

LES QUINTUPLES ENSEIGNEMENTS DE DAWA GYALTSEN

1^{ere} PARTIE – INTRODUCTION I

Ceci est la continuation d'un enseignement sur YouTube. Vous avez été nombreux à suivre mes précédents enseignements sur les *Syllabes Germes du Guerrier*. J'ai reçu de merveilleuses réactions de la part de nombreuses personnes et je suis très heureux d'avoir de vos nouvelles. J'ai décidé de continuer de la même façon pour que d'autres enseignements puissent encore être bénéfiques à de nombreuses personnes. Cela est clairement un outils fantastique. Cette technologie peut supprimer de nombreuses barrières qui créaient un accès limité à ces enseignements. Ainsi, je n'ai pas besoin d'aller à la rencontre de nombreuses personnes et les gens intéressés n'ont pas à se déplacer. Par ce moyen, il est encore possible de communiquer d'autres enseignements et je suis très heureux de le faire.

Certains d'entre vous ont regardé et ont essayé sérieusement de suivre les pratiques. Je suis très heureux que vous ayez fait cela. Si cela a quelque signification pour vous, je vous demanderais de faire connaître ces enseignements à d'autres personnes susceptibles d'être intéressées. Je vous demande de prendre la petite initiative de rassembler les adresses de vos amis et d'informer ceux qui pourraient tirer un bénéfice de ces enseignements. Je demande cela à ceux qui pensent que ça peut leur être bénéfique personnellement. C'est ainsi que nous pourrons partager avec plus de gens, ce qui est merveilleux. J'investis effort et énergie et mes étudiants m'apportent leur soutien dans cet objectif.

Dans la tradition bouddhiste Bön, le but de notre vie est de réaliser la complète libération, ou la Bouddhité. La nature de Bouddha est dans tous les êtres vivants-- non seulement les humains, mais chaque insecte et animal a la même nature de Bouddha. Une importante partie de la signification de cette vie est de réaliser la Bouddhité.

Dans le *Dharma*, il y a trois principaux chemins : le premier est appelé le chemin de la renonciation, dans lequel vous renoncez fondamentalement à vos négativités, vos émotions négatives, vos pensées négatives, chaque fois qu'elles se présentent. Vous apprenez à contrôler et à renoncer. C'est la voie des *Soutras*.

Le second chemin est celui de la transformation, la voie du *Tantra*. Fondamentalement il n'est pas nécessaire de renoncer aux choses, de renoncer aux cinq poisons, à l'ignorance, au contraire, le *Tantra* essaye de travailler avec les cinq poisons et de transformer ces énergies en Cinq Sagesses. Donc, fondamentalement c'est le chemin de la transformation.

Et finalement le chemin de la libération est le chemin du *Dzogchen*, dans lequel il n'est question ni de renoncer à vos cinq poisons, ou à vos émotions négatives, ni de travailler à transformer et changer ces émotions négatives ; vous les laissez comme

elles sont, où elles sont, sans les suivre, sans broder sur elles; juste les laisser comme elles sont. Quand vous laissez ces émotions négatives comme elles sont, elles n'ont pas leur propre pouvoir de continuer. Ce qu'il arrive est qu'elles se libèrent juste par elles-mêmes. Cela s'appelle « l'auto-libération ».

La métaphore pour ces trois chemins est l'exemple de la plante venimeuse. Une personne ordinaire ne peut pas l'utiliser. Si vous l'avalez, vous mourrez. Alors, vous essayez de l'éviter ou d'y renoncer, vous essayez de vous en débarrasser. Vous la mettez loin, quelque part où les enfants ne peuvent pas y toucher, où personne ne peut y toucher et être empoisonnée. Ceci est comme le chemin des *Soutras*, de la renonciation. Un docteur, toutefois est celui qui a le savoir-faire et la connaissance pour transformer la plante venimeuse. Le docteur ajoute certaines autres plantes médicinales, et transforme ce poison en un médicament qui soigne la maladie. C'est comme le chemin du *Tantra*, le chemin de la transformation.

Le paon mange vraiment le poison. Le paon n'a pas besoin d'y renoncer, ou d'essayer de le changer ou de le transformer. Le paon le mange tel quel. Et tout ce que fait le poison au paon est d'augmenter sa beauté et sa couleur. Donc, ceci est l'approche du *Dzogchen*, le chemin de la libération

Ce sont donc les trois principales méthodes d'un chemin vers la libération.

Elles sont toutes importantes--également importantes.

LES QUINTUPLES ENSEIGNEMENTS DE DAWA GYALTSSEN

2ème PARTIE – INTRODUCTION II

Voici les Quintuples Enseignements de Dawa Gyaltzen : **la vision est l'esprit, l'esprit est vide, la vacuité est claire lumière, la claire lumière est union, l'union est grande félicité.** Qu'est ce que « vision » veut dire ? Fondamentalement votre vision peut être soit interne soit externe, mais la vision se réfère particulièrement à ces visions internes, comme une vision de la peur, une vision de la souffrance effrayante, une peur liée à la souffrance, une peur liée à la confusion, une peur liée à la colère. Toutes les histoires liées à cette peur sont des visions internes.

Si vous fermez les yeux, vous reconnaissez que c'est juste dans votre tête. C'est dans votre vision. Probablement il n'y a pas grand-chose en dehors. Aussi, regardez toutes ces choses dans votre tête, et reconnaissez que ça, c'est votre vision.

Si vous comprenez vraiment que c'est votre vision interne, ce qui est dans votre tête, alors, que se passe-t-il ? Alors, c'est ainsi que vous comprenez que « la vision est juste mon esprit. C'est juste mon esprit qui a créé cette vision ».

Et alors la seconde question surgit ; Qu'est ce que l'esprit ? A ce moment nous commençons la deuxième partie de la pratique : rechercher son propre esprit. « Qu'est-ce que l'esprit ? Où est mon esprit ? Qui suis-je ? A quoi ressemble mon esprit ? D'où vient-il ? Où est-ce qu'il demeure ? Où va-t-il ? Est-il quelque part ? » Vous cherchez votre esprit à l'intérieur de vous, directement et clairement, sans analyser.

Quand vous faites cela, vous réalisez une expérience intérieure. L'expérience intérieure que vous ne trouvez rien du tout ! Vous trouvez plutôt un vaste espace intérieur, une ouverture intérieure, un éveil intérieur. Ceci est l'expérience que vous avez. Quand vous avez cela, quand vous cherchez et ne pouvez trouver aucun esprit que vous puissiez saisir ou désigner, c'est l'expérience de la seconde partie de la pratique.

Je ne peux pas trouver l'esprit, l'esprit est fondamentalement vide. Alors la question est : qu'est ce donc que cette vacuité ? qu'est ce donc que cet espace ? Qu'est ce donc que ce « rien » ? qu'est donc que cette absence de limites ? Le voyage ne s'arrête pas là, au fait de ne pas trouver votre esprit. L'exploration continue. Donc la troisième étape consiste à explorer ce qu'est cette vacuité. La raison pour la quelle il est important de poser cette question : « Qu'est cette vacuité ? » c'est parce que très souvent quand les gens recherchent l'esprit et ne trouvent rien, ils tombent dans l'expérience nihiliste. « Oh ! Il n'y a rien là-dedans, donc, il n'y a pas à s'en faire. » On tombe dans le nihilisme, le déni et le manque de clarté de conscience dans la pratique. C'est pourquoi vous posez la question : « Qu'est ce que cette vacuité ? » et c'est la raison pour laquelle il est dit : la vacuité est claire lumière.

Donc, vous posez cette question, et ensuite, comment regardez-vous ? Vous regardez cet espace. Il n'y a rien, mais vous êtes pleinement conscient de ce rien. Vous pouvez être pleinement éveillé à cette absence. Vous pouvez être pleinement vivant dans ce rien. Le soleil peut briller dans le ciel clair, sans nuages-- dans cette absence. La brillance du soleil est une partie très importante de cet espace vide, de ce ciel vide. Vous regardez ce ciel clair, vous voyez la brillance. Vous regardez cette vacuité, cette ouverture, vous voyez la pleine conscience de l'esprit. C'est la raison pour laquelle la troisième partie est appelée : la vacuité est claire lumière.

Nous arrivons à la quatrième partie. A présent vous dites : « Qu'est ce que la claire lumière ? » Je cherche l'esprit, et je ne peux rien trouver. C'est complètement vide. J'examine la vacuité, je ne vois rien. Je vois juste la pure conscience, la pleine conscience. Maintenant, qu'est ce qu'est cette pure, cette pleine conscience ? C'est donc là, la quatrième question.

La claire lumière est union. Ceci est la réponse à la quatrième question. « La claire lumière est union » implique deux mots : « claire » et « lumière » qui sont en union. « Claire » se réfère à l'aspect vacuité, et « lumière » se réfère à l'aspect pleine conscience. Oui c'est vide, mais il faut que vous en soyez pleinement conscient. Oui, il faut que vous soyez pleinement conscient, mais ne perdez pas contact avec la vacuité. C'est ce que cela signifie. Donc la claire lumière est union. Bien sûr, quelques fois le mot « union » est plus utilisé dans le *Tantra* alors que dans le *Dzogchen*, le mot « inséparable » est plus usité. Mais dans la véritable expérience, ça ne fait pas une telle différence. La chose la plus importante est que dans votre expérience vous ressentiez cette union ; cet état d'inséparabilité, c'est tout ce qui compte. « La claire lumière est union » est un point très important parce que quand les gens ont des expériences de la luminosité, ou des expériences de clarté -- de qualités comme la compassion, ou l'amour-- quelquesfois il y a des risques qu'ils perdent le contact avec la base, avec la vacuité. C'est pourquoi l'aspect « union » est très, très important. Donc, s'il y a une union, alors vous vous reposez dans cette expérience. C'est la réalisation de la quatrième partie de la pratique.

La dernière partie est la cinquième. Il y a simplement la déclaration disant : « L'union est grande félicité ». L'union de la vacuité et de la clarté est grande félicité. Grande félicité. La félicité est comme l'éveil intérieur, l'expérience intérieure, comme la joie intérieure. Bien sûr, nous pouvons tous avoir des expériences de joie dans notre vie ordinaire. Nous pouvons dire « Oh, que c'est très beau ! » « Oh, que je suis très heureux aujourd'hui ! ». Ces joies ne sont pas identiques à l'expérience que vous avez de l'union qui est grande félicité. L'union est grande félicité. Cette félicité est comme un éveil spirituel, parce qu'elle provient de la réalisation d'une qualité intérieure, la réalisation de la nature de l'esprit. Ainsi c'est un véritable éveil, une véritable félicité, félicité sans effort, félicité spontanée.

Si vous regardez cette expérience ; particulièrement cette expérience donnée dont nous parlions, comme travailler avec la peur, ou avec notre propre esprit qui est lié à la peur, et toutes les émotions négatives et la douleur, la souffrance et la confusion

liées à la peur, si vous regardez tous ces aspects de l'esprit, ils peuvent devenir cette félicité, ils peuvent devenir cet éveil, quand on suit ces cinq séquences principales.

Aussi une simple manière de dire serait : vous êtes en souffrance ou pris par la peur, et quand vous réalisez que cela est votre vision, c'est une vision. Vous voyez que la vision est esprit ; l'esprit est vide ; la vacuité est claire lumière ; la claire lumière est union ; et alors cette vision douloureuse peut devenir grande félicité. Donc le résultat final est : la souffrance peut se libérer dans la grande félicité, mais il est nécessaire de suivre la procédure dans le bon ordre et d'avoir l'expérience de chaque étape.

nangwa sem – LA VISION EST ESPRIT

La première partie des *Quintuples Enseignements* de Dawa Gyaltzen, est « la vision est l'esprit ». Bien, qu'est-ce que la vision ? La vision est quelque chose que nous avons dans notre esprit, dans notre tête. Par exemple : la vision de la peur. La vision des cinq émotions négatives, qui sont liées à la peur, la douleur qui est provoquée par les cinq poisons et qui est en premier provoquée par la peur, sont tous nos visions intérieures.

Nous avons ces expériences pour de nombreuses raisons, parce que nous avons une fondation, quelque chose appelée un corps karmique conceptuel. Nous pouvons aussi le voir sous l'aspect d'un corps de souffrance. Donc le corps karmique conceptuel crée le corps de souffrance conceptuel. Et ce corps karmique conceptuel n'est pas seulement individuel, mais quelquefois peut être collectif. Nous avons un corps karmique conceptuel avec les membres de notre famille. Donc nous avons un corps de souffrance, un corps de souffrance collectif, avec les membres de notre famille. Nous avons un corps de souffrance collectif avec le pays dont nous faisons partie. Nous partageons donc cela collectivement tout comme nous l'expérimentons individuellement. A cause de cela, nos peurs ne font pas forcément, pas seulement, partie de nous-mêmes, mais font partie d'un plus grand ensemble de situations collectives.

Que ce soit une situation collective ou individuelle, examinons cette vision. Regardez-la de près, en ce moment précis : ma peur, mes émotions négatives, les cinq poisons liés à cette peur, ma douleur et ma confusion liées à cette peur, ma situation qui provoque de la douleur chez d'autres personnes qui sont aussi liées à ma peur intérieure.

Nous pouvez voir de nombreux niveaux de votre peur. Observez maintenant, en ce moment même. Je ne parle pas du passé; je ne parle pas du futur. Je parle de ce moment précis dans votre vie. Donc c'est cela la vision intérieure.

A ce moment, parfois, si nous regardons de près, il n'y a rien ! En ce moment précis, vous pouvez être aussi heureux qu'il soit humainement possible de l'être. Vous pouvez être aussi enthousiastes qu'il soit humainement possible. Vous pouvez être aussi pleins d'énergie qu'il soit possible. Mais pour quelque raison, à cause de vos conditions, de vos habitudes, vous choisissez de réveiller cette peur, vous choisissez de demeurer dans cette peur, vous choisissez de souffrir par cette peur. Il faut que nous changions cela, en sachant que c'est cela qui nous arrive, que c'est comme cela que nous participons à ce qui se passe.

Donc, pour la première partie de la pratique, vous vous asseyez dans une position confortable, vous fermez les yeux et vous regardez juste cette vision. Dites juste : « la vision est l'esprit ». Regardez juste ces images. « la vision est l'esprit ». La vision de ma peur, est juste mon esprit. Mon esprit est en train de créer ces visions. Vous pouvez le dire un petit nombre de fois, juste pour vous rappeler et ensuite, vous regardez encore plus près à l'intérieur -- plus près, plus près, plus près -- comme si vous examiniez minutieusement une fleur, vous regardez plus près, regardez plus près, regardez plus près. Avec vos sens, vous regardez plus près. Intérieurement, avec une pleine conscience non conceptuelle, vous regardez plus près, plus près, plus près, plus près.

Quand vous regardez plus près comme cela, ce qui se produit c'est que ces visions se dissipent juste comme les nuages se dissipent dans le ciel. Ces nuages se dissipent parce que le puissant vent subtil de votre pleine conscience les emporte au loin. Ces visions alors s'éclaircissent et vous ne voyez plus rien. A un certain point, vous ne les voyez plus. Tous ces objets, ces histoires ont juste disparu.

Mais alors, que reste-t-il ? Simplement l'esprit qui essaye de les trouver. Essayant de voir où ils sont. Il ne reste plus que l'esprit, que la pleine conscience. Il n'y a plus d'objet à trouver, il ne reste plus que le sujet sans objet ; C'est ce que veut dire « la vision est l'esprit ». Je ne trouve pas ce que je cherche : je trouve plutôt *qui* cherche.

Dans cette expérience, que se passet-il ? Vous sentez comme : Haa !... comme si 50% de la peur, un morceau de la peur s'était comme dissout. Comme si tous les objets et toutes les histoires liés à cette peur avaient, en quelque sorte, diminué. Etaient dissous. Votre corps, votre esprit, votre conscience, votre respiration, juste deviennent – Haaaa ! – plus légers.

Et qu'est-ce que vous faites ? Vous demeurez simplement dans cette légèreté de l'esprit. Faites-le cinq minutes, dix minutes, quinze minutes, une heure, deux heures -- cela dépend de votre capacité de vous asseoir en pleine conscience. Si vous avez l'habitude de vous asseoir en pleine conscience, asseyez-vous plus longtemps. Mais si vous n'avez pas l'habitude de vous asseoir en pleine conscience, asseyez-vous peu mais clairement. Il y a de nombreux pratiquants qui s'assoient longtemps mais peu clairement. C'est mieux de s'asseoir peu mais clairement. Même si c'est juste cinq minutes, c'est déjà un bon début à partir duquel vous augmentez.

Ce que vous pouvez faire est simplement répéter cet exercice, trouver cette légèreté, et vous asseoir aussi longtemps que vous pouvez, et répéter cela encore, et encore, et encore. Cela est la première partie de la pratique.

Sem tongpa – L'ESPRIT EST VIDE

Donc la seconde partie des *Quintuples Enseignements* de Dawa Gyaltsen est « l'esprit est vide ». La seconde ligne est appelée « l'esprit est vide ». C'est la réponse à la question : « Qu'est-ce que l'esprit ? » Parce que la première partie était « la vision est l'esprit » Nous avons trouvé que la vision est l'esprit, il n'y a rien de solide là-dedans.

Mais la question suivante est : « Qu'est ce que l'esprit ? » Donc, la réponse est : L'esprit est vide. C'est simplement une question intellectuelle suivie d'une réponse intellectuelle. Mais comment cette question peut-elle, pour soi-même, dans sa propre vie, avoir une incidence? Comment cette réponse peut-elle avoir un sens dans l'expérience, à un niveau expérimental, pour soi-même, de telle manière que cela devienne la base ou la cause d'un développement? C'est important d'être bien conscient de cela et de savoir.

En tant qu'exercice, en tant que pratique, évidemment, il n'est pas possible de faire la seconde partie de la pratique à moins que vous en ayez d'abord fait la première.

Aussi, pour ceux qui ne l'ont pas déjà faite, je vous recommande fortement de faire la première partie – Maintenant si vous l'avez déjà faite, cela veut dire que la vision de la douleur, la vision des émotions négatives, la vision de la peur – qu'à partir de cette vision intérieure, vous vous êtes demandés « Qu'est-ce que c'est que ça ? » et que clairement vous avez réalisé qu'il n'y avait rien de solide là-dedans -- « juste mon esprit » --

Maintenant, au moment même où vous réalisez cela, vous demandez : « C'est quoi mon esprit ? », « Où est mon esprit ? », « D'où est-ce qu'il vient ? », « Où est-ce qu'il se situe ? », « Où est-ce qu'il va ? », « A t-il une couleur, une forme, une localisation, une consistance particulière ? » Posez juste ces questions. Pas d'une manière intellectuelle. Juste examinez, ressentez, observez intérieurement -- pas d'une manière analytique avec des concepts mais de la manière dont les sens observent.

Regardez avec votre pleine conscience, avec une conscience non conceptuelle. Recherchez-le. « Où est mon esprit ? D'où est-ce qu'il vient ? Où est-ce qu'il demeure ? Où est-ce qu'il va ? » Juste regardez intérieurement, en regardant plus près, plus près, plus près, plus près, et il se passe la même chose. Cette peur, cette douleur, ce « Je », le « Je », l'égo, se sont dissipés !

L'un après l'autre ils se dissipent tous. A nouveau, de la même manière qu'avant, comme un nuage se dissipant, se dissolvant dans le ciel. Pourquoi ces nuages se dissolvent-ils dans le ciel ? Parce qu'ici, le vent subtil de votre pleine conscience intérieure souffle vers cet ego, vers cette peur, vers cette douleur, et à cause de ce

vent, ces nuages internes de l'ego et de la douleur se dissipent dans l'immensité du ciel intérieur. Graduellement, lentement, ils se dissipent, se dissipent.

Et qu'est-ce que vous trouvez ? Vous faites une autre grande découverte d'une ouverture, d'une nouvelle dimension d'ouverture que vous expérimentez intérieurement. Qu'est-ce que vous ressentez ? Vous ressentez tellement de relâchement, tellement de liberté, tellement de paix, tellement de possibilité dans cet espace.

Quand cela va t-il arriver? Quand vous aurez appris comment observer directement. En d'autres termes, comment observer non conceptuellement ? Comment observer sans pensées ? D'une manière très semblable à l'observation par les sens. Dans ce cas, vous regardez, vous observez l'esprit, pas la vision. Dans la seconde pratique, vous observez votre esprit, pas la vision. Dans la première pratique, vous observiez la vision, pas l'esprit. Vous observez, observez, observez et ça se dissipe. Alors c'est vraiment une sensation d'une ouverture complète, à 100%.

Parce que quand vous faisiez la première pratique, c'était comme si la vision de la peur se dissolvait. Dans la seconde observation, la seconde partie de la pratique, c'est comme si la peur elle-même s'était dissoute; comme si la douleur, elle-même s'était dissoute. Ainsi, ayant la capacité de faire cela, encore et encore, vous ressentez cette complète expérience d'ouverture.

Et, qu'est-ce que vous faites à ce moment là ? Même chose qu'auparavant, vous reposez dans cette ouverture intérieure, cette immensité intérieure, sans élaborer quoi que ce soit, sans analyser, sans juger, juste simplement demeurer dans cette immensité intérieure, ou vous ressentez une sensation de paix, sans votre peur ni votre douleur. Et ce n'est pas simplement sans *la* peur et *la* douleur, mais sans la peur et la douleur que vous avez à ce moment particulier de votre vie. Ceci est le médicament pour cette douleur et cette peur. Ça vous aidera non seulement à guérir vos propres peurs et douleurs, mais cela vous aidera aussi à soigner les douleurs et les peurs collectives que nous partageons avec les membres de notre famille, que nous partageons avec nos amis. Et aussi dans un sens plus large, au niveau de notre pays, de la sensation globale de la peur collective. Cela aidera. Bien sur, les proches avec lesquels vous êtes émotionnellement très liés, cela les aidera aussi. Parce que, à n'importe quel moment où vous ressentez l'ouverture, cela affecte tous les autres qui vous sont reliés.

Donc la seconde partie de la pratique pose la question « Qu'est-ce que l'esprit ? » et vous expérimentez l'esprit qui est vide. A chaque moment, à n'importe quel moment, l'esprit est toujours clair. Pensez juste à cela pour finir : quel que soit le degré de douleur, le degré de peur que vous ressentez, quelle que soit l'importance de la confusion dans laquelle vous êtes, juste réalisez qu'à n'importe quel moment, si vous regardez directement dans votre esprit, ces nuages se dissoudront et vous trouverez votre paix intérieure, votre ouverture intérieure. A n'importe quel moment, elles sont toujours là ; et vous avez la porte, vous avez juste à regarder dans la bonne direction et de la bonne manière.

Tongpa ösel – LA VACUITE EST CLAIRE LUMIERE

La troisième partie des enseignements de Dawa Gyaltsen est « la vacuité est claire lumière ». La première partie était « la vision est l'esprit », la deuxième était « l'esprit est vide », avec la troisième nous avons « la vacuité est claire lumière », la réponse à la question soulevée par la deuxième partie : Qu'est-ce que la vacuité ?

Dans notre expérience de cette pratique, en premier nous observions la peur, la souffrance et toutes les visions de la peur, et quand nous examinions au plus près cette peur, nous ne trouvions rien, pas un seul objet. Ensuite nous regardions le sujet : Qu'est cet esprit qui cherche ? Et nous n'avons pu trouver quoi que ce soit de solide – et pas plus d'ailleurs d'existence non inhérente de l'esprit. L'esprit était simplement vide.

Mais alors, qu'est ce que la vacuité ? C'est la recherche que nous voulons faire. Dans votre expérience, vous ne trouvez rien de votre peur, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur, vous ne trouvez ni cette peur ni cet ego, malgré que vous regardiez de plus en plus attentivement à l'intérieur. Ça s'est juste dissous et c'est devenu rien. Fondamentalement, vous ne trouvez rien du tout.

Rien, absolument rien. Qu'est ce que cela signifie ? Est-ce que ça signifie qu'il n'y a là rien du tout ? Comme vous ne trouvez rien et que vous ne voyez rien, vous expérimentez « C'est rien ». Qu'est ce que cela veut dire ? Qu'il n'y a rien ?... Non. C'est exactement la raison pour laquelle la troisième question est très importante. Parce que très souvent, philosophiquement, il y a de nombreuses conceptualisations et doctrines qui tombent dans cette vue nihiliste. De nombreux pratiquants, dans leurs expériences, tombent dans ce déni. Il y a un moment où ils cherchent, ne voient rien et disent : « C'est bon, okay, il n'y a rien. » Et ils s'enfoncent, à nouveau, de la même façon, très profondément, dans le néant. Ce néant qui peut aussi provoquer la dépression, ou une rigidité du type militaire avec raideur dans le corps, dans votre respiration, dans votre comportement.

C'est une question très importante. C'est pourquoi nous demandons : Qu'est-ce que c'est que cette vacuité ? Hé bien, « la vacuité est claire lumière ». Cette vacuité est plénitude. Cette vacuité est source de toutes les qualités. Cette vacuité, cette ouverture, est la solution. Cette ouverture est comme la mère qui donne naissance à un enfant. Cet espace est comme la terre qui fait pousser toute végétation. Cet espace est comme le ciel dans lequel toutes les étoiles et les planètes existent.

L'unique manière de comprendre comment cela peut exister est de connaître la potentialité, la luminosité, l'aspect énergie, l'aspect dynamique de la vacuité. Cela se traduit d'une simple manière : dans la conscience de votre propre expérience, dans

l'instant, il y a une clarté éveillée. Une éclosion d'éveil. Pas le néant. Une éclosion d'éveil. Soyez-en conscients.

Dans la pratique, quand vous regardez, quand vous cherchez votre esprit, vous ne trouvez rien. C'est l'endroit où nous avons laissé notre dernière pratique : « Je ne trouve rien. » Il n'y a pas d'ego, il n'y a pas de « moi » ; il n'y a pas de « mon esprit » que je puisse épingleur ou dont je puisse désigner l'endroit. C'est devenu comme un espace. Soyez pleinement conscients de cet espace; regardez cette conscience de cela. Sentez la présence de cette pleine conscience de cela.

Cette pleine conscience est comme la brillance du soleil. S'il n'y a pas de nuages dans le ciel, vous plongez votre regard dans ce ciel rendu lumineux par le soleil. Alors vous voyez la luminosité produite par la brillance du soleil. La présence du ciel aide à voir la luminosité du soleil. L'absence de peur en tant que vision et de peur en tant que sujet nous aide à voir notre ouverture, notre ouverture intérieure. La présence de notre espace intérieur nous permet de voir la clarté de notre pleine conscience, qui est comme une luminosité intérieure.

Pouvez-vous la voir ? Pouvez-vous la sentir ? Donc, ce n'est pas seulement « rien » ; c'est un éveil complet, un plein soleil. Soyez alors cette fraîcheur dynamique, cette intensité de vie; connectez vous avec cela.

Donc, plus vous vous connectez avec cette pleine conscience, cette pleine présence lumineuse, moins vous tomberez dans le nihilisme et le déni. Si vous observez, très souvent, les gens font des pratiques assises—j'ai visité quelques endroits où des groupes de gens pratiquaient la méditation assise—je voyais qu'ils étaient assis dans de très bonnes postures dans les premiers temps, et 10 minutes plus tard, ils étaient tous dans cette position. Qu'est-ce que cela veut dire?

Ce n'est pas de la pleine conscience. C'est clairement la posture du yoga du sommeil ! Et ils pensent qu'ils sont en train de se reposer dans la nature de l'esprit ou d'être assis dans la vacuité. Ce n'est pas le cas. Pourquoi ? Peut être au commencement, ils ont une expérience de la vacuité, et ensuite, dû au manque de clarté, ils sombrent dans la lourdeur d'esprit, et alors la torpeur les entraîne dans un sommeil profond. Ce n'est pas une expérience d'éveil. Ils ne sont même pas capables de garder la tête droite. C'est un signe qu'il y a un manque d'éveil, un manque de clarté de conscience.

C'est très important non seulement d'avoir une expérience de vide dans la troisième pratique, mais aussi d'être conscient de ce vide illimité ; de goûter à la pleine conscience de ce vide, et de continuellement devenir familier avec la clarté de cette pleine conscience.

Cela est la troisième partie de la pratique.

Ösel zungjuk – Claire lumière est Union

Nous arrivons à la quatrième partie de la pratique de Dawa Gyaltzen. Nous avons commencé avec 'la vision est l'esprit' ; 'l'esprit est vide' ; et ensuite 'la vacuité est claire lumière'. Maintenant c'est 'la claire lumière est union'. Donc la quatrième partie est « La Claire Lumière est Union ». Ceci est comme une réponse, mais la question est : « Qu'est ce que la Claire Lumière ? »

Notre expérience de départ était de travailler avec la peur et la souffrance liée à la peur. Nous avons examiné l'objet de la peur et nous n'avons rien pu trouver – c'est notre vision – donc nous réalisons qu'il n'y a que l'esprit qui reste. Ceci est la première partie.

Dans la deuxième partie, nous avons cherché « Qu'est ce que l'esprit ? ». Nous avons regardé de près et nous n'avons pu trouver quelque esprit que ce soit. L'esprit est juste vacuité.

Dans la troisième partie, nous avons alors posé la question : « Qu'est-ce que la vacuité ? ». La vacuité n'est pas juste vide, ce n'est pas juste rien. C'est une conscience pleine de vie : « La vacuité est Claire Lumière »

Alors, dans la quatrième partie, la question est: « Qu'est-ce que la Claire Lumière ? » La réponse est « La Claire Lumière est union ». Maintenant, si vous regardez la phrase « La Claire Lumière est Union », il y a deux mots : 'claire' et 'lumière'. « Claire » se réfère à la vacuité, à l'ouverture, à l'espace ; « Lumière » se réfère à la pleine conscience, à la luminosité.

Ces deux ne sont pas deux qualités différentes, ni deux expériences différentes. Elles sont une seule et unique expérience. Comme la sagesse – une seule et unique sagesse, une seule et unique sphère de totalité.

C'est très important de comprendre cela, parce que très souvent, dans nos expériences, soit on tombe dans le nihilisme, soit on tombe dans l'éternalisme. De nombreuses doctrines font cela, et de nombreux méditants, quand ils pratiquent, font ça aussi.

Je vais vous donner un simple exemple : si vous êtes en train de méditer, demeurant dans la nature de l'esprit, demeurant dans cet espace intérieur, deux obstacles peuvent se présenter : le 1er, vous sombrez dans le nihilisme. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire que vous vous sentez vides, et cette vacuité produit une perte de clarté, une perte d'énergie de vie, de pleine conscience et qu'elle vous endort. C'est une possibilité. C'est ainsi que ça se passe si vous tombez dans le nihilisme.

Ou, l'autre possibilité est qu'au moment où vous reposez dans la nature de l'esprit, qu'au moment où vous vous placez dans la méditation de vacuité, vous devenez la personne la plus créative qui soit. Toutes les choses concernant le travail remontent. Votre créativité remonte, vos pensées remontent, toutes les émotions remontent. L'esprit est devenu encore plus agité qu'avant.

Pourquoi ? Alors que vous êtes supposés être dans la détente, pourquoi l'esprit devient-il si actif ? C'est simplement parce qu'il n'a pas l'expérience de cet espace. Il n'a pas de connexion avec cette base. Il n'a pas cette connexion avec cette mère, cette mère intérieure, cette essence intérieure. C'est pourquoi il ressent, il est confronté à toutes ces pensées et émotions indésirables. Cela se passe tout le temps dans notre expérience.

C'est là, exactement la raison pour laquelle il est dit « La Claire Lumière est Union ». La Claire Lumière est Union. Donc non seulement philosophiquement, elles sont en union ou inséparables, mais dans l'expérience, c'est ainsi que l'on devrait le vivre.

Donc dans ces étapes de développement de notre pratique des *Quintuples enseignements* de Dawa Gyaltzen, nous arrivons à la quatrième étape, où, quand nous sommes assis dans cet espace intérieur, nous devons être dans un équilibre complet de cette ouverture et pleine conscience, de cette vacuité et clarté.

L'étape de l'inséparabilité de cette vacuité et clarté est très importante. Refaisons le parcours brièvement : quand vous regardez les objets de la peur – la vision – vous ne voyez rien. Ensuite vous regardez qui regarde ; vous regardez le sujet de l'ego et vous ne trouvez rien. Ensuite vous regardez qui est en train d'observer. Il n'y a rien non plus là. Donc vous expérimentez intérieurement un vaste espace complètement ouvert.

Juste une complète ouverture. Et vous êtes complètement conscients de cela. Et cette pleine conscience n'est pas différente de cette ouverture. Cette ouverture n'est pas différente de cette pleine conscience. Il n'y a pas de séparation. C'est un état d'inséparabilité.

Et vous vous reposez dans cet état d'inséparabilité – sans élaborer, sans analyser ni juger. Vous demeurez simplement dans cet état d'inséparabilité d'ouverture et de pleine conscience.

Quelles que soient les visions qui se présentent, vous travaillez avec la première partie de la pratique : Vous regardez la vision. Quel que soit le sujet qui s'impose, vous demandez, comme avec la seconde partie de la pratique « Qu'est-ce que l'esprit ? » Et quand alors l'esprit se dissoudra, tous les objets se dissoudront, et cela vous ramènera dans la même pleine conscience ouverte, l'état d'inséparabilité d'ouverture et de pleine conscience. Juste reposez-vous là.

Comme je l'ai dit plus tôt, restez cinq minutes. Si vos êtes habitués à rester en méditation plus longtemps, restez une demi-heure ou une heure. Mais rappelez-vous toujours qu'une méditation courte mais claire vaut mieux qu'une méditation longue mais terne.

C'est important de devenir familier avec cet état de clarté mentale. Parce que, imaginez, dans notre vie ordinaire, combien de temps nous passons dans ces histoires de peur ou d'émotions liées à la peur ? Combien de temps nous y passons consciemment ou inconsciemment ? Il y a des moments où nous en sommes conscients et d'autres où nous ne le remarquons même pas, mais nous y sommes toujours immergés.

La capacité de changer l'habitude de demeurer dans cet univers de peur pour celle de demeurer dans ce pur état d'ouverture et de pleine conscience nécessite du temps et de l'accoutumance.

Pour conclure. Essayez simplement de demeurer dans cet état inséparable d'ouverture et de pleine conscience avec l'esprit le plus clair et aussi longtemps que vous le pouvez. Répétez encore et encore cette pratique, essayez de devenir familiers avec elle autant que possible

Zungjuk dewa chenpo – L'Union est Grande Béatitude

Voici donc la dernière partie des *Quintuples Enseignements* de Dawa Gyaltsen. La maxime est « L'Union est Grande Béatitude ». Si vous regardez votre vie quotidienne, cela a du sens. Chaque fois que nous établissons une relation, cela nous fait nous sentir bien. Quand vous êtes capables de vous connecter avec vous-mêmes, cela vous fait vous sentir bien. Quand vous établissez une connexion avec quelqu'un d'autre, cela est bon ; et cela vous fait vous sentir bien quand des gens ont des relations. Un des points les plus importants de la relation est d'avoir une connexion à un niveau physique, à un niveau émotionnel, à un niveau spirituel.

Quel que soit le niveau de connexion que vous êtes capables d'établir, cela vous fait vous sentir bien. Plus profonde est la connexion que vous pouvez établir ; meilleures sont les sensations, moins elles sont dépendantes de circonstances extérieures. Très souvent cela est vrai. Si vous êtes dans une relation et êtes capables d'avoir seulement une relation physique, c'est une chose. Une relation spirituelle, une relation plus centrée sur le cœur, est une autre expérience.

Les relations sont fondamentales dans la vie humaine. Les enfants ne peuvent pas grandir correctement à moins qu'il n'y ait une connexion émotionnelle avec leurs parents, particulièrement une relation d'amour. Donc, de la même manière : « L'Union est grande Béatitude ». Dans 'Union', il est question de connexion.

Avec la connexion, ou à travers la connexion, beaucoup d'expériences apparaissent. De nombreuses expériences, de belles expériences apparaissent. Donc, la connexion entre l'ouverture et la pleine conscience, quand cette connexion s'éveille, quand cette connexion est familière, quand cette connexion est absolument équilibrée, alors la qualité s'élève.

Autrement vous pouvez penser : « Bien, je peux demeurer dans la vacuité, mais qu'est-ce que cela va me faire ? Comment vais-je être heureux juste en demeurant dans la vacuité ? »

Juste demeurer dans la vacuité peut très bien ne pas vous rendre heureux, mais si vous demeurez dans l'état inséparable de la vacuité et de la claire lumière, cela vous rendra heureux.

Par exemple : quand on ne ressent rien dans sa vie. Les gens se sentent perdus, ignorés, indésirables. Il y a rejet, isolement. Quand vous vous sentez ainsi, qu'est-ce que c'est ? Que ressentez-vous ? Vous vous sentez déconnectés. Vous vous sentez déconnectés de votre famille, vous vous sentez déconnectés de vos collègues ; vous vous sentez déconnectés de vos amis, et vous vous isolez. Et avec cette déconnexion,

quand vous devenez habitués à cette déconnexion et quand vous la vivez, c'est alors que vous commencez à ressentir la douleur et la dépression.

Au contraire, quand vous ressentez la connexion avec cette ouverture intérieure, la connexion avec cette lumière intérieure et devenez familiers avec cet état d'inséparabilité, cela donnera naissance à l'espoir. Cela donnera naissance aux quatre incommensurables et aux dix *paramitas*. Cela donnera naissance à un nombre infini de qualités illuminées.

Donc, dans notre propre petite expérience de méditation, dans ces cinq parties, rappelez-vous, on revient à la première partie, où nous avons travaillé avec la peur. Vous n'avez pas trouvé l'objet de la peur, vous n'avez pas trouvé le sujet de la peur. Vous avez trouvé une ouverture, vous avez trouvé une lumière à l'intérieur de vous-mêmes. Vous êtes devenu plus familiers avec cette ouverture et cette lumière. Et, si vous reposez continuellement dans cette union, dans cette connexion, qu'est-ce qu'il va en ressortir ? L'espoir va se manifester, parce que vous avez travaillé avec la peur. Vous allez manifester la joie liée à cet espoir, parce que vous avez travaillé avec la souffrance liée à la peur. Cela viendra naturellement. Il faut simplement avoir confiance.

La raison pour laquelle je dis qu'il faut y croire est parce que ces pratiques sont quelque chose dont vous n'avez jamais entendu parler. Vous ne les avez jamais pratiquées de votre vie et il faudra que vous y croyiez un tout petit peu avant d'en avoir l'expérience. Et une fois que vous avez l'expérience, vous avez foi en votre expérience. Vous n'avez plus besoin de croire ou de vous référer à une explication de la part de quiconque.

Donc, simplement – je crois que c'est important ici – ayez confiance dans cette expérience et demeurez à nouveau dans cette expérience, cette expérience de l'état d'inséparabilité de l'ouverture et de pleine conscience, autant que possible. Graduellement autorisez – et ceci est le mot ici, non pas *créez* mais *autorisez* – l'espoir. Autorisez la joie. Autorisez vos qualités intérieures. Autorisez parce que vous êtes prêts à donner naissance, vous êtes prêts à transformer, vous êtes prêts à changer. Autorisez parce que vous avez assez de familiarité avec cet espace de l'union de l'ouverture et de la pleine conscience. Et la béatitude éclora de cet endroit.

L'exemple serait: « L'union est Grande Béatitude » est comme un ciel vaste et clair avec un soleil chaud et lumineux. L'union de ce soleil chaud et lumineux avec le ciel vaste donne naissance à de nombreux éléments – la terre, l'eau, le feu. Tous ces éléments viennent à l'existence. Et à partir de ces éléments naturels, imaginez alors les arbres fruitiers, et imaginez dans ce ciel clair, la chaleur du soleil baignant ces arbres, baignant ces fruits. Et graduellement, grâce à ce ciel clair, grâce à la chaleur du soleil, les fruits mûrissent. Et le fruit est la félicité pour ceux qui en ont besoin. Donc, c'est ça l'exemple. La joie, la joie intérieure est le fruit qui a mûri grâce à la chaleur de la pleine conscience dans ce vaste ciel.

LES QUINTUPLES ENSEIGNEMENTS DE DAWA GYALTSSEN

Conclusion

Donc, ceci et la dernière partie, la conclusion des *Quintuples Enseignements* de Dawa Gyaltzen. J'espère que pour ceux qui ont suivi du début jusqu'à la fin, cela aura du sens. Pour ceux qui parmi vous regardent seulement cette vidéo, cela n'aura probablement aucun sens. Donc ma recommandation est que vous y retourniez et que vous regardiez de la première partie à la conclusion.

Faites la pratique aussi longtemps que cela peut prendre pour que vous vous sentiez confortables et sentez que vous avez obtenu un certain résultat avant de passer à la seconde partie de la pratique.

Pour ceux qui ont fait la pratique, vous pouvez voir que le bénéfice de cette pratique est de ressentir beaucoup plus de joie dans la vie, beaucoup plus de sens dans sa vie, et aussi, de trouver une solution pour sortir de situations dans lesquelles vous ne voulez pas être, comme quand vous vous sentez en pleine confusion ou dépressifs ou quelque chose comme cela. Vous savez dorénavant que vous n'avez pas à demeurer dans cet état. Vous disposez d'une méthode, de moyens pour en sortir.

Pensez à cela. Si jamais vous vous sentez déprimés, perdus, et confus, pensez simplement à cela : Vous n'avez pas à demeurer dans cet état pendant des heures. Vous n'avez pas à y rester même pendant une heure. Vous n'avez pas à y rester puis à aller dormir dans cet état. Vous n'avez pas à le faire.

Parce que vous avez une pratique. Donc, croyez en la pratique. Priez et faites la pratique. Cela peut être plus dur parfois, mais si vous avez confiance et persévérez, cela changera la situation à coup sûr. Donc, je vous recommande fortement de croire en vous-mêmes et d'avoir confiance dans la pratique.

En guise de conclusion, peut-être je dirai quelques mots. Vous savez que nous avons travaillé avec la peur et toutes les émotions négatives, la douleur et la confusion liées à cette peur. Bien sûr, vous n'avez pas à travailler uniquement avec la peur. La peur est une émotion fondamentale, sous-jacente, l'émotion sous-jacente à tous les cinq poisons. Mais vous pouvez travailler avec n'importe lequel de ces cinq poisons.

Prenons l'exemple du travail avec la colère. Quand vous vous sentez vraiment en colère, la colère a clairement un objet. Et très souvent, c'est quelqu'un, quelqu'un qui vous a blessés. Donc si vous regardez la personne, ceci est une vision. Et c'est une personne qui est dans votre tête, envers laquelle vous êtes en colère. Cette personne est dans votre tête. Cette personne n'est pas là, dehors. Si cette personne était là, dehors, alors chaque individu devrait la haïr. Mais ce n'est pas le cas. Votre ennemi est le père de quelqu'un, l'ami plein d'amour de quelqu'un, et quelqu'un croira en cette personne. Quelqu'un est plein d'attention pour cette personne. Quelqu'un a une

grande opinion de cette personne. De nombreux autres gens ont d'autres sortes de visions de cette personne. Il se passe que vous avez une vision karmique individuelle de cette personne. Et c'est dans votre tête.

Alors regardez cette vision, et dites juste « la vision est l'esprit ». La vision est l'esprit. A l'intérieur, vous regardez cette image et dites simplement : « La vision est l'esprit ». Exactement de la même façon que nous avons fait pour la peur, répétez la même chose. Vous réalisez que la personne n'est pas là. Et cela libère quelque chose, probablement dans votre esprit, dans votre cerveau, dans votre corps, et d'une certaine manière libère quelque énergie qui vous fait sentir plus légers à propos de cette personne.

Donc, n'importe quelle émotion est traitable. A chaque fois que vous travaillez avec une quelconque émotion, quand cela nettoie l'objet de cette émotion, nettoie le sujet de l'émotion, nettoie l'espace ou l'ouverture, nettoie la pleine conscience, et si aussi vous êtes capables d'expérimenter l'union de la pleine conscience et de l'ouverture, alors, l'antidote à cette émotion a de plus fortes chances d'apparaître.

Si c'est la colère sur laquelle vous travaillez, quand vous sentez qu'il n'y a pas d'objet pour cette colère, et quand vous sentez qu'il n'y pas réellement de sujet qui est en colère, que vous sentez qu'il y a un espace à l'extérieur et que vous sentez qu'il y a de la pleine conscience à l'intérieur, et que vous sentez que vous avez quelque familiarité, connexion et réalisation de cette pleine conscience, cela va naturellement donner naissance à l'amour.

Qu'est-ce que ça veut dire ? Ca veut dire que vous ressentirez plus d'amour, non pas de l'amour que vous essayez avec force d'éprouver, mais l'amour qui se manifeste sans effort au bon moment, dans la situation adéquate parce qu'il n'y a pas de blocages.

Donc pour conclure, je veux juste dire que ceci est un enseignement très précieux. Et bien sûr, des gens diront qu'il est trop précieux pour être diffusé sur YouTube. Mais tout langage a ses limitations, toute expérience a ses limitations. Et ceux qui doivent comprendre, comprendront. Et pour ceux qui ne sont pas destinés à comprendre, la Dakini le gardera secret, et ils ne comprendront pas. Quel que soit le nombre de fois que vous le regardez, ça ne changera rien. Et ceux parmi vous qui sont prêts à comprendre, je suis sûr que vous vous connecterez et que vous aurez une certaine réalisation et que vous en tirerez un bénéfice. Ceci est ma prière. Merci