Qu’est-ce que le dzogchen ?
Dire l’indicible

Interview de James Low par Guido Ferrari

Todtmoos en juin 2006, Allemagne

Transcrit par Daniel Beierstettel

Traduit en français par Yann Leguen, relu par Martine Widmer

Extraits

... Le point de vue du dzogchen consiste à reconnaître que le fondement de toutes nos pensées, sentiments, sensations, activités est un état de relaxation ouverte, un état de présence – en d’autres termes, c’est être pleinement ici, pleinement vivant, en tant que Conscience qui n’est ni ceci ni cela.

... La Conscience est libération en soi. La Conscience signifie ne pas se laisser entraîner à penser aux choses, ne pas essayer de leur donner un sens, mais simplement offrir une hospitalité ouverte et détendue à tout ce qui se présente.

... « Je suis bien comme je suis, sans rien faire de plus qu’inspirer et expirer. Je vais bien » – c’est le sens du dzogchen – « C’est bien. Rien de plus à faire ».

... Ce qui continue c’est ce potentiel ouvert. ... Ce qui se manifeste est toujours changeant. ... La manifestation se produit avec les autres et c’est la danse éternelle du devenir.

... Libres de tout fantasme, nous sommes ici, en cet instant, vivants. Rien ne se passe, tout se passe. C’est très simple.

... Il s’agit donc d’apprendre à faire confiance à l’immédiateté de l’être, de cesser d’être un politicien intérieur.

... Lorsque je vous vois, votre visage me touche, ainsi pourrai-je être celui qui peut vous rencontrer là où vous êtes. C’est la base de l’éthique.

Sommaire

QU'EST-CE QUE LE DZOGCHEN ? 3

RECONNAÎTRE UN ÉTAT DE RELAXATION OUVERTE ET DE PRÉSENCE 3
APPRENDRE À FAIRE CONFIANCE À CETTE IMMÉDIATETÉ DE L'ÊTRE 6
LA BASE DE L'ÉTHIQUE : LORSQUE JE VOUS VOIS, VOTRE VISAGE ME TOUCHE 6

Qu'est-ce que le dzogchen ?

Question de Guido Ferrari : M. Low, qu'est-ce que le dzogchen ?

James : Le dzogchen est un système de méditation traditionnel qui contient une vision de la vie (la *vue*) ; une manière profonde de comprendre notre propre nature véritable (la méditation) ; et aussi une manière d'être dans le monde avec les autres (la conduite).

Il est entré dans notre dimension, dans notre domaine humain, il y a très longtemps – on pourrait dire il y a plusieurs centaines de milliers d'années – mais pour ce qui est de notre période en particulier, il est entré dans le monde avec la transmission de Garab Dorjé il y a plus de deux mille ans.

Q : Et quel est le contenu, la signification du dzogchen ?

James : Dzogchen signifie parfaitement complet, sans faute, sans erreur. Cela souligne le fait que notre propre nature, la nature de chaque être – pas seulement les êtres humains mais toutes les formes vivantes – est sans défaut ni limitation. Habituellement, en tant qu'êtres humains, nous grandissons en ayant un sens très étroit de notre identité. Nous nous sentons limités lorsque nous regardons les autres : nous voyons qu'ils ont de meilleures qualités que nous, peut-être plus d'argent, plus d'intelligence, un corps plus sain, nous nous sentons en compétition, nous voulons faire de notre mieux... Il y a toujours quelque chose qui ne va pas. D'une manière ou d'une autre, la déconvenue s'insinue dans la texture de notre vie. Du point de vue du dzogchen, cela est dû au fait que nous ne reconnaissons pas qui nous sommes vraiment. Notre attention est trop orientée vers l'identification avec la façon dont nous nous manifestons – à travers notre apparence physique, le timbre de notre voix, nos idées et ainsi de suite – plutôt que vers la détente et la découverte de nous-mêmes dans le processus par lequel nous nous manifestons.

Reconnaître un état de relaxation ouverte et de présence

Q : Nous pouvons donc dire que nous ne sommes pas nos émotions, nous ne sommes pas nos pensées ?

James : Eh bien, nous pouvons dire, je pense, non pas que nous ne sommes pas nos émotions ni nos pensées, mais nous ne sommes pas définis par elles : nous ne sommes *pas seulement* elles. Les pensées et les sentiments sont des formations énergétiques. Elles sont très instables, vous ne pouvez pas vous y accrocher, vous ne pouvez pas les attraper. Une pensée vient à l'esprit, puis elle disparaît. Nous avons un certain sentiment en raison de causes et de circonstances... puis il s'évanouit.

Donc, si nous essayons de nous appuyer sur ces éléments pour construire une identité stable, c'est comme construire une maison sur du sable : les fondations seront toujours fragiles. Nous devrons travailler, travailler et travailler encore.

Le point de vue du dzogchen consiste à reconnaître que le fondement de toutes nos pensées, sentiments, sensations, activités est un état de relaxation ouverte, un état de présence – en d'autres termes c'est être pleinement ici, pleinement vivant, en tant que Conscience qui n'est ni ceci ni cela.

Instant après instant, nous *devenons* ceci ou cela. Si je parle avec ma mère, je suis une personne différente de celle qui parle avec son amant/e. Si je suis au travail, c'est différent de quand je parle avec des amis. Ainsi, dans chaque situation, nous nous manifestons par différentes manières de mouvoir notre corps, différentes tonalités de voix et ainsi de suite. Mais chacune de ces façons d'être découle du même point de vue. Aucun de ces aspects de nous-mêmes ne définit qui nous sommes vraiment.

Ainsi, les gens avec qui je travaille à l'hôpital me voient d'une certaine façon, je suis le Docteur Low, je suis ce genre de personne, je remplis telle et telle fonction et ils pensent : « Oh oui, nous savons qui il est ! ». Mais avec mes amis, je suis quelqu'un de différent, avec mes enfants, je suis quelqu'un de différent... Donc, chacune de ces personnes voit un aspect de moi. Mais quel est ce moi ? Le moi n'est pas la somme totale de tous les aspects. Vous ne pourriez faire le tour de toutes les personnes qui me connaissent, les interviewer toutes et mettre ensemble leurs descriptions pour vous avoir une idée de qui je suis. La véritable qualité de notre existence nous échappe, elle est insaisissable et pourtant elle est toujours présente. Dans le langage du bouddhisme, on appelle cela la vacuité. Cela ne signifie pas qu'il n'y a là rien du tout, mais que la qualité vitale de l'existence n'est pas une substance, ce n'est pas une chose, ce n'est pas un objet que l'on peut saisir – et pourtant c'est en quelque sorte la base de toutes les expériences que nous avons.

Q : Donc, l'une des choses les plus importantes est d'être conscient de cette réalité.

James : *En effet.* ***La Conscience est libération en soi. La Conscience signifie ne pas être prisonnier de pensées par rapport aux choses, ne pas essayer de leur donner un sens, mais de simplement offrir une hospitalité ouverte et détendue à tout ce qui se présente****.*

La plupart du temps, nous avons le sentiment que notre vie nous appartient. Nous avons donc le sentiment que l'arène de notre expérience est quelque chose de privé, elle nous appartient comme un jardin. Nous sommes très soucieux d'avoir de belles fleurs dans notre jardin et pas de mauvaises herbes. Et si l'enfant du voisin n'arrête pas d'envoyer son ballon de football dans notre jardin, nous nous fâchons et nous disons : « C'est mon espace privé ». De la même manière, nous pensons que notre esprit est notre domaine privé et donc nous [estimons que nous] devrions pouvoir avoir le genre de pensées que nous voulons, le genre de sentiments que nous voulons. Et donc nous essayons de contrôler notre domaine.

Lorsque nous parvenons à une compréhension de la Conscience, nous nous détendons, nous nous ouvrons et nous réalisons que notre existence ressemble davantage à un parc public. Nous avons le droit de nous promener dans le parc public, nous pouvons nous asseoir sur un banc et observer tout ce qui se passe, mais nous ne pouvons pas donner un coup de sifflet si les gens font des choses que nous n'aimons pas. Être conscient, c'est être tolérant et reconnaître que nous ne contrôlons pas le monde – mais en même temps, nous ne sommes pas les esclaves du monde. Il s'agit de participer, de prendre une place, ce qui signifie trouver le rythme, trouver des façons de se connecter de manière dynamique et significative avec d'autres personnes.

Q : Cette réalité fondamentale est donc plutôt comme un espace, et non une chose ?

James : Oui, en effet. Et parce que c'est un espace, vous ne pouvez pas le saisir et pourtant il ne disparaît jamais. Il est toujours là quand vous vous permettez d'en prendre conscience, mais la plupart du temps nous sommes préoccupés par les choses qui remplissent l'espace : c'est comme si vous viviez dans un appartement, vous vous habituez aux meubles qui s'y trouvent et puis, après quelques années, vous vous dites : « Oh, j'en ai marre ! », et vous devez redécorer, vous décidez de peindre les murs. Vous enlevez les meubles et soudain vous vous dites : « Oh, c'est un espace intéressant ! ». Mais lorsque tous les meubles étaient dans la pièce, vous ne voyiez pas la pièce, vous ne voyiez que les meubles. Le but de la méditation est donc de faire un grand nettoyage de printemps : Enlevez les meubles, démolissez les murs : « Ah ! Dans cet espace, beaucoup de choses sont possibles, beaucoup de choses peuvent se produire ».

Q : Parfois nous pensons que cette base, cet espace, est plein d'amour et de compassion et de belles émotions. Est-ce vrai ou est-ce juste un désir ?

James : Je pense que lorsque les gens obtiennent une réalisation, une expérience directe de cette nature ouverte, cela a une subtile influence de purification et de raffinement sur leur être. Ainsi, réaliser que votre propre nature est spacieuse, est infinie, cela vous permet... [profonde expiration]... de simplement vous détendre. Vous ressentez : « Oh, je vais bien. **Je suis bien comme je suis, sans rien faire de plus qu'inspirer et expirer. Je vais bien » – c'est le sens du dzogchen – « C'est parfait. Rien de plus à faire »**. Sur cette base, pourquoi viendrais-je dans le monde ? Si je suis déjà plein, si je suis déjà complet, je n'ai pas faim de choses. Alors pourquoi serais-je jaloux, pourquoi serais-je avide, pourquoi serais-je rempli de haine ? Ca va bien.

Grâce à la méditation, nous reconnaissons également que cet espace de l'esprit donne naissance à tout : les bonnes choses et les mauvaises choses ont la même nature fondamentale. Elles sont toutes vides. Elles sont comme un rêve. Sauf que, si vous en reconnaissez la nature, c'est comme un rêve heureux. Si vous ne reconnaissez pas votre propre nature, c'est comme un cauchemar. Les deux, les rêves et les cauchemars, ont la même nature, ils sont illusion, ils sont juste manifestation. Comme lorsque vous vous regardez dans le miroir, vous voyez le reflet de votre visage, vous le regardez et vous pensez : « Ah, c'est moi ! ». Vous regardez vos dents et vous pensez : « Oh, je dois aller chez le dentiste ». Mais ce que vous voyez dans le miroir, ce n'est pas vous – c'est un reflet.

Donc, reconnaissons qu'à chaque instant, tous les événements de notre vie se manifestent, mais sans réalité substantielle. C'est comme un théâtre, comme un drame. La scène est un espace ouvert et sur la scène de ce grand théâtre, de nombreux drames sont joués au cours d'une année. De la même manière, les drames de notre esprit sont sans limite. Parfois nous sommes heureux, parfois nous sommes tristes, ces changements se produisent encore et encore et encore.

Q : Lorsque nous sommes capables de vivre dans cette réalité de la base, est-il correct de penser que la mort est terminée, que la mort n'existe pas ? Parce que cette base fondamentale est éternelle.

James : C'est correct. C'est infini. Des moments finis se présentent et dans ces moments finis nous sommes éveillés dans la journée, dormons la nuit. Progressivement une certaine clarté viendra dans votre état de sommeil de sorte que vous aurez davantage le sentiment d'une conscience continue ininterrompue quoi qu'il arrive : que vous soyez heureux, que vous soyez triste... ***ce qui continue c'est ce potentiel ouvert***. Ainsi, lorsqu'arrive le moment de la mort, la mort est un autre type d'expérience, une expérience qui se déroule sur la même scène, la scène de la vacuité, de l'ouverture. Par contre, si vous pensez : « Ma vie m'appartient, dans mon corps de chair et de sang, c'est ma véritable base. Moi, cette personne [James donne une tape à son corps] née de ma mère et de mon père, je suis moi, moi-même ». Si vous pensez que c'est la base de votre existence, la mort vous frappera très fort. Vous vous sentirez très triste, très perturbé et bouleversé. Mais si vous reconnaissez que nous nous manifestons dans ce monde en raison de nombreux facteurs différents et que ***la seule continuité stable est cette Conscience vide*** qui imprègne toutes choses, alors la mort ne sera qu'un autre chapitre qui s'ouvrira.

Q : Donc nous ne sommes pas notre corps ?

James : Nous ne sommes pas notre corps, nous ne sommes pas nos pensées – et pourtant, bien sûr, nous sommes notre corps et nos pensées. C'est à double tranchant: si vous dites : « Nous ne sommes pas notre corps. », vous vous dirigez vers un des extrêmes qu'est le nihilisme. Et si vous dites : « Je suis pleinement mon corps », vous allez vers l'autre extrême, celui de l'éternalisme. L'enseignement du Bouddha est la voie médiane entre ces deux extrêmes.

Apprendre à faire confiance à cette immédiateté de l'être

Q : Mais alors comment vivre en accord avec cette réalité fondamentale ?

James : Le point clé est de ne pas interrompre la ligne entre l'ouverture du cœur – qui est le lieu de la Conscience – et les sens. Nos sens nous relient à toutes les choses. Si, au lieu de traiter l'information par le biais de nos pensées, de nos sentiments, de nos habitudes et de nos suppositions, nous nous ouvrons et répondons directement, spontanément, nous constaterons que l'activité correcte se manifeste dans le monde. ***Il s'agit donc d'apprendre à faire confiance à l'immédiateté de l'être, de cesser d'être un politicien intérieur***, de cesser de se préoccuper du gain et de la perte, de la renommée et de la diffamation, et de se sentir à la maison simplement en nous-mêmes, tels que nous nous montrons.

Q : C'est donc une sorte de danse.

James : Le monde entier n'est rien d'autre qu'une danse – la danse de l'illusion dans laquelle le sujet et l'objet s'entrecroisent sans cesse. Certaines personnes s'imaginent que

l'état d'illumination doit être un état complètement protégé, une stase, une stabilité... et qu'une fois la sécurité atteinte, rien ne pourra plus jamais vous perturber. C'est, je pense, une compréhension erronée. La seule chose qui soit stable et immuable est notre Conscience, mais parce qu'elle est vide, vous ne pouvez pas la saisir. ***Ce qui se manifeste est toujours changeant*** : notre corps change, nous vieillissons, notre voix, nos pensées, nos sentiments changent, et ces manifestations se produisent dans un monde où d'autres sont là. Nous sommes toujours en communication avec les autres. Ainsi, le contact, la vitalité mutuelle, la co-émergence – tout cela se produit de manière inséparable de la nature fondamentale. En ce moment même, alors que je vous parle, nous sommes ensemble dans un monde qui se manifeste en même temps pour nous deux. Je ne parle que parce que vous me posez ces questions. Si je marchais sur la route, je ne me parlerais pas à moi-même. Ainsi, avec mes paroles, je vous montre quelque chose de moi, mais cela se passe pour vous. Si je vais maintenant prendre une tasse de thé avec quelqu'un, je parlerai d'une manière différente. Ainsi, de cette façon, ***la manifestation se produit avec les autres et c'est la danse éternelle du devenir*** – ce que je suis est déterminé par l'autre autant que par moi-même.

Q : C'est le non-agir.

James : Oui, c'est une sorte de non-action dans laquelle le centre de gravité de mon existence n'est pas au fond de moi, mais dans le point d'interaction entre nous.

Q : Ce qui est très important, c'est de ne pas arrêter cette danse.

James : Absolument. Et vous ne pouvez pas l'arrêter, c'est une illusion. C'est la fausse posture narcissique de la maîtrise : « Je suis responsable du monde. Je peux faire en sorte que les choses se passent selon mes conditions ». Mais le monde est une révélation, il se produit en permanence, et nous faisons partie de cette révélation. Nous ne sommes pas assis dans le public à regarder quelque chose sur un écran. Nous sommes des acteurs. Et nous sommes cette combinaison particulière : *Nous sommes à la fois la scène vide, l'acteur sur la scène, le metteur en scène du drame, et nous faisons partie du public.* Et tous ces aspects de notre existence se produisent en même temps. La voie du dzogchen consiste à trouver une intégration ou un équilibre – de sorte que vous ne soyez pas seulement vide et ouvert, que vous ne soyez pas seulement très participatif, que vous n'essayiez pas seulement de contrôler les choses, et que vous ne soyez pas seulement émerveillé par la splendeur de tout, mais que ces quatre aspects bougent et dansent ensemble.

Q : Est-il correct alors de dire que nous ne sommes pas maître de notre vie ?

James : C'est exact. Le Bouddha a dit : « L'esprit est le chef. L'esprit est le créateur de toutes choses ». Mais cet esprit n'est pas notre conscience de l'ego, ce n'est pas la partie de nous-mêmes qui contient tous nos souvenirs, nos espoirs, nos peurs et nos désirs. Cet esprit est un esprit qui ne peut être saisi en tant qu'entité, mais qui, comme une corne d'abondance, comme un sol riche, donne naissance à tout. Il est comme l'océan.

Q : Donc la chose la plus importante est d'être avec la vie, avec les autres.

James : Absolument. Il s'agit de participer, de prendre une place qui évolue et bouge. Il s'agit d'ouverture, de réactivité, il s'agit non pas de peur mais de spontanéité, de légèreté d'être, de ne pas prendre les choses trop au sérieux. L'un des enseignements centraux du bouddhisme, que l'on retrouve également dans le dzogchen, est que tout est illusion. C'est comme un rêve. Donc, si vous prenez les choses trop au sérieux, elles deviendront très lourdes et vous vous sentirez abattu et opprimé. Mais si vous les prenez trop à la légère, vous direz : « Oh, ça n'a pas d'importance ». Encore une fois, c'est le juste milieu entre les deux.

Q : Mais nous sommes responsables dans notre vie.

James : Nous sommes responsables. Mais parfois, nous prenons la responsabilité avec une notion de fardeau, comme s'il y avait un juge qui allait nous demander des comptes et dire : « Oh, qu'est-ce que vous faites ? Pourquoi avez-vous fait cela ? » C'est une notion très dure et dualiste de la responsabilité. Nous pouvons aussi considérer que le mot « responsabilité » signifie « capacité de répondre ». Cela signifie alors être flexible, être présent, être prêt à voir, être prêt à entendre. Pas de blocage ni des sens, ni du cœur.

Q : C'est la vie du point de vue du dzogchen.

James : En effet.

Q : Que dit le dzogchen au sujet de *shambala* ?

James : Eh bien, *shambala* est une notion désignant un royaume magique, une terre idéale où tout est parfait. Et c'est une idée qui appartient vraiment à la famille du *tantra* qui s'intéresse à la transformation. Le *tantra* cherche à prendre notre vie quotidienne ordinaire et à la transformer en trouvant des points d'identification avec des royaumes purs, avec les royaumes des dieux, les dieux de la méditation. *Shambala* appartient à ce domaine. Même si, selon certaines conceptions, il s'agit également d'un royaume caché sur cette terre et qu'il y est question d'une vision apocalyptique des temps futurs, d'un jour où les armées de *shambala* se lèveront et instaureront un nouveau régime. De nombreuses cultures ont ce genre de notions. En général, le dzogchen n'est pas concerné par cela. Il s'intéresse à l'immédiateté de la présence à ce moment précis, sans aucune interruption, la réalité – ce qui est ici est toujours bien mieux qu'un fantasme. Parce qu'un fantasme positif, c'est un rêve. Un fantasme négatif, c'est un cauchemar. ***Libres de tout fantasme, nous sommes ici, en cet instant, vivants. Rien ne se passe, tout se passe. C'est très simple***.

Q : Donc, être humain, c'est être conscient de ce genre de réalité.

James : Oui. C'est la façon dont nous nous éveillons à notre potentiel infini. Plutôt que de nous définir à travers des idées culturelles, par celles provenant de notre famille et de l'école, toutes ces idées dans lesquelles nous sommes à l'étroit, vivant dans l'enceinte de tout cet héritage, ouvrons les murs : réalisons que nous habitons en fait un manoir infini avec de nombreuses possibilités – et grâce à cela nous pouvons nous engager avec plus de gens, toutes sortes de personnes, nous pouvons trouver tout intéressant, parce que nous sommes prêts à regarder. *Nous regardons avant d'arriver à une conclusion. Et le principal moyen de limiter notre vie, c'est d'arriver à une conclusion avant d'avoir regardé.*

La base de l'éthique : Lorsque je vous vois, votre visage me touche

Q : J'ai une dernière question. Que sont l'éthique et la morale du point de vue du dzogchen ?

James : Je pense que l'éthique dzogchen est fondée sur le visage de l'autre. Quand vous vous vous tournez vers une autre personne, quand vous voyez son visage, la lumière qui brille dans ses yeux, cela appelle dans votre propre cœur le meilleur de vos possibilités pour cette personne. Nous ne détournons pas notre regard de l'autre. Pour faire cela, vous devez habiter votre propre corps et votre propre visage. Je pense qu'il serait raisonnable de dire que nombre des pires choses qui arrivent dans le monde sont dues au fait que les gens ne voient pas le visage de l'autre, et qu'ils ne vivent pas dans leur propre visage. Ils vivent dans une sphère mentale où ils pensent : « C'est un terroriste », ou « C'est un juif... », ou toute autre catégorie, et ils se disent : « Je sais ce que sont ces gens – sans les regarder, sans les voir – « Je sais qui ils sont. Et sur la base de ce savoir, je vais entrer en action ».

Mais *dans le dzogchen, nous restons dans le corps, dans les sens. D'abord, je vais vous voir, et en vous voyant, votre visage va me toucher, ainsi je vais pouvoir être celui qui peut vous rencontrer là où vous êtes. C'est la base de l'éthique.*

Q : Merci beaucoup.