

Les dix points sur lesquels il est bon d'insister

Gampopa

Notre chemin spirituel vers l'éveil ne se fait pas en parallèle de notre vie. L'entraînement de l'esprit nous apprend à « *amener la vie à la voie* ». Parmi la multitude des instructions, il est bon de trouver la « *ligne claire* » qui nous permet, par sa simplicité, de trouver la profondeur. Voici, extrait du *Précieux rosaire de la voie sublime* de Gampopa, dix points sur lesquels il nous faudra insister à mesure que nous avançons.

1. Au début il est nécessaire de mettre l'accent sur l'écoute des enseignements et la réflexion (1) sur leur sens.
2. Quand l'expérience se fait jour, il faut insister sur la pratique de la méditation.
3. Tant que ces expériences ne sont pas stables, il faut privilégier la solitude.
4. Si la dispersion et l'agitation dominant en nous, il faut insister sur les moyens de discipliner la conscience.
5. Si la torpeur et l'opacité mentale dominant en nous, il faut insister sur les moyens d'éclaircir la conscience.
6. Tant que l'esprit n'est pas stable, il faut insister sur l'absorption méditative.
7. S'étant livré à l'absorption méditative, il faut persévérer dans la phase de post méditation.
8. Quand on rencontre de nombreuses circonstances défavorables, il faut mettre l'accent sur la pratique des trois formes de patience (2).
9. Quand l'attachement et le désir sont très forts, il faut insister sur la pratique du détachement de façon radicale.
10. Si l'amour et la compassion sont très faibles, il faut insister sur l'entraînement de l'esprit d'éveil.

Telles sont les dix points sur lesquels il est bon d'insister.

Notes :

1/ Les trois principes du développement du discernement (Prajna)

Par l'écoute et l'étude des Enseignements (du Bouddha), les voiles de l'ignorance se dissipent.

Par la réflexion sur les Instructions Orales (du Lama), les obscurcissements du doute s'anéantissent.

Par la clarté qui naît de la méditation, l'état naturel s'illumine tel qu'il est.

Puisse la lumière de ces trois (étapes du) discernement se répandre en moi.

Karmaṇa Rangdjoung Dorje, Prière du Mahamoudra

2/ Les trois formes de patience

La première forme de patience:

"Si nous-mêmes ou nos proches sommes exposés à la haine, la critique, etc., étant donné que ceci provient d'un conflit entre une personne qui souhaite quelque chose et une autre qui ne réalise pas ce souhait, on développera la patience par l'examen de la nature de ce désir."

Cette patience consiste à **réaliser l'inutilité de retourner le trouble, la haine ou la colère qui ont été créés**. Elle permet de garder un esprit libre de toute forme de rancune ou de ressentiment.

On peut mettre un terme à toute idée de vengeance en considérant plusieurs points :

Lorsque quelqu'un essaie de nous nuire, il faut prendre conscience du fait que cette personne est dépourvue de libre-arbitre et donc qu'elle n'est pas maîtresse d'elle-même.

Ensuite, il faut s'examiner soi-même et examiner ses propres négativités liées au karma individuel.

Il faut percevoir aussi les négativités et inconvénients inhérents à notre corps physique.

Puis il faut déterminer l'aspect négatif de nos intentions, de nos tournures d'esprit.

Enfin il faut réaliser qu'il n'y a pas de différence entre les négativités d'autrui et les nôtres.

Une forme de méditation consiste à analyser le fait de se trouver face à une situation négative, par rapport à notre potentiel karmique, et au reflet des situations antérieures.

Une autre revient à méditer sur la grande bonté, la bienveillance de celui qui agit négativement.

Dans une troisième forme de méditation, il s'agit de comprendre que la pratique de la patience réjouit tous les Bouddhas.

Enfin, dans une dernière perspective, on considère la grandeur et valeur de tous les bienfaits qui sont issus de la pratique de la patience.

La deuxième forme de patience :

Elle réside dans le fait de **ne pas se laisser aller au découragement face aux difficultés endurées dans la pratique du chemin vers l'illumination**, et d'accepter ces différentes sortes d'épreuves avec enthousiasme. Lorsqu'on s'engage dans la pratique du Dharma, on éprouve de la souffrance du fait qu'il est difficile de pratiquer de façon juste, de pouvoir réellement développer une attitude d'aspiration et de confiance envers les trois Joyaux et le lama.

D'autre part, l'écoute du Dharma, les explications, les récitations, les discussions, les méditations, toutes ces formes de pratique sont en elles-mêmes créatrices de souffrance car elles demandent un effort d'application.

Le fait de se consacrer à la pratique du Dharma en maintenant une discipline quant aux sessions de méditation - en particulier s'efforcer au yoga spirituel plutôt que de dormir durant la première et la dernière partie de la nuit - est encore une souffrance en soi. De la même manière, celui qui vise uniquement à l'accomplissement du bien des êtres rencontre toutes sortes de souffrances parce qu'il doit faire preuve de beaucoup d'efforts pour réaliser son intention.

On peut rencontrer aussi la fatigue physique ou une lassitude mentale, souffrir du chaud, du froid, de la faim, de la soif, ou encore de troubles créés par les autres êtres, ou connaître des états de perturbation mentale.

Ainsi, conscient de toutes ces difficultés inhérentes au développement de la pratique, on ne se laissera jamais aller au découragement, mais, au contraire, on fera face à ces différents types de souffrance.

"Tout comme on est prêt à accepter une saignée afin de supprimer une douleur due à une grave maladie, de la même manière, pour l'obtention de l'insurpassable Eveil qui est l'au-delà de toutes formes de souffrance, on sera prêt à accepter les souffrances relatives qui sont celles du chemin de la pratique."

Selon le *Bodhicaryavatara* :

"Les souffrances que je dois endurer pour arriver à l'Eveil sont mesurables. Elles sont comparables au fait de sonder une blessure pour stopper la douleur causée par un corps étranger."

L'attitude de celui qui est capable d'accepter toutes les souffrances en relation avec la pratique du Dharma le conduit à la victoire dans la bataille contre le cycle des existences et l'ennemi que sont ses propres émotions et perturbations mentales. Il est véritablement un grand héros. A l'opposé, bien qu'il puisse être célébré comme un héros dans le monde, l'être ordinaire qui détruit des ennemis ordinaires - d'autres êtres semblables à lui - n'est pas, du point de vue du Dharma, un héros du tout. On dit qu'il est semblable à quelqu'un frappant un cadavre : il est vraiment misérable.

Selon le *Bodhicaryavatara* :

"Si tu veux arriver à détruire toutes les souffrances, tu le feras en subjuguant les ennemis que sont la colère, la haine, etc. Celui qui parvient à cela peut véritablement être appelé un héros, parce qu'il triomphe de tout ; il est un conquérant véritable. Les autres types de héros ne sont que des tueurs de cadavres."

La troisième forme de patience :

C'est celle qui naît de l'aspiration à la compréhension véritable et ultime de tous les phénomènes et de la capacité à accepter les vérités ultimes du Dharma.

"On doit aspirer à la compréhension des huit points () à travers lesquels sont exprimées les qualités des trois Joyaux. En particulier, on doit développer la conscience de la nature réelle des phénomènes, comme elle a été exprimée par le Bouddha dans sa présentation de la vacuité, qui considère la réalité ultime comme étant par nature libre des deux types d'individualité : c'est l'absence d'identité individuelle du "moi-ego" et des phénomènes. Cette compréhension que toute manifestation individuelle ou phénoménale est vacuité en essence permet de pratiquer la patience et d'accepter dans son esprit une dimension que l'on ne peut pas percevoir réellement."*

Il faut donc faire preuve de patience et de tolérance pour ouvrir positivement son esprit afin qu'il accepte toute vérité ultime.

() "Les trois Joyaux, le pouvoir des Bouddhas et des bodhisattvas, la signification de la réalité, l'enseignement de la loi de causalité, l'enseignement sur les conséquences de la loi de causalité, le but qu'on s'efforce d'atteindre, les conditions préalables indispensables à la pratique, et les textes qui font autorité auprès du bodhisattva idéal. "*

La façon d'accroître la patience

Par la sagesse primordiale.
Par la conscience discriminante.
Par la dédicace.

Les moyens de la purifier

On purifiera la patience au moyen des deux qualités suivantes, la vacuité et la compassion.

Le résultat de la patience

Il s'exprime à deux niveaux, ultime et relatif.

Au niveau ultime, c'est l'obtention de l'insurpassable Eveil. Comme il est dit dans *Les degrés de l'Eveil* :

"Par une patience et une tolérance illimitées, incommensurables, est connu le fruit de l'Eveil... Le bodhisattva qui pratiquera cette qualité de patience et l'intégrera en lui-même obtiendra l'Eveil insurpassable, parfait et authentique."

Au niveau relatif, on pourra sans effort jouir, dans toutes nos vies, d'une bonne condition physique exempte de maladies et d'un aspect qui sera agréable et attirant pour les êtres ; on sera une personne renommée jouissant d'une longue vie et qui obtiendra la potentialité de devenir un monarque universel capable de mettre en mouvement la roue de l'enseignement.

Dans le *Bodhicaryavatara* :

"Par la pratique de la patience, on obtient dans nos existences un corps agréable et toutes les qualités de notre action physique ; on est à l'abri des maladies ; on jouit de renommée, de célébrité, ainsi que d'une vie extrêmement longue et exempte de souffrances, et on obtient la capacité de devenir un monarque universel qui met en mouvement la roue de l'enseignement."

Selon Guendune Rinpoché:

"Si l'on fait preuve de patience, le corps et l'esprit s'établissent dans une dimension de paix, d'harmonie et de bien-être. A l'inverse, si l'on ne développe pas la patience, on est sujet à des maux, des heurts et des conflits avec les autres, et cela va s'accroître et se développer de plus en plus, sans que l'on puisse en maîtriser le cours. De cette manière, on va créer sans cesse une relation ou une attitude d'esprit qui sera sans repos, toujours en butte aux situations, dans un état conflictuel permanent."

L'essentiel de la patience, c'est une attitude d'esprit qui ne cherche pas à nuire aux autres et est dépourvue d'agressivité.

La patience que l'on doit développer envers l'attitude agressive des autres repose sur la compréhension, l'acceptation de cette situation non pas comme venant d'autrui, mais comme étant soumise à notre propre responsabilité : cette situation résulte de notre propre activité karmique antérieure erronée. Par cette compréhension, on perçoit dans ces circonstances relationnelles l'opportunité offerte par l'autre de purifier ce karma antérieur ; l'autre apparaît comme un allié, un ami qui fait preuve de beaucoup de bienveillance, et il devient même une source de joie et de bonheur. Si l'on n'est jamais confronté à des situations négatives, difficiles, si l'on ne rencontre jamais d'obstacles ni d'ennemis, comment allons-nous méditer sur la patience ? Qui donc pourrait développer cette qualité en l'absence de support, de condition propice ? S'il n'y a pas de terrain adéquat, il n'y a aucune possibilité de développer la patience. Ne pouvant pas développer cette qualité, on est incapable de progresser vers l'Eveil, de réaliser l'état de Bouddha. Ainsi, lorsque se présentent toutes formes de situations conflictuelles, il faut savoir les accepter et les prendre comme chemin même de l'Eveil, ne pas les rejeter, mais au contraire s'appuyer complètement sur elles. "

Qu'est-ce qu'avoir de la patience selon Guendune Rinpoché? :

« Avoir de la patience signifie que l'on respecte fondamentalement les êtres, parce qu'on sait que c'est grâce à eux et aux obstacles qu'ils nous créent que l'on arrive à progresser, à dominer notre ego et à développer petit à petit une attitude plus ouverte et plus souple. Cet aspect de patience est relié à notre cheminement spirituel au niveau du quotidien : sommes-nous capables de traiter avec les situations qui sont parfois très irritantes et difficiles ? Quelquefois, on perd le contrôle de soi-même. L'attitude à adopter dépend de la situation, de nous-mêmes et de la personne qui est en face. Si c'est quelqu'un qui nous est étranger - que l'on risque donc de blesser -, dans la mesure où l'on n'est pas capable de

se maîtriser, mieux vaut alors s'en aller. Lorsqu'on ne contrôle pas ses émotions, il est préférable d'éviter l'affrontement et de travailler sur soi-même, d'être conscient de son incapacité afin d'y porter remède.

En relation avec les personnes que l'on côtoie tous les jours, avec qui l'on est beaucoup plus intime, apparaissent aussi inévitablement des heurts et des frictions. Dans ce cas, s'il y a acceptation réciproque, sachant que chacun essaie de se transformer et de développer une attitude positive et qu'inévitablement, malgré cela, des expressions négatives vont émerger, on n'en voudra pas à la personne elle-même. On sait que tout cela fait partie du chemin, on l'accepte en tant que tel.

Si les situations peuvent être tolérées réciproquement, on a la possibilité de les exprimer. Cela ne veut pas dire qu'il faut faire exprès de se mettre en colère, ou que l'on s'en réjouit ; mais on peut travailler la situation de façon à apparaître un peu comme un miroir pour les autres, pourvu que ceux-ci l'acceptent, que cela ne les choque pas, ne les blesse pas profondément. Dans cette mesure-là, il arrive que l'on puisse se mettre en colère. Ce qui est essentiel, c'est qu'il n'en reste rien après.

C'est parfois beaucoup plus grave de ne rien dire et d'entretenir un courant d'esprit négatif : dans ce cas, les idées noires pourrissent en nous-mêmes et cela finit par devenir quelque chose d'atroce, parce qu'on développe une vision extrêmement sombre et négative de certains êtres, et l'on ne sait plus comment en changer.

D'une certaine manière, on peut dire que, dans tous les cas, il faut trancher : soit on coupe en s'en allant, si l'on n'est pas capable de faire face à la situation ; soit on s'exprime, mais on coupe ensuite sans garder aucune trace de négativité dans l'esprit.

L'important, de toute façon, est d'être conscient de la situation, de se dominer et d'agir en évitant au maximum de blesser ou de heurter les autres. Même si l'on agit de façon négative, ce n'est pas quelque chose de catastrophique en soi, ni d'irréversible, dans la mesure où l'on est conscient de cette négativité et qu'on n'en tire pas orgueil ou satisfaction.

Le point essentiel est la vigilance. Pour s'y entraîner, il faut chaque jour reprendre le vœu de bodhisattva dès le réveil, tout en souhaitant accomplir une activité bénéfique par le corps, la parole et l'esprit ; on peut ensuite consacrer sa journée à vraiment mettre ce vœu en application, comme une pratique. De cette façon, on renforce la motivation. Et le soir, on considère le résultat de ce que l'on a fait dans la journée. Ainsi, on pourra mesurer tous les jours nos actions.

Cette attitude crée un entraînement qui va faire que, dans certaines situations, bien qu'au début on soit complètement dépassé et débordé, n'ayant pas même le temps de voir la négativité, petit à petit un espace va se créer. Par l'entraînement de l'esprit, on perçoit plus clairement ces négativités, on en voit de plus en plus du fait qu'on en devient conscient et, en même temps, on trouve les moyens de moins se laisser dominer par elles.

Cela se fonde uniquement sur cette intention du vœu de bodhisattva, cette volonté de le reprendre chaque jour et d'agir pour le bien des êtres. Evidemment, on sera de suite confronté au reflet de sa propre hypocrisie, car si l'on poursuit telle idée, on va s'apercevoir de tout ce qui entre en contradiction avec elle. Petit à petit, en travaillant sur soi-même, on parviendra à harmoniser son attitude dans le sens du vœu de bodhisattva. »