



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

DROUPDRA

1^{ère} année - Session 4

**Extrait de *Pure Appearance*
de Dilgo Khyentsé Rinpoché**

Damien Brohon & Philippe Cornu

Extrait de *Pure appearance* de Dilgo Khyentsé Rinpoché sur le sixième bardo, celui de la méditation :

Pour développer le samādhi, il faut se débarrasser de la somnolence et de l'agitation et pour cela la pratique de shamatha est nécessaire. Par exemple, si l'on brûle une lampe à beurre dans un endroit très venteux sans couvercle de verre protecteur, elle sera soufflée par le vent. Avec un couvercle de protection en verre, le vent ne pourra pas souffler la lampe à beurre. Au début, il nous est très difficile d'entraîner l'esprit et d'être conscient de ses mouvements. Quand on les reconnaît, on voit qu'ils sont très forts. Mais nous ne devons pas abandonner. Nous devrions continuer. Par exemple, si l'on veut apprivoiser un éléphant sauvage, il faut du temps pour le dresser. Il faut l'entraîner d'une manière très habile et toujours trouver la voie médiane, pas trop vigoureuse ni trop douce non plus. Si l'on contrôle un éléphant avec un crochet, on peut l'amener à faire ce que l'on veut. Il va s'asseoir, marcher, et même faire des sons selon ce que l'on veut. De même, lorsque l'esprit est immobile, il faut lever les yeux et être joyeux et heureux, et lorsqu'il est agité, il faut baisser les yeux, se souvenir des souffrances du samsara et de l'impermanence, et éveiller le renoncement. On devrait sentir combien il est inutile de perdre son temps en suivant ces pensées.

(...)

L'esprit peut être comparé à un cavalier estropié et le prāṇa à un cheval sauvage aveugle. Si un cavalier estropié monte sur un cheval sauvage aveugle, puisque le cheval est aveugle, il ne peut pas voir si la route est bonne ou mauvaise,

si elle convient ou non. Il fonce n'importe où et le cavalier finit par être éjecté du cheval. Bien que le cavalier puisse voir si la route est bonne ou mauvaise, parce qu'il est estropié, il ne peut pas contrôler le cheval sauvage. Il ne peut pas contrôler sa direction. De la même manière, nous sommes pris dans des perceptions illusoire. Notre prāṇa est comme le cheval sauvage aveugle, suivi de notre esprit, qui est comme le cavalier estropié. Par exemple, si nous sommes attachés à des parents, à cause de cet attachement, notre esprit sera très actif. Si nous avons de la colère envers nos ennemis, notre esprit sera distrait à comprendre comment se débarrasser de nos ennemis. En raison de la distraction, des pensées de désir, de haine et d'ignorance surgiront automatiquement. Mais si l'esprit est lié par les cordes de l'attention et de la conscience, comme un éléphant attaché avec une corde, il ne peut s'égayer.

(...)

Quand on pratique le samādhi paisible, trois expériences surviennent. La première est l'expérience du mouvement, qui est assimilée à une chute d'eau descendant une montagne escarpée. Lorsque l'eau tombe d'une montagne escarpée, elle ne peut pas être arrêtée même avec une grande force. Quand on médite pour la première fois sur la stabilité (skt : shamatha) et la perspicacité (skt : vipaśyanā), il est extrêmement difficile de contrôler l'esprit. Il n'est pas possible de le contrôler pendant une minute ou même une seconde. Quand on est distrait, si on pense qu'il est impossible de contrôler son esprit et qu'on abandonne, cela n'aidera pas.

Si l'on veut attraper un singe ou un cheval sauvage, il faut d'abord lui donner de la nourriture et être doux avec lui. De cette façon, on peut l'attraper. Une fois qu'on s'en est emparé, on peut lui faire faire ce qu'on veut. De même, si l'on essaie d'attraper l'esprit alors qu'il est sauvage, il n'est pas possible de le contrôler. Sachant que son esprit est sauvage, on devrait développer le renoncement et la lassitude quand l'esprit n'est pas fatigué. Quand on se sent fatigué, apprivoisé par cette souffrance, l'esprit reste immobile. Dans cet état d'apprivoisement par la souffrance, on peut développer la stabilité et la perspicacité. Quand on ne se sent pas heureux, en accord avec les grands êtres du passé, c'est le meilleur moment pour développer le samādhi. En pratiquant ainsi avec une grande diligence, à l'avenir, on atteindra le bonheur et, finalement, la réalisation du non-retour. Ainsi, on devrait se réjouir.

La deuxième expérience est l'expérience de l'accomplissement. On atteint un niveau assez paisible par rapport à ce qui précède. Une fois que l'on a compris que son esprit est comme une chute d'eau qui descend d'une montagne, on ne tend plus l'esprit et il est plus facile de méditer sur la stabilité et la perspicacité. La force de l'agitation s'apaise. En se concentrant correctement sur une visualisation, l'esprit sera un peu plus stable qu'auparavant. Même si l'esprit peut être agité ou somnolent, ces tendances sont moins intenses. L'esprit est plus fort parce qu'il est plus habitué au samādhi. Aussi sauvage qu'un cheval puisse être, une fois qu'il a été apprivoisé, si on le retient avec une bride et une selle, il ira où l'on voudra. De la même manière, on peut stabiliser progressivement son samādhi. C'est ce qu'on

appelle l'expérience de l'accomplissement, qui est comme un océan non remué par le vent.

La troisième expérience se produit lorsque l'on s'habitue au samādhi. Quand un yogin pratique le samādhi, même si on lui montre une centaine de choses divertissantes, son esprit ne sera pas le moins du monde distrait. Il peut contrôler complètement son esprit grâce au samādhi. Soutenu par les qualités du samādhi, l'esprit ne bouge pas. Même si l'on essaie de le rendre sauvage en utilisant des choses désirables, l'esprit ne sera pas dérangé, car il est devenu stable. C'est comme une montagne sur une grande plaine couverte d'une forêt d'arbres de toutes sortes. Peu importe la quantité de vent et de pluie, la montagne ne peut pas être déplacée.

(...)

Lorsque nous nous habituerons à cela, au lieu d'être comme nous le sommes maintenant - nous chérir plus que tout au monde - nous méditerons sur la bodhicitta, considérerons tous les êtres sensibles comme nos parents, renoncerons à la colère envers les ennemis et à l'attachement aux amis, nous chérirons les autres êtres sensibles plus que nous-mêmes. Nous ne ressentirons pas de colère ou d'attachement envers les autres, et nous n'aurons pas non plus de colère ou d'attachement envers nous-mêmes. Cela vient progressivement au fur et à mesure que nous nous habituons à la pratique.

Lorsque nous aurons stabilisé la méditation, le corps et l'esprit seront à l'aise. C'est comme si le cheval sauvage aveugle pouvait voir et que le cavalier infirme pouvait utiliser ses jambes. Ainsi, le cavalier peut guider le cheval le long des bonnes routes et éviter soigneusement d'aller aux

mauvais endroits. De la même manière, si l'on a stabilisé son samādhi, le corps et l'esprit seront à l'aise et on pourra rester en samādhi plusieurs jours et plusieurs nuits. Sans ressentir aucune gêne, quelles que soient les conditions de froid ou de chaleur, on n'en tombera pas malade ou n'en mourra pas. Lorsque le corps et l'esprit expérimentent la béatitude grâce au samādhi, on pourra léviter, aller dans toutes sortes d'endroits et faire toutes sortes de choses. Cette stabilité est le résultat de la bonne pratique du samādhi. Si l'on ne stabilise pas le samādhi, même si l'on s'assoit sur un morceau de bois stable, on ne pourra pas y rester. Si on stabilise son samādhi, on ne sera pas contrôlé par la somnolence et l'agitation. On peut méditer aussi longtemps qu'on veut, et le corps et l'esprit seront heureux. C'est la perfection du bardo de la méditation.

Ceci a été une explication abrégée de la pratique des six bardos. Essentiellement, peu importe lequel des six bardos on pratique, le principal avantage est que s'accrocher aux perceptions illusoire du samsara comme réel diminue. Si les perceptions illusoire du samsara apparaissent comme de pures apparences, on a compris la pratique. La nature des perturbations mentales samsariques est pure. Les phénomènes sont primordialement kāya et jñāna purs. Mais tout comme quelqu'un avec un défaut oculaire regardant la lune ne peut pas voir que la lune est belle et pleine parce qu'elle est au loin, si nous ne reconnaissons pas que la nature des phénomènes est pure, nous nous accrochons à ce qui est pur comme impur, et nous accrochons à l'impur comme réel. S'accrocher à la réalité est une illusion. La

racine de l'attachement aux affaires du monde vient de l'attachement à leur réalité.

(...)

Même si l'on souffre, si l'on comprend la nature de la vacuité, il n'y a aucune raison de ne pas vouloir cette souffrance. La souffrance est la cause du développement du renoncement envers le samsara et la confiance dans le karma et son résultat. Sachant que toutes les apparences sont impermanentes et comprenant la nature de l'impermanence, on réalise les phénomènes purs de kāya et jñāna. Connaissant la nature des apparences, on comprend que les projections sont impures et illusoire. Ayant rejeté les illusions, on reconnaît que la nature de l'illusion est pure.-

Traduction de l'anglais et adaptation : Damien Brohon.

*Manuel à usage strictement personnel.
Tout droit de diffusion et de reproduction est interdit sans l'accord
écrit de l'Institut Khyèntsé Wangpo.*