

## LA VOIE DE LA CLAIRE LUMIERE Drupön Denys Rinpoché

### Session 1 Présentation et introduction



#### SESSION 1 : PRÉSENTATION ET INTRODUCTION

- 1) Introduction
- 2) Le programme Claire Lumière
- 3) Première partie :  
Pratique du Sadhana
- 4) Deuxième partie :  
Enseignement
- 5) Contemplation finale

Nous commençons **le programme Claire Lumière**. Ce n'est pas le programme « de l'été » mais un programme de vie éternelle qui est amené à durer aussi longtemps que l'on est en vie ou aussi longtemps que l'on n'est pas éveillé. Et si vous n'êtes pas éveillé, ou même si vous êtes éveillé, ça peut continuer, au-delà de cette vie.



#### INTRODUCTION


1. Apprendre en faisant
2. Religion ou spiritualité  
Salut ou délivrance ?
3. À qui s'adresse ce programme?

Alors, ce programme est le résultat d'un demi-siècle d'enseignements, en tant que lama, en tant que maître de méditation. Et nous allons voir (d'ailleurs, et c'est une réflexion liminaire) que voulons-nous ? Je pense aux **Maximes de la Voie Yoguique**, en français, qui pourront être prochainement en d'autres langues, si vous le souhaitez, c'est facile.



Et **Gampopa** commence par nous dire, dans *Les dix choses nécessaires*, dans **La précieuse guirlande de la voie sublime** : « il est nécessaire de bien évaluer sa détermination pour faire un bon choix fondamental ». Que voulons-nous ? Dans notre détermination, il y a une détermination qui pourrait être dite « de salut », et une détermination qui pourrait être dite « de délivrance ». C'est un thème que nous discuterons, « **salut et délivrance** », mais qui peut aussi se décliner comme « **religion et spiritualité** ». Un "salut", dans la pratique religieuse et une "délivrance", une "libération", dans la pratique spirituelle authentique. Et les deux ne sont pas exclusifs, bien sûr. Mais ce programme Claire Lumière s'adresse à tous mes disciples, quels qu'ils soient. À toute personne qui aspire à la réalisation de la Claire Lumière, à tous les disciples du Bouddha.

Et nous allons le faire comme **un programme complet**. Ce sera aussi le programme pour les *lokas*, où qu'ils soient, et notre programme central dans la communauté. Et nous allons le voir, Claire Lumière est la nature de l'esprit, est la nature de la réalité, est la nature absolue. Nous en verrons des noms, mais Claire Lumière est *Mahāmudrā*, Claire Lumière est *Dzogchen*. La réalisation de la Claire Lumière est la réalisation de l'état de Bouddha.



## LE PROGRAMME CLAIRE LUMIÈRE

1. Le cœur de toutes les spiritualités, authentiques, complètes et vivantes
2. Complémentarité du programme Upadesha et de l'Université
3. La méthode yogique : comprendre dans l'expérience
4. Unité dans la diversité : « L'expérience rassemble, les concepts divisent »
5. Un programme Upadesha du Maître Source
6. Une approche complète fondée sur la présence ouverte altruiste (POA)
7. Les dimensions extérieure, intérieure, secrète et fondamentale
8. Prendre la Claire Lumière comme voie et comme guide
9. La Voie de l'illusion, première présentation
10. Le paradigme 'Base, Voie, Fruit'
11. Organisation des réunions
12. Voir la présentation écrite sur le site [Ranghap.net](http://Ranghap.net)

**Le programme** a ainsi pour propos de transmettre, l'essence, la quintessence, de la voie spirituelle du *Bouddha-Dharma*. Et j'oserais dire aussi, de toute spiritualité authentique et complète. Il y a là quelque chose à discuter, mais disons, de toute spiritualité complète au sens où elle est capable de dépasser les concepts et les notions qui lui ont servi de tremplin et d'amorce. C'est très important. Et c'est en

sachant dépasser le niveau du conceptuel que l'on peut arriver à l'expérience essentielle, naturelle et par là même universelle. Ce programme *upadēśa* est un programme concis, succinct, qui pourra avoir les développements de l'université, l'université Bouddha, l'université de l'interdépendance, qui va dans ses programmes offrir ce qui pourrait être des développements. Le programme Claire Lumière est – en quelque sorte – le texte-racine qui pourra avoir des développements dans les études et pratiques de l'université.

Je voudrais au départ mentionner que ce programme est un programme, l'on pourrait dire, disons *Ri-mé*<sup>1</sup> (རི་མེད།), ouvert, universaliste, laïc au sens de "non confessionnel" et scientifique. Nous allons ensemble voyager, partir en quête, dans une approche expérimentale : comprendre, expérimenter ; expérimenter,

<sup>1</sup>Le mouvement *Ri-mé* (Wylie : *ris med*, de *med* « non » et *ris* « sectarisme ») est une école de pensée du bouddhisme tibétain née dans l'est du Tibet (Kham) à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle en réaction à l'isolement sectaire causé par les rivalités entre Lamas ou Monastères. Le mouvement *Ri-mé* avait pour but d'unifier et de minimiser les divergences entre les écoles du bouddhisme tibétain en donnant un nouvel élan à la pratique spirituelle basée sur des textes et des méthodes de ces écoles. Leur objectif était qu'un pratiquant ait accès dans un même centre d'enseignement aux différentes traditions exposées clairement dans des ouvrages pratiques. [Wikipédia]

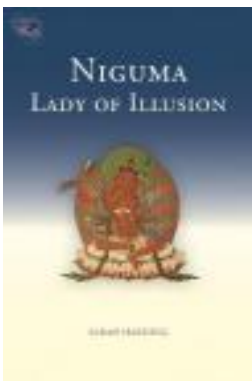
comprendre ; **comprendre dans l'expérience**. Dans une perspective *Rimé*, nous nous souvenons que « l'expérience rassemble, les concepts divisent ». L'expérience fondamentale est naturelle, une et universelle ; les concepts qui en parlent ou qui dirigent vers celle-ci sont divers et multiples, suivant les langues, les conceptions et les sensibilités.

Ce programme Claire Lumière est le programme du maître-source, qui est à la fois essentiel et aussi sous forme *d'upadēśa*. *Upadēśa*, que nous avons utilisé aussi dans le titre, ce sont « **les instructions orales essentielles** ». On pourrait presque dire aussi « les instructions thérapeutiques directes ». Cette notion de "directe", "essentielle" est ciblée, centrée. Une thérapie adaptée, au maximum. Le programme et sa pratique, son expérience, sont fondés sur **la présence ouverte**, la pleine présence ouverte, ou tout simplement la présence ouverte. Elle a beaucoup de noms, à différents niveaux et elle se nomme, entre autres, *Rigpa* (རིག་པ།), présence ouverte, expérience directe, immédiate, en un état de présence ouverte.

**Le programme *upadēśa*** est un programme complet. Nous verrons les dimensions extérieures, intérieures, secrètes et fondamentales.

Un programme pour aller vers la claire lumière et en prenant la claire lumière comme un guide. **Prendre la claire lumière pour guide**.

Alors qu'est-ce que cela veut dire ? Nous allons en parler, nous allons l'expérimenter, nous allons le pratiquer et nous allons, je l'espère, l'intégrer. C'est tout le propos, c'est tout le programme.



Alors, globalement, nous allons prendre comme référence **La Voie de l'illusion** de la Dame de sagesse Niguma. Et nous suivrons les instructions des Dames de sagesse, **Niguma et Sukhasiddhi**. Nous verrons aussi ce qui se nomme dans la tradition « base, voie, fruit » (གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་). La base (གཞི), c'est le départ ; le fruit (འབྲས་བུ་), c'est l'arrivée ; et entre les deux, il y a le cheminement, la voie (ལམ). Et nous verrons les différents niveaux de l'entraînement dans ces circonstances. Voilà, très brièvement.

**Nos réunions auront trois parties**. Une première partie qui est un moment de pratique. Une deuxième partie qui est un moment d'enseignement. Et une dernière période de contemplation. Après, éventuellement (dans certains cas) des agapes, aussi.


La première partie est d'entrer dans la présence de l'amour altruiste absolu, A.A.A. Amour Altruiste Absolu. L'expression et la qualité de présence de cet amour altruiste absolu, cette compassion (amour et compassion, ici, sont des synonymes) compassion altruiste absolue, c'est le Bouddha de l'amour absolu, le Bouddha de la compassion absolue, **Chenrezi**.

Nous commencerons nos rencontres et nos pratiques par un court moment de présence en Chenrezi, en son mantra, OM MANI PADME HŪM, en faisant le cours *sādhana* de **Thangtong Gyalpo**.



Vous en aurez prochainement **le texte en ligne**. Et nous le pratiquons tous les jours. Ceux qui le connaissent, vous êtes la majeure partie d'entre vous, très bien ; et pour les autres, simplement, c'est un moment de présence ouverte dans une bienveillance universelle. La vacuité de la présence ouverte et la compassion de la présence universelle.

Nous allons le faire, ce *sāadhanā*, en tibétain, ce qui permet au niveau international d'avoir une langue commune et une pratique commune. On peut le chanter, mais je vous propose ce soir aussi de le réciter. Chanter est une option, mais l'important est de le réciter en vivant ce que l'on dit, ce que vous allez apprendre à faire, en découvrant le sens de façon précise et l'expérience associée.



**PREMIÈRE PARTIE : PRATIQUE DU SADHANA**

1. Chenrezi : 'Amour, Altruiste, Absolue', AAA
2. Pratique du Sadhana de Chenrezi
3. Le corps de Dieu-Déité  
(Nantong, stance 7 de la Voie de l'illusion)

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།	<b>Sangyé chötang tshokyi chonam la</b>	<b>En les Bouddha, Dharma et Sangha,</b>
ལྷང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།	<b>Jangchub bartu dani kyabsu chi</b>	<b>Jusqu'à l'éveil, j'entre en Refuge ;</b>
འབདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།	<b>Dagi jinso gyipé sönam kyi</b>	<b>Par les bienfaits de toutes vertus,</b>
འཇོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།	<b>Drola phenchir sangyé drubpar sho</b>	<b>Que je m'éveille Pour tous les vivants.</b>

**Invocation de la Présence**



HRI

HRI

HRI

སྤྱིན་རས་གཟིགས་སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ངོ་བོར་གྱུར།

« *Chenrezi est en essence,  
L'union de tous les refuges.* »

Comme le dit Niguma (je vous cite la stance 7) :

བྱང་ལྷུ་བ་ཕྱོགས་ཚོས་ཐམས་ཅད་དང་།  
 །རྣ་སྲུ་སྲུ་མ་དབྱེར་མེད་པར  
 །མཁས་པས་ཉམས་སྲུ་ལྷངས་བར་བྱ།

« **Les sages vont pratiquer tous les facteurs d'éveil dans l'indissociabilité De l'illusion et du 'Corps de la Déité'.**

Dans **l'indissociabilité de l'illusion et du corps de la déité**. Le corps de la déité est *Nang-Tong* (སྣང་ཏོང་།), c'est-à-dire "apparence vide". C'est ce que nous dit le *sādhanā* :

« Corps et formes, miens et autres, sont le noble. Une apparence vide, le corps de la déité ». Cette présence que nous expérimentons suivant notre expérience et notre compréhension. Nous y reviendrons. Dans cette présence, nous entrons maintenant dans la partie d'études.



## DEUXIÈME PARTIE : ENSEIGNEMENT

1. Requête, hommage et intention
2. Le titre : la Voie de la Claire Lumière
3. Les sources et supports de la transmission
4. Niguma stance 1 : hommage, Refuge  
 stance 2 : intention, Bodhicitta
5. Motivation, pratique des six vertus et notions fondamentales pour la libération
6. L'esprit et la Nature de l'esprit
7. Qu'est-ce que l'esprit ?

Il est de coutume d'offrir un *maṅḍala* de requête lorsque l'on reçoit ou demande un enseignement. C'est quelque chose qui est très important parce que cela exprime **la motivation** à laquelle le maître répond. Vous avez fait une requête, une offrande, que nous exprimons maintenant, en nous y joignant tous rituellement. En signalant que la pratique rituelle est une façon de

participer à « ce dont il s'agit ». Et aussi d'entrer dans une dimension plus large, plus grande. C'est vrai de tous les rituels, et particulièrement des rituels sacrés qui nous font entrer dans la présence du non-soi.

### Offrande de *maṅḍala* de requête

On récitera pour ce faire le *maṅḍala* en sept points, précédé du mantra de **Vajrasattva** et de la prière traditionnelle de requête.

#### Mantra de Vajrasattva

Om benza sato samaya / manupâlaya / benzasato  
 Tenopa tishtha / dridho mébhava / sutokayo mébhava /  
 Supokayo mébhava / anurakto mébhava / sarva siddhi  
 Mémtra yacha / sarva karma suchamé / tsittam  
 Shréryah kuru hûm / ha ha ha ha hoh / bhagavan /  
 Sarva tathâgata / benza mâmé müntsa / benzi bhava /  
 Mahâ samaya sato âh

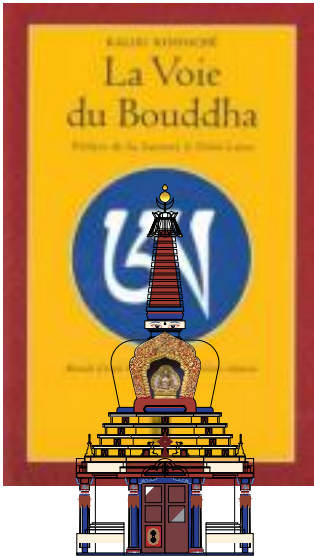
Offrande de maṇḍala



ས་གཞི་སྣོ་མུ་མུ་ལྷན་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།།	<i>Sa-Shi Pö-Tchü Djouk Shing Métok Tram</i>	Cette base ointe de parfum Et jonchée de fleurs,
རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བཀྲན་པ་འདི།།	<i>Ri-Rab Ling-Shi Nyi-Dé Gyènpa Di</i>	Ornée du mont Méru, Des quatre contrées, Du soleil et de la lune ;
སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས།།	<i>Sangyé Shing-dou Mik té P'ülwa yi</i>	Est offerte aux Champs purs des bouddhas,
འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་པར་ཤོག།།	<i>Dro Kün Namdak Shing la Tchöpar Shok</i>	Que tous vivants jouissent du domaine parfaitement pur !
ཨོྲཱ་མུལ་པུ་ཇ་མེ་ལྷ་ས་མུ་དྲ་སྤྲ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨུཾ་ཧྲཱི།	<i>Om mandala pudza mégha samudra saporana samayé ah hum</i>	

Requête de l'enseignement

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀི་བསམ་བ་དང་།	<i>Sèmtchèn nam kyi Sampa dang</i>	Veillez tourner la roue du Dharma
།རྟོ་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྷ་བར།	<i>Lo yi Dji-Drak Dji Tawar</i>	De toutes les différentes voies
།ཆེ་ཆུང་ཕུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི།	<i>Tché-Tchoung T'ünmong T'èkpa yi</i>	Conformément aux aspirations
།ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ།	<i>Tchö kyi Khorlo Kor-dou Söl</i>	Et mentalités de tous vivants.



Vous avez la traduction en français, vous pourrez bientôt l'avoir dans d'autres langues si vous le souhaitez.

Donc, nous avons **La Voie de l'illusion**. La voie de l'illusion est la voie du Bouddha, est la voie de la claire lumière, est la voie de la non-saisie. Il est bien de commencer par comprendre le titre, « **La Voie de la Claire Lumière** », la voie de l'illusion, la voie du Bouddha et de la non-saisie. Au fil de nos études, nous allons justement suivre **La Voie du Bouddha**, le livre de **Vajradhāra Kalu**. Nous suivrons aussi, bien sûr, **La Voie de l'illusion** de la *ḍākinī* Niguma (qui n'est pas encore publié), mais ce *stūpa* (voir page suivante) résume **La Voie de l'illusion, La Voie du Bouddha**. Nous utiliserons aussi différents autres supports que les personnes qui travaillent sur la publication de ceux-ci nous feront apparaître miraculeusement sur l'écran en temps et en heure. Nous aurons en particulier **La Matrice du Dharma**, nous aurons le cours de **Phénoménologie libératrice, La Voie du Bouddha**, que j'ai déjà

mentionné, le traité de Niguma et d'autres encore. Mais tous ceux-ci vont être des appuis sur la voie et c'est très important.

La transmission que je vais vous donner n'est pas... c'est la transmission de Denys Rinpoché, mais ce n'est pas la transmission de Denys Rinpoché. C'est la transmission des ancêtres de la lignée. C'est la transmission du Bouddha, dans une lignée, une passation ininterrompue de maître à disciple, en une chaîne initiatique, une chaîne de transmission. Depuis l'origine jusqu'à maintenant, ininterrompue.

C'est quelque chose qui est très important. Le maître n'est pas une personne physique ou n'est pas que une personne physique. Il est tous les maîtres de la lignée, dont il est le porte-parole et ils parlent en lui ; il en est le prophète, en quelque sorte, le porte-parole dans son sein.

Aujourd'hui, pour commencer, nous allons voir les deux premières stances de Niguma. Elles expriment **l'hommage aux ancêtres**, à la lignée justement, ce qui est aussi le refuge et **la motivation**. La motivation de notre quête, de notre parcours.

Niguma nous dit :

<p>སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།</p>	<p>« <b>Hommage à tous les Bouddhas et Bodhisattvas !</b> ».</p>
---	--

L'hommage est aussi ce que l'on dit « entrer en présence », « entrer en refuge » et particulièrement elle nous dit :

<p>གདོད་ནས་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ།          དགོས་འདོད་མ་ལུས་འབྱུང་འགྱུར་ཞིང་།          །ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལྷ་བྱ་ཡི།          །སེམས་ཉིད་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།</p>	<p><b>« <i>Hommage à toi, nature de l'esprit,          Qui es depuis toujours Claire Lumière,          Toi qui, semblable au joyau exauçant tout souhait,          Es source de tout ce qui est bon et utile</i> ».</b></p>
--	---

De telles stances sont à vivre, à méditer, pour entrer dans l'expérience, la compréhension.

**« *Hommage à toi, nature de l'esprit* ».** Le refuge ultime et fondamental est la nature de l'esprit. On ne rend pas hommage dans une sorte d'idolâtrie conceptuelle ou théiste à un autre, mais à la nature même de l'esprit, qui est claire lumière, qui est depuis toujours claire lumière, dit le deuxième vers.

Cette luminosité, cette clarté qui constitue tout ce que nous sommes et tout ce que nous vivons. Et **« *hommage à toi, claire lumière, qui, semblable au joyau qui exauce tout souhait, est la source de tout ce qui est bon et utile* »**. Tout ce qui est bon et utile, toutes les qualités éveillées, toutes les qualités humaines, les bonnes qualités humaines, qui sont aussi les qualités d'éveil, tout ce qui est bon, tout ce qui est utile, harmonieux, sain et heureux, procèdent de cette claire lumière, procèdent de cette nature de l'esprit. C'est le bon fond qui est notre fond, la nature fondamentale qui est notre bon fond est bonne. C'est la bonne nouvelle !

Niguma déclare son intention à faire ce traité, elle ouvre la voie en disant :

<p>།རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ཐུགས་ཀྱི་བཅུད་          །བརྗོད་བྱའི་སྒྲིང་པོར་གྱུར་བ་ཡི།          །སྐྱུ་མ་ལམ་གྱི་རིམ་བ་འདི།          །གཞན་ལ་ཕན་ཕྱིར་བཤད་བར་བྱ།</p>	<p><b>« <i>Pour le bien d'autrui, je vais exposer          Les étapes de la voie de l'illusion          Qui résumant l'essence          De l'esprit de l'océan des Vainqueurs</i> ».</b></p>
---	--

Donc, cette motivation altruiste, de *bodhicitta*, comme on dit, est notre motivation fondamentale à la suite de Niguma.

Cet hommage et cette intention sont très importants. Ils situent notre quête et notre motivation. Et je vous disais (au départ), il est important en citant Gampopa, de connaître sa motivation, de bien évaluer sa détermination pour faire un bon choix fondamental. Et d'être un athlète pour partir aux Jeux Olympiques, si je puis me permettre une comparaison d'actualité. C'est-à-dire d'être prêt à suivre un entraînement. Et je dirais même plus dans la voie yoguïque, un entraînement de haut niveau. Avec ce que cela nécessite de discipline, d'engagement.

Il faut aussi donner, avec discipline, patience, effort, stabilité et intelligence. Les Six *Pāramitās*, les six vertus qui vont nous guider, qui vont nous accompagner dans notre cheminement. Mais l'important est d'avoir cette motivation qui se trouve, se génère, en méditant les notions fondamentales que vous connaissez :



- **Le sens de la vie** ou donner sens à sa vie, faire quelque chose d'utile, être un heureux utile, utile heureux
- **L'impermanence**, tout est transitoire, éphémère. La vie, notre vie, les causes de mort sont nombreuses,

incertaines ;

- **La mort**, son moment est inconnu. « Même moi, bientôt je serai mort ». Ainsi, de redéfinir ses priorités et bien s'orienter ;

- **Comprenant que le samsara**, les illusions et les passions de la conscience sont sources de problèmes et de souffrances, nous apprenons à les éviter, les transformer, les transmuter et les libérer en cultivant du bon karma, des B.A...

Donc, il est des méditations fondamentales qui vont ainsi aussi bien nous stimuler qu'entretenir notre méditation, notre motivation. Je fais des lapsus entre méditation, motivation, méditation. Les deux sont étroitement liés et, à la place de "méditation", il est mieux de dire "entraînement", parce que traduire, parler de méditation n'est pas très juste. Le terme tibétain *Gompa* [གོམ་པ་], sanskrit *Bhavana*, a beaucoup plus le sens d'"entraînement". Entraînement à la contemplation, entraînement à la stabilité, entraînement à l'état de présence, entraînement à l'intégration de l'état de présence.

Niguma commençait en disant « **hommage à la nature de l'esprit qui depuis toujours est claire lumière** ». Niguma nous enseigne d'une façon classique dans une **tripartition base-voie-fruit** dont je vous parlais en commençant par **la base**.

La base c'est l'état dans lequel nous sommes ici, maintenant, aujourd'hui. C'est la base ou le départ du cheminement. C'est l'état habituel et qui est l'état de notre esprit, dont on parle... ainsi que de sa nature. La nature de l'esprit.

Je voudrais vous faire remarquer « Qu'est-ce que l'esprit ? » est la première question que l'on se pose dans **La Voie du Bouddha**. C'est par là que je voudrais que l'on commence.

Aussi, ce livre, je le signale, existe en plusieurs langues, dont le russe, (je le dis pour nos amis Ukrainiens qui sont avec nous, et vous pourrez l'avoir, il est en circulation libre, ouverte, en open source, Creative Commons).

La première partie nous interroge « **qu'est-ce que l'esprit ?** ». Je voudrais, autant que vous êtes, que vous découvriez ou révisiez ce chapitre sur « qu'est-ce que l'esprit ? ».

Nous avons le sentiment d'avoir un esprit. Ok, mais c'est quoi ça, "mon esprit" ? "Je" suis celui qui cherche "mon esprit". Nous avons un problème, le paradoxe. Et de partir en quête de l'esprit : Que suis-je ? qui suis-je ? Mon esprit, où ? Est-ce que je peux pointer un endroit ? Quelque chose ? Il y a cette recherche, des examens, beaucoup d'analyses que l'on sera amené à faire. Et aussi la contemplation.



## CONTEMPLATION FINALE

1. La voie de Shiné et Lhagtong, analytique et contemplatif (Stance 13 de la Voie de l'illusion)
2. Une référence : Le Grand livre de la pleine présence (en français et en anglais)
3. Pratique : Posture, vision panoramique, présence au souffle, Namkha Arté
4. La nature de l'esprit est nature de l'espace

Niguma, dans les débuts de la Voie, nous dit aussi que les pratiques de *Shiné* et de *Lhaktong* résument toute la Voie. C'est la stance 13 dans laquelle elle nous dit :

དེ་ཡང་ཞི་གནས་སྒྲག་མཐོང་གཉིས།  
ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་སྤྱིར་དང་ནི།  
སློན་མེད་པའི་སྤྱིར་དང་ནི།  
སྤྱིན་པར་འདོད་པས་ལམ་ཞེས་བྱ།

« *La voie sur laquelle nous allons voyager  
Est celle de Shiné et Lhaktong,  
Dont les pratiques conjointes  
Sont insurpassables.* »

La voie de *Shiné* et de *Lhaktong* est cette voie de la quête de l'esprit, de la quête de la claire lumière.

Avec ces questions analytiques, qui suis-je ? Qu'est-ce que l'esprit ? A-t-il une forme ? Une couleur ? Une place ? Une localisation ? Quelque chose que l'on puisse trouver, pointer, identifier ?... Beaucoup d'exams, d'analyses, et la pratique (aussi) contemplative, qui (justement) est sans examen et sans pensée, pratique a-conceptuelle.

Nous allons, dans nos sessions, toujours terminer par un moment de contemplation. Aujourd'hui, je voudrais vous inviter à un moment de *Shiné*, de *Shiné* particulier dans la présence ouverte.



Pour ceux qui ont l'habitude de la pleine présence et de son livre. Je signale qu'il y a **Le Livre de la Pleine Présence** qui expose les fondements de la pratique. Il existe en anglais, pour ceux qui ne sont pas francophones.

Dans ce livre, la première des méditations, qui est dite la plus simple, consiste à être assis, confortable, ce que nous sommes.

Je vois certains et certaines qui se réajustent. Il est bien de se bien poser d'une façon équilibrée et détendue. Et simplement, déjà, de se détendre dans ce que l'on nomme la **vision panoramique**, en gardant les yeux naturellement ouverts, détendus, avec une vision large dans laquelle on reste ainsi relâché et suspendu, tout simplement.

...Dans cet état de la vision ouverte...

...Sentez votre respiration et restez attentif à votre respiration, sans laisser d'espace entre l'inspiration et l'expiration, et l'expiration et l'inspiration...

...Continuent...

...Une continuité d'expérience et d'attention, tout en restant relâché, ouvert, dans cette vision panoramique...

...Tout en restant dans la vision panoramique...

...Si vous étiez distrait, dans la sensation du souffle, continu, sans intervalle, à la fin de l'expiration ou de l'inspiration, vous pouvez encore vous aider ou pratiquer le comptage des cycles respiratoires, tout doucement...

...Ce qui permet de voir la continuité, de l'évaluer, et qui occupe le mental, qui – comptant – ne va pas vagabonder...

**La vision large, panoramique, est l'un des enseignements particuliers de Niguma et de Sukhasiddhi.** C'est une instruction essentielle, particulière et – d'une certaine façon – "secrète", car elle est très peu connue, partagée, enseignée. Le maître fait découvrir l'état par la vision, plutôt que par les mots.

Et cette vision large, cette vision panoramique, pratiquez-la aussi dehors, c'est-à-dire en contemplant

l'espace, dans une pratique que l'on nomme *Namkha Arté* (ནམ་མཁའ་ཏྲར་བརྟན་།), en tibétain, « la nue contemplation de l'espace ».

...Contempler l'espace...

...Le matin en faisant face à l'ouest, le soir en faisant face à l'est, avec le soleil dans le dos pour ne pas être ébloui...

...Rester dans cette vision...

...Contemplation...

C'est ce que l'on nomme la contemplation.

Contemplation, le mot, le terme, est associé au ciel, à l'espace, à l'ouvert. On contemple d'une façon toute ouverte, esprit, espace, non-deux.

Et en se laissant aller dans cette clarté naturelle qui se manifeste lorsque l'on s'abandonne ainsi dans l'ouvert. C'est là le cœur de la contemplation.

Et Niguma nous dit, quand l'esprit et l'espace sont ainsi non-deux, dans cet état de présence ouverte absolue, sans centre ni périphérie, quand l'esprit et l'espace ne sont pas deux, la nature de l'espace et la nature de l'esprit ne sont pas deux. La nature de l'espace EST la nature de l'esprit. C'est une façon de dire, de suggérer, de pointer, la nature de l'esprit.

#### Dédicace des mérites

།དགེ་བའི་ཚོགས་རྣམས་བསགས་བ་ཀུན།	<b><i>Géwé tshonam sagpa kün</i></b>	<b>Toute vertu ainsi pratiquée</b>
།བདག་གིས་ཡོངས་སུ་བཟུང་མེད་པར།	<b><i>Dagi yongsu zungmé par</i></b>	<b>Est, sans aucune appropriation,</b>
།སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་དོན་དུ།	<b><i>Semchen malü küntön tu</i></b>	<b>Dédiée au bien De tous les vivants</b>
།ཚོས་དབྱིངས་སྐྱོན་མེད་པར་བསྟོ།	<b><i>Chöying lana mépar ngo</i></b>	<b>En la réalité absolue.</b>

Très bien. Nous allons nous arrêter ici pour ce soir, dans la mesure où il est important que nous nous coordonnions, que nous apprenions à bien nous coordonner pour la suite des opérations. Alors, pour notre connexion, au-delà des difficultés que nous avons rencontrées ce soir, pour les textes, pour en avoir la traduction dans les différentes langues qui sont les vôtres. Et puis, pour pouvoir interagir et bien créer la séquence qui va nous permettre de faire les traductions. Je vois Dima qui est là, qui va faire la traduction en ukrainien, et d'autres.

Est-ce qu'il y a des questions? Pour l'instant, nous allons voir les questions, les remarques qu'il peut y avoir en français. Et après, nous traduirons et nous ferons aussi des réunions spéciales s'il y a des langues, ou peut-être en anglais. On verra.

Tout ça nécessite notre coopération. Et ce soir, on a réussi, mais on a eu encore des petites difficultés. Il faut continuer à bien travailler. C'est une pratique. C'est ce sur quoi je voudrais insister. Une réunion est une pratique. Une pratique du *saṅgha*, une pratique de présence, une pratique d'attention, une pratique d'ouverture, une pratique de cœur, une pratique d'esprit. Toutes les *Pāramitās* sont là et il nous faut œuvrer conjointement pour réussir à bien fonctionner et que notre cycle opère harmonieusement.

Donc, je vous laisse voir avec tous les vénérables et avec vos correspondants locaux, lorsqu'il y en a.

De cœur à cœur.

OM MANI PADMÉ HÛM.

Pour les livres, il y aura une réunion normalement dimanche, mardi et jeudi. Et autrement, nous nous retrouvons vendredi prochain, même lieu et même heure.

Au revoir !