

TENZIN WANGYAL RINPOCHÉ

# L'ÉVEIL DU CORPS SACRÉ



YOGA TIBÉTAIN

DE LA RESPIRATION ET DU MOUVEMENT

DVD INCLUS

# Table des matières

[PRÉFACE](#)

[INTRODUCTION](#)

[CHAPITRE 1](#)

[LES NEUF RESPIRATIONS PURIFICATRICES](#)

[APERÇU DE LA PRATIQUE](#)

[INSTRUCTIONS DE PRATIQUE](#)

[PRINCIPES DE LA PRATIQUE](#)

[RÉSULTATS DE LA PRATIQUE](#)

[CHAPITRE 2](#)

[LES CINQ CHAKRAS ET LES CINQ EXERCICES DE TSA LOUNG](#)

[MOUVEMENTS EXTÉRIEURS DE TSA LOUNG : BRÈVES](#)

[INSTRUCTIONS](#)

[INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES INTÉRIEURS DE TSA LOUNG](#)

[INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES SECRETS DE TSA LOUNG](#)

[PRATIQUE INFORMELLE : APPLIQUER LA PRATIQUE AU QUOTIDIEN](#)

[CHAPITRE 3](#)

[LES NEUF LOUNGS, UNE CARTE DE LA TRANSFORMATION](#)

[SAVOIR QUAND OPÉRER DES CHANGEMENTS DANS LA VIE](#)

[AVOIR UNE IDÉE DE CE QUE SONT LE SOUFFLE ET L'ESPRIT](#)

[LA NOTION DE CORPS](#)

[LES NEUF LOUNGS ET LEURS EFFETS](#)

[CONCLUSION](#)

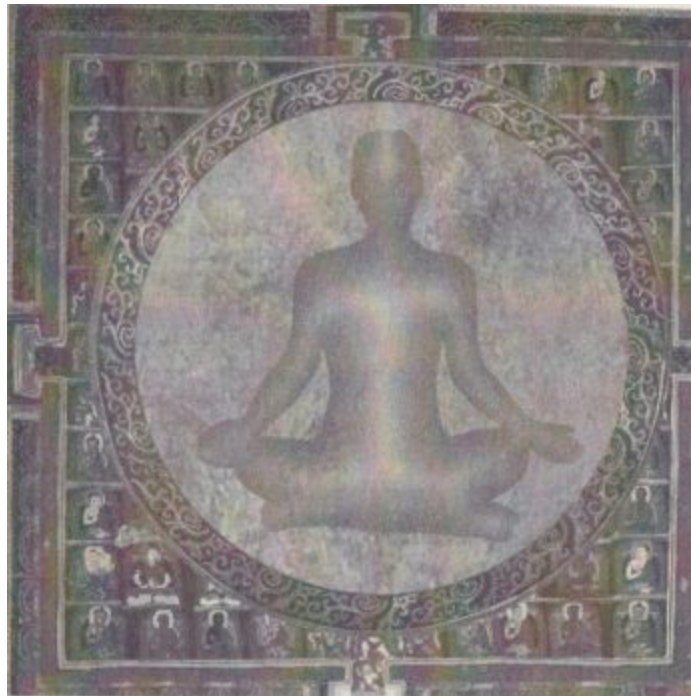
[ADHÉRER AU « CLUB DE LA VÉRITÉ DE LA CESSATION »](#)

[Remerciements](#)

[À propos de l'auteur](#)

TÈNZIN WANGYAL RINPOCHÉ

L'ÉVEIL DU  
CORPS SACRÉ



texte préparé par Marcy Vaughn traduit en français par Tancrède  
Montmartel

*Claire Lumière*

***Des vidéos sont disponibles sur youtube, mots clés : Tenzin Wangyal tsa  
loun, tsa loun, tsa lung,.***

L'auteur de ce livre ne dispense aucun conseil médical et ne prescrit l'usage d'aucune technique comme traitement pour des problèmes physiques, émotionnels ou médicaux sans l'avis d'un médecin, que ce soit directement ou indirectement. L'auteur a pour seule intention de donner des

informations de nature générale pour aider ceux qui recherchent un bien-être émotionnel et spirituel. Au cas où vous utiliseriez à titre individuel certaines des informations contenues dans ce livre, l'auteur et l'éditeur se dégagent de toute responsabilité.

Titre original : *Awakening the Sacred Body*

Copyright © 2011 by Tenzin Wangyal

Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA

© 2011 Pour l'édition et la traduction françaises éditions Claire Lumière ISBN 978-2-35454-003-6

## **Ouvrages de Tenzin Wangyal Rinpoché déjà publiés aux éditions Claire Lumière:**

- Les Sons tibétains qui guérissent
- Guérir par les formes, l'énergie et la lumière
- Yogas tibétains du rêve et du sommeil

En vente sur: [www.clairelumiere.com](http://www.clairelumiere.com)

Les éditions Claire Lumière publient de nombreux ouvrages sur le bouddhisme tibétain.

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue et être tenu au courant de nos publications, il suffit de nous faire parvenir votre nom et votre adresse à:

Editions Claire Lumière 5 av. Camille Pelletan 13760 Saint-Cannat

[www.clairelumiere.com](http://www.clairelumiere.com)

## PRÉFACE

Les enseignements particuliers que nous allons explorer ensemble dans cet ouvrage m'ont aidé à avancer dans la vie, à avoir des relations plus aimantes, à accroître ma créativité, et ont soutenu mon action en faveur de mes élèves et de ma lignée au sein de la tradition indigène bœun du Tibet. Les pratiques de méditation qui y sont décrites furent des trésors pour moi et pour mes élèves. Ce sont des méthodes simples, directes et puissantes. Elles conviennent à quiconque désire réfléchir sur sa vie et peuvent l'aider à identifier et à abandonner des conditionnements habituels inutiles, dès lors que l'on saisit les possibilités fraîches et spontanées qui sont disponibles à tout moment.

Il est très important pour chacun de nous de réfléchir de temps à autre à notre vie et d'évaluer notre situation en termes de développement personnel, d'engagement relationnel et social et d'aspirations spirituelles. Lorsque nous sommes disposés à regarder directement et honnêtement où nous en sommes réellement, les limitations que nous identifions deviennent elles-mêmes des portes d'accès à un potentiel plus vaste.

Dans la société actuelle, nous accordons beaucoup d'importance à notre esprit conceptuel et cherchons le changement à l'aide de notre intellect. Mais la façon dont nous expérimentons l'esprit lui-même est un produit du souffle, ou *loung*. Dans d'autres cultures orientales, le *loung* est appelé *prana*, *qi* ou *ch'i*. L'aptitude de l'esprit à être subtil et clair ou confus et agité dépend du *loung*. Les traditions de sagesse de l'Inde et du Tibet en ont une grande connaissance, mais elle s'est moins développée en Occident. Comment pouvons-nous accéder à ce souffle ? Ce n'est pas grâce à notre esprit conceptuel, mais grâce à notre conscience directe non conceptuelle. Nous accédons au souffle en nous connectant directement à notre corps, notre parole et notre esprit, que le bœun et le bouddhisme appellent les trois portes.

Je m'intéresse particulièrement à la façon dont notre relation aux souffles intérieurs peut améliorer la santé de l'esprit et du corps et introduire dans

notre vie et dans la société des changements qui peuvent aller jusqu'à la libération complète des souffrances de l'existence cyclique, ou *samsara*. Vider le *samsara* peut être notre objectif majeur, mais évacuer la colère envers notre partenaire présente une pertinence immédiate. Il est important de travailler avec ce dont nous faisons maintenant l'expérience. Et pour ce faire, les souffles jouent un très grand rôle dans la transformation de la souffrance. Je suis sûr qu'en approfondissant votre compréhension du loungh, vous augmenterez grandement votre capacité à apporter des changements importants dans votre vie.

J'ai reçu en Inde une formation monastique dans la tradition bœun, de ma dixième à ma vingt-cinquième année. J'éprouve beaucoup d'amour et de reconnaissance pour mes maîtres et du respect pour mon éducation, qui fut rigoureuse et intensive. J'ai continué à réfléchir aux enseignements reçus et à les appliquer dans la vie qui est aujourd'hui la mienne en tant qu'époux, père et enseignant. Autrefois, j'emportais mes livres avec moi et les lisais constamment. J'ai cessé d'agir ainsi. Non pas que je ne lise plus, mais je m'attache à présent à rendre vivants les enseignements que j'ai reçus. C'est ce qui me stimule: appliquer ces enseignements dans toutes les situations de la vie. C'est de là que ma vie tient son énergie et c'est ce qui me donne l'inspiration d'écrire ce livre.

La vie nous donne un grand nombre d'occasions de travailler spirituellement. Et je suis très heureux d'avoir vécu des situations difficiles car, lorsque j'en affronte une et que je l'intègre à ma pratique, je peux constater un vrai changement. Enseigner sur ce sujet m'intéresse toujours vivement. Je ne parle pas en tant qu'expert, mais comme quelqu'un qui suit le chemin. Je sais que je sais peu, mais la possibilité de réalisation est grande. Ces enseignements anciens ont beaucoup de valeur et, lorsqu'on apprend à les appliquer, se présentent continuellement des possibilités créatives.

Je crains parfois que nous risquions de perdre cette connaissance précieuse issue d'une tradition millénaire de profonde réflexion et d'engagement sincère de maître à disciple. Je peux déjà constater ce qui s'est perdu, de la génération de mes maîtres à la mienne. Je vois aussi ce qui pourrait se

perdre dans la prochaine génération, ce qui me motive également pour promouvoir cette connaissance.

Je souhaite que ce livre vous guide et vous aide pour poursuivre et approfondir votre voyage de réflexion et de transformation. Lisez-le et faites les pratiques avec ma bénédiction. Puissent ces enseignements enrichir votre vie. Puissent-ils vous aider à rendre clair ce qui est obscur en vous et à reconnaître vos dons uniques, pour que vous les utilisiez dans ce monde au bénéfice de tous.

Tenzin Wangyal Rinpoché

Mai 2010

## INTRODUCTION

Ce livre traite de la transformation personnelle. Il décrit comment nous pouvons, individuellement, changer positivement notre vie, comment nous pouvons transformer notre conscience, ou la développer au-delà des limitations dues aux préjugés et à la peur, au-delà des bornes de nos comportements routiniers habituels pour découvrir des solutions nouvelles aux défis que nous affrontons.

De nombreuses formes de travail psychologique ou spirituel ont pour objet l'esprit. Et il n'est pas très facile de le changer. Vous vous souvenez peut-être d'avoir eu de bonnes intentions que vous n'avez pas pu concrétiser. Notre vie est riche en situations dans lesquelles nous nous sentons limités par des comportements et des habitudes que nous aimerions pouvoir changer, mais sans savoir exactement comment procéder.

Vous avez peut-être essayé la méthode courante, qui est d'exercer sur soi-même le pouvoir conceptuel à l'aide de conseils énergiques. Vous vous raisonnez: « Je ne devrais pas faire cela. C'est mauvais pour moi. » Mais vous avez beau répertorier toutes les raisons pour lesquelles une chose est juridiquement mauvaise pour vous, moralement mauvaise pour vous, ou spirituellement mauvaise pour vous, vous restez incapable de changer. Tout simplement parce que beaucoup de vos manières d'être habituelles sont profondément ancrées en vous, hors d'atteinte de vos bonnes intentions qui ne peuvent par conséquent pas effectuer le changement désiré.

Il n'est pas inhabituel dans les relations conflictuelles que les parties en présence déclarent avoir l'une pour l'autre des intentions positives : « Ne bataillons pas. Offrons-nous un bon dîner et décidons clairement qu'à partir de ce soir nous n'aborderons plus ce point litigieux. Parlons-nous avant d'en venir à la dispute. » Les deux parties tombent d'accord et annoncent leur bonne décision, mais elles découvrent tôt ou tard que cette décision n'a pas empêché qu'un autre conflit se produise.



Prenons un autre exemple. Une amie a pu faire quelque chose qui vous perturbe beaucoup lorsque vous y songez : « A quoi pensait-elle ? Comment a-t-elle pu faire cela ? » Vous pouvez avoir envie de la contacter sur le champ pour régler la question. Vous élaborez aussitôt des stratégies pour résoudre le problème qu'elle a créé. Vous imaginez la conversation que vous allez avoir avec elle, ou vous vous asseyez devant votre ordinateur et rédigez un courriel. Votre intention est de clarifier les choses. Peut-être votre médecin, votre épouse ou vos amis vous ont-ils dit que vous aviez besoin de vous détendre, de laisser tomber, de ne pas tant vous énerver, ou simplement de ne pas travailler si dur. Vous projetez peut-être d'aller faire de la gymnastique plus tard, mais dans l'instant vous voulez écrire un message et régler ce conflit. Après quoi vous pourrez vous détendre.

Nous remettons souvent à « plus tard » : quand nous aurons terminé une certaine tâche, les conditions seront meilleures et nous pourrons nous relaxer. Mais quelque chose de bien meilleur est disponible dès maintenant au sein même de notre agitation. L'agitation, les conflits, les habitudes peuvent nous faire accéder à une autre dimension d'être, où s'expérimentent la conscience claire et ouverte, la vitalité et les qualités.

Quelquefois, lorsqu'un problème nous tracasse, nous pensons qu'il est « là-bas », en dehors de nous. Nous l'extériorisons entièrement et concluons simplement que l'autre personne doit changer. Ou bien, lorsque nous essayons de résoudre un problème, nous élaborons des stratégies et des analyses à n'en plus finir. Cependant, lorsque nous ruminons nos défis, nos actions et nos stratégies sont mues par l'énergie de l'agitation et du malaise. Aucune action mue par notre mal-être ne résout quoi que ce soit. Elle ne fait qu'ajouter au problème. Seules les actions issues de l'ouverture rendent la vraie solution possible.

Selon la tradition de sagesse du bœun, l'esprit est ouvert et clair par nature. C'est ce que nous sommes, fondamentalement. L'ouverture est la source de notre être et, dans cette ouverture, nous sommes reliés à tout ce qui vit. Ce qui nous empêche de reconnaître cette source ressemble à la manière dont les nuages masquent le soleil. Le soleil ne cesse de briller mais, de notre poste d'observation – c'est-à-dire notre identification à nos problèmes –,

nous n'en voyons pas le rayonnement. Nous sommes simplement habitués à identifier les problèmes et à nous éterniser sur eux, et nous avons coutume de les résoudre avec notre esprit conceptuel. Mais c'est grâce à la conscience *non conceptuelle* que nous pouvons expérimenter directement l'ouverture de l'esprit. Ce livre a pour but de vous aider à vous familiariser avec le pouvoir de la conscience directe non conceptuelle, afin que vous puissiez reconnaître la source en vous et les qualités qui en procèdent.

Comment passer de l'impression d'être englué dans les problèmes à l'état d'ouverture de l'esprit qui est la source des qualités ? Lorsque vous désirez changer une situation ou votre comportement, il est essentiel de déplacer votre attention, en passant de l'histoire que vous êtes en train de vous raconter à l'*expérience intérieure* que vous faites. Le premier endroit où porter votre attention est votre corps, dans lequel vous éprouvez directement le malaise et l'agitation. Votre souffrance est l'occasion de changer, et *être* simplement avec votre douleur apportera un changement positif.

Comment cela est-il possible? En portant votre attention sur le corps, vous pouvez nettement sentir les tensions et l'agitation qui naissent lorsque vous vivez une confrontation. Parfois, vos muscles abdominaux sont contractés ou vos mâchoires serrées. Vous remarquez peut-être que votre respiration est superficielle ou que vous retenez votre souffle. Vos pensées peuvent s'emballer. En vous identifiant à votre souffrance, vous faites du produit de causes et de conditions temporaires quelque chose de beaucoup plus solide que ce qu'il est en réalité. Du fait que vous ne vous en tenez pas à ce que vous êtes fondamentalement, vous identifiez à votre histoire et à votre réaction devient une habitude. Les textes bœunpos parlent à ce propos de *corps douloureux karmique et conceptuel*. Ce corps n'est, par nature, ni permanent, ni solide, ni figé. Mais cette expérience limitée de vous-même devient une identité, un lieu familier où vous restez enfermé et passez bien trop de temps.

La structure du corps douloureux karmique et conceptuel est maintenue par ce qu'on appelle le souffle, ou *loun* dans la tradition bœunpo. Il est possible de déplacer l'attention portée à l'histoire qui occupe votre esprit et

d'entrer en contact avec le souffle lui-même, ou la force, qui maintient la cohésion du corps douloureux karmique et conceptuel. Votre esprit en mouvement produit activement toutes sortes d'histoires et de rationalisations. Cet esprit chevauche en fait un souffle et, lorsque vous l'attrapez en en prenant conscience, vous pouvez le diriger. Se relier à ce souffle rend possible la dissolution de la structure du corps douloureux karmique et conceptuel. Saisir le souffle sous-jacent est comme attraper un cheval, que vous pouvez dès lors monter et diriger dans une direction positive.

En concentrant l'esprit et en exerçant le corps et la respiration de manière particulière, nous pouvons vraiment nous défaire des schémas habituels de l'esprit conceptuel et découvrir de ce fait directement *l'être*. Nous pouvons découvrir l'ouverture et trouver dans celle-ci les occasions de grandir que nous désirons depuis toujours sans les obtenir, faute d'avoir les moyens adaptés.

Les traditions yogiques du bœun disposent de nombreuses méthodes de travail sur les souffles pour transformer nos perturbations internes (telles que la colère, l'attachement, l'ignorance) en qualités et notre confusion en sagesse. En nous connectant au souffle, nous attrapons le cheval de l'esprit à problèmes et le menons dans la bonne direction. Ce cheval sauvage de nos souffles internes peut être dompté.

D'habitude, lorsque nous avons des pensées, nous sommes conscients de leur contenu, nous savons à quoi elles se rapportent. Les pensées concernent les choses. Nous créons des histoires avec des mots et des images et réagissons à ces histoires avec des sensations et des sentiments. Ou bien nous éprouvons des sensations et des sentiments et créons des histoires pour les expliquer ou nous faire du souci à leur sujet. Mais si, au lieu d'être pris dans la logique des histoires, nous pouvons simplement devenir conscients que nous sommes en train de penser, alors il est possible de déplacer l'attention et de découvrir le souffle, la dynamique, ou la force derrière la pensée. Une fois que nous avons découvert ce souffle et sommes entrés en contact avec lui, nous pouvons appliquer des méthodes habiles pour le

purifier et accéder à l'espace ouvert de l'esprit naturel, ce qui fournit de nombreuses possibilités.

Il est important d'insister sur la différence existant entre l'esprit conceptuel et la nature de l'esprit, à laquelle je fais référence en tant que conscience ouverte. Nous n'avons pas besoin de penser pour être conscients. Et la conscience n'est pas la pensée. Les personnes de culture occidentale identifient parfois la conscience ou l'intelligence avec la pensée. Ce n'est pas ce que j'entends par les mots *conscience* et *ouverture*. La conscience ouverte est la reconnaissance de l'esprit naturel, toujours présent, fondamental, qui est clair et ouvert comme un ciel lumineux. Cet état est naturel en chacun de nous et le chemin de la méditation nous amène à le reconnaître, à lui faire confiance et à nous familiariser de plus en plus avec lui.

Nous pouvons commencer par tourner et retourner les éléments d'un problème, en étant surtout concernés par ce qui est « là-bas à l'extérieur » et par l'histoire que nous créons. Mais nous pouvons ensuite tourner directement notre attention vers notre respiration et nos sensations corporelles et commencer à percevoir l'énergie derrière l'histoire. Cette énergie possède en fait une structure dont nous pouvons devenir conscients. Cette structure énergétique, ou souffle, est ce que nous désignons comme le cheval. C'est lui que nous pouvons attraper et diriger. Nous utilisons la respiration ordinaire (physique) comme véhicule pour amener l'attention à se libérer de la fascination qu'exercent sur elle les contenus et pour entrer directement en contact avec la structure des pensées, des sentiments et des sensations qui nous perturbent. Les exercices de ce livre nous invitent à ne plus nous focaliser sur les situations, les relations ou les défis problématiques, mais à nous connecter à leur structure énergétique sous-jacente. En travaillant la rétention puis l'expiration à travers des mouvements variés et des points de concentration spécifiques, nous pouvons, en expirant, expulser la structure énergétique de notre confusion. Nous apprenons à guider notre respiration dans l'architecture subtile du corps que constituent les canaux et les chakras. Diriger et relâcher ainsi le souffle nous aide à entrevoir l'espace clair et ouvert de l'esprit.

Comme nous l'avons noté, c'est cet espace clair et ouvert qui est la vraie nature de l'esprit. Elle est la source de toutes les qualités. La pratique de la méditation a pour but d'identifier cette source et de se familiariser avec elle. Reconnaître la nature de l'esprit et en devenir de plus en plus coutumier nous permet d'avoir une existence plus joyeuse et plus bénéfique. Du seul fait que nous ne reconnaissons pas notre ouverture naturelle comme la puissante source qu'elle est, que nous n'avons donc pas confiance en elle, que nous ne vivons et n'agissons pas depuis cet endroit, nos bonnes intentions n'ont pas la puissance nécessaire pour venir à bout de nos habitudes négatives et nous échouons à réaliser notre potentiel.

Toutes les pratiques de méditation de ce livre vous guident pour attraper le cheval de vos conditionnements, pour harnacher ce souffle intérieur en portant une attention non conceptuelle à la respiration et pour utiliser l'attention et la respiration pour mouvoir ce souffle afin de reconnaître votre esprit naturel. La nature de l'esprit est immobilité et clarté ; elle est immuable. Elle est aussi la source intarissable de toutes les qualités et de tout bonheur. Les exercices de méditation présentés dans ce livre font qu'en chassant les nuages qui obscurcissent le ciel de notre esprit naturel avec le souffle de notre respiration, nous dévoilons une conscience plus subtile qui reconnaît la nature de l'esprit, la source de l'être. Nous avons tous cette source en nous ; elle est simplement masquée par nos pensées et nos perturbations internes. C'est seulement par habitude que nous ne la reconnaissons pas. Nous sommes distraits. Il semble que tous les hommes recherchent la paix et le bonheur ; mais, pour les obtenir, nous regardons constamment à l'extérieur, essayant d'assurer notre paix et notre bonheur par des conditions qui, de par leur nature même, ne sont pas fiables et changeront inévitablement. Le changement entraîne davantage d'insécurité et d'insatisfaction. Nous poursuivons ce qui change et échouons à reconnaître l'espace intérieur de l'être, éternel et profond, qui jamais ne change.

Les enseignements de sagesse bouddhistes concernent trois portes de libération de la souffrance. Ce sont le corps, la parole et l'esprit. Ce livre porte plus particulièrement sur la porte du corps. Pour obtenir la libération par cette porte, nous devons nous attacher à éliminer les souffles qui soutiennent le

corps douloureux karmique et conceptuel et à nous relier aux souffles intérieurs subtils de l'immuable *corps essentiel*, lesquels permettent la reconnaissance de l'esprit naturel. J'espère sincèrement que vous trouverez de nombreux remèdes utiles pour votre vie au cours de cette exploration du travail sur les souffles intérieurs.

## **Utilisation du livre et du DVD**

***Des vidéos sont disponibles sur youtube, mots clés : Tenzin Wangyal tsa loung, tsa lung, Tsa loug.***

Dans les chapitres suivants, je décris les neuf respirations purificatrices, les exercices de tsa loung et la manière dont nous pouvons les utiliser pour nous transformer nous-mêmes ainsi que notre relation aux autres. Après avoir lu chaque exercice, vous pouvez faire une pause en regardant le DVD et en pratiquant avec lui. Vous pouvez, de cette façon, vous familiariser avec le mouvement spécifique et intégrer à votre expérience, directement et en profondeur, ce que vous avez lu et sur quoi vous avez réfléchi. C'est la manière boeunpo traditionnelle de progresser sur la voie : lire ou écouter l'enseignement, réfléchir sur ce que l'on a lu ou entendu, et incorporer directement à la méditation ce que l'on a compris.

# CHAPITRE 1

## LES NEUF RESPIRATIONS PURIFICATRICES

*Le cavalier — l'esprit de conscience innée -*

*Chevauche le coursier de l'attention vigilante.*

*Mû par les ailes du souffle sans entraves,*

*Il parcourt le chemin du canal central de la bodhichitta et*

*Arrive à la porte secrète de la félicité au sommet de la tête.*

*Le roi de la conscience innée apparaît dans sa nudité.*

*Les concepts — le voile de l'intellect — sont dissipés.*

*La sagesse primordiale issue d'elle-même voit sa propre face.*

*L'ignorance, ténèbres de l'illusion, est abolie.*

Nous avons décrit la nature de l'esprit comme étant l'esprit naturel, clair et vaste. Elle est également pure et sans défauts. Celui qui réalise pleinement cette nature est un bouddha, *sangyé* en tibétain. Sangyé est composé de deux mots : *sang*, qui signifie pur, et *gyé*, qui signifie parfait. Dans la mesure où l'esprit naturel est déjà pur et parfait, parler de le purifier veut dire enlever ce qui nous empêche de reconnaître sa nature pure et spacieuse. Le processus de purification élimine tout ce qui nous empêche de reconnaître l'esprit naturel et culmine avec la reconnaissance de la nature de l'esprit, qui est la sagesse. La *sagesse* est ainsi définie comme étant la reconnaissance de la nature de l'esprit. La *perfection* de l'esprit se réfère aux qualités telles que l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité qui surgissent naturellement et spontanément lorsque l'on demeure dans la conscience ouverte. La source est l'ouverture, et la conscience ou reconnaissance de cette ouverture est appelée union, une union qui donne

naissance à toutes les qualités. La perfection n'est pas une chose pour l'obtention de laquelle il faille lutter, comme dans le dicton : « Pratiquer rend parfait. » Vous êtes déjà parfaits. Il s'agit de reconnaître l'ouverture, d'y être, d'y demeurer et de faire confiance à cette source en vous. Les actions et les paroles positives découleront naturellement et spontanément de ce lieu de l'être. Vous pouvez penser que l'éveil est lointain ou que c'est un idéal trop élevé, mais il est en réalité déjà là, en ce moment même. L'imaginer quelque part ailleurs est une illusion.

Accorder sa confiance au pouvoir du présent, se familiariser avec lui, offre des applications très pratiques dans notre vie de tous les jours. Notre colère masque notre capacité d'amour, notre tristesse masque notre joie, notre partialité masque notre équanimité, notre avidité masque notre compassion. Ces qualités sont fondamentales pour nous. Même entendre cette vérité peut desserrer l'emprise de la tendance qu'a notre esprit à s'attacher à un monde extérieur apparemment solide, dans lequel nous tentons interminablement de trouver ou de réparer quelque chose, et peut nous aider à intérioriser notre attention afin d'entrer en contact avec la vraie nature de l'esprit et d'avoir confiance en elle.

Le but traditionnel du chemin de la méditation est de se libérer complètement de la souffrance de façon à pouvoir accomplir le bien de tous les êtres. C'est l'objectif à long terme. Mais, avant d'entreprendre les pratiques décrites dans ce livre, je vous encourage à examiner de très près votre vie actuelle. Réfléchissez à votre relation avec vous-même, votre famille, vos amis, votre entourage professionnel. Regardez votre vie du point de vue d'un citoyen de ce monde et réfléchissez à votre contribution. Ce sont les domaines dans lesquels vous voulez voir des changements positifs. Toute méditation pratiquée dans l'intention de secourir les autres doit bénéficier effectivement aux personnes avec lesquelles vous vivez et que vous voyez quotidiennement. Ce bienfait est le repère qui vous empêche de vous dissimuler derrière des pratiques spirituelles, d'être prisonnier des théories ou d'être fasciné par des abstractions.

## **APERÇU DE LA PRATIQUE**



Les neuf respirations purificatrices, pratiquées depuis des millénaires, utilisent le corps comme moyen pour atteindre l'esprit naturel. Fondamentalement, le pratiquant adopte une posture droite pour rester vigilant et imagine l'anatomie simple et sacrée de trois canaux de lumière dans le corps. Après avoir réfléchi aux défis que lui offre la vie, il se concentre sur l'inhalation en imaginant le passage, dans des canaux particuliers du corps, de l'air qui est inspiré, retenu légèrement, puis expiré. Lors de l'expiration à travers un canal spécifique, des voiles subtils sont expulsés, ce qui facilite la reconnaissance de l'ouverture. Après neuf respirations successives, le pratiquant repose dans la conscience ouverte, pleinement attentif à l'ouverture elle-même et relié à cette source de toutes les qualités.

Les pages suivantes donnent les instructions pour la pratique des neuf respirations purificatrices. Après quoi nous explorerons les instructions plus en profondeur.

## **INSTRUCTIONS DE PRATIQUE**

### **La posture en cinq points**

1. Asseyez-vous sur un coussin posé au sol, jambes croisées.
2. La colonne vertébrale est droite et alignée.
3. La poitrine est dégagée, les coudes sont légèrement écartés du corps.
4. Les mains reposent dans le giron, à quatre travers de doigts sous le nombril, dans la position d'équilibre. L'extrémité des pouces presse la base des annulaires. Placez les doigts de la main gauche sur ceux de la main droite, paumes face au ciel.
5. Le menton est légèrement rentré de façon à étirer la nuque.

Si la posture au sol est physiquement difficile, on peut s'asseoir sur une chaise. Les jambes sont croisées au niveau des chevilles. La colonne

vertébrale est droite et alignée, sans appui sur le dossier de la chaise. Le reste de la posture est comme ci-dessus.

### **Les yeux**

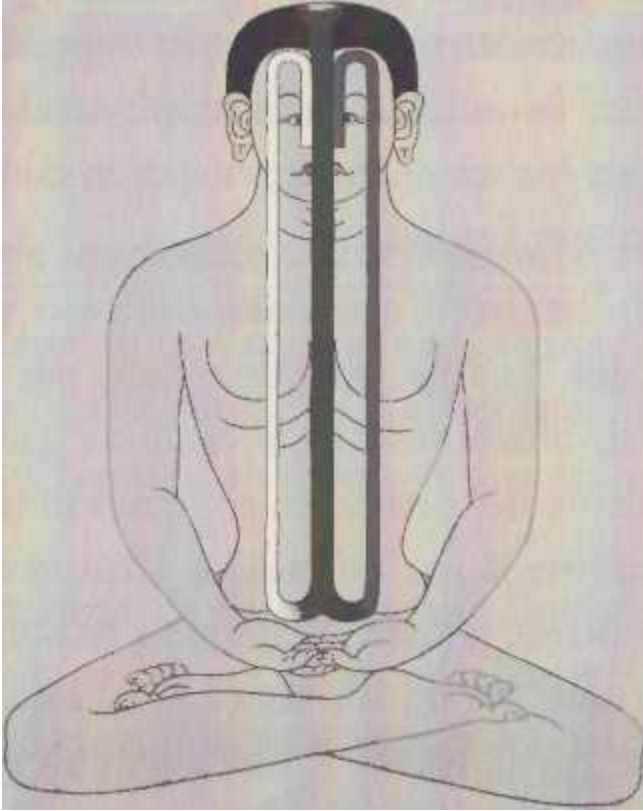
On peut fermer les yeux pendant les neuf respirations pour faciliter la concentration. Après la dernière respiration, posez l'attention sur l'ouverture : ouvrez alors les yeux et laissez-les reposer dans l'espace, le regard légèrement dirigé vers le haut.

Se connecter à la tranquillité, au silence, à l'espace.

Confortablement installé dans la posture, restez pendant un moment en contact avec la tranquillité de la posture, le silence de la parole, l'espace de l'esprit.

### **Visualiser les trois canaux de lumière**

Visualisez, imaginez ou sentez trois canaux de lumière dans votre corps. Le canal central commence à quatre travers de doigts sous le nombril, s'élève verticalement et s'ouvre au sommet de la tête. C'est un canal de lumière, d'un bleu lumineux, comme un ciel clair et ensoleillé d'automne. Son diamètre est celui du pouce. Deux canaux supplémentaires se trouvent de part et d'autre du canal central. Leur diamètre, légèrement inférieur à celui du canal central, est comparable à celui de l'auriculaire.



Le canal rouge est à votre gauche, le canal blanc à votre droite. Les trois canaux font jonction à quatre travers de doigts sous le nombril. Tandis que le canal central s'ouvre au sommet de la tête, les canaux latéraux s'incurvent vers l'avant le long de la voûte osseuse crânienne, passent derrière les yeux et s'ouvrent au nez, chacun dans une narine. Le canal de droite, blanc, se termine à la narine droite ; il représente l'énergie masculine et les « moyens habiles », la méthode. Le canal de gauche, rouge, représente l'énergie féminine et la sagesse.

Tout en gardant le contact avec ces trois canaux de lumière, restez installé dans la posture et demeurez dans la tranquillité. Écoutez le silence. Reliez-vous à l'immensité de l'espace.

### **Première triade de respirations: purification du canal blanc**

**SÉLECTION-** Remémorez-vous une expérience récente de colère ou d'aversion, ou prenez conscience de la simple tendance à rejeter

vosre expérience. Imaginez-la ; ressentez-la ; entrez en contact avec elle dans le corps, les émotions et l'esprit.

**ÉVACUATION-** Pressez votre annulaire droit sur votre narine droite et inspirez lentement de l'air pur, vert clair, par la narine gauche. Imaginez que cet air chemine dans le canal de gauche rouge jusqu'à la jonction. Retenez-le un peu à cet endroit tandis que vous déplacez le doigt pour fermer la narine gauche. Expirez en suivant le trajet du canal de droite blanc, d'abord lentement et doucement, puis plus énergiquement en toute fin d'expiration. Sentez que ce que vous avez sélectionné s'évacue par la narine droite avec l'air expiré et se dissout dans l'espace. Faites ainsi trois respirations et notez l'espace qui s'ouvre à mesure que le canal blanc se dégage. Maintenez la connexion avec l'ouverture et portez votre attention sur le canal de gauche rouge.

### **Deuxième triade de respirations: purification du canal rouge**

**SÉLECTION-** Remémorez-vous une expérience récente d'attachement, ou de possessivité, ou la simple tendance à remplir l'espace, à remplir le silence de bavardages.

**ÉVACUATION-** Pressez votre annulaire gauche sur votre narine gauche et inspirez lentement de l'air pur, vert clair, par la narine droite. Suivez le chemin du canal de droite blanc jusqu'à la jonction et retenez le souffle pendant que vous déplacez le doigt pour fermer la narine droite. Expirez lentement, doucement au début, puis avec force à la fin de l'expiration, en imaginant que le souffle chemine dans le canal gauche, dégageant le canal et dissolvant l'attachement dans l'espace. Faites ainsi trois respirations et notez l'espace qui s'ouvre à mesure que le canal rouge se dégage. Maintenez la connexion avec l'ouverture et portez votre attention sur le canal central.

### **Troisième triade de respirations: purification du canal central bleu**

**SÉLECTION** - Remémorez-vous une expérience de perte de repères, de doute ou de manque de confiance. Laissez le sentiment se faire bien présent. Voyez, sans juger ni analyser; connectez-vous simplement à l'expérience brute.

**ÉVACUATION** - Inspirez de l'air vert clair, frais et pur, par les deux narines en suivant le trajet des canaux latéraux jusqu'à la jonction. Retenez légèrement le souffle, puis expirez lentement par les narines en imaginant que le souffle subtil se meut dans le canal central et le dégage. En toute fin d'expiration, rentrez légèrement le diaphragme et chassez l'air avec force, en imaginant que vous expulsez par le sommet de la tête les obstacles qui se dissolvent dans l'espace. Répétez ce cycle trois fois de suite en sentant s'agrandir le sentiment d'ouverture dans le canal central bleu.

### **Conclusion : reposer dans l'ouverture**

Sentez que les trois canaux - gauche, droit et central - sont plus ouverts et plus clairs. Soyez attentif au centre de votre corps et concentrez-vous sur cette ouverture et cette clarté tandis que vous respirez doucement et normalement. Pour entretenir une certaine familiarité avec l'expérience d'ouverture, laissez simplement votre attention reposer dans la conscience ouverte. Restez au repos. Ne faites pas de projets d'avenir. Ne vous attardez pas sur le passé. Ne changez pas le présent. Laissez ce qui est tel quel.

Ainsi se concluent les instructions pour les neuf respirations purificatrices. Nous allons à présent explorer plus profondément certains des principes qui rendront cette pratique utile dans la vie.

## **PRINCIPES DE LA PRATIQUE**

### **Posture**

Adopter une posture droite aide à demeurer vigilant. Quand la colonne vertébrale est droite, les canaux tendent à être alignés. S'asseoir jambes croisées maintient une subtile qualité de chaleur. Si vous êtes assis sur une

chaise, même si vous ne pouvez pas croiser les jambes en lotus, croisez les pieds au niveau des chevilles. La position des mains dans le geste de l'équanimité aide à égaliser et à équilibrer l'esprit. Rentrer légèrement le menton pour étirer la nuque aide à contrôler les pensées et le bavardage intérieur.

### **Refuge intérieur: tranquillité, silence, espace**

Pour vous engager avec succès dans des méthodes de méditation qui entraînent des changements positifs dans votre vie, pour transformer véritablement votre confusion en sagesse, vous devez vous connecter à l'espace de guérison de l'être. La première étape dans le processus de transformation est de passer de votre allégeance au corps douloureux karmique et conceptuel ou à votre identité de personne ayant un problème, à l'allégeance à l'ouverture. Dit simplement, vous vous rapprochez de votre nature authentique et vous vous éloignez de votre ego.

Dès le début, restez tranquille physiquement. En étant tranquille, vous sentirez tout de suite ce que votre corps est en train d'éprouver, parce que vous ne vous en écarterez pas. Vous pouvez prendre conscience d'un sentiment de malaise ou d'agitation. Ne le chassez pas. Restez avec lui. Soyez simplement avec lui, directement. Faites l'expérience de votre corps. Chaque moment de contact avec la tranquillité de votre corps est un moment de guérison. C'est quelque chose que vous pouvez faire tout aussi bien durant la journée que lorsque vous vous asseyez pour méditer. Arrêtez-vous. Soyez calme. Ressentez votre corps. Si vous pouvez rester tranquille, vous entrez par la porte du corps, au lieu d'en sortir, de partir, coupé de vous-même par la distraction et l'agitation. Avec de la pratique, vous pouvez découvrir le refuge intérieur de la tranquillité.

Ensuite, soyez totalement attentif au silence intérieur. Écoutez le silence. Il est intéressant de noter que, lorsque vous écoutez le silence, les sons autour de vous peuvent devenir très vifs. Votre bavardage intérieur peut devenir plus évident. Laissez toute chose être telle qu'elle est. Sans lutter avec quoi que ce soit, continuez simplement à porter attention au silence et découvrez un profond réservoir de paix. Vous entrez dans la conscience ouverte par la

porte de la parole. Votre monologue intérieur se tarit de lui-même. C'est aussi quelque chose que vous pouvez expérimenter dans votre activité quotidienne. Simplement arrêter et écouter le silence. Avec de la pratique, vous pouvez commencer à ressentir avec confiance que le refuge intérieur du silence vous rapproche de ce que vous êtes.

Enfin, dirigez votre attention sur l'esprit lui-même. Si vous êtes en train de penser, arrêtez et regardez directement les pensées. Dans le dzogchèn, l'enseignement suprême du bœun, il est dit: « Observe de manière nue. » Soyez simplement attentif à l'instant. Au lieu de rejeter les pensées ou d'élaborer d'autres concepts à partir d'elles, vous les acceptez, car elles viennent de toute façon. Fondamentalement, vous ne faites rien. Regardez directement la pensée. Vous ne la rejetez pas ; vous vous ouvrez à elle ; vous allez vers elle, tout près et, comme si vous vouliez attraper un arc-en-ciel, vous la traversez et découvrez l'espace. Une pensée ne peut pas se maintenir d'elle-même ; elle passe et vous découvrez l'immensité intérieure de l'esprit.

Pour maintenir une certaine connexion avec l'espace intérieur de l'esprit, il peut parfois être utile de regarder le ciel. Sortez et regardez le ciel ouvert. En voyant l'ouverture au dehors, ressentez la même ouverture en vous.

Il est souvent très difficile de ne pas continuer à fabriquer des histoires. Chaque personne a de très bonnes histoires. Mais si vous portez une pure attention à l'esprit lui-même, cette attention découvre que l'esprit lui-même est vide. C'est sa nature. Alors, même si ce n'est que pour un instant, reliez-vous à la conscience pure, l'esprit ouvert et spacieux. Vous pénétrerez ainsi dans l'ouverture par la porte de l'esprit. Au lieu de sortir par la porte de l'esprit parce que vous pensez, pensez et pensez encore, vous coupant de vous-même, vous empruntez la porte de la conscience sans pensées, de l'espace, et vous découvrez ce puissant refuge intérieur.

En se connectant à la tranquillité, au silence et à l'espace, on emprunte trois portes différentes mais on arrive au même endroit, la présence pure et ouverte. Avec cette simple connexion, vous transformez déjà les épreuves de votre vie au lieu de les alimenter.

## Sélectionner

Si vous réussissez à vous connecter à la tranquillité, au silence et à l'espace de la conscience, vous êtes au bon endroit pour réfléchir à une épreuve ou à un problème récent dans votre vie. Invitez cette difficulté dans la conscience. Connectez-vous directement. Comme votre corps est calme et que vous en êtes conscient, vous entrez mieux en contact avec ce que vous ressentez. Sentez les tensions, l'agitation ou les émotions qui sont là. Lorsque nous ne pouvons pas expérimenter la tranquillité du corps, nous ne sommes pas très conscients de ce qui s'y passe et ne pouvons pas être en contact direct avec nos ressentis. Si nous ne pouvons pas ressentir directement nos émotions, il n'est pas possible de nous connecter à leur structure, ou souffle, et il n'existe aucun moyen d'évacuer ou de supprimer ce souffle. Si vous pouvez le ressentir dans la tranquillité, vous avez réussi à le sélectionner. Pour employer une analogie informatique : pour effacer un fichier ou le mettre à la poubelle, nous devons d'abord le sélectionner, le mettre en évidence. La tranquillité du corps met en évidence le « fichier » que vous désirez supprimer. Il importe de maintenir la conscience de la tranquillité pendant cette démarche si vous ne souhaitez pas perdre cette connexion directe.

Pour sélectionner correctement, nous devons établir le contact en trois endroits : le corps, la parole et l'esprit. Pour ce qui est du corps, nous agissons dans la tranquillité en restant conscients de notre perturbation. La posture droite nous aide à être tranquille alors même que nous faisons directement l'expérience de notre confusion.

Il en est de même pour la parole, second lieu de contact. Vous écoutez le silence. C'est très puissant et apaisant. Lorsque vous parlez, les souffles se meuvent en vous et ils ne sont généralement pas d'un grand secours dans les situations où vous expérimentez la confusion. Lorsque vous devenez silencieux et êtes conscient du silence, les souffles intérieurs se calment. Dans cet état de calme, amenez à la conscience une situation difficile ou une perturbation. Si vous sentez la connexion avec le souffle de la perturbation dans ce silence, alors vous avez correctement sélectionné. Mais si vous bavardez intérieurement, votre sélection n'est pas bonne. Il est



difficile de faire tout de suite l'expérience d'un profond silence intérieur. Soyez néanmoins attentif au silence à côté du bavardage plutôt qu'au contenu de ce dernier. Si vous n'alimentez pas le dialogue par votre participation active, il cessera de vous distraire et vous pourrez faire l'expérience plus directe de vos sensations sous-jacentes et de vos ressentis, au lieu de penser à votre expérience et de la commenter. C'est cette connexion directe établie grâce au silence qui vous permet d'attraper le souffle de la perturbation et de le détruire ou de l'évacuer par l'expiration.

Nous en venons enfin à l'esprit. L'esprit doit être dans l'espace de la pure conscience ouverte. Cela signifie faire une pause avec l'ego.

Pendant un moment, ne vous souciez pas de savoir pourquoi vous êtes dans une situation conflictuelle. Toutes les questions de ce genre se trouvent dans l'esprit. Puisque les pensées y sont, laissez-les y être. Ne luttez pas contre vos pensées et ne vous laissez pas entraîner à leur suite. Un célèbre dicton des enseignements dzogchèn dit : « Laisse ce qui est tel quel. » Depuis toujours, vous n'avez jamais laissé ce qui était tel quel, et c'est pourquoi vous êtes perturbé. Maintenant, il vous est possible de laisser la perturbation être telle qu'elle est de sorte qu'elle puisse s'en aller. La nature de votre perturbation est impermanente. Alors, quittez-la simplement. Dans cet espace de pure conscience, vous pouvez vous connecter au souffle qui porte cette perturbation. Dans la tranquillité du corps, vous vous connectez au souffle grossier de la perturbation ; dans le silence de la parole, vous vous connectez au souffle moyen de la perturbation; dans l'esprit, avec la conscience pure et spacieuse se découvre le souffle le plus subtil de la perturbation.

## **Anatomie sacrée**

Dans les neuf respirations purificatrices, nous opérons avec les trois voies principales du corps, ou canaux de lumière. Cette anatomie simple et sacrée vous aidera à vous concentrer d'une façon qui vous permettra d'atteindre le souffle, ou la structure sous-jacente, de vos obstacles et conflits, de vous en débarrasser et de découvrir une ouverture plus profonde.

Visualiser ces trois canaux de lumière vous aidera à avoir une attention intérieure positive. Parfois, en se concentrant sur l'intérieur, on ne trouve qu'insatisfaction et inconfort. « Mon dos est tendu. J'ai mal au genou. J'ai un peu mal à la tête. Mes pensées sont embrouillées. » Mais ici, nous sommes seulement attentifs aux trois purs canaux de lumière : le canal de droite blanc, le canal de gauche rouge, le canal bleu au centre. Il y a beaucoup de canaux dans le corps, mais ces trois-là sont les plus importants pour le méditant. La transformation de la souffrance en sagesse intervient grâce à eux. C'est le cœur de notre anatomie sacrée.

### **Élimination des trois poisons racines par les trois canaux**

Les trois canaux sont les chemins. Le souffle, ou énergie interne, est le cheval qui les parcourt. L'esprit est le cavalier. La destination est la reconnaissance de la nature de l'esprit, la conscience claire et ouverte.

Les neuf respirations œuvrent à nous purifier et à nous débarrasser des trois poisons racines: la haine/colère, l'attachement/désir et l'ignorance. Selon la tradition, les trois poisons racines ne sont pas seulement les causes de toute souffrance ; ils sont aussi à l'origine des maladies. Nous étudierons chaque poison plus à fond quand nous aborderons les canaux spécifiques.

Non seulement les trois poisons provoquent la souffrance, mais ils masquent aussi l'énergie subtile de sagesse et les qualités dont vous pourriez disposer. Ces trois canaux sont les endroits les plus profonds du corps où se cache la forme la plus subtile de votre souffrance et de votre confusion. Si vous êtes capable de l'éliminer à ce niveau, cela modifiera sans aucun doute votre façon de percevoir et de vivre votre vie. Lorsque le canal blanc est débarrassé de notre tendance subtile à l'aversion et au refus de l'expérience, adviennent spontanément des actions bénéfiques, telles que des manifestations d'amour, de compassion, de joie ou d'équanimité. Lorsque le canal rouge est débarrassé de la tendance subtile à remplir l'espace ou à s'attacher aux choses ou aux pensées, on reconnaît la sagesse de la vacuité, le pur espace de la conscience. Lorsque le canal central bleu est débarrassé du sentiment subtil qu'il existe un moi autonome, la lutte pour maintenir une

identité égocentrique cesse et il n'y a plus de notion de séparation. Quand vos canaux sont clairs et souples, ils vous aident à reconnaître la nature de l'esprit, à être éveillé, pleinement présent, relié à toute vie et vibrant de qualités.

Les canaux sont une voie pure vers l'éveil. Si les trois canaux sont ouverts, vous avez un sentiment de bien-être spirituel sain. Si les artères de votre corps sont bouchées, vous tombez malade. Si ces canaux sont bouchés, vous ne vous sentez pas forcément physiquement malade mais, au plan de la conscience, vous n'allez pas bien et vous ne manifestez pas pleinement votre potentiel d'être humain.

Le processus de guérison est en rapport avec votre capacité de diriger votre attention pour éveiller une connexion avec ces canaux, pour éveiller le corps sacré. Et lorsque vous pratiquez les neuf respirations purificatrices, être attentif à la respiration et travailler avec les trois canaux est bénéfique à la fois sur le plan physique et mental. Explorons à présent chaque canal plus en profondeur, pour comprendre comment nous relier à la pratique de manière personnelle et fructueuse.

### **EXPULSER LA COLÈRE PAR LE CANAL DE DROITE BLANC**

L'expression spontanée de l'amour et des autres qualités est bloquée en nous par le poison racine de la haine/aversion. Nous manifestons habituellement ce poison par la colère, l'irritation, la tendance à rejeter notre expérience d'une certaine façon. Sommes-nous prêts à voir comment la colère est présente dans notre vie ? Nous ne sommes pas clairement conscients de toutes nos colères. La colère peut devenir une part acceptée de notre existence, comme une donnée de base. Il est même possible d'avoir l'impression que si nous nous en séparons, nous n'existons plus, de sorte que nous préférons être en colère plutôt que n'être rien. Parfois, lorsque nous sommes fortement courroucés contre quelque chose ou contre quelqu'un, c'est évident ; nous pouvons le voir clairement et dire : « Je suis furieux. » Mais il peut arriver que nous ne reconnaissons même pas la colère ; elle est une simple manière d'être. Nous sommes simplement assis, en colère. Nous n'avons rien à dire, rien à exprimer, pas même à sentir le

mouvement de notre émotion. C'est une sorte de chose solide qui vit avec nous et autour de nous. Il importe de reconnaître la présence de la colère à ces différents niveaux.

Etre tranquille, silencieux et relié à l'esprit spacieux peut permettre à la colère et à l'agitation cachées de faire surface. Il est tout à fait possible que nous apprenions à gérer notre vie en expulsant dans une certaine mesure des choses hors du champ de la conscience. Notre vie débordante d'activités réussit parfois à tenir le malaise à distance. Mais lorsque vous marquez un temps d'arrêt et vous connectez à la tranquillité, au silence et au vaste espace de la conscience, l'espace qui s'ouvre permet aux choses qui étaient cachées d'apparaître. Ne soyez pas alors découragé. C'est l'occasion de vous défaire de quelque chose qui a empêché d'autres potentialités de se faire jour. Il ne s'agit pas de demeurer dans la confusion en examinant tous les détails de la situation ou quelle personne a suscité votre irritation, ni même de vous pencher sur votre propre esprit coléreux avec une approche analytique. Non. Si vous pouvez observer directement, cette observation possède un pouvoir, le pouvoir de dissoudre la colère. Mais souvent vous n'êtes pas capable d'une simple observation. Lorsque vous observez, vous commencez par analyser, juger et critiquer. De là, vous vous disputez, vous luttez, vous pourriez même avoir envie de blesser. C'est une direction dans laquelle nous ne voulons pas aller. Tout simplement, lorsque vous êtes en colère, l'essentiel est que vous vous tourniez vers l'intérieur et soyez attentif à votre corps, au lieu de regarder à l'extérieur. Prenez conscience des sensations, des sentiments, directement, sans rien élaborer. C'est cela, vous connecter au souffle de la colère. Une fois que vous êtes entrés en contact avec lui, vous pouvez vous en défaire par un simple exercice respiratoire. Vous serez très vite capable de vous débarrasser de la colère, parce que vous travaillerez directement avec le souffle qui la porte.

Je ne saurais trop souligner combien il est important d'entrer directement en contact avec ce que vous ressentez. Lorsque votre observation n'est pas dépouillée, brute et directe, vous ne faites que tourner la manivelle des pensées. Vous pensez changer, vous pensez travailler, vous pensez vous développer. En réalité il n'y a pas de développement, seulement des pensées. Vous restez au même endroit, à tourner en rond. Quand les nuages

se déplacent dans le ciel et se transforment, ce n'est pas pour autant qu'ils disparaissent. Un certain type de nuage disparaît momentanément d'une certaine zone du ciel, mais, dans l'ensemble, le ciel n'est pas devenu libre de nuages. En revanche, l'expérience que l'on fait du ciel sans nuages est indubitable. Lorsque vous sentez la clarté et l'ouverture, c'est très différent d'un simple déplacement d'objets ou d'un réarrangement des choses dans votre esprit. Alors, lorsque vous reconnaissez la colère ou des sentiments, des comportements, des manières d'être qui lui sont liés, voyez-le simplement ; soyez attentif, sans juger, sans analyser, sans expliquer.

Même dans une pratique simple comme celle-ci, il peut exister une résistance à entrer en contact avec la colère. « Pourquoi dois-je penser à ma colère? J'aimerais faire une pause sur ce sujet. Je mange une nourriture saine, je fais du yoga, je me détends dans la nature et je médite pour développer la paix. Et vous voulez que je m'occupe de ma colère ? » Si vous réagissez ainsi, c'est que vous n'examinez peut-être pas la colère de la bonne façon. Peut-être que les autres et vous-même êtes horrifiés quand vous regardez votre colère. Vous en arrivez aussitôt à adresser des reproches aux autres ou à vous-même. Certains ne veulent pas blâmer autrui; ils sont effrayés, ou embarrassés, alors ils se considèrent fautifs. D'autres estiment avoir le droit de montrer du doigt; si quelque chose ne va pas, c'est à cause de quelqu'un d'autre. Ils critiquent constamment autrui. Il est facile aussi d'être désespéré et de détourner les yeux devant des situations qui déclenchent la colère. Ce refus de voir n'est qu'une autre forme plus subtile de la colère parce que vous rejetez votre expérience. Aucune de ces approches ne réussit à supprimer la colère.

Il nous faut donc regarder la colère avec des yeux neufs : une observation brute, directe, nue. L'espace qui sépare le fait de résister ou de s'ouvrir n'est pas bien grand, mais le franchir peut demander du temps. Il faut à certains dix ans, rien que pour parvenir à se sentir à l'aise en regardant les choses. Observer directement une situation de colère ne signifie pas se faire du tort ou devenir perturbé, critiquer quelqu'un, ou introduire une action en justice. C'est simplement être conscient. Regardez donc tout simplement l'aversion ou les états d'esprit et les comportements qui sont liés à la colère. Quand vous parvenez à voir clairement cet état et à le ressentir dans votre corps,

vosre respiration, vosre esprit, alors vous êtes prêt pour faire les exercices respiratoires de purification du canal blanc, le canal dans lequel la colère demeure et masque un potentiel plus profond.

Dans l'exercice des neuf respirations, vous fermez de vosre annulaire droit la narine droite. Lorsque vous inspirez lentement et profondément par la narine gauche, imaginez que vous inhalez une lumière vert clair qui possède des qualités de guérison. Imaginez que l'air suit le trajet du canal de gauche rouge jusqu'à la jonction, sous le nombril. Quand il y parvient, retenez un moment vosre respiration en déplaçant vosre doigt sur la narine gauche que vous pressez, puis expirez lentement par la narine droite. Voyez le souffle suivre le trajet du canal de droite blanc. En forçant un peu la fin de l'expiration, imaginez que le souffle qui porte la colère est expulsé à travers la narine droite et se dissout dans l'espace. Sentez le dégagement pendant un moment, puis recommencez le cycle, pressant la narine droite et inspirant par la gauche. Faites trois fois cette séquence.

Si vous êtes au stade d'apprentissage, il se peut que vous ayez envie d'effectuer seulement l'élimination de la colère par le canal blanc à de multiples reprises, afin de vous familiariser avec le processus. À chaque fois, soyez conscient de la question de la colère, des sentiments colériques ancrés dans vosre corps, vosre énergie et vosre esprit, ou même de la tendance plus subtile à simplement écarter vosre expérience. Puis, inspirez profondément par le canal rouge, faites un moment de rétention à la jonction, placez le doigt sur la narine gauche et libérez vosre souffle en imaginant qu'il emprunte le canal blanc, le nettoie et se dissout dans l'espace. Répétez cette séquence de nombreuses fois jusqu'à ce que vous soyez conscient d'un changement. Puis, respirez normalement, en demeurant simplement dans l'attention au canal droit. Pouvez-vous sentir une certaine ouverture ? Gardez la colonne vertébrale droite et maintenez la posture en restant dans l'ouverture.

Il est possible que vous sentiez lors de l'expiration que quelque chose a bougé, que quelque chose s'est dégagé, que quelque chose s'est ouvert. Un nouvel espace est disponible lorsque la colère disparaît.

Quand cet espace vous devient familier, vous découvrez qu'il n'est pas seulement libre de colère, mais qu'il a aussi une qualité de chaleur. Cette chaleur résulte en fait de l'union de cet espace et de votre conscience. Prendre conscience de l'espace dans lequel la colère s'est dissoute crée un nouvel espace pour l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. Ces qualités apparaîtront sans aucun doute. Soyez attentif. Quand vous saurez être conscient, vous discernerez quelque chose.

### **EXPULSER L'ATTACHEMENT PAR LE CANAL DE GAUCHE ROUGE**

On considère que le canal de gauche rouge est le canal de la sagesse. En tant que tel, les énergies subtiles qui imprègnent ce canal aident à reconnaître l'espace et l'ouverture, la vraie nature de l'être. Cette reconnaissance définit la sagesse, qui est bloquée par le poison racine du désir, qu'on appelle aussi l'attachement. L'attachement se manifeste dans les dépendances, que ce soit à la drogue, à l'alcool, à la nourriture, au travail ou aux jeux vidéo. Nous pouvons être dépendants à nos idées et à nos points de vue. Nous pouvons être dépendants à la volonté d'avoir raison, ou même à notre sentiment d'être médiocre. Par ces dépendances nous cherchons le plaisir et l'exaltation, l'apaisement de nos angoisses ou le sentiment rassurant de notre propre valeur, au travers de notre identification à des idées ou des activités spécifiques. Nous pouvons essayer de combler le vide douloureux que nous ressentons parce que nous n'avons jamais appris à reconnaître la signification positive de la vacuité, le vaste espace de notre nature. Nous éprouvons aussi de l'attachement quand nous tentons de faire durer une belle expérience ou un moment sacré. Les enseignements disent que les nuages noirs obscurcissent le soleil tout comme le font les nuages blancs. Qu'on nous tape sur la tête avec une pierre ou un sceptre d'or, le résultat est le même : la douleur. Nous voulons venir à bout de la douleur de l'attachement.

Il est impossible d'être libéré de tout attachement tant que l'on n'a pas atteint le parfait éveil. Mais il existe une multitude d'attachements dont on *peut* se libérer pour avoir une vie plus satisfaisante et plus bénéfique. Il est tout à fait possible de réduire les expériences douloureuses qui résultent de l'attachement. Cette souffrance peut être très évidente lorsque vous

entretenez une relation amoureuse dans laquelle vous voudriez jouir de la félicité de l'attachement sans en éprouver la douleur. Dès que vous passez de la proximité agréable à la dépendance déplaisante, vous souffrez. N'avez-vous jamais dit ou entendu dire : « Je t'aime tellement! » Que ce soit votre partenaire ou vous qui le disiez, « Je t'aime tellement » peut être angoissant à entendre. Vous n'êtes probablement pas particulièrement effrayé par le mot « amour ». Ce qui vous fait réellement peur est le souffle qui porte ce mot, l'intensité de l'énergie qui sous-tend ce mot. Vous réagissez au type de souffle qui porte le mot « tellement ». C'est cela dont vous êtes conscient ; c'est ce qui vous effraie.

Peut-être sentez-vous qu'il vous faut plus d'espace dans la relation, ou que vous devriez donner plus d'espace à votre partenaire : « Bon. Je voudrais lui donner plus d'espace, mais j'ignore quel en sera l'effet sur notre relation. » Votre conscience est plus faible que votre sentiment d'insécurité ou votre attachement ; vous projetez d'accorder de l'espace, mais d'une certaine manière ce projet ne prend pas la bonne direction. « Je veux te donner de l'espace, mais quand allons-nous nous revoir? » « Oui, je sais que tu as besoin d'espace, mais appelle-moi demain. » Un jour semble alors durer une année. Que faire dans ce cas ? Saisissez le souffle. Ne saisissez pas la personne. Ne regardez même pas la personne.

Si vous désirez vraiment regarder quelque chose, allez dans un parc. Voyez le nombre de gens qui ont une vie agréable en l'absence de cette personne ! Adhérez au club ! Plaisanterie mise à part, au lieu de concentrer vos pensées sur l'extérieur, sur la personne, tournez votre attention vers l'intérieur et voyez ce que vous ressentez. Essayez de trouver une meilleure position corporelle qui vous aide à être clairement attentif à votre intérieur. Vous y parlez beaucoup. Il y a le monologue dont vous êtes conscient et celui dont vous n'avez pas conscience, que nous pouvons appeler le bavardage inconscient. Il y a les souffles dont vous êtes conscient et ceux dont vous êtes inconscient. Alors, introduisez simplement la tranquillité, le silence et l'espace dans votre expérience.

À partir du moment où vous vous sentez relié à ce souffle — que ce soit dans le corps, l'énergie ou l'esprit - vous l'avez correctement sélectionné.



Faites alors les respirations pour l'évacuer par le canal rouge. Appuyez votre annulaire gauche sur la narine gauche. Inspirez profondément de l'air frais par la narine droite en imaginant que cet air vert clair possède un pouvoir de guérison et qu'il suit le trajet du canal blanc jusqu'à la jonction. Retenez un moment votre souffle, puis déplacez votre doigt et fermez la narine droite. Expirez par la narine gauche en dégageant le canal de gauche rouge. À mesure que l'expiration se fait, sentez le souffle de l'attachement se dissoudre dans l'espace. Répétez ce cycle trois fois dans le cadre des neuf respirations purificatrices avant d'aller plus avant. Mais, si vous désirez vous familiariser avec les canaux et l'expulsion de l'attachement hors du canal rouge, vous pouvez répéter le cycle de nombreuses fois jusqu'à ce que vous sentiez un changement.

A chaque expiration, n'oubliez pas de vous connecter avec une sensation d'ouverture dans le canal de gauche. Portez votre attention sur cet espace; soyez-en conscient. Cette conscience est comme un soleil. Le soleil donne chaud. La chaleur fait naître les qualités. Quand vous avez terminé la séquence, laissez votre respiration retourner à la normale et demeurez au repos, avec une attention claire posée dans l'espace du canal de gauche rouge.

### EXPULSER L'IGNORANCE PAR LE CANAL CENTRAL BLEU

Après avoir établi une connexion avec les canaux latéraux et les avoir purifiés, nous nous concentrons sur le canal central. Visualisez-le. Imaginez sa présence. Sans vous forcer à créer une image, essayez simplement de sentir le canal central comme s'il était déjà là. Sentez qu'au centre de votre corps existe un canal, un conduit de lumière bleue qui commence sous le nombril et s'ouvre vers le ciel au sommet de la tête. En étant simplement attentif à ce canal, vous pouvez vous sentir centré et posé.

Réfléchissons un moment au poison racine qu'est l'ignorance. J'appelle *ignorance* quelque chose de très spécifique: l'absence de réalisation de soi. Qu'est-ce que cela signifie ? Selon les traditions de sagesse, notre nature propre est comme le ciel illimité baigné d'une lumière infinie. La *lumière* est notre conscience, qui reconnaît l'espace ouvert de l'être. Quand nous

nous relierions à l'espace de l'être, lorsque nous le reconnaissons, nous sommes pleinement au contact de nous-même. Nous sommes à la maison. L'espace de l'être et la lumière de la conscience ne sont pas séparés mais unis. Du point de vue de l'expérience, on appelle cette union de l'espace et de la conscience la *conscience ouverte*. La conscience ouverte est la source intérieure. Y accéder donne le profond sentiment que rien ne change, que rien ne peut nous ébranler ni nous détruire. C'est notre vrai refuge. De là naît la vraie confiance. Toutes les qualités, telles que l'amour, la compassion, la joie, l'équanimité, naissent spontanément de cet espace et ne peuvent être ébranlées ni détruites par les circonstances extérieures changeantes.

Nous sommes séparés de cette ouverture quand les pensées et les perceptions - les mouvements de l'esprit - nous distraient. Même si les sensations, les sentiments, les pensées ne devraient pas obscurcir le ciel ouvert de notre nature, le fait est qu'ils l'obscurcissent. Nous nous trouvons coupés de notre source intérieure, ce qui nous fait ressentir le doute et l'insécurité. Nous cherchons à rétablir la sécurité, mais en nous tournant vers l'extérieur. Quand nous perdons le contact avec l'infini en nous, nous tentons de le remplacer par quelque chose d'autre, quelque chose d'extérieur, et c'est pourquoi nous sommes toujours en mouvement et toujours anxieux. Nous cherchons à l'extérieur de quoi nous stabiliser. Fondamentalement, chacun de nous cherche à établir une certaine stabilité. Il n'y a rien de mal à cela. Mais le problème se produit lorsque nous pensons que cette stabilité vient de causes et de conditions qui nous sont extérieures. Quand nous trouvons quelque chose qui nous soutient, nous espérons que cela va durer toujours et nous craignons que cela ne soit pas le cas. C'est une sorte de double conditionnement ou de double perte, parce que nous sommes assurés de perdre tout support extérieur que nous trouvons. Tout équilibre conventionnel que nous établissons sera inévitablement perdu. C'est la vérité de l'impermanence. D'une certaine façon, on peut dire que nous cherchons constamment refuge dans les mauvais endroits. Tenter de nous stabiliser de cette façon est une idée malencontreuse. Et pourtant, nous travaillons si dur pour y parvenir! Cette tentative de sécurisation est le produit de l'ignorance, de l'absence de reconnaissance de notre vraie nature.

Plutôt que de comprendre cette ignorance fondamentale sur le seul plan théorique, examinons comment elle se manifeste effectivement. Comment le fait d'être coupé d'une nature plus vraie, plus profonde se traduit-elle? Comment l'absence de familiarité et de confiance en la conscience claire et vaste se traduit-elle? L'ignorance se manifeste le plus communément par le doute et le manque d'assurance : doute dans votre travail, vos relations, ou votre manière d'être. Ce peut être aussi un manque d'assurance vécu sous forme de peur et d'insécurité résultant de la séparation d'un sens profond de soi. Le doute peut se manifester par l'indécision ou l'hésitation à avancer ou à dire oui, ou, à l'inverse, par l'hésitation à terminer quelque chose pour repartir. Où le doute est-il le plus apparent dans votre vie ? Où le doute s'insinue-t-il dans le flot de votre existence ? Comment le doute et le manque d'assurance interfèrent-ils avec votre joie, avec votre créativité? Il est important d'y réfléchir et d'intégrer ces questions à votre pratique.

En premier lieu, reliez-vous à la tranquillité, au silence et à l'espace. Puis, afin de réfléchir, engagez l'esprit conceptuel dans le début du processus, mais très modérément. Revenez sur le passé récent et notez les situations où vous vous êtes senti mal à l'aise, hésitant ou agité. Peut-être y a-t-il une personne qui s'oppose à vous, ou une situation de travail que vous évitez. Quand un souvenir vous revient, déplacez votre attention de la situation ou de la personne vers votre ressenti corporel. Notez toute tension respiratoire ou autre. Soyez pleinement attentif à votre expérience, mais sans la juger. Inutile de penser ou d'analyser plus avant. Soyez simplement avec ce qui est, dans votre corps, puis dans vos émotions, et enfin dans vos pensées. Etablir directement le contact sans élaborer davantage est ce que j'appelle attraper le cheval, ou le souffle, que chevauche l'esprit qui doute.

Comment savez-vous quoi choisir pour l'intégrer à votre pratique ? Choisissez ce qui vous choisit! Écoutez-vous. Si vous réfléchissez à votre monologue intérieur, vous savez ce qui vous tracasse. Si vous êtes à l'écoute de vos pensées, vous trouverez souvent quelque chose qui vous préoccupe, quelque chose qui semble vous poursuivre. Si vous observez comment vous agissez, vous savez ce qui vous choisit concernant le corps. Choisissez ce qui vous choisit. Je ne suis pas en train de suggérer que vous passiez en revue toutes vos raisons ou que vous examiniez si vos raisons

sont valables ou pas ; ce n'est pas ce qui nous intéresse ici. Nous essayons de ressentir et d'entrer en contact avec le cheval de cet esprit qui doute. J'ai introduit cette notion d'attraper le cheval de votre doute. Comment l'attrapez-vous ? En premier lieu, souvenez-vous d'une situation dans laquelle vous avez éprouvé le doute ou le manque de confiance. Ensuite, voyez *comment* vous ressentez à cet instant ce doute dans votre corps, dans votre champ énergétique et dans votre conscience. Lorsque vous en avez pris conscience, cessez de vous intéresser à l'événement. Il a seulement été remémoré pour évoquer le ressenti.

Portez votre attention sur vos sentiments et vos sensations corporelles et restez en contact avec eux. Gardez le corps immobile, la parole silencieuse et connectez-vous au vaste espace de l'esprit. Lorsque vous le faites, l'expérience du doute s'éveille. Du fait de la tranquillité, les germes du doute font surface et deviennent plus évidents ; du fait du silence, le doute s'élève dans votre champ énergétique ou dans vos émotions ; il s'éveille dans votre esprit et fait surface parce que votre esprit est libre de pensées, sans jugements ni analyses. Grâce à la tranquillité, au silence et à la conscience vaste, tout monte à la surface et devient très clair, de sorte que vous pouvez l'expulser avec l'expiration.

La respiration entre en contact avec votre doute, qui est visible en surface et n'est ni caché ni masqué par les pensées ou les analyses.

Inspirez à présent de l'air pur vert clair par les narines et imaginez qu'il emprunte la voie des canaux latéraux jusqu'à la jonction sous le nombril. Retenez le souffle un moment à cet endroit. Lorsque vous commencez à expirer lentement par les narines, imaginez que le souffle subtil à la jonction s'élève à travers le canal central, balayant le souffle qui porte le doute. En expirant, rentrez un peu le ventre et forcez la fin de l'expiration. Le souffle du doute est expulsé dans l'espace tandis que vous imaginez que votre expiration est projetée par le sommet de la tête. Physiquement, vous expulsez par les narines, mais en imagination l'énergie, le souffle subtil, s'élève dans le canal central et jaillit à travers le sommet de la tête, emportant le doute avec lui.

Pour vous familiariser avec la pratique, vous pouvez refaire de nombreuses fois le processus de sélection et d'expulsion de la respiration à travers le canal central jusqu'à la perception d'un changement. Et lorsque vous remarquez un changement dans l'ouverture, restez-y. Essayez de rester très conscient durant tout le processus. Voyez à quel point vous pouvez entrer en contact avec le souffle, ou le cheval, de votre doute et l'évacuer avec l'expiration en suivant son mouvement ascendant à travers le sommet de la tête. À mesure que votre souffle sort, reconnaissez un espace clair, frais, ouvert. Après avoir effectué de multiples respirations de la sorte, revenez à la respiration normale.

Le processus d'expiration donne une sensation d'ouverture, puis un état d'ouverture. Devenez conscient de cette ouverture. Même s'il ne s'agit que d'un aperçu, il est important de rester attentif dans cet espace. Une sorte de sagesse du discernement, une conscience subtile, est nécessaire pour se rendre compte que s'ouvre cet espace.

Après avoir laissé votre respiration redevenir normale, permettez à l'ouverture que vous avez expérimentée, quelle qu'elle soit, de s'étendre à votre corps, à votre champ d'énergie et à la profondeur de la conscience. Lorsqu'un voile disparaît et que vous reconnaissez l'ouverture qui s'est créée, c'est comme le soleil dans un ciel pur. Votre conscience ouverte possède une certaine chaleur. Fondez-vous dans cette expérience et restez-y tant qu'elle est clairement ressentie.

### **La puissance de la conscience directe non conceptuelle**

Il est très habituel de réfléchir à une situation ou à une relation problématique en scrutant le moindre détail, à la recherche de la cause du problème ou de sa solution. Vous pensez quelque chose comme: « Le doute ? Je ne l'avais jamais particulièrement ressenti avant d'avoir cette relation. Elle est tellement compliquée! À présent, je redoute d'agir parce qu'elle critique tout ce que je fais et dis, et je n'ai pas envie de discuter. Je pense qu'elle est trop anxieuse. Je ne suis pas sûr qu'elle me fasse confiance. Je voudrais l'aider, mais je réalise que ce problème est en réalité le sien et qu'elle doit y travailler. Maintenant que j'ai compris ça, j'y vois beaucoup

plus clair. » Ce n'est précisément *pas* la bonne façon de sélectionner quelque chose. En fait, rien de ce qu'entreprend l'esprit conceptuel - qu'il s'agisse d'actions, de communication ou d'un voyage - ne correspond à ce qu'on appelle la sélection du souffle du doute et ne met en œuvre le souffle subtil qui soutient la conscience de la nature de l'esprit. Remémorez-vous plutôt la relation, ce qui peut vous mettre mal à l'aise. Observez ce que vous ressentez alors dans le corps, les émotions, l'esprit. Ne cherchez pas une cause ou la source de votre malaise en suivant vos pensées à propos de la situation. Reliez-vous plutôt directement à l'expérience et utilisez ensuite la pratique pour l'éliminer. L'ouverture qui en résulte et que vous pouvez découvrir est ce que nous appelons la *source*, dans ce cas la source de l'antidote à votre doute.

Peut-être un problème vous préoccupe-t-il et vous pensez : « Je n'ai pas de temps à consacrer à ce genre d'exercice. J'ai à faire avec cette personne très réelle dans le monde réel. » Que faites-vous au moment où vous doutez, ou bien quand vous êtes en conflit avec quelqu'un ? Vous regardez vers l'extérieur, vers la personne ou la situation, et vous commencez à analyser, revivant le passé et projetant l'avenir, dressant une liste et planifiant votre action. Autrement dit, vous créez des histoires avec ce qui apparaît dans le monde dit réel, au dehors, et vous entrez ensuite dans ces histoires sur lesquelles se focalise votre attention. C'est un processus au cours duquel vous n'êtes le plus souvent pas même en contact réel avec vos émotions, parce que vous n'êtes pas concentré sur l'intérieur ou conscient de vos ressentis. Vous critiquez, jugez, analysez constamment. Après vous être engagé dans cette voie pendant un certain temps, vous vous regardez et que faites-vous ? Vous dites : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Je suis à nouveau dans le même pétrin, c'est incroyable ! » Et vous faites exactement ce que vous faisiez avec l'extérieur, sauf que maintenant c'est vous-même que vous jugez, critiquez et analysez.

Lorsque c'est vous que vous jugez, critiquez et analysez, vous ne sentez pas réellement ce que vous ressentez et par conséquent vous n'expérimentez pas le souffle. Le problème est le même que vous regardiez à l'intérieur ou à l'extérieur : vous n'avez pas de connexion claire et directe avec vous-même.

Pour reprendre notre analogie avec l'ordinateur, nous pouvons ouvrir trois dossiers qui s'appellent « colère », « attachement » et « ignorance ». Chacun d'eux contient de nombreux fichiers renfermant des souvenirs et des histoires. Il n'est pas nécessaire d'ouvrir chacun d'eux, parce qu'au cœur de chaque histoire se trouve la colère, l'attachement ou l'ignorance. Cela vous sert-il à quelque chose d'ouvrir tous les fichiers ? Peut-être allez-vous répondre : « Oh oui, comme cela, je me connaîtrai mieux. » Est-il vraiment utile de passer en revue votre colère et vos blessures, ou les injustices dont vous souffrez ? Ne vous suffit-il pas de vous savoir dans l'ignorance, ou désirez-vous vraiment passer plus de temps à vous demander si vous devez être avec telle personne plutôt qu'avec telle autre ? Pouvez-vous résoudre quelque chose en ressassant les histoires ? Ce qui vous est proposé ici est de ne pas vous inquiéter au sujet de tous les fichiers que vous avez accumulés, et certainement de ne pas créer de nouveaux fichiers avec la même vieille histoire qui se répète.

Envisagez le scénario suivant. Vous savez que vous doutez ; vous voyez que cela génère des pensées et vous savez qu'à cause de votre doute vous devenez confus et fuyant quand vous communiquez avec quelqu'un. Vous pouvez voir comment votre doute affecte votre capacité à communiquer efficacement. Vous comprenez également les instructions fondamentales pour éliminer le doute dans la pratique des neuf respirations. Mais à présent, lorsque vous vous asseyez pour pratiquer, votre esprit conceptuel continue à s'activer : « Je sais que mon/ma partenaire joue un rôle dans tout cela. Il ne s'agit pas que de moi. Il va falloir que je lui dise quelque chose, ou autrement je vais finir par faire toujours tout le travail. » Ce monologue intérieur, cet esprit conceptuel, n'a pas de relation réelle avec l'état énergétique du doute. Il masque en fait la condition énergétique sous-jacente. Ne vous autorisez pas à continuer de la sorte. Mettez fin au soliloque. Connectez-vous directement au souffle du doute. C'est seulement lorsque vous cessez de suivre le fil du scénario — même si ce dernier apparaît convaincant — que vous pouvez entrer directement en contact avec vos sensations corporelles, le champ d'énergie de votre respiration, et votre esprit en mouvement lui-même plutôt que des pensées particulières.

Faire l'expérience d'un moment de conscience directe non conceptuelle en relation avec une situation actuelle vaut bien mieux que toutes les idées produites par l'esprit en mouvement. Je suis sûr que beaucoup de gens se concentrent simplement sur les histoires qu'ils fabriquent. Ils n'ont pas de contact direct avec leur expérience et ne cessent de travailler sans voir de changement, simplement parce qu'ils se concentrent sur le mauvais sujet dès le début. Au lieu de manger une pomme nourrissante, ils créent une pomme mentale et croient que la manger aura un effet nutritif. Il est évident qu'aucune nutrition n'est possible si l'on ne mange pas une vraie pomme. Dans le processus de guérison, il existe une grande différence entre une relation directe, non conceptuelle, et une approche conceptuelle, indirecte, déconnectée.

Nous devons être conscients du pouvoir qu'a la conscience non conceptuelle de changer les choses. Elle est la base de la transformation positive, la transformation de la confusion en sagesse. La conscience directe non conceptuelle nous permet de changer, transformer, transcender. Toutes les qualités découlent d'elle.

Quand nous parlons de faire face à une difficulté, la capacité de le faire correctement est déterminée par notre connexion à la conscience directe non conceptuelle. Chaque fois que nous donnerons le pouvoir à cette conscience, nous pourrons relever tout défi avec succès. Chaque fois que le rattachement à la conscience directe non conceptuelle sera faible et que nous serons seulement reliés à l'esprit conceptuel, nous rencontrerons davantage de problèmes.

Certains s'opposent admirablement à l'examen direct de leurs problèmes. Ils peuvent leur apporter d'incroyables explications. Finalement, ils sont à cent pour cent capables d'éviter les défis de très élégante façon. D'autres s'expriment avec une grande émotion, passionnément, mais finalement rien ne change. Nous nous plaignons parfois d'être jugés par d'autres, mais lorsque c'est nous qui nous jugeons, c'est encore plus terrible. Nous nous jugeons constamment au nom du progrès personnel, mais l'esprit qui juge n'est pas celui qui va connaître ou comprendre la nature de l'esprit.



Selon un principe fondamental du bouddhisme, tant que vous n'êtes pas venu à bout de votre pensée conceptuelle, vous n'êtes pas éveillé. Vous ne deviendrez jamais tout à fait libre par l'analyse, pour la simple raison que l'esprit analytique n'est pas assez subtil pour expérimenter la nature de l'esprit. Il est possible d'avoir des pensées sans en être importuné ; mais, je vous en prie, n'espérez pas ne pas avoir de pensées du tout. L'espérer est illusoire. Concrètement, nous pouvons réduire notre habitude de nous identifier complètement à nos pensées et donc de les laisser déterminer notre réalité. La pratique de la méditation pose la question de savoir dans quelle mesure nous pouvons vivre bien en pensant, sans supprimer les pensées ni nous perdre en elles, de sorte que notre esprit conceptuel ne nous écarte pas de la pleine présence. Si rien n'interfère avec notre expérience de plénitude d'être, penser devient un ornement de l'espace de notre être qui ne nous cache pas notre état naturel, ne nous en sépare pas.

Le point essentiel est donc le suivant : connectez-vous à la tranquillité, au silence et à l'espace, puis regardez-vous directement. Sentez directement et de manière nue et brute ce qu'éprouvent dans l'instant présent votre corps, votre parole et votre esprit, ce qui vous permet d'attraper le souffle de l'esprit changeant et de l'éliminer, en découvrant la nature authentique de l'esprit.

Dans les neuf respirations purificatrices, il importe que vous soyez certain d'avoir sélectionné clairement et correctement ce qui est à supprimer, mais ne vous faites pas de souci pour ce que vous expirez. Lorsque vous appuyez sur la touche « effacement » de votre ordinateur, réfléchissez-vous à ce que vous effacez ? Non, vous n'avez pas à le faire. C'est au processus de sélection qu'il faut être attentif. Pour filer la métaphore, une fois que vous avez sélectionné comme il faut, vous n'avez plus qu'à enfoncer le bouton « effacement ».

Sélectionner correctement est la clé, car c'est bien souvent là que nous échouons. Comment ? Par exemple en commençant à penser : « Je sens mon doute, mais un peu de doute est bon, non ? Il est peut-être utile. » Vous commencez à fabriquer. Je ne cherche pas ici à savoir si le doute est une bonne chose ou non, mais au moment précis d'en défaire la structure,

n'interférez pas en demandant à votre esprit conceptuel si vous désirez effacer ce doute. L'esprit non conceptuel sait traiter le doute. Mais lorsque vous jugez ou évaluez l'expérience, vous faites intervenir l'esprit conceptuel et, quand il intervient, l'expérience ne peut pas être effacée. L'esprit conceptuel ne peut rien effacer, alors l'expérience reste simplement présente. Même si vous avez fait les respirations, l'expérience est toujours là.

Il est également important de savoir que vous pouvez ne pas vous sentir entièrement débarrassé de la colère, de l'attachement ou du doute après une expiration déterminée. Cependant, chaque fois que vous expirez et laissez aller le souffle, devenez conscient de la moindre petite ouverture dans le canal sur lequel vous opérez. C'est comme le vent qui dissipe un petit nuage dans le ciel : quand il est dissipé, vous sentez que vous avez un peu plus d'espace. À la fin de l'expiration, ayez conscience de tout espace qui devient disponible.

Chaque fois que nous effectuons les neuf respirations purificatrices, souvenons-nous des quatre phases de la pratique :

- entrer en contact avec la tranquillité, le silence et l'espace;
- permettre à l'expérience de s'élever, puis sélectionner ;
- faire l'exercice et effacer ;
- être conscient de l'espace et se maintenir dans la conscience ouverte.

Se maintenir veut dire ne pas ressasser le passé, ne pas planifier le futur, ne pas changer le présent. Laissez les choses telles quelles.

Bien que la pratique porte sur neuf respirations, il est parfaitement acceptable et même recommandé de l'explorer en faisant plus de trois respirations consécutives pour un canal donné afin de le purifier. Tout dépend du temps dont vous disposez pour pratiquer et du fait que vous constatiez ou non une expérience de purification. En outre, il est possible qu'initialement vous ne restiez dans la conscience ouverte que peu de temps

; mais, progressivement, vous y demeurerez de plus en plus longtemps. On ne dira jamais assez combien il est important de demeurer dans la conscience ouverte, mais ce doit être sans effort.

## **RÉSULTATS DE LA PRATIQUE**

La conscience de l'ouverture est comme le soleil brillant dans un ciel pur. Si le soleil brille, l'espace est chaud. S'il y a conscience de l'ouverture dans le canal central, une chaleur s'y manifeste, au cœur de votre être. Quand cette chaleur occupe le cœur de votre être, elle donne naissance aux qualités qui fleurissent en vous et profitent à votre vie.

Plus vous pouvez rester longtemps en méditation en étant ouvert et conscient, plus vous sentez la chaleur de la conscience dans cet espace ; ouvert. Plus vous sentez de chaleur, plus les qualités peuvent se révéler.

En vous libérant de la colère, vous développez l'amour et d'autres qualités. En vous libérant de l'attachement, vous entrez en contact avec la richesse inhérente à votre être. En vous libérant du doute, vous développez la confiance. La confiance fleurit parce que vous devenez conscient de la claire ouverture intérieure et que vous vous en remettez à elle. Imaginez les rayons du soleil venant frapper une fenêtre derrière laquelle pousse une plante verte. Le soleil ne dit pas : « Ouvrez la fenêtre s'il vous plaît. J'ai besoin de parler à la plante. Peut-être ne souhaite-t-elle pas que je brille pour elle. » Le soleil n'a aucun doute, non plus que la fleur. Le seul besoin est le contact. Grâce à la tranquillité, grâce au silence, grâce à la conscience libre de pensées et purement non conceptuelle, vous établissez un contact authentique avec le ciel de votre être.

Votre reconnaissance de ce vaste espace intérieur est le soleil qui luit. À mesure que vous pouvez accroître la durée de cette reconnaissance, de ce contact - que vous pouvez demeurer, vous maintenir, dans cet espace — la fleur de votre être grandit. La chaleur intérieure de votre conscience claire et ouverte permet que fleurissent dans votre vie d'innombrables qualités.

Bien sûr, vous devez d'abord sentir cet espace intérieur. S'il y a beaucoup de nuages, le contact n'est pas facile à établir. Quand le contact est faible, la chaleur dispensée est faible et la fleur ne grandit pas. Quand vous supprimez les nuages, le ciel se révèle et un vrai contact est possible. Ce n'est pas quelque chose que vous produisez ou que vous forcez à venir. Le ciel clair de votre esprit est naturellement présent. Quand vous entrez en contact avec lui, quand ce contact est vrai, continuez, continuez et continuez encore. Si vous le maintenez sans interruption, le résultat vient spontanément. Vous sentez grandir la confiance, qui résulte du temps que la chaleur dure dans cet espace. C'est tellement simple. La confiance vient d'elle-même, naturellement. Elle n'est pas le produit de pensées plus élaborées, ni de paroles plus habiles ou d'actions particulières. Le résultat n'est jamais un produit fabriqué ni obtenu par la force, mais il survient naturellement et spontanément.

La fleur de la confiance s'épanouit d'elle-même quand vous êtes en contact avec la chaleur résultant de la conscience que vous avez de l'ouverture présente au cœur de votre être. C'est ce qui vous a toujours manqué. Être conscient de l'ouverture et se familiariser avec elle est essentiel. Nous sommes sans doute tous d'accord sur le fait que la chaleur intérieure est une sensation positive, merveilleuse, et la plupart d'entre nous aimeraient être plus confiants. Mais si vous examinez votre vie, vous pouvez constater que, même si vous avez très envie de cette chaleur, elle n'est jamais là quand vous êtes engagé dans une activité, êtes affairé, pensez, analysez, cherchez. Au contraire, tout ceci perpétue le sentiment d'être déconnecté de la source même de chaleur que vous désirez tant. Malheureusement, être coupé de nous-mêmes nous est plus familier qu'être en vrai contact avec nous-mêmes.

Ainsi, après avoir expiré et évacué ce que vous avez sélectionné dans votre pratique, vous n'avez plus qu'à demeurer dans l'espace qui s'est libéré. Vous portez votre attention sur l'ouverture, ou sur un sentiment d'espace ouvert. Demeurez dans la reconnaissance de l'ouverture. Reconnaître l'ouverture est important, mais y demeurer l'est également. Si vous ne le faites pas, alors vous parlez et pensez. Vous devez arrêter le monologue intérieur, ce qui n'est probablement pas chose facile. Pour sélectionner

correctement, vous devez arrêter de vous parler. Pour effacer, vous devez arrêter de vous parler. Pour faire l'expérience de l'espace, vous devez arrêter de vous parler.

Si vous sentez une plus grande connexion à l'espace ouvert en faisant ce simple exercice des neuf respirations purificatrices, sachez que la faculté d'opérer des changements dans votre vie viendra de cette ouverture. Si vous décidez de changer et qu'aucun changement n'apparaît, c'est que les décisions étaient superficielles. Elles ne venaient pas d'un endroit assez profond ou assez subtil. En expulsant le souffle qui porte votre colère, votre attachement et votre doute, et en étant attentif à l'espace devenu plus pur, vous vous connectez à ce niveau énergétique plus profond et plus subtil.

Si vous savez que l'esprit est malléable, vous pouvez l'influencer et vous allez bien. Mais si vous pensez que l'esprit est doté d'une sorte de solidité inhérente, vous avez un sérieux problème. Peut-être pensez-vous en ce moment : « Vous n'avez aucune idée des difficultés que je rencontre dans ma vie. » Tout le monde le dit. Ce n'est pas nouveau. C'est la même sempiternelle histoire. Lorsque vous savez que l'esprit est toujours modifiable, vous accordez moins d'importance à votre monologue intérieur, ce qui est une bénédiction. Le mouvement de vos pensées et les histoires que vous tissez ne vous font plus perdre le sentiment d'exister. Les pensées bougent et changent constamment, mais non votre conscience d'être. Votre esprit mouvant crée un corps douloureux karmique et conceptuel, mais votre vraie nature est immuable.

Lorsque vous poursuivrez la pratique de la purification des trois canaux, la répétition et l'habitude vous donneront de plus en plus confiance en l'ouverture. Le sentiment de trouver un refuge dans la tranquillité, le silence et l'espace deviendra plus profond. L'ouverture et la conscience de l'ouverture - l'union de l'espace et de la conscience - sont la reconnaissance de votre vraie nature. Cette reconnaissance vous met en contact avec une plus profonde qualité d'être, qui était perdue. Lorsque cet espace deviendra de plus en plus familier, vous y sentirez la chaleur. Laissez-la se diffuser dans votre corps, vos sens, la peau, la chair, le sang, les cellules, les sensations. Comment ? Soyez, simplement.

Si vous pratiquez les respirations pendant une demi-heure chaque jour, vous allez vous sentir rapidement bien mieux. Et, pour commencer, vos schémas habituels s'interrompent immédiatement, ne serait-ce qu'un instant. C'est une expérience étonnante. Au début, vous vous interrogez : « Comment cela peut-il vraiment m'aider ? C'est une sensation si intense et je fonctionne de cette manière depuis si longtemps. Comment l'expiration peut-elle y faire quelque chose ? » Il faut du temps pour se familiariser avec la libération par le souffle, pour lui faire confiance, et pour croire que cette ouverture est l'endroit le plus sûr et le plus fiable où l'on puisse se trouver. Et il est difficile de sortir d'un comportement familier. Je sais que c'est difficile. Mais vous devez avoir la volonté de sortir de cette habitude de soumission à vos douleurs et à vos peines, et devez commencer à faire confiance à l'ouverture. Lorsque vous vous reliez à l'ouverture, commence la joie de vivre. L'ouverture vous rend vraiment capable de créer le bien-être des autres ou d'y contribuer.

## CHAPITRE 2

### LES CINQ CHAKRAS ET LES CINQ EXERCICES DE TSA LOUNG

Nous avons abordé l'architecture subtile du corps sacré avec les neuf respirations purificatrices. Nous avons travaillé sur les trois canaux de lumière, apprenant à sélectionner et à entrer en contact avec les souffles de nos problèmes, de nos obstacles et de nos voiles, à évacuer les souffles de nos difficultés par ces canaux et à découvrir l'ouverture ainsi que des expériences d'être de plus en plus subtiles. Demeurant au repos de plus en plus longtemps et de plus en plus souvent en gardant la conscience ouverte dans l'espace qui s'est dégagé, nous rendrons notre familiarité avec cette ouverture et notre confiance en elle plus profondes.

Un autre élément constitutif de l'architecture du corps sacré peut être utile pour éliminer nos entraves et découvrir notre potentiel positif. Il s'agit des centres d'énergie qui se trouvent dans le canal central. Le mot sanscrit qui les désigne, *chakra*, et le mot tibétain, *khoro*, signifient tous deux « roue ». J'emploierai ici le terme *chakra*, déjà introduit dans le vocabulaire occidental.

Les exercices de cet ouvrage concernent cinq chakras situés dans le canal central. Ce sont les chakras du sommet de la tête, de la gorge, et la conscience de l'ouverture - l'union de l'espace et de la conscience - sont la reconnaissance de votre vraie nature. Cette reconnaissance vous met en contact avec une plus profonde qualité d'être, qui était perdue. Lorsque cet espace deviendra de plus en plus familier, vous y sentirez la chaleur. Laissez-la se diffuser dans votre corps, vos sens, la peau, la chair, le sang, les cellules, les sensations. Comment ? Soyez, simplement.

Si vous pratiquez les respirations pendant une demi-heure chaque jour, vous allez vous sentir rapidement bien mieux. Et, pour commencer, vos schémas habituels s'interrompent immédiatement, ne serait-ce qu'un instant. C'est

une expérience étonnante. Au début, vous vous interrogez : « Comment cela peut-il vraiment m'aider ? C'est une sensation si intense et je fonctionne de cette manière depuis si longtemps. Comment l'expiration peut-elle y faire quelque chose? » Il faut du temps pour se familiariser avec la libération par le souffle, pour lui faire confiance, et pour croire que cette ouverture est l'endroit le plus sûr et le plus fiable où l'on puisse se trouver. Et il est difficile de sortir d'un comportement familier. Je sais que c'est difficile. Mais vous devez avoir la volonté de sortir de cette habitude de soumission à vos douleurs et à vos peines, et devez commencer à faire confiance à l'ouverture. Lorsque vous vous reliez à l'ouverture, commence la joie de vivre. L'ouverture vous rend vraiment capable de créer le bien-être des autres ou d'y contribuer.

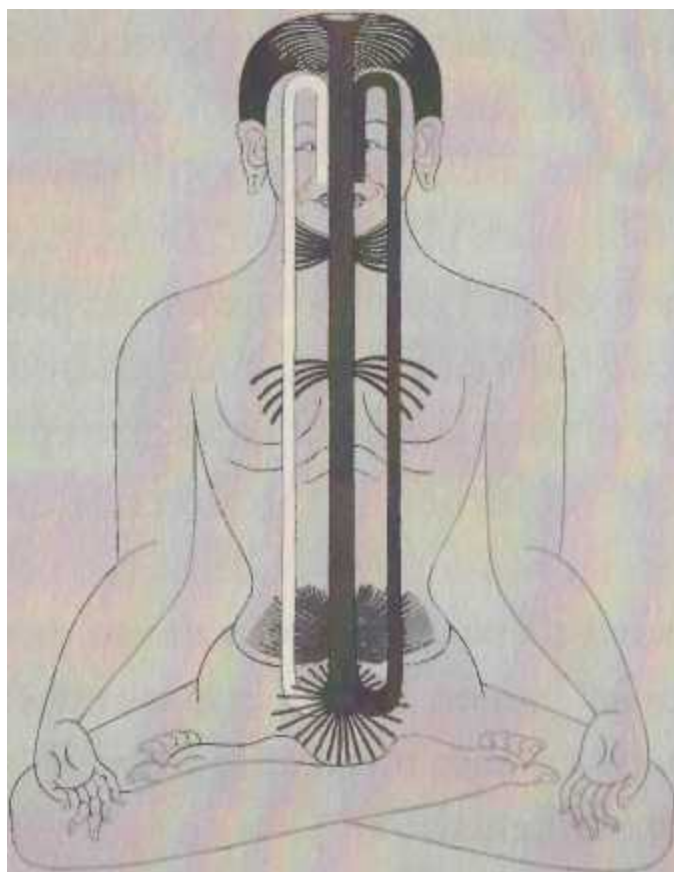
## **LES CINQ CHAKRAS ET LES CINQ EXERCICES DE TSA LOUNG**

Nous avons abordé l'architecture subtile du corps sacré avec les neuf respirations purificatrices. Nous avons travaillé sur les trois canaux de lumière, apprenant à sélectionner et à entrer en contact avec les souffles de nos problèmes, de nos obstacles et de nos voiles, à évacuer les souffles de nos difficultés par ces canaux et à découvrir l'ouverture ainsi que des expériences d'être de plus en plus subtiles. Demeurant au repos de plus en plus longtemps et de plus en plus souvent en gardant la conscience ouverte dans l'espace qui s'est dégagé, nous rendrons notre familiarité avec cette ouverture et notre confiance en elle plus profondes.

Un autre élément constitutif de l'architecture du corps sacré peut être utile pour éliminer nos entraves et découvrir notre potentiel positif. Il s'agit des centres d'énergie qui se trouvent dans le canal central. Le mot sanscrit qui les désigne, chakra, et le mot tibétain, khorlo, signifient tous deux « roue ». J'emploierai ici le terme chakra, déjà introduit dans le vocabulaire occidental.



Les exercices de cet ouvrage concernent cinq chakras situés dans le canal central. Ce sont les chakras du sommet de la tête, de la gorge, du cœur, du nombril et de l'endroit secret (à quatre travers de doigts sous le nombril). Chacun d'eux offre des occasions particulières de nous libérer de conditionnements qui limitent notre vie ainsi que des occasions de développer des qualités. Nous nous libérons grâce à la concentration, la respiration et le mouvement, et nous développons les qualités en demeurant dans la conscience ouverte, en lâchant prise et en nous familiarisant avec l'espace qui s'ouvre en conséquence. En regardant l'espace qui s'est ouvert plutôt qu'en nous focalisant sur une situation ou une personne extérieures, ou bien sur un problème ou une histoire intérieurs, nous pouvons découvrir les énergies particulières et subtiles de ces chakras.



Les cinq exercices de tsa lound ouvrent les chakras, ce qui permet d'accéder à la sagesse profonde, toujours disponible. Tsa est le terme tibétain pour canal, lound désigne le souffle, avec lequel nous avons travaillé en pratiquant les neuf respirations purificatrices. Dans les exercices de tsa

lounge, on fait une inspiration en dirigeant à la fois l'air et l'attention sur un chakra donné. Puis on réinspire, on bloque la respiration et on maintient l'attention en exécutant des mouvements spécifiques destinés à éliminer les obstructions et les voiles de ce chakra. Après l'expiration, on reste dans la conscience ouverte, ce qui permet de percevoir des qualités plus subtiles. Les instructions concernant les exercices sont plutôt simples et s'apprennent assez vite, mais leur mise en pratique demande un certain savoir-faire.

## **LES CINQ EXERCICES DE TSA LOUNG**

### **1- Souffle ascendant**

*Toi qui purifies tous les sens et ouvres le chakra sommital,*

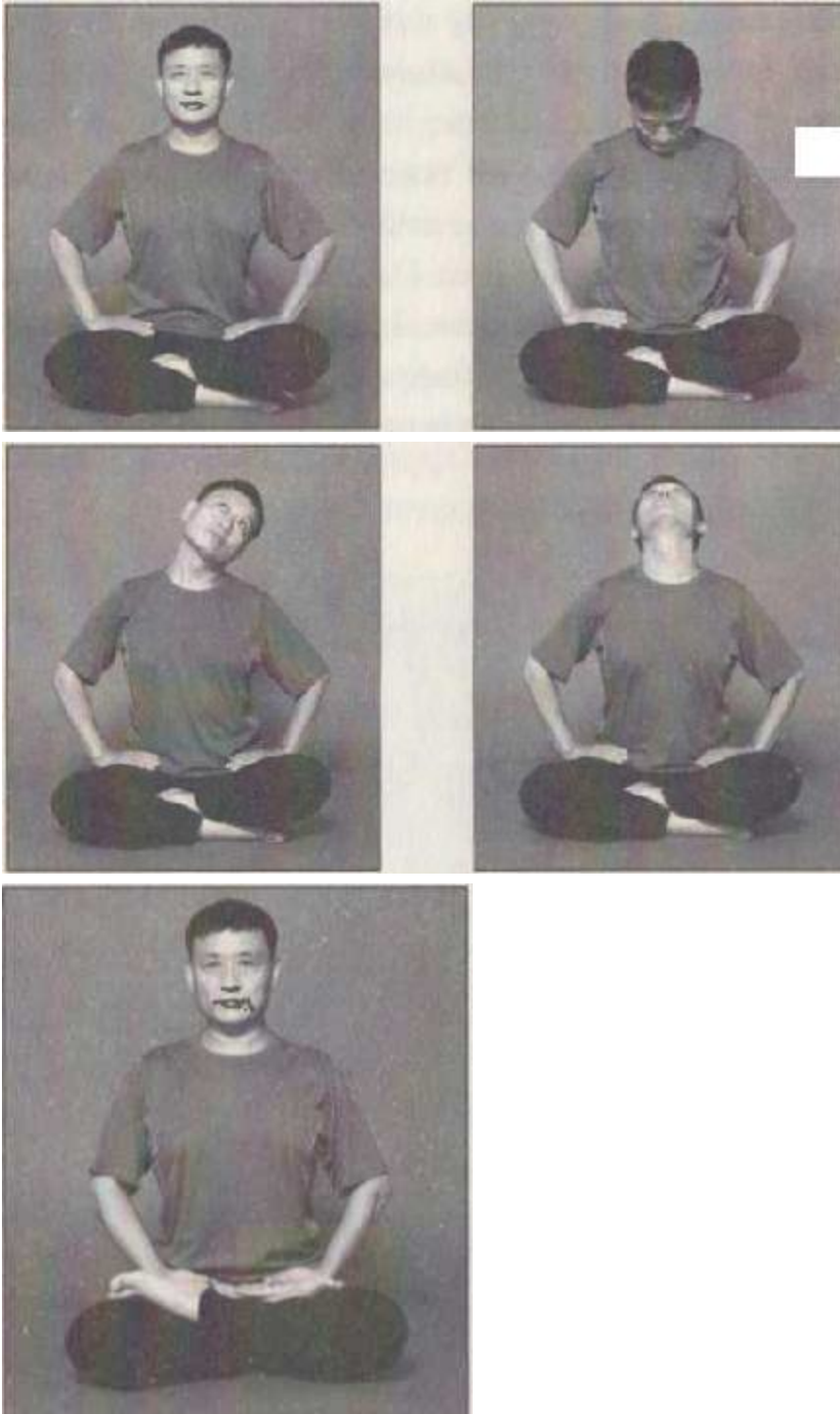
*Qui donnes le souffle de la félicité et le pouvoir de la parole,*

*Qui provoques la réalisation de l'ultime corps absolu primordialement pur,*

*Souffle ascendant de l'élément terre, de tout mon cœur je te rends hommage.*

### **Souffle ascendant et chakra sommital**

Le premier exercice est celui du souffle ascendant. Il purifie les chakras du sommet de la tête et de la gorge. Examinons la possibilité qu'offre le chakra sommital. Asseyez-vous un moment tranquillement et sentez ou bien imaginez la présence de votre canal central. Pensez que vous remontez le long de ce canal jusqu'au sommet de la tête. La concentration sur le chakra du sommet de la tête offre,



sur le plan énergétique, la possibilité d'entrer en contact avec l'absence de limites, l'étendue vaste et ouverte de l'être. La nature de l'esprit est toujours claire, comme un ciel sans nuages. La clarté est fondamentalement la nature de l'esprit et l'ouverture est naturelle en nous, mais notre tendance à la

distraction fait que notre clarté naturelle est souvent méconnue. Le souffle ascendant soutient l'expérience de clarté. Lorsque les énergies subtiles sont réveillées dans ce chakra, nous pouvons nous sentir reliés à toute vie, car l'espace enveloppe tout ce qui existe. Concrètement, nous pouvons simplement nous sentir ouverts, ou aborder toute situation dans un esprit d'ouverture.

En restant concentré sur le chakra sommital, connectez-vous à la tranquillité, au silence, à l'espace. Réfléchissez ensuite à ce qui vous empêche d'être ouvert dans la vie. La colère peut être un des nuages qui semblent bloquer l'ouverture. Remémorez-vous une situation ou une personne qui vous a mis en colère, sentez l'état de trouble ou d'agitation, devenez-en conscient, sélectionnez-le correctement, puis effectuez simplement l'exercice du tsa lounng ascendant. Au début de l'exercice, il est important de vous remémorer une situation conflictuelle ou une relation avec quelqu'un dans laquelle vous vous sentez englué. Ce faisant, vous pouvez ressentir dans le corps votre manque d'ouverture comme une tension ou une agitation, ou éprouver un sentiment de colère, d'irritation ou de peur occupant votre énergie émotionnelle ; vous pouvez sentir que votre esprit est distrait et hyperactif, ou simplement engourdi et lourd. Ces états ont le souffle pour support. En en prenant conscience simplement et directement, sans juger ni élaborer, vous vous connectez à ce souffle. Vous sélectionnez ainsi ce qu'il faut effacer ou évacuer par le mouvement de l'exercice. Ayant sélectionné, pratiquez comme suit l'exercice du tsa lounng ascendant.

Exercice du tsa lounng ascendant - Adoptez une position droite confortable, de préférence la posture en cinq points ou asseyez-vous sur une chaise, comme décrit précédemment. Après avoir expiré l'air résiduel, inspirez de l'air frais et pur et retenez-le, en vous concentrant sur la gorge et en imaginant qu'elle garde l'air comme un pot contient du nectar. Sans expirer, réinspirez en restant clairement concentré sur la gorge. Imaginez que la concentration et la réinspiration produisent une certaine chaleur subtile qui commence à se diffuser et que vous guidez maintenant le long du canal central vers le sommet de la tête en faisant tourner la tête cinq fois vers la gauche, puis cinq fois vers la droite. Pendant les mouvements, sentez le

lounge, le souffle subtil, s'élève dans le canal central jusqu'au sommet de la tête, nettoyant et nourrissant vos organes des sens et votre cerveau. Puis, expirez par les narines, doucement au début, plus fortement à la fin en rentrant le ventre. En expulsant l'air extérieur grossier, imaginez que le souffle intérieur subtil est expulsé du canal central à travers l'ouverture du sommet de la tête, charriant avec lui tous les obstacles, qui sont évacués dans l'espace au-dessus de la tête et s'y dissolvent instantanément. Laissez votre attention reposer dans cette ouverture sommitale, tant que l'expérience reste fraîche.

A chaque répétition de cet exercice, prenez le temps de choisir ce dont vous voulez vous débarrasser, faites l'exercice et relâchez le souffle. Pour conclure, demeurez dans la conscience ouverte. Lorsque vous éliminez en expirant, le lounge monte vers le sommet du crâne dans le canal central et emporte ce qui fait obstacle. Vous sentez vraiment son mouvement ascendant, qui a pour résultat de dissoudre les nuages de vos perturbations dans le ciel de la conscience. Toute ouverture que vous éprouvez est significative. Tel est le processus. L'ouverture est le résultat que vous obtenez. Reconnaître cette ouverture et y demeurer est la clé.

Vous pouvez répéter l'exercice trois, cinq ou sept fois, en vous souvenant de demeurer dans la conscience ouverte de plus en plus longtemps au fur et à mesure que votre capacité grandit. Il est particulièrement important de demeurer dans la conscience ouverte à la fin d'une série de trois exercices ou plus, avant de passer au chakra suivant.

Souffle ascendant et chakra de la gorge- L'exercice du tsa lounge ascendant purifie aussi le chakra de la gorge; vous pouvez donc effectuer une autre série de trois à cinq exercices en vous concentrant sur lui. Avant de commencer, dirigez votre attention sur le chakra de la gorge. Réfléchissez à la tendance que vous pouvez avoir à mentir, ou à parler sans ménagements, ou à agresser quelqu'un par des railleries. Ou peut-être êtes-vous très doué pour vous plaindre spontanément. Peut-être ne le faites-vous jamais à voix haute, mais votre grimace ou votre pincement de lèvres vous trahissent. Voyez-vous ces tendances en vous ? En avez-vous l'expérience ? Nous l'avons tous, mais la question est de savoir à quel point nous en sommes

conscients. Une parole négative peut parfois prendre la forme d'un simple commentaire sur vous-même : « Oh, je ne peux pas croire que j'aie de nouveau fait ça ! » Commencez donc par reconnaître ces reproches. Voyez à quel point ils sont incroyablement spontanés. Vous savez que vous ne voulez pas critiquer, mais vous le faites quand même, bien que vous ne l'ayez pas voulu. Que vous le fassiez un peu mieux ou un peu plus gentiment, cela reste une critique. L'énergie de la critique est perceptible. Il existe un souffle porteur de la parole négative. On l'appelle le « souffle ascendant déséquilibré » parce qu'il est si puissant que vous n'avez pas même besoin de réfléchir à la manière dont vous allez vous plaindre. Si vous voulez écrire un poème, vous vous asseyez et vous réfléchissez : « Comment faut-il que j'écrive ? Quel mot employer là ? » Mais la plainte jaillit. Certains l'expriment très paisiblement, d'une voix douce et gentille, mais cela n'en reste pas moins une pure plainte. D'autres, qui voudraient prendre le monde à témoin de leurs doléances, élèvent la voix et crient suffisamment fort pour être entendus des voisins. Quel que soit leur emballage, les plaintes sont du souffle ascendant déséquilibré, de même que le mensonge, le commérage et la calomnie.

Nous sommes nombreux à aimer les commérages. Certains semblent anodins, d'autres sont des jugements ou sèment la discorde. Vous n'aimez sans doute pas que quelqu'un parle de vous d'une certaine façon, mais lorsque vous parlez des autres, vous vous justifiez : « Nous bavardons simplement devant une tasse de café. Je ne fais de mal à personne. » Le commérage est une activité curieuse. Certains se réveillent vraiment lorsque les potins deviennent « savoureux ». « C'était tellement bon de vous parler. Nous devrions le faire plus souvent ». On peut voir le corps d'une personne s'éveiller et ses yeux s'illuminer d'avance. Un moyen sûr de les endormir serait de parler de l'éveil bouddhiste, de la sagesse de la vacuité, ou de quelque chose d'analogue. Mais après quinze minutes de potins « croustillants », elle dit : « Maintenant je suis tout à fait réveillée ! » ce qui indique la présence de quelque souffle familial.

Un autre défi du domaine du *lounge* ascendant est la capacité d'écouter autrui. Ce n'est parfois pas très facile. On subit souvent la concurrence de son propre discours intérieur, qui fait qu'on écoute en fait davantage ce

dernier que l'interlocuteur. L'incapacité à entendre et à voir quelqu'un clairement sans déformation est une forme de souffle qui implique sans doute les perturbations internes et très certainement les pensées aveuglantes. On peut faire directement l'expérience de ces souffles en revenant à la tranquillité, au silence et au sentiment d'espace, en s'y connectant ou en les sélectionnant, puis en les faisant disparaître par l'exercice du tsa loung ascendant. Dans l'espace résultant, qui est clair, la capacité d'être présent devient spontanée parce que l'on découvre que c'est la façon naturelle d'être.

Peut-être constatez-vous que le doute est un obstacle qui joue couramment un rôle dans votre vie. A quel genre de doute êtes-vous confronté maintenant même ? Si vous désirez changer en pratiquant la méditation, votre expérience doit être actuelle. Elle doit être intime. Elle doit être fraîche. Lorsque vous travaillez sur le doute, observez comment il affecte votre parole. Votre manque de confiance en vous peut rendre votre communication bien faible. Cela peut se manifester par une parole qui n'est pas claire, directe, ouverte, courageuse, compatissante. Demandez-vous seulement quelles qualités manquent dans votre communication avec autrui. Vous pouvez affirmer: « Je suis direct ! » ce qui peut signifier que votre voix est stridente et que vous criez après quelqu'un. Etre direct n'est pas cela. C'est plutôt être un peu fou. Vous pouvez être direct et dire tout ce que vous avez à dire en gardant le sentiment de l'espace ouvert et une certaine gentillesse. Il se peut aussi que vous finissiez par exprimer des choses que vous vouliez taire. Vous ouvrez la bouche et dites tout ce que vous ne vouliez pas dire. Après quoi, vous vous étonnez: « Qu'est-ce que j'ai dit? J'avais un tout autre programme en tête, et j'ai dit tout le contraire. » C'est un blocage de la communication. Il manque, fondamentalement, la reconnaissance de l'espace ouvert. Qu'est-ce que cela signifie? Cela signifie qu'à tout moment l'expérience de l'espace est toujours là, mais que ce qui n'est pas là, c'est votre capacité à entrer en contact avec elle.

Réfléchissez à la totalité de ce domaine de la parole : ce que vous dites à autrui, ce que vous ne dites pas mais pensez, et la tonalité de votre dialogue intérieur. Voyez s'il existe énergétiquement un moyen pour vous de

ressentir une certaine connexion avec ces caractéristiques. Soyez-en simplement conscient, sans jugement. C'est ainsi que vous sélectionnez ce qui doit être dissipé. Pratiquez ensuite à nouveau l'exercice du tsa loung ascendant, mais en vous concentrant cette fois davantage sur la zone de la gorge et sur la sensation que le loung se diffuse dans votre gorge, la nourrit et la purifie. Lorsque vous expulsez le souffle par le sommet de la tête, vous supprimez ce que vous avez sélectionné. Imaginez que les négativités se dissolvent dans l'espace.

Puis ramenez votre attention sur le chakra de la gorge et demeurez simplement clairement attentif à l'espace qui s'y est ouvert. Rester ainsi est le meilleur remède pour développer les qualités.

Lorsque l'on parle du potentiel positif du chakra de la gorge, on emploie l'image du soleil brillant dans le ciel pur du désert. Le soleil nous permet de voir le ciel pur. Un profond sentiment de plénitude accompagne la reconnaissance de l'espace. Ce sentiment naît quand la lumière de la conscience rencontre l'espace. L'analogie traditionnelle est celle de l'enfant perdu reconnaissant sa mère dans la foule et qui se sent comblé.

Faire l'expérience que les qualités sont vivantes est en relation avec la gorge, mais vous ne pouvez pas accéder à ces qualités du fait de vos perturbations et de vos doutes. Souvent, quand vous cancanez ou quand vous vous plaignez, vous êtes séparé du sentiment de plénitude. Vous avez peut-être vu qu'il manque quelque chose dans votre vie, mais vous ne savez pas que cela concerne un chakra particulier, ou bien vous ne savez pas quelle sorte de loung est en cause. Il manque ce que nous appelons la clarté. Ces pratiques offrent la carte et les outils pour accroître la clarté.

Le chakra de la gorge convient particulièrement pour gagner une conscience de la vivacité de chaque instant, la plénitude du fait d'être présent. Ainsi, après avoir éliminé les voiles obscurcissant l'espace des chakras du sommet de la tête et de la gorge, devenir conscient de cet espace est comme le soleil éclairant le ciel, illuminant la source de toutes les qualités. On peut le ressentir comme une plénitude. Vous êtes complet tel que vous êtes dans cet



instant. Même un simple aperçu de l'ouverture est le début d'un processus puissant qui peut finir par dissiper les ténèbres de l'ignorance.

La pratique de tsa lounng présentée ici a pour but de faire disparaître un symptôme précis dont vous faites l'expérience dans votre vie. Ce symptôme est comme un nuage masquant le ciel pur de votre être. Vous pouvez faire disparaître ce nuage grâce au lounng ascendant, en étant spécialement attentif au symptôme que vous essayez d'éliminer, à la façon dont vous le faites, et à quel endroit vous tentez de le faire. Vous essayez de vous défaire de quelque chose qui représente à l'évidence un problème ou un blocage. Comment ? En utilisant le souffle ascendant. Où ? Dans les chakras de la gorge et du sommet de la tête. C'est aussi simple que cela.

Quels que soient les problèmes que vous identifiez maintenant et sur lesquels vous tentez de travailler dans votre pratique, ils pourraient ne pas être *la* clé fondamentale qui ouvre la porte de votre éveil. Mais les branches sont évidemment reliées à des racines. Vous pouvez faire des changements très directs et très rapides dans votre façon de vivre en pratiquant de la manière présentée dans ce livre. Quand vous commencez à observer ces changements, ils vous motivent pour vous engager davantage dans la pratique. Pourquoi ? Parce que votre méditation devient un outil pour travailler directement sur les problèmes vous affectant, problèmes qui ont en effet des racines plus profondes. Mais, en continuant à travailler, vous allez prendre conscience de ces racines profondes.

En ce qui concerne les effets immédiats, vous pourrez régler certains problèmes afin d'avoir plus de satisfaction au travail ; la pratique peut aussi assurer la survie de votre couple. Il se peut que la seule façon pour vous de mener votre vie soit de changer une certaine habitude. Il importe d'identifier et d'incorporer à votre pratique les problèmes auxquels vous êtes confronté, quels qu'ils soient, et non de vous servir de la pratique pour les fuir. Vous désirez faire l'expérience de l'espace en plein repas familial, et pas seulement quand vous quittez la maison pour une promenade solitaire. Certains problèmes nécessitent un traitement immédiat et opportun, ce que les pratiques présentées dans ce livre vous permettent de faire. Je vous engage à les entreprendre avec un cœur joyeux et un esprit

curieux, en y intégrant vos problèmes personnels et en découvrant la sagesse qui repose en vous.

Nous sommes en général d'accord sur le fait qu'il est des moments où il devient évident que nous avons « seulement besoin d'un peu d'espace ». Nous nous sentons souvent, dans notre monde moderne, bousculés par les aléas de notre journée; notre esprit est surchargé de responsabilités ou encombré par les détails du pilotage de la vie ; et nous sommes parfois si fatigués au terme de la journée que nous désirons seulement nous changer les idées avec la télévision ou un bon livre. Bien que nous soyons théoriquement capables d'envisager l'idée que l'espace pénètre toute forme, jusqu'à notre propre esprit, nous ne nous sentons peut-être pas reliés à cet espace et ne reconnaissons pas sa présence d'une manière qui nous soit profitable. Ces expériences peuvent changer de manière significative et très visible grâce à l'exercice du tsa loung ascendant. Il est important de noter que notre esprit possède une tendance qui peut saper les effets positifs de la méditation, à savoir notre habitude de passer d'un problème à l'autre. Si nous n'en prenons pas conscience, nous sommes dépendants de notre liste des « à faire », ou tellement plus habitués à nos problèmes que nous tendons à nous arrêter sur eux, même si nous savons qu'agir ainsi ne les résoudra pas.

Grâce à l'effet purifiant des exercices de tsa loung, nous nous libérons de ces habitudes physiques, émotionnelles et mentales, et nous entrevoyons un état d'être plus clair et plus frais. C'est alors que commence la vraie pratique : la familiarisation de plus en plus grande avec l'ouverture. Ayant constaté le manque d'ouverture ou d'espace dans une situation donnée, nous en devenons conscients, la sélectionnons comme il convient et employons la respiration - ainsi que, dans ce cas, le mouvement - pour l'effacer. Nous l'effaçons au bon endroit pour donner naissance à la bonne qualité. En établissant un rapport avec le sommet de la tête, nous devenons plus conscients de l'espace. Voilà ce que nous tentons de faire. Est-ce vraiment vrai ? Cela marche-t-il ? Nous devons en faire l'essai ! C'est ce qui est amusant.

Même si vous dites: « Oui, je ressens la clarté, mais au bout d'un moment je replonge entièrement dans mes problèmes », c'est un très bon signe. Pas de repenser aux problèmes, là n'est pas la question, mais un bon signe que vous ressentiez la clarté. Il s'agit de développer une certaine familiarité. Avoir l'expérience de l'ouverture ne vous manque pas ; ce qui vous manque est la familiarité avec cette expérience. Tout le monde fait des expériences merveilleuses - aperçus de sagesse, de joie, d'amour - mais elles n'ont aucune stabilité. Vous vous sentez dans la clarté, mais pour très peu de temps. Quand vous n'éprouvez pas cette clarté, c'est si long que cela semble stable. Je le répète, la méditation est un processus de familiarisation avec l'ouverture.

Je voudrais clarifier quelque chose à propos de la métaphore informatique de sélection et d'effacement de fichiers d'ordinateur. Ne vous attendez pas à ce que ce soit aussi facile qu'avec un ordinateur: « Bien. Sélectionnez. Oui. Appuyez sur la touche d'effacement. Ça y est. » J'emploie cette métaphore pour souligner les phases du processus. Quand nous effaçons, il se passe quelque chose. Il est certain que quelque chose a été effacé, ce qui ne signifie pas que tous les aspects d'un conditionnement profond l'ont été. Vous êtes en route pour le Tout, mais ne vous attendez pas à ce que tout soit totalement changé d'un seul coup !

Selon les textes anciens, la pratique continue de l'exercice du tsa loung ascendant rend l'esprit plus clair et améliore la capacité de concentration. Votre parole devient plus aimable et plus paisible, plus claire, plus efficace, et elle peut servir à mettre de l'harmonie entre les gens. Les textes mentionnent même que l'on commence spontanément à chanter à voix haute et à rire spontanément.

## **2- Le souffle de la force de vie**

*Toi qui engendres la force de vie, prolongeant sa durée Et ouvrant le chakra du cœur,*

*Toi qui élimines les pensées et allumes le feu de sagesse,*

*Qui provoques la réalisation de l'ultime et spontanément parfait corps de gloire,*

*Souffle de la force de vie de l'élément espace, de tout mon cœur je te rends hommage.*

## **SOUFFLE DE LA FORCE DE VIE ET CHAKRA DU CŒUR**

Une fois encore, concentrez-vous sur le canal central, vous servant de votre imagination pour sentir sa présence. Portez votre attention sur le milieu de la poitrine, où se trouve le centre d'énergie appelé chakra du cœur. C'est là que réside le souffle de la force de vie. Le résultat de l'exercice du tsa lounq de la force de vie est d'augmenter la durée de vie et de renforcer la volonté, la mémoire et la confiance, toutes caractéristiques de ce souffle. Au sens le plus élevé, ce lounq soutient notre capacité à demeurer dans la nature de l'esprit.

Intégrons ces aspects dans la vie quotidienne et voyons comment employer l'exercice du tsa lounq de la force de vie. Commencez par entrer en contact avec la tranquillité du corps ; écoutez le silence ; identifiez un moment l'espace libre de pensées de l'esprit, une sensation d'immensité. Prenez un moment pour cela, jusqu'à ce que vous sentiez le contact avec ce refuge intérieur. Votre attention est posée sur le chakra du cœur.

Ensuite, essayez d'avoir conscience d'une situation dans laquelle vous sentez un manque de connexion avec vous-même. Cette déconnexion fait que vous vous sentez troublé, agité, voire même en colère; ou bien vous devenez triste et déprimé. Ce sont les deux faces de la même pièce, la déconnexion d'avec soi-même. Tant que vous avez de l'énergie, vous êtes agité et irrité et vous l'exprimez. Puis, quand vous la perdez, vous vous effondrez et devenez déprimé. Quand vous êtes dans cet état, il n'y a évidemment ni enthousiasme ni créativité, et il n'est pas question de volonté. Peut-être éprouvez-vous un sentiment de tristesse, faute d'expérimenter la vivacité ou la vitalité qui pourraient être possibles. Vous pouvez vous sentir sombre, incertain, ou figé, immobile.

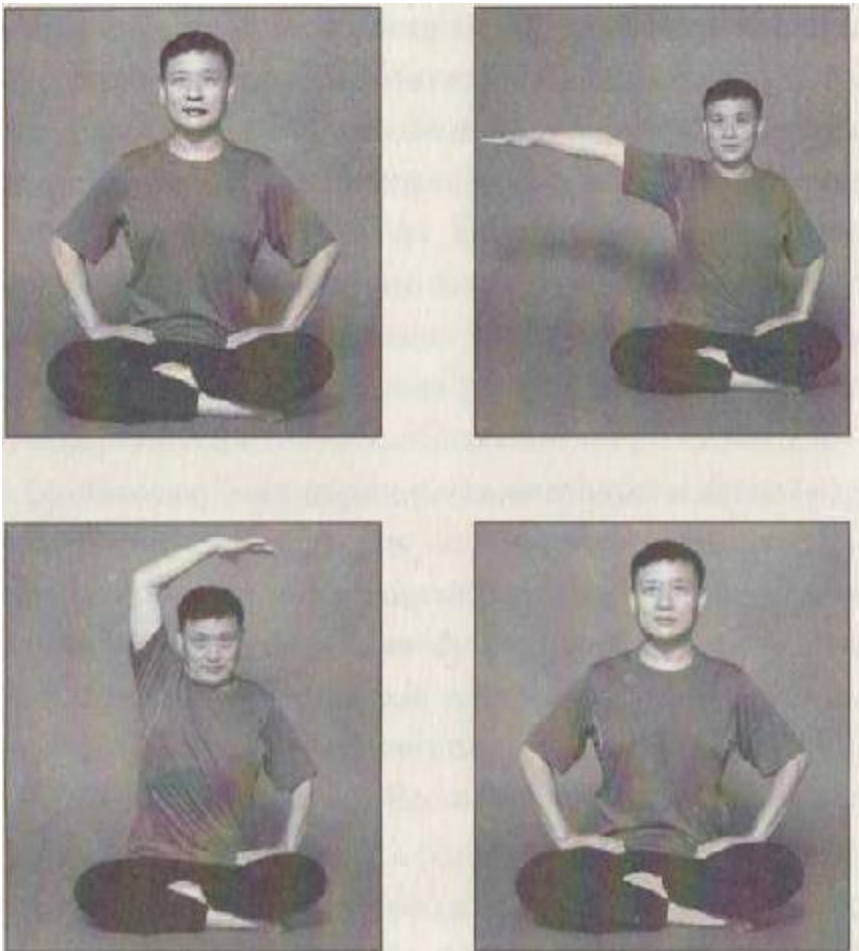
Nous appliquons le principe , que nous suivons tout au long de ce livre : portez ce sentiment de manque de joie à la conscience. Voyez-le. Cela même peut être problématique, parce que tout un chacun n'est pas capable de se rendre compte qu'il a perdu le contact avec lui-même. Vous êtes

déconnecté, mais n'êtes pas capable de le voir. Cela peut durer jusqu'à ce que vous vous trouviez impliqué dans une situation difficile ou frustrante, ou que vous constatiez que vous remettez quelque chose de déplaisant à plus tard et l'évitez. Votre attention reste fixée sur un prétendu problème, mais la source de ce problème est votre déconnexion d'avec vous-même. Alors, redevenez attentif et observez. La capacité de le faire est déjà un bon progrès.

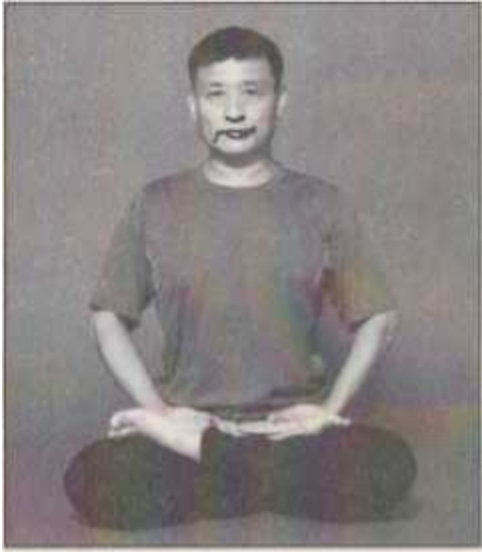
Une fois que vous avez ramené l'attention sur vous-même, se pose une question: de quelle manière voyez-vous? L'instruction est de voir ce qui survient sans élaborer ni juger. Ne jugez pas ce qui s'est passé, ou ce qui se passe maintenant, ou ce qui ne s'est pas encore passé. Vous essayez de voir ce qui est là, dans trois endroits: le corps, la respiration ou l'énergie, et l'esprit. Vous pouvez, par exemple, sentir dans le corps une certaine lourdeur. Énergétiquement, vous vous sentez nerveux ou agité. Mentalement, vous vous sentez facilement distrait ou avez des pensées indésirables. Peut-être ne savez-vous pas trop comment vous vous sentez. Je ne pense pas que ce soit une bonne idée d'essayer de forcer les choses. Si vous ne savez pas, vous ne savez pas. Mais si, en passant un peu de temps avec votre sentiment de déconnexion, vous en faites clairement l'expérience, travaillez sur cela. Concentrez-vous soit sur cette sensation de ne pas trop savoir, soit sur le sentiment d'agitation ou de dépression qui est là. Bien sûr, ce sont des états que vous n'éprouvez pas tout le temps. Peut-être ne se manifestent-ils que le dimanche soir, quand votre week-end tire à sa fin. Ou peut-être les remarquez-vous seulement au travail, lorsque vous voyez une certaine personne. Quoi qu'il en soit, représentez-vous la situation ou la personne, puis déplacez votre attention vers votre corps, votre énergie, votre esprit. Soyez particulièrement attentif au chakra du cœur. Connectez-vous aussi clairement que possible, sans juger ce qui se passe ni élaborer davantage. Simplement, ressentez. C'est ainsi que vous sélectionnez et pouvez dès lors commencer l'exercice d'élimination de votre sélection.

#### **EXERCICE DU TSA LOUNG DE LA FORCE DE VIE**

Adoptez une position confortable avec le dos droit, de préférence la posture en cinq points, ou bien asseyez-vous sur une chaise comme nous l'avons vu précédemment. Placez les mains de chaque côté de la taille. En vous concentrant sur le chakra du cœur, expirez l'air résiduel puis inspirez profondément et en douceur, et retenez votre souffle. Imaginez que votre chakra du cœur contient le nectar de votre souffle et que ce nectar devient chaud tandis que vous réinspirez. Puis, guidez la diffusion du nectar dans toute l'aire du cœur en exécutant les mouvements suivants : tendez le bras droit sur le côté en étirant les doigts et faites-le tourner au-dessus de la tête, de l'avant vers l'arrière et jusqu'au







côté. Pendant que vous exécutez ce mouvement de lasso, les doigts sont tendus et écartés. Repliez-les à la fin de chaque tour. Faites cette séquence cinq fois. Répétez ensuite le mouvement du côté gauche. Tendez le bras sur le côté, amenez-le vers l'avant et l'arrière en faisant le mouvement de lasso, tendez et repliez les doigts. Tout en restant centré sur le chakra du cœur et en retenant le souffle, les mains placées de part et d'autre de la taille, commencez à mouvoir le haut de votre torse et les épaules vers la droite cinq fois et vers la gauche cinq fois, en faisant travailler la zone du cœur. Puis revenez à la position initiale et expirez par les narines. Imaginez que l'air quitte la zone du cœur, évacuant ainsi tout le souffle déséquilibré, les négativités, les blocages, qui se dissolvent instantanément dans l'espace. Gardez les mains dans la position d'équilibre expliquée lors de la description de la posture en cinq points.

Soyez conscient de la sensation physique d'ouverture, du sentiment énergétique d'ouverture, ainsi que de toute ouverture se produisant dans l'esprit. Demeurez dans l'ouverture de l'esprit. Répétez cet exercice trois, cinq ou sept fois, en augmentant progressivement le temps pendant lequel vous pouvez rester dans la conscience ouverte.

À la fin de la série, maintenez votre attention fixée sur le cœur. L'expérience est ouverte. La conscience, c'est la présence à l'ouverture. Cette conscience est comme le rayonnement du soleil : plus



vous êtes conscient de l'ouverture, plus l'espace de votre cœur reçoit de chaleur; plus il reçoit de chaleur, plus vous ressentez naturellement les qualités comme la joie. Avec la disparition des voiles se révèlent spontanément les qualités.

La conscience est le soleil intérieur illuminant le ciel intérieur. La chaleur de ce soleil va faire fleurir les qualités comme la joie. Contentez-vous de sentir continûment cette chaleur de la conscience dans votre cœur. Lorsque vous détectez la présence d'une qualité, laissez-la envahir votre cœur, imaginez qu'elle se diffuse dans votre chair, votre sang, vos cellules, votre visage, vos yeux. Laissez-la pénétrer votre expression. Ressentez physiquement ces modifications et ces changements.

Prenons la métaphore suivante. Imaginez que le chakra du cœur est comme un petit jardin avec de la mauvaise herbe, des graminées, des pierres représentant votre dépression, votre tristesse, votre manque de clarté. Lorsque vous vous examinez, vous voyez et vous sentez que votre potentiel positif est masqué, comme le jardin est envahi de mauvaises herbes. Quand vous êtes conscient de ce fait, vous le sélectionnez. Quand vous faites les mouvements de l'exercice, vous bêchez la terre et déracinez les mauvaises herbes. Quand vous expirez, vous jetez ces herbes. La terre est maintenant libre et dégagée et, en son sein, se trouvent les semences des qualités primordialement parfaites. Le dzogchèn appelle *lhundroup* cette notion de perfection primordiale, ce qui signifie que toutes les qualités sont primordialement parfaites dans l'espace de l'être. La graine de la joie, par exemple, est déjà présente. Comme la terre est dégagée, vous pouvez prendre contact avec cette graine et la voir exprimer son potentiel. Vous prenez ainsi conscience de ce champ libre et dégagé.

Votre conscience est comme l'eau, le soleil et l'air pour le champ de l'être: plus elle reste longtemps dans cet espace, plus il vous devient familier, et plus la plante va se développer, fleurir et fructifier. Vous le verrez alors que vous ne vous y attendez pas. Cet état ne se produit pas à force d'efforts. Il est important de le reconnaître quand il apparaît. Pour poursuivre l'analogie, lorsque vous préparez le sol et semez une graine, en bon jardinier, vous prenez soin de sa croissance depuis la mise en terre jusqu'à

l'épanouissement. Concernant la méditation, prendre soin signifie essentiellement ne pas juger, ne pas élaborer, ne pas changer quoi que ce soit, mais rester continuellement dans la présence. Plus la chaleur de la conscience occupe longtemps cet espace, plus le développement est rapide. Plus cet espace vous sera familier, plus vous ferez l'expérience de la stabilité. Une fois que vous avez déblayé cet espace, restez-y.

Lorsque la joie se manifeste, la tristesse n'a plus de place, parce que la joie a pris une forme et cette forme occupe l'espace dont a besoin la tristesse. C'est une logique simple. Le problème est de l'appliquer. Ce qui est étonnant, c'est, souvent, un très grand manque de confiance en l'ouverture. La prochaine fois que vous serez très triste, au lieu d'essayer de fermer la porte, de débrancher le téléphone, d'annuler les rendez-vous, de vous couper du monde et d'aller dormir - et il y a bien sûr des gens qui agissent ainsi - regardez simplement vers l'intérieur. Ressentez la tristesse. Restez-en conscient pendant que vous installez la tranquillité dans votre corps, écoutez le silence et connectez-vous à l'espace. Faites encore et encore cet exercice, jusqu'à ce que vous sentiez un mouvement vers l'ouverture. Puis, vous pouvez aller dormir dans cette ouverture. C'est bien. C'est un bon endroit pour dormir. Lorsque vous vous réveillerez, il y a de bonnes chances que ce soit avec le sourire aux lèvres. Alors, la prochaine fois que vous éprouverez de fortes perturbations internes, faites simplement l'exercice de tsa loun. Ne posez pas de questions. Soyez simplement conscient et faites cet exercice.

Nous essayons toujours de nous occuper de l'esprit perturbé et non de ce qui le perturbe, de ce qui a créé initialement le problème, de la cause fondamentale, qui est de ne pas reconnaître notre vraie nature. Imaginez une pièce pleine de monde. Quand le soleil chauffe, que les fenêtres sont closes et que trop de personnes respirent dans un espace confiné, vous pouvez ressentir exactement ce que ressent une personne déprimée. Qu'allez-vous faire? En constatant que vous ne vous sentez pas très bien, allez-vous vous demander : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? » Si vous vous posez la question pendant des heures, vous irez de plus en plus mal. Vous vous épuiserez à chercher. Puis, à un moment donné, vous penserez que ce n'est peut-être pas vous qui êtes la cause de votre malaise, mais la personne

assise à côté de vous, et vous ruminerez cette pensée pendant un certain temps. Vous pourrez même impliquer d'autres personnes dans vos suppositions, donner un coup de téléphone ou envoyer quelques courriels. Mais la solution consiste à se lever, à ouvrir une fenêtre et à laisser l'air circuler. Et vous pourrez vous sentir bien en quelques minutes.

Si je vous demande quelle méthode vous préférez pour sortir de la confusion, choisissez-vous la première ou la seconde ? La seconde est à l'évidence plus efficace. Il en est de même pour le cœur. Il a besoin d'air frais. Il a besoin de l'attention correcte. Il a besoin d'être nourri avec la connaissance de l'espace pur et dégagé de l'être, l'espace dans lequel se meut et circule l'air subtil, qui soutient les qualités telles que l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. C'est cela qui fait défaut.

#### **ATTACHEMENT À NOTRE IDENTITÉ DOULOUREUSE**

Supposons que vous travailliez sur votre tristesse et que vous ayez réussi à vous en défaire grâce aux exercices de tsa loung. Les nuages ont disparu, l'espace s'est révélé, le soleil brille, la chaleur est là. Qu'est-ce qui est disponible, maintenant ? C'est la joie. Pourquoi ? Parce que la cessation de la tristesse ouvre un espace particulier qui donne naissance à la joie. Dans cet espace, la joie est sous-jacente, en attente, simplement voilée par les nuages de la tristesse. La joie se fait jour quand cet espace reçoit la chaleur de votre conscience. Quand l'espace intérieur reçoit suffisamment de chaleur, la joie se manifeste à travers vous. Votre structure commence vraiment à changer. Vos yeux gagnent un éclat notable. Vous commencez à voir le côté positif des situations. Votre parole change et vous pouvez vous surprendre à sourire spontanément et même à rire. Vos actions commencent à changer parce que la joie s'est éveillée en vous.

Malheureusement, avant que la joie atteigne cet espace de maturation, il arrive parfois que vous débranchiez. C'est comme si l'électricité était coupée. Peut-être la connexion a-t-elle sauté. Peut-être l'interrupteur est-il défectueux. Voilà. Il n'y a plus de chaleur. Qu'est-il arrivé à l'enthousiasme que vous éprouviez lorsque vous commenciez à méditer ? Votre insatisfaction augmente. Vous avez l'impression que votre méditation ne

fonctionne plus. Vous avez travaillé dur pour vous débarrasser de quelque chose, mais on dirait que vous êtes plus attaché à ce que vous essayez d'écarter qu'à ce qui arrive quand vous en êtes libre. « Je comprends ma situation. J'en discute avec mes amis. Notre souffrance nous unit. En fait, je pense que souffrir rassemble les gens. Mes parents m'aiment à cause de cette souffrance. Mon groupe de soutien m'aime à cause de cette souffrance. J'ai même une bonne relation avec mon médecin du fait de cette souffrance. Que vais-je faire si je n'ai pas cette souffrance ? Je vais perdre toutes ces belles relations ! Mon monde sera vide. » Bien que cela semble un peu exagéré, consciemment ou inconsciemment nous craignons de perdre ce qui nous est familier, même si c'est la souffrance.

Notre attachement à notre corps douloureux karmique et conceptuel peut devenir de plus en plus subtil. Admettons que, par étapes, progressivement, vous ayez surmonté certains attachements et certaines souffrances. En travaillant dur, vous avez réussi à venir à bout d'un peu de votre souffrance et de votre confusion. Mais au moment d'en triompher vraiment, vous paniquez. C'est le plus grand des chocs. « C'est ennuyeux. Il n'y a pas de vie, là. Je n'ai rien à dire. J'ai perdu mon éclat. Il n'y a pas de créativité. » Vous pouvez découvrir que votre créativité, vos dialogues, votre conversation avaient tous pour thème la souffrance, de sorte que quand la souffrance disparaît, tout s'arrête. « Je ne sais pas de quoi parler. » Dans le silence de votre espace intérieur, vous n'avez plus de mots. Il n'y a pas d'autre sujet. Vos élucubrations conceptuelles ont pris fin.

Pourquoi cet espace n'est-il pas vivant ? Autrement dit, comment y apporter la vie ? C'est ce dont nous parlons quand nous évoquons la chaleur de la conscience. Conscience de quoi ? De l'espace lui-même. Une attention de dix minutes à l'espace pur et dégagé du cœur apporte de la chaleur et, dans cette chaleur, la joie est prête à surgir. Lorsqu'elle s'élève, il importe d'en être conscient. Avoir conscience qu'elle s'élève la fait grandir ou mûrir.

Comme je l'ai dit, cette modification transparaît même dans l'attitude physique. Votre peau, votre visage, les yeux, la structure même de votre chair, le sang, les cellules, qui exprimaient auparavant votre tristesse, commencent à se modifier. Votre corps reçoit un message différent. Quand

la joie apparaît dans cet espace, un cycle est achevé. Au lieu de manifester votre souffrance, vous manifestez maintenant votre éveil.

Lorsque vous faites les exercices de tsa loun, n'attendez pas un succès merveilleux et immédiat. Attendez-vous à ce qu'ils opèrent. Attendez-vous à ce que cela puisse être éprouvant, mais cette épreuve n'est rien, comparée à votre implication continuelle dans la confusion et la négativité.

La prochaine fois que vous vous mettez en colère, réalisez que tout ce que vous voulez dire est appelé le « déséquilibre du loun ascendant ». Pensez alors : « Avant que ce souffle se manifeste par la parole, je vais le disperser dans l'espace. » S'il tend à se manifester par la parole, faites l'exercice du tsa loun ascendant. Mais il se peut qu'il ne se manifeste pas ainsi et s'oriente plutôt vers l'autodestruction intérieure. Vous vous emportez tellement contre vous-même, êtes si déçu, que vous voulez fuir le monde. Vous vous sentez déprimé, seul, privé de soutien, au point de vouloir vous déconnecter de ce monde et de ses habitants. Vous êtes prisonnier de votre esprit. Que faire, alors ? Plutôt que de demeurer trop longtemps dans cet état, travaillez avec votre souffle. Reconnaissez que l'expérience est vraiment vivante, faites l'exercice du tsa loun de la force de vie encore et encore. Connectez-vous et évacuez tout ce que vous ressentez. Sentez le souffle sous-jacent partir de votre cœur.

Je le répète, n'espérez pas obtenir immédiatement l'excellent résultat que je décris. Cependant, vous pouvez escompter un meilleur sommeil. Vous pouvez vous attendre à ce que vos perturbations diminuent, mais vous ne verrez pas immédiatement fleurir l'amour. Cela prendra un certain temps. Cependant, vous préparez le terrain chaque fois que vous pratiquez. Et chaque fois que vous demeurez dans l'ouverture qui apparaît - quelle qu'elle soit -, vous nourrissez le sol de chaleur et d'humidité. Ainsi, les semences de l'amour, qui se trouvent déjà en vous, vont bientôt germer. Prendre soin de votre cœur, c'est à cela que vous voulez consacrer plus de temps. À mesure que vous vous purifiez, prêter une plus grande attention à l'espace augmente la chaleur. Si vous répétez cela pendant quelques jours, vous en arriverez même à oublier combien vous vous sentiez mal. Mais ne pensez pas que tout est réglé. Vous devez pratiquer continuellement. Quand vous

trouvez l'espace, la possibilité de le réchauffer est bien plus grande, parce que les perturbations sont moindres.

Maintenant que vous avez commencé à réchauffer cet espace, c'est le moment où beaucoup d'erreurs peuvent survenir. Vous pourriez vous mettre en quête d'un autre problème, parce que c'est ce dont vous avez tellement l'habitude. C'est une erreur. Que devez-vous faire?

Continuez plutôt à réchauffer l'ouverture avec votre attention jusqu'à ce que la pleine manifestation de la joie ou de l'amour émerge de cet espace. La pleine manifestation de la joie confirme en un sens qu'il n'existe plus de tristesse, du moins pas dans le contexte, la relation, le problème qui vous préoccupait auparavant.

Chacun de nous doit se demander ce que signifie le fait de rester longtemps dans la conscience ouverte. Pour un yogi, chaque instant passé dans cet espace est un instant avec Dieu. Alors, pourquoi celui qui veut rencontrer Dieu abrégérait-il sa rencontre avec Lui ? Diriez-vous, en rencontrant Dieu : « Désolé, Seigneur, j'ai un autre engagement; je voudrais un autre rendez-vous »? Si un enfant se trouve séparé de sa mère dans une cohue et la cherche, tant son amour et son contact lui manquent, va-t-il dire en la retrouvant : « Désolé, maman, je suis vraiment occupé » ? Quand quelqu'un qui ne sait plus depuis des années ce qu'est sa vraie nature la découvre finalement pendant un court moment, dira-t-il : « Désolée, nature, une autre nature m'attend. Tu as l'air authentique, mais j'ai une autre nature qui, bien qu'elle n'ait pas tout à fait l'air authentique, m'attire un peu, du moins pour le moment. Je vais sortir faire un petit tour; mais attends-moi, s'il te plaît»? Diriez-vous quelque chose de ce genre? Il est probable que non. Ce sont de bonnes raisons de se familiariser de plus en plus avec le fait de laisser reposer l'esprit dans la conscience ouverte.

### **3- Le souffle semblable au feu**

*Toi qui digères la nourriture, engendres la chaleur, ouvres le chakra du nombril,*

*Qui nourris la force du corps Et produis rapidement la chaleur de la félicité,*

*Toi qui provoques la réalisation du corps ultime non dual d'émanation,*

*Souffle de l'élément feu, de tout mon cœur je te rends hommage.*

### **LE SOUFFLE SEMBLABLE AU FEU ET LE CHAKRA DU NOMBRIL**

Le chakra suivant est celui du nombril. C'est là que nous entrons en contact avec le souffle semblable au feu. Il est très impliqué dans la digestion, qui fournit au corps sa chaleur et extrait les substances nutritives de nos aliments. Lorsque le lounq semblable au feu est insuffisant, nous ne pouvons pas digérer correctement notre nourriture. Le processus de la digestion couvre toutefois un large spectre allant du grossier au subtil, du feu qui digère nos aliments et fournit les nutriments, à la digestion du voile subtil de l'ignorance qui aboutit à la grande félicité de l'union de l'espace et de la conscience.

Les pensées, les perturbations et même la dualité sont digérées par la chaleur subtile de notre conscience. Ces obstacles empêchent les qualités d'apparaître pleinement. Lorsqu'ils sont évacués, la chaleur de notre conscience dans le chakra du nombril fait mûrir toutes les qualités. Lorsqu'elles mûrissent, la sagesse digère ou disperse les ténèbres de l'ignorance; la joie digère ou disperse le poids de la tristesse; l'amour digère ou disperse la perturbation de la colère. La joie et l'amour possèdent la chaleur qui digère nos voiles. La joie et l'amour sont d'importantes qualités pour l'auto-guérison. La chaleur de la compassion brûle l'égoïsme et est essentielle pour faire le bien d'autrui. La joie, l'amour et la compassion sont des qualités qui naissent naturellement de l'union de la conscience et de l'espace. En d'autres termes, lorsque nous sommes entrés en contact en nous-mêmes avec un espace pur et dégagé, que nous le reconnaissons et que nous l'acceptons en lui consacrant notre attention, les semences de l'amour, de la joie et de la compassion, qui sont déjà là, peuvent germer et apparaître quand il en est besoin.

Nos qualités ne peuvent émerger à cause de nos perturbations internes — la colère, l'avidité, l'ignorance, la jalousie, l'orgueil —, que nous

méconnaissions souvent ou qui sont facilement projetées sur des objets ou des personnes. « Cette personne me rend malade; je ne peux pas croire qu'elle ait fait ça. » « Ma famille est tellement matérialiste ; je ne supporte pas de rester longtemps avec elle. » L'expression « d'affaires en suspens » qui s'applique aux conflits non résolus et aux tensions entre individus nous est familière à tous. Elle peut aussi désigner un conflit émotionnel qui n'a pas été bien digéré. L'exercice du tsa loung semblable au feu nous permet de digérer, grâce à la chaleur de notre loung subtil, les émotions qui nous affligent. Nous n'utilisons pas notre esprit conceptuel pour analyser nos problèmes, mais nous nous servons de l'outil puissant qu'est notre conscience directe non conceptuelle.

Examinons cela d'un peu plus près. Réfléchissez aux relations que vous entretenez avec les gens. Vous pouvez en trouver une qui est un peu épineuse. Cela peut aller d'une gêne discrète à peine perceptible au malaise d'une forte tension. Peut-être le ressentez-vous en vous remémorant un événement ou une situation que vous vivez actuellement ou avez vécu. Ce malaise est l'émotion non digérée que vous pouvez intégrer dans votre pratique et supprimer par l'exercice du tsa loung semblable au feu.

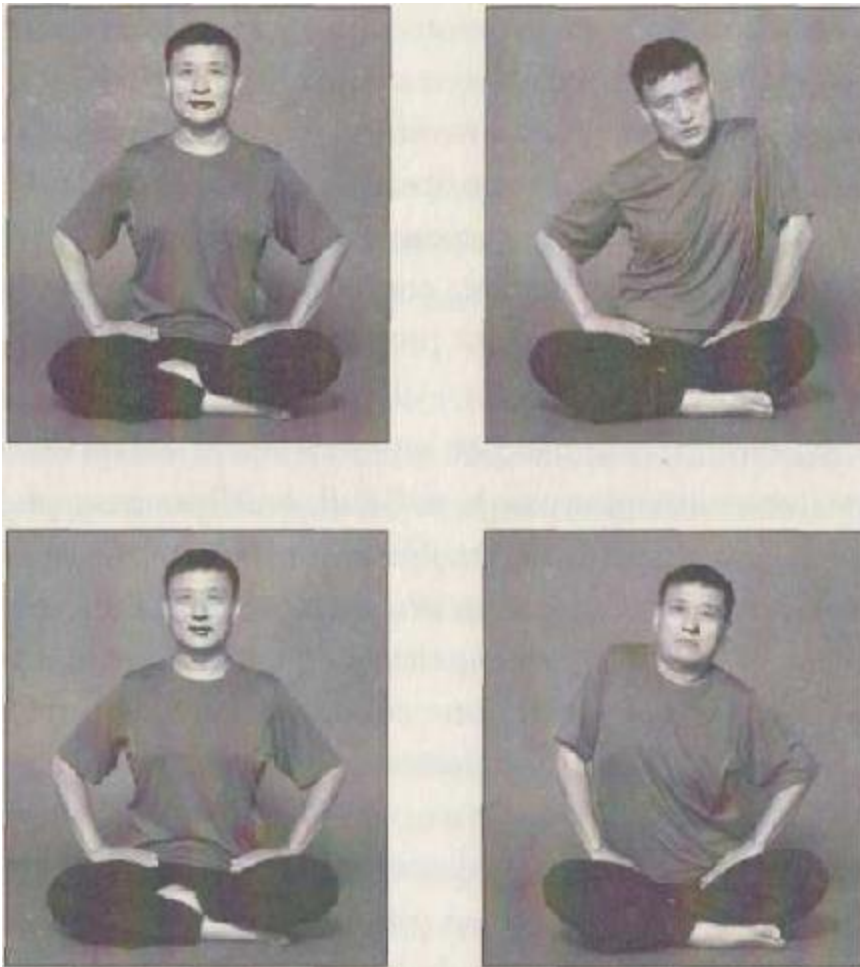
Concentrez-vous sur le chakra du nombril et laissez simplement ces sensations inconfortables être présentes. En entrant dans la tranquillité du corps, le silence de la parole et l'espace pur et ouvert de la conscience, elles peuvent émerger plus clairement. Ressentez-les alors directement dans votre corps, votre respiration, votre énergie et voyez-les nettement dans votre esprit, sans élaborer ni juger. Ce faisant, vous avez correctement sélectionné ce qui doit être éliminé. Il est important que vous acceptiez l'expérience entièrement, sans la juger ni la rejeter; sinon, vous méditeriez simplement dans l'idée d'être débarrassé de quelque chose que vous n'aimez pas, ce qui n'est qu'une autre forme d'aversion ou de colère contre vous-même. Il est donc important d'amener la totalité de l'expérience inconfortable à la conscience pour en être libéré. Puis, pratiquez l'exercice du tsa loung semblable au feu.

#### **EXERCICE DU TSA LOUNG SEMBLABLE AU FEU**



Adoptez une position confortable avec le dos droit, de préférence la posture en cinq points ou bien asseyez-vous sur une chaise. Placez les mains de chaque côté de la taille. Concentrez-vous sur le chakra du nombril et prenez le temps qu'il faut pour sélectionner ce qui doit être évacué.

Faites alors une inspiration d'air nourrissant et retenez-le au chakra du nombril de la façon suivante : tirez vers le haut les muscles du périnée en contractant le sphincter anal. Poussez le diaphragme vers le bas. C'est ce qu'on appelle la rétention du vase. En restant concentré sur le nombril, réinspirez et ayez la sensation d'une augmentation de chaleur. Imaginez que la chaleur se diffuse et nourrit la zone du nombril, en même temps que vous faites tourner cinq fois l'abdomen vers la gauche.





Puis, inversez le mouvement et tournez cinq fois vers la droite. Revenant au centre, expirez lentement par le nez, relâchez la rétention et sentez que le chakra du nombril évacue toutes les négativités. Imaginez que tous les conflits et obstacles se dissolvent dans l'espace comme le fait votre souffle. À mesure que les sensations physiques et énergétiques s'apaisent, prenez conscience de l'espace qui s'ouvre en vous et demeurez-y. Ramenez progressivement vos mains dans la position d'équilibre.

Répétez l'exercice trois, cinq ou sept fois. Après le dernier exercice, maintenez votre attention sur le nombril, en demeurant plus longtemps dans la conscience ouverte. Cette attention à l'ouverture est la meilleure des médecines. La conscience ouverte est comparée au soleil brillant dans le ciel sans nuages précisément parce que, lorsque nous sommes libres de jugements, notre conscience nous nourrit, comme le soleil nourrit toute vie. Nous sommes très habitués à ce que notre attention joue le rôle de l'observateur qui critique et juge. Les exercices de tsa loung nous permettent d'abandonner ce rôle d'observateur partial en libérant notre attention qui peut demeurer dans l'espace pur et dégagé où les remèdes d'amour, de joie, de compassion et d'équanimité sont librement disponibles.

Si votre élément feu est bien équilibré, il est peu probable que vous ayez des problèmes digestifs. Au sens énergétique, vous digérerez ou traiterez mieux vos émotions en vous connectant à l'énergie de la chaleur interne. La

chaleur interne la plus subtile procure une grande stabilité dans notre capacité à demeurer dans la nature de l'esprit, permettant aussi de venir à bout de la dualité.

#### **4- Le souffle diffus**

*Toi qui engendres la force dans tous les membres du corps,*

*Qui accomplis l'activité vertueuse sans effort et spontanée,*

*Qui provoques la réalisation du corps ultime essentiel,*

*Souffle diffus de l'élément air, de tout mon cœur je te rends hommage.*

#### **LE SOUFFLE DIFFUS ET LA JONCTION DES TROIS CANAUX**

Le loungh suivant est appelé le souffle diffus. Sa nature est d'être présent dans tout le corps et au-delà de lui. Il se rapporte à l'élément air. Bien que chacun des cinq souffles ait un rapport avec l'air, le loungh diffus lui est plus spécifiquement lié. Pensez à la nature de l'air : l'air se meut, il est communication. Avoir un élément air équilibré est le contraire d'être bloqué.

Quand vous avez l'impression d'être bloqué dans la vie, vous ressentez un manque de créativité ou un manque de mouvement. Peut-être avez-vous le sentiment : « Je n'y arrive pas. » Vous vous sentez incapable de vous occuper de quoi que ce soit, de faire le pas suivant, de vous développer. Vous vous sentez d'une certaine manière hésitant, désorienté, bloqué. Votre champ d'action est limité. Peut-être qu'au travail, vous vivez une journée particulièrement difficile. Si votre pratique du souffle diffus est couronnée de succès, vous n'apportez pas votre tension à la maison et pouvez vous montrer ouvert et aimable avec votre famille. Les rôles différents que vous assumez ne s'entremêlent pas quand votre loungh diffus est bon.

Vous travaillez peut-être à la maison et pensez : « J'ai besoin de paix et de tranquillité dans cette maison. J'ai du travail ! » Chacun doit faire silence

parce que vous travaillez. Ceci est un exemple de souffle diffus défectueux. Vous savez bien que votre difficulté à travailler n'a rien à voir avec le bruit de vos enfants ou de la famille. Vous entendez votre propre bruit. Lorsque vous allez dans un café bruyant, vous sentez que le brouhaha du lieu stimule votre créativité! Vous voyez, c'est dans votre esprit. Considérez un secteur de votre vie dans lequel vous pouvez rencontrer ces difficultés et intégrez-les dans votre méditation.

Quand nous nous sentons anxieux ou agité, notre esprit est parfois obsédé par un domaine particulier. Nous pouvons nous dire : « C'est impossible. Je ne vois pas comment faire ça. Je crois que ça va être un problème. » Nous nous focalisons ainsi sur un domaine limité et ne cessons de nous répéter les mêmes formules négatives ayant l'impossibilité pour thème général. Lorsqu'on localise ce territoire intérieur et qu'on en prend conscience, travailler sur le corps, l'énergie et l'esprit avec l'exercice du tsa loung diffus enlèvera les limitations et les restrictions. Une fois qu'elles sont ôtées, l'énergie circule et donne un sentiment de plus grand espace à notre vie. C'est une merveilleuse découverte à faire. Ce n'est pas que nous manquons de créativité, mais nous avons un petit blocage d'énergie en nous qui ne se limite pas au domaine physique et énergétique, mais devient un blocage mental. Et ce blocage mental rend l'esprit incapable de trouver une solution ou d'enrichir sa créativité. Ouvrir les canaux et les chakras ouvre aussi l'esprit. Quand cette ouverture est reconnue, l'esprit découvre de multiples possibilités.

Ne vous êtes-vous jamais dit: « Je vais travailler dur cette semaine, mais je prendrai du bon temps ce week-end » ? Que pensez-vous de la phrase : « Je n'ai qu'à venir à bout de cette semaine et je pourrai prendre l'air pendant le week-end»? Qu'est-ce que cela veut dire? Que vous n'aimez pas votre vie et que vous retenez votre respiration jusqu'au week-end ? Nous divisons continuellement notre expérience de cette façon. Rien que le fait de vous dire : « Je vais avoir une mauvaise journée » présuppose une expérience solidifiée qui n'est pas forcément justifiée quand vous devenez plus conscient. Les choses ne sont tout simplement pas aussi solides qu'elles semblent l'être. Et c'est une très bonne nouvelle, que nous mettons à profit en pratiquant la méditation et plus particulièrement les exercices de tsa

lounge. Nous attaquons cette solidité apparente et ce blocage sur trois fronts: le corps, la parole et l'esprit.

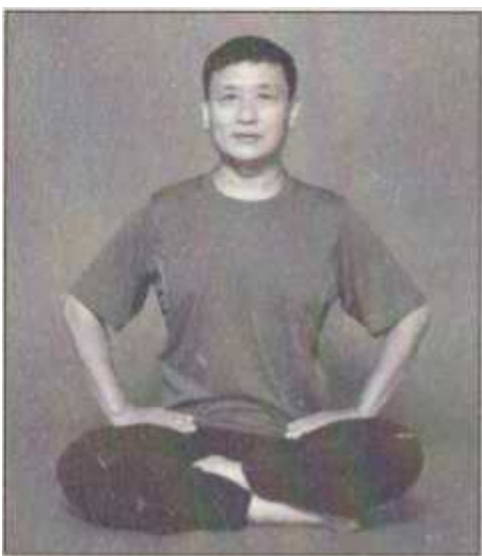
La priorité numéro un est donc de prendre conscience de votre blocage. Pour pouvoir modifier un comportement, vous devez d'abord être conscient de son existence. Quand vous en devenez conscient, amusez-vous à vous le décrire. Au lieu de dire : « Bigre, la journée va être dure » vous pouvez dire : « Je vais découvrir quelque chose de nouveau au travail aujourd'hui. » Répétez-le cinq ou six fois avant d'aller travailler et observez ce qui se passe. Changer de comportement n'est évidemment pas si facile, mais soyez assuré que ce n'est pas aussi difficile que vous le pensez. Quelles que soient les limites conceptuelles que vous découvrirez, vous pouvez les repousser et laisser un souffle frais et plus subtil - un souffle diffus - imprégner votre expérience.

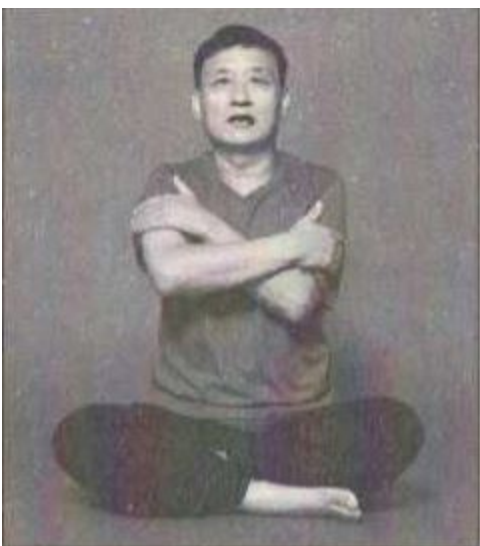
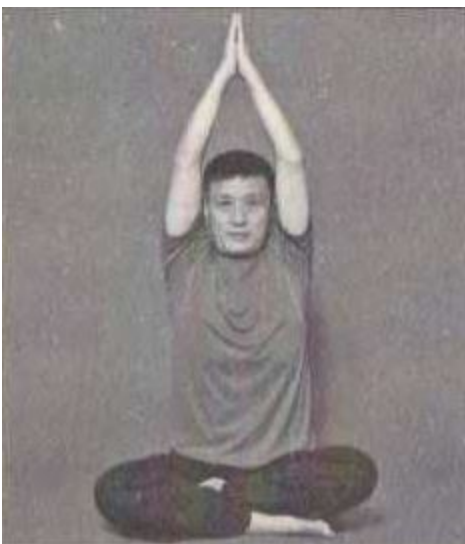
Les exercices de tsa lounge ont quelque chose d'un jeu, si vous voulez bien en faire l'expérience. Supposez que vous tentiez d'accomplir une tâche dans un domaine qui vous tient vraiment à cœur, mais vous êtes craintif, nerveux, et manquez de confiance. Regardez simplement ces états et éprouvez-les. Amenez ces sentiments d'hésitation ou de limitation à la conscience (amener à la conscience et sélectionner correctement désignent la même action). Puis, évacuez-les grâce aux exercices de tsa lounge. Les blocages que vous ressentez, vous les évacuez. Le potentiel que vous percevez, vous le développez. Même la simple pensée que quelque chose est possible doit être développée ; faites croître cette graine positive. Faites disparaître la graine de votre doute, simplement et directement avec l'exercice du tsa lounge diffus. Vous serez étonné par l'effet que cela aura sur vous. Est-ce vrai ou pas ? C'est votre expérience. Vous le trouverez directement en pratiquant.

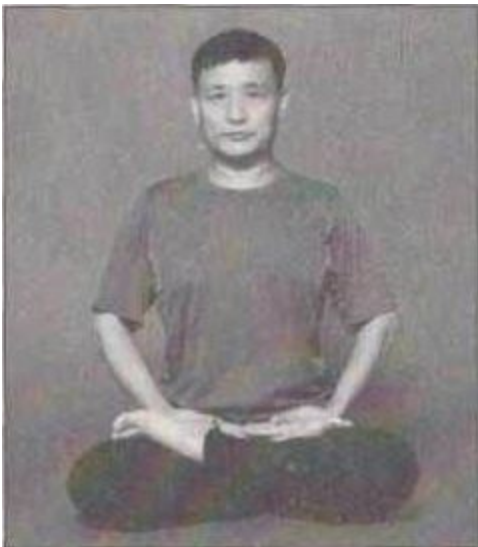
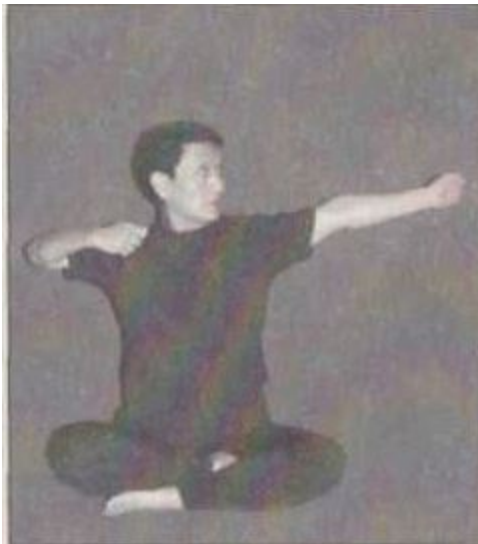
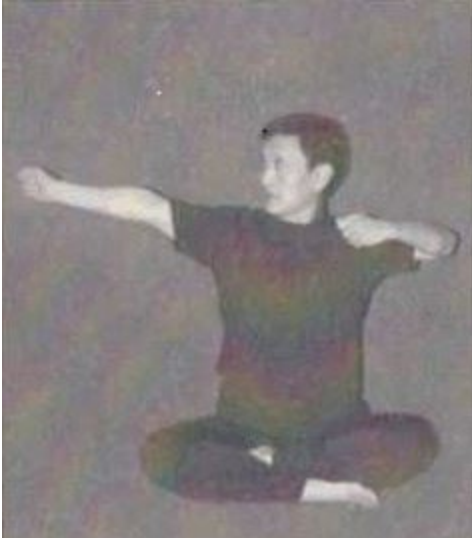
L'essentiel est d'abord d'être conscient et de reconnaître que vous avez un problème, que vous éprouvez un léger doute ou percevez un blocage. Ce dernier peut se trouver dans votre corps ou dans vos émotions, ou affecter votre esprit. Ensuite, sélectionnez-le correctement et pratiquez l'exercice du tsa lounge diffus pour l'éliminer.

## EXERCICE DU TSA LOUNG DIFFUS

Adoptez une position confortable avec le dos droit, de préférence la posture en cinq points ou bien asseyez-vous sur une chaise. Expirez l'air résiduel, puis inspirez et envoyez votre souffle à la jonction des trois canaux, à quatre travers de doigts sous le nombril. En réinspirant, imaginez que votre souffle pénètre dans le canal central, qu'il le remplit de la jonction jusqu'au sommet de la tête et commence alors à se diffuser dans votre corps. Levez les mains au-dessus de la tête et tapez-les vigoureusement l'une contre l'autre, en les frottant pour générer de la chaleur. Puis, tout en imaginant que le loung subtil se répand dans tout votre corps, massez-vous rapidement depuis le sommet de la tête jusqu'aux pieds. Après ce massage, continuez à retenir le souffle et faites le geste de l'archer bandant son arc, cinq fois à droite et cinq fois à gauche. Ayez en même temps la sensation que vous vous dilatez au-delà des limites de votre corps. Revenez au centre, expirez lentement par les narines, à fond, comme si votre corps tout entier expirait à travers chacun de ses pores.









Toute votre créativité procède de l'espace. C'est pourquoi cet espace est très précieux. Toute l'énergie de l'hésitation et de la crispation est évacuée et se dissout dans le vaste espace. Faites cet exercice trois, cinq ou sept fois, en étant toujours conscient, avant de commencer chacun, de ce que vous sélectionnez pour l'éliminer.

Lorsque vous avez terminé, demeurez dans la conscience ouverte, vous sentant présent dans tout votre corps, en connexion avec le souffle frais qui soutient les qualités. Lorsque vous avez effacé un fichier d'ordinateur, que faites-vous? Vous regardez combien d'espace est disponible. Ce n'est pas comme si vous effaciez sans prêter attention à l'espace; vous devez *toujours* être attentif à l'espace. Ainsi, chaque fois que vous effacez quelque chose, reconnaissez cet espace.

## **5- Le souffle descendant purificateur**

*Toi qui obtiens la maîtrise dans la rétention de l'essence vitale et dans l'expansion de la félicité,*

*Qui ouvres le chemin secret et enflammes la félicité de la nature propre,*

*Qui provoques la réalisation du corps ultime béatifique,*

*Souffle descendant purificateur de l'élément eau, de tout mon cœur je te rends hommage.*

### **LE SOUFFLE DESCENDANT PURIFICATEUR ET LE CHAKRA SECRET**

Nous nous intéressons à présent au chakra secret situé à la base du canal central, à quatre travers de doigts sous le nombril. C'est le chakra de la manifestation et de l'action, cette dernière naissant, dans son aspect éveillé, de l'union de l'ouverture et de la conscience. Cette union est la source dont découlent naturellement toutes les qualités et leurs manifestations et qui rend nos actes spontanés et bénéfiques.

Que se passe-t-il quand ce centre énergétique est obstrué ? Au niveau physique, on peut souffrir de maladies liées aux processus d'élimination et aux processus de la reproduction. Le chakra secret joue un rôle dans la

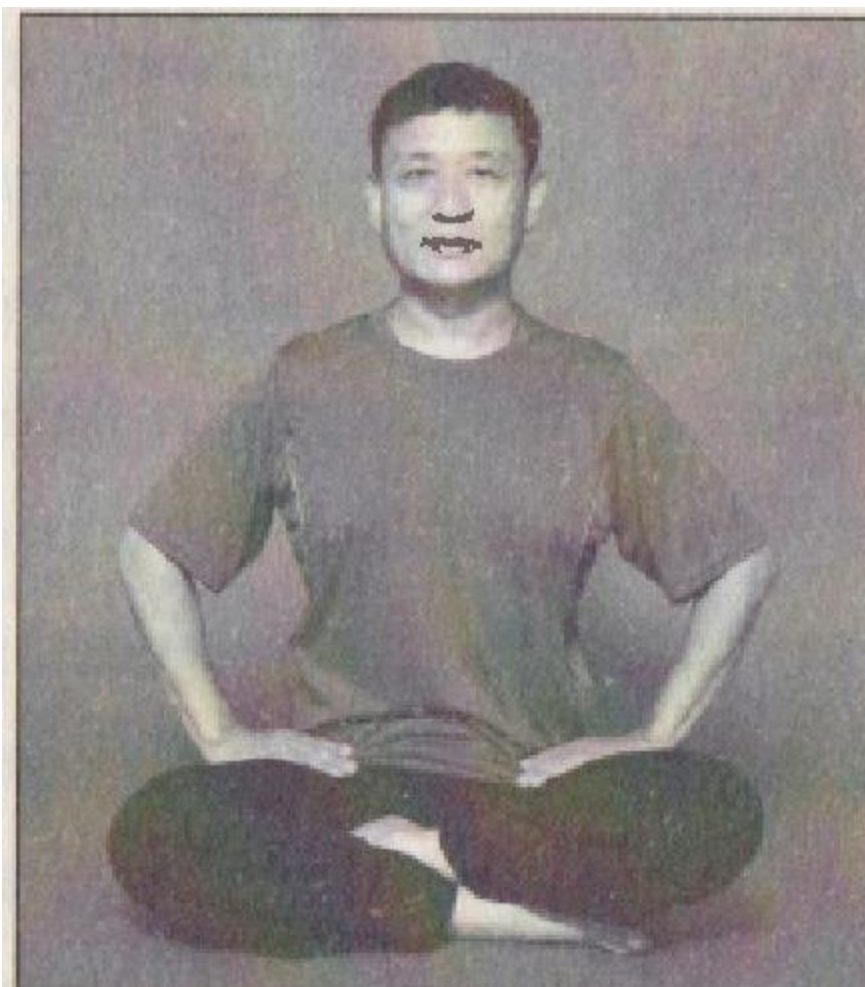
sexualité; l'attachement et le désir sont les obstacles qui le bloquent souvent au plan énergétique ou émotionnel. L'attachement obscurcit la reconnaissance de la base, de la source, en nous. De plus, à cause de lui, nous souffrons d'insécurité émotionnelle, due à notre dépendance à autrui ou à l'addiction à des substances utilisées pour atteindre le bien-être, que nous absorbons au lieu de nous relier directement à notre bien-être inhérent.

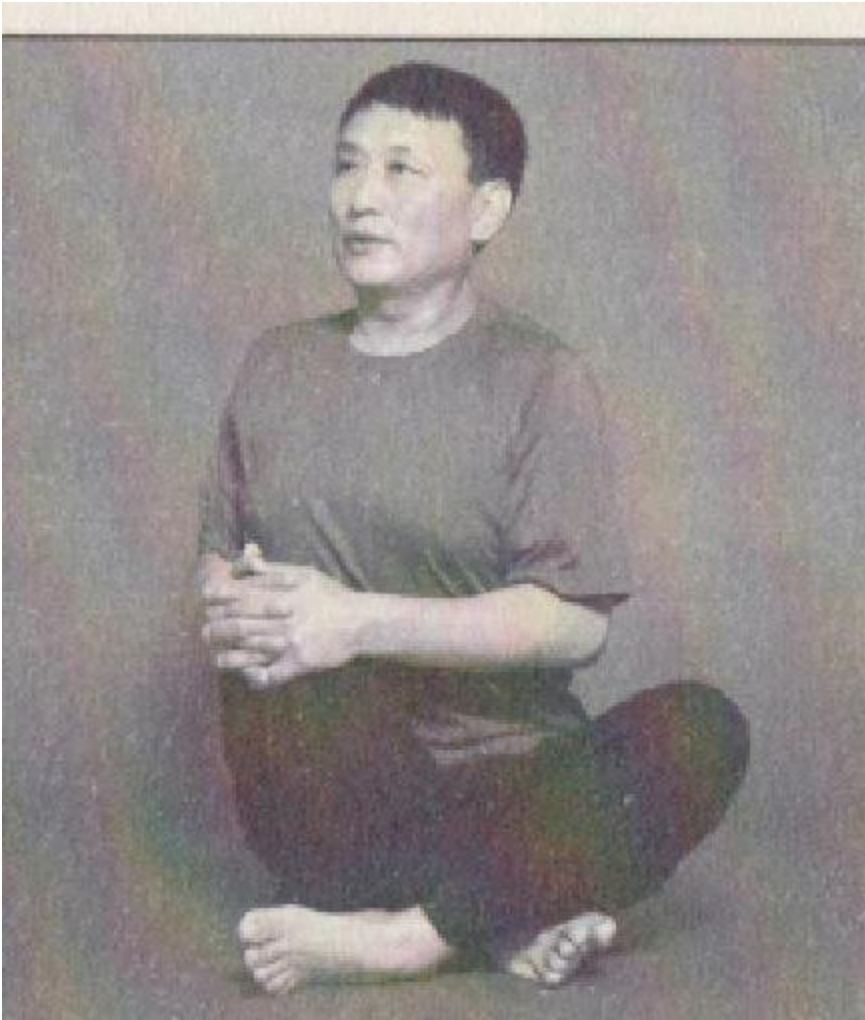
Ce chakra peut aussi se trouver bloqué lorsque, du fait de notre travail ou en raison d'obligations familiales, nous nous forçons à faire quelque chose que nous n'aimons pas. Voyez comme nous luttons quand nous nous sentons obligés d'agir. Pouvez-vous imaginer une action qui ne soit pas contrainte, qui contienne joie et lumière ? Reconnaissez la résistance, la difficulté que vous avez à agir lorsque vous y êtes contraint. Intégrez-la dans votre pratique et soyez avec elle dans sa nudité, directement. Sélectionnez cette résistance, puis faites l'exercice du tsa loung descendant purificateur.

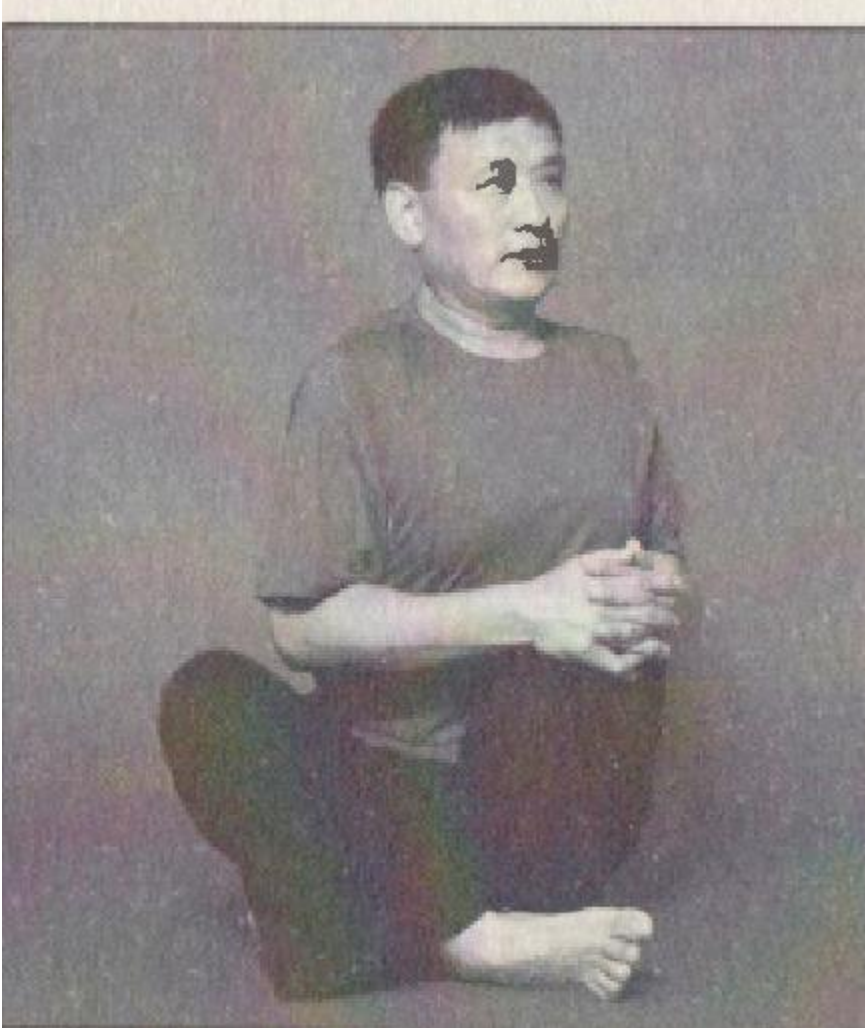
#### **EXERCICE DU TSA LOUNG DESCENDANT PURIFICATEUR**

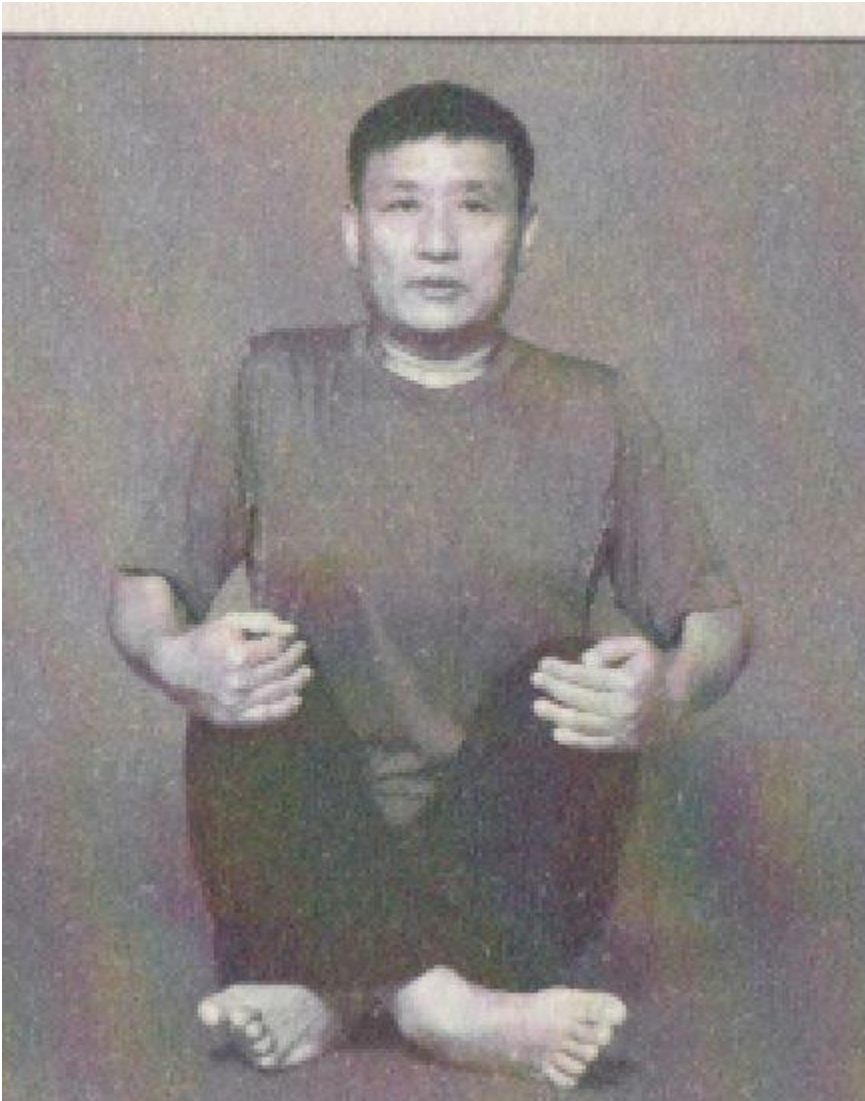
Adoptez une position confortable en ayant le dos droit, de préférence la posture en cinq points, ou sinon en vous asseyant sur une chaise. Ressentez la tranquillité, le silence, le sentiment d'espace. Reconnaissez et sélectionnez ce que vous cherchez à éliminer et prenez la position suivante : assis par terre, croisez les jambes au niveau des chevilles, la droite devant la gauche, et relevez les genoux. Si vous êtes assis sur une chaise, croisez simplement la jambe droite devant la gauche au niveau des chevilles. Placez les mains sur le côté des genoux et sentez que cette position est une base stable.

Expirez l'air résiduel, puis faites une inspiration d'air frais et pur. Concentrez-vous sur le chakra secret à la base du canal central, quatre travers de doigts sous le nombril. Retenez l'air et tirez vers le haut les muscles de l'anus et du périnée. Cette rétention, qui diffère de la rétention du vase en ce qu'elle ne concerne pas le diaphragme, est appelée la rétention du panier. Maintenez-la pendant tout l'exercice.

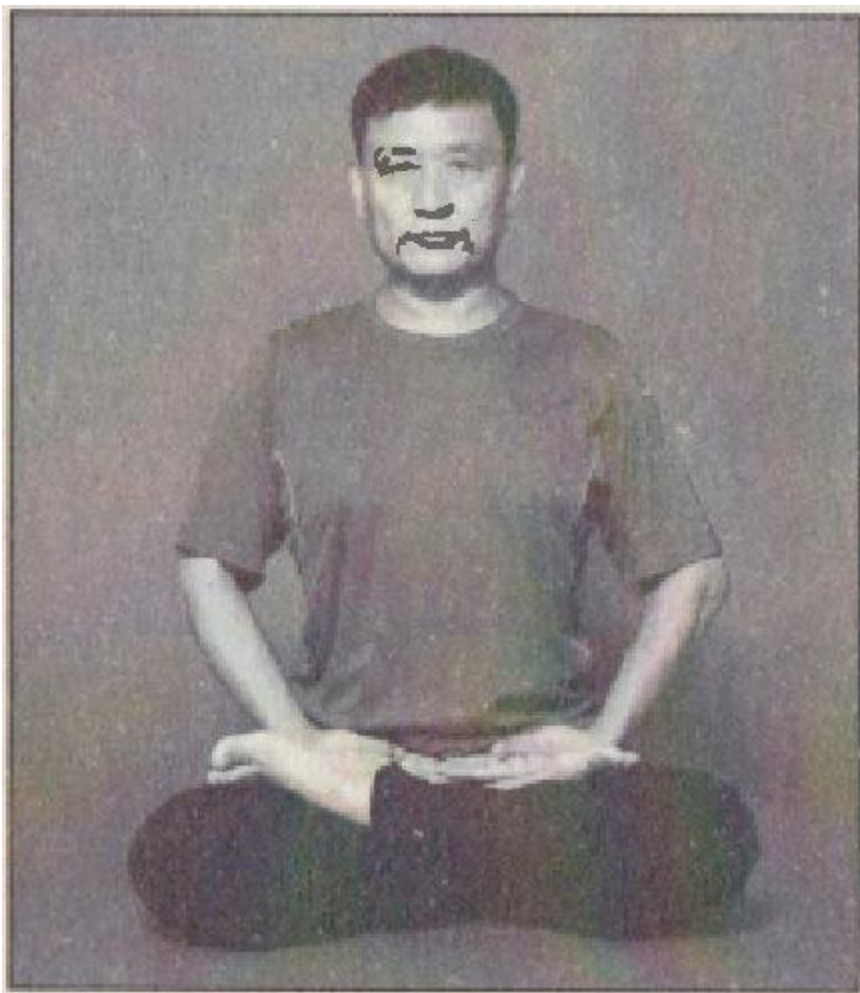












Sans expirer, réinspirez et tournez-vous vers le genou droit en le saisissant des deux mains. Tournez cinq fois le bassin vers la gauche. Puis tournez-vous vers le genou gauche et tournez cinq fois le bassin vers la droite. Revenez à la position de départ, mains sur les genoux, et tournez le bassin cinq fois vers la gauche et cinq fois vers la droite. Restez concentré sur le chakra secret durant ces rotations et imaginez que le lounq se répand en lui, le nourrissant et le purifiant. Expirez lentement par les narines en cessant la rétention. Sentez que le souffle sort par le chakra secret, comme s'écoulerait de l'eau. Sentez les blocages et les obstacles se dissoudre dans l'espace avec le souffle. Demeurez avec une attention claire dans le chakra secret. Répétez cet exercice trois, cinq ou sept fois.

#### **ELIMINATION ET DÉVELOPPEMENT**

L'exercice de tsa loung a pour premier objet d'évacuer les blocages d'un chakra particulier (ici, le chakra secret), de l'ouvrir et de sentir qu'il est dégagé. Entrer en contact avec l'espace pur et dégagé accroît la capacité de se connecter à la qualité dont a besoin votre vie. L'attention précise maintenue sur cet espace plus ouvert (du fait de l'exercice et de votre conscience de l'ouverture) est le médicament qui guérit le conflit, la douleur, la confusion liés à ce chakra, pas seulement dans la dimension sexuelle mais aussi dans la manière dont vous vivez votre monde. Ce monde semble-t-il vous irriter, vous contrecarrer ou vous bloquer ? Ou est-il vivant et attrayant ? Pouvez-vous considérer les problèmes comme des chances ? Dansez-vous avec votre vie ? En continuant d'explorer l'exercice du tsa loung descendant purificateur, vous pouvez réaliser sa capacité de transformation et la possibilité qu'offre le chakra secret de prendre la vie sans crainte, dans l'ouverture, la conscience, la souplesse et la joie.

Nous avons étudié les cinq exercices extérieurs de tsa loung. Ils peuvent être accomplis au cours d'une même session de méditation. Il peut être utile d'effectuer une série de ces cinq exercices ou trois séries, puis de se concentrer plus longtemps sur l'un des centres d'énergie, et de répéter trois, cinq ou sept fois l'exercice avant de demeurer dans l'ouverture pour conclure. Insister sur un chakra particulier peut être approprié à mesure que vous vous familiarisez de plus en plus avec le corps d'énergie et ressentez de plus en plus finement où sont vos blocages ou vos obstacles.

## **MOUVEMENTS EXTÉRIEURS DE TSA LOUNG : BRÈVES INSTRUCTIONS**

Les exercices de tsa loung agissent par la rétention respiratoire, le mouvement et la conscience, pour ôter les blocages et obstacles physiques, émotionnels et conceptuels, afin que le pratiquant puisse plus aisément reconnaître la conscience ouverte et y demeurer.

1. Prenez la posture en gardant le dos droit.
2. Concentrez-vous sur le chakra sur lequel vous travaillez.



3. Connectez-vous à la tranquillité du corps, au silence de votre monologue intérieur et au vaste espace de votre esprit.
4. Remémorez-vous un problème que vous devez affronter dans votre vie présente. Intériorisez votre attention et notez toute tension corporelle ou toute perturbation énergétique. Constatez que vous êtes en train de penser. Acceptez simplement que l'expérience existe, sans juger ni analyser. C'est ainsi que vous sélectionnez.
5. Inspirez, réinspirez et concentrez la respiration, le *loun*g et l'esprit sur le chakra approprié tout en exécutant les mouvements de tsa *loun*g *propres* à ce chakra. Laissez aller le souffle à travers le chakra à la fin du mouvement. C'est ainsi que vous supprimez ce qui a été sélectionné. L'inspiration et l'expiration se font par le nez.
6. Laissez l'esprit reposer dans l'espace pur et dégagé qui devient disponible dans le chakra. C'est ainsi que vous vous familiarisez avec l'ouverture comme source des qualités.

### **Loung ascendant : gorge et sommet de la tête**

Inspirez et *retenez* le souffle en vous concentrant sur la gorge. Réinspirez.

Tournez cinq fois la tête vers la gauche, puis cinq fois vers la droite.

Expirez et sentez le *loun*g monter dans le canal central à partir du chakra de la gorge, sortir par le chakra sommital et se dissoudre dans l'espace.

### **Loung de la force de vie : cœur**

Inspirez et *retenez* le souffle en vous *concentrant* sur le cœur. Réinspirez.

Faites un mouvement de lasso avec le bras droit, puis avec le bras gauche.

Faites un mouvement circulaire de la poitrine, cinq fois vers la droite et cinq fois vers la gauche.

Expirez et sentez le lounq du chakra du cœur se dissoudre dans l'espace.

### **Loung semblable au feu : nombril**

Inspirez et retenez le souffle au nombril avec la rétention du vase : tirez vers le haut le périnée et le plancher pelvien ; pressez le diaphragme vers le bas. Réinspirez.

Tournez cinq fois la zone du nombril vers la gauche, puis cinq fois vers la droite.

Expirez et sentez le loung du chakra du nombril se dissoudre dans l'espace.

### **Loung diffus : jonction des trois canaux**

Inspirez et retenez le souffle de manière diffuse, dans tout le corps. Réinspirez.

Tapez des mains au-dessus de la tête, frottez-les l'une contre l'autre, puis massez le corps ; faites le geste de tirer à l'arc cinq fois à droite et cinq fois à gauche.

Expirez et sentez le loung sortir par chaque pore du corps et se dissoudre dans l'espace.

### **Loung descendant purificateur: chakra secret**

Croisez la jambe droite devant la gauche. Inspirez et tirez vers le haut le périnée et le plancher pelvien dans la rétention du panier. Réinspirez.

Tournez-vous vers le genou droit en le saisissant ; tournez cinq fois vers la gauche.

Tournez-vous vers le genou gauche en le saisissant; tournez cinq fois vers la droite.

Revenez au centre et tenez les deux genoux ; tournez cinq fois vers la gauche. Restez concentré sur la diffusion du loung dans le chakra secret.

Expirez et sentez le loung sortir par le bas du corps et se dissoudre dans l'espace.

#### **INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES INTÉRIEURS DE TSA LOUNG**

Outre les cinq exercices extérieurs, il existe cinq exercices intérieurs de tsa loung. Ils consistent à diriger conjointement la respiration et la concentration, associées parfois à un mouvement ou à une rétention, vers un chakra particulier, puis à retenir et relâcher l'air. On peut pratiquer la réinspiration dans chaque exercice, mais on peut aussi n'effectuer qu'une simple inspiration. Il est recommandé de répéter trois fois chaque exercice, puis de rester dans la conscience ouverte en gardant l'attention fixée sur le chakra tant que l'expérience reste fraîche et spontanée. On passe ensuite au chakra suivant et l'on fait l'exercice.

#### **Exercice intérieur du tsa loung ascendant**

Inspirez de l'air pur et frais en vous concentrant sur le chakra de la gorge. Pincez légèrement vos narines entre le pouce et l'index. Retenez l'air et exercez une petite pression en imaginant que le loung se diffuse dans la gorge et monte jusqu'à la tête, purifiant le chakra de la gorge et éveillant les sens. Expirez par les narines après avoir défait leur pincement et donnez une poussée avec le diaphragme en fin d'expiration. Imaginez que le loung subtil jaillit par le sommet de la tête et que tous les voiles se dissolvent dans l'espace. Sentez l'ouverture au niveau des chakras de la gorge et du sommet de la tête et restez dans la conscience ouverte. Cet exercice ouvre le canal central et accroît la clarté.

#### **Exercice intérieur du tsa loung de la force de vie**

Inhalez de l'air pur et frais en vous concentrant sur le chakra du cœur. Sentez le lounq se diffuser dans votre chakra, nourrissant et purifiant cette zone. En expirant lentement par les narines, sentez que votre cœur se libère de ses voiles et de ses blocages. Portez une attention claire à ce que vous sentez se libérer ou s'ouvrir et restez dans l'ouverture et l'espace dont vous faites l'expérience. Cet exercice facilite la concentration de la conscience et la connexion avec les qualités.

### **Exercice intérieur du tsa lounq semblable au feu**

Inhalez de l'air pur et frais en vous concentrant sur le chakra du nombril. Tirez doucement le nombril vers la colonne vertébrale et retenez l'air tout en maintenant la position. Imaginez que le lounq se diffuse dans le chakra et le réchauffe. Relâchez la rétention en expirant lentement par les narines et imaginez que le lounq débarrasse le chakra des voiles et des blocages qui s'y trouvent. Portez une attention claire sur la sensation d'ouverture du nombril et demeurez dans cette sensation. Cet exercice favorise l'expérience de la chaleur intérieure et la maturation des qualités.

### **Exercice intérieur du tsa lounq diffus**

Avant de faire cet exercice, assurez-vous que l'espace derrière vous est libre d'obstacles. Commencez par vous asseoir en posture et par expirer complètement en recroquevillant votre corps : les mains et les doigts s'enroulent vers l'intérieur, les bras sont ramenés contre la poitrine, les genoux remontent, la colonne vertébrale s'enroule, la tête descend vers la poitrine. Contractez même les muscles du visage. Maintenez cette contraction pendant un petit moment, puis déployez lentement votre corps en même temps que vous inspirez de l'air frais. Étirez au maximum le corps et les membres et sentez l'air pur les emplir entièrement. Au faite de l'inhalation et de l'expansion, libérez l'air et tombez doucement en arrière sur le dos. Expirez à fond en vous laissant aller complètement sur le sol. Restez détendu dans la conscience ouverte. Cet exercice permet d'expérimenter le lounq présent dans tout le

corps et au-delà de ses limites. Il favorise l'expression d'actions bénéfiques spontanées.

### **Exercice intérieur du tsa loungh descendant purificateur**

Inhalez de l'air pur et frais et concentrez-vous sur le chakra secret. Retenez l'air en remontant les muscles du plancher pelvien, du périnée et de l'anus (rétention dite « du panier »). En retenant l'air et en maintenant la rétention du panier, imaginez que le loungh purifie et nourrit le chakra secret. Puis libérez lentement l'air et la rétention en expirant par le nez et en sentant que le loungh du chakra secret s'en va vers le bas. Portez votre attention sur le chakra secret et demeurez-y avec la conscience ouverte. Cet exercice favorise l'expérience de confort intérieur et promeut l'action joyeuse intrépide.

### **INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES SECRETS DE TSA LOUNG**

Il existe un troisième ensemble d'exercices de tsa loungh, appelé pratiques secrètes de tsa loungh. Dans chacun de ces exercices, une visualisation simple est associée au mouvement lumineux d'une couleur particulière pour un chakra donné. Lorsqu'on maintient l'attention sur le mouvement subtil de la lumière colorée, les qualités de chaque chakra deviennent plus disponibles. La lumière aide le pratiquant à se connecter au loungh subtil qui permet de reconnaître l'esprit naturel.

### **Tsa loungh secret ascendant**

Portez votre attention sur le chakra de la gorge et imaginez le mouvement ascendant du loungh subtil sous la forme d'une lumière jaune qui s'élève dans le canal central depuis la gorge jusqu'au sommet de la tête, où le loungh se déploie comme les baleines incurvées vers le bas d'un parasol ouvert, nourrissant le sommet de la tête. Posez votre attention sur ce flot subtil de lumière jaune.

### **Tsa loung secret de la force de vie**

Imaginez dans le chakra du cœur un cristal pur à facettes répandant une lumière blanche dans toutes les directions et maintenez l'attention sur cette lumière blanche en expansion.

### **Tsa loung secret semblable au feu**

Imaginez dans le chakra du nombril le loung subtil sous la forme d'une roue de lumière rouge tournant lentement vers la gauche.

Maintenez votre attention fixée sur le mouvement et la lumière rayonnante.

### **Tsa loung secret diffus**

Imaginez, à la jonction des trois canaux, à quatre travers de doigts sous le nombril, des rayons de lumière verte se répandant dans toutes les directions, dans tout votre corps et au-delà. Maintenez votre attention fixée sur cette lumière verte rayonnante.

### **Tsa loung secret descendant purificateur**

Imaginez dans le chakra secret, à quatre travers de doigts sous le nombril, une lumière bleue descendante à la manière d'un soufflet pointant vers le bas. Maintenez votre attention fixée sur le flot de lumière bleue.

## **PRATIQUE INFORMELLE : APPLIQUER LA PRATIQUE AU QUOTIDIEN**

Nous avons vu comment il est bénéfique d'incorporer à la méditation les problèmes de la vie quotidienne. Cependant, je vous recommande en outre d'incorporer à la méditation tous les événements de la vie, tels qu'ils se présentent. Remémorez-vous le refuge de la tranquillité, du silence et de

l'espace. Au cœur de la frénésie ambiante, arrêtez-vous et faites l'expérience de la tranquillité ; entrez directement en contact avec votre corps. Soyez. En plein repas au restaurant, arrêtez-vous et écoutez le silence. Il suffit parfois d'inspirer longuement, de retenir le souffle, puis de le relâcher en le laissant monter dans le canal central et sortir par le chakra du sommet de la tête, pour passer du sentiment de manque total d'espace à celui du contact avec l'immensité.

Imaginez par exemple qu'un samedi matin vous deviez aller à la poste. En y entrant, vous trouvez devant vous une longue file d'attente. Tout le monde porte des paquets. Vous marmonnez : « Cet employé est un peu trop bavard avec chacun, comme si nous n'avions pas tous toute une liste d'autres choses à faire. » C'est une situation familière dans laquelle vous pouvez voir grandir votre contrariété, votre agitation et votre tension.

Nous connaissons tous ce type d'irritation. La question qui se pose est de savoir si nous reconnaissons la perturbation pour ce qu'elle est et nous en débarrassons. Nous passons bien trop de notre temps à attendre que le changement vienne de l'extérieur. C'est effrayant. Nous devenons victimes des circonstances. Nous pensons secrètement: « Ma vie n'était pas censée prendre cette tournure. » « J'attends de cette personne avec laquelle je vis quelle change. » C'est vraiment triste. Quand on regarde autour de soi, la tension des gens se remarque aisément sur leur visage. Beaucoup donnent l'impression de ne pas être dans l'environnement qui leur conviendrait. Il est donc très important de reconnaître cette tendance en nous et de nous en défaire.

Revenons au bureau de poste. Je peux être malheureux d'attendre en faisant la queue, ou méditer vingt minutes, conscient et détendu. De toute façon, je dois attendre vingt minutes dans la file. Mais, est-ce que je sais que je peux choisir? C'est un cas de figure parfait pour un méditant moderne et la situation parfaite pour devenir conscient et pour créer intérieurement un espace différent en utilisant le pouvoir de l'attention. La manière dont nous, dirigeons notre attention recèle un certain pouvoir. Notre expérience est le résultat de notre concentration. Lorsque nous allons mal, nous pouvons prétendre aller bien, mais nous n'allons pas bien. Mais *avant* même d'aller



mal, ce vers quoi nous nous tournons nous conduit dans la direction de la souffrance, et il est important d'en avoir conscience. Nous pouvons changer notre concentration et cela change notre expérience.

Lorsque je fais la queue, je peux déplacer mon centre d'intérêt de l'extérieur vers l'intérieur. Je deviens conscient de ma préoccupation - l'employé trop bavard et ma longue liste de choses à faire - et la laisser simplement tomber. Je change la direction de mon attention et ressens directement et simplement mon corps, mon énergie et mon esprit. J'inspire, me concentre sur la jonction des trois canaux, puis j'expire lentement, mon souffle montant dans le canal central et sortant par le sommet de la tête. Je sens que je suis en train de purifier le canal central. Je le fais trois fois et sens mon corps plus détendu, mon énergie plus paisible et mon esprit plus clair. Je tourne ensuite mon attention vers le cœur et j'établis le contact avec lui. Ce faisant, je commence à percevoir une certaine chaleur. Je me tiens maintenant dans un espace complètement différent. C'est une immensité dans laquelle bien plus de choses sont possibles et disponibles que je ne l'avais vu auparavant. Et je ne suis certainement plus la victime des circonstances.

Une pratique encore plus simple face à un défi de la vie consiste à vous concentrer sur le chakra du cœur et à faire l'exercice intérieur de tsa lounq de la force de vie: connectez-vous directement à l'irritation ou la gêne que vous ressentez dans le corps, l'émotion ou l'esprit; inspirez et retenez le souffle tout en vous concentrant sur le cœur; pendant la rétention, imaginez que la chaleur du lounq se répand dans le cœur, le nourrissant et le purifiant ; expirez lentement par les narines en sentant que l'irritation et la tension disparaissent simultanément du cœur et qu'il est purifié de toute négativité. Faites-le plusieurs fois. Enfin, demeurez simplement dans l'espace de votre cœur avec la conscience ouverte, en sentant la chaleur issue de la connexion avec l'ouverture de votre cœur se diffuser dans tout votre corps et rayonner dans votre environnement.

## **CHAPITRE 3**

### **LES NEUF LOUNGS, UNE CARTE DE LA TRANSFORMATION**

Poursuivre la pratique des neuf respirations purificatrices et des cinq exercices de tsa long vous permet d'identifier plus vite et plus facilement vos schémas habituels, de saisir, grâce à la concentration, à la respiration et au mouvement, les souffles qui obstruent l'ouverture et de les expulser par les trois canaux et les cinq chakras. En reconnaissant l'ouverture fondamentale de votre esprit naturel et en vous familiarisant avec elle, vous découvrirez en vous un trésor profond.

On peut encore dire d'autres choses sur la nature du souffle. L'élément air peut être décrit selon une gradation allant de grossier à subtil. Il est possible d'entretenir une relation plus précise avec les souffles avec lesquels nous commençons à nous connecter pour les éliminer, afin qu'ils ne régissent plus notre vie et n'aient plus de conséquences fâcheuses. Par exemple, lorsque les souffles grossiers de nos pensées et de nos perturbations internes sont dissipés, un souffle intérieur plus subtil nous aide à reconnaître notre vraie nature, de sorte que nous pouvons jouir des fruits de la vertu qui naissent spontanément de cet esprit naturel. Pour poursuivre l'exploration du chemin qui mène de la confusion à la sagesse, nous allons examiner à présent une description de neuf louns, ou souffles, qui dessine la carte de notre transformation.

#### **SAVOIR QUAND OPÉRER DES CHANGEMENTS DANS LA VIE**

Lorsque nous parlons de transformation, nous devons d'abord réfléchir à l'importance de savoir reconnaître le moment approprié pour l'effectuer. Très souvent, nous n'éprouvons la nécessité d'un changement qu'après un désastre. Par exemple, beaucoup de gens ne s'intéressent à la paix dans le monde qu'après avoir fait une longue guerre. D'abord, nous provoquons la

guerre, nous y participons puis, après d'énormes destructions et pertes en vies humaines, nous militons pour la paix mondiale. Sur le plan individuel, peut-être serez-vous motivé pour changer seulement après avoir pratiquement ruiné votre santé. Bien que le sentiment de vous réveiller qui en résulte mérite certainement d'être fêté, ce réveil vient parfois un peu tard. Plus il est tardif, plus le changement est difficile. C'est une chose que nous savons bien, qui relève du simple bon sens : plus cela vient tard, plus c'est difficile, parce que changer exige tant de force, tant d'énergie et tant d'attention que nous pouvons nous en trouver dépourvus, sans parler des compétences, pour opérer un changement aussi radical. Il arrive aussi que nous voyions le problème en face, mais que nous restions incapables de le résoudre. Nous continuons à retomber dans nos dépendances et nos conditionnements. Le moment où nous intervenons dans l'évolution d'un problème a donc une énorme influence sur le résultat. Si nous nous rendons compte qu'un dysfonctionnement se développe et intervenons aussitôt, nous pourrions le faire disparaître avant qu'il gagne trop de terrain.

#### **AVOIR UNE IDÉE DE CE QUE SONT LE SOUFFLE ET L'ESPRIT**

Il existe en Occident diverses manières d'effectuer des changements et certaines touchent parfois au domaine du souffle quand elles concernent l'observateur ou traitent des ondes, des particules et de l'énergie. Les enseignements de l'Orient qui se rapportent au souffle, ou *loun*, en relation avec la libération - le fait d'être complètement libéré de la souffrance des existences - sont très profonds et très détaillés. S'ils décrivent une aussi grande chose qu'un chemin vers la libération, il devrait être très simple de changer un petit aspect de la vie d'un être humain, non ? Si le changement ultime est de réaliser la libération de la souffrance, changer votre mauvaise humeur ne devrait pas être une grosse affaire. Cependant, ne pas comprendre le souffle et l'esprit rend le vrai changement difficile, parce que la méthode employée est souvent une partie du problème lui-même.

Qu'entend-on par libération de la souffrance ? En reconnaissant la nature de l'esprit, on est libéré de la dualité. Quand cette reconnaissance est profonde, la dualité n'affecte plus notre essence. Le méditant conscient des souffles

subtils peut renverser la dualité, attraper ou emprisonner l'ennemi conceptuel et le relâcher dans le ciel de la conscience directe non conceptuelle.

Qu'entend-on par renverser la dualité? Supposons qu'une pensée négative, ou un jugement, s'élève en nous. Lorsque nous savons le reconnaître, capturer ce souffle et l'évacuer, l'esprit dualiste qui juge ne peut plus nous affecter. Quand les choses tournent mal, c'est que l'esprit conceptuel intervient et prend le pouvoir. Les perturbations interviennent et prennent le pouvoir. Les besoins et les penchants interviennent et prennent le pouvoir. Éliminer ce mouvement du souffle en pratiquant les neuf respirations purificatrices permet de faire l'expérience d'une conscience plus subtile, qui reconnaît la nature de l'esprit, au lieu de s'identifier au souffle changeant. Nous pouvons, grâce à cette pratique, capturer le souffle de l'esprit dualiste, conceptuel, qui va et vient entre un sujet apparemment solide et un objet apparemment solide. Vaincre la dualité revient à reconnaître notre essence, les souffles de nos pensées mouvantes et de nos perturbations. En capturant et en éliminant différents souffles, nous pouvons vaincre la maladie et le déséquilibre des éléments, et nous maintenir en bonne santé. Ce processus rend le pratiquant capable de reconnaître sa nature fondamentale. Cette reconnaissance n'est pas le produit de l'esprit conceptuel.

En Occident, nous parlons de la façon dont nous percevons les choses, dont nous établissons des relations avec elles, dont nous les comprenons. L'esprit joue un grand rôle dans la psychologie de la transformation. L'esprit conceptuel, notamment, y a joué un rôle très important; celui de l'esprit non conceptuel a été moindre, celui du souffle a été nul. Je pense néanmoins qu'il ne peut y avoir de vraie transformation sans la connaissance et l'expérience des souffles et qu'on ne se transforme certainement pas sans avoir l'expérience de la conscience directe non conceptuelle. La conscience conceptuelle est certes un outil important, mais seulement quand les circonstances le requièrent. Or, cet outil n'est pas toujours nécessaire. Si vous prenez conscience d'un problème suffisamment tôt, la conscience conceptuelle n'est pas du tout utile. Si vous vous en rendez compte à une étape plus avancée, elle est utile. Si vous vous en rendez compte trop tard,

elle ne sert plus à grand-chose. « Trop tard » signifie que la destruction est inévitable. S'il s'agit de la vie, elle est terminée, nous mourons. S'il s'agit d'une relation, elle prend fin. S'il s'agit d'environnement, il est détruit. Il vient un temps où il est impossible d'éviter ou de modifier l'issue, parce qu'il est simplement trop tard pour intervenir sur le résultat de conditions qui n'ont pas été reconnues auparavant.

Il est bien plus aisé de changer si vous êtes disposé à vous asseoir et à travailler sur votre respiration. S'asseoir n'est pas si facile que cela dans notre société moderne. S'asseoir, ne serait-ce que pour cinq minutes, et travailler sur le souffle n'est pas si courant. Certaines personnes réagissent à la proposition de méditer comme un enfant réagit quand il est puni et envoyé au coin. Mon jeune fils va à la garderie et quand il rentre à la maison, il joue à envoyer ses parents au coin. Il ne faut pas considérer la méditation comme une punition.

En vous reliant à votre respiration, vous pouvez trouver un profond repos. Vous pouvez découvrir en vous des endroits profonds, ce qui pose alors la question de la durée pendant laquelle vous y restez. La respiration vous permet d'aller plus loin lorsque vous méditez. Votre perspective — votre compréhension, vos sensations, votre expérience des qualités telles que l'amour - se modifie selon votre façon de demeurer dans cet espace intérieur. L'idée que l'observateur modifie la réalité nous est devenue familière. Cela ne fait aucun doute pour les enseignements orientaux: l'observateur change effectivement la réalité. Nous connaissons dans la vie ordinaire bien des situations dans lesquelles c'est le cas. Mais il faut se demander ce que nous entendons par « observateur ». S'agit-il de l'observateur qui a mis la pagaille, d'un observateur qui est sur le point de mettre la pagaille, d'un observateur qui songe à mettre la pagaille, ou d'un observateur qui a les possibilités de mettre la pagaille ? Ils sont tous observateurs. Et nous pouvons être chacun d'entre eux à des périodes et dans des situations différentes de notre vie. Alors, de quel observateur s'agit-il ?

## **LA NOTION DE CORPS**

Lorsque nous pratiquons la méditation, nous pouvons développer un sens de plus en plus subtil de l'observation. Les différents degrés de cette observation sont décrits dans le bouddhisme bœun sous le terme de « corps ». Il existe une description de neuf degrés de lounq que j'aimerais vous présenter à titre d'outil, ou de carte de la transformation. Cette carte décrit ces niveaux d'observation, chacun d'eux étant vraiment une sorte de corps. Et chaque corps peut être le support d'énergies positives, ou bien peut exprimer des énergies destructrices. Le corps le plus élevé qu'il soit possible d'atteindre est le corps essentiel immuable. C'est le corps du maintenant éternel, de la pure présence ; il correspond au premier niveau de lounq, appelé le lounq de l'espace de la nature bœun. Un corps plus grossier et changeant est le corps douloureux karmique et conceptuel.

L'ignorance, la racine de toute souffrance, est fondamentalement l'inaptitude à reconnaître cet espace essentiel, ce corps immuable dont il est question dans le premier niveau de lounq. L'ignorance nous a fait perdre le contact avec cet espace, perdre la connexion, perdre la conscience, perdre la confiance en lui; nous avons même perdu la direction qui y mène. Tout ceci est le résultat de l'ignorance. Quand on ne se connaît pas soi-même, il y a ignorance. Quand il y a ignorance, notre vision devient celle de l'ignorance, ce qui signifie que notre expérience et les apparences naissent de cette absence de reconnaissance. Celui qui, en nous, se déclare le sujet qui perçoit naît de l'ignorance. Il est le produit de l'ignorance. Comme il ne reconnaît pas que ce qu'il perçoit n'est autre que lui-même, il voit « quelque chose d'autre », quelque chose qui est « à l'extérieur ». C'est ainsi que se crée la dualité. Lorsque vous voyez quelque chose qui est autre, vous n'avez plus le choix qu'entre « j'aime » et « je n'aime pas ». J'aime, c'est l'attachement. Je n'aime pas, c'est l'aversion, la colère. Les mots attachement et colère peuvent sembler exagérés, mais notre tendance est bien de nous approprier l'expérience ou de la repousser. Il n'existe pas d'expérience neutre. C'est oui ou non. D'une manière générale, pourtant, nous nous sentons bien mieux quand nous envisageons de façon plus neutre nos expériences, quand nous les acceptons pour ce qu'elles sont. Il est plus paisible de ne pas constamment évaluer nos expériences en termes de « oui ou non », de « bon ou mauvais ». Il existe un lieu plus neutre où vivre, un lieu où il est plus facile de respirer, de voir, de

faire l'expérience du monde de façon plus ouverte. Nous passons ainsi de la réaction « oui/non » à la notion d'observateur, lequel peut devenir de plus en plus subtil jusqu'à son immersion totale dans l'espace pur et vaste du corps immuable.

Nous vivons la plupart du temps dans un corps changeant, le corps douloureux karmique et conceptuel. Avoir peu de confiance en soi est une manière commune de faire l'expérience de ce corps changeant. Nous nous disons : « Je n'y arrive pas. » Peut-être existe-t-il un secteur de votre vie où vous éprouvez ce type de sentiment. Prenez un moment pour penser à une situation difficile de votre existence. Vous noterez que votre corps éprouve peut-être un certain malaise. C'est comme si la partie de vous qui vit la situation difficile était un être différent ayant son propre ressenti du corps, au point même que votre posture s'en trouve modifiée. Vous pouvez découvrir un déplacement de la dynamique énergétique de votre corps. De l'anxiété ou certaines perturbations peuvent entrer en jeu. Si vous écoutez votre monologue intérieur, vous pouvez discerner qu'une certaine logique est à l'œuvre quand vous vous comparez défavorablement à autrui ou quand vous vous laissez aller à vous déprécier. Que vous perceviez le corps changeant physiquement, émotionnellement ou conceptuellement, vous avez tellement l'habitude de vivre de cette manière que vous êtes résigné à demeurer dans une existence remplie de ces tensions.

Nous sommes parfois si enlisés dans une situation douloureuse que toute notre existence repose sur elle. Nous aimons à partir de cette douleur. Nous entrons en relation à partir de cette douleur. Nous haïssons à partir de cette douleur. Nous faisons des choses à partir de cette douleur, ou nous cessons d'en faire à partir d'elle. La souffrance devient ainsi notre seul mode opératoire. Vous devez chercher: Qui est celui qui est effrayé? Qui est celui qui doute? Qui est-ce? Cette identité ne correspond pas à celui que vous êtes vraiment. Elle n'est pas votre être authentique. Elle est une habitude, une forme de souffle qui peut être évacuée, libérant votre conscience pour que vous deveniez plus subtilement présent et vivant.

Pour important que ce soit de le reconnaître, il est encore plus important de ne pas analyser et ne pas juger cette expérience; ressentez-la simplement.

Passez un moment de tranquillité avec ce que vous sentez. Passez un moment de silence avec ce que vous sentez. Reliez-vous à l'espace et abandonnez la tendance à juger et à analyser. Soyez simplement avec ce que vous vivez.

## **LES NEUF LOUNGS ET LEURS EFFETS**

La liste des neuf loungs décrit des modèles de souffles et montre qu'il est possible de briser certains schémas de vie tant sur le plan individuel que collectivement. En vous, dans la vie familiale, dans la société dans son ensemble et dans le monde, existent des schémas que l'on peut discerner et changer. Nous devons ramener ces enseignements sur terre, parce que c'est là que nous sommes.

Les enseignements de sagesse décrivent le chemin vers le complet éveil. Tout le monde ne cherche pas à réaliser l'éveil tout de suite, mais la plupart d'entre nous souhaitent avoir une meilleure qualité de vie. C'est une raison suffisante pour réfléchir d'un peu plus près au souffle et à l'esprit et de considérer ce que ces enseignements nous offrent.

Voici la liste simplifiée des neuf loungs, ou souffles, et de leurs effets, du plus subtil au plus grossier :

1. Loung de l'espace de la nature bœun : réside dans la nature essentielle.
2. Loung de la félicité de la sagesse primordiale : éveille la sagesse.
3. Loung de la conscience innée issue d'elle-même: demeure spontanément dans la nature de l'esprit.
4. Loung du cheval de l'esprit : provoque le mouvement des pensées.
5. Loung de la force du karma: détermine la direction de toute transition.
6. Loung des perturbations mentales grossières : provoque l'expression des perturbations négatives que sont les cinq poisons (colère, avidité, ignorance, jalousie, orgueil).



7. Loung perturbant les humeurs du corps : provoque la maladie par des déséquilibres dus aux perturbations internes.

8. Loung du pouvoir d'existence: construit les êtres et leur environnement.

9. Loung destructeur de cycle: provoque des actions détruisant les êtres et leur environnement.

Afin de rechercher la présence de ces souffles dans votre vie, nous commençons par étudier le plus grossier et le plus évident. Nous aborderons ensuite progressivement des souffles de plus en plus subtils.

## **9 - Loung destructeur de cycle**

Comme l'indique son nom, c'est un souffle destructeur. Il peut s'appliquer à des forces collectives telles que la peur qui pousse un peuple à faire la guerre et à dévaster un pays et ses habitants. Il peut s'appliquer aux forces du matérialisme et à leur effet global sur l'environnement, avec pour conséquence la destruction d'écosystèmes et de l'atmosphère terrestre. Ou bien il peut s'appliquer à la rupture d'une relation, ou à la cessation de ce qui est perçu comme une douleur par un acte violent tel que le suicide.

## **8 - Loung du pouvoir d'existence**

Au niveau individuel, le loung du pouvoir d'existence peut faire référence à l'identification excessive à une profession ou à un statut social, qui fait que l'on manque de flexibilité pour changer. Se penser victime des circonstances rend même difficile de percevoir des occasions de changer. Au niveau collectif, les sociétés se rassemblent autour de systèmes de croyances, de slogans et de convictions qui renforcent l'illusion que les choses sont ce qu'elles sont.

Les louns 7 à 4 concernent des expériences que nous sommes nombreux à vivre quotidiennement. Nous étudierons donc ces souffles de façon plus approfondie.

## **7 - Loung perturbant les humeurs du corps**

Le loung qui perturbe les humeurs du corps mène aux états de maladie. Peut-être éprouvez-vous un certain malaise corporel, une douleur, ou craignez-vous d'être malade. Pour étudier cet état de plus près, connectez-vous d'abord à la tranquillité, au silence, à l'espace. Depuis cet endroit ouvert, regardez directement la douleur ou la maladie que vous ressentez. Laissez votre esprit se déplacer dans le corps vers une zone particulière. Parfois, vous voyez clairement que votre maladie est en rapport avec votre colère, votre attachement ou votre ignorance. Selon la médecine tibétaine, chaque maladie est liée à l'un de ces trois poisons racines. Mais comment pouvez-vous le savoir précisément? Vous pouvez au moins avoir une idée de cette corrélation, ce qui suffit pour travailler dans la méditation.

Dirigez votre attention vers le sentiment de malaise ou vers la douleur, connectez-vous directement à ce que vous éprouvez et faites les neuf respirations purificatrices. Si vous en avez le temps, faites neuf respirations pour chacun des trois canaux, soit au total vingt-sept respirations. À chaque expiration, établissez consciemment une relation entre le lieu douloureux de votre corps dont vous expulsez les tensions et les canaux par lesquels passe votre souffle qui les emporte.

Lorsque vous avez terminé la partie physique proprement dite de l'exercice respiratoire, revenez à ce lieu douloureux en y apportant un sentiment d'ouverture. Dans cette ouverture, regardez l'endroit douloureux; voyagez à nouveau dans le corps. Prenez un moment pour penser à la personne que vous estimez être votre meilleur(e) ami(e). Quelles sont ses qualités qui font que vous vous sentez détendu avec elle, qu'elle vous fait sentir que vous pouvez être ce que vous êtes, que vous pouvez dire des choses stupides ou ridicules ? Avec elle, vous n'avez pas besoin de jouer un personnage ; vous vous détendez, simplement. Alors, comment vous sentez-vous, avec cet ami doté d'un sens réel de l'ouverture et qui ne vous juge pas ? Vous vous sentez bien. De la même façon, après l'exercice, pensez que vous êtes vous-même votre meilleur ami. Vous êtes le meilleur ami de celui qui est malade. Vous êtes le meilleur ami de celui qui traverse la souffrance. Regardez

alors avec une attention ouverte, ne serait-ce que pendant cinq minutes. Regarder ainsi cet endroit, c'est ça la guérison.

Il est important de continuer la pratique et de la répéter jusqu'à ce que vous soyez très, très familiarisé avec ce lieu de conscience ouverte. D'habitude, ce n'est pas ce que vous faites. En regardant cet endroit, vous entamez un monologue négatif: « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? » Vous dites : « Je suis malade. C'est là qu'est ma maladie. C'est là qu'est ma douleur. C'est là qu'est mon problème. C'est lui qui aura le dessus. » Quelqu'un adresse tous ces messages effrayants à cet endroit du corps. Mais à présent, celui qui regarde n'est plus cette personne qui juge. C'est une personne totalement différente. C'est un ami. Comme je l'ai dit, avoir l'image d'un meilleur ami peut vous aider à avoir la conscience ouverte. Bien sûr, pour avoir un certain niveau d'ouverture, nous pratiquons les neuf respirations. Nous pouvons avoir besoin de faire plus de trois respirations par canal pour éliminer nos tendances à repousser l'expérience, pour saisir ou remplir le moment, ou pour nous déconnecter entièrement de façon à arriver là où nous sentons suffisamment d'ouverture pour être unis à notre expérience.

Évacuer par l'expiration les trois poisons que sont la colère/aversion, l'attachement/avidité et l'ignorance concerne tout à fait votre maladie. Elle est provoquée par un souffle. Et ce souffle est lié à l'un des trois poisons. Le poison vous rend malade. Vous associez ainsi votre expérience des trois poisons et votre maladie. L'expiration a pour résultat de vous faire ressentir une certaine ouverture qui, concernant vos tensions, vos douleurs, votre maladie, diminue votre impression d'être malade et dissipe votre identité de personne malade. Vous permettez à une personne meilleure d'émerger, la personne que vous êtes authentiquement. Vous lui permettez de regarder. Elle apporte une information et une énergie totalement différentes à la partie malade. Pour que cela devienne une habitude qui imprègne votre vie, il vous faudra faire l'exercice pendant dix ou quinze minutes, voire une demi-heure ou une heure sur une base de cinq à dix répétitions quotidiennes. Si vous y parvenez, votre chance de guérir est bien plus grande.

## **6 - Loung des perturbations mentales grossières**

Nous avons essayé de reconnaître la fréquence dans notre vie de certains facteurs perturbateurs internes et de reconnaître que quelque chose les influence. Prenons l'exemple du sixième loun, celui des perturbations mentales grossières que sont la colère, l'avidité, l'ignorance, la jalousie et l'orgueil. Elles sont répertoriées par toutes les écoles du bouddhisme et connues sous la dénomination des cinq poisons. Nous avons déjà commencé à en explorer trois, les trois poisons racines que sont la colère, l'attachement et l'ignorance. Chaque souffrance peut y trouver sa racine. Examinez votre vie et vous y trouverez ces trois poisons. Vous pouvez savoir où ils se manifestent, vous pouvez savoir ce que cela fait de les ressentir. Vous pouvez aussi réfléchir sur votre capacité - ou votre incapacité - à les traiter correctement.

Alors que vous savez peut-être que ces perturbations mentales grossières existent en vous et influencent votre vie, il est possible que vous ignoriez pourquoi elles le font. Quelle sorte d'énergie provoque votre colère? Peut-être ne l'avez-vous jamais examiné de près. Dans beaucoup de pratiques que j'ai enseignées ces dernières années, j'encourage mes étudiants à examiner de près une situation difficile, à se connecter avec la perturbation qui surgit lorsqu'ils le font et à découvrir sa présence dans le corps, la respiration et l'esprit. C'est l'approche essentielle. Nous ramenons dans le corps, la respiration et l'esprit, la perturbation éprouvée afin de comprendre la structure énergétique de notre malaise ou de notre souffrance, plutôt que d'en conceptualiser le scénario. En tant qu'état mental, la colère est difficile à contrôler. Nous avons tendance à la justifier et à l'expliquer, ce qui ne fait que la fortifier. Mais, si nous prenons conscience de l'énergie que chevauche la colère, nous pouvons agir directement sur cette énergie et la déplacer, ce qui influencera ensuite l'esprit coléreux. Qu'il s'agisse de la colère ou d'un autre poison, l'idée est de se concentrer sur l'énergie qui lui est propre plutôt que sur son histoire. « Se concentrer sur l'énergie » veut dire la même chose que « être en contact avec le souffle ». C'est le sens caché de l'analogie : attraper le cheval (énergie) et le mener dans une direction positive sur le chemin (canaux du corps) de la libération (ouverture).

La première chose à faire pour attraper le cheval est de voir où il apparaît. Observez la situation, l'endroit où vous vous mettez en colère, ou remémorez-vous la personne qui vous irrite. Le plus facile est d'identifier votre propre colère à l'instant où vous la ressentez ; mais vous pouvez aussi travailler avec le souvenir de colères passées. Juste reconnaître que vous êtes en colère, l'admettre et ressentir cette expérience, telle est la méthode pour attraper le cheval. Vous pouvez réfléchir en disant : « La semaine dernière, j'étais vraiment en colère contre un tel. » Vous reconnaissez votre état : « J'étais en colère. » Vous pouvez sentir l'agitation de votre corps et la perturbation de votre respiration rien qu'en évoquant la situation. Il ne s'agit pas de juger qui que ce soit, ni de peser les mérites de se mettre ou non en colère. Vous êtes simplement en train d'essayer de vous souvenir, d'essayer de reconnaître que vous étiez en colère. Souvenez-vous-en de façon à ce que l'expérience devienne fraîche et que vous la ressentiez. Quelle que soit votre expérience d'une colère présente actuelle ou du souvenir d'une colère passée, vous la ressentez. A l'instant où vous l'éprouvez dans votre corps et sentez s'altérer votre respiration, il y a une bonne chance que vous soyez entrés en contact avec ce souffle particulier appelé le *loun* des perturbations mentales grossières. Il est très probable que vous soyez en train d'attraper le cheval ou que vous l'ayez attrapé.

Il ne s'agit pas d'analyser ou de juger la colère, mais de sentir le souffle qui la porte, qui l'influence, qui la fait s'élever. Connectez-vous à ce souffle. La seule façon d'y parvenir vraiment - je le répète - est de diriger l'attention vers le corps et de réveiller cette expérience de colère dans votre corps et votre respiration. Vous attrapez donc le cheval. Il est plus facile d'attraper le cheval (le souffle), que le cavalier (l'esprit). Guider le cheval est le moyen le plus facile de guider le cavalier. C'est ainsi une manière particulière de traiter les situations négatives.

Lorsque l'on commence à avoir une idée des effets de la pratique des neuf respirations en relation avec les perturbations mentales grossières et les trois poisons racines, observer un changement signifie que l'on nettoie quelque chose de plus profond que le scénario.

## **5 - Loun de la force du karma**

Il est important de reconnaître la colère *directement*. Si vous demandez pourquoi vous vous mettez en colère, votre esprit conceptuel aura quelques réponses : « Cette personne est méchante ; elle ne cesse de faire intentionnellement des choses blessantes; elle a fait exprès de m'offenser. C'est elle qui a un problème avec la colère. » Vous avez de merveilleuses raisons de justifier votre colère, n'est-ce pas? C'est la réponse qui vient quand vous vous demandez pourquoi vous vous fâchez. Maintenant, si vous vous demandez: « Cette colère est-elle vraiment nécessaire ? », vous obtenez un autre genre de réponse. Vous dites : « D'accord, du point de vue de la pratique, peut-être la colère n'est-elle pas si nécessaire. Toutes ces choses ne sont qu'une illusion, je n'ai pas à m'y engager. » Vous pouvez penser ainsi, mais la question demeure : pourquoi continuez-vous à vous fâcher ? Et c'est une bonne question. Vous le faites parce que c'est un souffle violent qui s'accompagne de sentiments d'incapacité et d'impuissance. Vous n'avez ni le pouvoir ni la force de l'arrêter. Vous n'avez pas la sagesse de l'arrêter. Vous n'êtes pas éveillé lorsque surgit la colère. On peut dire que c'est le « souffle de la force du karma » qui se manifeste ainsi, souffle qui fait que parfois, vous ne savez plus où vous êtes ni comment vous avez fini par aboutir là où vous vous trouvez. Vous vous dites : « Comment en suis-je arrivé là ? » C'est comme si vous interrogiez quelqu'un d'autre. Lorsque vous commencez à souffrir à cause de tout ce que vous avez entrepris, de tout ce que vous avez désiré, vous vous demandez: « Comment se fait-il que j'en sois là? » Il semble que ce ne soit pas une très bonne question. La raison pour laquelle vous vous la posez pourrait être que ce que vous vivez n'est pas ce que vous souhaitiez vivre. « Ce n'est pas vraiment ce que j'aurais voulu. Je ne sais pas comment j'en suis arrivé là. »

Il existe manifestement des souffles qui échappent à notre volonté, qui nous poussent dans des directions où nous n'avons pas l'intention d'aller. Ces souffles existent en nous. Ils sont reconnus dans les enseignements bœun. Lorsque nous effectuons une pratique purificatrice, ce n'est pas parce que nous avons gâché notre vie ; c'est parce que nous *pourrions* la gâcher. Nous éliminons la possibilité, nous « brûlons les semences », pour qu'elles ne puissent pas pousser et donner des fruits négatifs. Il est important de brûler

les semences karmiques et nous pouvons le faire en reconnaissant leur source.

Le travail sur le lounq des perturbations mentales grossières (n° 6) a pour but de reconnaître les semences et les racines des perturbations. Ce n'est pas très facile quand elles sont d'origine karmique. Vous ne pouvez pas dire : « Mon karma est exactement là. » Les choses ne fonctionnent pas ainsi. Mais il est clair que le souffle de la force du karma peut être là et plus vous êtes capable d'éliminer le souffle émotionnel, plus vous accédez à un stade de clarté où vous voyez qu'il existe quelque chose sur quoi vous n'avez pas de pouvoir. Vous êtes simplement poussé à faire certaines choses. Le voir et le reconnaître ouvertement est salutaire. Voir ouvertement signifie reconnaître sans jugement.

Comment travailler sur le lounq de la force du karma (n° 5) ? Vous voulez obtenir la pleine conscience. Cette conscience consiste simplement à reconnaître qu'il y a une certaine force, au-delà du rationnel, qui vous pousse dans une certaine direction. Vous essayez alors de vous en rendre compte et d'entrer en contact avec cette force, ce souffle. Vous essayez de l'éliminer avec l'exercice des neuf respirations. La force du karma est essentiellement un souffle, un lounq, qui vous pousse dans une certaine direction sans que vous ayez le choix, sans que vous le vouliez. Vous pensez parfois que c'est ce que vous voulez. D'autres fois, vous savez que ce n'est pas ce que vous voulez. Mais cela n'en modifie pas pour autant sa direction. Tant que le souffle de la force du karma n'est pas éliminé, il vous pousse dans une certaine direction. Bien entendu, la force du karma n'est pas nécessairement mauvaise, il est important de le comprendre. La purification porte sur les souffles karmiques négatifs. Parfois, nous cultivons les souffles karmiques positifs. Je pense que c'est ce que font de nombreux rituels de guérison.

Je vous encourage à identifier systématiquement la présence des trois poisons racines, à voir comment ils apparaissent dans le lounq des perturbations mentales grossières (n° 6) et dans le lounq de la force du karma (n° 5), et ce qu'ils signifient dans le lounq du cheval de l'esprit (n° 4). Alors que nous pouvons déplacer notre attention pour noter

les divers aspects de notre expérience, la méthode que nous employons est toujours la même: les neuf respirations purificatrices. Lorsque nous cherchons à éliminer le souffle de la force du karma, nous sommes moins personnellement concernés par les trois poisons racines. Il s'agit plutôt de mieux voir comment ils s'élèvent en nous. On a le sentiment d'une ouverture plus grande que quand on travaille avec le souffle des perturbations mentales grossières.

Notre travail intérieur consiste donc à ne pas oublier ces trois poisons racines. Bien qu'il existe cinq perturbations négatives de base, souvenez-vous des trois poisons racines. Nous employons toujours la même méthode, les neuf respirations purificatrices, grâce auxquelles nous développons une compréhension différente, une conscience différente. L'instrument est le même. Avec le loun des perturbations mentales grossières (n° 6), nous tentons de nous mettre en relation avec le cheval, ou l'énergie, ou la perturbation elle-même, plutôt que de nous intéresser au cavalier ou à l'histoire. Puis, quand vous pouvez sentir la relation avec le cheval, utilisez l'instrument, les neuf respirations, qui sont une pratique très puissante. Elle possède un pouvoir, mais si elle n'est pas clairement intégrée à votre vie, c'est de la simple respiration. Si vous pouvez vous défaire des souffles des perturbations mentales grossières (n° 6), vous avez de meilleures chances de travailler avec les souffles karmiques (n° 5).

Ainsi, avec les souffles karmiques, soyez simplement conscient d'avoir en vous certaines forces, qui vous dirigent dans une certaine direction. Puis, engendrez une intention positive : « Puissé-je éliminer ces souffles grâce aux neuf respirations. » Ce peut être un simple souhait tel que celui-là. Il y a comme une sorte de conscience qu'il existe une force. Ce n'est pas simplement la colère elle-même, mais une capacité de sentir la force, de sentir son pouvoir qui vous pousse dans cette direction. Si vous y faites attention, vous pouvez parfois la sentir: « Je ne voulais pas me mettre en colère, mais je me suis senti comme poussé dans cette direction. » Quand vous constatez que vous pensez ou dites quelque chose de ce genre, fermez simplement les yeux et ressentez. Ce que vous venez de dire, ressentez-le. Au moment où vous vous exprimez, fermez les yeux et soyez simplement ouvertement conscient de ce que vous venez de dire. Vous avez une



possibilité d'entrer en contact avec ce souffle karmique parce qu'il est actif à ce moment-là. Mais si vous pensez, vous n'allez pas vous connecter. Penser ne connecte pas. Alors, au moment où vous êtes conscient de la force et dites : « Je ne sais pas ; j'ai vraiment été poussé », à ce moment précis fermez les yeux et ressentez ce que vous dites. Vous le sélectionnez. Je dis toujours de sélectionner correctement. C'est la seule façon qui permet d'effacer, d'évacuer ou de guider le souffle. Si vous ne sélectionnez pas correctement, appuyer sur la touche « effacement » ne sert à rien. Sélectionner signifie être conscient sans jugement et ressentir dans le corps et la respiration. Telle est la manière de sélectionner. Jusqu'où nous pouvons aller est une question plus complexe. Mais c'est ce que nous devons tenter.

La manière d'entrer en contact avec le souffle karmique est de reconnaître la force qui est au-delà de votre volonté. Les Tibétains disent souvent : « Oh, c'est mon karma. » Vous pouvez aussi entendre des Occidentaux employer cette expression : « C'est mon karma. » Qu'est-ce que cela veut dire? Cela signifie-t-il que vous n'avez pas le choix? « C'est mon karma, je dois l'accepter. » « C'est mon karma; je ne sais que faire. » « C'est mon karma ; il n'y a peut-être rien à y faire. » On peut entendre ainsi s'exprimer une sorte d'incapacité et d'impuissance. Les forces karmiques sont au-delà de votre intention ou de votre volonté. C'est en partie vrai. Lorsque se meut le souffle karmique, vous ne pouvez pas vraiment changer ce qui arrive, mais vous pouvez - pour la prochaine fois - changer les causes qui font que cela arrive. Le point, fondamental est d'être conscient qu'il existe quelque chose au-delà de votre volonté. Des forces existent en dehors du domaine de la volonté. Le karma en est une. Il est important de comprendre qu'il y a un karma. Il est important de croire en son existence jusqu'à ce que vous le voyiez pleinement. Si vous n'y croyez pas ou ne montrez aucun empressement à comprendre son existence, vous ne vous libérerez pas du karma et continuerez plutôt à agir d'une manière qui le perpétue. En fait, reconnaître l'existence du karma c'est reconnaître la possibilité d'une transformation. À certains égards, la transformation ne porte pas seulement sur les capacités ou les bonnes idées que vous avez ; elle est plus profonde que cela. Si vous en avez conscience et travaillez à partir de là, peut-être serez-vous plus confiant face à l'épreuve.

#### **4 - Loung du cheval de l'esprit**

Il existe un loung subtil qui produit la pensée. Après avoir dissous les perturbations internes et la force du karma, vous pouvez avoir, dans la méditation, un profond sentiment d'ouverture. Et vous pouvez, dans cette ouverture, sentir encore se mouvoir de très subtiles pensées, même si votre esprit est très clair et très ouvert. Des pensées bêtes, stupides, amusantes, insensées ou sérieuses s'élèvent, mais elles ne troublent pas votre conscience. Vous ne les suivez pas, vous n'en gardez pas le souvenir. Ce sont néanmoins toujours des pensées. Il est ainsi possible d'avoir conscience du mouvement des pensées sans que la conscience en soit troublée. Vos pensées n'interfèrent pas avec le fait d'être présent. Cela signifie qu'un souffle très subtil est toujours là. Vous pouvez sentir son mouvement, qui fait venir les pensées comme par magie. Certaines de ces pensées n'ont aucune justification particulière mais, pour une raison ou une autre, elles se produisent.

Dans ces cas, observez avec attention l'observateur; regardez celui qui se sent très ouvert. Cela donne un peu plus d'espace. Beaucoup d'ouverture est déjà présente, mais une autre profondeur est encore possible. À un moment donné, dans votre méditation se trouve quelque chose que l'expiration ne dissout pas facilement; observer alors l'observateur provoque une dissolution plus profonde. Quand vous sentez un espace plus profond, il peut encore y avoir un mouvement subtil. Vous pouvez vous sentir très ouvert, mais il peut encore y avoir un mouvement subtil de l'observateur. Quelqu'un d'intelligent est en train de réaliser la vérité. Vous devez abandonner votre identification à cet être intelligent. Ce qui produit cet observateur, qui maintient cet être intelligent, c'est un souffle subtil. Il ne s'agit pas tellement ici de pratiquer la respiration profonde ou d'exécuter quelque exercice pour éliminer ce souffle ; c'est la position de l'esprit lui-même qui entraîne l'élimination. Examiner directement celui qui observe a le même pouvoir libérateur que l'expiration dans les étapes initiales. Ce type de souffle se déplace quand l'observateur observe celui qui observe.

Selon les enseignements dzogchèn, on dissout d'abord l'objet; puis on nous suggère d'observer l'observateur. Il en résulte la dissolution aussi bien de l'observé que de l'observateur. Pourquoi voulons-nous procéder à cette dissolution? Parce que nous voulons nous relier à l'espace essentiel de la conscience ouverte. Ne pas dissoudre les formes, qui sont les produits de la dualité, fait obstacle à la connexion directe avec cet espace essentiel. Pour cette raison, nous voulons dissoudre toutes ces couches. C'est pourquoi, le refuge intérieur est tranquillité, silence, et immensité.

Il se peut que l'espace de votre méditation soit plus dégagé qu'auparavant et qu'il ne vous soit pas très familier. Lorsque l'expérience devient plus familière, cet espace permet à la sagesse d'apparaître. La sagesse est de reconnaître le corps éternel. Si vous envisagez de dissoudre progressivement les obstacles comme nous l'avons dit, vous en arriverez à expérimenter le lounq de la conscience innée issue d'elle-même (n° 3) : être simplement conscient, être conscient de quelque chose, être de nouveau conscient de quelque chose, puis être conscient de : « Je suis conscient de cette conscience. »

Aussi, à la fin des expirations libératrices des neuf respirations purificatrices, la consigne est-elle de demeurer totalement dans cette ouverture, dans cette tranquillité, dans ce silence, dans cette immensité. Si vous faites très attention à ce qui se passe en vous, vous pouvez sentir cette vague très subtile, ce mouvement. Regardez qui demeure, qui perçoit cette ouverture, qui en est conscient. Directement, de manière dépouillée, regardez à l'intérieur, en arrière et voyez qui est là. À l'instant où vous regardez qui c'est, l'observateur et l'observé disparaissent. Demeurez dans l'état d'observateur et d'observé indissociables. Observez encore, dissolvez, demeurez. Réitérez cette séquence jusqu'à ce que vous en fassiez clairement l'expérience.

Nous faisons tous des expériences différentes dans notre méditation. L'essentiel est qu'en vous connectant à des problèmes très concrets de colère, d'attachement et d'ignorance, sans vous intéresser à l'histoire de ces problèmes, vous puissiez accéder à la sève même des perturbations. En pratiquant les neuf respirations purificatrices, vous entrez en contact avec le

souffle et vous expulsez cette sève des canaux du corps. Vous obtenez ainsi la possibilité de vous relier plus profondément à un sentiment de paix. Plus vous répétez l'exercice, plus vous sentirez cette paix. Est-ce vrai ou faux ? Mais vous pouvez tout aussi bien vous éterniser sur l'histoire de votre colère - contre qui vous êtes fâché et pourquoi vous l'êtes — et en venir à la conclusion : « Non, je ne change pas d'avis à propos de cette personne. Tant qu'elle agira comme elle le fait, je serai en colère. Je reste sur ma position parce que la situation n'a pas changé. Je sens que j'ai raison d'avoir ce comportement avec elle. » Vous pouvez fonder un club sur la base de cette position. Mais pouvez-vous voir la puissance et l'effet de la pratique consistant à reconnaître et à dissoudre complètement votre position ? Bien sûr, vous pouvez penser: « Eh bien, je me sens en paix *maintenant*, mais je n'ai pas vraiment changé. » Cela peut sembler vrai à première vue; mais ce qui est certain c'est que vous n'aurez aucunement changé en ruminant votre colère. Ici, vous êtes en situation de créer un changement. Vous allez en direction du changement car, à mesure que les souffles deviennent de plus en plus subtils, l'expérience de vous-même se fait de plus en plus profonde. Et ce qui naît de cette expérience, en termes de pensées et de perturbations, change. Quand vos pensées et vos perturbations apparaissent, votre relation à elles est complètement différente. C'est ce qu'on appelle le changement.

Comment remarque-t-on le changement ? Pour moi, il sera manifeste si, après avoir pratiqué sans compter pendant longtemps, j'ai un rapport complètement différent avec les pensées et les sentiments que m'inspire la personne contre qui j'étais tellement en colère. Comme ma relation aux pensées et aux sentiments s'ouvre, la nature même de mon histoire supposée solide se modifie. Il y a simplement davantage de possibilités disponibles dans cet espace flexible de la conscience. Cela s'appelle changer. Si mes pensées sont toujours les mêmes, si je pense continuellement à la colère que je ressens, je ne peux pas parler de changement. Peut-être ai-je des pensées plus mauvaises, en ce sens que je trouve encore davantage de raisons de rester en colère et de valider mon opinion sur cette personne : « J'ai le droit de me mettre en colère; j'ai toutes les raisons pour cela; c'est une bonne chose de se mettre en colère ; je sais que c'est à mon ami de changer. » C'est aussi un changement, mais dans la mauvaise direction.

Lorsque vous expulsez la colère à l'aide des neuf respirations purificatrices, vous faites l'expérience de la cessation de la colère. Vous accédez à l'espace de l'absence de colère. Vous sentez de la stabilité dans cet espace. Vous sentez de la familiarité dans cet espace. Si tel est le cas, un souffle différent se meut maintenant. Au moment où je prends conscience de cet espace, un autre souffle, plus subtil, se met en mouvement. Sans aucun effort, j'en suis conscient; je suis conscient de cet espace plus grand en moi. Au moment où j'en suis conscient, je sais que le souffle a changé.

Étudions la question de l'observateur qui crée la réalité. Lorsque les perturbations mentales grossières sont activées, cela signifie que vous êtes sous l'emprise de puissants mouvements négatifs, tels que la colère. Ou bien il se peut que l'attachement soit fort et que vous soyez coupé de vous-même. Votre vision de la réalité ou votre lieu d'observation sont déterminés par les perturbations internes qui vous agitent. Vous n'êtes pas très stable. Ce n'est pas le meilleur endroit pour observer les choses. La réalité que vous créez par cette observation n'est pas la bonne. Vos pensées et les décisions résultantes que vous allez prendre ne sont pas bonnes. Vous décidez quelque chose et vous pensez que c'est la meilleure chose à faire, alors qu'en fait c'est la seule décision que vous pouvez prendre dans de telles conditions. Mais, si vous continuez à pratiquer, vous pouvez atteindre un endroit où vous sentez davantage d'ouverture. Vous pouvez diminuer la présence du souffle des perturbations mentales grossières. Il en va de même avec le souffle de la force du karma. Vous pouvez l'évacuer grâce à la pratique. Davantage d'espace dégagé est disponible. Vous faites l'expérience de la cessation de ces souffles. Il devient alors possible de faire de l'espace lui-même, source des qualités, le lieu d'où vous observez. La familiarité avec cet espace donnera naissance à des choses étonnantes. La cessation de la colère peut faire naître l'amour, par exemple. Lorsque le souffle grossier de la colère est expulsé, il existe une certaine connexion avec le souffle karmique de cette colère qui peut maintenant être éliminé.

Quand vous trouvez une certaine cessation de ce souffle karmique, vous demeurez dans cet espace.

Vous pourriez demander: « Quand je ne me sens plus du tout en colère, pourquoi devrais-je demeurer là? » C'est une bonne question. La réponse est que vous devez demeurer là parce que vous voulez découvrir les qualités, comme l'amour, qui peuvent émerger de cet espace. La terre est prête, mais vous désirez récolter les fruits. Après avoir arraché les mauvaises herbes du jardin, vous semez. Vous ne pouvez pas dire : « C'est fait. » Ce n'est pas fait. Le temps de la récolte n'est pas venu. Que faites-vous? Vous observez les graines; vous observez comment elles poussent. Vous les nourrissez. Que leur donnez-vous ? De l'eau et de la lumière. Plus il y a d'humidité et de lumière, plus il y a de croissance.

Au moment de l'évacuation, ou de la cessation, au moment où l'on voit l'espace, on découvre le sol dans lequel poussent les qualités. Et les qualités grandissent grâce à la conscience ouverte. Il faut maintenir systématiquement la conscience ouverte au sein de l'espace qui se dégage lorsqu'une perturbation est éliminée, tout comme l'eau et la chaleur doivent être systématiques. Quand la terre a été préparée par l'arrachage des mauvaises herbes et que l'eau et la chaleur sont suffisantes, les plantes poussent au fil du temps et leurs fruits mûrissent. Mais s'il n'y a plus d'eau ni de chaleur, les semences ne germeront pas bien qu'elles soient là. Même si les souffles des perturbations mentales grossières et de la force du karma sont épuisés, il ne naîtra rien dans cet espace si l'on n'y maintient pas la conscience.

On semble apprécier en Occident les méthodes d'élimination des perturbations internes. On reconnaît donc ce premier élément, l'expulsion. Mais il manque le deuxième élément, l'attention à l'espace, que l'on ne reconnaît pas. La plupart des gens diraient de l'espace que pour eux « c'est là où il n'y a rien », autrement dit, c'est vide. C'est vide de choses, d'objets divers, de tout le fourbi dont nous avons l'habitude. Les objets matériels ont du sens pour nous. La vie n'a pas de sens si nous n'accumulons pas un tas de choses. Elles sont notre façon de nous identifier à nous-mêmes. Sans ces objets, nous n'existons pas. Alors le moment d'ouverture n'est pas toujours apprécié pour ce qu'il est et pour le potentiel qu'il possède vraiment, parce que nous nous intéressons déjà à d'autres choses: le prochain projet, la prochaine relation, la prochaine idée. Parce que nous sommes accros aux

objets, dont font partie les pensées et les émotions, nous ne sommes pas pleinement capables de développer les qualités véritables qui sont disponibles. Maintenir la conscience ouverte dans l'espace qui a été dégagé est l'élément manquant nécessaire.

Ce que j'essaie de dire ici - je l'aborde toujours de plusieurs manières - c'est qu'il ne faut pas douter de l'espace. Vous devez faire confiance à l'espace. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire que, si vous dissolvez des choses, si vous réalisez l'espace que cela libère et y demeurez, vous constatez qu'il a de la valeur. C'est lui qui donne naissance à toutes les qualités. De l'expérience de cet espace naît l'expérience de l'amour. C'est cet espace qui crée un amour réel, ou une paix réelle, que ce soit dans votre famille, dans la société, dans le monde ou dans tout l'univers. Le pouvoir de cet espace est la capacité de créer cette réalité. Mais vous devez croire en ce pouvoir. Vous devez savoir que c'est ainsi que se développent les changements positifs. C'est pourquoi on accorde une particulière importance à la tranquillité, au silence et à l'immensité en tant que refuge intérieur, en tant qu'endroit vers lequel se tourner lorsque l'on est dans la confusion, perdu. Et le fondement nécessaire du refuge est la confiance.

En revanche, il est clair que vous avez fait beaucoup d'efforts qui n'ont servi à rien. Vous avez fait beaucoup de tentatives dans une mauvaise direction sans jamais obtenir de résultat positif. Depuis combien de temps essayez-vous d'être heureux ? Essayer d'être heureux est une perte de temps. Mais avoir confiance en l'espace de l'être comme source de bonheur, c'est ce qui fonctionne. Il ne s'agit pas simplement de l'espace; il s'agit de choses très, très spécifiques. Vous tentez de comprendre votre colère dans des situations karmiques très spécifiques de votre vie. « Je suis furieux contre mon patron. » Le scénario détaillé de l'affaire avec votre patron ne nous intéresse pas dans cette pratique. Ici, il ne s'agit pas de cela. On vous encourage à gérer votre colère de façon très spécifique. Depuis un lieu tranquille, silencieux et vaste, on vous demande de vous connecter directement à elle, de la vivre pleinement sans la repousser, ni créer toutes sortes d'histoires, ni vous en couper. En laissant exister pleinement cette émotion, vous pouvez très bien sentir l'énergie qui sous-tend le scénario. Il existe un souffle ; il existe un cheval, une structure énergétique. Elle est

nettement présente et vous pouvez vous en saisir et la déplacer en pratiquant les neuf respirations purificatrices. Faisant cela, vous modifiez votre réalité.

Vous ne pouvez pas changer vos perturbations internes par la force, par un acte volontaire. Mais en vous reliant au souffle qui les sous-tend, au cheval qu'elles chevauchent, vous pouvez vous en libérer et changer votre expérience. L'attention portée au corps permet facilement de noter combien la respiration est affectée par nos émotions. Vous pouvez parfois vous surprendre à la retenir ou à la restreindre. Ou bien vous trouvez qu'elle devient précipitée ou superficielle. Il existe une relation entre votre respiration et les perturbations mentales grossières.

Lorsque vous expirez de nombreuses fois en orientant votre conscience dans le canal de droite blanc, vous transformez la structure des perturbations telles que la colère, l'orgueil, ou la jalousie. Le souffle grossier devient bien plus faible. C'est quelque chose que vous pouvez sentir. Et quand vous observez le canal, vous le trouvez bien plus léger. Répéter l'exercice avec le canal gauche opère la même transformation. Et si vous refaites le processus avec le canal central, vous percevez la transformation dans toute la partie centrale de votre corps. Sentez l'immensité de l'espace s'ouvrir en vous. En vous connectant à cette immensité, familiarisez-vous avec elle. Entrez profondément en elle. Le canal central est un chemin vers l'espace immuable où la seule manière de se déplacer est d'avoir un cheval subtil à monter. Il faut se défaire des chevaux sauvages que sont les perturbations internes et la force du karma. Quand vous découvrez l'immensité et que vous l'acceptez, unissez-vous à elle sans suivre les pensées qui s'élèvent ni vous identifier à elles. Vous trouverez un cheval plus subtil, un souffle plus subtil.

Quand vous accédez à l'espace, restez-y. Demeurez-y. Quelle qu'en soit la durée, le temps passé dans la tranquillité, le silence et l'espace change quelque chose en vous, probablement bien plus que ne le font vos nombreuses autres tentatives de travailler sur votre colère. Vous pouvez en parler pendant dix heures avec un ami. Vous pouvez consacrer tout un week-end à explorer comment et pourquoi vous vous mettez en colère



contre quelqu'un. Mais je suis absolument sûr que dix heures de conversation ne peuvent se comparer à dix minutes de présence dans l'espace de la cessation de la colère. Qu'il s'agisse de la méthode qui va me transformer, ou de ma relation à la colère, ou du changement de la colère en amour ou en expériences de sagesse, il n'y a pas de comparaison possible. Est-ce vrai pour tout le monde?

Probablement pas. Certaines personnes pourraient considérer qu'une conversation de dix heures est préférable, parce que c'est la seule chose qui leur soit familière. Cela ne signifie pas que c'est la meilleure chose pour elles, mais simplement que c'est la seule qu'elles savent faire. Et en tant que telle, elle est valable. Mais ce n'est pas la meilleure chose possible.

Il est essentiel d'avoir confiance en l'espace qui se libère lorsque disparaît la colère. C'est de cet espace même que va surgir la qualité d'amour. Je cite souvent l'exemple suivant que m'a confié un de mes élèves. Il en voyait de dures avec un de ses collègues de travail. Leur relation était difficile et le garçon travaillait à régler ce problème par la méditation. Un matin, alors qu'il allait se commander un café, sa bouche dit soudain : « Deux cafés, s'il vous plaît, » comme s'il voulait un café pour lui-même et un café pour son problématique collègue. D'une façon ou d'une autre, il pensa spontanément et sincèrement à commander un café pour cette personne. Cette pensée, cette petite gentillesse, n'était pas programmée. Mais elle prouve que votre vie change et qu'elle continue à le faire. Les changements ne se produisent pas grâce à un effort direct ou par l'exercice de la volonté. Ils ont lieu spontanément parce que vous éliminez les obstacles qui empêchent vos qualités de se faire jour. C'est tout ce que vous faites et les changements adviennent d'eux-mêmes. Vous pouvez leur faire confiance. Mais vous agissez généralement à l'opposé. Au lieu de déblayer le chemin, vous tentez d'obtenir le résultat par la force. Vous êtes assuré d'échouer pour le reste de votre vie si vous continuez à agir ainsi. Il n'existe pas la moindre chance de changer en forçant le résultat. Mais si vous éliminez les obstacles qui vous empêchent d'être ouvert, que vous accédez ensuite à cette ouverture et que vous lui faites confiance, le résultat s'élève naturellement.

### **3 - Loung de la conscience innée issue d'elle-même**

Le loung de la conscience innée issue d'elle-même fait référence à l'aptitude que possède chacun à s'éveiller et à reconnaître l'union de l'espace et de la conscience. Lorsque je ne suis pas conscient, je perds la connexion à l'ouverture et tombe dans l'ignorance. Je suis dans le doute et l'insécurité. Mais quand je suis éveillé, je suis éveillé dans cette union. Dans la tradition dzogchèn, l'enseignant nous introduit à notre esprit naturel, qui n'est généralement pas reconnu. Lorsque nous accédons à l'espace de l'ouverture et de la conscience unies, cet espace est la nature de l'esprit. C'est d'elle dont il est question lorsque nous parlons de méditation. Nous savons que l'union est toujours présente. Lorsque nous entrons dans cet espace, nous lui sommes reliés. La pratique de la méditation met en avant la capacité de reconnaître l'ouverture et d'avoir confiance en elle. Sans permettre à notre esprit conceptuel ou à l'ignorance d'interférer avec cette union, nous laissons toutes les pensées, les sensations, les sentiments, les souvenirs s'élever, demeurer et se dissoudre sans lutte. Nous séjournons dans cet espace de conscience ouverte. C'est ainsi que nous continuons : nous demeurons dans la reconnaissance de l'union de l'espace et de la conscience. En pratiquant une demi-heure, trois quarts d'heure ou une heure, nous continuons d'amplifier notre capacité à maintenir cette attitude, si bien que, finalement, les mouvements, les sons, ou les pensées ne viennent plus troubler notre connexion à l'union ; ils en deviennent au contraire un ornement.

Si vous avez l'expérience de la conscience primordiale innée, vous êtes introduit à la nature de l'esprit, ce qui influence tout à fait positivement votre esprit mouvant. Vous découvrez une quantité de qualités cachées, comme la compassion, l'amour, la joie. Etre en contact avec l'union est comme découvrir un trésor caché. Pensez à cette seule image : vous avez la clé du trésor. Cette clé est votre conscience primordiale. Le trésor est l'union : l'union de l'essence et de la sagesse, de la mère et de l'enfant, de l'espace et de la lumière, de l'ouverture et de la conscience. Quelle que soit la manière dont cette union est décrite, la clé c'est votre conscience. Alors, quand la clé de la conscience primordiale vous ouvre l'accès au trésor

qu'est l'union, vous avez tout ce que vous désirez. Je ne parle pas d'une voiture flambant neuve, mais de toutes les qualités que vous recherchez dans la vie, la joie, l'espoir, l'enthousiasme, la foi, la confiance, qui sont juste là. Lorsque vous vous ouvrez à l'instant présent et que vous êtes relié à la conscience primordiale, les qualités apparaissent. Quelle que soit votre situation, ce qui lui est approprié se révèle spontanément.

Si vous vous trouvez en compagnie de personnes qui, n'étant ni de votre famille, ni de vos amis, sont neutres pour vous, et que l'une d'elles est dans la difficulté ou la souffrance, vous voudrez naturellement et spontanément lui venir en aide, bien qu'il ne s'agisse pas d'un proche. Cet acte spontané d'amour s'élèvera en vous parce que sa source est en vous et que vous êtes connecté à cette source. Il ne s'élèvera pas spontanément si vous avez perdu le contact. Si vous avez perdu la clé de ce trésor intérieur, si vous avez perdu la conscience, l'amour spontané ne se manifesterait pas. Je parle ici de la façon dont notre reconnaissance consciente du *loun* de la conscience innée issue d'elle-même (n° 3) affecte le *loun* du cheval de l'esprit (n° 4), qui est l'esprit mouvant, nos pensées. Les qualités apparaissent. Si elles ne sont pas disponibles dans une situation donnée, si la vue d'un être qui souffre n'émeut pas votre cœur, cela signifie que votre cœur a besoin d'être exercé par la pratique. Vous devez permettre à la déconnexion et aux distractions de se dissoudre, et à la reconnaissance de se faire jour.

Vous devez vous rattacher plus chaleureusement et plus profondément à l'espace de votre cœur.

## **2 - Loun de la félicité de la sagesse primordiale**

Ce souffle concerne la sagesse qui conduit à l'éveil, ce qui signifie *avoir conscience* de l'essence, de l'espace essentiel de l'être. Cette conscience est soutenue par un souffle subtil. On décrit traditionnellement cinq sagesse : la sagesse de la vacuité, la sagesse semblable au miroir, la sagesse de l'égalité, la sagesse discriminante et la sagesse accomplissante. Comment pouvons-nous expérimenter la sagesse dans notre vie quotidienne ? À certains moments, nous sommes très ouverts et pouvons prolonger assez

longtemps cet état. D'autres fois, alors que nous aurions la possibilité de faire l'expérience de l'ouverture, nous ne le voyons pas. Le moment où nous reconnaissons l'ouverture est très puissant. Etre simplement conscients de ce que nous ressentons au moment où nous le ressentons est puissant. Cependant, notre relation à nous-mêmes et notre communication avec les autres sont trop souvent emportées par les histoires que nous nous racontons. En fait, nous passons notre temps à évoquer ce qui s'est passé hier ou pourrait se produire demain, de sorte que souvent nous ne voyons pas nettement ce qui se passe réellement dans l'instant. Je fais ici référence à la conscience de l'ouverture en tant que sagesse. L'ouverture est l'état de corps d'essence immuable, qui est le premier souffle ; être conscient de ce corps immuable est la sagesse, le deuxième souffle.

## **1 - Loung de l'espace de la nature bœun**

La carte commence par ce loung essentiel de la nature bœun. De quelle sorte de souffle s'agit-il ? Quel état de réalité désigne-t-il ? Il renvoie à notre nature essentielle, c'est-à-dire au sentiment de l'essence de toute chose: l'essence de la forme et l'essence de la conscience; l'essence de l'environnement (le contenant) et l'essence des contenus. Lorsque nous sommes en méditation profonde, que les pensées et les perturbations ne sont pas actives, que nous respirons, tout simplement, nous pouvons atteindre le lieu où nous ne faisons fondamentalement qu'un avec l'univers. Beaucoup d'entre nous ont eu un certain aperçu de l'essence, en ont été touchés ou bouleversés de façon telle qu'ils ont senti avoir entrevu le sacré. Beaucoup d'entre nous en font par moments l'expérience parce que c'est ce qui *est*. Nous nous sentons totalement tranquilles et en même temps totalement vivants, en paix, reliés à toute vie. Ce sentiment d'unicité offre de multiples potentialités. C'est cette expérience que nous faisons par moments. Pour beaucoup elle est similaire à l'expérience du loung de l'espace de la nature bœun ; pour d'autres, ce peut *être* effectivement l'expérience.

C'est quelque chose qui nous relie tous, où la séparation n'existe jamais. On peut bien sûr dire qu'on y croit, mais ressentir vraiment en soi cette vérité exige la conscience la plus pure, l'état non dual de pleine conscience, le

sentiment le plus pur de l'éveil. Cet éveil est soutenu par le souffle le plus subtil. L'expérience ne se produit pas tout simplement ; un souffle subtil doit la porter. Il existe un loun, un souffle, un prana, un qi, un ch'i ; on peut dire que c'est une vague, ou l'appeler mouvement. Il peut même exister des moyens d'en parler en termes scientifiques. L'essentiel est que tout est lié. Cela nous concerne-t-il ? Oui. En toute personne existe cette vague, ce mouvement. Il s'agit de s'éveiller et de lui être relié. C'est notre aptitude à en être conscient qui fait que nous faisons - ou ne faisons pas - l'expérience de cette connexion. Elle existe vraiment mais, selon que nous la reconnaissons ou pas, nous vivons dans la libération ou nous continuons à errer dans la souffrance.

## CONCLUSION

Tous les exercices de méditation présentés dans ce livre sont en rapport avec la respiration. L'inspiration et l'expiration constituent la respiration grossière. La respiration subtile est en rapport avec la conscience des énergies plus subtiles du corps sacré. Même le simple maintien d'une posture physique, comme la posture en cinq points, implique le souffle. Si vous adoptez certaines positions du corps ou lui faites faire certains mouvements, c'est pour canaliser le souffle dans votre corps et le changer afin de soutenir une conscience de plus en plus subtile. La partie physique de l'exercice de yoga a pour but d'agir sur le souffle, d'évacuer le souffle grossier qui porte les perturbations et de découvrir le souffle subtil qui porte la reconnaissance de la nature de l'esprit. Les souffles doivent être de plus en plus subtils si l'on veut réaliser la sagesse primordiale.

Vous pouvez essayer de voir où vous en êtes grâce à une carte particulière, la liste des neuf loungs. Voyez si vous pouvez reconnaître le souffle dominant dont vous faites peut-être l'expérience. Il peut naturellement être plus difficile de repérer ce souffle que de trouver votre position sur le plan du parc naturel où vous vous promenez. Ce genre de plan est bien dessiné, avec des couleurs variées, des indications et des flèches. Malheureusement, la carte du discernement de l'expérience intérieure n'est pas aussi clairement tracée. Elle devient de plus en plus spacieuse et lumineuse. Il y a beaucoup de lumière, mais pas de point rouge vous indiquant : « Vous êtes ici. » Reconnaître exactement où vous vous trouvez est très difficile, mais chacun d'entre vous peut au moins essayer de le sentir et de voir quelle direction il prend. La carte présente neuf localisations possibles.

Résumons notre voyage exploratoire. Lorsque vous avez achevé les neuf respirations purificatrices, votre souffle est plus subtil que lorsque vous avez commencé. Faisant l'expérience d'un souffle différent, vous vous sentez différent. Vous sentant différent, vos pensées sont différentes. Ayant des pensées différentes, vous voyez le monde différemment. Du fait que vous voyez le monde différemment, le monde se comporte différemment

avec vous. Vous voyez les occasions de collaborer avec les autres et de faire leur bien. C'est ainsi que vous créez ou changez votre réalité. En vous connectant au loun, vous avez la capacité de changer votre perception et votre réalité. La carte des neuf louns indique les possibilités.

## **ADHÉRER AU « CLUB DE LA VÉRITÉ DE LA CESSATION »**

C'est la cessation de la colère qui fait naître l'amour. Je ne pense pas que tout le monde le comprenne. La plupart des gens désirent juste le fruit, l'amour. Nous pensons être capables de faire apparaître l'amour simplement en le cherchant ou en l'attendant, mais il ne viendra jamais de cette manière. Seules la profonde vérité de l'élimination de la colère et l'expérience subtile de l'ouverture dans notre cœur constituent le terrain propice au développement de l'amour. C'est la cessation de la tristesse qui nous conduit à être joyeux. Quand nous sommes conscients de l'état de souffrance et de douleur dans notre vie, cette prise de conscience est elle-même une semence. Et quand la conscience directe, nue, de notre colère ou de notre souffrance nous permet de les éliminer et de découvrir un espace plus profond, plus nous maintenons notre attention sur cet espace ouvert dans notre cœur, plus la semence de l'amour se développe. L'espace est le lieu où les qualités infinies atteignent leur plénitude. Elles se révèlent parce que ce qui les empêchait de se manifester a été supprimé. Pour qu'elles se manifestent, il est nécessaire de rester dans la vérité de la cessation. Si vous pouvez rester dans la vérité de la cessation de la tristesse avec une certaine stabilité, en prendre conscience fait naturellement naître la joie. La pratique de la méditation nous forme à rester, à demeurer sans élaborations dans la cessation des obstructions. Nous savons que c'est le remède. L'espace de la cessation est la source de toutes les perfections, l'antidote pour tout ce qui nous afflige. Quand la tristesse s'en va, la joie arrive. Quand la colère s'en va, l'amour est disponible. Quand la partialité s'en va, l'équanimité est présente. Quand l'attachement cesse, naît la compassion. Quel que soit l'antidote, sachez que sa semence est déjà présente en nous et que toutes les qualités se manifestent dans l'espace révélé par la cessation des perturbations. Nous ne tentons pas de produire

ou de faire quoi que ce soit. Nous restons simplement dans la vérité propre à la cessation de ces blocages.

Sur le mode de la plaisanterie, j'invite mes élèves à devenir membres du « Club de la Vérité de la cessation ». Mais, à dire vrai, c'est le seul endroit où nous nous rencontrons. C'est l'espace dans lequel nous entrons en contact, nous aimons, nous nous sentons faire partie de l'univers. La vérité de la cessation est la cessation de notre doute, de notre attachement, de notre aversion; elle est la grande mère, la source, l'union de l'espace et de la conscience, l'espace même qui se révèle quand disparaissent notre irritation, notre tristesse, notre désir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont en ce moment. Si vous n'adhérez pas au « Club de la Vérité de la cessation », personne ne viendra vous chercher. Mais si vous en devenez membre, chacun vous attendra. Quand vous arrivez à la vérité de la cessation, vous êtes uni à chacun et à toute chose. Si vous cherchez la joie et n'êtes pas dans la vérité de la cessation de la tristesse, vous serez simplement plus triste. Alors, ne regardez pas au mauvais endroit! La joie est le résultat naturel de l'absence de tristesse. Soyez intrépide et connectez-vous directement et ouvertement à votre tristesse. Par la porte de votre tristesse elle-même, si vous l'autorisez, si vous vous connectez à elle, si vous vous y ouvrez et la laissez aller, vous découvrirez la profonde vérité de la cessation et la présence de la joie illimitée.

Si vous voulez opérer des changements dans votre vie, vous devez être disposé à interrompre vos schémas bien trop habituels, en vous connectant directement à eux puis en les expulsant, et à vous familiariser avec l'ouverture qui en résulte, ce qui se développera avec le temps. Pouvez-vous y parvenir en méditant formellement deux heures par jour, ou même une heure ? Vous le pouvez probablement. Mais certains vont s'écrier: « Non, non, non. J'ai déjà bien du mal à méditer chaque jour pendant une demi-heure. J'ai bien du mal à rester vigilant rien qu'en lisant ce livre. » Si ajouter un temps supplémentaire à votre vie débordante d'activités vous paraît impossible, la question qui se pose est de savoir de quels autres moments vous disposez. Quel est le bon moment pour changer d'habitudes ? La méditation du samedi matin au bureau de poste est un de ces moments. Mais il ne s'agit pas seulement du bureau de poste. Commencez par vous



réveiller et notez ce qui occupe votre esprit. Peut-être y a-t-il une personne qui est décédée ou une relation qui a pris fin qui tiennent beaucoup de place dans votre esprit. Peut-être vivez-vous depuis longtemps dans un état invisible de tristesse et de manque. Vous êtes dans cet état quand vous vous promenez. Vous avez l'impression que quelque chose va de travers, que quelque chose manque, n'est pas complet, n'est pas clair, n'est pas ouvert, n'est pas libre. Vous pouvez être un exemple vivant, marchant, respirant du sentiment de manque. Mais ce n'est pas votre état naturel. C'est une habitude, un produit de causes et de conditions, que vous continuez à répéter, généralement par votre discours intérieur et vos croyances erronées à propos de la réalité. Ces habitudes sont retenues dans votre corps, vos émotions et votre esprit. Ces habitudes ont une structure, un souffle qui peut être saisi et expulsé, ce qui ouvre l'espace pur et dégagé de l'esprit. L'espace jusque-là occupé par la tristesse ou le sentiment de manque peut être libéré et vous apercevez alors mieux et plus profondément l'espace clair et vaste de l'être. Reconnaître qu'il est la source de toutes les perfections est la clé.

Ne vous méprenez pas. Je ne dis pas que la pratique formelle de la méditation n'a pas d'importance. Elle est très importante. Mais vous devez aussi considérer un peu différemment la pratique afin de l'intégrer à votre vie quotidienne. Vous trouverez toujours du temps pour pratiquer. Pourquoi ? Pensez à tout le temps que vous perdez à vous inquiéter. Vous n'avez pas besoin de réserver une session spéciale d'une demi-heure d'inquiétude, n'est-ce pas ? Non, vous semblez trouver largement le temps de vous faire du souci, et vous êtes capable de le faire dans n'importe quelle situation. Vous pouvez vous en faire pendant que vous mettez la main sur la poignée de la portière et sortez de votre voiture. Je ne connais personne qui dise: « Je suis à vous tout de suite. J'ai seulement besoin d'un peu plus de temps pour m'inquiéter. » Pourquoi ? Parce que trouver du temps pour s'inquiéter n'est pas un problème. C'est la première chose qui apparaît le matin. L'inquiétude n'a pas besoin d'être planifiée. Je peux m'inquiéter en faisant la queue au bureau de poste ou à la banque. Dans la file d'attente au contrôle de sécurité de l'aéroport, je peux devenir agité et j'ai suffisamment le temps de manifester mon anxiété de façon créative. Nous consacrons bien assez de temps à nos schémas habituels. En ce qui

concerne la pratique de la méditation, nous avons aussi du temps. Il suffit de vous rendre compte de tout le temps que vous consacrez à vos schémas habituels et de les intégrer à votre pratique. Unissez la conscience directe que vous avez de ces schémas à votre respiration et évacuez le souffle comme nous l'avons décrit. Vous étant débarrassé d'eux, vous découvrez la vérité de la cessation. Demeurez attentif dans l'espace qui s'est ouvert, dans la profondeur de la vérité de la cessation.

Lorsque vous reconnaissez et appréciez l'espace qui s'est ouvert, lorsque vous réalisez la vérité de la cessation, le fruit mûrit tout naturellement. Ce n'est pas un objet de croyance; c'est une chose dont vous faites l'expérience. Il est inutile de faire une retraite de trois ans pour cela. Vous n'avez pas non plus besoin d'attendre la prochaine vie. Si vous suivez ces instructions très spécifiques et que vous les appliquez à votre vie dès maintenant, vous verrez des résultats. En six mois d'exercices diligents, vous constaterez des changements.

Voyez ce qui se passe. Devenez conscient de ce que vous pouvez changer dans votre vie. Et lorsque vous récoltez le fruit de votre pratique, partagez-le avec les autres. Vous en viendrez ainsi à aimer votre vie et à faire dès maintenant le bien des autres simplement dans ce que vous vivez. Que notre vie soit simple ou compliquée, chacun de nous a des dons uniques à découvrir et doit en faire profiter sa famille, ses amis, sa culture et le monde. Nos dons sont une nécessité pour ce monde. Il nous revient de faire personnellement ce voyage d'exploration, de découvrir la source en nous, et de faire en sorte que nos qualités s'expriment. C'est ainsi que nous pouvons changer notre monde.

## Remerciements

Je désire remercier d'abord tous mes maîtres pour leur soutien et leurs bénédictions. Je suis particulièrement reconnaissant à Yongdzin Tenzin Rinpoché qui m'a prodigué quarante ans de bontés. Sa sagesse et son amour ont complètement transformé ma vie. Le soutien continu de ses bénédictions me permet de venir en aide à beaucoup de gens.

Je tiens aussi à remercier tous mes élèves de nombreux pays du monde qui soutiennent les divers aspects de mon travail et rendent, directement ou indirectement, mes publications possibles. Ils sont trop nombreux pour que je puisse les mentionner ici, mais chacun d'eux est cher à mon cœur.

Cet ouvrage a demandé beaucoup de travail à plusieurs personnes que je tiens à remercier pour la part significative qu'elles ont prise pour donner à mes enseignements la présente forme :

Marcy Vaughn, une de mes élèves les plus anciennes, a été pendant de nombreuses années la directrice des publications de l'Institut Ligmincha. Pendant cette période, elle a effectué les transcriptions de mes retraites d'enseignement et a mis en place le matériel de pratique pour aider mes élèves. Marcy a travaillé avec joie et rigueur à ce livre, rassemblant tous les enseignements que j'ai donnés sur ce sujet ici et ailleurs. Avec l'aide de Scott Clarwater, elle les a mis en forme pour en faire ressortir les points essentiels. Elle les a édités avec une clarté et une précision qui les rendent accessibles.

Rogelio Jaramillo Flores a contribué à la production du DVD d'accompagnement. Je lui suis redevable pour les nombreuses heures de travail inlassable qu'il y a consacrées. De plus, son édition de mes vidéos sur YouTube a permis à mes enseignements de toucher beaucoup de personnes de par le monde.

J'exprime ma reconnaissance à Lhari-la Kalsang Nyima pour sa représentation artistique des canaux et des chakras, pour sa présence à

Serenity Ridge et pour le soutien multiforme qu'il apporte à la sangha des disciples.

Je tiens à remercier Janine Guldener, photographe professionnelle à Berlin, pour avoir eu la gentillesse et la générosité de faire les photographies des mouvements de tsa loungh.

Sue Davis-Dill a beaucoup travaillé pour diriger depuis sa création la librairie Ligmincha. J'apprécie ses aides variées pour rendre mes enseignements écrits, audio et vidéo accessibles au plus grand nombre.

Je remercie Patricia Gift, mon éditeur à Hay House, pour l'enthousiasme à l'égard de ce nouveau projet et pour le soin et les conseils qu'elle a prodigués pour sa mise en œuvre. Merci aussi à Kendra Crossen pour son excellent travail de correction et à Laura Koch et Sally Mason pour tout ce qu'elles ont fait pour soutenir ce projet.

Je suis profondément reconnaissant à mon épouse, Khandro Tsering Wangmo, pour le soin et l'amour qu'elle témoigne non seulement à moi et à notre jeune fils, Sènghé, mais aussi aux nombreux enseignants et visiteurs qui viennent à la maison, parfois pour des mois. Elle les accueille avec chaleur et bonté. Je lui exprime ma gratitude pour le soutien constant qu'elle accorde à mon travail et pour sa compréhension lorsqu'il m'oblige à voyager loin de chez nous.

#### **À propos de l'auteur**

Tenzin Wangyal Rinpoché est un auteur et un enseignant de renommée mondiale. Il est grandement respecté pour la profondeur de sa sagesse, son enseignement attachant et sa capacité à rendre les anciens enseignements tibétains clairs, accessibles et pertinents pour la vie des Occidentaux.

Tenzin Rinpoché est le fondateur et le directeur spirituel de l'Institut Ligmincha, une association à but non lucratif vouée à la préservation des enseignements, des arts, des sciences, de la langue et de la littérature

du Tibet de l'ancien temps et du Shang Shoung, ancien royaume associé à la tradition bœun. Il est l'auteur de *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, *les Sons tibétains qui guérissent*, *Guérir par les formes, l'énergie et la lumière*. Il réside à Charlottesville, Virginie, avec son épouse et leur fils.

Pour en savoir davantage sur les activités de Tenzin Rinpoché, consulter le site: [www.ligmincha.org](http://www.ligmincha.org)