

14. UN PRÉCIEUX TRÉSOR POUR LES DISCIPLES FORTUNÉS

PAR DUJOM RINPOCHÉ (1903-1997)

Hommage au Lama !

Padmakara, le grand Maître d'Oddiyana, a déclaré :

« Ne connaissez pas le Dharma, connaissez l'esprit.
Connaître l'esprit c'est connaître ce qui libère tout.
Ne pas connaître l'esprit revient à connaître tout, sauf le
principal ».

Lorsque vous faites la pratique de la nature de l'esprit, gardez le corps droit, laissez votre respiration aller et venir naturellement et gardez les yeux mi-ouverts dirigés vers l'espace.

Générez la pensée : « Dans l'intérêt de tous les êtres qui furent autrefois ma propre mère, je vais regarder le visage naturel de la conscience-même (qui n'est autre que) Samantabhadra ». Puis pensez à votre maître principal avec aspiration et sincérité. Il est inséparable de Padmakara, le Maître d'Oddiyana Né du Lotus. Enfin, fondez votre esprit dans le sien et restez un moment en équanimité.

Lorsque vous demeurez ainsi, votre esprit ne reste pas longtemps dans les conditions d'une conscience vide et lucide. Il commence à se montrer agité, instable, bougeant tout le temps comme un singe. Cet état n'est pas l'essence de l'esprit, c'est seulement de la construction mentale, de la pensée. Si vous montrez de l'indulgence pour cet état, vous ramènerez les souvenirs au présent et vous aurez toutes sortes d'idées et de pensées. Dans le passé, c'est exactement ce qui vous a jeté dans l'océan du samsara. Vous pouvez être certain que c'est ce qui vous arrivera encore. Ne serait-il pas temps de mettre fin à ces élaborations mentales, insidieuses et illusionnées ?

À quoi ressemble la conscience lorsque s'arrêtent les cogitations mentales ? C'est un vide total, une ouverture infinie empreinte de

grande félicité. Ce n'est pas quelque chose qui aurait des qualités substantielles ; la conscience en elle-même recouvre tout, souffrance et paix, samsara et nirvana. Elle est en soi depuis toujours, de façon intrinsèque, sans jamais se séparer de l'esprit. La nature de la conscience demeure au-delà des concepts et au-delà de tout effort. Si telle est sa nature, pourquoi ne la reconnaît-on pas ? Au moment de reconnaître la nature de l'esprit, c'est comme le rêve d'un muet, impossible à décrire. Il est impossible de séparer le sujet faisant l'expérience et la conscience, objet de l'expérience.

L'esprit dans un état d'ouverture complète, sans aucune saisie, ne prêtez pas attention aux pensées dans leur diversité. Les pensées ne laissent jamais l'esprit tranquille un instant. Regardez le mouvement de la pensée dans l'espace de la conscience, comme un ciel sans nuage : la pensée s'évanouit, se dissipe et disparaît. La force de la pensée se résorbe d'elle-même dans la nature de la conscience. Ce qui se révèle en une lucidité vide de pensée est la sagesse du dharmakaya. C'est une vacuité omniprésente, simple et fraîche, inséparable de la conscience.

Qui peut nous montrer l'esprit de cette façon ? Comment faire naître la confiance ? La nature de l'esprit est expliquée par un maître capable de la présenter. Son introduction permet de reconnaître ensuite, par chacun, le vrai visage de l'esprit et en comprendre la nature. Tous les phénomènes du samsara et du nirvana, quelle que soit leur apparence, ne sont rien d'autre que l'expression de l'essence de la conscience.

Comme les vagues retournent à l'océan, les pensées se libèrent naturellement, quel que soit leur contenu. La confiance se situe au-delà d'un objet de méditation et de l'acte de méditer, elle s'affranchit d'un esprit conceptuel se fixant sur la méditation. On pourrait penser que ne pas méditer serait la meilleure condition pour reconnaître l'essence de la conscience, mais c'est encore une pensée simpliste, et la simple reconnaissance de rigpa ne peut suffire.

Depuis un nombre de vies incalculable, nous sommes enveloppés dans le cocon des tendances dues à l'illusion dualiste. Jusqu'à présent, notre vie est immergée dans la boue nauséabonde des saisies conceptuelles. Le moment de mourir viendra sans que nous ayons aucune certitude sur notre destination prochaine. Poussé par le vent du karma, on endurera beaucoup de souffrances. Le mieux que nous ayons à faire maintenant est de nous entraîner avec assiduité à faire l'expérience de la reconnaissance de la nature de la conscience, rien d'autre.

L'illustre Longchènpa disait :

« Vous pouvez reconnaître votre vraie nature, mais si vous ne cultivez pas la familiarisation, le mental ennemi vous emportera et fera de (votre reconnaissance) un enfant sur un champ de guerre ».

Le terme *méditation* s'entend généralement dans le sens de « *maintenir la continuité de la conscience en une attention naturelle et spontanée* ». En restant sans distraction dans un état dénué de saisie, on s'accoutume à la nature profonde. Dans cet exercice, lorsqu'une pensée s'élève, on la laisse dans sa course, sans rien faire. Lorsqu'apparaît quelque chose à la surface de la conscience, on reste détendu. Si aucune pensée ne s'élève, il n'y a rien à faire, on se détend dans cette non-apparition.

Il est très facile en méditation de reconnaître l'apparition soudaine des pensées grossières. Il en est autrement pour l'observation des pensées plus subtiles. C'est ce qu'on appelle « *le courant sous-jacent des pensées* ». Ce courant sous-jacent agit comme un voleur insaisissable, il capture l'attention portée sur l'équilibre méditatif. L'attention est essentielle en méditation. On s'y exerce en poursuivant l'observation de l'essence des pensées en toutes circonstances, que l'on mange, s'endorme, marche ou reste immobile.

Le grand maître Padmakara disait :

« À travers cent mille explications, une seule chose est à comprendre. La connaître libère de tout. Elle consiste à conserver le visage naturel de la conscience en elle-même ».

Sans méditer on n'obtient aucune certitude. De quelle certitude parle-t-on ? En méditant avec persévérance, les fixations resserrées sur une dualité rigide s'assouplissent progressivement. Graduellement, les états d'agitation et de dépression s'apaisent, les espoirs et les peurs se dissipent, les efforts n'ont plus la même nécessité. C'est le signe que la familiarisation prend sa place.

La dévotion pour le maître grandit, ainsi que la confiance en ses instructions. Par moment, l'esprit conceptuel qui réifie la dualité s'efface spontanément et tout semble égal dans ce que l'on perçoit. Une pierre ou de l'or, du propre ou du sale, un ange ou un démon (une bonne ou mauvaise influence), une terre pure de bouddha ou un monde infernal, tout est égal, et faire un choix n'est pas la question. Cependant, avant que ces expériences n'arrivent, les perceptions ordinaires persistent à réifier la dualité. Le bien et le mal existent, de même que le propre et le sale, etc. y compris les effets inéluctables du karma.