

Compte-rendu du stage des Automnales 2020



« LE CŒUR DE NOTRE ÊTRE » AVEC BRUCE HARRIS

L'IFYM a donné rendez-vous à ses adhérents les 17 et 18 octobre 2020 dans le magnifique cadre cévenol du mas de l'Euzière pour son traditionnel week-end des « Automnales ».

Pour cette rencontre nous avons invité Bruce Harris qui nous a proposé une introduction à la non-méditation et au rituel épuré de la voie directe du dzogchen. Bruce a développé les trois impératifs de cet enseignement :

- Voir directement le cœur de notre être
- Laisser cette « vision » du cœur nous inspirer durant cette rencontre
- La laisser s'incarner dans l'ici et le maintenant de nos vies

Voici quelques extraits de cet enseignement sobre et profond.

LE MANDALA OU LA VOIE DU CŒUR

Dans la voie du zen comme dans celle de la tradition dzogchen dont je m'inspire, ce qui est important c'est la découverte du cœur, le cœur de notre être, traduit par ce mot : **mandala**. Le mandala c'est la communauté d'être que nous formons car nous partageons la même existence. Le cœur de chaque être est **notre** cœur commun et inclut tous les êtres vivants sur cette terre et au-delà.

L'éveil selon la tradition du zen et du dzogchen consiste à découvrir, explorer, et s'identifier avec l'espace immense du cœur qui inclut l'univers. A la différence de certaines autres voies, le zen et le dzogchen considèrent qu'il est impossible d'accéder au cœur par un chemin avec un but à atteindre. Le cœur n'a aucune caractéristique objective : il est souvent inaperçu. Il se dévoile dans la détente et l'espace ouvert du corps et de l'esprit, dans l'abandon, le lâcher-prise de toute tentative de le saisir car il est parfaitement insaisissable, inatteignable par aucune voie ou méthode.

Le cœur est inaliénable : c'est ce que nous sommes fondamentalement et qui constitue notre expérience première la plus intime.

LE « JUSTE S'ASSEOIR » OU LA NON-MÉDITATION

La pratique de la méditation dzogshen se place dans la vie quotidienne elle-même. Elle est aussi naturelle que manger ou respirer. Aussi, la posture parfaite de la méditation c'est celle dans laquelle vous vous trouvez à n'importe quel moment. La posture unique du cœur c'est la présence lumineuse

que vous êtes, qui n'a pas de forme particulière mais qui prend la forme dans laquelle nous nous trouvons à chaque instant. Elle est le rayonnement exact de la lumière de l'esprit. Il n'y a pas d'effort particulier à faire, il s'agit plutôt de se rendre, se détendre, se laisser être et voir comment cet instant se déploie.

Les yeux sont ouverts. Nous respirons naturellement, sans contrôler et sans manipuler le souffle. Nous laissons « le regard de notre esprit » suivre l'inspir vers l'espace non limité à l'intérieur de nous-même et, à l'expir, nous laissons l'attention remplir l'espace qui nous entoure.

Dans le « juste s'asseoir » nous nous reposons dans la clarté ouverte du cœur-esprit en regardant comment cette source ineffable d'être rayonne en apparaissant et disparaissant, impermanente, insaisissable, en soi ou hors de soi.

C'est dans cette vision d'unité sans substance, permanente, dans cette liberté d'être que nous nous installons dans l'assise méditative. Il n'y a pas d'objet sur lequel il faut fixer l'attention et même le soi-disant sujet qui veut méditer n'est pas là ; il fusionne naturellement dans cette présence ouverte.

A la différence du Yoga, « dharana » dans la pratique du zen n'est pas un état de concentration à maintenir mais une qualité d'attention sans tension qui nous ouvre. Ainsi « dharana », la contemplation, se détend pour devenir naturellement l'ouverture du cœur de « dhyana », l'espace de la clarté profonde, de l'esprit lumineux qui n'a ni durée ni dimension et d'où jaillit une joie inconditionnelle, un contentement subtil qui infuse chaque instant.

Dans la pratique du zen et du dzogshen nous nous abandonnons constamment à la dimension au-delà du simplement « être » qui est vacuité. Notre vie quotidienne est alors enracinée dans cet espace à partir duquel nous pouvons « voir » notre cœur-esprit éveillé à cette vacuité. Il n'y a rien de nouveau, notre vision de nous-même et du monde a simplement subi un changement radical.

« Dans un puits qui n'a pas été creusé, l'eau ruisselle d'une source qui ne jaillit pas ; là, quelqu'un sans ombre ni forme tire de l'eau. » Koan zen



NON-MÉDITATION ET VIE QUOTIDIENNE

Voici les 4 points tirés des enseignements de Dilgo Kensé Rinpotché : « La pratique du dzogchen dans la vie de tous les jours » concernant la pratique personnelle.

1 — Le « secret » ou la discrétion : parler trop facilement de son expérience est une forme de fuite. Rester humble, parler à partir de son expérience mais pas de l'expérience, parler de la vie avec ce partage de l'être commun à tous et protéger « son bébé intérieur » pour le laisser grandir.

2 — L'ouverture : rester ouvert, disponible, vulnérable même, à ce qui se présente en méditation et surtout à la peur, accepter de la rencontrer tôt ou tard ; elle nous fait accéder à cette ouverture et deviendra alors l'espace de repos en nous.

3 — La méditation dzogchen : une fois que vous avez été exposé à la pratique de méditation, vous n'avez besoin de rien. Ne pas retomber dans ce qui vous rabaisse ou renforce vos conditionnements ; adoucir la fixation dualiste, l'attente de l'éveil basé sur l'espoir et la peur : l'espoir d'atteindre l'éveil et la peur de ne pas réussir. La pratique de la non-méditation c'est maintenir la présence sans tension et laisser libre cours aux mouvements de l'esprit.

4 — Les « samaya » : dans le dzogshen il y a quatre « samaya » qui ne sont pas des promesses à respecter ni des pratiques imposées mais la description de la réalité à laquelle on ne peut pas échapper. En se reposant dans la non-méditation nous voyons :

- La vacuité : l'insaisissabilité de toute expérience, l'absence de toute substantialité.
- L'ouverture : voir que la nature de la réalité et de la conscience c'est d'être ouverte sans frontière, rien n'est cristallisé de façon permanente, tout se déploie et s'ouvre.
- La spontanéité : l'immédiateté de l'expérience, se laisser prendre par la spontanéité de l'instant.
- L'unité de l'existence : il n'y a rien qui se trouve à l'extérieur de cette unité, de cette vision unifiée de la réalité.

Le cœur-esprit, le Soi, est insaisissable, innommable, il est au-delà du sujet et de l'objet. Posez-vous la question « Qui suis-je ? ». Quelle que soit la réponse elle suppose une autre question « Qui répond ? ».

Le « savoir » est en fait un « non-savoir ». Cette dimension du « non-savoir » et de la vacuité est l'ouverture au tout.

TOUCHER LA TERRE

Bruce a clôturé la session par un rituel zen « Toucher la Terre » pour exprimer notre gratitude à la Terre et à nos ancêtres.

« Je touche la terre, la terre qui est mon propre corps ; en la touchant je me libère

Je touche la terre, la terre qui est mon propre cœur-esprit ; en la touchant je me libère

Je touche la terre, la terre qui est mon père, ma mère et tous mes ancêtres ; en la touchant je les libère

Je touche la terre, la terre qui est mon fils, ma fille et les générations à venir ; en la touchant je les libère

Je touche la terre, la terre qui est la douleur présente dans ce monde ; en la touchant je la libère.

Je touche la terre, la terre qui est la source de ma joie profonde ; en la touchant je sais que je suis déjà libre. »

Najia Begny dans Regard n°61