous ne dérangeons pas l'esprit par les moyens, les pensées se libèrent seules. Nous n'avons rien à faire. C'est comme le vent qui souffle les nuages du ciel ; ils se dissolvent dans l'espace sans que nous ayons quoi que ce soit à faire. Nous ne voyons les pensées que lorsque nous observons les nuages dans le ciel. On s'en fout qu'ils viennent ou pas. Les pensées se libèrent et nous restons dans un état de conscience. Nous n'avons aucune attente et aucun regret.

Au début de la pratique de la méditation, nous attendons les pensées pour ces dissolvent. Ceci est une introduction par lui ; plus tard, nous n'avons pas besoin de le faire. Dzogchen signifie que nous laissons tout tel quel. Nous n'avons pas besoin de patienter, de nous concentrer ou d'attendre. Nous ne faisons rien de tout cela, mais nous sommes conscients et présents dans le monde entier. Il n'y a donc rien de spécial ici ; nous sommes comme le ciel lumineux et vide.

Méditation

Normalement, la méditation signifie que l'esprit fonctionne, et il y a des étapes dans ce processus. Nous commençons par «Shamatha» ou l'état d'esprit immobile et

finalement cela évolue vers «Vipashyana» ou la perspicacité supérieure. Les choses seront expliquées de cette manière dans le Système de Sutra.

La maîtrise de «Shamatha» apporte une sensation de confort dans le corps, une sensation de béatitude. Il y a aussi des expériences de clarté et d'absence de pensées. Ces expériences apparaissent naturellement à la suite de notre pratique de la méditation. Quand nous méditons avec succès pendant une longue période, nous réalisons quatre étapes consécutives à la suite de la méditation.

Ceux-ci sont connus sous le nom de Quatre «Dhyanas» et en conséquence de leur réalisation, nous avons la possibilité de renaître dans les «Brahmalokas», les plans mentaux supérieurs, qui sont les dimensions des Dieux Brahma.

Il y a seize plans ou plans mentaux appelés «Brahmalokas» et ils appartiennent au «Rupadhatu» ou monde des formes mentales. Trois de ces niveaux, ou «Brahmalokas», sont associés au premier «Dhyana», les trois suivants au deuxième «Dhyana», trois autres au troisième «Dhyana» et les sept plus hauts niveaux au quatrième «Dhyana», alors un total de seize, bien que certaines traditions en comptent dix-sept.

Le plus élevé de tous ces plans est le «Brahmaloka», appelé «Akanishtha» ou «Ogmin» ('*og-min*), et c'est ici que résident les dieux de la lumière pure ('*od lha*). Ces Dieux Brahma sont supérieurs aux Devas et aux Dieux Hindous qui habitent sur les plans astraux du «Kamadhatu» ou Monde Désirant.

Le Monde Désirant est ainsi appelé parce que tous les êtres ayant l'expérience des désirs sensoriels y habitent, tandis que les Brahmas vivent dans une existence spirituelle abstraite pure, bien qu'ayant des corps de lumière subtils.

Au-delà du «Rupadhatu» se trouve le «Arupadhatu» ou les dimensions sans forme, qui sont composées de quatre «Samapattis» ou plans de conscience cosmique. Il y a aussi des dieux ici, encore plus élevés que les Brahmas, qui habitent dans ces dimensions, mais ils ont transcendé tous les formes et sont invisibles.

Mais tous ces plans d'existence appartenant au «Kamadhatu», au «Rupadhatu» et à l'«Arupadhatu» font encore partie du Samsara car ils sont causés par des causes et sont impermanents. La cause des «Dhyanas» et des «Samapattis» est la méditation.

Le premier «Dhyana» est caractérisé par l'examen, l'analyse, la béatitude, le ravissement et la concentration en un seul point. Ces facteurs sont progressivement réduits quand nous montons à travers les «Dhyanas» jusqu'à ce qu'il ne reste plus

qu'un seul point. Néanmoins, l'esprit est tout à fait au travail et la dualité du sujet et de l'objet demeure.

Les quatre «Samapattis» sont beaucoup plus abstraits car il n'y a pas d'objets concrets de méditation, mais seulement un espace ouvert et libre. Avec le premier «Samapatti», notre méditation devient vide et large comme l'espace infini. Au deuxième «Samapatti» notre conscience devient infinie.

Mais dans les deux cas, il y a toujours dualité et saisie, que ce soit dans un espace vide infini comme le ciel ou dans la conscience elle-même. Aux deux niveaux suivants, il n'y a rien de spécifique à saisir ou à comprendre, car seule une conscience très subtile existe. Elle est concentrée en un seul point et pourtant, en même temps, elle est infinie.

Mais la conscience est encore là parce que nous sommes vivants et que le corps n'est pas mort. C'est de la concentration et de la compréhension, donc il y a toujours une dualité ici, et ce n'est pas la même chose comme Rigpa ou l'État Naturel.

Les «Dhyanas» et les «Samapattis» sont des états conditionnés qui nous ont amenés au-delà des causes. Par conséquent, ils sont impermanents et appartiennent au Samsara. Mais l'état naturel du Dzogchen est sans saisie ni dualité. C'est un état au-delà de l'esprit et au-delà de la méditation parce qu'il est totalement inconditionné.

Mais sinon, dans notre développement en méditation, nous avons ces quatre étapes de «Dhyana» ou concentration, et celles-ci apportent des expériences de sensations agréables au corps et de félicité à l'esprit.

Nous devrions avoir une certaine expérience dans ce domaine. Nous essayons d'obtenir une réalisation de la nature de l'esprit, mais ces «États de Dhyana» ne sont pas la nature de l'esprit. C'est une erreur de penser ainsi. Rigpa n'est pas la méditation. La méditation est le travail effectué par l'esprit.

Ce n'est pas simplement une question d'avoir un esprit vide ou pas de pensées ; un tel état seul n'est pas l'état naturel. Simplement être vide comme le ciel n'est pas l'état naturel. La vacuité en tant que telle, ou la concentration sur la vacuité, ou le fait d'être aussi vide que le ciel, ou rien d'existant, ou la concentration sur la conscience uniquement ; aucun de ces «Sama-Pattis» n'est à l'état naturel. Ce sont des expériences générées par l'esprit ; ils sont conditionnels et impermanents.

Dans ces «Dhyanas» et «Samapattis», une conscience très subtile existe toujours et nous nous concentrons et comprenons cela, mais ce n'est pas l'état naturel après le Dzogchen. Nous devons trouver par nous-mêmes cet état naturel qui est au-delà de l'esprit, et puis y rester aussi longtemps que possible. C'est ce qu'on appelle «Trekchö» et ce n'est pas de la méditation mais au-delà de la méditation. C'est de la non-méditation.

Lorsque nous pratiquons le Dzogchen, même si nous ne comprenons pas tout, notre état est clair et lumineux. Nous sommes juste conscients. Cette non-méditation est la bonne méditation. Et ainsi nous découvrons la nature de l'esprit. Maintenant, dans notre pratique, nous pouvons permettre aux pensées de se dissoudre, mais nous pouvons alors constater que notre conscience ou notre sens de la présence n'est pas clair.

Nous pouvons constater que nous pouvons rester dans cet état d'esprit vide. Cela ressemble simplement comme l'inconscience. Cet état d'esprit terne et vide est appelé «Lungmaten» (*lung rna bstan*) et ce n'est pas la méditation véritable. Certains pratiquants sont capables de rester dans cet «Condition de Lungmaten» pendant des heures sans distraction, mais cet état n'est qu'une expérience ; ce n'est pas l'état naturel ou Rigpa.

Certes, c'est un état très profond, mais ce n'est pas le vrai Samadhi, le vrai Samadhi est sans saisie et il est aussi lumineux et clair. Le «Shamatha» ordinaire n'est qu'un état d'esprit calme ; c'est juste une expérience. Dans cet état terne de «Lungmaten», nous ne pouvons même pas bouger, de cette façon c'est comme dormir. C'est une méditation profonde mais ennuyeuse. Confondre cela avec Dzogchen est une erreur.

Lorsque nous pratiquons de cette manière, nous pouvons soudainement faire l'expérience d'une saisie très forte comme «le mien» ou «moi-même». Cela apparaît d'une manière très inappropriée. Cet événement représente la saisie de l'existence innée d'un soi en tant que quelque chose d'indépendant.

Si nous nous permettons de le suivre et de nous identifier à lui, nous le mélangerons à tout et cela viendra nous déranger. Nous développons un sens de soi, de l'identité de soi, et cela imprègne toutes nos expériences. Et si nous continuons à méditer et à développer de profonds niveaux de concentration, alors, lorsque nous mourrons, nous nous retrouverons à renaître avec les dieux de longue durée dans les «Brahmalokas» du «Rupadhatu».

Cependant, ce résultat est incohérent même s'il dure excessivement longtemps. Naître de nouveau au ciel ne représente pas la libération du Samsara.

Ou, d'un autre côté, nous pouvons pratiquer et avoir une expérience du vide et de l'absence des pensées, et alors nous pourrions conclure qu'en fin de compte rien n'existe. Toutes les pensées, tous les bonheurs, tous les Karma, et ainsi de suite, disparaissent tout simplement. En poursuivant cette expérience, il est possible que nous tombions dans une vision nihiliste. Ce n'est pas correct.

Ou bien nous regardons des pensées surgir, puis nous nous y accrochons très fort et pensons : «mon pays», «ma famille», ou quoi que ce soit d'autre. Cela ne nous amènera pas à la pratique réelle du Dzogchen en méditation. Mais à d'autres moments, nous pouvons méditer et nous retrouver dans une vue purement de Dzogchen.

Des pensées peuvent surgir, mais nous ne voulons pas être dérangés par elles ou les saisir dans notre esprit, et ainsi elles disparaissent d'elles-mêmes. Ils se libèrent par eux-mêmes (*rang grol*). Mais même lorsqu'ils se dissipent, notre conscience ou sens de présence, notre sentiment, reste très brillant et clair. Tous les sens fonctionnent de manière optimale et pourtant nous ne sortons pas de l'état naturel. C'est la bonne pratique du Dzogchen et la bonne point de vue.

Parfois, nous avons l'impression que nous ne voulons pas simplement rester dans l'état naturel, mais nous voulons pratiquer les visualisations des divinités et des mandalas, et ainsi de suite. Donc, à ce moment, il est préférable de faire une sorte de pratique tantrique.

En fait, certaines personnes ne sont pas du tout satisfaites de la vue de Dzogchen et veulent faire une pratique de visualisation. Laissez-les faire par tous les moyens. Mais si nous voulons être un «Dzogchenpa», nous devons réaliser qu'il n'y a rien ici qui soit créé par le mental. Quand quelque chose est créé par l'esprit, c'est artificiel et temporaire ; ce n'est pas l'état naturel.

Si nous n'avons pas découvert la nature de l'esprit et l'inséparabilité de la clarté et de la vacuité, alors toutes ces visualisations de déités et de mandalas se révéleront seulement être une perturbation et nous ne serons pas dans l'état naturel.

Continuer dans la point de vue

Nous avons décrit quelques fausses méditations où nous ne sommes en fait pas dans l'état naturel. Qu'est-ce qu'on peut faire ? Le simple fait de rester

continuellement dans un sens lumineux de la présence, sans atteindre quoi que ce soit, nous apporte un sentiment de bonheur indescriptible.

Nous continuerons à voir toutes les montagnes, les lacs, les arbres, les maisons, les gens et ainsi de suite qui existent dans le monde, mais nous ne serons pas distraits par tout ce que nous verrons ou entendrons. Nous restons dans un sentiment de présence (*rig-pa*) qui est brillant et clair, comme un miroir reflétant toutes ces mêmes choses dans le monde, mais non affecté par ou changeant ce qu'il reflète. Nous devenons comme ce miroir.

Il en sera de même si nous reflétons quelque chose dans le monde humain, comme nous le faisons maintenant, ou refléter dans les royaumes infernaux, le «Pretaloka», le «Asuraloka», le «Devaloka» ou autre. Tous des ceux ne sont que des reflets et ils n'apportent aucun changement ou modification à notre état naturel.

Peu importe les circonstances ou les mondes dans lesquels nous nous trouvons, nous sommes sans attente ni changement. Nous sommes ce que nous sommes, l'état naturel qui est comme un miroir. Il est clair et vide et pourtant il reflète tout, toutes les existences possibles et toutes les vies possibles.

Mais cela ne change jamais et cela ne dépend de rien d'autre. C'est juste lui-même et rien de spécial. Même si l'esprit se trouve terne, somnolent ou agité, l'état naturel n'en est nullement troublé ou altéré. Il n'y a donc rien ici qui doit être enlevé et rien qui doit être nettoyé d'une manière spéciale.

C'est, par exemple, comme le soleil dans le ciel. Elle paraît naturelle; aucun travail ou effort spécial n'est requis. Elle est comme une lampe éclairant une pièce sombre ; elle le fait sans effort. C'est simplement la nature du soleil ou de la lampe à éclairer. Il n'y a rien de spécial à faire pour enlever l'obscurité. C'est la vue pure du Dzogchen.

Comment se pratique la méditation

Dans la partie précédente, nous avons fourni une introduction directe et essayé de corriger certaines idées fausses. Maintenant que nous avons découvert et réalisé la vraie nature du Dzogchen qui est l'état naturel, comment devrions-nous le pratiquer ? Quand nous sommes débutants, lorsque nous essayons de faire de longues séances d'entraînement au début, nous devenons agités au début et développons d'autres problèmes, tels que des maux de tête, des douleurs aux yeux, et ainsi de suite. Nous nous fatiguons et bousillons la méditation.

Par conséquent, au lieu d'essayer de commencer de longues sessions, nous devrions pratiquer de nombreuses sessions courtes avec des pauses entre les deux. Cela nous maintiendra en forme et nous nous familiariserons avec la pratique. Plus tard, quand nous nous familiarisons de plus avec elle, nous pouvons graduellement élargir les séances. De cette façon, la méditation devient plus une habitude. Mais nous devons le juger par nos sentiments pour nous-mêmes car chaque pratiquant est différent.

Quelle est le temps de pratiquer ? Il est préférable de commencer le matin. Il est également préférable de s'arrêter vers l'heure du déjeuner sinon on va se fatiguer. Il sera alors très difficile de progresser dans la méditation. Midi et minuit ne sont pas bons pour la pratique. Si nous restons en méditation à ces moments-là, la somnolence aura tendance à nous vaincre. Ce n'est pas non plus un bon moment après avoir bu du vin ou après un dur travail physique, pour la même raison. Si nous essayons de méditer à ces moments-là, nos sentiments seront comme de la fièvre.

Avant de méditer, il ne faut pas manger trop, trop de riche ou trop d'aliments lourds, surtout ne pas les oignons et l'ail, ils nous rendent trop chauds et lourds. Tôt le matin, l'après-midi et le soir sont les meilleurs moments pour pratiquer car notre clarté est à son apogée à ces moments-là.

Alors, en ces temps, nous nous en tenons à la pratique de la contemplation. Nous devrions faire et garder un horaire strict pour en faire à une habitude. Mais parfois nous pouvons changer l'heure car si nous restons trop rigides cela créera des problèmes et nous n'aurons pas envie de méditer.

Que fait-on pendant les séances ? Notre position normale est d'être assise avec les jambes croisées, les deux mains dans le geste d'équilibre, le cou cambrée et le regard, ni trop ouvert ni trop fermé, dirigé vers le plan nasal. Parfois, nous devrions bouger ou secouer notre corps.

Si nous restons assis trop longtemps sans bouger, nous nous sentirons inconfortable. Nos yeux regardent dans le vide. Mais lors de la pratique de la contemplation à l'état naturel, il nous est également possible de pratiquer dans d'autres positions telles que couché ou parfois debout et se déplaçant lentement ou même en marchant. Celui qui est vraiment compétent dans la contemplation peut aussi être dans l'état naturel lorsqu'il mange ou parle aux autres.

Mais le fait est toujours que vous ne soyez pas distrait. Celui qui est compétent peut même entrer dans une foule et continuer à pratiquer. Une telle personne peut pratiquer pendant qu'elle est dans les quatre activités de s'asseoir, se tenir debout,

s'allonger et manger, et cela ne perturbera pas l'état naturel. C'est un signe que notre méditation est devenue stable.

Qu'est-ce qu'un endroit approprié pour pratiquer ? Le mieux est un endroit solitaire, agréable et très calme. Une montagne ne doit pas être trop haute et une vallée ne doit pas être trop étroite. L'eau doit être propre et ce sera bien si beaucoup de fleurs fleurissent à proximité et que beaucoup d'herbes poussent. C'est un endroit avec peu de distractions ; pas de gens, pas de touristes, pas de voleurs, pas de télévision, pas de voitures et pas d'avions.

Ici, nous nous installons dans un siège confortable à l'ombre et avec toutes les protections nécessaires. La nourriture que nous mangeons est nutritive et légère, pas trop lourde. Nous pouvons pratiquer à tout moment dans notre ermitage, tente ou grotte. Une fois que nous sommes à l'aise avec la méditation, nous pouvons changer de région ; nous pouvons aller plus haut dans les montagnes ou dans les rochers, au lac ou à l'endroit où coule l'eau.

En gros, on choisit des endroits agréables qui ne nous dérangent pas. Mais parfois, nous pouvons utiliser un endroit difficile et inconfortable. Partout où nous méditons, nous devons rechercher les signes qui montrent que nous sommes à l'aise avec la pratique.

Perturbations dans la méditation

Lorsque nous méditons, plusieurs types de perturbations peuvent survenir. Par exemple, nous pouvons être en méditation, mais nous perdons la conscience et nous avons l'impression de dormir. C'est un signe de perte d'énergie. Nous devons renouveler notre force et notre clarté, mais pas pour contrecarrer la somnolence au point que nous soyons alors dérangés par le mouvement.

Nous avons besoin de ces trois choses : force, clarté et calme. Lorsque nous constatons que nous avons perdu la conscience et que les choses ne sont pas claires, que pouvons-nous faire ? Il existe plusieurs méthodes que nous pouvons utiliser concernant la cause de la perturbation.

Si nous souffrons de somnolence, nous allons dans un endroit élevé où l'air est frais, dans une pièce ouverte pour pratiquer, ou ouvrons la fenêtre et laissons entrer plus de lumière dans la pièce si nous sommes à l'intérieur. Si cela ne suffit pas, nous allons à un endroit où il y a un vent fort. Si nous constatons que nous sommes encore dérangés, nous pouvons nous laver la tête, le visage, les mains et les pieds.

L'eau froide nous rafraîchira. Changer de domaine de pratique peut également aider.

Nous essayons de pratiquer sans dossier ni oreiller. Nous nous levons, bougeons et faisons quelques respirations plus profondes et des exercices de yoga.

Ou nous pouvons constater que nous sommes dérangés par l'agitation.

Nous pouvons essayer de nous concentrer, mais la concentration est très faible et nous nous retrouvons dérangés par des pensées. Ou des viseurs et des sons extérieurs peuvent nous déranger. Allez dans un endroit plus calme et isolé ou essayez de pratiquer dans une pièce relativement sombre. Quand notre santé physique n'est pas bonne ou que notre alimentation est mauvaise, cela peut apporter de l'agitation.

Dans ce cas, nous pouvons avoir du bouillon nourrissant et du Chang (bière ou vin) pour nous réchauffer, nous détendre et nous sentir à l'aise. Mais ceux-ci doivent être utilisés comme médicaments. Pourtant, nous devons juger ces questions par nous-mêmes.

Parfois, lorsque nous méditons, les pensées viennent automatiquement. Par exemple, des pensées d'argent, de questions personnelles ou de sexe, et ainsi de suite, surgissent et peuvent également nous bouleverser et nous déranger. Mais nous devons nous rappeler que toutes ces pensées, bonnes et mauvaises, d'amis et d'ennemis, ne font qu'élargir un rêve. Nous n'avons pas d'existence inhérente et il n'y a donc aucune raison de les saisir et de les suivre. Rappelez-vous que tout est comme une illusion. Ne soutenez pas ces pensées ; laissez-les simplement partir.

De plus, lorsque nous méditons, nous pouvons avoir des pensées comme «Est-ce l'état naturel ou non ?» et «Est-ce que c'est la vision pure du Dzogchen ou pas ?» et «Est-ce clair ou pas?» et «Suis-je vraiment en train de méditer ou est-ce juste mon délire?» Et d'autres types de doutes peuvent également surgir dans notre esprit.

Tous ces doutes représentent l'agitation de nous-même que nous créons et encourageons. C'est un signe que nous ne savons pas grand-chose sur la vue Dzogchen, nous devrions donc lire et étudier davantage les enseignements Dzogchen pour surmonter le manque. Il est également bon de discuter de vos doutes avec le Lama si possible. Ces doutes, très subtils au début, peuvent grandir en nous et provoquer une grande excitation.

Nous devrions les examiner pour voir et décider si notre méditation est bonne ou non. Continuez à méditer pendant un certain temps, puis examinez-le. Mais il n'y a

pas de contrôle ou de test ici tant que nous sommes dans l'état naturel, sinon nous en tombons.

Ou nous pouvons avoir de nombreuses pensées subtiles se déplaçant de manière subliminale. Essayez de les repérer lorsqu'ils apparaissent. Ces pensées sont comme des voleurs et il n'y a pas d'antidote spécifique pour elles. Laissez-les simplement se libérer d'eux-mêmes sans s'y accrocher. Si nous faisons cela, les perturbations deviendront de moins en moins.

Parfois, notre corps tremble spontanément ou nous avons l'impression de ne pas avoir de tête, nos canaux corporels tremblent, notre esprit se sent léger et spatial, ou nous avons des douleurs dans nos articulations. À ce moment, nous faisons de l'auto-massage. Peut-être entendons-nous des sons forts dans nos oreilles. Dans ce cas, nous mangeons un peu des aliments plus lourds et nous nous massons avec de l'huile. Mais dans tous les cas, n'essayez pas de vous forcer.

Parfois, nous commençons la pratique et nous constatons que nous n'en sommes pas satisfaits avec la et que nous perdons tout intérêt. Nos yeux nous font mal, nous avons des maux de tête et nous toussons beaucoup. Ce sont tous des signes que nous essayons notre concentration avec trop d'effort. Détendez-vous simplement et regardez librement dans la pièce. Ne serrez pas trop l'esprit. Et pratiquez toujours dans de nombreuses sessions courtes, aucune d'entre elles ne doit être trop longue.

Nous pouvons avoir le désir de faire quelque chose de nos mains, de chanter ou de regarder la télévision ; c'est un signe que nous ne prêtons pas assez d'attention à la vue de Dzogchen. Nous devons donc étudier davantage ce point de vue et réfléchir à l'opportunité unique d'avoir une précieuse renaissance humaine, à l'impermanence de la vie, et ainsi de suite.

Rappelez-vous que tout dans le monde est une illusion et nous ne pouvons pas en dépendre. Pensez aux royaumes infernaux, aux mondes de Preta, et ainsi de suite, et à la souffrance qui est vécue dans chacun de ceux. Ces pensées nous motivent à nous consacrer à la pratique du Dharma. Si nous ne connaissons pas ces choses, nous n'avons pas besoin de les étudier.

Signes d'une bonne méditation

Une bonne méditation signifie que nous saisissons beaucoup moins les choses et que notre clarté s'augmentera. Il n'y a pas de manière spécifique de saisir la clarté ou la vacuité ici. Nous devrions simplement rester dans un état détendu sans saisie.

Mais notre conscience (*rig-pa*) est très présente et lumineuse, et nous la laissons dans cet état.

Les pensées surgissent spontanément et se libèrent spontanément. Et les pensées deviennent de moins en moins nombreuses, tandis que notre conscience est stable et claire. Lorsque nous pratiquons, il n'y a pas de sentiment particulier à expliquer. Cependant, lorsque ce sentiment immédiat de présence est très vif, nous l'appelons «Vipashyana». Ce sont tous des signes que nous pratiquons une méditation appropriée. Il n'est pas non plus possible d'expliquer si un signe particulier est un signe qu'il s'agit de la bonne méditation.

Si nous méditons et que notre fatigue s'en va, c'est aussi un signe. Si, en méditant, nous pensons soudainement : «Mon maître est si gentil, je pratique si bien et je suis satisfait», c'est aussi un bon signe. Si nous pratiquons la méditation pendant la journée et rêvons ensuite la nuit que nous méditons, c'est aussi un bon signe. Si notre apparence reste jeune, c'est bon signe. Si nos pensées restent calmes, c'est un bon signe. Ne pas avoir de pensées fortes lorsque nos proches viennent nous rendre visite est un bon signe.

Ce sont tous des signes que notre méditation est bonne. Si d'autres nous insultent ou nous louent et que nous nous en moquons, c'est aussi bon signe. Même si nous recevons des enseignements du Bouddha lui-même, nous ne devrions avoir aucunes attentes. Nous ne sommes pas déçus s'il n'y a pas de résultats ici. Ce sont de bons signes.

Nous pouvons voir dans nos corps, voir des présages ou pratiquer la télépathie ; ces forces viennent naturellement. Nous pouvons voir les six royaumes de renaissance et voir les souffrances des êtres là-dedans. Dans la nuit, il ne fait plus sombre pour nous et nous pouvons voir clairement. Ceci est un signe. Ce sont tous de bons signes et il n'y a rien de mieux qu'eux.

Nous méditons et ces résultats viennent spontanément et sans effort. Nous nous sentons à l'aise et non dérangé. Nous restons toujours au même niveau de détermination égale. Nous ne sommes pas dérangés par le bonheur ou la tristesse.

Si nous continuons dans un sentiment de confort et de bonheur, c'est un signe que l'élément de terre de notre corps a été maîtrisé. Lorsque nous méditons et que nous avons l'impression de nous enfoncer dans l'eau, c'est un signe que l'élément d'eau dirige maintenant notre méditation.

Parfois, notre méditation est claire et forte et nous nous sentons chauds ; c'est un signe que l'élément de feu dirige maintenant notre méditation. Parfois, nous nous

sentons légers et éprouvons une sensation fluide ; c'est un signe que notre élément d'air guide notre méditation. Parfois notre expérience est très lumineuse, les distractions des sens ne nous dérangent pas et nous nous sentons plus clairs et plus vides ; c'est un signe que l'élément d'espace dirige maintenant notre méditation.

Lorsque ces signes apparaissent, nous n'avons pas besoin de nous inquiéter ou de spéculer à celles-ci. Il n'y a rien en faire quelque chose. Laissez tout tel quel. Et peu à peu nos illusions normales perdront leur solidité et disparaîtront.