

Chers amis du dharma,

Voici un bref rapport de ma carrière de cancéreux. J'ai terminé trente-sept séances de radiothérapie il y a un mois et j'ai ressenti toute une série d'effets secondaires : maux de tête, fatigue profonde, douleurs articulaires, insomnies, etc. On m'a dit que ces maux devraient bientôt commencer à s'atténuer.

Je suis très reconnaissant pour tous les messages de bons vœux qui m'ont été envoyés. Ces pensées bienveillantes en lien avec ma santé ont également incité beaucoup d'entre vous à s'engager dans des pratiques telles que celle du Bouddha de médecine Urygen Menla, dans la visualisation de Padmasambhava et la récitation de la Prière en Sept Lignes. L'accomplissement de ces pratiques dans l'intention d'aider tous ceux qui sont malades et perturbés par le déséquilibre des cinq éléments est un aspect puissant de notre engagement à œuvrer pour l'éveil de tous.

La racine de toute souffrance est l'ignorance de la vérité de notre situation. Comme nous n'en sommes pas conscients, nous nourrissons inévitablement trois poisons qui nous affligent : l'opacité mentale ou manque de clarté, le désir, l'aversion. Lorsque nous commençons à reconnaître la facilité avec laquelle nous sommes infectés par ces distorsions empoisonnées, nous pouvons utiliser la tristesse que cette prise de conscience induit pour dynamiser notre souhait de libérer tous les êtres de leur emprise.

Ce flux de compassion doit être accompagné du flux de sagesse né du constat que tous les phénomènes sont dépourvus d'existence inhérente, qu'il s'agisse de soi-même ou des autres. Voir la nature illusoire et vide de toute expérience nous permet de travailler pour le bénéfice d'autrui à la manière d'un rêve – en répondant à la souffrance sans la réifier.

Cela souligne l'importance de se tourner vers la pratique du gourou yoga du A blanc. Si les divers symptômes de la toxicité des trois poisons sont considérés comme de véritables entités persécutrices, cela ne fait qu'accroître les illusions de dualité : « Cela m'arrive à moi ». Mais en nous ouvrant à notre fondement intrinsèquement ouvert, en utilisant le gourou yoga du A blanc comme moyen de nous libérer de toutes les identifications dualistes, nous nous découvrons en tant que l'intégrité de nos trois aspects. Ces aspects – ouverture insaisissable, luminosité ou clarté insaisissable, expression co-émergente insaisissable – sont indissociables.

En nous reposant dans la Conscience de l'ouverture insaisissable et non née, nous sommes dans l'ici et maintenant immuable. C'est le *dharmadhatu*, le lieu de l'hospitalité infinie – le seul lieu où les événements se produisent réellement. Le passé se produit ici, le futur se produit ici, tout ce que nous conceptualisons comme étant le présent se produit ici. Cet ici et maintenant immuable est toujours disponible si nous nous y ouvrons.

Ainsi, lorsque des symptômes apparaissent – douleurs, irritations, espoirs et craintes, anxiété et épuisement – notre pratique consistera à laisser venir ce qui vient et à laisser partir ce qui s'en va. Nous avons de nombreuses habitudes et tendances à réagir en nous impliquant et, par conséquent, nous nous laissons entraîner dans le flux de l'expérience réifiée, et cela se produira encore et encore. Pourtant, si nous ne considérons pas cela comme une « erreur », nous pouvons commencer à voir que ces expériences n'ont pas d'existence inhérente. Peu à

peu, l'habitude de sélectionner, d'organiser et d'expliquer l'expérience s'estompe et il devient clair que « mon expérience », ou « ces expériences qui surgissent pour moi ou en tant que moi », ne me définissent pas. Nous restons ouverts et non modifiés alors que divers modèles, chacun ayant le potentiel momentané d'être considéré comme « un soi », apparaissent et disparaissent par eux-mêmes. L'ouverture de la conscience est inséparable du déploiement incessant de l'expérience qui s'élève et s'évanouit d'elle-même.

En ne bloquant pas ce qui se présente, même si c'est négatif ou critiquable à nos yeux, chaque apparition se libère d'elle-même – et cela inclut toutes les pensées, les sentiments, les souvenirs et ainsi de suite qui constituent notre sentiment d'exister en tant que moi séparé. Notre fondement ouvert est insaisissable et du fait de le voir, la clarté que toute manifestation est non née dans l'ouverture devient manifeste.

Si nous utilisons cette courte pratique du gourou yoga plusieurs fois par jour, en rafraîchissant notre sens de l'ouverture, nous pouvons voir que tout ce qui se produit est toujours déjà inséparable de l'ouverture, qu'il s'agisse des pensées apparemment intérieures, des sentiments, des souvenirs, etc., ou des arbres apparemment extérieurs, des personnes, des maisons, etc. Ainsi, nous ne sommes pas limités par les diverses formes illusoire qui vont et viennent. Nous participons au dialogue non duel, en coémergence avec les schémas changeants du champ dont nous faisons partie. Nous ne partons pas du « je, moi, moi-même », mais de notre propre ouverture insaisissable, libre de toute identité figée. Notre ouverture, notre clarté et notre participation ne sont ni trois aspects distincts, ni un fait unifié. Il est essentiel de ne pas essayer d'attraper le mystère de la présence avec les crochets des concepts familiers. Détendez-vous, relâchez, faites confiance, ouvrez-vous – tout va bien.

Alors, si nous nous retrouvons allongés dans notre lit sans énergie pour bouger, ce ne sera plus une contrainte, cela nous permettra de prendre pleinement conscience de la liberté inexprimable : liberté par rapport à l'existence et à la non-existence ; liberté par rapport à l'identité séparée ; liberté en tant que simple présence ; liberté de demeurer dans une présence non impliquée ; liberté dans la luminosité de la manifestation.

Cependant, si nous restons dans une tension dualiste, nous ne pouvons ni nous ouvrir à l'ouverture, ni profiter de la luminosité ou de l'insaisissabilité de l'expérience. Nous restons alors concentrés sur l'expérience que l'on est quelqu'un qui communique avec d'autres quelqu'un, et organisant les divers « quelque chose » qui surgissent en schémas de quelque chose que nous connaissons. En vivant dans ce petit champ de force de réification et d'identification, nous sommes effectivement coupés de notre propre base toujours ouverte. Il est donc vital de s'ouvrir à l'ouverture et d'éviter l'erreur d'essayer de penser à comment sortir du *samsara*.

Lorsque nous maintenons notre pratique, nous nourrissons le sang vital de la texture souple de notre *sangha*. Même si je n'ai pas été disponible pendant un certain temps, je vous ai tous gardés dans ma pratique.

Avec mon affection et mes pensées chaleureuses,

James

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