

## Aperçu soudain

Par le Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoché

Le point de vue de la bienveillance ou *maitri* est entièrement fondé sur la notion d'expansion. On fait un pas vers l'extérieur plutôt que de rester tourné vers l'intérieur ou de développer la *maitri* uniquement pour soi-même. Il s'agit là d'un point crucial pour la voie du bodhisattva et pour la philosophie du mahayana en général. Le mahayana est une voie expansive et l'ami spirituel se présente comme la porte d'accès à ce voyage. Du fait qu'une relation avec un ami spirituel a déjà été établie, cela implique que nos relations ne se limitent pas à ce seul ami mais qu'elles s'étendent à de nombreux amis. Il y a des amis partout, dont l'apparence est tantôt menaçante, tantôt attirante.

Dans le langage du bodhisattva, la notion d'*ami* est synonyme d'invité. Il y a une expression qui dit que « tous les êtres sensibles sont nos invités ». Une connotation intéressante du mot *invité* est de souligner l'importance de cette relation. On n'inviterait pas une personne si elle n'apportait pas quelque chose de significatif, une relation de valeur ou une notion d'invitation réciproque. Les invités reçoivent habituellement une nourriture préparée spécialement et des marques d'intérêt particulières. Vivre comme un bodhisattva revient à traiter *tous* les êtres sensibles comme des invités. Le bodhisattva considère chacun comme son invité et offre ainsi un festin incessant.

Considérer tous les êtres comme des invités est le point de départ pour mettre la compassion en pratique. En considérant les êtres sensibles comme des invités, le bodhisattva a la sensation continue de l'impermanence de la relation – non pas au sens où l'invité deviendrait un ennemi, mais au sens où il va s'en aller. La rencontre est ainsi considérée comme un moment faste, marqué par un sentiment continu d'appréciation. Notre intention n'est pas d'attirer nos invités sur notre terrain et de les garder à nos côtés pour notre profit, ni de les accompagner lorsqu'ils quittent notre maison pour calmer notre sentiment de solitude. On ne part pas en voyage avec ses invités ; on reste chez soi.

Les invités arrivent. On les reçoit bien, on communique avec eux. Puis les invités nous remercient, on se dit au revoir et on retourne à ses occupations habituelles. On a la sensation que cette relation est précieuse et impermanente, qu'elle est très spéciale. Notre invité pourrait être notre conjoint, notre enfant – tout le monde est l'invité de tout le monde. Bien que personne ne soit tout à fait à la hauteur de sa réputation, chaque relation au quotidien est constamment fondée sur la notion d'invités.

La compassion est un mélange de *maitri* et de générosité. C'est un chemin vers l'extérieur, une communication. A un certain niveau, la compassion consiste à éprouver de l'amitié pour soi-même. A un autre niveau, cela comporte une sensation de richesse, une capacité d'étendre cette attitude chaleureuse envers soi-même à d'autres êtres sensibles. De ce point de vue, la compassion est très différente de la sympathie. La sympathie implique une attitude condescendante qui signifie : « Ma situation est plutôt bonne, mais toi, tu n'es pas au même niveau ; tu as besoin d'aide. Pauvre petit, il faut qu'on t'aide à t'élever à mon niveau. » A la différence de la sympathie, la compassion est le rayonnement d'une attitude chaleureuse mutuelle, envers soi-même comme envers les autres.

Voyons en détail la nature de la compassion, de cette sensation de communication ; voyons comment on se *sent* plein de compassion. Les textes disent que, de même qu'un poisson ne peut vivre hors de l'eau, la compassion ne peut pas se développer sans non-ego, sans l'expérience de la

vacuité ou shunyata. Cela pourrait suggérer que la compassion a un sens très abstrait – une conclusion logique tirée par un esprit logique – plutôt qu’un sens littéral. On pourrait croire que la compassion est quelque chose de plutôt abstrait, qu’il s’agit d’une simple prise de conscience. En réalité, la compassion est au cœur de la pratique de la méditation en action.

La présence de la compassion se ressent comme un aperçu soudain, une sensation de clarté et de chaleur simultanément. C’est cela la notion de *rappel*, la vision claire qui peut surgir après une séance intensive de méditation assise. Pendant la pratique assise de la méditation, on a une sensation totalement chaotique. Il se passe toutes sortes de choses. On tente de trouver un passage en nageant à travers une foule de choses, le subconscient, les pensées discursives, etc. La méditation assise est censée être physiquement simple et paisible ; psychologiquement, c’est plutôt un cauchemar. A tout le moins, c’est agaçant et plutôt inconfortable. On a la sensation de redécouvrir des recoins cachés, de dévoiler toutes sortes de zones inconnues jusque-là ; et si on essaie de résoudre tous les problèmes qui surgissent, on ne fait qu’en créer davantage.

Voilà ce qu’on peut trouver dans la pratique assise – et tout ça vient du fait qu’on s’accroche à des idées toutes faites, qu’on n’a pas assez de maîtrise et de compassion, de tranquillité et de chaleur. En s’asseyant, on se donne l’impression de se lancer à l’assaut des problèmes pour les résoudre. On s’efforce d’en tirer quelque chose. Néanmoins, lorsque arrive la fin de la séance, que le gong sonne et qu’on décide de s’arrêter, on découvre une expérience de méditation *bien meilleure*. A cet instant, toutes ces luttes ont disparu et tout le chaos s’est évanoui. C’est un soulagement. C’est comme si on entrait dans le nirvana et que c’est notre *méditation* qui avait été un acte samsarique.

A cet instant la lutte est absente, il y a une sensation de chaleur et de liberté. Créer cela délibérément serait impossible. On tombe plutôt dessus par hasard. Le crescendo créé par la méditation assise amène ce genre de délivrance et de liberté. La nature de la conscience claire – qui est la véritable signification de *satipatthana* ou la pratique du rappel (ou de la remémoration) – c’est cette sensation de présence, cette sensation de soulagement. C’est ici qu’on peut dire que la compassion et l’expérience de shunyata se produisent simultanément.

Dans la vie quotidienne, on n’a pas besoin de *fabriquer* le concept de lâcher-prise, d’être libre, ou quoi que ce soit de ce genre. Il suffit de reconnaître la liberté qui était déjà là ; et par ce simple souvenir, cette simple idée, un bref aperçu surgit. Un aperçu soudain. Cet aperçu soudain de conscience claire qui surgit dans la vie quotidienne devient l’acte de la compassion. Il n’y a pas à se forcer à l’entretenir ou à le prolonger. Ce n’est qu’un aperçu passager, une chose qui se reproduit constamment. C’est presque l’expérience d’une sensation qui ne laisse pas le temps d’étiqueter quoi que ce soit, ni de se sentir bien ou mal, ni plein de compassion, ni vide ou quoi que ce soit d’autre. Cela se produit simplement, sans cesse. On pourrait créer cela à cet instant même – un aperçu éclair – juste pour s’apercevoir qu’il y a bien une conscience claire qui n’est ni observée ni confirmée. Une simple clarté de la conscience. Un bref aperçu.

Les textes parlent de bodhisattvas chez lesquels la compassion et la conscience claire se manifestent instantanément et simultanément. Même lorsque de tels bodhisattvas sont sur le point de perdre la clarté de leur conscience et de s’enfoncer dans le chaos d’une situation samsarique, ils peuvent se reprendre dans le cours même de ce processus. C’est un peu comme lorsqu’une personne saine et douée d’un bon sens de l’équilibre glisse ou dérape : dans le processus du dérapage, elle peut rétablir son équilibre sans tomber. L’énergie de la glissade est utilisée pour retrouver l’équilibre. Cela ne nécessite aucune expérience mystique – un coup d’œil et on lâche prise.

D'après les textes, si on analyse cet aperçu, on constate qu'il se produit en un soixantième de seconde. C'est tellement rapide et aigu. L'aspect aigu c'est *l'intelligence* de la compassion. Compassion signifie aussi s'ouvrir et communiquer. Ceci comporte de la *chaleur*, parce qu'on a le désir de le faire. On pourrait diviser ce soixantième de seconde en soixante parties, comme dans l'analogie où l'on perce brusquement soixante pétales de fleur avec une aiguille. Si on l'observe au ralenti, on voit d'abord l'aiguille toucher un pétale, puis le traverser ; ensuite, l'ayant complètement traversé, elle atteint le pétale suivant ; puis elle touche un autre pétale, le traverse et atteint le suivant. Il en est de même pour la compassion : la sensation de chaleur ou maitri est d'abord présente en nous-même, puis il y a la sensation de trancher la névrose, et finalement une sensation d'ouverture. Le tout se subdivise donc en trois parties. C'est extrêmement rapide !

Tout cela est très abrupt. C'est pourquoi ce qu'on appelle l'expérience de la post-méditation, ou méditation en action, est considérée comme quelque chose de très puissant. On n'a pas le temps d'analyser, pas le temps d'élaborer ou de retenir. En même temps, il y a une brèche, un blanc. Autrement dit, on n'a pas le temps de revenir à soi pour penser : « Je suis en train de faire cela. » Il n'y a absolument pas le temps de faire appel à *moi* ou à la conscience de l'ego. C'est juste une *conscience claire*, une simple conscience. Cette conscience est considérée comme le cœur de la méditation en action. Elle est la compassion.

Développer la patience de répéter cela plusieurs fois par jour serait peut-être une bonne chose. Ce faisant, l'éclair de compassion et de shunyata interrompt la réaction en chaîne des causalités karmiques. En même temps, on communique pleinement et complètement. Tandis que la pénétration se poursuit, que le transpercement s'accomplit, que l'on coupe la chaîne, on a un bref aperçu de la nature de bouddha. Si on divise cette action en trois parties, il y a d'abord maitri, on a confiance dans son cœur ; ensuite une brèche dans laquelle on fait l'expérience de l'ouverture du tathagatagarbha ou nature de bouddha ; enfin il y a la sensation de communiquer cela : après s'être éveillé à ce niveau, on a une sensation d'être libre de se déployer et d'être en harmonie avec ses actions, quoi que l'on fasse. Il semble bien que ce soit là la manière de développer la compassion. Le problème c'est que, si on commence à s'y attacher ou à l'analyser, aussitôt l'esprit analytique commence à polluer la fraîcheur de cet aperçu soudain.

En un sens, il n'est pas nécessaire de développer la compassion. On se contente de reconnaître quelque chose qui existe déjà : on ne fait que le voir, on le regarde. Le texte intitulé *S'engager dans la voie de l'éveil* ou *Le Bodhicharyavatara* utilise des analogies, comme le fait de voir une image du Bouddha. Si une personne saisie par la rage aperçoit une image du Bouddha peinte sur un mur, le mérite qui résulte du fait de voir l'image du Bouddha n'est pas perdu pour elle. En rapport avec l'idée de la compassion, la vision d'une image du Bouddha fait surgir toutes sortes d'associations d'idées, comme celle de la bienveillance. Voir cette image du Bouddha plein de compassion provoque un aperçu soudain dans notre esprit, qui coupe court à la rage et à l'agression. Cela ne va pas forcément couper net d'une façon complète et idéale. Il se peut qu'on ne se dégonfle pas comme un ballon crevé – espérer cela reviendrait à attendre un tour de magie. Mais cela fait au moins baisser la pression de l'accélération névrotique.

La compassion permet aussi de communiquer avec les autres. On est constamment en relation avec d'autres gens dans les situations de la vie quotidienne et pas seulement lorsqu'on se trouve dans un état de tension émotionnelle extrême. La conscience claire dont les flashes se répètent encore et encore induit une attitude bienveillante. Autrement dit, on commence à se rendre compte de façon subconsciente qu'on n'est plus aussi vulnérable qu'on le croyait. Il se passe quelque chose derrière la façade des émotions et des protections ; il se passe quelque chose derrière tout ça. De façon subconsciente ou consciente, une sensation de confiance commence à

se développer ; on sent qu'on peut se permettre d'ouvrir son cœur. On peut se permettre d'inviter tous ces gens sur son territoire, de bien s'en occuper et de communiquer avec eux.

La compassion ne consiste pas simplement à arriver à la conclusion logique que tout va bien se passer pour nous. On pourrait presque parler d'une ruse subconsciente à propos de cet aperçu soudain qui se crée délibérément et constamment. Qu'on regarde devant ou derrière, il n'y a qu'un espace ouvert. En apparence, ce regard détruit les fondements de l'ego, mais étonnamment, cela ne plonge pas l'ego dans un état de détresse ou de choc. Au contraire, cela devient quelque chose de fondamentalement sain, fondamentalement aisé et harmonieux.

Voilà le genre de compassion que pratiquent les bodhisattvas et il semblerait que nous puissions y avoir accès nous aussi. On peut y parvenir très simplement, pour autant qu'on ne tente pas de recréer des expériences passées de cet aperçu ni d'en projeter des attentes dans l'avenir, mais qu'on se contente de regarder. Regardez ! Regardez ! La notion de compassion est très directe. On pourrait se rendre compte que la perspective de devenir un jour des êtres éveillés n'est pas si éloignée, si ce n'est déjà fait. Cela devient quelque chose de très réel et très direct ; ce n'est plus un rêve.

Lorsque ce fondement de la compassion est établi dans la voie, une sensation d'ouverture – presque d'ambition – apparaît comme par magie. Il s'agit d'une ambition dans un sens positif, quelque chose qui nous incite à inviter et accueillir les autres tout le temps. Douceur et bienveillance se renforcent. On n'a pas peur de trancher et on n'est plus du tout sujet à la compassion idiote.

Fondamentalement, l'agression et la stupidité sont dues à la pression de la fébrilité de l'ego, car il n'y a aucune chance d'observer quoi que ce soit lorsqu'on est emporté par une telle vitesse. En fonçant à toute allure, on ramasse toutes sortes de débris, ce qui constitue la passion. L'éclair soudain de la compassion donne un coup de frein, ou au moins nous ralentit. Il fallait que quelqu'un se décide à nous crever un pneu – et ce quelqu'un c'est *nous-mêmes* ! En conséquence, on ramasse moins de poussière, moins de déchets, avec notre traîne. L'ensemble de la situation offre plus d'espace et de flexibilité.

Tout cela ne s'applique pas qu'à notre seul individu, mais cela s'étend aussi à nos rapports avec les autres. Prenons par exemple le cas où vous souhaitez venir en aide à quelqu'un. Vous vous sentez touché par le malheur de quelqu'un et vous voulez l'aider. L'idée de l'aider vous excite tellement que cela vous donne de grandes ambitions. Vous voulez faire table rase et créer un être nouveau. Mais votre style est si ambitieux et si précipité que vous ne vous rendez pas précisément compte du genre d'aide dont la personne a réellement besoin.

Du point de vue de cette personne, vous devenez un clown qui fait mine de l'aider, vous ne la respectez pas ; alors que de votre point de vue, le temps manque. Vous voulez repartir de zéro, mais en fait vous tancez le cuir à la personne qui commence à voir clair dans votre jeu et dans votre précipitation. En apparence, vous agissez au nom de la compassion, mais en réalité il n'y a pas de place pour la compassion. C'est donc un acte dépourvu de compassion. On ne prend pas le temps et on n'a pas la patience requise. Ce genre de situation peut être sauvée par un aperçu soudain, en regardant. Regarder ainsi, se permettre un aperçu plein de compassion, devient quelque chose de très puissant et permet d'agir naturellement et avec aisance.

## Discussion

### *Compassion idiote*

*Etudiant* : Pourriez-vous décrire brièvement ce qu'est la compassion idiote ?

*Chögyam Trungpa Rinpoché* : La compassion idiote est une notion très conceptualisée du désir de faire du bien à quelqu'un. Ici, le 'bien' se rapporte au seul plaisir. Par exemple, si vous apprenez que quelqu'un a besoin d'une intervention chirurgicale, vous voulez l'empêcher d'être opéré en arguant qu'il est déjà malade et que vous ne voyez pas pourquoi on devrait le charcuter. Vous ne voulez pas qu'on lui fasse du mal. C'est très primaire ; le but est de le guérir et non de le détruire. La compassion idiote découle aussi du fait qu'on manque du courage de dire non. En fin de compte, dire 'non' signifie 'oui' à terme, mais on n'ose pas le dire. C'est un peu comme ce qui arrive souvent au Mexique ou en Inde quand on demande son chemin à quelqu'un ; les gens ne veulent pas vous dire non, alors ils disent : « Oui, oui. C'est tout près. La première à droite et encore à droite et vous y serez. » Ils ne disent pas : « Je ne sais pas. » Voilà une forme primaire de compassion idiote.

### *Prise de conscience abrupte*

*E* : Si je comprends bien, il faudrait s'ouvrir et être plein de compassion au moins trois fois par jour.

*CTR* : S'ouvrir signifie ici quelque chose d'assez différent de l'approche qui consiste à répéter le nom de Dieu ou cultiver des pensées élevées quelques fois par jour. C'est une prise de conscience abrupte, une conscience qui vous regarde au fond des yeux. Ce n'est pas le résultat d'une stratégie, mais c'est abrupt, c'est un aperçu. Krishnamurti appelle cette expérience « la conscience qui ne laisse pas le choix ». Ce n'est pas vous qui la choisissez – elle vient à vous. Néanmoins, il semblerait que ce ne soit pas aussi simple. Il faut faire un effort pour décider de regarder, sans pour autant s'y accrocher.

*E* : Rinpoché, au début quand vous avez analysé l'aperçu soudain, vous l'avez décrit en trois étapes : premièrement, la chaleur ou maïtri ; deuxièmement, trancher la névrose ; et troisièmement, l'ouverture. Un peu plus tard, vous y êtes revenu et vous avez décrit les trois étapes de façon légèrement différente : premièrement, maïtri ; deuxièmement une brèche ou une ouverture, le tathagatagarbha ; et troisièmement, la communication.

*CTR* : Percer la chaîne du karma est considéré comme créer un trou, pour ainsi dire, créer une brèche, c'est-à-dire une ouverture. En même temps, la communication est aussi une forme d'ouverture. C'est une ouverture dans le sens où il ne s'agit pas simplement de créer une brèche entre vous et votre voisin, mais d'aller dans cette direction, ce qui revient au même.

*E* : La transition entre les étapes est-elle automatique ?

*CTR* : Parler de trois étapes est presque inutile ici, parce que l'aperçu est si rapide et si soudain qu'il n'y a pas matière à le remarquer. Il n'y a aucun intérêt à l'analyser. Ces trois étapes sont dans la nature de cette expérience, mais il n'est pas particulièrement important d'en prendre note. Ça arrive, voilà tout.

*E* : La conscience de l'espace ouvert pourrait être tellement attirante qu'elle donnerait envie d'y rester.

*CTR* : A ce stade-là, il faut savoir laisser tomber. Il faut délibérément mettre l'expérience à l'écart, s'en désapproprier. Ceci est extrêmement important. Sinon, on fout tout par terre. Je veux dire que cet aperçu est quelque chose de très simple. Regardez tout simplement ! Voilà. Cela ne pose aucun problème.

*E* : Est-ce qu'on prend connaissance de l'aperçu ?

*CTR* : On est évidemment conscient du début et de la fin. Quand on est pris en photo avec un flash, quand le flash se déclenche, on ne se dit pas : « Là, on me prend en photo » ; on est juste ébloui par le flash. C'est *après* que l'on dit : « Ça y est, on m'a pris en photo. » ; et *avant*, on se

dit : « On *va* me prendre en photo. » Mais c'est très bien comme ça ; ça ne peut pas être parfait dès le début.

### *Le rappel et l'aperçu soudain*

*E* : Vous avez dit précédemment qu'il suffit de se rappeler l'idée, mais un peu plus tard vous avez dit qu'on ne peut pas se servir du passé pour tenter de recréer l'aperçu.

*CTR* : L'important c'est qu'on se souvient qu'une telle situation existe. Ensuite on regarde, mais on ne s'y accroche pas. Plutôt qu'une tentative de recréer l'expérience de la veille, en croyant que cet éclair aura été meilleur que celui d'aujourd'hui, le rappel est une limite, une délimitation. L'action délibérée ne peut exister qu'à la limite. Une fois qu'on est *à l'intérieur* des limites, il n'y a aucune raison de fabriquer *d'autres* limites. En fait on ne le peut pas, c'est trop rapide. Avant même de pouvoir penser qu'on a établi une limite, on l'a déjà perdue. On ne l'a pas perdue, elle a disparu. C'est extrêmement soudain.

*E* : Il me semble que c'est si rapide que ça a presque une qualité d'infaillibilité ; c'est si rapide qu'on ne peut pas le faire de travers.

*CTR* : C'est bien ça. On ne peut s'y prendre mal qu'au début, en s'y préparant trop. Dans ce cas, le flash serait d'un genre très bancal. En fait, on se ferait des illusions, pas des flashes. Et on peut aller jusqu'à se féliciter à la fin, en tentant d'en attraper la queue.

### *Les cercles vicieux*

*E* : Lorsque les réflexes névrotiques s'installent entre deux personnes, ils constituent souvent un cercle vicieux. Tout ce qu'il y a à faire, c'est de couper le cercle à un moment donné à un point, parce qu'une fois qu'il est coupé, il y a une issue.

*CTR* : Une fois qu'on a coupé le cercle en un point, on a la possibilité de plonger tout le cercle dans le chaos. Mais il reste des souvenirs du cercle, c'est pourquoi on continue malgré tout. La sortie du cercle doit se répéter souvent. Il faut couper complètement le cercle en morceaux d'un bout à l'autre.

### *La compassion idiote*

*E* : En parlant de compassion idiote, vous avez dit qu'on ne devrait pas tout faire pour tout le monde. Pourtant Shantideva a dit qu'il ferait tout pour tout le monde, ou à peu près.

*CTR* : Bien sûr qu'on devrait tout faire pour tout le monde ; il n'y a pas la moindre sélection ici. Mais cela ne veut pas dire qu'on doit être tout le temps gentil. Votre bienveillance pourrait avoir du cœur, de la force. Pour que votre compassion ne devienne pas de la compassion idiote, il faut utiliser votre intelligence. Sinon, vous pourriez vous faire croire que vous créez une situation de compassion, alors qu'en fait vous ne faites qu'alimenter l'agression de l'autre. Si vous allez dans un magasin où le vendeur vous arnaque et que vous y retournez pour vous faire arnaquer encore une fois, ce n'est pas un comportement très sain pour les autres.

### *Aider les gens*

*E* : Est-ce qu'il vaut mieux ne pas aider les gens si on est dans un état agité et en train de foncer sans avoir la présence d'esprit et la brèche ? Vaut-il mieux ne rien faire du tout ? Ou est-il possible que la brèche se produise pendant qu'on tente d'aider les gens ?

*CTR* : C'est cela. On essaye de provoquer une brèche pendant qu'on aide les gens. Vous ne devriez pas abandonner.

*E* : Ne vaudrait-il pas mieux s'éloigner et se préparer ?

CTR : Tout se passe dans l'instant, il n'y a donc vraiment rien à préparer. Dans chaque situation, à mesure que les choses se présentent à vous, la préparation et les moyens habiles se présentent simultanément.

### *La détente soudaine*

E : Lorsqu'on atteint un pic d'espoir et de peur, il se produit une détente soudaine. Il y a vraiment un instant de détente et de vacuité intenses. On ne peut probablement y rester que quelques secondes. Bien que ce soit très impressionnant, il se peut que ça ne dure que quelques instants, comme un éclair pendant la méditation. Est-ce bien de ce genre d'expérience que vous parlez ?

CTR : Je crois, oui. Cela se produit avec n'importe quelle forme de clarté. L'expérience de la clarté peut durer une demi-journée ou une demi-heure, mais on ne peut pas la répéter. Cet aperçu soudain est un aspect de la clarté. Il a une qualité comparable à l'aperçu soudain de la compassion.

E : L'expérience de la clarté est-elle entrecoupée d'interruptions entre les moments de clarté ou est-ce un tout cohérent ?

CTR : C'est une chose soudaine qu'on ne peut pas définir. Les textes parlent de toucher, pénétrer, et libérer la compassion, mais tout ça devient presque un mythe, parce que ça arrive tellement vite.

E : Le temps entre les aperçus est-il un état purement infernal ?

CTR : Appelez-le comme vous voulez. C'est ça.

E : Pourrait-on dire que l'aperçu consiste à sortir complètement de la roue de l'existence ?

CTR : Pas nécessairement. Avec l'aperçu c'est juste le cordon ombilical qui est coupé. C'est tout. On voit le 'no-man's-land'.

E : Si on ne lâche pas prise, je suppose que tout serait encore pire après-coup. On se battraît pour y revenir.

CTR : Oui, absolument. L'expérience se change alors en 'trip'. On continue à vouloir aller de plus en plus haut, de mieux en mieux. On pourrait très probablement en faire une série numérique : aperçu un, aperçu deux, aperçu zéro ; ce qui devient tout une affaire.

### *Etats de dhyana*

E : Quel est le rapport avec les niveaux d'absorption, ou les dhyanas, du hinayana ?

CTR : Les états de dhyana sont moins abrupts ; ce sont des degrés d'intensité différents de l'état de repos. Ils ne comportent pas d'éclair de clarté, seulement une sorte d'absorption. C'est comme si on s'inquiétait d'avoir eu un bon sommeil, un mauvais sommeil, ou un sommeil à peu près bon. L'aperçu soudain coupe aussi à travers ces absorptions. Il y a donc là deux niveaux : le développement de l'expérience du monde des dieux, i.e. les états de dhyana, et la transcendance des états de dhyana, dans laquelle se développe la sagesse. D'après le bouddhisme, la sagesse transcende le monde des dieux. De ce point de vue, il s'agit d'une expérience de nirvana plutôt que d'une expérience samsarique.

#### *Sudden Glimpse*

Extrait de : *The Collected Works of Chögyam Trungpa*  
Volume 2, *Glimpses of Mahayana, chapter 4*, pp. 402 – 412

From *The Collected Works of Chögyam Trungpa*, Volume 2, by Chögyam Trungpa, edited by Carolyn Rose Gimian,  
©2003 by Diana J. Mukpo. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications Inc., Boston, MA.

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

© Les Traductions Mañjushrī, France, décembre 2007