

## **Le yoga du rêve**

**Votre état d'esprit quand vous vous endormez peut déterminer le cours de vos rêves...  
et le cours de votre vie.**

**Tenzin Wangyal Rinpoche explique l'objectif de la pratique ancienne du yoga du rêve de la tradition bön-bouddhiste du Tibet.**

Durant un tiers du temps de notre vie, nous dormons. En moyenne, durant 20 à 24 ans, nous dormons. Pensez simplement à cela. Nous passons 25 années à dormir. Pensez-vous que cela soit un court moment ? 25 années à dormir, au lit, couché. C'est une grande partie du temps.

Si vous regardez cela de plus près, la plupart de ce temps -25 ans de notre vie- nous dormons en grande partie dans le sommeil de l'ignorance. Cela signifie : aucun sens de ce qui se passe, aucun sentiment de maturation, de développement. Une grande partie de ce temps, nous sommes aussi pris dans un tas d'histoires, d'afflictions humaines, différentes émotions, différentes pensées, différents sentiments, totalement confus. Nous passons une grande partie de ces 25 années à rêver à ces choses, à faire l'expérience de ces choses, dans notre corps, dans notre champ d'énergie, dans notre esprit.

La pratique du yoga du rêve, c'est pour permettre que ne soient pas perdues ces 25 années. Par le biais de la pratique du yoga du rêve, on va reconnaître les limitations dont on n'est pas conscient, on va être capable de dissoudre ses blocages, on va être capable de découvrir ses qualités potentielles les plus intérieures. On va être capable d'accroître ces qualités, dans le rêve, par le rêve, dans notre vie, dans notre quotidien, par un travail quotidien. Nous allons être capables de manifester cet espace, de l'extérioriser.

C'est un outil excellent, une connaissance. Souvent, nous disons : oh, je n'ai pas de temps pour la pratique. J'aimerais pratiquer, la pratique m'aide vraiment, mais je n'ai pas le temps. Là, je n'ai pas le temps. Ce week-end, je passerai quelques heures à pratiquer, mais aujourd'hui je n'ai pas le temps. Nous avons ainsi une bonne excuse : ne pas avoir assez de temps.

Evidemment, tout ça, c'est une sorte de blabla. Nous avons du temps pour tout, pourquoi n'en avons-nous pas pour la pratique ? Quand le moment de la mort arrivera, nous ne serons pas en mesure de dire : oh, je n'ai pas le temps de mourir. Vous ne pourrez pas. Mais quoiqu'il en soit, ce sont les limitations humaines. Nous disons ces choses. Alors, réfléchissez-y.

Qui dit : oh, je n'ai pas le temps dormir ? Des grands maîtres éveillés aux gens les plus violents, du riche au pauvre, sans distinctions, tout le monde dort. Quand le moment de s'endormir vient, tout le monde dort. Que ce soit dans un palace luxueux ou dans la rue, les gens dorment. Imaginez maintenant que ces 25 années pourraient être utilisées. Nous pouvons utiliser ce temps pour pratiquer. Pensez-y. C'est une découverte... durant 25 autres années entières de la vie, la possibilité existe de pratiquer.

Par exemple, quand quelqu'un s'endort... Avant de dormir, vous vous endormez avec des pensées positives, telles que, ressentir beaucoup d'amour. Vous le sentez dans votre corps, vous le sentez dans le champ de l'énergie et de la respiration, vous le sentez dans votre cœur. Quand vous vous endormez comme ça, d'une certaine façon, la nuit entière, durant ces 6 ou 7 heures, vous méditez sur cet amour. Ou sur cette joie... sur l'émotion que vous ressentez à ce moment quelle qu'elle soit.

Et quand vous vous réveillez le matin, vous souriez. Pourquoi ne souririez-vous pas puisque, durant toute la nuit, vous vous êtes senti merveilleusement bien ? D'autres jours, nous le savons, avant d'aller nous coucher, que faisons-nous ? Nous faisons tout ce qu'il ne faut pas faire. Nous examinons notre journée et nous faisons le compte de tout ce qui s'est mal passé : j'ai rencontré cette horrible personne. Cette horrible personne a fait une chose horrible. Je n'ai pas pu terminer mon travail. Il y aura plus de travail à faire demain. J'ai deux échéances à respecter demain. Je regarde la liste des choses que j'ai à faire, la liste que j'ai notée. Je vais de mon bureau à ma cuisine, de ma cuisine à ma chambre à coucher, et dans mon esprit, je pense à tout cela.

Le matin, la nuit, quand vous dormez, vous êtes tout simplement épuisés, fatigués, la qualité de votre sommeil est mauvaise. Pourquoi ? Parce que toute la nuit, d'une façon ou d'une autre, sans en être conscient, vous regardez cette liste. La liste des choses à faire, la liste des choses non faites, la liste indésirable. Parce que vous êtes tellement investi dans ces pensées et ces émotions avant de vous endormir. Et le jour suivant, vous vous levez, tout ça bouillonne, vous ressentez une sorte de dépression, pas d'enthousiasme pour la vie.

Bien sûr, en un certain sens, cela se comprend. Qui a envie de se lever dans ce monde ? Ce monde est tellement indésirable, ce monde est plein d'échéances. Profondément en vous-mêmes, vous n'avez pas envie de vous réveiller dans ce monde.

Pourtant, si vous vous endormez de la manière correcte, avec les pensées correctes et les émotions correctes, la nuit entière peut être une méditation profonde. Mais cela requiert une préparation avant de dormir, cela requiert une

attention claire avant de s'endormir, durant 10 ou 15 minutes ou une demi-heure avant de vous endormir, de préparer votre esprit à se poser de la manière correcte.

Je vais donner un exemple. Si vous dormez sur un lit superposé et que vous vous dites à vous-mêmes : il ne faut pas que je bouge trop sinon, je vais tomber... puis vous vous endormez. Il est très probable que, durant la nuit entière, vous n'allez pas bouger beaucoup, parce que vous vous êtes consciemment parlé à vous-même et la présence s'est maintenue toute la nuit. Il ne s'agit pas de répéter, de dire : il ne faut pas que je bouge, il ne faut pas que je bouge... mais d'être présent à cela. La présence est cultivée même si vous ne le savez pas.

Ou bien vous dites : il faut que je me lève à 5 heures du matin, je dois prendre un train à 8 heures demain, ou quoique ce soit d'autre. Il est très probable que vous vous réveillerez à 5 heures, parce que vous vous donnez le message à vous-mêmes. Ces informations sont stockées correctement avant que vous vous endormiez.

Alors pensez à cela. La pratique du yoga du rêve est un excellent moyen pour accroître le développement personnel et le développement spirituel, pour accroître ces qualités. Par la pratique du yoga du rêve, nous trouvons un autre temps, un autre espace, durant la nuit.

<http://youtu.be/6Gls65GDMGQ>