

# La *vue* dzogchen dans le bouddhisme tibétain

Basé sur une conférence donnée par James Low au Watkins Books – Londres  
Le 26 avril 2018

Transcrit par Martin Lineham

Révisé par Barbara Terris et James Low

Traduit en français par Yann Leguen, relecture par Martine Widemer

[www.youtube.com/watch?v=1wffx-1uiXk&t=2164s](http://www.youtube.com/watch?v=1wffx-1uiXk&t=2164s)

et

[www.watkinsmagazine.com/tibetan-buddhism-and-non-duality-by-james-low](http://www.watkinsmagazine.com/tibetan-buddhism-and-non-duality-by-james-low)

C'est un plaisir d'être ici. Je vais vous présenter brièvement le Dzogchen et la compréhension de la nature de l'esprit selon le bouddhisme tibétain, et je vais vous montrer comment cela fonctionne pour nous permettre d'être à l'aise dans le monde.

« Dzogchen » veut dire « grand complétude », ce qui signifie que depuis le tout début, tout est complet en soi. En d'autres termes, chaque moment est parfait tel qu'il est, mais pas s'il est considéré dans le cadre de référence de ce qui est relatif. Par exemple, une tomate pourrie est un exemple parfait de tomate pourrie. Ce n'est peut-être pas une tomate délicieuse que vous voudriez manger. Dans notre cadre habituel de dualité bien-mal, juste-faux, nous pourrions dire « c'est dégoûtant, je ne veux pas manger ça », mais si nous nous ouvrons à ce que c'est en soi, nous voyons que c'est juste ça. Ce n'est que cela et cela ne pourrait pas être autre chose que cela.

Cette façon de voir fournit une base nous permettant de remarquer qu'une grande partie de ce que nous faisons dans la vie est axé sur la transformation. Et cela comporte deux aspects : le premier est que nous essayons de devenir autre que ce que nous sommes, une illusion par laquelle nous nous éloignons de ce que nous sommes réellement à chaque instant et tentons de nous créer une meilleure version de l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes. Le second aspect est que nous appliquons cette attitude au monde qui nous entoure, jugeant ce qui est là, imaginant d'autres possibilités, imposant des changements parce que nous avons les ressources pour le faire. Cependant, comme nous l'apprenons à nos dépens, le nouveau et le meilleur s'accompagnent de leur propre lot de problèmes. De plus, ces deux aspects sont artificiels et temporaires, car tout ce que nous construisons a un début et aura donc une fin.

L'objectif principal de la compréhension dzogchen est défini par la *vue*, la méditation, l'activité et le résultat. La *vue* consiste à voir que, dès le début, l'esprit, c'est-à-dire notre esprit, n'est pas ce que nous pensons qu'il est. Les pensées sont devenues comme un voile, un intermédiaire, un dispositif d'interprétation qui cache sa propre base. Notre esprit en soi est pur et nu. Il est vide et ouvert comme un miroir, et sa clarté n'est pas améliorée par le voile des concepts dualistes. Bien que ces concepts ne soient pas autres que la clarté elle-même, ils semblent la voiler en raison de notre non-reconnaissance de notre esprit en soi, tel qu'il est.

Dans un miroir, de nombreux reflets différents apparaissent. Les reflets peuvent être beaux, ils peuvent être laids, ils peuvent sembler durer un certain temps, ils peuvent être évanescents. Mais quelle que soit la qualité du reflet, le miroir n'est ni endommagé ni atteint. Prenons l'exemple du rétroviseur d'une voiture : alors que vous roulez sur la route, il montre reflet après reflet. C'est l'ouverture et la vacuité mêmes du miroir qui facilitent ce flux d'images. Un tableau n'est pas comme ça ; une assiette avec de la nourriture n'est pas comme ça non plus. La peinture limite le potentiel de

la toile tout comme notre fixation sur l'apparente valeur intrinsèque de nos pensées spécifiques nous rend aveugles au potentiel infini de notre esprit.

Prenons une chose. Elle semble être sa forme, ses qualités et ainsi de suite ; elle semble avoir une substance propre. Elle existe, et son nom, qui vient après le « fait » de son existence, semble simplement confirmer cette existence. Cette apparente auto-existence de l'entité – qu'il s'agisse de soi-même, des autres êtres, des arbres, des tasses de thé ou de tout le reste – lui permet d'avoir une position par rapport aux autres choses. Cela nous amène à mettre les choses en relation, à dire que ceci est meilleur que cela, ceci plus ancien que cela, ceci plus récent que cela. Nous agissons ainsi parce que nous saisissons les phénomènes comme s'ils possédaient leur propre identité individuelle. Lorsque toutes ces choses semblent exister d'elles-mêmes, nous sommes amenés à les comparer et à les opposer, puis à les adopter ou à les rejeter, ceci afin de ne pas être submergés par la quantité de choses que nous rencontrons et afin d'apporter une sorte de définition à notre expérience toujours changeante de nous-mêmes. Cependant, lorsque nous voyons que l'esprit est pur et libre de toute essence ou substance propre, nous sommes libérés de l'illusion de devoir lui attribuer une existence réelle. Notre esprit est en soi ouvert et vide, mais son jeu, son mouvement ou son énergie donne naissance à la multiplicité des expériences qui se produisent. Celles-ci sont le rayonnement de notre esprit, des formes illusives dépourvues de substance propre et pourtant manifestement présentes. Notre esprit est vide, brillant et toujours changeant. Cette non-dualité d'ouverture non née et de déploiement incessant est la base de notre liberté primordiale.

Le dzogchen est en harmonie avec l'enseignement bouddhiste de la voie du milieu, car il n'est ni éternaliste, puisque nous ne pouvons trouver aucune substance fixe qui perdure dans le temps, ni nihiliste, position selon laquelle les croyances, les êtres et les actions disparaissent à jamais sans laisser de trace. Le dzogchen pointe une conscience ouverte et vide qui révèle des schémas d'énergie en constant déploiement.

Notre vie se manifeste comme l'immédiateté de l'expérience. Qui est l'expérimentateur ? Normalement, nous dirions : « C'est moi. J'existe et je semble exister à l'intérieur de ce corps ; c'est chez moi. Je regarde à l'extérieur à travers mes organes des sens et je vis de nombreuses expériences différentes. » Le point de départ pour cela serait : « Je suis quelqu'un, et étant quelqu'un, je suis toujours quelque part, toujours préoccupé par quelque chose. De plus, vous êtes autre que moi. » Avec cette croyance, nous considérons que notre monde se trouve à certains endroits particuliers et que les phénomènes que nous rencontrons ont des durées variées. Certains semblent durer longtemps, d'autres moins longtemps. Pendant que nous formulons cette « merveilleuse » analyse, que nous donnons un sens à ce qui se passe, ce que généralement nous ne reconnaissons pas, c'est que nous nous racontons une histoire. Nous inventons ce que nous semblons percevoir.

Nous partons de l'affirmation suivante : « Je suis à l'intérieur de moi et vous êtes à l'extérieur de moi. Vous existez et vous avez votre histoire, vous êtes né dans cet endroit particulier, vos parents étaient comme ceci, vous êtes allé dans ce genre d'école... » et ainsi de suite. Cet édifice des identités de moi-même et des autres personnes est en fait une construction qui se fait progressivement, couche après couche, année après année. D'une manière générale, nous tenons cela pour vrai. Nous savons que nous ne sommes plus ce que nous étions, que nos parents meurent, que nos enfants grandissent et partent – et pourtant, nous entretenons le fantasme de la fiabilité et de la prévisibilité de nous-mêmes et de tout ce qui nous entoure. C'est parce que nous ne tenons pas compte du fait que les choses changent d'instant en instant que nous sommes choqués par les crises apparemment intrusives du changement climatique, des guerres, des famines, etc.

Sur quel terrain reposent ces croyances et ces interprétations ? Si notre « moi » existait en tant que substance véritable, il aurait une fiabilité. Mais, comme nous le savons très bien, nous sommes

fondamentalement peu fiables. Nous sommes labiles, notre humeur change tout le temps. Nous sommes heureux, nous sommes tristes, nous sommes enthousiastes, nous nous ennuyons. Il y a beaucoup de fluctuations. Telle est la réalité, l'expérience phénoménale telle qu'elle se présente. Pourtant, nous nous aveuglons parce que nous voulons maintenir l'illusion que « j'existe de manière prévisible » et que « vous existez de manière prévisible. » Car si je sais qui vous êtes et que vous savez qui je suis, nous pouvons commencer à chorégraphier nos rencontres. Nous passons une grande partie de notre vie à construire ces schémas. Pourtant, ils sont artificiels et fortement remaniés. Une telle activité exige une énorme capacité d'attention sélective pour prendre en compte les facteurs qui confirment ma propre structure de croyances et rejeter les facteurs qui pourraient la compromettre. Cependant, tous ces efforts sont inutiles !

L'ouverture de l'esprit n'a pas de contenu propre. C'est la base, la source, le fondement de tout ce qui se produit. Ce n'est rien que vous puissiez saisir, mais c'est infiniment fécond, générant toujours de nouveaux phénomènes. Ces apparences surgissent dans l'espace de la Conscience<sup>1</sup>, comme les nuages ou les arcs-en-ciel qui apparaissent dans le ciel. Elles se présentent, elles apparaissent, mais si vous essayez de les saisir et de vous y accrocher, vous découvrez que tout ce que vous avez est un concept. La réalité de ce qui se manifeste à travers les sens est insaisissable. Lorsque vous voulez vous en emparer, vous pouvez dire quelque chose comme : « Oh, cette orange est plus rouge que cette autre orange qui est plus jaune. » Les discriminations que nous faisons à propos des sons, des couleurs, des goûts, etc. sont toutes basées sur la comparaison et la mise en opposition. On ne peut comparer et opposer des choses que si on les considère comme des entités distinctes. Pourtant, si nous regardons clairement et sans relâche, nous nous apercevons que l'apparence de ces choses est en fait une construction de notre propre activité mentale. Notre esprit est séduit et rendu confus par sa propre créativité. Au lieu de simplement apprécier ce spectacle magique, nous le prenons pour vrai, nous identifiant à l'aspect « sujet » et sélectionnant sans cesse au sein de l'apparent aspect « objet ».

Une fois que nous commençons à voir véritablement selon la *vue* transmise par la lignée, la *vue* partagée par tous les bouddhas, nous voyons que notre esprit, qui est le fondement, la sphère, l'environnement à l'intérieur duquel tout émerge, ne peut dans sa vacuité donner naissance qu'à des phénomènes vides et insaisissables. C'est la non-dualité fondamentale de l'apparence et de la vacuité. Lorsque nous reconnaissons et sommes pleinement présents dans et en tant que cette révélation non trompeuse, nous sommes la non-dualité de la Conscience et de la vacuité, révélant la non-dualité de la clarté et de la vacuité, et nous manifestant à chaque instant comme la non-dualité de l'apparence et de la vacuité.

Il ne s'agit pas de théorie, ni de quelque chose d'abstrait. C'est la réalité concrète et immuable de notre présence. Ce n'est pas lointain, ce n'est pas quelque chose que l'on doit viser, mais c'est toujours déjà présent, là où nous sommes réellement. Si vous regardez maintenant, nous sommes ici, dans cette librairie. L'espace n'est pas grand et pourtant, en regardant autour de nous, beaucoup de choses apparaissent. Elles apparaissent instantanément, presque magiquement, toutes ensemble dans un champ sans division. Mais lorsque nos habitudes mentales de conceptualisation se mettent en route, nous construisons instantanément des images de ce qui est « là dehors ». Nous pourrions dire : « Les livres sur ces étagères concernent la philosophie indienne, tandis que les livres sur les étagères en dessous concernent les mythes et légendes. » Les livres ont des titres sur leur couverture et vous pouvez voir qu'ils ont tous été soigneusement regroupés par contenu afin que vous sachiez où trouver ce que vous cherchez. Pour ce faire, nous nous appuyons sur des signes qui semblent

---

<sup>1</sup> N.d.T. La conscience qui discrimine ou dite ordinaire doit être distinguée de la Conscience au-delà de toute saisie et de toute conceptualisations. Pour éviter l'utilisation de qualificatifs ou d'approximations nous avons choisi de marquer la différence par une majuscule.

chargés d'un sens véritable. En comprenant le langage, en ayant une idée du réseau sémantique dans lequel nous opérons, nous pouvons attribuer des significations et des valeurs différentes. Si une personne intéressée par le yoga entrait dans cette librairie, elle pourrait se rendre là où le panneau indique « yoga ». Une personne qui ne serait pas intéressée par le yoga ne s'y rendrait pas.

Pour chacun d'entre nous, c'est par la sélectivité que nous devenons une personne individuelle. C'est en nous intéressant à certains aspects du monde que nous adoptons nos modèles particuliers de façonnement. Si nous nous intéressions à tout, nous serions rapidement dépassés car le sens de notre identité a une capacité limitée. Je suis comme ceci parce que je ne suis pas comme cela – et en excluant « cela » de « ceci », « ceci » est incapable d'inclure « cela » sans cesser d'être « ceci ».

Le fait même de notre gamme apparemment infinie de choix dans une société de consommation nous empêche d'être facilement présent dans notre propre ouverture fondamentale. Dès que vous commencez à ne pas voir le monde comme ouvert et rayonnant, et les apparences comme inséparables du fondement spacieux, vous vous retrouvez coincé par des objets. Alors vous devez passer toute votre vie à tamiser et à trier des choses – qui, en réalité, ne sont que des apparences fugaces. Pour l'ego, il y a énormément de choses. Il y en a partout, c'est écrasant.

Pour cette raison, afin de rester sain d'esprit, nous avons tendance à occulter une grande partie de ce qui se passe. Lorsque nous marchons dans les rues de Londres, il y a tant de gens, tant de bruit, c'est le chaos, les gens marchent sans regarder où ils vont. Alors nous allumons notre lecteur de musique, nous mettons nos écouteurs et nous nous isolons. C'est une façon de protéger la forme que nous avons en nous lorsque nous nous déplaçons dans un monde d'autres formes. « Je dois m'accrocher au sentiment que je suis moi et que je sais qui je suis ». Ou du moins, je peux insister sur le fait que c'est moi qui raconte de nombreuses histoires à mon sujet et, par là, je maintiens le sentiment d'être une structure. Je peux générer différentes versions de moi, tout en étant ce que je suis, et ces versions sont réconfortantes, même si ce ne sont pas des histoires heureuses, car elles confirment que je suis moi et que j'existe d'une manière connaissable. En pouvant partager avec vous une sorte d'histoire compréhensible – ce que j'espère être en train de faire en ce moment – je vous confirme que vous êtes quelqu'un qui peut participer au monde de mes histoires. C'est là que nous nous rencontrons et nous retrouvons : dans les histoires. Nous sommes des êtres de communication. La beauté de la chose c'est que cela peut créer un sentiment d'intimité, une absence de solitude. Mais il y a un prix à payer, car cette méthode d'auto-identité et de communication cache la réalité de la luminosité vivante de soi et de l'autre.

#### COMMENT NOUS NOUS MANIFESTONS DANS LE MONDE : TROIS ASPECTS

Du point de vue du dzogchen, il y a trois aspects à ce que nous sommes réellement. Le premier est non-manifesté. C'est l'ouverture de l'esprit, la vacuité de l'esprit. La présence fondamentale de notre Conscience ouverte n'est pas quelque chose que nous pouvons trouver. Ce n'est pas quelque chose que nous possédons. C'est ce que nous sommes vraiment, le fondement insaisissable et toujours présent de notre existence ici. Ouvert et vide, c'est aussi, en tant que base du second aspect, un potentiel infini, le déploiement de tout ce qui se produit. Ce déploiement ouvert n'est pas choisi ou élaboré ; il est la clarté de l'immédiateté du champ d'expérience. Par exemple, vous avez descendu les escaliers pour entrer dans cette pièce. Il y a des gens ici, beaucoup de formes et beaucoup de choses se passent en même temps. Vous n'avez pas besoin de construire une image de ce qui se trouve ici ; cela vient à vous immédiatement. C'est la clarté instantanée de l'esprit, la révélation de la manifestation du potentiel infini de notre ouverture de base. Dans ce champ radieux, nous émergeons en tant que troisième aspect, la spécificité unique de nous-mêmes à chaque instant. Chaque instant est unique. Je ne me répète jamais. Je ne suis pas une chose durable. Dans

l'immédiateté de la présence, chaque moment est frais. Je suis ce moment d'épanouissement, juste cela. Et puis juste cela. Chaque instant est complet, chaque instant est vide d'existence inhérente, chaque instant est l'énergie du bouddha. La richesse de l'apparence n'a pas besoin d'être ordonnée ou homogénéisée par des concepts. La clarté est intrinsèque à ce déploiement infini et nous restons ainsi, détendus et présents. Lorsque ces trois aspects de l'ouverture, de la clarté et de la spécificité sont non-recouverts, il y a une présence lumineuse libre de toute dépendance à l'égard des concepts.

Cependant, bien que tout soit fraîchement disponible à chaque instant, nous ne savons pas « ce que c'est » en tant que « chose » avant de commencer à y appliquer notre dispositif conceptuel pour identifier les entités. La Conscience n'a pas besoin de cette construction conceptuelle. C'est la clarté instantanée, la présence éclairante instantanée. Cependant, notre moi habituel surgit de la non-conscience et du manque de clarté. Il doit lutter pour créer du sens et pour cela s'appuie sur la connaissance conceptuelle. Nous avons développé cela en nous engageant dans des comparaisons et des oppositions, en aimant et en n'aimant pas, en disant que cette personne est grande, que cette autre a les cheveux longs, etc. Dans cette activité, nous avons généralement l'impression que nous ne faisons que percevoir ce qui est réellement là. Les choses, les éléments que nous prenons pour être ici, sont perçus selon la façon dont nous avons appris à les percevoir en fonction de notre mode d'incarnation actuel. Nous considérons cette perception comme un compte rendu exact de ce qui est ici, tel que c'est. Puis, sur cette base, nous développons nos propres opinions sur ces éléments apparemment auto-existants. Et qui du coup semblent être des choses existant en soi et par elles-mêmes, et donc être intrinsèquement séparées de nous.

Mais est-ce vraiment le cas ? Ce qui émerge, dans sa vacuité, est insaisissable. Il n'y a rien à quoi s'accrocher, rien sur quoi s'appuyer. C'est instantanément présent et instantanément dissout. Ainsi, lorsque je considère une chose comme fortement réelle, ou comme fortement établie en elle-même, c'est parce que je lui ai imputé une essence interne, un fondement interne ou une auto-définition. Cette chose devient isolée du champ de la révélation. Et cette entité individualisée, qu'il s'agisse d'une chaise, d'un livre ou d'une personne, est quelque chose que, dans sa forme, je peux appréhender. En la saisissant, l'acte même de saisir me donne un sentiment de puissance : « Je sais ce que je fais. Je sais où je suis. Je peux gérer ma vie. » Lorsque ces choses semblent exister, nous pouvons les déplacer selon différents schémas. C'est notre liberté et notre pouvoir. La cohérence de ces schémas – et le fait que les schémas que je génère sont généralement accessibles et compréhensibles par d'autres personnes – nous permet de vivre dans cette grande folie à deux, ou mieux, dans cette folie de masse. Nous sommes tous piégés dans notre imagination d'entités réellement existantes.

Comme nous le savons bien, à travers les changements que nous rencontrons dans la vie politique, économique, les changements de notre corps au fil du temps, dans notre expérience de vie, nous nous inventons et nous nous réinventons pour tenter de maintenir la continuité de nous-mêmes. Nous cherchons à trouver, ou du moins à établir dans le flux incessant du changement, certains aspects que nous pouvons appeler sans risque « je, moi, moi-même ». Nous insistons encore et encore sur le fait que nous sommes vraiment ce pour quoi nous nous prenons – je suis cette définition, ce souvenir, cette idée. Je sais qui je suis en croyant aux histoires que je peux raconter sur moi. Bien sûr, je raconte des versions différentes de mon histoire suivant à qui je parle, voire des histoires tout à fait différentes selon l'âge, le sexe, le rôle de cette personne dans ma vie. Je cherche l'approbation et je forme mes histoires en conséquence pour qu'elle plaise à cette personne, dans cette situation. Mais où se trouve l'essence durable dans toute cette activité ? En me construisant, je trahis mon espoir de révéler « le vrai moi ». Les constructions sont adventices et non intrinsèques, et de ce fait, elles ne peuvent pas éclairer l'intrinsèque. C'est le cœur du problème – un problème qu'aucune élaboration conceptuelle supplémentaire ne peut résoudre.

Lorsque vous êtes enfant, vous êtes confronté au fait, parfois ennuyeux, que vos parents essaient de vous inventer. Ils ont une idée de qui vous êtes vraiment et ils essaient de vous la faire accepter pour que vous deveniez la personne qu'ils imaginent. Cela s'estompe au fil des années et nous découvrons qu'au lieu de compter sur les autres pour nous dire qui nous sommes et d'intérioriser cette signification, nous pouvons en fait produire notre propre signification. Nous imaginons le monde différemment, selon ce que nous considérons comme nos « propres critères ».

Cette imagination est-elle un simple commentaire sur ce qui existe, ou révèle-t-elle quelque chose de plus fondamental ? Imaginons-nous ce qui est ici ? Lorsque nous examinons de près la réalité de notre expérience et que nous la laissons se révéler à nous, nous constatons que nous imaginons l'essence apparente, le nom, et que nous imaginons les qualités, les adverbes et les adjectifs. Un nom est généralement considéré comme désignant, représentant, nommant avec précision quelque chose qui est là, quelque chose qui existe en tant que tel. Cette « chose en soi » est alors capable de porter les qualités qui lui sont attribuées. Ah, maintenant nous savons où nous sommes ! Ceci est ceci et cela est cela. Notre croyance en nos hypothèses culturellement partagées dissimule le fait que nous réifions des apparences émergentes et transitoires en entités « réelles ». C'est le fruit de notre activité mentale. C'est notre invention de base, notre imagination. C'est le moteur qui maintient notre illusion, notre auto-illusion.

Alors on dit :

- C'est une pomme. C'est une pomme délicieuse.
- Où est la pomme ?
- Eh bien, elle est ici.
- Mais où est-elle ?
- Elle est sur une assiette.
- Comment est-elle arrivée sur une assiette ?
- Elle était dans un sac.
- D'où venait-elle ?
- Du magasin. Et ça vient du fournisseur, et ça vient de l'arbre qui vient du pépin...

La pomme est toujours quelque part ; on ne trouve jamais une pomme toute seule. C'est impossible. Toutes les choses, les formes, l'apparence surgissent de manière dépendante, dans une connexion. Il n'y a pas d'éléments individuels qui ne soient pas en fait dépendants et intégrés dans une matrice mouvante de facteurs qui les maintiennent.

Nous aussi sommes toujours quelque part. En ce moment, nous sommes ici, dans cette librairie. À sept heures et demie, nous serons dehors, dans la rue et nos chemins se sépareront. Nous irons dans des directions différentes, mais chacun de nous sera toujours quelque part. C'est-à-dire que moi et mon environnement sommes inséparables. Le sujet et l'objet sont inséparables car ils partagent le même champ d'émergence.

Cela met en évidence une autre qualité de la non-dualité : nous nous trompons nous-mêmes lorsque nous privilégions notre définition intérieure et que nous projetons sur les phénomènes extérieurs notre croyance en leur essence réellement existante. La non-dualité n'est pas un policier – vous êtes tout à fait libre de vous bercer d'illusions dans votre fantasme de dualité, même si vous ne vous éloignez jamais de la réalité de la non-dualité. Nous ne comprenons pas – ou ne nous ouvrons pas – à la nature illusoire des phénomènes. Nous cherchons la solidité dans le mouvement incessant des événements qui constituent notre monde. La solidité espérée et imaginée est comme la terre ; le flux réel de l'expérience est comme l'eau. Lorsque nous mélangeons la terre et l'eau, nous obtenons de la boue – et nous nous retrouvons ainsi coincés dans le marécage du *samsara*.

La toile onirique que nous occupons en permanence n'est que le jeu de notre esprit. Si nous pouvons voir l'absence d'existence inhérente en nous-mêmes et dans tous les autres phénomènes, alors si nous sommes présents, fondés et centrés dans son déroulement, nous découvrirons que nous sommes intrinsèquement éthiques et bons. Avec le sens de l'absence d'une véritable substance en nous-mêmes, nous percevons la fragilité de la vie. La vie n'est pas une chose, mais des schémas d'énergie qui sont très facilement ballottés et influencés par d'autres schémas qui se trouvent autour. Lorsque nous constatons que les autres sont également comme ça, nous voyons qu'en fait, toute apparence est un schéma d'énergie, un moment dans l'infinité de la connectivité. C'est comme le vent. Lorsque le vent, qui est de l'air, déplace l'air autour de lui, il se déplace lui aussi de manière insondable. Tout cela peut sembler un peu écrasant. Comment diable puis-je donner un sens à la vie si elle est si différente de ce que j'ai toujours pensé qu'elle était ? Comment puis-je rester ouvert à cette incroyable complexité de l'existence ?

## LE MONDE EN TANT QUE MOUVEMENT DYNAMIQUE

Notre monde est un mouvement, l'enchaînement incessant des cinq éléments : terre, eau, feu, vent et espace. Lorsque ces éléments deviennent plus apparents pour nous, nous commençons à voir le monde comme dynamique, comme un déploiement apparaissant et disparaissant sous nos yeux. Un peu comme une brise légère d'été qui souffle sur votre joue, « Oh ! », et puis c'est parti. Chaque instant est comme ça : indéniablement présent, insaisissable, puis disparaît. La configuration de l'apparence n'est ni aléatoire et chaotique, ni fixe et immuable. Elle peut être de courte ou de longue durée, selon les circonstances. Il est vital que nous soyons attentifs à la clarté du modèle lorsqu'il change – cet ordre éphémère est cohérent dans sa non-dualité avec le fondement toujours ouvert. Si nous ne sommes pas éveillés à cette non-dualité, nous risquons de confondre apparence et concept. Le nom et le concept que nous appliquons semblent alors établir la substance de ce que nous rencontrons. Par exemple, « Londres » est un nom, un signe fondamentalement vide qui peut être utilisé pour faire référence à des millions de moments de notre expérience de vie ici. Londres est mouvement et nom. Il n'y a pas de « Londres » fixe et définissable pour Londres. Londres est une myriade de rivières d'expériences, qui se déplacent et se transforment pour tous ceux qui y participent. L'écart entre le nom durable et le flux réel est caché par notre propre attachement à notre « Londres » réifié.

Lorsque nous nous éveillons à cela, nous pouvons continuer à nous engager avec tous nos points de référence familiers, notre rue, nos amis, nos chaussures. Ils apparaissent comme ils sont toujours apparus, mais plus brillants et plus frais, car ils sont progressivement libérés du fardeau obscurcissant de tout ce que nous avons projeté sur eux.

Si nous voulons participer au champ lumineux de leur épanouissement, nous devons nous détendre. Notre désir de contrôle, au lieu d'être une fonction stabilisante et rassurante, commence à paraître problématique. Notre besoin de prévisibilité introduit une véritable essence et une réalité imputées dans les apparences, ce qui nous rend moins sensibles à leur réalité. Nous voulons construire des murs qui définissent : « Je suis moi, ici, vous êtes vous, là dehors. » L'ego fonctionne de la même manière que le système économique, avec une tension permanente entre libre-échange et protectionnisme. J'ai besoin de vous, mais je veux être entièrement autonome, me définir et rester fidèle à moi-même. Vivre avec cette contradiction est douloureux. La sortie de cette contradiction ne se trouve pas dans l'isolationnisme. L'autre en tant que potentiel n'est pas le problème. Le problème clé est ma propre fixité, mon sens étroit de moi-même, le fait que je me prenne pour une chose connaissable et durable. En relâchant cela, les chaînes forgées par l'esprit tombent d'elles-mêmes. Nous faisons partie du tout, du grand *mandala* de l'illumination universelle.

Notre propre corps nous montre sans effort que nous devons interagir afin de rester en vie. Nous inspirons et expirons. Nous mangeons et buvons, nous agissons et réagissons. Nous sommes des processus qui font partie du mouvement général des processus, et pourtant nous voulons aussi avoir de la stabilité. Lorsque nous ne sommes pas en mesure de trouver la stabilité intrinsèque, le fondement immuable, nous cherchons à imposer l'ordre et la prévisibilité. En conséquence, nous avons tendance à nous crispier. Nous devenons anxieux et inquiets parce que le monde n'est pas tel que nous le souhaitons. Cela peut facilement conduire à la dépression et à la frustration. Lorsque nous nous relâchons, peut-être en consommant de l'alcool pour nous aider à nous détendre, nous finissons souvent par être à côté de la plaque. Nous devons alors nous resserrer à nouveau. Dans la vie, nous évoluons souvent entre trop serré et trop relâché, balloté entre les polarités.

La véritable voie médiane, la présence enracinée et ouverte à tout qui est la véritable base intrinsèque de la stabilité et de l'aisance, est cachée par notre propre activité mentale. Il n'y a pas de dieu ou de démon qui nous fait ça. Nous ne sommes pas punis. Ce sont simplement des schémas. Soit nous sommes conscients du fondement de ces schémas et nous demeurons dans leur clarté intrinsèque, soit nous imaginons des essences internes définissantes dans ces schémas, ce qui nous contraint à la tâche sans fin de l'interprétation.

## LA MÉDITATION DZOGCHEN

La *vue* qui vient d'être exposée met en évidence la nature illusoire des limitations qui semblent nous lier. Celles-ci n'ont aucun pouvoir en elles-mêmes – en fait, nous nous lions nous-mêmes en imaginant de véritables entités séparées. Cette activité mentale inutile et inefficace, nous en sommes venus à la considérer comme à la fois vraie et normale. Dans le dzogchen, la méditation n'est pas une nouvelle activité, même spéciale, de construction. Il s'agit simplement de détendre la fusion de l'être et du faire afin de permettre à notre identité réelle non contrainte de se révéler. Méditer, c'est nous accueillir nous-mêmes de retour dans l'espace de la base présente de notre propre être. Avec cette ouverture de l'être, nous ne sommes pas quelque chose en tant que tel : nous ne sommes pas une banane par opposition à une poire ; nous ne sommes pas un homme ou une femme. Nous sommes « être » dans le sens de la vitalité, du caractère indéniable de la fraîcheur d'être ici. Juste être. Simplement être. Cette pure présence ne repose sur rien. Elle est inséparable de l'espace infini qui accueille tout et qui révèle tout comme sa propre manifestation insaisissable. Avec la clarté de cette expérience directe, sans l'intermédiaire de concepts, il est évident que plus nous nous accrochons à des substances apparemment solides, plus nous nous leurrons.

Le problème que nous rencontrons est notre longue histoire de saisie d'entités, de construction d'images et d'histoires à leur sujet. Nous apprenons cela dans notre famille, à l'école, dans de nombreux contextes. Nous avons été encouragés à apprendre des choses et à utiliser ce que nous avons appris de la manière dont nous l'avons appris, pour passer des examens, obtenir des diplômes et trouver un emploi. Avec un emploi, nous pouvons maintenant avoir de l'argent et avec de l'argent, nous pouvons prendre des vacances et nous sentir bien, normaux et heureux.

Se consacrer à l'acquisition de compétences en matière de configuration de soi et de l'environnement peut sembler une bonne façon de vivre, mais c'est assez épuisant. Lorsqu'on est jeune et en bonne santé, on peut s'en donner à cœur joie ; la vie s'ouvre et il y a tant de nouvelles possibilités. Alors nous essayons ceci, puis cela, et nous accumulons les souvenirs et les expériences – mais peut-être n'arriverons-nous jamais vraiment à rien. Année après année, nous courons, courons, faisons et créons, mais il y a un trou dans notre seau – la vie s'échappe et nous devons continuer à remplir notre sens du moi, en essayant de le consolider avec des expériences toujours plus éphémères. Tout est transitoire, impermanent, alors à quoi pouvons-nous réellement nous raccrocher ? L'égo veut s'accrocher aux choses et obtenir une certaine sécurité et il réussit cette



tâche impossible par la magie de l'auto-illusion. En prétendant que nos idées abstraites sont des réalités concrètes, nous pouvons, pendant un certain temps, habiter nos propres fantasmes et nous rassurer en nous disant que nous allons bien et que nous avons trouvé la vraie valeur.

Dans le dzogchen, méditer consiste à se mettre à l'aise pour se libérer de ce mal-aise. Lâcher l'anxiété exagérée qui dit : « Si je n'ai pas quelque chose à quoi me raccrocher, je vais m'effondrer, disparaître, être submergé ou faire une dépression. J'ai besoin de ces supports pour pouvoir me dire qui je suis. » C'est-à-dire : « Ma narration de moi est le mécanisme de définition, l'usine qui produit mon identité. Si cette usine ferme, qui serai-je ? » Nous ne pouvons pas imaginer qui nous serions et ce qu'il y aurait autour de nous puisque nous avons toujours compté sur les concepts pour remplir l'espace, pour nous donner les outils pour penser, pour imaginer, pour créer. Si nous devons lâcher cela, il pourrait n'y avoir que de l'espace... « et alors qui serais-je puisque je dois être quelqu'un, quelque chose, quelque part ? »

Nous serions présents dans l'espace ouvert en tant qu'espace ouvert. Cette Conscience est connue en sanskrit comme *vidya*, et en tibétain comme *rigpa*. C'est une illumination non conceptuelle par laquelle tout est révélé directement sans interprétation. Par exemple, lorsque nous sortons d'ici et que nous allons dans la rue, la rue est là. Nous pouvons regarder les bâtiments et remarquer qu'ils ont souvent l'année de leur construction gravée sur une pierre. Cela nous donne une histoire et une base pour construire l'histoire des bâtiments, mais en termes d'expérience immédiate, tout est là, entièrement formé, au moment où nous en faisons l'expérience. Tout est déjà instantanément complet. C'est tel que c'est, et ce n'est pas notre commentaire qui va le rendre plus complet. Ce que nous ajoutons par la pensée recouvre le réel au lieu de le révéler. Les gens sont là, les voitures circulent et les bus prennent la route – chaque moment est toujours déjà complet en soi. Chaque moment est entier et arrive d'un seul coup. C'est la clarté de présentation du potentiel de la Conscience ouverte.

Dans la méditation, nous nous libérons de nos préoccupations et cela entraîne un changement de paradigme. Au lieu de penser « je dois me développer, accumuler plus de qualités et construire plus de capacités pour survivre dans ce monde compliqué », la pratique consiste simplement à se détendre et à s'ouvrir. Se détendre et s'ouvrir. Notre ego hyper-vigilant n'aime pas du tout ce message, car pour l'ego, être sur le terrain, vérifier les choses, savoir ce qui se passe, c'est ce qui le protège. Cependant, plus nous entrons dans la pratique, plus nous voyons qu'il y a une sécurité profonde et une assurance profonde à laisser l'esprit courir librement. Comme un ruisseau qui descend d'une montagne escarpée, il babille, puis il devient une chute d'eau et l'eau est juste en chute libre.

Lorsque nous sommes assis durant la pratique, l'esprit est en chute libre. Nous ne savons pas ce qui va se passer. Nous n'avons pas besoin de savoir ce qui va se passer. Ainsi, au lieu de nous inquiéter de ce qui va arriver, au lieu de regarder derrière nous ce qui vient de se produire dans notre esprit, nous restons présents à chaque moment de l'expérience tel qu'il se présente maintenant, et maintenant, et maintenant, sans arriver nulle part. Nous commençons à avoir le sentiment que la progression linéaire est une histoire que nous nous racontons à nous-mêmes. Tout se passe en cet instant et cet instant est infini, comme l'est chaque instant. Le calme infini intrinsèque de chaque apparition nous libère du besoin d'être responsable. La vie s'organise d'elle-même, telle qu'elle est. Être Conscience détendue, ouverte et spacieuse est la base de l'hospitalité que nous offrons à tous les phénomènes et aux situations diverses qui se produisent. Lorsque nous goûtons à la présence infinie de chaque instant et que nous voyons son auto-libération, notre moi-ego anxieux peut se détendre et se fondre à nouveau en son propre fondement ouvert. Il a été perdu et aliéné pendant trop longtemps, mais il a maintenant une chance de revenir chez lui, là où il a toujours été. L'ego

n'est pas l'ennemi : il est ce que nous sommes lorsque nous ne sommes pas éveillés à qui nous sommes.

Plus nous nous installons dans cette pratique, plus nous nous éveillons à un autre aspect de « la grande complétude », à savoir que toute expérience se trouve déjà en l'esprit. Il n'y a qu'un seul fondement, une seule source, une seule base, et c'est l'esprit lumineux qui est vide de toute substance propre. Il n'y a aucune autre usine, nulle part. Il n'y a pas d'import-export. Tout est immédiatement ici. En restant présent avec cela, il y a apparition et disparition des rayons de la radiance de notre propre esprit. Ces rayons se manifestent sous forme de pensées, de sentiments, de sensations et de tout ce qui se présente à nous par le biais de nos sens. Tant que nous vivons dans notre bulle d'isolement qui nous emprisonne, ces manifestations sont ballottées entre identification fusionnelle et exclusion rejetante. Les choses ne sont pas réellement ce que nous pensons qu'elles sont, et nous ne le sommes pas non plus. Pourtant, sans qu'elles aient à être modifiées dans leur schéma d'apparition, leur luminosité insaisissable est révélée simplement par notre non-interférence. Afin de s'ouvrir à la révélation directe de ce qui est, nous devons nous détendre et cesser de nous identifier aux aspects subjectifs du champ émergent. Ce que je prends pour « je, moi, moi-même », n'est pas fondamental ou central, mais est en fait un voile de rayonnement sombre qui obscurcit l'ouverture lumineuse et rayonnante de « mon propre esprit ».

Dans ce contexte, dire « mon propre esprit » n'est pas la même chose que de dire « ma propre montre » ou « mes propres chaussures ». Normalement, lorsque nous disons que quelque chose nous appartient, il s'agit d'une possession, de quelque chose que nous possédons. Nous avons des livres, ou de l'argent, ou un partenaire... Nous nous situons par rapport à cette possession. Mais lorsque nous disons « mon esprit », ou « mon propre esprit » ou « le rayonnement de mon esprit », cela ne se révèle pas par l'appropriation, pas par la saisie et la construction d'une image de celui-ci. Cela est directement révélé par et en tant que participation au déploiement incessant.

La Conscience est libre de toute appropriation. En d'autres termes, ce que nous prenons pour notre moi personnel est en réalité impersonnel, car ça n'a pas de sceau d'identité et d'autodéfinition individualisés et isolés. Pourtant, paradoxalement, le fondement impersonnel se manifeste comme la spécificité unique de chacun de nous ici. Nous avons chacun nos propres postures, nos gestes, le vocabulaire que nous utilisons, etc. Nous ne sommes que nous-mêmes et personne d'autre, et pourtant le fondement de « notre » être ne nous appartient pas.

Il y a donc là une inversion. Au lieu de partir de nous-mêmes et de nous déplacer à partir de là, au lieu de vérifier où nous sommes et ce qui se passe en nous appuyant sur une interprétation conceptuelle, mais en nous détendant en le fondement ouvert, nous découvrons que nous nous révélons à nous-mêmes selon un mode, puis selon un autre mode, puis un autre mode. Ces modes, le déploiement du potentiel de l'esprit, ne sont pas créés par l'intention égotique. Je ne suis pas le créateur ou le constructeur de « mon expérience ».

Par exemple, si vous allez prendre un verre avec un ami après cette présentation, vous allez vous asseoir et commencer à bavarder. Avant d'arriver dans le café, vous n'avez peut-être aucune idée de ce que vous allez dire. Même si vous avez dans un coin de votre tête quelque chose dont vous voulez parler, vous n'avez aucune idée de l'ordre dans lequel la conversation va se dérouler. Lorsque vous êtes réellement assis avec votre ami et que vous voyez son visage, vous savez s'il est disponible pour vous écouter ou non. Peut-être que vous avez déjà parlé trop longtemps ; peut-être qu'il a l'air de vouloir parler et que vous devez l'écouter. Vous faites partie d'un champ de pulsation en mouvement, et vous devez être présent et attentif si vous voulez rester dans le rythme de cette pulsation qui se déroule. Si vous êtes préoccupé par vos propres pensées et sentiments, vous ne

pourrez pas vous connecter et ne pourrez pas suivre le rythme. Vous serez à côté du rythme, allant trop vite ou trop lentement.

Une conversation est une cocréation. Le sujet et l'objet ne sont pas deux domaines séparés. Ils sont en fait comme les deux ailes d'un oiseau. Ils pulsent ensemble tout le temps. Il ne peut y avoir de sujet sans objet. Vous ne pouvez pas avoir d'objet sans sujet. Le sujet et l'objet sont tous deux le mouvement de l'énergie de l'esprit – qui à la fois est et n'est pas « mon » esprit.

À cette époque de l'année, nous voyons des fleurs s'épanouir partout ; elles poussent à partir de bulbes ou de racines. Ce que nous voyons, c'est la fleur au-dessus du sol, mais sans le bulbe ou la racine, elle ne fleurirait pas. Nous sommes comme la fleur : la racine de notre être est sous le sol. C'est-à-dire qu'elle nous est invisible. Ce qui est visible, ce sont les schémas de l'expérience interactive. Encore et encore, instant après instant, quelque chose se passe. Nous sommes heureux, nous sommes tristes, nous voulons plus de ceci, moins de cela... Nous sommes pulsants, et tout le monde autour de nous l'est. Nous sommes mouvement dynamique émergeant du fondement ouvert et vide.

Restez détendus et ouverts dans la vie quotidienne et laissez la vie vivre à travers vous. Tout ce que nous faisons est mouvement. Nous nous levons, nous nous lavons les dents, nous faisons pipi, nous préparons un café, nous nous dépêchons d'aller au travail. Nous arrivons au travail. Que faisons-nous ? Nous ouvrons la porte, nous entrons dans le hall, nous montons peut-être quelques marches, nous nous asseyons à un bureau, nous consultons nos e-mails, nous parlons à un collègue, nous planifions une réunion ou tout ce que notre travail implique. Peut-être travaillez-vous sur un échafaudage et faites-vous quelque chose de très physique. Du matin au soir, tout est mouvement. Le corps est toujours en mouvement, en interaction.

Nous pouvons formuler l'histoire de notre vie en nous disant : « Je fais ceci. C'est ainsi que je passe mes journées ». Nous pouvons avoir un mode de discours autoréférentiel, par lequel nous nous disons : « je suis celui que je me dis être ». Comme je peux raconter des histoires à l'infini, il n'y aura jamais de fin à cela. Nous vivons alors dans un brouillard omniprésent de souvenirs, de pensées, de projets. Pourtant, de manière invisible et non duelle, le fondement toujours ouvert se manifeste et imprègne chaque expérience possible. Le brouillard provient du fondement. Le fondement est ouvert. Il donne naissance à la clarté et à l'obscurité. La clarté est présente en tant qu'auto-illumination intrinsèque du fondement, le fondement se révélant lui-même à travers le déploiement de l'apparence – pourtant ce n'est jamais un objet à appréhender. Le brouillard qui apparaît est la façon dont la radiance apparaît lorsqu'elle est saisie comme étant quelque chose. Cette apparition est une révélation du réel, mais elle ne révèle pas directement le réel. C'est un imaginaire illusoire de la substantialité réifiée. Bien que ce réel semble substantiel, lorsque nous y prêtons attention sans être captivés, nous voyons qu'il est comme un rêve ou parfois un cauchemar –, un jeu d'illusions captivant et apparemment vrai. Une fois que cette irréalité est reconnue, elle devient une invitation à se détacher du sérieux et de la suffisance, puisqu'en fait il n'y a pas de véritable différence entre ce qui est réellement ouvert et ce qui semble substantiel.

Plus nous nous détendons, plus nous sommes capables de nous déplacer dans le monde de manière intuitive, avec moins de planification et plus de connectivité. Pourquoi ? Parce que nous permettons au monde de nous montrer comment être. Nous constatons que la fraîche ouverture du fondement de l'être ouvre des possibilités infinies, infinies, infinies de participation. Nous découvrons que nous nous manifestons de façon imaginaire dans un monde d'imagination libre de réification et que l'illusion est le jeu de la clarté de l'esprit vide.

Le résultat est que nous faisons l'expérience de beaucoup moins de tracas. La vie devient plus facile. Et quand la vie devient plus facile, nous ne sommes pas si préoccupés. Si nous sommes moins préoccupés, nous trouvons plus d'espace pour être disponibles, pour être réceptifs. Parce que nous sommes moins attachés à des programmes, nous pouvons maintenant être plus réceptifs à la spécificité unique des différentes personnes que nous rencontrons.

De cette façon, nous avons l'union de la sagesse et de la bonté, où la sagesse est de voir le fondement ouvert et vide qui nous libère de l'illusion de saisir, et la bonté est de rester dans la relation, permettant à notre vie d'être co-émergente lorsque nous participons, dans notre participation aux autres ? Plutôt que d'avoir une mentalité de dictateur, dans laquelle nous exposons notre plan directeur et essayons ensuite de l'imposer au monde, nous nous trouvons comblés par la vie telle qu'elle est. Quelle que soit la vie, elle n'est que cela, telle qu'elle est, instant après instant.

La vacuité, la vacuité non née, présente depuis le tout début, la matrice de la Grande Mère, est l'ouverture au sein de laquelle tous les modèles possibles de manifestation se produisent. Lorsque nous nous libérons de l'idée d'essayer de délimiter certains aspects en tant que « moi » et de séparer d'autres aspects en tant qu'« autre », nous avons une véritable communauté. Là où il y a un terrain d'entente, on se préoccupe du bonheur commun, du bien commun.

Nous devenons de moins en moins isolés et, au lieu de diviser, de séparer et de projeter, nous nous éveillons à l'intégration. En fait, ce n'est pas que nous devons intégrer quoi que ce soit, car tout est toujours déjà intégré, complet en tant qu'intégrité. Ce que fait la non-activité de la pratique de la méditation, c'est éviter la désintégration. C'est le mouvement de notre esprit qui sépare, divise et privilégie une chose par rapport à une autre.

Se détendre et laisser les choses se produire ne conduit pas à la folie ; nous ne nous retrouvons pas dans le chaos. Au contraire, une plus grande clarté se dégage. Nous commençons alors à voir : « Je suis déjà dedans. » Tous nos efforts solitaires et notre anxiété à propos de ce que nous faisons s'évanouissent comme la brume du matin. Nous sommes là, et tout va bien ; nous faisons partie du flux, quel qu'il soit.

Le Dzogchen montre que nous ne sommes pas une chose. Nous sommes une ondulation dans l'océan de la révélation. La question est de savoir comment rester présent dans le moment de l'expérience. Au début, il est utile d'observer comment nous sabotons cette fraîcheur et cette pleine vitalité en nous laissant aller à des rêveries, à l'autocritique, à des fantasmes de compensation des difficultés de la vie, etc. Nous commençons à remarquer notre tendance à entrer dans un royaume de construction mentale plutôt que de rester dans l'ouverture des sens.

La tradition dzogchen parle de méditer « de ciel à ciel ». Le monde est comme un ciel ouvert et dans ce ciel se déplacent de nombreux nuages et arcs-en-ciel différents qui apparaissent comme des événements apparemment « extérieurs », des maisons, des chiens, etc. Ce que nous prenons pour « mon esprit » est également comme le ciel, grand ouvert et plein de nuages et d'arcs-en-ciel qui apparaissent comme étant tous les facteurs apparemment « intérieurs » des pensées, des sentiments, des souvenirs, etc. Plus nous nous détendons et permettons à ces espaces ouverts d'être contigus, d'être en contact, et en fait d'être sans séparation, plus les nuages et les arcs-en-ciel se révèlent avoir un goût égal, le goût de la radiance vide de l'esprit. Alors nous ne sommes pas heureux, heureux, heureux lorsque nous voyons un arc-en-ciel, et triste, triste, triste lorsqu'il pleut. Les deux surgissent et passent sans laisser de trace. Nous devenons l'espace hospitalier qui est proche et inséparable de toute expérience. Au lieu d'être condamnés sans fin à sélectionner ce que j'aime et à éviter ce que je n'aime pas, ce qui est une occupation tout à fait épuisante, nous nous trouvons présents à la richesse de la vie.

Au lieu d'être une petite essence pure qui est définie comme « mon vrai moi » ou « mon moi réel », nous découvrons que le moi est une corne d'abondance. Il est ouvert et plein à l'infini. Sa plénitude est sa vacuité. Si nous n'étions qu'une seule chose, si nous étions vraiment cela, alors nous ne pourrions plus avoir d'autres expériences. Ce serait la fin de l'histoire. Mais chaque jour, nous avons tant d'expériences. Nous sommes un flux d'expériences dans le champ radieux de la Conscience. Ce n'est pas ce que nous avons appris à l'école !

Nous avons la chance de pouvoir hériter de beaucoup de ces grandes traditions orientales. Elles ont été affinées pendant des milliers d'années. C'est une époque tellement merveilleuse et précieuse que celle où nous pouvons accéder à la richesse de ce champ ouvert dans lequel de nouvelles expressions authentiques de la vérité immuable apparaissent sans cesse. Plutôt que de perdre notre temps à exprimer l'interprétation conceptuelle de notre ego quant à ce qui se passe, si nous voulons nous éveiller, nous devons commencer dès aujourd'hui à utiliser la tradition pour trouver notre propre fondement réel, non conceptuel. De nouveaux modes commenceront alors à émerger, des modes authentiques et non duels, la révélation harmonieuse de l'intégrité intrinsèque.