

Une vie à la fois: le chemin d'accumulation

Dialogues sur le chemin # 6

Lama Tsony, Mai 2021

J'ai reçu de nombreuses questions. Il y a un profil qui s'est dessiné pour un thème aujourd'hui. Je l'ai appelé : « Une vie à la fois ».

Ce thème est autour du sentiment qu'on a beaucoup à faire et qu'on a beaucoup de temps. Celui nous entraîne parfois dans une sorte de panique qui fait qu'on n'apprécie pas ce que nous faisons en termes de découverte et de chemin spirituels parce que nous avons une sorte de représentation mentale de pratique idéale que nous devrions faire mais qui, comme tous les fantasmes, n'est souvent pas réaliste ni en relation avec ce que nous pouvons faire dans notre vie, eu égard au temps, à l'énergie dont on dispose ainsi que toutes les occupations familiales et professionnelles.

C'est la première partie de cette réflexion et pour ce faire, j'ai voulu utiliser un texte de Paltrul Rimpoché dont j'ai fait une traduction en français de la première partie, qui est celle qui nous intéresse aujourd'hui. Les questions d'aujourd'hui et le texte sur lequel je vais m'appuyer sont sur mon site: tsony.com, rubrique « Dialogues sur le chemin ».

Je vais vous lire une des questions qui m'est arrivée pour essayer de donner le cadre.

«Vous avez mentionné (dans une autre discussion) que nous ne devrions pas considérer la mort comme une finalité. C'est un conseil très intéressant. Certains d'entre nous ne peuvent pas faire beaucoup de progrès en une seule vie et, parfois, je suis un peu tenté d'abandonner. Pouvez-vous élaborer sur les objectifs à long et court terme ? Quels sont les objectifs réalistes? Maintenir l'aspiration continue à l'éveil, développer la stabilité mentale, générer la bienveillance ouverte et accueillante semblent être les objectifs que vous avez déjà indiqués au cours d'enseignements précédents.

Qu'est-ce qui manque à cette liste? Quels sont les acquis sur lesquels on peut capitaliser ? Que faut-il abandonner ? ».

C'est un texte qui décrit ce qu'on appelle dans les enseignements classiques du Mahayana « Les Cinq chemins ». C'est une façon de marquer des étapes : le début serait le moment où on prend refuge et où on s'engage sur la voie vers l'éveil et le terme du chemin, ce sera l'éveil. Et on peut voir, dans ce grand projet, cinq grandes étapes que l'on appelle les « Cinq chemins ».

Patrul Rimpoché fait une synthèse de ces cinq grands chemins de façon essentielle, profonde et très intéressante. L'explication des cinq chemins peut être aussi retrouvé dans le texte de Gampopa le « Joyau ornement de la libération ». Il y a plusieurs sources sur lesquelles on peut s'appuyer.

La première partie du chemin, c'est ce qu'on appelle le chemin d'accumulation. C'est le moment où on prend conscience de notre situation et où on développe une profonde aspiration d'une part, à se défaire du conditionnement qui génère la souffrance associée au samsara et, d'autre part, une aspiration à l'éveil. C'est le moment où on s'engage sur la voie vers l'éveil. En termes pratiques, c'est le moment où on prend refuge.

Avant ça, on a bien sûr vécu de nombreuses aventures avec des hauts et des bas qui pourraient faire partie du chemin (c'est la préparation à la préparation) parce qu'ils nous ont conduit à ce que nous sommes maintenant, au moment où nous engageons sur la voie.

Pour beaucoup, la prise de refuge a été une surprise. On s'est retrouvé à écouter un enseignement avec des amis et à la fin, on a dit «ceux qui veulent prendre refuge, venez par là ». On ne sait pas trop ni comment ni pourquoi mais on s'est engagé et à partir de ce moment-là, on se demande ce qu'on a signé exactement... et on commence à s'informer.

A l'inverse, aux USA, la cérémonie du refuge est traditionnellement donnée par des membres ordonnés de la Sangha selon les souhaits de Shamar Rimpoché. Comme je ne suis plus moine, je ne donne plus les vœux de refuge et donc j'explique aux gens les bienfaits de la prise de refuge. Nous devons attendre qu'il y ait un moine, un lama ordonné qui vienne pour conduire cette cérémonie du refuge. L'avantage est que les gens ont au moins une année pour vraiment se préparer et comprendre les trois aspects du refuge, les intentions, la durée du refuge etc. tel que c'est très bien décrit dans le « Joyau ornement de la libération ». Quand arrive le moment de la cérémonie, c'est quelque chose qu'ils ont attendu, qu'ils ont profondément souhaité et à propos duquel ils sont vraiment bien informés. Il y a là une adhésion à la fois du cœur et de l'esprit.

En Europe, c'est différent: vous pouvez pratiquement prendre refuge partout et tout le temps.

Le chemin d'accumulation

Introduction

«Sur le chemin d'accumulation, les bodhisattvas, ou «héritiers des vainqueurs», génèrent une intention positive et une bodhicitta à la fois en aspiration et en action. Ayant complètement développé cette bodhicitta relative, ils aspirent à la bodhicitta ultime, la sagesse non conceptuelle du chemin de la vue. C'est donc l'étape de la «pratique par aspiration».

Si on veut définir, selon Patrul Rimpoché, le chemin d'accumulation, c'est l'étape de la pratique au travers de l'aspiration.

«On l'appelle le chemin de l'accumulation parce que c'est le stade auquel nous faisons un effort particulier pour rassembler les provisions, l'accumulation de mérite et aussi parce qu'il marque le début de nombreux éons incalculables de rassemblement de ces accumulations. Le chemin de l'accumulation est divisé en étapes inférieures, intermédiaires et supérieures. Au stade inférieur du chemin d'accumulation, il est incertain quand nous atteindrons le chemin de la jonction (l'étape qui suit le chemin d'accumulation). Au stade intermédiaire du chemin de l'accumulation, il est certain que nous atteindrons le chemin de la jonction dans la toute

prochaine vie. Sur l'étape supérieure du chemin de l'accumulation, il est certain que nous atteindrons le chemin de la jonction au cours de la même vie».

Ces cinq chemins, pour donner l'image générale, vont être tout d'abord un chemin d'accumulation où on regroupe les conditions positives, on affine sa compréhension au travers de l'étude, la réflexion et la méditation quant à la nature de l'esprit et des phénomènes. Surtout c'est une voie de d'accumulation, donc de développement du mérite (seunam en tibétain) : c'est cette force dynamique qui fait que l'on a les moyens d'accomplir les intentions de l'on génère.

Si on a l'intention mais qu'on n'a pas les moyens, on n'a que nos yeux pour pleurer, en quelque sorte. On ne peut pas aller très loin ni faire grand-chose. Si on a une force mais qu'il n'y a pas de direction supérieure, transcendante qui est donnée, cette force tourne en rond.

Il est vraiment important d'avoir ces deux aspects : l'aspect de sagesse, la transcendance, une vision supérieure et un aspect moteur. La force motrice, ce mérite, c'est non seulement ce qui va nous propulser sur le chemin de l'éveil mais c'est aussi avec ça que l'on dépasse les difficultés, les habitudes, les limitations, les obstacles intérieurs et extérieurs. En même temps, c'est ce qui va faire le fond de notre activité éveillée. C'est ce mérite, ces intentions qui vont créer une force dynamique qui se traduira en action éveillée après notre éveil.

Ce sont deux points importants qui font partie à la fois des Préliminaires parce que ces deux accumulations nous permettent de rassembler la force motrice et la vision. Cela nous permet aussi d'avoir une pratique solide parce que, si on a une carence au niveau de la force motrice et du discernement par une absence de développement de ces deux aspects, alors on s'engage un peu hâtivement dans la pratique qui va être un peu chancelante. Il y aura des moments où on n'aura pas la force, d'autres où on n'aura pas la vision, d'autres où on va se poser des questions car il y aura des doutes qui vont s'élever et d'une façon ou d'une autre, on sera à un moment obligé de revenir aux bases, aux fondamentaux. Par conséquent, autant le faire dès le début !

Comme le texte nous le dit ici, cela marque le début de nombreux éons incalculables de rassemblement des accumulations, ce n'est pas juste « dans cette vie, je vais faire ça pendant quatre ou cinq ans et ensuite ça ira bien ».

C'est quelque chose qui va traverser l'ensemble des cinq étapes vers l'éveil.

Tout au long de notre apprentissage de Bodhisattva, on va continuer d'accomplir toutes ces actions, principalement au travers des six qualités transcendantes, les six paramitas : la générosité, l'éthique, la patience, la persévérance, la concentration et, bien sûr, le discernement par la sagesse.

A la suite de ce chemin d'accumulation, les choses commencent à se mettre en place à la fois en termes de réalisation et de compréhension et on commence à voir ce qui va être l'étape suivante.

L'étape suivante, on l'appelle le chemin de jonction parce que c'est une étape de transition entre la préparation et les efforts nécessaires pour comprendre et expérimenter les fondamentaux. Une fois que c'est acquis, il y a une sorte de transition qui, au cours de notre méditation et dans notre action, va générer un certain nombre de réalisations, de

compréhensions intuitives et profondes qui vont nous conduire, par les étapes d'accès inférieures, moyennes et supérieures, vers le troisième chemin qui est le chemin de vision.

Ce chemin de vision est important parce que c'est le moment où nous avons notre première expérience irréversible de la sagesse de la vacuité, de ce qu'est l'essence de l'esprit et du fait que cette essence vide est indissociable de cette nature lumineuse, c.-à-d. consciente. Là, on devient vraiment un Bodhisattva. C'est ce qu'on appelle le «Premier niveau de Bodhisattva». C'est déjà un niveau très élevé parce qu'à partir de ce moment-là, il n'y a plus de relapse. Il n'a plus de régression dans l'existence conditionnée parce que ce qui créait la souffrance et l'ignorance a été exposé et, par cela, la sagesse a pris place.

C'est encore très récent, très jeune et il va falloir parcourir le chemin de vision pour arriver à la quatrième phase qui sera le chemin de méditation, c.-à-d. s'habituer de plus en plus profondément, approfondir notre sagesse, élargir la portée de notre compassion, affiner les motivations de notre compassion et cela tout au long du chemin jusqu'au moment de l'éveil où là on arrive au cinquième chemin qui est le chemin au-delà de l'entraînement, le chemin où on n'a plus rien à apprendre. C'est le chemin qui transcende l'apprentissage. En fait, c'est l'éveil.

Je pense que les questions que j'évoquais en ouverture : «est-ce que je fais assez ? Est-ce que je fais bien ? Est-ce qu'il faut que je fasse autre chose ? Etc...» viennent d'une mauvaise compréhension de là où nous nous trouvons. Comme on ne sait pas trop où nous sommes, que nous avançons à tâtons et que nous ne voyons pas où nous allons, il y a des doutes et des incertitudes qui s'élèvent. On a l'impression d'avoir fourni beaucoup d'efforts pendant des années et on peut avoir le sentiment d'être très avancé sur le chemin spirituel et ensuite avoir un gros moment de «mou» où on se dit : « ça ne bouge plus maintenant. Qu'est-ce qui se passe ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui manque ? ».

Il y a tous ces doutes qui viennent, en fait, parasiter l'exercice spirituel et qui n'ont pas lieu d'être. Ils existent du manque d'information.

Il y a un autre aspect au fait qu'il est important de savoir là où nous sommes, c'est que cela apporte une forme d'humilité. On fait un travail humble et en même temps important. On n'est pas la mouche du coche qui dit : « j'ai tout fait, j'ai tout compris, c'est moi qui ai tout fait ! ». Non. On est très ancré dans la vision de là où nous nous trouvons sur le chemin et ce qu'il y a à accomplir. Cela va devenir par conséquent une base pour l'humilité mais aussi une joie profonde. Et quand on trouve la joie, on trouve en même temps l'énergie. La joie et l'énergie sont indissociables.

Donc, humblement, avec détermination, joyeusement, nous procédons étape par étape. Comme le dit Shamar Rimpoché au cours d'un de ses enseignements: «nous avançons étape par étape et, à un moment donné, nous tombons en éveil ». Un peu comme on tombe amoureux.

L'obsession est débarrassée. On s'est défait de l'obsession d'atteindre l'objet « éveil » parce que l'on comprend le déroulement du chemin.

On va regarder maintenant ce qu'est ce chemin d'accumulation.

On va commencer par l'étape dite «inférieure». C'est peut-être un peu péjoratif d'utiliser ce terme. Pour ma part, je préfère «l'accès au chemin d'accumulation».

1/ L'accès au chemin d'accumulation :

Le texte racine sur lequel cet enseignement s'appuie dit : «puissions-nous nous engager dans les applications de la pleine conscience. Ici, la première chose à faire est d'observer factuellement ce qui est. Le premier travail sera de se débarrasser des à priori, des à peu près qui nourrissent une mauvaise compréhension de la réalité».

On est sur une spéculation, une création complètement mentale qui n'est pas en relation avec la réalité. Il faut se défaire de ça parce que toutes ces représentations mentales, toutes ces vues erronées quant à la nature de la réalité, la nature de notre esprit, sont la base d'énormément de confusion et donc de souffrance.

L'exercice ici, selon Patrul Rimpoché, pour commencer, ce sont **les quatre placements de l'attention**. Il y a quatre points d'ancrage sur lesquels on va appliquer notre attention.

Dans les enseignements, on nous conseille de pratiquer le calme mental (Shamatha en sanskrit, chiné en tibétain) de façon à pacifier cette agitation de l'esprit à propos de ce qu'il perçoit. On va non pas pacifier ce que l'esprit perçoit (les phénomènes mentaux etc..) mais pacifier l'agitation à propos de ce qui est perçu, c.-à-d. le bavardage, le commentaire. Et là, on va retrouver une application de ce calme mental parce qu'il nous conduit à la possibilité d'être dans l'instant présent, conscient de ce qui est. Donc on va utiliser ce savoir faire que l'on a cultivé au travers de la pratique simple de l'attention et de la vigilance et on va commencer à explorer les grands domaines de confusion.

En premier, c'est l'application de la pleine conscience au corps.

Il faut comprendre ici que le corps, c'est le corps extérieur c.-à-d. l'environnement physique, le monde et aussi le corps intérieur, c.-à-d. notre propre corps physique et entre les deux, il y a les corps des autres êtres sensibles. Donc, c'est le monde, nous et les gens. On va examiner ces trois avec une intelligence précise et nous nous reposons avec une concentration méditative en reconnaissant en fin de compte qu'ils sont irréels et que leur nature est un vide semblable à l'espace.

Quelle est la méthodologie ? Regardant le corps, il nous apparaît comme étant une entité solide et monolithique. En fait, si on regarde le corps, on s'aperçoit qu'il est en constant changement et qu'il n'y a aucune stabilité. Si on regarde tous les éléments du corps, on voit qu'il n'y a aucune homogénéité : c'est un ensemble d'éléments qui sont en inter action mais qui ne forment pas une entité solide, substantielle, autonome et permanente. On grandit, on vieillit, nos cellules disparaissent, d'autres sont créées etc.

On va regarder aussi longtemps que l'on est persuadé que ce corps est une entité monolithique. Et petit à petit, on va déconstruire, par l'observation, ce concept d'«entité monolithique».

Puis, on va faire la même chose avec le corps extérieur: on va regarder tous les phénomènes (les montagnes, les rochers, les voitures, les maisons etc.) et on va déconstruire tout ça. Et on va voir que tout cela apparaît dans un jeu de production inter dépendante mais qu'il n'y a

pas de noyau dur immuable et permanent. (J'ai mis une cascade derrière moi en fond d'écran pour nous rappeler que tout coule sans arrêt. Tout est en constant flot).

Donc, par cette observation et par une intelligence précise (on va regarder vraiment et honnêtement), on arrive à la conclusion que rien n'est solide, rien n'est permanent: tout change tout le temps.

C'est une réflexion sur la nature fluide et non solide de la manifestation physique telle qu'on la perçoit ordinairement.

A partir du moment où on a fait ce travail de déconstruction de nos habitudes et qu'on a exposé leur nature frauduleuse, on se repose dans cette conscience. La méditation va être de s'installer dans cette essence spacieuse que l'on a entrevue au terme de notre déconstruction analytique de tous les phénomènes. Il y a une forme de délitement, d'allègement, de fluidité qui s'installe dans notre relation au corps (le nôtre, l'environnement et les êtres) et on s'installe dans cette conscience.

Pendant la post méditation, nous nous entraînons à les reconnaître comme illusoire et ayant la nature du rêve.

Ce que l'on a gagné au cours de la méditation, on va l'amener dans notre quotidien, dans nos activités post méditatives. Comme nous invite à le faire le premier chapitre de l'Entraînement de l'esprit : «considère tous les phénomènes comme une illusion », ils sont le produit de la production inter dépendante. On va mener cette observation jusqu'à ce que l'on acquière une certitude dans un premier temps intellectuelle et ensuite, intuitive et méditative.

Cette certitude de la non solidité, de la fluidité de la forme va influencer toutes nos actions. Là, on va avoir une métamorphose sérieuse de nos habitudes.

C'était la première étape, celle qui est dite «inférieure».

Pour la deuxième étape, on place son attention sur les sentiments.

On va examiner les sentiments agréables, douloureux ou neutres de la même façon. On va regarder ce qui nous apparaissait comme une entité monolithique et voir combien tout ça est fluide. Les sentiments apparaissent et disparaissent, ils apparaissent en relation avec autre chose, ceci amenant cela et quand le cela arrive le ceci a disparu etc. Il n'y a pas de solidité dans cet ensemble. On les examine avec une intelligence précise, nous nous reposons dans l'état de méditation, reconnaissant que les sentiments n'existent pas de façon autonome et individuelle dans un temps donné. C'est toujours en mouvement, ça ne reste pas.

«Pendant la phase de post méditation, nous nous entraînons à reconnaître que tous les sentiments que l'on peut avoir, plaisants, déplaisants ou neutres, sont in substantiels: ils sont creux comme le tronc du bananier ».

Chez nous, ça serait un peu comme l'oignon. Plus vous le pelez, moins vous le trouvez et à la fin, vous avez beaucoup pleuré et vous n'avez rien trouvé. Et les larmes se sèchent. On voyait que les larmes venaient avec l'attachement à l'apparente solidité de la chose.

Troisièmement, on va placer notre attention sur l'esprit.

Nous utilisons toujours l'intelligence pour étudier les types de perceptions inférieures, supérieures et intermédiaires. Supérieures, cela veut dire les pensées nobles. Intermédiaires, les pensées du quotidien (il faut que j'aille faire les courses) et inférieures, les émotions perturbatrices ou affections mentales. On va regarder tout ça et voir que c'est aussi en mouvement, que c'est fluide. Il n'y a pas d'entité solide, pérenne ou homogène. On s'installe dans cette conscience. Pendant la post méditation, nous allons continuer jusqu'à comprendre que la nature de l'esprit est fluctuante et qu'elle ne cesse de produire des mouvements. Ils ne sont que des mouvements de l'esprit dans ce sens qu'ils ne sont pas nés, ils n'ont pas de réalité distincte de l'esprit qui les a vus émerger et se résorber.

Quatrièmement, c'est l'application de la pleine conscience aux phénomènes.

A nouveau, on utilise l'intelligence précise du discernement pour analyser tous les phénomènes inclus dans la catégorie des formations. Les formations sont les samskara et c'est un des aspects des cinq skandhas.

Si vous voulez comprendre ce que les formations ici veulent dire, vous pouvez vous référer aux enseignements sur les cinq skandhas et, en particulier, le Skandha des formations avec ce qu'on appelle les 51 facteurs mentaux: les facteurs omniprésents, les facteurs variables comme le regret (qui peut être une bonne chose mais s'il devient pesant, il ne sera pas utile) ou le sommeil (qui peut être utile mais dormir excessivement n'est pas juste) etc....

Dans la post méditation, on va maintenir cette vision que l'on a développée pendant la méditation et, en particulier, la vision que tous les phénomènes que l'on peut percevoir ressemblent à ce qu'on appelle les « huit comparaisons de l'illusion », c.-à-d. comme un rêve, une illusion magique, un mirage, une hallucination, un reflet, un écho, une ville céleste ou une apparition. On regarde tous les phénomènes de cette façon et on conduit notre vie dans la conscience de cette nature illusoire des phénomènes.

Les pratiques des quatre applications de la pleine conscience ont chacune leur propre objet de concentration. On va travailler étape par étape mais toutes les quatre nous conduisent à cette conclusion de la fluidité, de l'absence de solidité et de permanence du corps, des sentiments, des émotions, des phénomènes et de l'esprit.

C'est cette conscience-là que l'on va s'appliquer à maintenir dans notre vie quotidienne.

Bien sûr, cela va demander de l'entraînement, de l'habitude. Bien sûr, il y aura de grandes plages d'inconscience. Il y aura de grands moments de la journée où on sera totalement pris par l'événementiel et on n'aura pas de distance. Il faut comprendre que cela fait partie du processus d'apprentissage. Il ne faut pas se sentir misérable parce qu'on n'a pas été conscient en permanence ! Rappelez-vous que si vous étiez conscients en permanence, vous n'auriez pas à pratiquer l'entraînement ! Il est entendu que si vous êtes en phase d'apprentissage, il y aura des moments où vous passerez à côté !

Le but du jeu est de cultiver la pleine conscience, le rappel de ce que l'on souhaite faire, qui conduit à cultiver l'attention précise aussi souvent que possible. Le rappel, c'est ce qui nous permet de revenir dans l'attention lorsque l'on a glissé et qu'on a perdu le fil. Pris par la force de l'événementiel, on est embarqué et à un moment on se dit: «qu'est-ce que je fais?». Le

rappel nous ramène à l'attention. L'attention est soutenue par la mémoire, la pleine conscience de ce que l'on souhaite accomplir. Dans cette étape du chemin, ce sera de cultiver ces quatre formes d'attention.

Le but de ces quatre formes d'attention, c'est de nous conduire à la réalisation de la nature vide de tous les phénomènes et par là, la nature vide de l'esprit ; vide voulant dire dénuée de permanence et de solidité. Tout est en constant mouvement comme les vagues sur l'océan qui s'élèvent et qui disparaissent en fonction du vent et de l'attraction lunaire etc., toutes les causes et conditions qui participent aux marées.

Pour faire un parallèle avec l'Entraînement de l'esprit, dans son livre «Le chemin de l'éveil» de Shamar Rimpoché, après nous avoir dit: «d'abord entraînez-vous aux Préliminaires» c.-à-d. le refuge et l'esprit d'éveil, «considérez tous les phénomènes comme un rêve».

En un mot, c'est ça. Les quatre placements de l'attention, en un mot c'est : «considérez tous les phénomènes comme un rêve»: considérons l'intérieur, l'extérieur, la physicalité, les émotions, les facteurs mentaux comme étant semblables à l'expérience du rêve. Comprenez-le, vivez-le intérieurement et ayez-en la réalisation.

Lorsque l'on arrive à cela, le conseil que l'on trouve dans ce chapitre de l'Entraînement de l'esprit est: «installez-vous, reposez-vous dans l'essence», c.-à-d. cette dimension ouverte, spacieuse et fluide que vous avez touchée du doigt dans votre pratique méditative.

Dans cet établissement équanime, tous les antidotes à toutes les fixations vont avoir leur effet. Ces fixations vont se résorber. L'antidote lui-même se résorbera puisqu'une fois qu'il aura accompli sa fonction, il ne sera plus nécessaire. Voilà, ce sont les conseils pour la phase de méditation.

En ce qui concerne la phase de post méditation, le conseil est : «vivez et agissez comme si vous étiez les enfants de l'illusion».

Les enfants de l'illusion veut dire que votre corps, la relation aux autres, la relation à l'environnement, les sentiments, les émotions, les phénomènes mentaux etc. sont un jeu de l'esprit qui s'élève par la production en inter dépendance et, n'ayant pas de solidité permanente et autonome, il est semblable à une illusion.

On va pouvoir appliquer cela dans notre vie de tous les jours parce qu'on en aura gagné une certitude par l'étude et une confirmation par la méditation.

Cela nous amène à l'état intermédiaire du chemin d'accumulation car jusque là, nous étions dans l'accès et on peut se dire que c'est un projet pour une vie. On peut se détendre dans la conscience que c'est fondamental et que ça prépare le terrain pour tout ce qui va venir après et ce sera une bonne base pour la vie suivante où on va continuer à l'étape intermédiaire, puis l'étape supérieure. Donc, on s'est calé sur une vision beaucoup plus vaste du chemin et on n'est pas dans une sorte d'inquiétude de n'avoir pas tout réalisé avant la mort, ce qui est irréaliste. Milarépa l'a fait en une vie mais il y en a combien de Milarépa ? Déjà, ça c'est un bon projet pour une existence !

2/ L'étape intermédiaire du chemin d'accumulation:

On va pratiquer, sur la base de l'étape première, **les quatre abandons.**

Premier abandon, on va s'assurer de ne plus développer de tendances négatives, c.-à-d. autour de l'agression, de la l'avidité, de l'indifférence etc... Donc là, il y a un travail sur l'éthique qui sera nourri par la réalisation des étapes précédentes parce que, lorsque l'on comprend que le soi de l'individu, le soi des phénomènes, tout cela est fluide, l'idée qu'il y ait un terrain à protéger et à satisfaire perd sa base et il est beaucoup plus facile d'être généreux et de travailler à se défaire des vieilles habitudes, premièrement, en n'en développant pas de nouvelles.

Deuxièmement, éliminons rapidement les tendances négatives que nous voyons en nous. On se défait des vieilles habitudes.

Troisièmement, cultiver toutes les tendances vertueuses avec son inverse. Par exemple, si on a une tendance à l'avidité, travailler la générosité. Si on a une tendance au rejet, travailler l'inclusion. Si on a une tendance à l'indifférence, travailler l'implication.

Quatrièmement, nous assurer que les vertus que nous avons cultivées s'accroissent parce que parfois on a un élan, les choses se mettent en place et puis on se repose sur nos lauriers et ça se perd. C'est dommage parce que, finalement, on interrompt le développement puisque, comme cela a été dit en introduction, au niveau de l'étape d'accès, on n'a aucune certitude quant au moment où on va atteindre le chemin de jonction.

En fait, on aura fait beaucoup d'efforts mais comme à un moment donné on relâche, on interrompt le processus.

Il faut plutôt garder une continuité humble et régulière que de s'emballer, lâcher, reprendre avec difficulté, puis lâcher et reprendre avec difficulté etc... Et au bout d'un moment, on lâche définitivement.

3/ L'étape supérieure du chemin d'accumulation:

Cela nous conduit à l'étape supérieure que l'on appelle les «**quatre supports de la capacité miraculeuse**».

Le miracle, c'est quoi ? C'est quelque chose qui est spontané, qui arrive sans qu'on l'attende.

Le premier soutien qui va vraiment être important dans le développement de ce chemin, c'est celui de la détermination. Ayant pratiqué sur toutes les étapes précédentes, on a construit l'envie de continuer. Cela nous permet de méditer avec enthousiasme et aspiration afin que l'esprit ne s'égaré pas dans le manque de confiance ou les doutes.

La détermination n'est pas une décision intellectuelle ou consciente : c'est le résultat d'un mûrissement. On sait là où on se trouve. On sait où on va. On connaît le processus, on sait qu'il est bon et que le chemin et le but sont valides (c'est la qualité du refuge), on s'y atèle et on persévère.

Le deuxième support miracle, c'est l'effort. La détermination amène la joie, la joie amène l'effort. La détermination, c'est vouloir y aller et l'effort, c'est y aller chaque jour un petit peu. Cela nous permet de rester dans cette attention en un point, cette pleine conscience qui fait

qu'on ne dévie pas du chemin. Là aussi il y aura de grandes plages où on n'est pas du tout présent : ça fait partie du chemin, il ne faut pas s'en inquiéter. Mais, en général, la détermination et l'effort sont des valeurs acquises. Cela nous permettra d'éliminer les défauts, les obstacles, de cultiver les qualités nécessaires : tout ce qu'on a vu dans les quatre étapes précédentes.

Le troisième support sera l'attention, qui produira une véritable méditation. Shamar Rimpoché décrit le calme mental comme une période d'apprentissage et une période qui est vraiment la méditation. La période apprentissage, c'est celle où on doit utiliser un support (le souffle, une visualisation) qui nous permet de ne pas divaguer mais de rester. On est sur une laisse très courte. Mais quand on arrive à expérimenter ce qu'est l'équilibre et qu'on est indépendant de l'apparition des pensées ou de leur carence, l'esprit se pose en lui-même. Il n'est alors plus nécessaire d'avoir un lien qui nous attache à l'attention. L'attention est acquise. Les deux seules corrections à faire qui sont très subtiles, c'est de relâcher quand on est un peu tendu et de regrouper quand on est un peu trop dispersé.

C'est tout ce qu'il y a à faire sur la pratique de Shamatha à ce moment-là.

C'est ce que Shamar Rimpoché appelle la méditation. Tout ce qu'il y a avant qu'on arrive à cette capacité, c'est l'entraînement.

Le support miracle de l'attention, c.-à-d. le travail avec des supports comme on le fait dans la pratique de Shamatha, conduit à la vraie méditation, là où l'esprit se pose en lui-même, conscient, vigilant, détendu.

Le quatrième support miracle est celui du discernement. Ce discernement nous permettra de maintenir ce flot de conscience et de présence dans l'activité quotidienne. C'est également ce qui permet de réaliser ce qu'on appelle les pouvoirs supra naturels comme la clairvoyance, la claire-audience, le souvenir des vies antérieures etc. On pense que ces qualités sont associées à l'éveil mais, en fait, elles sont liées à un vrai établissement dans le calme mental. Ce sont des bienfaits collatéraux au vrai calme mental.

Rimpoché expliquait que, lorsqu'on est vraiment posé et que l'on regarde le moment présent, il nous ramène au moment qui l'a précédé, c.-à-d. que l'on voit comment ce moment présent est arrivé. Ce moment nous amène à celui qui le précédait etc. et on remonte ainsi la chaîne des éléments qui nous ont conduits à ce moment et on peut avoir une vision du passé. Déjà on peut avoir une mémoire de cette existence et, si on est très posé dans cette pratique, on peut voir les existences antérieures.

On peut voir aussi le futur, en quelque sorte, parce qu'on peut voir que ce moment-là va amener ça qui va ensuite probablement amener ça etc...Et on peut faire une sorte de projection sur le futur.

Et comme on n'est plus perturbé par l'agitation mentale à propos de ce que l'esprit produit, il y a une sorte de grande ouverture, clarté, attention et donc une grande disponibilité et on peut entendre le bruit des autres. On devient quelqu'un qui peut lire les pensées des autres, comprendre leurs intentions etc., simplement parce qu'on arrête de faire son propre bruit !

Tout cela peut paraître extraordinaire mais, en fait, ce sont des accomplissements qui naissent du calme mental. Là, on est toujours dans le chemin d'accumulation, c'est pour ça que je dis : « soyons humbles ! ».

Voilà. Vous pourrez relire ces enseignements à tête reposée. Le texte sera disponible sur mon site.

Il me semblait important de recadrer ce que l'on fait parce qu'on reçoit des instructions sur prendre refuge, développer l'esprit d'éveil. Ensuite, peut-être, on va commencer une pratique comme les pratiques préliminaires. On peut faire le lien entre l'exercice des pratiques préliminaires : prosternations et prendre refuge, développer l'esprit d'éveil, Vajrasattva et certaines phases que l'on vient de voir comme, par exemple, se défaire des tendances habituelles, l'offrande du Mandala et accumuler de nouvelles tendances de générosité et d'appréciation et le Guru Yoga qui sera la rencontre avec son propre esprit au travers de l'ouverture et de la dévotion. Ce sera une façon de s'installer dans ce qu'est l'esprit comme on le ferait avec la pratique simple du calme mental.

On peut commencer par ça et continuer avec l'exercice du calme mental et de la vision pénétrante, de façon commune, telle que Shamar Rimpoché le décrit dans son livre « Au cœur de la sagesse », qui nous conduiront plus tard à être prêts à approcher l'esprit de façon un peu différente avec le calme mental et la vision pénétrante qui sont nourris de la vue du Mahamoudra.

Maintenant, si votre pratique de cœur, votre pratique essentielle est autour d'un Yidam comme Tchenrezi ou Tara, vous pratiquez tout ça parce que Tchenrezi, c'est le développement du refuge et de l'esprit d'éveil. Tchenrezi est un synonyme de compassion, de la bodhicitta.

Lorsqu'on pratique la visualisation, on pratique le calme mental avec un support : la visualisation.

Lorsque l'on s'installe dans la contemplation de la présence de Tchenrezi, on voit qu'il est à la fois présent et clair et, en même temps, lumineux. On voit qu'il s'élève de l'esprit et, en fait, c'est la pratique de la vision pénétrante avec une autre modalité.

Donc toutes ces formes de pratique ne sont pas en opposition. Ce sont des modalités pour commencer à rassembler le mérite (la force motrice de l'énergie positive, se défaire des habitudes anciennes et négatives, créer des habitudes positives) et la sagesse. Tout cela contribue à la même démarche.

Parfois, on me dit: «je pratique Tchenrezi mais je ne fais pas chiné». Ou l'inverse. Pour moi, c'est comme si on me disait : « je mange de la soupe mais je ne prends pas de potage ». En fait, on se nourrit avec des méthodologies différentes qui participent toutes de ces différentes étapes du chemin d'accumulation.

Ce qui importe, c'est de bien comprendre que, quelle que soit la forme de la pratique, elle va quelque part contribuer au regroupement des deux provisions nécessaires que sont le mérite et la sagesse.

Donc, on n'a pas besoin de s'inquiéter. «Est-ce que je fais bien ? Est-ce que je fais assez? J'ai entendu parler du tantra: ce n'est pas ce que je devrais faire?». A nouveau, c'est un velouté mais c'est toujours de la soupe et elle nous nourrit !

Quelle que soit la modalité de votre pratique, si elle s'inspire de ce qu'on a vu au travers de ces trois étapes du chemin d'accumulation, on est sur la voie ! Et on y avance, on y prend goût et on y trouve la joie et une vraie simplicité qui fait qu'on n'est pas en train de se regarder pédaler. Vous êtes sur le vélo et vous pédalez. Vous n'êtes pas à côté, en vous regardant pédaler, avec des doutes en comparant les vélos et les méthodes etc.... C'est

vraiment important parce que la confiance génère l'adhésion et la joie que l'on prend à faire ce que l'on fait quelle que soit la manière dont on le fait.

Là, c'est quelque chose que l'on peut partager. Il y a une vraie joie que l'on peut, à la fin de notre journée, offrir à l'ensemble des êtres et dire «puisse cela devenir une cause d'éveil pour nous tous».

Il n'y a pas de place pour le doute existentiel. On se pose, on sait où on est, on est ancré, on connaît nos outils et on avance. On n'est pas en spéculation.

Je compare cela à un artisan éprouvé, quelqu'un qui pendant vingt ans a construit des charpentes. Il connaît le bois, il connaît les outils, il sait les utiliser, il sait les affûter et il a le plaisir du travail accompli. Chaque jour, il y a une petite difficulté technique particulière et on la dépasse et on accroît son expérience.

Je pense au Compagnon plutôt qu'au plombier. Au Bost, on avait un plombier fantastique. Un jour, il m'a dit : « j'ai passé tellement de temps à réparer les toilettes dans les centres de retraite que j'ai dû y passer au moins trois ans. Donc techniquement, je suis un lama ! ». Il était toujours en retard parce qu'il avait toujours dix mille choses à faire. Il nous avait demandé: «Savez-vous quelle est la différence entre Jésus et le plombier? Jésus reviendra un jour !»... Il avait beaucoup de pression.

On pense aussi au boulanger qui prépare son levain, qui prépare son four et qui fait son pain.

Il sort son pain du four, il le vend et il va se coucher, heureux.

C'est ce sentiment que l'on doit avoir dans notre cœur lorsque l'on a fini la journée.

Le pain était bon !