

Et alors le dharma vous accompagne partout où vous allez

Quant à ce que nous choisissons de suivre une fois la retraite terminée

James Low

Retraite de Berghof, le 10 juillet 2026

Transcrit par Tobias Röder le 14/07/2026

Traduit en français par Yann Leguen et relu par Martine Widmer

Bientôt, nous serons tous en train de voyager. Le miroir de l'esprit, lui, ne voyagera pas. Le miroir de l'esprit est déjà là, où que vous arriviez et d'où que vous partiez. Tout mouvement est à l'intérieur de l'esprit. Grâce à la courtoisie de Lufthansa, je n'ai aucun doute quant aux futures complications lors de mon passage à l'aéroport de Francfort. Le voyage moderne est de plus en plus difficile, donc je vais rencontrer des difficultés. Que sont les difficultés ? Ce sont des concepts, ce sont des pensées. Si vous vous accrochez à la difficulté et dites « ce n'est pas bien, ils devraient faire autrement », voire « je vais réclamer », vous pissez face au vent. Cela vous reviendra en pleine figure. Quoi qu'il arrive, quelle que soit la vie, que ce soit facile... ou difficile – c'est une illusion. Ça n'a pas de substance. Vous injectez de la substance, de la densité, de la gravité, de l'importance à des arcs-en-ciel éphémères qui traversent le ciel de votre esprit.

Donc : toujours posez-vous, toujours restez ouverts – répondez en fonction de la situation, ne réagissez pas à partir du complexe de l'ego. De cette manière, chaque événement de notre vie est notre pratique du dharma.

Vous pouvez rester en contact les uns avec les autres à travers de petits groupes et pratiquer ensemble, j'espère que vous le ferez, mais c'est votre choix. Peut-être nous reverrons-nous, peut-être pas. Nous ne le savons pas. Je suis surpris de voir à quel point je suis fatigué, ce n'est pas bon signe. Alors, quand je serai mort, ce sera à vous de décider si vous continuez de vous

réunir, si vous vous soutenez les uns les autres ou si l'énergie que vous expérimentez ici – la chaleur, l'inclusion, l'hospitalité – simplement s'évanouit dans le vent. Parfois vous vous souviendrez : « Ah oui, on avait l'habitude d'aller à ces retraites ». C'est votre choix, c'est votre vie.

Si vous voyez le fondement vide, tout est lumière ; si vous ne voyez que des gens agaçants qui causent des problèmes, alors vous êtes dans la dualité. C'est votre choix. Les gens qui causent des problèmes *sont* des formes de lumière ! Pourquoi la lumière choisirait-elle de se manifester sous la forme de gens agaçants ? C'est une question. C'est ainsi: cela vient du fondement ! Et le fondement, ce n'est ni papa ni maman ! Le fondement ne prend pas de précaution. Il est vide... ouvert... ce qui arrive, arrive.

« Ah ! Tu veux dire, personne ne prend soin de moi ? » Qui est celui dont il faudrait prendre soin ? ! Si vous vous réifiez vous-même, vous serez triste et seul, et vous vous sentirez ballotté par le monde.

Instant après instant, des expériences surgissent et disparaissent. C'est là, et c'est parti ! C'est comme ça. La vie de certaines personnes sera semée d'embûches, celle d'autres personnes, facile. Ne comparez pas, ne confrontez pas. Chaque instant est là – et parti, là – et parti. Exactement comme un reflet dans un arc-en-ciel, comme un rêve. La solidité du monde, c'est votre propre stupidité.

Et comment je fais pour cesser d'être stupide ? Faites confiance à Samantabhadra. Pratiquez les « Trois A », posez-vous les cinq questions encore et encore et encore – jusqu'à ce que vous voyiez par vous-même comment c'est. Alors vous voyez : ça ne change pas ! Parce que c'est – c'est le réel intrinsèque. On voit à travers le voile de notre propre conceptualisation, de nos propres habitudes, et maintenant on voit l'ouverture du miroir : ce qui arrive, arrive.

Ne faites pas le difficile, mangez ce qu'il y a dans votre assiette ! « Mais je n'aime pas ça. » C'est de la nourriture, mange ton repas. La vacuité a préparé cela pour **toi**. Dans la cuisine profonde et sombre du *dharmadhatu*, Machig Labdron prépare à manger dans un grand chaudron en même temps qu'elle récite des mantras. Elle dit : « Trop sucré ! » et elle crache dedans, « Mmmh trop bon ! » et elle pisse dedans. Puis elle vous sert votre portion dans votre coupe crânienne – c'est ça, la vie ! Heureux, triste, seul, confus, plein d'espoir – toutes ces saveurs dans la coupe crânienne de ta vie. C'est tout ce qu'il y a ! Sois avec ça comme c'est, ça s'en ira de toutes façons. N'essaie pas de repousser si tu n'aimes pas, n'essaie pas de t'accrocher si tu aimes – tu ne le peux pas ! Parce que c'est auto-libéré. *Rangshar* – *rangdrol* : auto-manifesté – auto-libéré. Regarde ton esprit ! C'est ce qui se passe tout le temps, tout le temps ! Ton propre esprit te montre qu'il n'y a rien à quoi s'accrocher.

Ainsi, le dharma vous accompagne partout où vous allez. C'est pour cela que nous pratiquons : pour arrêter de déraiper hors de l'ouverture. Pour ne pas glisser dans l'enfermement, dans la prison des formations mentales, des croyances et des sentiments. Ils s'effacent ! Ils s'effacent. Lorsque vous disparaissiez dans une pensée, lorsque vous vous y fondez – où êtes-vous ? Vous êtes dans le miroir de l'esprit. Vous êtes tombé du miroir dans le reflet.

Mais vous n'êtes pas perdu, car le seul lieu où l'on trouve des reflets, c'est *dans le miroir*. Alors, quand votre vie est merdique, et la vie est dure vraiment, quand vous vous sentez abandonné et sans réconfort, que vous ne savez pas où aller : asseyez-vous, simplement asseyez-vous.

Détendez-vous dans l'expiration et laissez la merde flotter autour de vous. Elle va tourbillonner, tourner et disparaître – et disparaître. Quand vous regardez la douleur dans le corps, quand vous regardez le chagrin, quand vous regardez l'anxiété : toutes ces choses surgissent et passent. Ne réagissez pas, ne vous laissez pas envahir – restez simplement détendu et ouvert.

Ce n'est pas facile, car nous sommes hyper vigilants, nous avons la gâchette facile, nous sommes prêts à réagir, nous sommes les acteurs, ceux qui doivent façonner leur vie. C'est la perte de tout repère ! Où êtes-vous perdu ? Dans le miroir ! Comment pouvez-vous être perdu dans le miroir ? Parce que vous ne voyez pas le miroir. Mais vous n'êtes **pas** perdu. Vous pensez l'être car vous êtes intoxiqué par l'idée que la véritable valeur réside dans les reflets, dans les espoirs, les peurs et les croyances, dans les livres que vous lisez, etc.

La source est l'essentiel, c'est ce que nous avons vu. Continuez à chercher jusqu'à ce que la source vous apparaisse clairement, utilisez les différentes méthodes de méditation et ne vous écartez pas de la source. La source n'est pas comme la source d'une rivière ou comme un torrent qui jaillit du haut des montagnes et dégringole avant de se jeter dans le cours d'eau. La source est comme un miroir : elle reflète sans cesse, ici et maintenant, illusion. Ici et maintenant : illusion. Toujours illusion. Si vous voyez cela, même si les illusions qui se présentent sont torture et tourments, vous verrez leur liberté ! C'est ainsi. Et cela dépend de vous. Personne ne peut vous protéger de votre propre esprit. C'est pourquoi la méditation est solitaire. Parce que vous êtes présent à quelque chose que vous ne pouvez pas partager avec les autres. Parce que c'est au-delà du langage. Et si vous restez à l'intérieur des vagues illusoires du langage et de l'élaboration conceptuelle, vous vous aveuglez vous-même, vous vous privez du miroir ouvert et vide. C'est cela, le Dzogchen. La Grande Complétude signifie cela : toute expérience est toujours déjà à l'intérieur du miroir. C'est complet, ça ne peut pas s'échapper, il n'y a aucun autre lieu où aller. Le miroir est comme le ciel.

Ainsi, quelles que soient les circonstances, c'est ainsi que les choses sont. Il se pourrait bien que la guerre s'étende à l'Europe, il est certain qu'il y a un changement climatique, il y a l'inflation, il y a beaucoup de souffrance partout. Lorsque cela survient : c'est une expérience. Détendez-vous, soyez présent avec elle, ne vous laissez pas submerger par elle. C'est tout.

Maintenant, nous allons danser un peu, puis ce sera demain, nous aurons le matin ensemble, et nous partirons. Toujours le mouvement, toujours le changement, toujours, toujours le changement. Et si cela peut changer si facilement, c'est parce que c'est qu'une illusion. C'est tout.