

Traduction de la vidéo « Yoga de los Suenos »

Un enseignement de Tenzin Wangyal Rinpoché

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=C42aMZj4RD
M#!

Bienvenue à tous.

Tout d'abord, je voudrais simplement faire une introduction à la pratique du yoga du rêve parce que peut-être ce sujet est-il très nouveau pour certains d'entre vous et ce que vous attendez de moi pourrait être très différent. Aussi plutôt que vous soyez scandalisés sans arrêt, je vais vous scandaliser une fois pour toutes au début.

Probablement qu'en Occident, l'approche principale, quand il s'agit des principes du rêve, est basée sur l'analyse. Ce n'est pas le cas ici. Il y a un aspect comme ça, mais ce n'est pas le principal.

Ici, il s'agit plus de comprendre ce qui cause les rêves, la valeur des rêves, ce que l'on peut apprendre par les rêves à propos de soi-même et de son avenir, et ce que l'on peut faire pour les rendre meilleurs.

Et aussi, la relation des rêves avec son propre corps –dont il n'est pas tellement question en Occident- avec les centres énergétiques dans le corps, et la relation des rêves avec le prana.

Quand nous savons d'où ils viennent, ce qui cause les rêves, alors nous pouvons changer nos rêves.

Peut-être pensez-vous que changer vos rêves n'est pas une bonne chose, mais comprenez que vos rêves, chaque rêve que vous faites, vous êtes celui qui l'avez créé. Personne d'autre ne l'a créé. Chaque rêve que vous faites, vous l'avez créé. Aussi, si vous voulez créer de meilleurs rêves, vous avez le choix. C'est que nous essayons de faire : reconnaître les rêves que nous avons créés et connaître la possibilité de créer de nouveaux rêves. Des rêves qui guérissent, des rêves qui transforment. C'est ce à quoi nous nous appliquons.

Juste pour vous donner une petite idée de la manière dont nous utilisons les rêves –l'usage des rêves est très vaste dans notre tradition- je prendrai ce point : il y a ce dont nous sommes conscients et ce dont nous ne sommes pas conscients, que nous ne savons pas. En ce moment même, dans votre vie, il y a beaucoup de choses que vous savez à propos de la spiritualité, des profondes expériences yogiques, de la dimension de l'esprit, de la dimension des êtres

illuminés, des autres mondes des esprits, des ancêtres, du pouvoir des esprits de la nature, ou même de ce qui va se passer demain, mais nous ne savons pas tout. Mais nous pouvons savoir par le rêve. Le rêve devient un pont vers la connaissance de ce qui nous est inconnu de notre condition. Les conditions de notre corps, les conditions du temps, les conditions de l'espace, les conditions de l'esprit et beaucoup de choses que nous ne pouvons pas connaître des conditions très particulières que chacun vit et de ce qui le conditionne.

Par exemple, si vous pensez au divin –dans notre tradition, on parle de Yeshe Walmo, un gardien, un protecteur féminin, qui est très vivante, active dans l'époque que nous vivons, et probablement très active dans la vie de beaucoup d'entre nous, qui travaille dur à nous protéger. Mais quelle relation avons-nous avec elle ? Nous ne pouvons pas l'inviter à dîner chez nous. Pourrais-je avoir un entretien de 5 minutes avec vous, s'il vous plaît ? Ce serait très plaisant, mais ce n'est pas possible pour nous, sous une forme physique. Ou... disons que c'est possible, mais c'est très difficile.

Alors, de quelle autre manière pouvons-nous la rencontrer ? Les rêves sont un bon endroit pour cela. Vous pouvez dire : je voudrais vous rencontrer dans mes rêves... au lieu de vous rencontrer dans le centre commercial. Je ne sais pas si ça l'intéresserait de vous rencontrer dans le centre commercial. Et même au cas où elle se présenterait dans le centre commercial, je ne sais pas si vous auriez l'œil pour la voir. Mais si elle apparaît dans vos rêves, vous serez en mesure de la voir.

Ainsi le rêve devient-il un endroit très important où vous pouvez rencontrer des maîtres, des déités, des protecteurs, tous ceux que vous voulez. Les shamans, qui travaillent avec le monde des esprits, le monde des esprits est probablement la source la plus grande de leur pouvoir, leur force de guérison, la plupart de leurs succès provient de leur capacité à communiquer avec les esprits. Mais comment communiquez-vous avec eux ? C'est la même histoire. Vous n'envoyez pas un email aux esprits. Si les esprits vous envoient un email, ils sont dans un autre genre de format. Bill Gates ne l'a pas encore développé. Il n'y a pas moyen d'avoir une communication électronique. Peut-être cela sera-t-il possible dans le futur, mais pas pour l'instant. Mais les rêves sont un moyen de communication important. Les shamans s'endorment en invoquant les esprits, en leur posant des questions et ils obtiennent beaucoup de solutions.

Les rêves sont un lieu de rencontre entre le divin et l'humain, la vie et la mort, le monde humain et le monde des esprits, le monde du connu et de l'inconnu. Toutes ces possibilités existent dans le rêve.

Pour nous, le point essentiel de ce week-end, je voudrais encourager chacun d'entre vous à observer ses rêves. Quel genre de rêves avez-vous fait ? Les rêves

qui ont une certaine consistance ou les rêves récurrents que vous avez eus dans les quinze dernières années ?

D'une certaine manière, je vous envoie un message très précis et consistant. Mais vous n'avez pas la capacité de l'entendre. Par conséquent, je répète continuellement ce message. Les gens me demandent : j'ai des rêves très récurrents, pourquoi ? Et je leur réponds : parce que vous n'entendez pas bien. Essentiellement, le rêve essaie de vous dire quelque chose, de vous enseigner quelque chose, de vous guider, mais vous ne l'entendez pas, vous ne le prenez pas au sérieux. Par voie de conséquence, il peut avoir un impact sur votre vie. C'est ce dont je voudrais que chacun soit conscient ce week-end, que vous observiez vos rêves.

J'ai une expérience personnelle de ce genre de rêves et j'ai travaillé sur eux. Pour certains rêves, cela a pris un certain temps. Mais je sais quand le message change. C'est une expérience assez étonnante. Mais ce n'est pas seulement le contenu de mes rêves et la qualité de mon sommeil qui changent, mais avec ces changements dans mes rêves et dans la qualité de mon sommeil, j'ai réalisé à quel point ils étaient en relation avec des changements dans ma vie. Des problèmes avec les gens, avec l'enfance, avec les habitudes. Ces changements dans mes rêves sont clairement reliés à ma vie, à la manière dont je vis, dont je suis en relation, dont j'interagis avec le monde et les gens. Je vois la transformation. C'est ce que je veux, que chacun y porte attention.

Maintenant, si vous observez vos rêves, je voudrais que vous observiez ces rêves dans quatre qualités. Quatre qualités qui sont aussi reliées à celles que nous utilisons, reliées aux quatre sessions du yoga du rêve, la paix, le déploiement, le pouvoir et l'absence de peur ou le courroux. Le contraire serait un manque de paix, un manque d'expansion, un blocage ou être coincé, se sentir faible, perdu, ne pas avoir une identité claire et, pour finir, se sentir vivre avec la peur. Ainsi ces quatre catégories... observez tous les rêves que vous avez faits, et en particulier les rêves qui se répètent le plus souvent, observez ces rêves et essayez de voir dans laquelle de ces quatre catégories ils se situent.

La raison pour laquelle nous voulons le voir clairement, c'est pour travailler avec cela plus clairement. Parce qu'il y a 4 zones dans le corps qui sont des zones importantes avec lesquelles travailler. Alors si vous le savez plus spécifiquement... je vous donne un exemple... Le pouvoir est dans le cœur, la paix dans la gorge, le déploiement dans le crâne ou le troisième œil et l'absence de peur ou la confiance dans le shakra secret. Ce qui veut dire que si vous faites des rêves dans lesquels vous êtes perdus ou faibles, vous avez besoin de nettoyer, de purifier ces graines en vous-mêmes, avec la pratique, dans votre cœur. Il est clair que cette personne doit travailler, de manière consistante, avec

le shakra du cœur. Essayer de purifier les blocages, les blocages physiques, les blocages énergétiques, les blocages mentaux dans le cœur.

Comment purifiez-vous cela ? Avec toutes ces images et ces histoires que vous avez et qui sont le symbole du blocage. Et comment faites-vous cela ? Simplement, vous les amenez à la conscience, dans la présence. Vous n'êtes pas seulement conscients de vos rêves, mais vous amenez votre conscience dans votre cœur. C'est comme si vous voulez télécharger un fichier informatique. Vous essayez de savoir où le fichier se trouve. Par exemple, il vous faut cliquer cinq fois pour trouver exactement l'endroit où il se situe. Ensuite, vous le surlignez et vous appuyez sur la touche EFFACER. De la même façon, si vous ne cliquez pas cinq fois, vous allez vous retrouver quelque part, et si vous effacez cela, vous pensez l'avoir effacé, mais vous n'avez pas effacé la racine.

Souvent, dans notre vie, c'est ce que nous faisons. Nous disons : j'ai travaillé sur cela, je l'ai purifié... et le mois suivant, paf !... je pensais pourtant l'avoir purifié ! Oui, vous l'avez fait, mais ça n'a pas tellement aidé, parce que vous n'avez pas purifié la racine. Il s'agit de retirer la racine. Quand je dis d'essayer de retirer la racine, je ne parle pas de la chronologie, de l'histoire rationnelle. Je ne pense pas que la racine chronologique de l'histoire compte tellement. Prenez l'exemple de la lumière. Quand la lumière, s'allume, elle ne connaît pas la durée de l'histoire de l'obscurité. Elle ne dit pas : oh, cette obscurité est là depuis 100 ans, ça va me prendre 5 heures (pour l'éclairer). Peu importe combien de temps l'obscurité a duré, quelle est sa densité, la lumière a la capacité de l'éclairer immédiatement.

Quand on est pleinement et véritablement conscient de quelque chose, peu importe depuis combien de temps la douleur est là, combien de temps on a souffert, on peut la purifier. Mais si vous PENSEZ à cette douleur, ce n'est pas en être véritablement conscient ou y complètement et pleinement présent. C'est pourquoi beaucoup de gens se battent avec ça. Ils pensent que quelque chose a changé, mais une semaine, ça va mieux et la semaine suivante, c'est pire.

Nous n'avons pas beaucoup de temps pour parler de cela, mais je pense que c'est très important de comprendre l'idée de la racine. Prenons un exemple très spécifique. Disons que vous avez un rêve. C'est un rêve qui vous effraie beaucoup ou qui vous fait vous sentir faible et impuissant. Cette impuissance, elle est consistante. Vous faites des rêves différents, mais c'est la même énergie sous-jacente. Ou bien vous pouvez faire des rêves du même genre, c'est la même énergie sous-jacente. Si vous êtes conscients de cela –oh, j'ai ces rêves depuis ces dix dernières années- alors vous regardez de plus près les autres rêves que vous avez faits. Ils sont tous reliés entre eux. Le même message consistant qui vient de l'aspect impuissant de vous-même. Peut-être est-il vrai que vous en

faites l'expérience dans votre vie. C'est ce que je veux dire –je parle de ma propre expérience- c'est la manière dont il est relié à la vie. Alors si vous observez ce rêve, vous voyez comment ce rêve est relié à votre vie et vous pouvez voir aussi que dans beaucoup d'aspects de votre vie, vous vous sentez impuissants.

Le rêve ne raconte pas seulement une histoire à propos du rêve, le rêve raconte une histoire à propos de votre vie tout entière. Si le rêve ne parlait que du rêve, peut-être pourriez-vous vous en soucier moins –je vais me coucher, la nuit, c'est fait pour dormir. Et si maintenant vous considérez l'aspect impuissant de vous-même, ses conséquences, c'est que quand vous affrontez quelque chose dans votre vie, vous vous sentez impuissant. Vous n'arrivez pas à agir, vous n'arrivez pas à dire les choses que voulez dire. Vous n'arrivez pas à vivre pleinement la vie que vous voulez vivre, parce que vous vous sentez très impuissants. Vous voyez qu'il y a une relation.

Il ne s'agit pas seulement d'être conscient –oui, conscient... je vois, je vois, je vois, je comprends mieux, j'apprends plus, je suis conscient. Mais maintenant, que faites-vous avec ce rêve ? Une possibilité est d'analyser sa forme. Mais ici, que faisons-nous ? Nous travaillons énergétiquement avec lui, nous faisons un autre genre d'exercice. Nous nous asseyons en posture de méditation - je ne veux pas dire, juste maintenant (rires)- et vous essayez d'être conscient, d'être présent, puis vous amenez ce rêve, cette énergie dans votre cœur. Votre attention, votre attention ouverte, claire est dans votre cœur. Vous vous permettez de rentrer en contact avec ce rêve, vous vous permettez de voir le rêve plus clairement, l'histoire, les images, vous allez plus profondément dans ce rêve, vous voyez les problèmes psychologiques sous-jacents, les blocages chroniques sous-jacents. Vous voyez l'histoire, vous sentez le prana, votre attention reste continuellement dans le cœur, puis vous inspirez juste dans cette énergie, ce lieu de votre corps, votre corps physique, puis vous faites le mouvement de tsa lung que je vais expliquer tout à l'heure.

Avec ces exercices des tsa lung, vous faites bouger toute l'énergie qu'il y a dans ce lieu et... pfff ... (vous expirez), cela purifie. Et vous répétez cet exercice avec ce rêve, pendant une semaine, deux semaines, trois semaines, autant de temps que cela prenne. Durant ce temps, vous allez voir le rêve changer. Le même flux de rêve va prendre un tournant dans une autre direction. Et comment allez-vous voir que le contenu du rêve change ? Vous pouvez voir cette même personne qui restreint votre liberté, qui vous fait peur ou la situation dans laquelle vous vous sentez impuissant, dans la même histoire, vous commencez à vous voir vous-même devenir une personne différente. C'est comme ça que nous allons pratiquer.

C'était un exemple. Je vais reprendre du point 1 au point 4, puis nous reviendrons à la pratique. Le premier point, comme je l'ai dit, c'est la paix. Je pense que, dans la vie de chacun, c'est important d'avoir pour fondation, la paix.

Le véritable déploiement, la créativité, l'art sont basés sur un sentiment de paix, sur le contact avec la sérénité. C'est une manière de les définir. Je dirai, peut-être, l'art éveillé ou la créativité éveillée doivent être basées sur un sentiment de paix. Mais parfois, quand vous regardez la créativité dans la société, les gens sont créatifs, productifs, mais elle n'est pas nécessairement basée sur un sentiment de paix. L'art n'est pas nécessairement un art éveillé ou la créativité, une créativité éveillée. Aussi est-ce important d'avoir d'abord la fondation.

Vous regardez vos rêves. Combien et dans quels aspects de vos rêves ressentez-vous un manque de paix ? Les rêves qui reviennent, les rêves qui se répètent, les rêves récurrents, ou les rêves dont l'intensité vous impressionne beaucoup donnent un message clair que la paix manque. Vous vous sentez comme cela ? Si c'est quelque chose d'autre, il vous faut mettre le focus sur votre rêve de la même manière.

Premièrement, comment faire ? Vous l'amenez à la conscience –oui, j'ai fait ce rêve, ou j'ai fait un autre rêve qui semble en relation avec celui-là- soyez simplement conscient, conscient, conscient. Et ensuite, vous amenez ce rêve dans la présence éveillée de la pratique que nous venons de voir, la pratique éveillée. De la même manière, vous regardez l'histoire, de préférence, à la première personne, que vous puissiez dire –oh, j'ai ce rêve, je vais là, je ressens ceci, je vois ceci, je fais ceci- vous l'amenez à la conscience dans les conditions de l'instant présent, de sorte que votre contact avec ce rêve devienne très vivant.

Vivant signifie que vous êtes en contact avec ce souffle (ce vent). C'est la raison pour laquelle vous avez envie de vivre, parce que vous êtes en contact avec ce souffle. Puis vous portez votre attention à la gorge –je dis toujours, une attention claire et ouverte- et maintenant vous voyez votre rêve, vous éprouvez votre rêve, vous ressentez le contenu émotionnel de ce rêve, comme un miroir. Mais vous ne jugez pas ce rêve, vous ne l'analysez pas, vous n'y pensez pas. Les pensées sont des interférences dans le contact avec la racine. Si vous n'y pensez pas, il est plus probable que vous entriez en contact avec la racine.

Une fois que vous sentez ce contact, vous faites cet exercice, vous inspirez, profondément, vous gardez le souffle dans votre gorge, vous faites tourner votre tête comme cela (Rinpoché montre le premier mouvement de tsa lung), cinq fois dans un sens, cinq fois dans l'autre. Ensuite, vous expirez ce rêve par les narines. Énergétiquement, vous l'expirez du shakra de la gorge, vous purifiez le shakra de la gorge. C'est comme quand vous voulez nettoyer votre maison.

Pratiquement parlant, pour la nettoyer, vous avez un aspirateur. Mais vous n'avez pas 5 aspirateurs pour 5 pièces. Vous en avez un seul pour nettoyer les 5 pièces. Mais dans chaque maison, chaque pièce que vous nettoyez est différente. La salle de bains est un genre de pièce, la chambre à coucher un autre genre de pièce. Chaque lieu est un lieu d'un genre différent. De la même manière, le shakra de la gorge est une pièce. La plupart des histoires qui se trouvent là sont spécifiques. Vous ne stockez pas de la nourriture dans votre chambre à coucher, à moins que vous ayez certains problèmes (rires). Quelques fois, certains le font, pour s'assurer de pouvoir manger à tout moment (rires). Tout près d'eux (rires).

Bien. Dans la gorge, vous stockez des choses spécifiques, qui nécessitent que vous y ameniez les qualités de la paix, que vous les guérissiez. Et une des manières dont nous perdons la paix dans notre vie, c'est quand nous travaillons très dur pour protéger notre ego. Chaque fois que vous vous battez pour protéger votre ego. En passant des heures à protéger et défendre votre ego, voilà comment vous perdez la paix. Ainsi, la qualité est là, mais il y a aussi les choses stockées ici, les blocages.

C'est ce qui est unique -je veux dire, plus particulier- dans cette tradition, cette notion.

Cela n'aiderait pas beaucoup de vous dire où c'est stocké sans vous dire comment le purifier. Ici, nous essayons de faire les deux. D'abord vous montrer où c'est stocké. La question est : est-ce que c'est réellement stocké ici ? C'est la question que nous nous sommes posée plus tôt, c'est quelque chose que nous ne savons pas. Mais une chose est certaine, c'est que, d'une manière ou d'une autre, quelque chose est stocké dans tous ces canaux. La question est : est-ce mauvais ? C'est le rêve qui va vous le dire, vous raconter l'histoire, vous dire que c'est assez mauvais. C'est comme s'il vous disait que votre tension artérielle est très élevée, ou votre cholestérol, ou votre diabète. C'est la même chose. Votre rêve vous dit que votre manque de paix est de plus en plus élevé. La moyenne, c'est de 1 à 50, vous êtes au-dessus de 50. C'est sérieux... vous pourriez avoir de gros problèmes si vous n'en prenez pas soin.

Ainsi, le rêve est l'indicateur. Comment en prendre soin ? Tout simplement, comme nous l'expliquons maintenant. De cette manière, avec cette conscience spécifique, ces localisations spécifiques, ces exercices spécifiques, purifier, encore, encore... C'est une chose étonnante et belle de voir ces rêves changer. Une autre chose étonnante, c'est que ces rêves changent plus vite que si vous les analysez. A un certain niveau, l'approche analytique aide à entrer en contact avec la racine, mais ça a aussi une interférence. Ça a un effet secondaire. Un effet secondaire dans le sens que, vous pouvez comprendre plus, mais cela va interférer dans le contact.

Vous allez dans votre chambre, vous dites –ouah ! Je suis éveillé. Ma chambre est magnifique. Il m'a fallu 5 ans pour découvrir que ma chambre est magnifique... C'est merveilleux ! Pas de problème avec ça, que vous l'ayez réalisé. Mais qu'est-ce que ça peut bien faire... sauf si vous la nettoyez. Il y a ainsi des gens qui pensent que parce qu'ils le réalisent, ils nettoient. Vous connaissez des gens comme ça ? (rires) Ils connaissent leur propre désordre, et ils pensent qu'ils ont découvert la véritable porte vers leur propre nature. Mais ils ne savent rien d'elle. L'analyse des rêves, ce peut parfois être comme ça –oh, il y a ça, il y a ça aussi, ça a quelque chose à voir avec mon père, ça a quelque chose à voir avec ma mère, ça a quelque chose à voir avec ceci et cela. Et alors ? Et quoi ? Est-ce que ça suffit ? C'est bien. Vous n'aviez jamais réalisé cela - c'était le bazar avec mon père et je ne l'avais pas réalisé. Mais cela n'est pas suffisant. Vous avez besoin d'entrer en contact avec la cause sous-jacente.

La cause sous-jacente a à voir non pas avec les images, mais avec le prana, le souffle (le vent). L'analyse interfère dans le contact avec ce souffle. Chaque fois que nous avons une pensée, elle interfère avec notre cœur, notre amour. Chaque fois qu'une pensée interfère avec notre aptitude à être... vous ne pouvez pas véritablement être quand vous pensez à être. Vous ne pouvez pas véritablement aimer quelqu'un quand vous pensez à aimer quelqu'un. Vous ne pouvez pas véritablement vous reposer quand vous pensez à vous reposer ou quand vous essayez de vous reposer. C'est le problème principal avec l'intellect, la pensée. C'est la même chose, lorsque vous observez votre rêve, si vous pensez à lui.

Je ne dis pas, ne pensez pas du tout, ce qui n'est pas possible. Ce ne serait pas réaliste. Je dis que la pratique que je vous encourage à faire pendant une demi-heure de la journée... s'il vous plaît, durant ce temps, ne pensez pas. Vous aurez encore 23 heures et 30 minutes pour penser. Offrez-vous une pause pendant une demi-heure, pour un moment sacré. Pratiquez cet exercice. C'est la paix. Ok ?

Deuxièmement, le déploiement. Le déploiement a à voir avec le troisième œil. Le troisième œil n'est pas simplement localisé ici. Je pense que le troisième œil ou le shakra du crâne a physiquement à voir avec le cerveau. Il y a une interférence dans notre créativité quand nous avons trop de choses dans notre cerveau. Trop de pensées, trop de nuages. Et ce sont des conditionnements profonds. Vous ne pouvez pas vous changer vous-même parce que vous pensez d'une manière spécifique. Si vous avez ce genre de rêves, de vous sentir ou d'être bloqués, d'être coincés, de ne pas savoir, de ne pas progresser, c'est un manque de la qualité du déploiement.

Si vous avez de tels rêves, regardez votre vie, il est probable que vous le verrez très clairement –oh, il y a un lien avec ce rêve, il y a un lien avec cet autre rêve.

Ou avec cette relation –je me sens bloqué, je ne suis pas libre, je ne sens pas de déploiement, d'ouverture. Cela prend sens avec ce rêve –ou dans mon travail ça y est, je vois les tensions qu'il y a. J'expire, en 30 secondes, c'est parti. Qu'est-ce qui n'allait pas, déjà ? Il ne faut que 30 secondes. Il y a potentiel et en 30 secondes, il se déploie, vous voyez de nouvelles choses, vous pouvez entrer en contact avec ces idées, et vous pouvez demeurer avec cela et agir sur cette base. Mais vous ne demeurez pas longtemps avec cela, c'est le problème. A la base, vous avez la capacité d'établir un lien entre vos rêves et votre vie. Maintenant, vous voyez ce lien et vous l'amenez dans l'exercice de la journée encore une fois.

S'il existait un exercice direct, vous auriez une cuillère pour remuer votre cerveau (rires), ou un mixer, ou vous le mettriez dans la machine à laver (rires). Mais comme nous ne pouvons pas le nettoyer comme ça –notre cerveau est délicat- Ce que vous faites ici, c'est que quand vous avez observé votre rêve et vu sa relation avec votre vie très clairement, vous rentrez en contact avec les images, vous rentrez en contact avec l'histoire et –c'est le plus important- vous rentrez en contact avec l'énergie sous-jacente, le souffle subtil. Le souffle qui conduit ce rêve, le souffle qui ne bouge pas dans votre vie, le souffle qui vous bloque dans votre créativité. Entrez en contact avec ce souffle.

Et comment entrez-vous en contact avec ce souffle ? Vous n'avez pas besoin de faire quelque chose. Mais ne faites pas ce que vous faites d'habitude, penser, analyser, juger. Simplement, soyez avec ce sentiment. Vous le sentez, vous le sentez, vous le sentez et vous l'amenez ici. Entrez en contact et –je le redis-cliquez, cliquez, cliquez... pour essayer de trouver où le fichier se trouve exactement. Une fois que vous l'avez trouvé, vous faites le même mouvement que nous avons dit tout à l'heure. La différence, c'est que votre attention, quand vous expirez, doit être à cet endroit-là (Rinpoché montre la zone du haut du crâne). Tandis que l'énergie profonde est évacuée par le haut, dans cette zone, ça devient plus clair.

Nous ne savons pas ce qui se passe énergétiquement. Peut-être qu'en donnant cette ouverture, vous alimentez mieux votre cerveau par la circulation sanguine. Mais le but, ici, le principe, c'est que ce avec quoi vous êtes entré en contact par le biais de cette conscience éveillée s'efface. Une forte expiration vers le haut ne peut pas à elle seule effacer. Elle n'efface que ce dont vous êtes conscient, ce que vous avez sélectionné.

Vous répétez, répétez cela non seulement jusqu'à que votre rêve change, mais jusqu'à que vous voyiez la cause du rêve changer et que vous commenciez à voir que cela change aussi votre vie, que vous ne sentiez plus les mêmes blocages, le même degré de blocage. Un matin, vous vous réveillerez et vos 30

secondes de sagesse s'étendront à une demi-heure. Ce sera merveilleux, non ? Non seulement une demi-heure, mais trois fois par jour, et la demi-heure s'allongera. C'est de guérison, de transformation de la vie dont nous parlons. C'est ce qui se passe. Vous comprenez ? C'est le même principe.

Troisièmement, comme je l'ai dit dans l'exemple que j'ai donné tout à l'heure, le chakra du cœur. Encore une fois, si vous observez vos rêves, regardez l'aspect de vos rêves où vous vous sentez faible, impuissant, désespéré, perdu. Observez cet aspect de vos rêves. Quand vous regardez vos rêves, essayez de trouver la relation avec votre esprit quand vous êtes dans l'état de veille. La raison pour laquelle je vous encourage à essayer de trouver une relation avec l'état de veille, c'est que quand vous voyez la relation avec l'état de veille et l'impact que cela a dans votre vie, vous souhaitez tous que cela change. Vos comportements, ce que vous faites, vos habitudes, vos dépendances, quand vous voyez l'impact que cela a dans votre vie, alors vous commencez à changer votre vie. Mais si vous ne voyez pas le lien –ah... j'aime mes dépendances !

Si vous changez par rapport à ces dépendances, quel changement en bien cela va apporter dans votre vie ! Vous voyez cela ? Vous pouvez changer encore plus. C'est pourquoi vous faites le lien. Une fois que vous avez fait le lien, vous procédez de la même façon. Vous répétez l'exercice encore et encore jusqu'à que cela soit purifié. Amenez à la conscience, à la présence tous ces rêves, et en particulier, ceux qui sont récurrents. Regardez cela de près, ressentez-le, soyez présents à cela, puis portez votre attention sur votre cœur –une fois encore, une attention ouverte et claire.

Que serait une attention qui ne serait pas claire et ouverte ? Ce serait quelque chose comme –ce rêve terrible que je fais depuis 10 ans, je ne sais pas pourquoi je l'ai rêvé la nuit dernière ! Votre attention n'est pas dans le cœur, ce n'est pas une attention claire. C'est une attention nuageuse. Ou bien vous portez votre attention sur le cœur et vous dites –j'espère que quelque chose va arriver... on m'a dit de porter mon attention sur le cœur, maintenant, quelque chose va arriver ! Ce n'est pas une attention ouverte.

Donc, vous portez d'abord une attention claire et ouverte sur le cœur, ensuite vous entrez en contact avec ces images, cette histoire, avec le souffle qui soutend l'histoire et les images ou l'émotion. C'est une expérience très intéressante, vraiment. Quand vous ressentez ces émotions, sans les juger, c'est une belle expérience. Quand vous voyez l'émotion de quelqu'un d'autre sans la juger, c'est aussi une belle expérience. Au moment même où vous jugez votre émotion, il y a une souffrance inutile en plus.

Si quelqu'un est en colère, simplement, ressentez-le. Permettez à cette personne d'être en colère. Ressentez-le, soyez ouvert. C'est une expérience étonnante, non seulement pour ce que vous éprouvez vous-même. Tant de guérisons adviennent en vous, c'est étonnant. Tant de guérisons adviennent chez l'autre personne. Parce que la personne ne peut pas être en colère plus longtemps. Dans un second temps, vous voyez que la personne est gênée. La colère tombe toute seule –je n'aurais pas dû dire cela. Et cela parce que vous restez ouvert. Et ce que vous voyez ensuite, c'est que cette personne regarde ce qui, en elle-même, la rend malheureuse. Vous restez ouvert. La prochaine chose que cette personne dira, c'est –je suis désolé- ou quelque chose comme ça. Pourquoi ? C'est le pouvoir de votre ouverture.

Une de mes étudiantes de Californie -cela s'était passé 7 ans auparavant quand elle me l'a raconté- une nuit, elle conduisait, elle a fait une erreur et elle a eu un accident de voiture, pas un gros accident, mais suffisamment gros pour abîmer les voitures. De l'autre voiture est sortie une jeune femme très agressive, qui hurlait et criait sur elle. Et elle (mon étudiante) a dit –s'il vous plaît, prenez-moi dans vos bras. C'est de ma faute, je le sais, je suis d'accord, mais là, j'ai besoin qu'on me prenne dans les bras. Et la jeune femme (a dit) –ok ! Et... (Rinpoché fait le geste de prendre quelqu'un dans ses bras) (rires). Vous pouvez être ouvert et demander n'importe quoi à n'importe qui et à n'importe quel moment, et vous pouvez l'avoir. Casser la voiture de l'autre et demander qu'on vous prenne les bras... (rires). Et on vous prend dans les bras. Parfois, dans notre vie, nous essayons d'être agréable avec quelqu'un, gentil, nous faisons beaucoup d'efforts et nous ne l'obtenons toujours pas, parce que nous l'attendons trop. Parce que nous ne sommes pas ouverts. L'ouverture est très importante.

Quoiqu'il en soit, amenez-le ici, dans votre cœur, et de la même manière, cliquez, cliquez, cliquez. Et quand vous trouvez où il est, vous inspirez, une profonde inspiration dans le cœur. Imaginez que le vent que vous inspirez est un vent pur... on pourrait le dire comme ça, l'élément vent extérieur avec le rythme de la respiration, se mélange avec votre vent karmique ou émotionnel, dans votre conscience alerte, pas dans vos pensées. Une fois que vous les avez mélangé, vous faites ce mouvement (Rinpoché montre le mouvement de tsa lung du chakra du coeur). Ce mouvement ouvre la zone du shakra du cœur –avec les bras, comme ça, 5 fois, et 5 fois dans l'autre sens, puis avec les épaules, comme ça, 5 fois dans un sens, puis dans l'autre. 20 mouvements. Je sais que pour ceux qui parmi vous sont nouveaux, cela peut paraître beaucoup, mais vous verrez, ce n'est pas le cas. Et ensuite, ce souffle que vous avez mélangé... pfff... en l'expirant, vous expirez vers l'extérieur ces choses, ces vents karmiques et émotionnels. Vous répétez cela encore et encore et encore, jusqu'à que cela soit nettoyé.

Si vous considérez ces exercices, l'exercice lui-même, comme je l'ai dit, est une machine à laver incroyable, techniquement simple et pas chère. Pas besoin d'un espace où la mettre, ça ne pèse rien, c'est fantastique.

Qu'est ce que font les rêves dans cette situation ? les rêves vous donnent le message. Les rêves vous donnent le meilleur conseil que quiconque peut vous donner. Qu'est ce qu'il faut nettoyer ?

Chaque rêve que vous avez, vous l'avez créé. A travers les rêves, on peut se connaître, connaître son futur et se changer pour le meilleur. Mais ce n'est pas seulement changer le contenu et les histoires du rêve, ou son sommeil, mais ces changements dans les rêves ont un impact sur les changements de notre propre vie.

Quand nous savons d'où vient le rêve, quelles en sont les causes, nous pouvons alors changer nos rêves. Reconnaître les rêves que nous avons créés, et savoir que nous avons la possibilité de créer de nouveaux rêves ; des rêves transformateurs, et la relation aux rêves, qui n'est pas pris tellement en compte en occident, la relation des rêves avec le corps, la relation avec les centres énergétiques du corps et la relation des rêves avec le prana. Cela pour amener plus de conscience, plus de pleine conscience. La lumière est capable de nettoyer l'obscurité.

Quand quelqu'un est complètement conscient de quelque chose, quelle que soit la durée d'existence de la douleur, elle peut être nettoyée. Le rêve ne raconte pas des histoires de rêve, il vous parle de votre vie entière. Si le rêve ne parle que de rêve, alors pas la peine d'y faire attention. Juste aller dormir et laisser passer la nuit. Si vous regardez le côté manque de pouvoir, la conséquence de cela, que vous avez à faire quelque chose dans votre vie, vous vous sentez impuissant, vous n'êtes pas capables de faire, de dire ce que vous voulez dire, vous ne pouvez pas vivre pleinement la vie que vous voulez vivre, parce que vous vous ressentez sans ressources suffisantes. Vous pouvez voir là la relation.

Donc il est nécessaire de nettoyer et de purifier ces graines en soi-même. Si vous regardez la situation de votre vie, il y a de nombreuses choses que vous connaissez sur la spiritualité, sur les profondes expériences yogiques, sur les dimensions des esprits, sur les dimensions des êtres illuminés, à propos des autres mondes des esprits, les ancêtres, les pouvoirs des esprits de la nature, et même ce qui va se passer dans le futur. Nous ne savons pas tout. Mais nous pouvons, à travers les rêves. Le rêve devient un pont pour connaître ce qui nous est inconnu, à cause de notre condition. Les conditions de notre corps, les conditions de temps, les conditions d'espace, les conditions de notre esprit, mais nous pouvons, nous pouvons à travers le rêve.