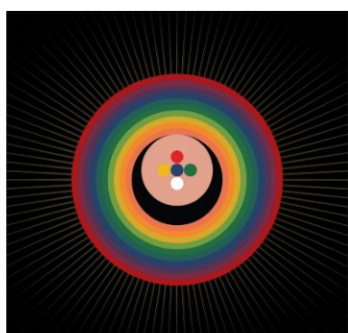




ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

DZOGCHEN : TÉNÈBRE ET LUMIÈRE



À bien des égards, lorsqu'il fait sombre la nuit, il est plus difficile de voir. En ce moment, dans le monde, on pourrait dire qu'une obscurité d'émotions afflictives se propage de façon chaotique et cause destruction partout sur la planète. Dans une telle obscurité en spirale, il devient plus difficile de voir la lumière du potentiel le plus élevé en nous-même et chez les autres. En même temps, ce n'est que lorsqu'il fait sombre que la lune commence vraiment à briller. Ce n'est que lorsqu'il fait sombre que nous pouvons commencer à voir les vagues infinies d'étoiles et de galaxies naviguant à travers les océans célestes. Si l'obscurité peut obscurcir, elle peut aussi nous aider à nous concentrer sur une lumière subtile qui serait normalement impossible à voir.

Au milieu de la sombre folie de notre monde moderne, de la société du spectacle, l'hédonisme narcissique est encouragé, pour mieux aliéner les individus, obscurcir leur conscience et les transformer en « objets ». Abrutis par des divertissements infantilisants, ainsi que par un matraquage publicitaire permanent, ils n'en sont que plus avides de consommer les gadgets de la société des marchands d'illusions dont la principale motivation est le seul profit financier, tandis que leurs actions détruisent les écosystèmes de notre planète. Dans cette aliénation insidieuse, il existe encore des chemins vivants auxquels nous pouvons accéder pour être en contact avec les profondeurs expérientielles du véritable potentiel de nous-même et des autres. Il s'agit des traditions Dzogchen du Tibet (Bönpo et

Bouddhiste) en lesquelles il existe deux pratiques principales d'instruction : trekchö, la pratique de l'Éradication de la Rigidité, basée sur une confrontation à la véritable nature de l'état primordial et sur une cultivation naturelle de cet état, et thögal, la pratique du Franchissement du Pic, basée sur six points-clefs et centrée sur l'émergence naturelle des merveilles visionnaires du Discernement (Rigpa : c'est la connaissance non duelle de l'état naturel, ce par quoi l'état naturel se connaît lui-même directement). L'expression « état naturel » désigne la véritable nature de notre Esprit : l'indifférenciation du Vide et de la Clarté, le « Disque Unique ». La pratique de thögal, après de nombreuses années d'entraînement, le plus souvent en retraite, mène à la réalisation du Plein Eveil en une seule vie et à la manifestation du signe ultime de la Voie : le Corps d'arc-en-ciel. Ce Corps signe l'obtention du Corps de Jouissance indiquant le parachèvement du parcours de la Voie Dzogchen. Il ne faut pas confondre ce Corps avec le Corps de Lumière de la pratique des Tantras Supérieurs. En résumé, trekchö permet de réaliser la nature non duelle de l'esprit, son état naturel. Ensuite, sur cette base de réalisation, thögal stimule, à l'aide de postures particulières et de regards spécifiques, le processus progressif d'ouverture de canaux subtils tel que le Canal de Cristal ou le canal semblable à un Fil de Soie Blanche qui relie le cœur aux yeux, plus précisément au centre des pupilles. Ce canal de lumière non souillé et pur n'accueille que les visions qui s'élèvent au cours de la pratique de thögal.

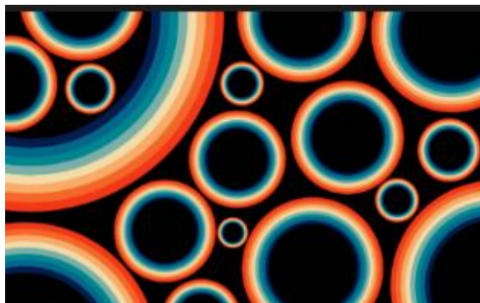
Normalement, le plus souvent, thögal est pratiqué en exploitant la lumière du soleil et l'espace du ciel par beau temps pendant la journée, avec la pratique dite des Trois Cieux (1. le ciel extérieur – 2. le ciel intérieur identifié à la vacuité – 3. le ciel secret, c'est-à-dire la claire lumière rayonnant au centre du cœur). Cependant, il existe aussi une ancienne tradition, qui remonte aux origines de la pratique de thögal, consistant à mettre en œuvre thögal dans l'obscurité, aussi bien en retraites dans l'obscurité de 7 à 49 jours (voir plus) que pendant les périodes sombres des nuits quotidiennes. Dans ce monde de surstimulation sensorielle, le simple fait d'être dans l'obscurité peut avoir de nombreux bénéfices réels. Cette technique a été étroitement gardée pendant des siècles et le plus souvent transmise d'un pratiquant à un autre avec un haut degré de secret.

L'ensemble de ces pratiques employant l'obscurité, une source lumineuse ou une absence de support comme le ciel, produit un épuisement accéléré des causes karmiques qui maintiennent une sorte de cohérence matérielle en l'adepte. Lorsque cet épuisement est atteint, la matérialité même du corps du yogi se dissout en lumière, en un Corps d'Arc-en-Ciel tandis que

son esprit s'éveille définitivement à la connaissance pure et non conceptuelle des parfaits Bouddhas.

Aujourd'hui il est urgent que les techniques du Dzogchen soient rendues accessibles à des pratiquants motivés et qualifiés afin que ces précieuses lignées authentiques de pratique puissent continuer à être transmises et à prospérer. Sans accès à ces enseignements, il existe une réelle possibilité que la transmission active et la pratique de ces techniques soient perdues, ou s'estompent lentement. Quand la mode de la vulgarisation de la méditation de pleine conscience se répand, comme les publicités à rafale sur les écrans que nous trouvons partout, il est crucial de ne pas perdre de vue les traditions authentiques qui nous ont précédés. Mais ne nous leurrions pas, pour tirer pleinement profit de ces enseignements, il est absolument nécessaire de travailler avec un lama expérimenté et qualifié qui possède l'expérience de l'état naturel. Sinon, on pourrait se mentir à soi-même.

Dans la phase de génération d'une déité du bouddhisme vajrayana, nous méditons sur l'univers extérieur comme étant le pur mandala de déités éveillées, de nous-même et de tous les êtres sensibles qui s'y trouvent en tant que Bouddhas ou déités éveillées. En s'entraînant à voir la réalité comme la déité, en entendant tous les sons comme un mantra, et en expérimentant la nature non artificielle de l'esprit, nous sommes libérés dans les trois corps illuminés (kaya) de la Bouddhité. Dans la pratique de thögal, nous ne visualisons rien, mais sur la base de la vue acquise par trekchö, et en appliquant assidûment les techniques des postures immobiles, des regards, etc., pendant des années, les mandalas et les déités apparaissent directement à nos yeux sans aucune fabrication. Cela est possible parce que les mandalas et les déités sont finalement cachés en nous sous la forme de notre nature de Bouddha temporairement obscurcie. La pratique de thögal permet à cette nature de Bouddha habituellement voilée d'apparaître directement dans notre champ de vision.



Une des principales techniques consiste à plisser les yeux et à fixer les rayons du soleil levant ou couchant. Dans ces rayons lumineux, des sphérules arc-en-ciel circulaires apparaissent ainsi qu'une multitude d'autres phénomènes lumineux. En continuant à approfondir la pratique et

la concentration au fil des années, ces derniers mûrissent en mandalas complets remplis de déités avec lesquelles nous fusionnons finalement inséparablement, devenant pleinement en cette vie même la réalité qui a toujours été en nous : notre nature de Bouddha.



Yeux de plumes de paon et visions au-delà de la mort

Les sphérules qui apparaissent dans la pratique de thögal sont comparées aux yeux des plumes de paon. Les paons dans le bouddhisme vajrayana sont également utilisés pour symboliser la transmutation alchimique des émotions afflictives en sagesse primordiale, tout comme ils dévorent des serpents venimeux puis, selon la légende, transforment cela en la couleur de leurs plumes. De même, lorsque l'on contemple les visions de thögal en retraite dans l'obscurité, ce sont ces visions qui apparaissent après la mort dans le bardo de la réalité. En s'entraînant à ces visions maintenant, dans cette vie, alors au moment de la mort, notre esprit les reconnaîtra comme des manifestations de notre nature de Bouddha et nous réaliserons la plénitude de l'éveil sans passer par les expériences du bardo. Dans les développements ultérieurs de la tradition des retraites dans l'obscurité, on effectue des retraites de sept à quarante-neuf jours, symbolisant le temps qu'une conscience peut passer dans le bardo où des visions similaires se produisent. De cette manière, la pratique de thögal, faite la nuit ou dans l'obscurité d'une retraite, est une manière d'amener la mort sur le chemin, et d'en transmuter l'expérience difficile. Lorsque nous pratiquons dans l'obscurité, cela nous permet de voir et de nous concentrer sur ce qui a été occulté le plus profondément. Comme en voyant la lumière des étoiles dans le ciel nocturne, à travers les yogas de la nuit et des ténèbres, nous voyons au-delà du voile de notre corps physique et de la mort dans les cinq lumières arc-en-ciel enfouies profondément dans notre centre cardiaque.

Si aujourd'hui il est opportun que ces techniques soient rendues plus accessibles à des pratiquants motivés et détachés des préoccupations mondaines, et du fait de ces exigences, probablement peu nombreux, encore faut-il qu'ils possèdent certaines qualités. Les qualités requises

doivent prévaloir dans la vie de tous les jours et converger vers une perception renouvelée, héroïque et à la fois ludique du monde : non pas comme un concept mental abstrait mais comme quelque chose qui bat au rythme de notre propre sang. Il s'agit de percevoir l'impermanence comme une puissance de métamorphose, de transformation, donc comme une grande liberté s'effectuant dans la pureté et l'égalité de tous les phénomènes. Dans ce « Grand Jeu », l'action doit être nourrie par la contemplation comme unique loi et une lucidité implacable générée par une autodiscipline fondée sur une éthique altruiste nourrie de compassion.

L'Action nourrie par la contemplation et la compassion est libérée, émondée de la fièvre mentale, nettoyée de la haine et du désir, sans crainte et sans espoir. Nous sommes libres à chaque instant. Laissés à nous-mêmes, nous puisons notre propre force dans l'amour et la claire lumière du cœur. Désormais nous ne sommes plus agis, mais agissant, ayant lâché prise, les objets ne sont plus source d'aliénation. N'ayant rien à saisir hors de nous-mêmes, le sens de l'effort, la manie de faire pour s'accaparer les choses ont disparu avec la grande maladie : celle du sentiment douloureux et tragique de la vie humaine. A leur place : la compassion d'où l'action se déploie comme un jeu, comme une danse ; voulue comme un plaisir, en elle-même, et non pour un quelconque objet !

L'Action indifférente au gain et à la perte, au succès et à l'échec, au plaisir et à la douleur, à l'égoïsme ; délivrée du lien, délivrée de l'identification, délivrée de l'attachement, est gratuite ! Cette spontanéité, cette folle-sagesse de l'action, se situe au-delà de toutes les conceptualisations : il n'y a pas d'abord un connaître en soi et puis un agir, mais d'abord un agir et ensuite un connaître. Connaître ne signifie pas « penser », mais être ce que l'on connaît par l'expérience vécue, réalisée. On ne connaît pas vraiment une chose tant que l'on ne peut transformer par l'action notre conscience en elle.

Les enseignements et pratiques du Dzogchen, dans leur radicalité, entendent conduire au-delà de tous les états conditionnés. S'attacher à l'un ou à l'autre est une limitation. Plus encore, attachement, dépendance, satisfaction à l'égard même de toute réalisation doivent être déracinés. Lorsqu'un individu est capable de vivre tous ces détachements, alors sa vocation est prouvée. Attention, il n'y a pas lieu de s'illusionner, car il faut encore qu'intervienne un élément non conditionné relevant d'une intuition, voire d'une expérience forte, mais limitée dans le temps, pour que se produise un arrêt à partir duquel le courant de l'illusion sera renversé. Cet élément est une reconnaissance de la véritable nature de notre Esprit, celle d'une évidence permettant la mise en action d'une énergie interne d'ordre

supérieure à celle communément vécue. La prise de conscience de cette évidence, de cette réalité voilée par nos conditionnements, va de l'intérieur soutenir notre ascèse, la canaliser et permettre de purifier tous les obscurcissements constitutifs de notre personnalité ordinaire et de dissiper toutes les influences nourrissant l'identification. Nous possédons tous en nous cette Réalité : la nature de Bouddha !

S'engager dans une ascèse avec la peur et/ou l'espoir, engendre toujours à plus ou moins long terme la déception et des obstacles. C'est méconnaître ou avoir oublié qu'une voie d'éveil, telle que le Dzogchen, n'est pas faite pour la culture de l'hédonisme narcissique, la satisfaction des besoins de l'ego, mais tout d'abord pour nous autolibérer de l'illusion ! Ce que nous devons ressentir et intégrer, c'est que nous possédons déjà en nous ce que nous cherchons à réaliser, afin de ne pas être tenté de résoudre les problèmes du point de vue de la logique de l'ego. Ainsi nous aurons une approche saine et opérative et non un sentiment de pauvreté intérieure que nous voudrions combler alors même qu'il ne peut l'être du fait de son irréalité ! C'est le sentiment de notre richesse intérieure et la capacité à l'actualiser qui doit être notre source d'inspiration, et non, à l'exemple de l'âne et de sa carotte, l'ignorance de notre véritable nature.

Le Dzogchen présuppose une orientation de la conscience vers l'inconditionné. L'individu qualifié cherche le « sans décadence », l'intégrité, l'extinction de l'ignorance. Il s'agit quelque part d'une vocation qui repose sur l'aptitude à la désidentification de tout ce qui est du domaine du conditionné, que ce soit le corps, les émotions, les croyances de tout ordre et notamment celle d'un « moi » existant intrinsèquement. Ce « moi » est la grande illusion, celle qui est d'ordre psychologique et passionnel, celle qui est la source de l'égarement à travers les principales identifications qui sont celles du corps, de la parole et des contenus de l'esprit. Mais ce « moi », lorsqu'il n'interfère plus, ne pollue plus l'esprit et les comportements, peut alors, par une orientation altruiste et grâce à l'application de méthodes spécifiques, être mis au service d'une « activité éveillée » proportionnée à l'émergence d'une conscience libérée de ses conditionnements.

Si les réalisations de trekchö et de thögal impliquent des exigences d'entraînement difficiles à mettre en œuvre et des qualifications éthiques, comportementales, quasi inexistantes chez les pratiquants contemporains

du Dharma, les enseignements Dzogchen, appliqués dans la vie quotidienne, selon Dilgo Khyentsé Rinpoché¹ mèneraient à l'Éveil.



« La pratique quotidienne du Dzogchen, c'est simplement développer une acceptation totale, une ouverture sans limite à toutes les situations... La pratique doit être libre et non conceptuelle... C'est la pratique puissante et ordinaire (qui consiste à) laisser tomber le masque de l'autoprotection... Plonger simplement et directement dans la méditation à l'instant présent, de tout notre être, sans hésitation, lassitude ou excitation, c'est l'éveil. »

Louis Montaigu



CC BY-NC-ND

¹ Dilgo Khyentsé Rinpoché : (12 avril 1910 - 27 septembre 1991) fut un maître du bouddhisme tibétain, un lettré, un poète, un enseignant, un tertön et le chef de l'école Nyingmapa du bouddhisme tibétain entre 1987 et 1991.