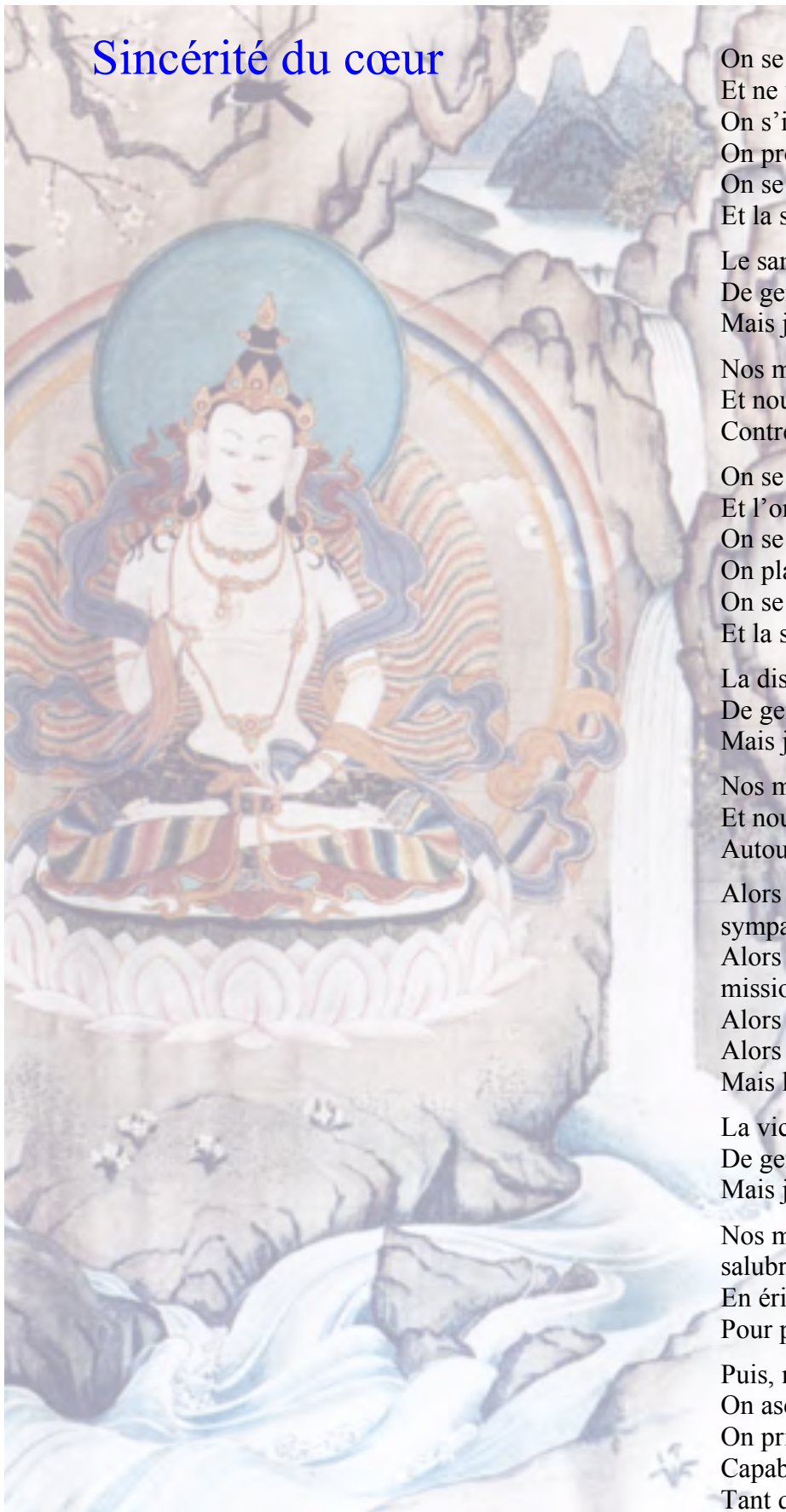


Sincérité du cœur



On se croit seul justifié
Et ne veut rien entendre de l'autre.
On s'investit de justice et sanctionne aveuglément.
On prône la pureté et pointe les menaces.
On se croit seul sincère
Et la sincérité nous renvoie à nous seul.

Le samsara est un malencontreux malentendu
De gens tous aussi sincères,
Mais jamais au même moment.

Nos mains plongent chercher des reflets amis
Et nous sommes surpris que la vase remonte
Contre nous, sans qu'on ne puisse rien arrêter.

On se voit seul injustifiable
Et l'on ne peut rien attendre de l'autre.
On se plaint d'injustice et l'on réclame vengeance.
On plaide l'ignorance et ne veut rien comprendre.
On se croit seul sincère,
Et la sincérité nous renvoie à nous seul.

La discrimination fait son carnage
De gens tous aussi sincères
Mais jamais au bon moment.

Nos mains s'agrippent au bleu du ciel
Et nous sommes perdus quand tout s'effondre
Autour de nous, sans qu'on ne puisse rien faire.

Alors pour ne pas être seul, on s'entoure de
sympathisants.
Alors pour se montrer sincère, on se dit chargé de
mission.
Alors pour être aimé, on se convainc d'être pur.
Alors on se croit moins seul,
Mais la sincérité nous renvoie à nous seul.

La victoire réclame la tête
De gens tous aussi sincères
Mais jamais dans le bon camp.

Nos mains s'octroient le bon droit et la vindicte
salubre
En érigeant temples et chapelles
Pour prier que le bien soit dans son camp.

Puis, mains jointes, fermant les yeux,
On aseptise son cœur de tout remord.
On prie, humble serviteur,
Capable de tout pour la cause
Tant qu'il y a prétexte d'être sincère.
Puisque dévot, on est donc juste,
Juste assis sur sa bonne conscience.
Enfin convaincu d'être sincère,
Mais la sincérité nous renvoie à nous seul.

Puis, un jour, assis les yeux bien ouverts,
Sans autre temple que son corps
Face à soi-même, l'esprit nu,
On s'effondre mais plus noble que jamais.

Pratique du Cœur

Le corps en posture du cadavre allongé sur le dos, dans une pièce sombre ou très peu éclairée. Ne fermez pas les yeux pour autant, mais gardez-les au moins mis clos. Les mains sont posées sur le cœur comme pour un défunt. On peut également ébauché le mudra de la prière avec seulement les index ou quelques autres doigts. L'idée est de rester détendu et naturel et ne rien simuler.

1) On détend l'esprit en restant sans espoir ni crainte. On développe une conscience sensitive vigilante en prenant comme support la respiration. On laisse au corps le soin de respirer sans intervenir. On ressent la respiration depuis le cœur. L'inspiration vient jusqu'au cœur et l'expiration part du cœur. On ressent le flux et l'influx de la respiration depuis le cœur donnant l'impression que le cœur remplit le rôle des poumons. On reste vigilant et l'on ne suit pas les distractions mentales. On revient à notre attention sur la respiration au cœur, doucement sans rien brusquer.

2) On développe une attitude de sincérité. À cet endroit du cœur, on ressent que s'y trouve toute la sincérité la plus intime de nous-même, cette sincérité de notre être fondamentale au-delà de toute stratégie, au-delà de toutes les peurs, au-delà de tout concept. Les allées et venues de la respiration pointent de plus en plus précisément le centre de notre cœur et la vérité de cette sincérité.

3) On développe l'idée que la respiration décape les couches qui recouvrent notre sincérité. Ces couches de l'égoïsme qui nous empêche de nous rencontrer nous-même. On s'approche de plus en plus près de notre sincérité naturelle. On imagine que toutes ces couches se dissipent et qu'une lumière éblouissante de blancheur ne demande qu'à émerger du cœur. C'est la lumière de notre sincérité primordiale et naturelle.

Cette sincérité primordiale est libre de toute discrimination. Elle ne livre aucun combat, que ce soit contre soi-même ou autrui. Elle est paix, bienveillance et pardon.

Cette pratique peut se faire au moment de se coucher le soir ou à tout autre moment de la journée. Elle est particulièrement appropriée quand on se sent triste et déprimé, sans énergie, déçu de ce monde ou de l'humanité, seul au monde, abandonné de Dieu ou de Bouddha. Cette pratique opère une consilience* sur la mélancolie. La mélancolie est une réaction à la vanité et il faut en reconnaître l'intelligence.

Cette pratique est facile à expérimenter. Mais l'expérience n'est pas tout, il faut encore l'indifférencier à la vacuité de l'esprit. Quand la luminosité s'élèvera, notre espoir-crainte aura tendance à la saisir. Alors, elle se dissipera ou encore on risque de faire un délire mystique. Avec l'habitude, on reste stable sans discrimination pendant les expériences et viendra une réalisation d'intégration à la nature ultime de notre esprit.

La finalité n'est pas que notre esprit fasse des expériences mais que nous fassions l'expérience de notre esprit.

Voilà un petit exercice facile et rapide qui dissipe beaucoup d'illusions.

Lama Shérab Namdreul

* Voir : http://www.yogi-ling.net/Enseignement/processus_de_consilience.htm