

# Bienvenue!

Bienvenue ! Il semble que de plus en plus de personnes utilisent le site web. C'est pourquoi je vous souhaite la bienvenue et vous présente une brève introduction de qui nous sommes.

## NOTRE LIGNÉE

Notre lignée nous vient de mon gourou C.R. Lama, également connu sous le nom de Chimed Rigdzin Rinpoche. Il était un réfugié, comme le furent tous les grands maîtres tibétains qui ont fui vers l'Inde pour échapper à la pression colonialiste qui a intoxiqué les Chinois sous Mao Zedong. Il n'est pas facile d'être un réfugié. Il leur a fallu survivre avec peu de ressources dans un climat difficile, apprenant de nouvelles langues et de nouveaux modes de comportement tout en continuant à garder la protection de leurs hôtes.

Être réfugié, c'est vivre sur le fil de l'impermanence, c'est perdre sa terre, ses biens, ses livres, ses objets rituels, etc. C'est être séparé de ses amis et de sa famille et être à la merci du bon vouloir des autres. C'est l'enseignement du dharma qui s'incarne dans l'expérience quotidienne. L'attachement est souffrance. C.R. Lama avait perdu son pays d'origine et ne reverrait plus jamais son gourou, Tulku Tsorlo. Pourtant, du moins d'après ma longue expérience avec lui, il n'était ni triste ni plein de regrets. Il était présent, en conscience totale, et cela, il ne pouvait pas le perdre, on ne pouvait pas le lui enlever.

C'est l'enseignement qui correspond à notre époque, une époque où la guerre et le changement climatique génèrent des millions de réfugiés. L'attachement aux formes extérieures met en évidence notre impuissance à contrôler les événements. Face aux méandres d'une politique égoïste enflammée, aucun d'entre nous ne sait dans quelle mesure son avenir sera assuré. Tant de nos vieilles mères errent sans abri, vivent sous de fines toiles de tentes, sont privées de soins. Nous-mêmes pouvons ressentir parfois un peu la solitude et la désolation que tout cela peut engendrer.

Qu'est-ce qui aidera tous ces êtres ? Notre pratique. Nous mourrons tous. Les souffrances des animaux, des fantômes affamés et des habitants des enfers sont continues. C'est pourquoi il nous est conseillé de prêter attention aux nombreuses formes de souffrance et à leurs racines, et d'utiliser cela comme un encouragement à développer une bonté tout incluant, l'esprit de *bodhicitta* de l'éveil, libre de préjugés. Cependant, si vous ressentez cette grande souffrance avec trop d'intensité, vous risquez d'être submergé. Il est donc vital d'étudier et de pratiquer afin de s'éveiller à la vérité de l'absence d'existence inhérente de chaque être et de chaque phénomène. Il n'existe pas d'êtres sensibles véritablement existants. Tous les êtres naissent en dépendance d'autres naissances au sein de la grande étendue dynamique du devenir non né, le *dharmadhatu*. Chaque jour que j'ai passé avec C.R. Lama, je l'ai entendu insister sur la vacuité, la vacuité des gens, des vaches, des maisons, de notre travail de traduction et de Padmasambhava. Il n'y a rien à quoi s'accrocher hormis dans l'illusion. Ne vous accrochez pas. Laissez aller.

Ainsi, à nous revient la lignée du lâcher-prise, de l'ouverture à l'ici et maintenant, libre des histoires du passé, du présent et du futur. Il n'y a que cela, et cela, vous ne pouvez pas l'avoir. Ce n'est pas une possession. Pourtant, nous faisons partie de l'ici et maintenant, participant à chaque moment insaisissable. C'est là que vous trouverez Padmasambhava, C.R. Lama et votre propre présence éveillée.

## NOTRE TRAVAIL

La forme extérieure de notre travail à Simply Being est disponible sur le site web. La clé de voûte de ce travail, c'est Barbara Terris qui a supervisé l'archivage des textes et des enseignements depuis le tout début et s'efforce de les rendre facilement accessibles. Elle est aidée dans cette tâche par Christian Leissmann qui veille au bon fonctionnement du site web. De nombreuses personnes collaborent à la mise à disposition de ces enseignements : les traducteurs, les transpositeurs, ceux qui préparent les audios, les sessions Zoom, les vidéos, etc. Leurs noms figurent avec les textes, les vidéos et les enregistrements audio sur le site web. C'est notre travail. Ce n'est pas seulement mon travail.

Bien sûr, mon nom figure sur les livres et les enregistrements. Pourtant, si vous me demandiez d'écrire à nouveau l'un de ces livres, j'en serais incapable. Le James Low qui a écrit SPARKS n'existe plus depuis longtemps. James Low est un nom. Comme l'a dit Héraclite : « On ne peut pas se baigner deux fois dans la même rivière ». Le nom de la rivière perdure, mais l'eau qui est la rivière est un flux incessant et insaisissable. Il en va de même pour chacun d'entre nous. C'est vrai pour moi. « James Low » est le nom donné à ces ondulations dans le flux de la coémergence. Les ondulations jouent avec d'autres ondulations et personne ne sait quels motifs vont apparaître. C'est notre travail relationnel intérieur.

Si vous vous focalisez sur les schémas et générez votre propre sens de qui vous êtes, cette croyance en votre identité en tant qu'existant connaissable cachera votre propre disposition transitoire inconnaissable et toujours fraîche. Cherchez votre esprit – vous ne le trouverez pas en tant que quelque chose. Le flux des pensées et des sentiments ne s'arrête pas. Cherchez votre parole : ce son disparaît au fur et à mesure qu'il surgit. Cherchez votre corps : vos postures, vos gestes, votre rythme respiratoire apparaissent tous en conjonction avec des facteurs situationnels spécifiques.

Nous sommes tous essentiellement insaisissables. Si vous voulez savoir comment je suis, regardez-vous. Regardez sans vous fier à des suppositions. Regardez jusqu'à ce que vous voyiez d'un œil neuf – alors vous verrez votre présence invisible, alors vous connaîtrez votre présence inconnaissable. Il s'agit de notre travail le plus profond, exempt d'intérieur et d'extérieur.

Les noms, les signes, les banques de données, l'intelligence artificielle, l'information sont la monnaie de notre monde samsarique. Si vous êtes détendu, ouvert et présent, ils peuvent se manifester comme votre bonté non duelle. Mais si vous êtes endormi dans les rêves de votre conscience dualiste, ils vous attraperont, vous limiteront et vous abrutiront pour que vous deveniez leur serviteur.

Notre travail consiste à collaborer avec tous en nous reposant dans une Conscience intrinsèque ouverte. Pour ce faire, nous ne croyons pas aux histoires que les autres racontent,

car nous savons que ce sont des illusions. Cependant, nous sommes attentifs à la spécificité unique de leurs histoires telles qu'elles nous sont offertes – et de cette manière, nous travaillons avec les circonstances de leurs obscurcissements. Cette pratique est l'inséparabilité de la sagesse et de la bonté.

La véritable nature de tous les êtres sensibles a de multiples facettes, comme un diamant bien taillé. Notre cœur insaisissable est l'espace silencieux de la présence infinie. Tout ce qui se produit à tout moment et en tout lieu en est indissociable. Nous ne pouvons pas trouver cette véritable nature, car ce n'est pas une chose. Pourtant, nous pouvons nous trouver nous-mêmes, inséparables de cette véritable nature. En utilisant le Guru Yoga du A blanc et d'autres approches, nous laissons tomber l'identification avec le saisissant et le saisi. Les événements surgissent et disparaissent. Nous demeurons dans une ouverture immuable. C'est le *dharmakaya*, le domaine d'Amitabha, le Bouddha de Lumière Infinie. Tout est lumière, éclatant et insaisissable. Inséparable de cela est le *sambhogakaya*, le domaine d'Avalokitesvara, le *bodhisattva* dont les yeux bienveillants voient tout ce qui se passe. Sa bonté manifeste le *nirmanakaya*, le domaine de Padmasambhava, l'apparition aux multiples manifestations qui délie notre croyance illusionnée en des entités réifiées. Ces aspects inséparables du mystère de notre présence réelle deviennent vivants pour nous grâce à notre pratique.

Notre pratique est déconstructive. Elle ne construit rien, ni ne détruit rien. Elle nous met plutôt en présence de l'insaisissable nature illusoire de tout ce à quoi nous nous accrochons, de tout ce que nous adoptons ou rejetons. Nous sommes des arcs-en-ciel parmi les arcs-en-ciel – pas étonnant que le Bouddha sourie.

Nous pratiquons parce que nous n'arrivons pas à voir la différence entre nos vêtements et notre peau. Nous ne sommes pas conscients de notre présence intrinsèque, fraîche et ouverte, nue. Nous entretenons l'activité de réification qui est l'armement de la non-conscience. Nous adoptons des concepts évanescents comme des vêtements et les laissons définir notre sentiment de qui nous sommes. En les appliquant de manière erronée, nous les prenons pour des outils que nous utilisons pour établir une fixation et une limitation.

Nous identifions certains aspects comme « soi » et le reste comme « autre ». C'est ce que nous faisons. C'est l'activité dualiste qui résulte de la non-conscience de l'absence d'existence inhérente à tout ce qui se produit. Nous sommes une ouverture non née et, en même temps, nous croyons que nous existons en tant que personne réelle qui peut être identifiée par son nom. Lorsque nous voyons vraiment comment nous sommes, notre illusion non saisie se dissipe d'elle-même et n'a pas besoin d'être enlevée ou détruite.

Imaginez que cette profonde sagesse et cette bonté illimitée soient accessibles à tous ! Notre travail est notre mode spécifique de participation à l'éveil permanent. Ça peut sembler peu de choses, mais ça ne l'est pas. Vous pouvez avoir l'impression d'être limité, mais vous ne l'êtes pas. Vivre, c'est cela notre travail.

James Low

Le 18 Novembre 2023

*Traduit en français par Yann Leguen, relu par Martine Widmer*