

Asseyez-vous confortablement .

Nous allons chanter le Gourou Yoga une fois (tous) ensemble.

Je voudrais souhaiter à chacun, dans le monde, à tous les membres de la Sangha qui regardent cette vidéo en ce moment, je vous souhaite une très heureuse année.

Je prie pour que cette année vous apporte beaucoup de bonheur, une bonne santé et un progrès dans votre développement spirituel. C'est ce pourquoi j'envoie à tous mes vœux et mes prières.

Le thème principal de cet enseignement vidéo est l'Unification des Trois Espaces.

Le principe de cet enseignement est tiré, à la base, d'un enseignement Dzogchen. Plus particulièrement, ces notions de Trois Espaces, Trois Lumières proviennent d'un cycle d'enseignements du Shang Shoung Nyen Gyü. Je voudrais partager quelques enseignements tirés de là et quelques expériences tirées de là.

Si nous regardons notre vie, peut-être que ce moment, ce début d'année est un bon moment dans notre vie pour commencer une réflexion. Comment commencer cette nouvelle année, comment être le mieux possible, comment nous débrouiller avec les choses auxquelles nous avons à faire face et comment profiter des possibilités et de toutes les opportunités dont nous disposons. C'est pourquoi je pense que cette pratique nous aidera tous d'une façon ou d'une autre à commencer cette année.

De manière générale, si nous regardons notre vie, si vous considérez la dimension du samsara (qui est partout), très profondément, il y a (de) l'ignorance, dont proviennent (par exemple) l'attachement, la colère, la jalousie et l'orgueil. A l'évidence, ce sont là les raisons principales de tout le malaise que nous expérimentons dans notre vie. Toutes les souffrances dont nous faisons l'expérience dans notre vie, c'est certain, sont causées par ces émotions négatives. Il n'y a pas d'autres poisons, au plus profond, elles sont causées par l'ignorance.

La notion d'ignorance a à voir de très près avec le manque de conscience, à la base, le manque de connaissance de soi, le manque de réalisation de soi. Et ainsi, là où il y a ce manque de réalisation, il y a une racine, l'ignorance. Et de là, tout le reste se manifeste.

Maintenant, la notion d'Unification des Trois Espaces: un espace est l'absence de cette ignorance. Cette ignorance a plusieurs niveaux, mais il y a, profondément en nous-mêmes, un lieu où cette ignorance n'est pas. Là, nous nous reconnaissons nous-mêmes. Et pour ce qui concerne la situation extérieure, quand cette ignorance n'est pas là, nous reconnaissons et nous voyons mieux la réalité de la situation.

Dans notre vision, celle dont nous faisons l'expérience, quelle que soit la vision dont on fasse l'expérience, qu'elle soit pure, ou impure, douloureuse ou joyeuse, imprégnée d'espoir ou de désespoir, quelle que soit la vision dont chacun fait l'expérience, s'il y a plus de sensation de clarté, alors l'ignorance, ici, se dissipe. S'il y a plus de sensation de douleur, de confusion, alors il y a plus d'ignorance de notre propre présence.

Maintenant, si vous regardez une expérience en particulier, en tant que sujet regardant l'objet tel qu'il est expérimenté, si vous considérez une personne avec laquelle vous avez des difficultés, à l'extérieur, il y a cette personne avec qui vous avez des difficultés et à l'intérieur, vous avez une autre personne avec qui vous avez des difficultés. Et entre cette personne intérieure, qui est votre moi, et cette personne extérieure, qui est le support de cet ego, entre vous deux, il y a ce qu'on peut appeler un lien, une histoire, une connexion, une tension. Et ces tensions, à la base, sont en quelques sortes comme des canaux.

Si ces canaux sont complètement ouverts, il y a beaucoup d'espace, il y a beaucoup de circulation d'énergie, il y a beaucoup de lumière, beaucoup de chaleur, beaucoup de communication claire, beaucoup d'échange, beaucoup de don et de partage. Si les canaux sont ouverts, vous avez tout cela. Si les canaux sont fermés, cela signifie que vous vous retirez en vous-même, vous rejetez l'autre personne, cela signifie que vous créez des histoires, même quand il n'y a pas d'histoires à créer. Cela signifie que vous êtes en train de créer une sorte de communication agressive à travers ces canaux bloqués.

Ainsi, le résultat de ces liens inadéquats, c'est que nous créons beaucoup de souffrance en nous-mêmes et dans les autres, et parfois, malheureusement, nous faisons souffrir les gens que nous aimons, les gens que nous respectons ou les gens que nous ne voulons pas faire souffrir. Ce sont des choses qui arrivent constamment dans notre vie.

Je voudrais que vous vous tourniez simplement vers ce que vous renvoie votre vie, et simplement, y voir peut-être quelques-uns des éléments dont j'ai parlé. Et si vous examinez de près cet exemple de l'autre personne et de la personne intérieure, si vous l'examinez, en premier lieu, à l'intérieur de vous-mêmes, il y a l'ego. Soyez conscients de cet ego afin que cet ego ne domine pas complètement votre existence tout entière, votre bonheur, votre espoir. Vous avez tous la possibilité, dans votre vie, que cela n'évacue pas toutes les qualités. Simplement, reconnaissez ce moi intérieur, qui fait face aux épreuves ou à la situation, qui fait face à cette autre personne ou à l'histoire. Regardez cela de près

D'abord, s'il vous plaît, regardez à l'intérieur, fermez vos yeux. Vous portez simplement votre attention en vous-mêmes, vous regardez ce moi, celui qui connaît le défi, celui qui fait face aux difficultés, celui qui éprouve la douleur, celui qui se sent confus. Regardez simplement en vous-mêmes et essayez juste de constater cela. Si vous regardez en vous-mêmes, vous remarquez simplement que vous commencez déjà à sentir du mouvement et que vous commencez déjà à sentir que les énergies changent un peu. Vous commencez déjà à sentir une sorte d'énergie nouvelle et fraîche entrer, et des vieilles énergies sortir. Et vous continuez de porter attention, une attention ouverte à cet endroit. Et si vous regardez de plus en plus près, alors que l'ego s'atténue, alors que l'ego s'en va, et bien, vous trouverez là, à la fin, vous trouvez juste un espace, un espace qui n'est pas différent de celui qui en fait l'expérience. C'est le même endroit, la même expérience, vous sentez juste un espace.

Quand vous faites l'expérience de cet espace, ce qui arrive, c'est que le sujet, l'ego qui occupait cet espace intérieur intime, s'est tout simplement dissout. C'est simplement que l'ego ne peut pas se soutenir de lui-même plus longtemps. C'est simplement que l'ego n'est plus nourri par aucun autre ego. Personne ne le nourrit plus du fait qu'on est capable de porter son attention en soi-même, se reposer, et réfléchir et sentir l'espace intérieur.

C'est un espace intérieur, qui est ce avec quoi le contact vous manquait. Une sensation de profondeur, une sensation de paix, avec cet espace, qui est quelque chose qui vous manquait dans votre vie. Faites-en simplement l'expérience et sentez-le. C'est vous reconnaître vous-même, c'est vous redécouvrir vous-même, c'est se relier au divin intérieur. C'est comme l'enfant perdu qui, après des années, retrouve enfin sa mère. C'est comme le yogi qui cherchait à atteindre l'état d'éveil et l'atteint enfin.

Une fois que cette expérience devient plus familière, stabilisée, alors, vous ouvrez vos yeux. Continuez à respirer doucement, une respiration plus équilibrée, une respiration profonde. Permettez à cette énergie, qui souffle de votre cœur à vos yeux, du cœur aux yeux, permettez lui juste d'être en mouvement. Il y a du mouvement dans cet espace. Il y a des énergies qui soufflent dans cet espace. Simplement, sentez cela. Sentez en même temps où elle souffle et remplit l'espace.

C'est un espace dont vous faites l'expérience dans vos mouvements, dans vos émotions, dans vos canaux. C'est un espace dans les canaux, le second espace.

Et alors, quand vous ouvrez vos yeux ou quand vous les fermez, vous regardez cet objet, cet objet qui nourrissait l'ego. Cet objet n'a plus la capacité de nourrir l'ego parce qu'en cet instant il n'y a pas d'ego. Ainsi, l'objet est déjà affaibli. Et si vous regardez depuis ce lieu ouvert, depuis ce lieu spacieux, depuis ce lieu de confiance, depuis ce lieu indestructible, vous regardez cet objet, et si vous le regardez depuis ce lieu, que voyez-vous ? Cet objet n'est plus le même.

Alors regardez simplement de près cet objet, voyez l'espace autour de cet objet. Cet espace, quels que soient les objets qui créent une souffrance. Dans le cas présent, ce peut être une personne, ce peut être une histoire. Vous la regardez de près, cette autre personne ou cette histoire, vous les regardez de près depuis ce lieu ouvert dans votre cœur. Ce que vous voyez, vous voyez simplement un espace autour d'eux. Sentez simplement cet espace. Il y a une profonde sensation de silence autour de cet objet. Sentez-là. Vous avez un nouveau regard, de nouvelles lunettes pour le regarder.

Ainsi, quand vous regardez avec ce nouveau regard, l'oeil de la sagesse ouverte, vous avez des nouvelles lunettes, ce qui signifie que les canaux sont ouverts. Ce que vous commencez à voir, c'est un nouvel objet, ce n'est pas l'objet douloureux, ou le créateur de la souffrance. Vous commencez à voir un espace autour de l'objet. Il n'y a plus de souffrance ici. En ce moment même, il n'y a plus de souffrance ici.

Simplement, ce dont vous faites l'expérience dans cet espace, si vous le regardez de près, si vous faites l'expérience de cet espace, intimement, c'est qu'il n'est pas différent de l'espace dont vous sentez le mouvement dans les canaux. C'est juste le même espace. C'est simplement un seul espace, sans limites, infini. Et vous, à ce moment-là, vous faites l'expérience de cet espace dans votre cœur, dans les canaux, dans l'objet, autour de vous, en vous. L'expérience de cet espace est ce que nous bloquons. Nous bloquons la conscience de cet espace.

Maintenant, sous un autre angle, si nous regardons les choses d'une autre manière, l'espace est notre refuge ultime. Si vous faites l'expérience de ce que je dis, ici, vous sentez un refuge absolu. Vous sentez que vous êtes protégé de cet ego intérieur, ce démon intérieur. Vous êtes protégés de cette émotion active. Vous sentez le calme et la paix. Vous vous sentez protégé de ces apparences, de l'objet qui nourrit l'ego. Vous vous sentez protégé d'eux parce qu'à ce moment, ils ne sont plus là. Vous avez réalisé la vérité, la véritable nature de l'objet. La véritable nature de cet objet est inoffensive et pure.

Ainsi, ces expériences sont une sensation de refuge absolu. Quand nous sommes dans notre vie ordinaire, notre vie à chacun, chaque fois que nous cherchons une sensation de refuge, c'est la manière dont il faut procéder. Aller vers l'intérieur pour trouver ce refuge intérieur. Une sensation profonde de silence, et vous vous sentez très paisible dans ce silence. Une sensation profonde de tranquillité, et vous vous sentez indestructible. Vous éprouvez une sensation profonde de pureté, d'espace. Vous sentez que les possibilités sont infinies. Et ces trois expériences sont une expérience de refuge intérieur. Il n'y a pas de plus grande protection, ou de lieu où prendre refuge, que ces qualités intérieures. Toutes les autres notions, de Bouddha, de Dharma, de Sangha, les textes, représentent cette vérité intérieure.

Les êtres humains ont reçu le don de trouver différents moyens par lesquels ils s'appliquent de comprendre cela, mais ce lieu intérieur de refuge est au-delà de la culture, au-delà des traditions, au-delà des noms. Et pour en faire l'expérience, de ces protections, vous n'avez pas besoin d'être un expert dans aucune langue ou érudit dans aucun domaine, ou avoir beaucoup d'informations

intellectuelles. Il s'agit simplement d'avoir un enracinement intérieur, une confiance intérieure et la volonté de chercher ce refuge intérieur. Si cela est présent, vous pouvez avoir ces expériences.

Actuellement, dans notre vie, nous avons beaucoup d'occasions, les circonstances peuvent nous le rappeler, il y a des situations dans lesquelles porter notre attention vers l'intérieur et trouver ce lieu, réaliser cette expérience. Mais ce que nous avons l'habitude de faire, au lieu d'aller vers l'intérieur, nous essayons de trouver la réponse à l'extérieur. Donc, tout d'abord, nous regardons dans la mauvaise direction. Deuxièmement, nous essayons de trouver la mauvaise réponse. Même si nous trouvons, en regardant à l'extérieur, même si nous trouvons une quelconque réponse, que nous trouvons une quelconque solution, elle est très temporaire. Vous résolvez une difficulté choisie, une situation, avec une personne ou avec une situation. Cela ne vaut pas un clou. Vous vous êtes seulement débrouillé pour trouver une solution ou résoudre quelque chose avec quelqu'un, mais pas avec l'ego. Cette approche n'est pas la bonne.

Aussi, ce à quoi je vous encourage tous, chacun, dans notre vie quotidienne, nous avons tant d'opportunités d'entrer en contact avec ce refuge intérieur pour, à la fois, vous protéger de cette situation de sorte que vous trouviez plus de calme, plus de protection, plus de joie dans votre vie. Et aussi, cela ouvre complètement la porte au développement spirituel plus profond, Ainsi chaque moment difficile peut être une véritable expérience de maturation, une véritable porte sur ce refuge, une véritable porte vers la réalisation de soi. Et il est ainsi possible qu'aucune expérience ne soit perdue.

Il est bien qu'aucune expérience ne soit perdue, et particulièrement les expériences négatives. Puisque nous en avons de toutes façons un jour, pourquoi les perdre ? Utilisez-les dans un but bénéfique, de toutes façons, elles ne durent pas. Même si elles peuvent être vraiment difficiles, elles ne durent pas très longtemps. Mais si nous savons pas comment faire, nous sommes constamment repiésés dans cette expérience.

En conclusion, si vous regardez en vous-mêmes, vous voyez comment fonctionne l'ego. Plutôt que de soutenir l'ego, vous essayez d'observer l'ego directement... une sensation de tranquillité dans le corps, une sensation de silence dans votre esprit, une sensation de conscience plus ouverte. Vous regardez, vous sentez l'espace, une fois que vous vous sentez en contact, familiarisez-vous un peu avec cela, permettez à l'énergie de couler et de circuler dans les canaux.

Cela signifie simplement, essentiellement, lui permettre de circuler, plutôt que de mettre à l'intérieur ce qui est à l'extérieur. Vous ouvrez vos yeux, vous regardez autour de vous, vous sentez l'espace autour de vous. En l'occurrence, il y a toujours un objet en particulier, alors vous allez commencer à sentir l'espace dans cet objet. Puis vous reposez dans l'unification de ces trois espaces, internes, dans le cœur, dans les canaux, et dans cet objet. C'est l'enseignement pour cette pratique.

En d'autres termes, ce que nous faisons dans cette pratique, c'est simplement sentir l'espace à l'intérieur, sentir l'espace dans les canaux et reposer nos yeux dans le ciel. Quand vous faites l'expérience d'un beau ciel, -nous appelons cela la pratique de la concentration sur le ciel-, vous regardez simplement le ciel et vous restez là, sans rien faire. Dans cette pratique, vous voyez que dans l'objet de l'ego, il n'y a pas d'espace. On a besoin de découvrir cet espace sinon l'objet reste là et continue de vous perturber. On a besoin de redécouvrir cet espace autour de l'ego et à l'intérieur de l'ego, et dissoudre l'ego, sans quoi l'ego y sera continuellement présent. Et vous devenez faible, vous devenez quelqu'un d'identifié à l'ego en permanence. On devient totalement esclave de son ego. Mais on a la possibilité de ne pas être un esclave, de dissoudre l'ego et découvrir l'espace.

Voilà, ce sont les instructions,