

toute autre pratique bouddhique, qu'elle appartienne au Mahayana, au Yoga, au Mahamoudra, etc. Il se peut que les méthodes diffèrent d'un véhicule (*sct. yana*) à l'autre mais les effets d'une concentration dénuée de toute distraction sont les mêmes ; les conséquences d'une enstase (*sct. dhyana, tib. samtèn*) et les aptitudes qu'entraîne le discernement contemplatif (*sct. vipasana, tib. laktong*) nous fait gagner en compréhension, en lucidité et en reconnaissance. Il faut s'interroger si nos expériences nous conduisent à dissiper les différents voiles qui empêchent la reconnaissance de notre nature ultime.

Ce qu'on entend par réaliser une vacuité<sup>27</sup> c'est réaliser la vacuité d'une illusion, entre autres, celle d'avoir pris pour réel ce qui n'est pas réel. La réalisation d'une vacuité est fondamentalement la réalisation d'une désillusion à la manière d'un malentendu qui, se dissipant, nous fait savoir la nature du malentendu. Autrement dit, il faudra attendre de connaître pour savoir la nature de l'ignorance. C'est en cela qu'on dit : « ignorance et gnose co-émergent », on pourrait dire « co-naissent » (*sct. vidya, tib. rik pa*).

Pour continuer sur la question de validité, on peut constater qu'une réalisation de vacuité s'accompagne également de clarté, un phénomène de "révélation". J'emploie ce terme avec beaucoup de prudence car il ne s'agit pas d'une révélation venue d'ailleurs. Il ne s'agit pas non plus de la rencontre d'un être suprême ou la découverte d'une nouvelle réalité. Cette sensation de révélation renvoie au concept de "clarté" (*tib. sèl oua*). Ayant dissipé le voile aux connaissables, il y a clarification sur la nature invisible qu'est la "lucidité" sans que rien ne se soit rendu visible pour autant. On réalise la nature de l'indicible sans que rien ne se soit dit. C'est réaliser la nature de l'infini sans qu'il se soit défini. C'est réaliser l'inconcevabilité sans qu'elle se soit laissée concevoir. Pour reprendre le concept de mystère de nos traditions bibliques, je dirai que c'est goûter la nature du mystère sans qu'il n'y ait eu lieu de le résoudre. Ce sont là des réalisations qui nous laissent sur un paradoxe mais qui ne nous lais-

---

27 Dans la Voie du Milieu, Candrakīrti dénombre vingt sortes de vacuité. Cf. L'Entrée au Milieu, Georges Driessens, Éd. Dharma. Voir aussi Soleil de Sagesse de Nāgārjuna, par Khempo Tsultrim. Éd. Yogi Ling.

sent pas sur notre faim. C'est un paradoxe admis par tous les contemplatifs de quelque tradition que ce soit.

Vacuité et clarté co-émergent. On dit également Dharmakāya et Nirmāṇakāya co-émergent. Cette co-émergence permet de faire usage (jouir) de leur nature respective. C'est l'obtention de félicité vide que l'on associe au Saṃbhogakāya. Ainsi, la réalisation de la vacuité dissipe le voile des perturbations qu'induit la méprise et on en éprouve la bienfaisance<sup>28</sup> d'une santé recouvrée. C'est en cela qu'on dit : « vacuité et félicité co-émergent » et qu'il y a une part thérapeutique à l'enstase contemplative. J'é mets quelque prudence dans le mot félicité qui peut laisser entendre une idée d'orgasme spirituel. Cette félicité (*sct. soukkha*) est un phénomène d'aisance et d'allègement. L'aisance à jouir d'une capacité. C'est l'idée du sanscrit saṃbhoga (*tib. long tcheu*). Comme après avoir été malade et qu'on recouvre la santé on regagne l'aisance et l'allègement de son esprit.

Vacuité, clarté et félicité co-émergent. C'est l'obtention du Trikaya. C'est la restitution du Corps vajra dans la cohésion des souffles (*sct. vayu*), de leurs trajets (*sct. nāḍī*) et des focus (*sct. bindu*).

## ☪ RETRAIT DES SENS

Je voudrais ici revenir sur le “retrait des sens” (*tib. soso dupa*) et faire une distinction avec la notion courante “d'abstraction sensorielle”. Le “retrait des sens” est de fait la conséquence d'un effort de concentration abouti plaçant le méditant en enstase c'est-à-dire “en même” la conscience mentale. J'aime dire que le corps est à ce moment-là “en pilotage automatique”. Les portes et les cinq facultés sensorielles ne sont pas engourdies et le méditant peut en reprendre les commandes sans être pris au dépourvu ni avoir l'impression de “revenir de loin” après un temps indéterminé. Il n'y a pas l'ombre d'une léthargie contrairement à l'abstraction sensorielle.

L'abstraction sensorielle est une inertie<sup>29</sup> (*tib. mi yo oua*) de l'agrégat

---

28 Bienfaisance incréée. Référence à Mahākaruṇā qui co-émerge avec la Science (*gr. gnose, sct. vidya, tib. rik pa*) et l'Effiscience (*sct. upāya*) en vertu de la vacuité (*lat. ex nihilo*) réalisée.

29 Le terme tibétain « mi yo oua » signifie littéralement « ne bouge pas ». Cette inertie

sensation. Elle est le plus souvent la conséquence de la torpeur subtile quand elle n'est pas reconnue comme telle. Si l'on confond quiétude avec léthargie, cette torpeur subtile se présente avec un goût trompeur de bien-être. Elle séduit notre soif d'indolence que l'on entend comme étant "être en paix". À peine assis sur le coussin, certains ont déjà programmé leur anesthésie : « je ne veux plus penser », « je m'abandonne », etc. Il y a un manque évident de détermination et une profonde ignorance du sens de la méditation, tout au moins dans l'objectif bouddhique.

Contre cette tendance à l'engourdissement, le tantrayana dispose de quelques astuces comme le rosaire (*sct. mala, tib. trèng oua*) qui nécessite de l'égrener, la main au niveau du cœur pour rappel de notre engagement envers les êtres. Les instruments de musique également permettent de ne pas sombrer dans une rêvasserie. La cloche et le vajra nous rappellent à nos samayas pris lors d'initiation. J'ai entendu de Kalou Rinpotché, que des pratiquants de Tcheu, avec damarou et cloche, s'asseyaient au bord d'une falaise pour ne pas se laisser à la torpeur.

## ☪ EXPÉRIENCE VISIONNAIRE ET NUMEN

*« Un corps d'émanation<sup>30</sup> reprend naissance  
à peu près à la manière d'une hallucination visuelle.  
En pensant comme cela, on reste en équanimité.  
Par cette méditation en équanimité, on maîtrise la matrice. »*

*Naropa*

Il n'y a pas d'apparition de divinité en dehors de l'esprit. Quand il est dit que telle ou telle "divinité" est apparue, cela veut dire que le yogi a eu "accès" à une qualité inhérente de son propre esprit. Son expérience vision-

---

suspend le karma, c'est-à-dire l'activité cognitive de l'expérience (*tib. tsor oua*). Cet état est, sans jeu de mots, insidieux car il procure une pseudo félicité qui crée une propension à renaître dans un des mondes des dieux. Personnellement, je pense qu'il peut provoquer également une propension à renaître dans le monde d'une catégorie d'animal très opaque. Les conséquences de ce suspend cognitif dépendent sur quel registre cet état va être engrammer comme satisfaisant : introversion béate pour les dieux ou une léthargie protectrice pour les animaux.

30 Corps d'émanation (*sct. nirmāṇakāya, tib. toulkou*).

naire lui suggère une aptitude intellectuelle qu'il faut mettre à profit pour réaliser la nature du Yidam Racine, sceau de clarté/vacuité, qui est le Refuge contre l'idolâtrie.

J'eus l'occasion de parler de mes expériences de contemplation, mais c'est avec Khempo Tsultrim Gyamtso Rinpoché, lors de la *fameuse* retraite de trois ans en 1989, que je reçus la confirmation et la façon de procéder pour les mettre à profit. En résumé, il me dit : « quand il y a des visions claires d'une divinité ou de quelques attributs, cela vient du chakra du Cœur quand le souffle et l'esprit s'unissent ».

### La pénétration au Cœur :

La vacuité est la cause de toutes les peurs mais aussi de toutes les libérations. Ces peurs se logent au centre (*sct. chakra, tib. korlo*) du Cœur du Corps vajra. Elles agissent dans l'ombre et sortent à la faveur de nos opacités mentales. Ces peurs sont symbolisées sous forme de démons<sup>31</sup>. Les démons vont se nicher puis se développer dans nos mécanismes de croyances et d'illusions, puis progressivement vont altérer nos jugements et nos perceptions et parasiter notre intellect, notre raison et notre lucidité.

Il est difficile de diagnostiquer un démon et il est difficile d'y remédier. Le démon fonctionne à couvert et de façon insidieuse. Il sort de l'ombre dans des situations exacerbées où notre chimérique identité se trouve en péril.

On ne peut accéder à ce Cœur qu'avec une extrême précision, comme celle d'une aiguille d'acupuncture. Avec une concentration ténue, l'esprit (*sct. citta, tib. sèm*) et le souffle (*sct. prāṇā, tib. sok*) s'assimilent provoquant un Prāṇāyāma<sup>32</sup>. Ici, on privilégie l'esprit en mettant l'accent sur la visualisa-

---

31 La saisie, c'est-à-dire l'appréhension d'une entité alors qu'il n'en existe pas, place le mental dans une confusion cognitive dont le mal-être (*sct. Doukkha*) en est le symptôme. Cette confusion s'établit sur plusieurs degrés. Les démons relèvent d'un niveau particulièrement pervers de la confusion mentale. Les démons ne créent pas la confusion mentale. Les démons procèdent d'une confusion mentale aggravée. Quand on parle de démon il s'agit de processus qui opèrent dans les couches les plus profondes du subconscient. Ils opèrent de façon subtile. Cf. Matchik Labdreun, Éd. Yogi Ling.

32 Prāṇāyāma. La troisième des six Branches de la lignée Vajra Yoga<sup>cf. 11</sup>. Maîtrise de la vi-

tion, l'évocation et la localisation. L'effet de focalisation assimilera naturellement le Prāṇa sans gymnastique particulière. Je ne pense pas pouvoir être plus explicite pour parler de cette approche naturelle du Prāṇayāma. Il est plus aisé de donner oralement ce type d'instruction. Kalou Rinpotché reprenait une notion universelle à tous les Yogas : « Là où il y a l'esprit, il y a le souffle. Là où il y a le souffle, il y a l'esprit ». On peut résumer l'unification de l'esprit/souffle en deux approches : « Soit par la maîtrise de l'esprit et le souffle *suit*, soit par la maîtrise du souffle et l'esprit *suit* ».

### Numen :

Lors de la contemplation tantrique, il arrive qu'une expérience de la nature de l'esprit soit validée d'une confirmation (*lat. numen*), d'une démonstration (*sct. siddhi*) d'ordre visionnaire. J'aime en parler comme d'un acquiescement. Je peux me tromper mais il me semble que l'avènement d'un numen soit spécifique aux expériences en rapport au centre du cœur signifiant ainsi d'être arrivé au-delà d'une peur.

Dans certains tantras on utilise des méthodes de Kyé Rim pour provoquer une connexion de ce type. Dans la sadhana du Mandala Tantra, à la fin des récitations de mantras il est proposé de se représenter comme Vidhyadhara. Cependant, l'expérience numineuse en soi ne se visualise pas. Elle s'opère spontanément.

Le numen est spontané, mais cela ne veut pas dire que l'apparition détient une autonomie. Il ne s'agit pas de saisir l'aspect visionnaire comme étant une réalité objective. Cet aspect est significatif certes mais reste de la nature d'une hallucination au sens que cela procède de notre esprit. On garde conscience de cet aspect d'hallucination pour mener à terme la réalisation ultime du Dharmakaya. Je fais souvent référence à l'Évangile de

---

talité, traduite ailleurs comme "arrêt de la vitalité" ou "effort vital". Taranatha explique : « En sanscrit, "prāṇā" veut dire "vie ou vitalité", "āyāma" peut vouloir dire "arrêter, effort ou prolonger". Rapprocher les deux parties du terme nous donne "prāṇāyāma", ce qui peut signifier ou "effort vital" ou "cessation de la vitalité". Ici, "vital" fait référence à un "souffle" (*sct. vayu, tib. lounq*) particulier, le prāṇā ; par "arrêter" et "effort", on veut dire qu'on le fait entrer (dans le canal central). » Extrait du Manuel de Retraite de Djamgueun Kongtrul. Cf. également Tsaloung de Lama Kunga. Éd. Yogi Ling.

Marie Madeleine<sup>33</sup> où elle relate son expérience contemplative d'une vision du Christ et cite l'Intellect comme étant la cause de cette vision. Ce n'est pas le récit d'une schizophrène convaincue d'une réalité objective. L'aptitude intellectuelle de l'esprit est le fondement de la contemplation imaginaire.

Le numen procède de la nature de notre propre esprit et s'aspecte des qualités inhérentes à l'esprit. L'effort de contemplation culmine dans l'expérience des différentes modalités que provoque un dévoilement de notre bouddhité. La contemplation est un effort imaginal dans la sphère du Sambhogakaya qui est une sphère « épiphanique<sup>34</sup> » de notre bouddhité. Il y a un numen quand le yogi s'établit en l'union de clarté/vacuité.

En réalisant la vacuité on dissipe toutes les illusions et l'esprit s'épanouit en sa propre intelligence. On ne réalise pas en soi une vacuité mais on se dégage d'une saisie erronée qui libère la luminosité naturelle de la gnose. Cette luminosité s'accompagne donc de confirmation, d'un numen épiphanique de la nature insondable de la gnose.

Tandis que le numen du Dharmakayā est de l'ordre de l'invisible et de l'inconcevable, de l'ordre de la lumière noire dira le Soufisme, les numina de l'ordre du Rūpakāya (nirmāṇa et saṃbhoga) sont référençables.

### 1) Le numen formel.

Sa propre appréhension sous l'aspect corporel du Yidam, quelques

---

33 Marie leur dit : « Ce qui ne vous a pas été donné d'entendre, je vais vous l'annoncer: j'ai eu une vision du Maître, et je Lui ai dit : « Seigneur, je Te vois aujourd'hui dans cette apparition ». Il répondit : « Bienheureuse, toi qui ne te troubles pas à ma vue. Là où est l'intellect, là est le trésor ». Alors, je Lui dis : « Seigneur, dans l'instant, celui qui contemple Ton apparition, est-ce par l'âme qu'il voit ? Ou par l'esprit ? ». Le Maître répondit : « Ni par l'âme ni par l'esprit, mais l'intellect étant entre les deux, c'est lui qui voit et c'est lui qui [...] ».

34 Du grec ancien Ἐπιφάνεια (Epiphaneia) qui signifie “manifestation” ou “apparition”, dérivé du verbe ἐπιφαίνω (epifainō) « faire voir, montrer », constitué des éléments :

- ἐπί, du grec ancien ἐπί- de ἐπί (epi) « sur, par dessus, au-dessus »

- phanie, du verbe grec ancien φαίνω (phainō) « se manifester, apparaître, être évident ».

Dans la contemplation soufis, on parle de trois sphères de la vision : théophanie, archétype image et épiphanie que j'associe respectivement au dharmakaya, sambhogakaya et nirmanakaya.