

# Lhaktong avec Lama Zeupa

août 2021

## Introduction

Un message simple convient à la retraite de Lhaktong pour qu'elle soit une véritable pratique plutôt qu'une étude intellectuelle.

Chaque être étant différent, le Bouddha a dispensé ses enseignements à différents niveaux. Il les a adaptés à ses disciples et présentés de façon progressive.

Si nous souhaitons condenser leur essence, nous pratiquons Shamatha et Vipassana (skt), Chiné et Lhaktong en tibétain.

Une pratique ne va pas sans l'autre. Vient d'abord Chiné, la méditation du calme mental ou pacification de l'esprit, puis Vipassana ou Lhaktong, la méditation de la vision pénétrante, appelée aussi méditation analytique.

Il faut d'abord prendre conscience de ce qui se passe dans notre esprit. Les émotions, pensées et idées y sont nombreuses et souvent incontrôlables.

La pratique de Chiné consiste à poser son esprit sur un objet choisi et d'y focaliser son attention de manière correcte.

La pratique de Lhaktong, c'est l'investigation, l'analyse, le discernement.

Nous investiguons l'ainsité, l'essence ultime des phénomènes. La méditation de la vision pénétrante se concentre tant sur les phénomènes extérieurs que sur les phénomènes intérieurs.

C'est avec des maîtres qualifiés qu'il nous faut étudier Chiné et Lhaktong en profondeur.

L'étude se fait à un triple niveau.

La première étape est l'apprentissage. Il provient d'un maître, de lectures.

La deuxième étape est celle de la réflexion, de la contemplation.

La contemplation est plus subtile que la première étape. Après la lecture et l'écoute d'un enseignant, la connaissance reste à affiner. Avec la réflexion, nous approfondissons et le processus de croissance s'entame.

Après les deux premières étapes, nous n'avons plus de doute. Nous savons ce que nous devons faire pour nous engager dans la pratique de Chiné ou de Lhaktong.

Ce sont les conditions générales.

## **Lhaktong**

Lhaktong commence de la même façon que Chiné : installé.e dans une posture confortable, vous pratiquez Chiné pour apaiser votre esprit.

Lorsque l'esprit est calme, tranquille et clair, vous pouvez commencer la pratique de Lhaktong, l'analyse et l'investigation méditative.

Examinez brièvement les phénomènes extérieurs.

Si une forme ou un son vous apparaît dans l'esprit, voyez-y un objet d'observation. Sans jugement.

Nous avons l'habitude de juger, de trouver ce que nous voyons beau ou laid, agréable ou désagréable.

Avec le jugement viennent les émotions.

Dès que nous pensons : « cet objet est vraiment beau », nous ressentons le désir ou l'envie de l'acquérir. Si l'objet nous paraît laid, nous ressentons de l'aversion, nous le rejetons.

Notre distraction est alors totale et l'absorption dans ce cercle de pensées affecte notre esprit.

En méditation Lhaktong, vous voyez la forme telle qu'elle est.

Quelle forme est-ce ? Nos cinq sens produisent cinq types d'expériences sensorielles : les formes sont liées aux yeux, les sons à l'oreille, les odeurs au nez, les saveurs à la langue et

l'expérience tactile à la peau.

Si une distraction apparaît, vous l'analysez, tout simplement.

Si, en méditation, vous entendez un bruit, rarement bienvenu, cette distraction va engendrer en vous de l'aversion et vous entraîner dans une situation désagréable.

Quel élément essentiel retenir ?

Sans jugement, sans avidité, sans aversion, vous entrez en équanimité.

L'investigation minutieuse en est la clé.

Sinon, nous basculons sans cesse d'un extrême à l'autre, de l'avidité à l'aversion.

Si nous allons plus profondément dans la nature du son entendu par exemple, nous allons observer que, tel l'écho, il est sans fondement.

Les phénomènes sont tous sans existence intrinsèque. Ils apparaissent en raison de l'interdépendance entre l'objet et moi, le sujet qui perçoit l'objet : tout est interdépendance.

Examinons le phénomène « feu ». Si nous analysons ce qu'est le feu, il nous est impossible de désigner un élément unique. Le feu se décompose à l'analyse en tellement de parties, tels que le bois sec, l'allumette, les matériaux inflammables, l'oxygène, la flamme, qu'au final, nous n'avons plus rien à quoi nous accrocher pour dire : « voilà, c'est un feu ».

Il en va de même avec notre esprit. Si nous ressentons une émotion, quelle qu'elle soit, colère, vexation ou jalousie, nous examinons en profondeur cet état d'esprit, ces sentiments ou sensations.

Ainsi, si je me mets en colère, je regarde mon état de colère.

« Qu'est-elle, cette colère ? », « Qui la regarde ? »

Il y a une dualité entre l'objet et le sujet, comme si quelqu'un interrogeait, surveillait quelqu'un d'autre. À l'analyse, nous constatons qu'en réalité, la colère en soi est introuvable.

Quand nous sommes animés d'un désir insatiable, nous

prenons les choses comme si elles étaient réelles et elles deviennent obsessionnelles. Grâce à cette exploration, nous parvenons à identifier et décomposer les conditions extérieures.

La vision pénétrante nous ouvre, crée de l'espace.

## **Conclusions**

Ne maintenons pas continuellement cette focalisation.

Lorsque nous voyons les choses clairement, nous demeurons alors en équanimité.

Lorsque l'esprit s'égaré, nous le constatons et, telle la neige sur la pierre brûlante, la distraction s'évanouit. Seule reste l'équanimité.

Au terme de Chiné et Lhaktong, nous sommes dans une simplicité inconditionnelle, libre des complexités mentales.

L'engagement mental cesse. Il n'y a plus de fabrication mentale – reste la nature pure.

C'est la connaissance alors sans concept, la conscience éveillée et pourtant sans pensée, et le repos en cet état, enfin.