

Dialogue sur le Chemin

Les Quatre Forces Transformatrices

Mai 2024 # 5

Lama Tsony

J'ai reçu quelques retours de votre part. Il y avait des suggestions pour continuer sur les pratiques préliminaires, puis sur le Dharma et la vie sociale. Il y avait aussi des questions sur la pratique de Vajrasattva.

Comme d'habitude, ce n'est pas tant comment on fait les choses mais le pourquoi des choses, quelles sont les intentions derrière, comment on gère ça etc...

On va commencer avec la question sur la pratique de Vajrasattva.

Ce qui vient immédiatement à notre esprit et qui n'appartient pas à la pratique de Vajrasattva, ou aux pratiques bouddhistes de purification, c'est un sentiment de faillite et de culpabilité. Au lieu de voir un mouvement dynamique (comment est-ce que je peux me débarrasser de cette cataracte de voiles ?), on tombe dans cette culpabilité qui est un trait marquant de notre culture. Nous baignons dans un bain judéo-chrétien où la notion de culpabilité est très importante. Le bouddhisme ne fait pas l'impasse sur le regret, le sentiment d'avoir mal agi mais ça ne devient pas une charge pesante: ça devient une raison d'évoluer et de se libérer.

Un jour, quelqu'un m'a dit qu'en psychologie, on parle de «culpabilité occultante», c.-à-d. que plutôt que de s'attaquer au problème dont on a pris conscience, on va se complaire dans une forme de culpabilité qui nous permet d'éviter de faire le travail nécessaire. Le principe de purification ne s'adresse pas à l'esprit lui-même parce que l'esprit en lui-même, par nature, est pur et non corrompu. C'est la perception que l'on a de cet esprit qui est altérée. C'est notre relation à l'esprit qui est déformée, tordue ou occultée. Donc on vit dans une illusion, on agit et on réagit dans une illusion et, alors que ce trésor intérieur magnifique qu'est notre nature de Bouddha est présent, il y a simultanément l'ignorance de cette réalité. C'est pour cela que dans certains textes on parle de la coémergence de l'ignorance et de la sagesse. En même temps qu'il y a cette nature de Bouddha, il y a l'ignorance de cette réalité ou bien la distorsion de ce qu'est l'esprit.

La distorsion fondamentale, c'est la solidification, la réification de la qualité conscience et connaissante de l'esprit en un sujet qui perçoit. Ce que ce sujet perçoit, c'est le jeu naturel de l'esprit qui est solidifié comme étant un objet extérieur. C'est ce qu'on appelle la «scission dualiste». Certains textes vont utiliser, par exemple, la prière en sept branches: quand on arrive dans la branche particulière de la confession, la confession essentielle est «je confesse tous les instants de saisie dualiste produite par l'ignorance qu'a l'esprit de lui-même». C'est la confession essentielle parce que tout le reste vient de ça ! Toutes les actions maladroites que l'on peut faire et qui sont poussées par les afflictions mentales naissent de cette structure fondamentale qui est basée sur l'ignorance de la réalité de l'esprit. Donc la confession

fondamentale est la fixation dualiste, dans la sens de saisie: le sujet existe, donc il perçoit un objet et donc l'objet existe. Et parce que l'objet existe et que le sujet le perçoit, le sujet existe. Il y a une sorte de validation mutuelle de ces deux affirmations erronées.

L'inverse ne serait pas la disparition du sujet et de l'objet. On ne va pas dire «faisons table rase et tout ça et alors tout ira bien» parce que ça, c'est une autre position qui n'a rien à voir avec la réalité de l'esprit. Les phénomènes peuvent apparaître à une conscience sans qu'ils aient pour autant une existence permanente, substantielle et indépendante. C'est la même chose pour le sujet qui perçoit. La conscience est conscience et on n'a pas besoin de surajouter une entité consciente mais c'est ce que l'on fait tout le temps par habitude et par ignorance. Donc s'il y a une confession intime à faire, c'est bien celle-là, sachant que de cela tout le reste découle ! L'égoïsme conduit à l'égoïsme et au rejet de l'autre, c.-à-d. l'agression. Cela conduit à s'approprier ce qui est perçu comme plaisant, c.-à-d. l'attachement et la possession qui conduisent à la jalousie etc....et tout ça se passe dans un brouillard de confusion mentale et d'illusion.

Les pratiques préliminaires s'appellent «les pratiques préliminaires à l'expérience du Mahamoudra». C'est ce qui va créer en l'esprit une disposition appropriée à la rencontre de l'esprit par lui-même, en lui-même. Pour cela, il faut premièrement reconnaître la présence de la nature de Bouddha et comme on n'a pas l'habitude de tourner notre regard vers l'intérieur et de voir en l'esprit la nature de Bouddha, on a besoin d'un miroir et cela va être le Bouddha, le Dharma, la Sangha qui vont nous envoyer des messages. C'est comme dans la publicité où le gars sort pour aller chercher des pâtes et sa femme lui dit «on a les mêmes à la maison !». On se projette vers l'extérieur dans un premier temps, ce qui va être très utile, et vers le Bouddha, le Dharma, la Sangha (les Trois Joyaux) et, par extension, un Lama, un Maître-racine avec lequel on a une relation particulière, qui vont agir comme un miroir qui nous renvoie à notre nature d'éveil. Cette confiance à la fois dans le miroir et dans le reflet, c'est ce qu'on cultive au travers des prosternations, de la prise de refuge etc. En même temps, on développe l'intention altruiste, on se met en chemin pour rencontrer l'esprit parce que, dans cette rencontre, il y aura ce qu'on appelle «un double bienfait». Ce sera à la fois bénéfique pour moi-même et ce sera bénéfique pour les autres.

Dans la pratique de purification, que cela se passe avec le support de Vajrasattva ou la Prière aux 35 Bouddhas, on va prendre progressivement conscience des Quatre forces: d'abord, c'est une mise à plat, une mise à nu, c.-à-d. regarder les choses dans notre esprit telles qu'elles sont sans se défaire ni attribuer le problème à quelqu'un d'autre. On passe au-delà de la culpabilité et de l'affliction mentale qui ont empoisonné mon esprit. Ce sont des catalyseurs mais pas la cause fondamentale. On met donc à plat: cela correspond à la seconde des Quatre nobles vérités, l'origine de la souffrance. On se pose la question: d'où vient ce problème ? Et pour bien cerner l'origine du problème, il faut avoir accepté qu'il y ait un problème ! C'est pour cela que tout l'enseignement du Bouddha (la première des Quatre nobles vérités) c'est «regardons en face ce mal-être».

Lorsqu'on est confronté à la souffrance ou à la complexité, on a tendance à accuser quelqu'un ou à être dans le déni et, pour couvrir le déni, il faut faire énormément de bruit et d'agitation. On fait plein de choses autour. Il s'agit simplement de se poser et de regarder. On regarde avec discernement et objectivité et on se dit: «ah ! Oui ! Là, j'aurais pu être un peu plus habile». On met à nu, cela veut dire que l'on ouvre son esprit. Ici, on va avoir un

témoin extérieur qui sera Vajrasattva (ou les 35 Bouddhas). On a quelqu'un qui est à l'écoute mais c'est un peu comme un psychanalyste : on est sur le canapé, on parle et on espère que quelqu'un derrière prend des notes et n'est pas en train de dormir. C'est, en fait, un prétexte pour une confession intime entre soi et soi qui est provoquée par une tierce personne qui est, apparemment, à l'écoute. Mettre à plat, mettre à nu et on ne garde rien en secret dans un coin. C'est pour cela que l'on peut parler de confession intime et ça doit se faire dans un environnement bienveillant et sécurisé. On ne peut pas ouvrir l'intime de son cœur n'importe comment.

On reconnaît donc la faute première qui est la fixation dualiste et ensuite tout ce qui naît de cette fixation dualiste.

Je suis en train de lire une œuvre de Tenzin Wangyal Rinpoché «l'éveil du corps sacré». Il nous invite à purifier nos canaux subtils par un yoga tibétain basé sur le souffle, afin de purifier notre corps subtil et nous poser dedans. Faire émerger des choses qui sont préoccupantes, qui constituent des obstacles sur notre chemin, c'est de se poser à base de souffle et de yoga et parvenir à se poser dans cette dimension. On est potentiellement amené à éliminer des blocages au niveau de nos chakras et de nos canaux subtils. Qu'est-ce que vous en pensez ?

C'est une méthodologie parmi tant d'autres. C'est une méthodologie qui s'appuie sur la technologie tantrique. Ce n'est pas une approche simple. Il y a beaucoup de préliminaires. Ces préliminaires peuvent conduire à cette forme de méthodologie. La pratique de Vajrasattva qui est assez courante dans nos milieux, c'est une application simplifiée de ces principes. Vajrasattva représente la nature éveillée, le Dharmakaya, et les visualisations avec le flot de nectar qui coule etc., c'est une façon simplifiée de faire ce travail de purification énergétique. Il y a un travail d'intention par l'esprit, il y a un travail par la récitation du mantra de cent syllabes et il y a un travail qui se fait au niveau énergétique par la visualisation de ce flot de nectar etc : ça se fait dans des termes qui restent très simples. Je connais bien le travail de Tenzin Wangyal Rinpoché: c'est éminemment tantrique et donc il y a beaucoup de choses à maîtriser et des paramètres à bien comprendre avant de pouvoir utiliser ça de façon efficace.

Je reviens à mes quatre points.

Le premier, c'est la prise de conscience, mettre à plat, mettre à nu et éprouver un vrai regret pour toutes ces maladroites qui ont créé beaucoup de souffrances aussi bien chez l'autre que chez moi. C'est là qu'il ne faudra pas prendre la déviation de la culpabilité occultante parce qu'on pourrait se complaire dans « je suis mauvais, je suis nul et je n'arriverai jamais à rien » et glisser vers la dépression. On peut aller très loin dans l'automutilation pour éviter de faire face à la réalité. Il faut donc être très attentif à ça, avoir un peu de distance et se souvenir aussi du fait que, dans toute l'histoire, il y a eu des gens qui ont été encore plus terrible que moi ! Je ne suis même pas en catégorie internationale ! Il faut arrêter de penser qu'on est la personne la pire du monde ! En fait, c'est une forme d'orgueil inversé. C'est un peu comme dans la chanson de Mickael Jackson «I'm bad, I'm bad ». Il faut arrêter cette espèce d'hyper inflation toxique de la culpabilité occultante. «Bon, c'est vrai ! Il y a du ménage à faire ! Je suis vraiment désolé parce que consciemment et inconsciemment j'ai dû certainement infliger beaucoup de souffrance autour de moi. Dont acte ! » C'est important parce que c'est sur cette base-là (la première des Quatre nobles vérités) que l'on va pouvoir initier le début

d'une thérapie. En fait, c'est ça, le but des Quatre nobles vérités : c'est une thérapie qui nous conduit à la libération de ce qui nous interdit l'accès à la nature profonde et véritable de l'esprit. On ne va pas créer l'éveil et Guendune Rinpoché disait toujours «l'éveil ne se construit pas, il ne s'achète pas, on ne le fabrique pas, ce n'est pas un guru qui le transmet etc. C'est la qualité innée de l'esprit dont nous sommes ignorants !».

Le deuxième point, c'est la force de l'appui. Atlas disait «donnez-moi un point d'appui et je soulèverai le monde». Pour faire cette transformation, il faut un appui. De façon simple, l'appui, c'est le Bouddha et son extension (le Dharma et la Sangha). Si on fait la pratique de Vajrasattva, l'appui sera Vajrasattva, ou bien les 35 Bouddhas (voir la note en bas de document). Pour s'appuyer sur ça, on a besoin d'avoir de la confiance que l'on a cultivée, logiquement, dans les préliminaires précédents avec les prosternations et le refuge. Le fait de se relier à une source fiable pour laquelle on a une confiance indéfectible, c'est une force que l'on doit posséder. Dans cette deuxième phase, on voit bien qu'on doit avoir assuré cette plateforme, sur laquelle on va s'appuyer, au cours de la première phase des pratiques préliminaires.

Troisièmement. La force sur laquelle on va s'appuyer pour la transformation, c'est la méthode qui va être soit Vajrasattva, ou les 35 Bouddhas, ou une autre option. Une méthode que l'on a bien comprise par l'étude et la réflexion, en laquelle on a une totale confiance. Quand je dis ça, je tiens compte des hauts et des bas qui ne sont pas un manque de confiance fondamental mais des voiles passagers qui traversent l'esprit alors que les zones sensibles sont touchées. Quand les zones sensibles sont touchées, on ne replie. Et on se trouve toutes les excuses pour éviter de faire le travail fondamental. Le troisième point, c'est donc le processus de transformation que l'on va mener à son terme.

La quatrième force qui est vitale, c'est ce qu'on appelle «la force de l'amendement». Cela veut dire s'engager à être plus habile, plus juste, meilleur. Tout cela s'appuie sur la prise de conscience, sur le regret, sur la confiance pour le terrain solide sur lequel on peut s'appuyer, la confiance dans la méthodologie, l'application des moyens de transformation, l'expérience du fruit de ces outils de transformation et cela nous conduit à ne plus vouloir retomber dans nos écarts du passé. On va donc adopter un mode de vie juste qui est très bien illustré, par exemple, dans les enseignements fondamentaux du Bouddha, au travers de l'Octuple noble sentier ou dans l'exercice des Six paramitas et l'idéal du Bodhisattva. Après la prise de conscience, le nettoyage, la transformation, c'est l'adoption d'un mode de vie et de communication qui sera à la fois sain et nourrissant pour soi et les autres.

C'est le schéma qui traverse l'ensemble des méthodes de transformation et de libération.

Ce qui me paraît différent quand tu parles de l'amendement, quand tu dis «je vais m'engager à être plus habile, plus juste et meilleur » car tous les enseignements que j'ai entendus et tout ce que je me dis quand je fais cette pratique pour la deuxième fois, c'est «je m'engage à ne pas le refaire », ce qui est tout simplement inaccessible parce que, même au moment où je le dis, je sais que je le fais. Ça me bloque complètement dans ma pratique et je trouve plus simple de faire les 35 Bouddhas parce que je n'ai pas cette phrase en tête.

Quand tu fais les 35 Bouddhas, c'est la méthodologie, c.-à-d. le troisième point. Au terme de cet exercice, il y a quand même le moment de post méditation qui demande l'adoption d'une nouvelle éthique. C'est intéressant. Ce que tu mets en avant n'est pas une nouveauté: c'est le

défaut de l'honnêteté intellectuelle qui manque un peu de discernement et de souplesse. Il y a un exemple illustre de ça qui est Martin Luther, le fondateur de la réforme. Il s'est pratiquement conduit à la mort parce qu'il se confessait à son confesseur soixante fois par jour. Il se confessait et cinq minutes après, il revenait et disait: «pardon, quand je me suis confessé, je n'étais pas honnête dans ma confession». Il s'infligeait des sévices corporels, il jeûnait etc. Il s'est presque détruit.

Ça ressemble beaucoup à cet épisode de la vie du Bouddha où il est au bord de la rivière Nairāñjana et où il mange un grain de riz par jour. Il y a là une sorte de parallèle entre le Bouddha et Martin Luther dans l'excès d'ascétisme. Le Bouddha s'en est sorti en disant: «c'est une voie médiane qu'il faut développer et c'est avec cette voie médiane que l'on va pouvoir trouver la libération». De son côté, Martin Luther, heureusement, avait un très bon directeur de conscience qui a détourné son obsession. Il l'a poussé vers l'éducation. Il y avait toute une génération de jeunes étudiants en théologie qui étaient avides d'entendre des messages et c'est dans le partage de sa connaissance et de sa passion pour la théologie qu'il a dépassé cette tendance mortifère.

La même question me vient à propos des vœux de Bodhisattva: «pourquoi en toute honnêteté prendrais-je les vœux de Bodhisattva qui consistent à libérer tous les êtres de la souffrance et ne jamais les oublier un seul instant alors que j'en suis totalement incapable ? Au moment où je prends les vœux, je me mens !».

On oublie que ce sont des vœux d'aspiration. Par ces vœux, on se donne une direction. On se donne un cap et, comme toute personne qui a fait un peu de voile, quand on remonte le vent, on ne va pas directement contre le vent debout, on est obligé de tirer des bords. On va de droite et de gauche mais toujours dans le droit chemin. On a besoin d'un peu d'humilité et de distance et se dire «je m'engage à garder la conscience de l'Octuple sentier ou des Six paramitas aussi régulièrement que possible avec autant d'honnêteté que possible».

Cette question apparaît aussi dans l'histoire du Soutra des Trois amoncellements, ce qu'on appelle les 35 Bouddhas, puisque ce Soutra a été donné à 35 disciples aspirants Bodhisattvas du Bouddha qui avaient été collectivement responsables de la mort accidentelle d'un enfant. Un disciple du Bouddha qui était sensible à la vision du Véhicule des Auditeurs a demandé : «pourquoi vous demandez à vos disciples qui s'appellent Bodhisattvas de faire quelque chose qu'ils sont incapables de faire ?». Le Bouddha a répondu : «on commence par l'aspiration, on suit par l'application et on corrige pas à pas les errements et les erreurs et, ce faisant, on arrive à l'excellence». Si on n'a pas l'aspiration, on n'entre pas dans l'idéal du Bodhisattva: on a une aspiration différente qui est d'atteindre l'éveil pour soi-même. On a bien sûr de la bienveillance pour l'ensemble des êtres mais on n'est pas dédié corps et âme à la libération d'autrui. C'est une approche différente mais pour avoir le plein éveil que décrivent les Soutras du Mahayana, il est nécessaire de développer l'esprit d'éveil. Il faut donc intégrer la dimension de faillite dans le processus de développement et d'apprentissage.

A la fin de la pratique de Vajrasattva, Vajrasattva dit en quelque sorte: «tu as très bien travaillé» sous entendu pour cette session. «Tu as accompli le but de cette session, c'est parfait. N'aie pas de regret. Ce que tu viens de faire, là, maintenant, c'est bien». Et il fond en lumière et fond en nous-mêmes pour nous montrer que cette forme n'est qu'une forme relative, un soutien. Ce n'est pas une réalité objective, c'est une méthode et la dissolution nous montre la nature essentielle de l'esprit. Elle nous ramène à la nature essentielle de

l'esprit. Mais ce qui est important, c'est d'entendre Vajrasattva qui dit: «ça va, c'est complet, pas de regret. Conclue ta session avec la dissolution, offre le mérite à l'ensemble des êtres, va dans ta vie en ayant une conscience accrue de la direction que tu souhaites donner à ta vie et aies conscience de tes égarements que tu pourras alors corriger ». On ne prend pas le vœu de l'impossible, cela n'aurait aucun sens. Soit on est parfait, auquel cas on n'a pas besoin de prendre un vœu, soit on est en phase de perfectionnement et on prend un vœu pour se donner un cap, une direction.

Pour aborder la pratique de Vajrasattva, est-ce qu'il faut avoir une vision globale de ce dont on se purifie ? Ou, au contraire, est-ce qu'il faut avoir une vision très précise de ce qu'il se passe dans notre esprit, de la manière dont les kléshas naissent, des erreurs qu'on commet ? Avant chaque pratique, avec une liste, est-ce qu'on dit qu'on va se purifier de ceci et de cela, de telle erreur, de tel klesha ?

Comme dans toute chose, il y a l'étude, la réflexion et la méditation. On commence Vajrasattva, on est dans la phase de méditation. Les phases d'étude et de réflexion sont importantes pour savoir comment naissent les kléshas et qu'est-ce que la saisie dualiste, comment l'esprit se prend les pieds dans sa propre production. Il y a donc la nécessité d'étudier au travers de la théorie de la perception, l'Abhidharma, et bien comprendre les fonctionnements de l'esprit. Un autre élément important d'étude, c'est tout ce qu'il y a autour de nature de Bouddha. Les différents exemples qui illustrent le fait que nous puissions à la fois participer de la nature d'éveil et en même temps l'ignorer. Tout cela doit être clair sinon ce brouillon de connaissances va venir affecter la méditation lorsqu'on est dans cette phase. La phase de méditation n'est pas le moment où on doit traiter de tout ça. Cela doit être fait en amont et c'est indispensable.

Ensuite, il y a deux façons de voir les choses. La première, comme Milarépa, avec une dévotion absolue, le guru est Vajrasattva, ce qui se passe est la bénédiction et on ne cherche pas quoi que ce soit intellectuellement. Mais ça, c'est avec des êtres qui ont un karma particulier et des conditions particulières. Pour la plupart d'entre nous, il est préférable de comprendre ce qui se passe. Donc la phase d'étude est indispensable.

Une fois qu'on est dans la pratique elle-même, l'important c'est la détente plutôt que l'obsession. Si on est très figé sur «j'ai volé des bonbons le 14 juillet dans la boutique de la rue machin», on va passer à côté de tout le reste. On va être obnubilé par une chose dont on se souvient consciemment. Dans la pratique de Vajrasattva, parce qu'il y a un abandon en confiance, on s'ouvre. On met à plat, on met à nu. Vajrasattva est le thérapeute de confiance et, en même temps, il est notre véritable nature profonde. Donc on se détend.

Quand on a bien compris comment fonctionne l'esprit par l'étude, on voit que l'inconscient (ou alaya) peut laisser émerger des mémoires inconscientes parce que le conscient s'est détendu. Si le conscient est hyper actif, on va créer un continuum de constructions mentales qui va nous occuper, qui va peut-être nous sembler plaisant (j'ai bien tout nettoyé et j'ai fait le tour) mais, en fait, on a discuté avec soi-même pendant tout le temps de la session. Bien sûr, on aura peut-être levé quelques lièvres.

De mon expérience, il y a plusieurs phases dans la pratique de Vajrasattva. Il y a une phase qui est factuelle, une phase où des mémoires reviennent à la surface. Ce sont des mémoires que l'on peut historiquement retracer dans cette existence. Il y a aussi des mémoires qui

s'élèvent et qu'on a du mal à retracer historiquement. Ce sont des mémoires anciennes qui sortent de l'inconscient, du terrain fondamental de l'alaya et qui viennent à la surface. Là, on va appliquer les Quatre méthodes. Même si on ne peut pas retracer historiquement, on peut se dire: «depuis des temps sans commencement, il est très probable que ce genre de chose soit advenue d'autant plus qu'elle est apparue dans mon esprit et donc les graines sont plantées quelque part dans mon inconscient, que cela soit une mémoire d'action, de parole ou simplement une forme de pensée qui s'est générée dans mon esprit par mes lectures, les nouvelles, la télé». On laisse de l'espace à l'inconscient pour venir en surface. C'est là où on peut avoir des moments de grandes surprises, des choses que consciemment on n'aurait pas débusquées: on applique alors les Quatre remèdes. «Dont acte. Je suis désolé de ça». Pas un désolé lourd qui mène à la culpabilité occultante. Puis on revient à la pratique, à la confiance dans le support, à la confiance dans la méthodologie et on continue.

Ça, c'est la première partie: grosso modo, dans la première moitié des cent mille, on est sur le factuel. Après, on commence à voir au-delà du factuel. On commence à voir les structures. Là, on commence à aller vers la fixation dualiste. On commence à voir qu'on a une prédisposition à répondre de façon agressive ou excluante lorsque je suis dérangé. J'ai tendance à tendre la main et vouloir saisir quelque chose qui est plaisant. Je peux voir ma tendance à rester dans une sorte d'assoupissement lorsque je ne suis pas directement impliqué. On commence à voir ses grandes tendances et on applique les mêmes Quatre forces sur ces tendances. Plus on avance dans la pratique et plus le conscient et l'inconscient sont à parts égales. Le conscient vient conscient de l'inconscient. On commence à voir que tout cela n'a pas de réalité. C'est un jeu illusoire qui s'élève de l'esprit mais qui est solidifié et qui prend une valeur parce qu'on lui attribue une valeur. On attribue une valeur existentielle au sujet, à l'objet et là, on commence à attaquer le cœur du sujet qui est, finalement, la confession essentielle de la fixation dualiste. Donc on passe au travers de toutes ces étapes. Je vous invite à ne pas vouloir brûler les étapes mais à laisser les choses apparaître. C'est vraiment important.

Pour laisser l'esprit apparaître, que cela soit dans Vajrasattva ou les 35 Bouddhas, on a dans le rituel la technique du calme mental. On pose l'esprit en un point soit sur les attributs de Vajrasattva, la couleur de chacun des 35 Bouddhas, la syllabe-germe, le mantra, le flot de nectar, la présence de Vajrasattva au-dessus de notre tête, etc. Tout ça, ce sont des techniques de calme mental. On pose l'esprit en un point, il n'est pas distrait par le bavardage constant du mental. Lorsqu'on pose l'esprit sans être obsédé par la perfection de la visualisation, l'esprit naturellement va se détendre. Gampopa dit: «si vous cessez d'agiter un verre d'eau boueuse, la boue va se déposer au fond et vous allez expérimenter la clarté naturelle de l'eau».

Dans cet exercice l'esprit se détend, et n'ayant aucune peur ni désir de cacher ou d'occulter quoi que ce soit puisqu'on est dans la première des Quatre forces (mettre à plat, mettre à nu), on laisse s'élever à la surface toutes ces mémoires et prises de conscience relatives aux structures, aux habitudes, à la personnalité en quelque sorte. Et puis le flot de nectar vient nettoyer tout ça. Symboliquement, le flot de nectar est une énergie.

C'est à propos de chercher la perfection et de se dire qu'on n'y arrivera jamais. J'ai suivi un enseignement de Philippe Cornu qui disait qu'il y avait aussi un problème de traduction. Il prenait comme exemple la notion de ne pas tuer. C'est compliqué, on mange de la viande, on écrase un moustique de temps en temps et si on

reste dans cette notion de ne pas tuer, on est, à chaque fois, pris en faute. Philippe Cornu dit que la traduction d'origine dans le canon pâli ce n'est pas «ne pas tuer» mais «je m'efforcerai de ne pas vivre au dépens du principe vital des autres êtres». J'aime bien cette notion de «je m'efforcerai de» parce que ce n'est pas facile mais c'est moins bloquant que «je ne dois pas tuer».

Oui, c'est parfaitement illustré : c'est l'intention qui ouvre la transformation et la transformation implique la faillite. Et cette faillite peut devenir une prise de conscience. Il y a la fameuse phrase en latin «l'erreur est humaine mais la persévérance est diabolique». Il est entendu que nous sommes en chemin et en formation et la faillite ne devient faillite qu'à partir du moment où on est dans le déni de ce qui s'est passé et qu'on s'est interdit de prendre conscience et donc de changer. On a mis sous le tapis «non, ce n'est pas moi etc... etc...». C'est la persévérance dans le déni de l'action qui crée la permanence du problème. On perpétue ainsi le problème.

Nous sommes en formation. La formation, c'est apprendre, prendre conscience, essayer, faillir, prendre conscience, modifier, essayer à nouveau etc. Mais l'intention de ne pas vivre en nuisant au principe vital d'autrui n'est pas juste un vœu pieu, elle doit être suivie d'une application. Dans l'idéal du Bodhisattva, c'est d'abord l'aspiration et ensuite l'application mais avec toujours du discernement: discernement dans l'aspiration et discernement dans l'application et puis patience, courage... Toutes les autres qualités viennent en appui de cette intention.

Je te remercie parce que ces deux étapes, c'est exactement ce que j'ai traversé : la première, c'était «mon dieu, j'ai effectivement piqué des bonbons dans la boutique machin» et tous ces trucs qui revenaient à la surface, même des choses auxquelles je n'avais jamais pensé. Quand ça remonte comme ça, c'est quand même très flippant. Et puis il y a eu une lettre de Karmapa sur la pratique des 35 Bouddhas et celle de Vajrasattva. Il expliquait la façon dont le bien et le mal étaient totalement imbriqués. Il disait que l'or de notre nature de Bouddha n'existait que parce qu'il y avait la poussière dans l'or. Pour moi, cela a été une révélation sur le côté «j'arrête de me flageller». Vajrasattva est une autre dimension, beaucoup plus ultime que tous ces petits péchés de rien du tout auxquels j'attache beaucoup d'importance et qui mangent tout l'espace, afin de passer à quelque chose de plus grand. Mais ce côté plus grand finit par être un blocage. Ok, on arrête de se flageller et de penser à tous ces petits problèmes du relatif. J'essaie de regarder mon esprit comme étant une émanation d'une nature de Bouddha. Mais je continue quand même à me mettre en colère après machin parce qu'elle se lamente. La pensée de l'illusion s'élève et ça retombe très rapidement comme un soufflé. Peux-tu m'aider sur ce blocage ?

On passe d'un extrême à l'autre. On regarde nos comportements au travers d'un microscope et chaque grain de poussière devient un Himalaya et, dans notre esprit, ça devient insurmontable. On s'afflige. C'est une exagération. On se défait de ça. Dont acte. Il y a des choses à changer. On s'attache à la pratique et on commence à faire ce travail de transformation qui est un travail de fourmi et ça demande de la patience. On a besoin de se projeter dans un futur et dans une arrivée quelque part. La progression nous paraît tellement infime, lente et presque infinie qu'il y a des moments où on perd son courage. Le courage est la quatrième paramita. C'est aussi l'énergie et la joie, c.-à-d. que l'on a plaisir à faire ce que l'on fait. On est vraiment dans ce que l'on fait et non pas comme les gamins dans la voiture des vacances qui répètent «quand est-ce qu'on arrive ? ». On est dans la voiture des vacances et on visualise Palavas les flots, la plage, la mer, le soleil, ça va être bien. On fantasme et quand on arrive dans le camping bondé entre l'autoroute et le chemin de fer, on est

extrêmement déçu. Le problème est de se projeter dans un ailleurs, un plus grand parce que l'instant présent nous paraît petit, lent et insignifiant en comparaison de l'image de l'immensité que l'on a.

Quand j'ai des moments de découragement qui viennent de ça, j'essaie de revenir simplement sur la notion de base: «vers quoi suis-je en chemin ? La rencontre avec la nature de l'esprit». Où est cet esprit ici et maintenant ? Il n'est pas ailleurs. En fait, c'est un voyage inutile et illusoire mais nécessaire. Mais il ne faut pas que le fantasme de l'arrivée occulte ou paralyse le pas du chemin. C'est là que l'on a besoin de cultiver la joie, le courage et la détermination qui sont dans le bien faire.

Je donne un exemple: depuis quelques mois nous sommes dans la construction de huit stupas. On est arrivé à un nœud entre deux visions des choses. Avant-hier, c'était un jour important pour les bouddhistes (Vesak) qui célèbre la naissance, l'éveil et la mort du Bouddha. C'est comme Noël, le vendredi saint et Pâques en même temps pour les chrétiens. Il nous restait à faire un stupa. La base était faite. Il restait à poser les boîtes et mettre le vase dessus et on finissait en ce jour particulier. Les lamas tibétains ont fait pression sur le maçon qui était venu de Pologne pour tailler tous les stupas et procéder aux assemblages, en lui disant qu'il fallait absolument terminer le lendemain. Lui a refusé. Trinlé Rinpoché lui a téléphoné, il souhaitait que tout soit terminé en ce jour particulier car ce serait de bon augure. Le maçon a dit : « je comprends, mais non ». Lui, il monte ses pierres les unes après les autres après les avoir extraites d'une carrière de granit, après les avoir taillées et transportées au travers de l'océan atlantique, puis dans des camions jusque chez nous en Virginie. Il les pose, il met une certaine colle qui met un certain temps à sécher sinon les choses risquent de bouger et perdre de leur aplomb. Le maçon était dans un autre espace-temps. On a donc terminé hier, un jour après Vesak et les choses ont été bien faites. J'ai vraiment apprécié cela. Rinpoché n'était pas là, mais lui était là. Il construisait et il savait comment il faut construire. Donc c'était lui le patron du temps parce que c'était comme ça que les choses devaient être mises en place.

Voilà. On a eu sept stupas pour ce jour merveilleux et le huitième le lendemain. Pour moi, c'est une illustration de comment on doit aborder les pratiques. Le grand éveil auquel j'aspire, c'est d'avoir fini les huit stupas pour le fameux jour. Ce fameux jour, qu'est-ce que c'est ? C'est la pleine lune. Mais la pleine lune d'où ? En Asie, ils ont célébré la pleine lune le jour d'avant. Si on suit le calendrier tibétain classique, c'est un autre moment. Tout ça est très relatif. La même chose s'applique à la pratique. On ne perd pas de temps parce qu'on est déjà doté de cette nature d'éveil. Suzuki Roshi disait: «cet esprit en cet instant est Bouddha». Ça calme tout le monde mais ça ne devient pas non plus un blanc seing pour la paresse parce que, simultanément, il y a l'ignorance de cette réalité. Chaque jour il faut travailler à peaufiner, à libérer l'esprit de ses confusions, de ses méprises et de son ignorance. Mais on ne peut pas presser la musique. On ne peut pas presser le pas et c'est là que les qualités de patience et de persévérance joyeuse vont être vitales. L'humilité.

Quand on panique parce qu'on est loin du but, il faut se rappeler qu'on n'a jamais été loin du but si ce n'est que par l'ignorance que l'on a de ce but. Ce n'est pas un but puisque nous sommes déjà dotés de cette nature d'éveil. Le but, c'est de défaire de l'illusion qui crée la distance. C'est tout.

Donc, en fait, quand je parle de ce qui se passe au niveau relatif, des défauts et de ce que je pense être une vision plus ultime, j'entretiens simplement une saisie dualiste.

Oui, c'est ça. Toute la pratique méditative est avant tout une détente. Il convient de détendre le mental hyper actif en lui offrant des points d'appui sur lesquels il pourra se calmer et après, découvrir sa propre tranquillité et, dans la découverte de sa propre tranquillité, voir cette clarté, cette perception qui s'élève et en prendre conscience. Et plutôt que vouloir accélérer le processus, on voit que cela se met en place tout seul. Plus je me détends, plus je m'ouvre et plus cette prise de conscience s'installe. Plus je veux et plus je m'éloigne.

A écouter tout ce que tu viens de dire, j'ai l'impression que tu nous encourages pendant la pratique à laisser la pratique se faire d'elle-même (ce que j'ai entendu souvent dans les multiples enseignements que l'on a pu recevoir) basée sur la confiance que l'on a pu développer avec, par exemple, la pratique des prosternations ou d'autres choses. On laisse la pratique se faire d'elle-même avec confiance, même si on ne saisit pas tout l'enjeu de cette pratique. Et on laisse à l'extérieur, au moment de l'étude, le fait d'être un peu plus actif. Ce que je faisais au départ, laisser la pratique se faire d'elle-même avec confiance. Après, j'ai eu l'impression d'introduire via chiné-lhaktong, le fait d'être un peu plus acteur de sa pratique. Essayer d'introduire un peu plus de volonté dans cette pratique. Maintenant j'ai à nouveau cette impression qu'il faut plutôt relâcher. C'est un peu ce que tu confirmes. Je voulais être sûr de bien entendre cela «lâche ! Lâche !». Tout est là. Il y a juste à lâcher même si à l'extérieur il faut continuer à s'observer et à être critique sur soi.

Oui, la méditation et la post-méditation sont deux moments différents, pas en leur essence mais dans leur application. La méditation, c'est simplement s'asseoir. Au début, il y a un certain nombre d'efforts préliminaires et nécessaires à faire pour mettre au pas ce mental hyper actif. On a donc besoin de s'appuyer sur le souffle, les visualisations : en fait, tous les moyens qu'offrent les techniques du calme mental. Le but est de ne plus avoir besoin de ces appuis. On peut être simplement dans la prise de conscience des mouvements du souffle sans qu'il soit un support. Le calme s'installant, les qualités s'élèvent. Ce sont les qualités de l'esprit, on ne les a pas créées. C'est qu'elles deviennent visibles. Par exemple, on ressent un bien-être à la fois du corps et de l'esprit. Pourquoi ? Parce qu'on a calmé et pacifié la contrainte et l'hyper activité du mental qui sont sources de misère et de souffrance. Cette agitation mentale cède le pas à une qualité fondamentale de l'esprit qui est l'auto-connaissance, qu'on traduit généralement par le terme «clarté» ou «luminosité». L'esprit se reconnaît et se voit en lui-même. Il se voit et puis, progressivement, il va se voir mais plus comme un objet extérieur, c.-à-d. que la distance en l'esprit entre l'observant et l'observé va s'évanouir pour laisser place à une conscience qui n'est pas personnelle, qui n'est pas celle d'un objet perçu par un sujet. C'est quand on entre dans l'expérience de la vision pénétrante. Tout ça se fait dans la plus grande détente. A tout prendre, entre une détente un peu excessive et une tension un peu excessive, il est préférable d'avoir une détente un peu excessive. Lorsqu' on essaie de se détendre, on est tendu et on «essaie» de se détendre. C'est comme quand on a une crampe, on «essaie» de se détendre. Plus on «essaie» de se détendre et plus ça serre. Il faut vraiment se détendre. Lorsqu'on se détend et puisque la conscience reste là, on va voir qu'effectivement, commence à s'insinuer dans l'expérience une forme de paresse, de dilettantisme. Là, il convient de ressaisir un peu, d'affiner et à nouveau la conscience devient claire. On va se focaliser sur notre esprit et on va aller vers un excès de tension et cet excès de tension crée un voile sur l'esprit parce qu'il y a un désir conscient de vouloir quelque chose et ça crée une petite distorsion sur la clarté naturelle de l'esprit. Donc on va re-détendre.

En fait, à un moment donné, notre pratique va consister simplement à rassembler quand c'est un peu dilué et détendre quand c'est un peu tendu. Le texte d'Asanga qui traite de la nature de Bouddha dit : «en cela il n'y a rien à ajouter et rien à ôter». L'esprit tel qu'il est n'a pas besoin d'être modifié. C'est la relation de l'esprit à lui-même qui est dévoyée. Le principe méditatif va calmer l'agitation du mental qui est toujours en train d'essayer de rationaliser les choses, de les comprendre etc. C'est là où, peut-être, l'étude intellectuelle qui est nécessaire peut avoir un effet négatif, en ce sens que l'on pense que, comprenant, on sait. On a donc les mots, les termes et la logique, on a tout le vocabulaire bouddhiste et on vient polluer l'état naturel de l'esprit: «là, je suis dans le calme mental et les facteurs mentaux sont posés etc... ». On n'est plus en train de jouer au football : on est sur le banc de touche et on commente le match. L'étude est nécessaire mais il faut faire attention à ce qu'elle ne vienne pas polluer l'expérience méditative. L'expérience méditative est beaucoup plus simple et beaucoup plus ouverte.

Shamar Rinpoché disait : «si on connaît bien les 51 facteurs mentaux, les facteurs négatifs, positifs, permanents, ceux qui changent en fonction du contexte etc., lorsqu'on les repère en action dans notre esprit, on n'est pas dans une confusion. On ne se demande pas ce qui se passe. C'est un peu comme un laser qui se fixe directement sur la chose et qui, l'ayant vue, la relâche». Donc cette chose n'étant pas dans l'ombre, elle ne peut pas proliférer. C'est quelque chose qui est de l'ordre du contact et de la libération instantanées. Ce qui s'élève est vu et est libéré dans l'espace dans lequel il s'est élevé, c.-à-d. l'espace de l'esprit.

Le processus méditatif est pollué par les attentes, les craintes, les «est-ce que je fais bien ? Est-ce que je fais le bon nombre ?». Dans le message que je vous ai envoyé, il y a un petit dessin et le méditant demande «est-ce que le gardien du temps est mort ? Qui va sonner le gong ? Cette session me paraît infinie !». Toutes ces choses-là s'élèvent et il faut pouvoir les remarquer et les libérer sans avoir une seconde pensée. C'est contact et lâcher. Bonjour et au revoir et là, ça se passe dans la détente. Plus on est détendu et plus ça se passe naturellement.

Mais, à nouveau, ceci n'est pas le grand objectif que vous devez atteindre. Dans cet instant, dans la détente, la conscience, le relâchement, l'expérience de ce qui s'élève, la clarté, le bien-être : on prend note des expériences et on les laisse continuer, c'est un flot. Ensuite, avec l'habitude de la pratique, on sera de moins en moins interrompu par le mental, on sera de plus en plus dans l'expérience des couches profondes de l'esprit. Il y a des strates. C'est comme de l'archéologie. On descend jusqu'au profond de l'esprit, jusqu'à l'Alaya-sagesse qui est la nature de Bouddha, mais aussi le Dharmakaya, le Mahamoudra en tant que fruit, Vajradhara, le Dharmadhatu, Grande voie médiane etc. Tout cela réfère à cette réalité profonde de l'esprit.

On a de plus en plus accès à ça parce que on le laisse remonter à la surface et, dans le processus de purification, les choses qui s'élèvent ne sont pas toujours plaisantes. Cela peut être des souvenirs et des mémoires un peu traumatisantes et dont on peut avoir honte. Mais il faut dépasser ça pour aller dans la suite des Quatre forces vers la mise en place d'une méthodologie de transformation. C'est là où on a besoin aussi de courage. Pas un courage vaillant qui se bat contre les moulins, mais le courage de regarder, de prendre le temps qu'il faut, le courage et la joie que l'on trouve à faire ça. La pratique se simplifie énormément au fur et à mesure de son application.

Au début, les outils sont très complexes. Il y a cette phrase que j'ai mis du temps à comprendre: «dans l'esprit du débutant, il y a mille possibilités. Dans l'esprit du Maître, il y en a une». Je me suis demandé: «plus on avance et moins on sait ?». En fait, non. L'habitude méditative nous conduit finalement à voir la réalité essentielle qui est derrière toutes les pratiques, en filigrane. On voit la multiplicité des formes mais on n'est plus dérangé par les apparentes contradictions. Elles peuvent apparemment être contradictoires. Entre l'approche du Mahayana, l'approche tantrique, l'approche des Auditeurs, on peut se demander : « mais qu'est-ce que c'est ce bazar ? ». Mais il y a une logique derrière tout ça et plus on avance, plus on voit cette logique. Et là, on a un respect infini pour toutes les méthodologies en comprenant leur spécificité, leur fonction et leur contexte. Et en ce qui nous concerne, pour notre propre expérience, les choses deviennent plus simples. Et il y a une grande joie dans cette simplicité.

Dans tout ce que vous venez de dire et d'expliquer, l'idée m'est venue que rien n'est jamais définitivement perdu ou solidifié. Le soleil et la lune ne se couchent jamais. Ils n'ont pas besoin de moi pour se lever. Ils n'ont pas besoin de moi pour se coucher. A aucun moment ils ne se couchent. Mon esprit subtil ne se couche pas vraiment non plus. Je ne sais pas d'où ça m'est venu. Lors d'une assise sur le coussin, ça s'est élevé. Les choses s'élèvent dans mon esprit. Ma conscience et mon inconscient émergent. Et je sais qu'à aucun moment dans cette vie-ci je n'en finirai de ça. Je voudrais savoir ce que vous en pensez.

Effectivement, le soleil et la lune ne se lèvent ni ne se couchent. Ils se lèvent et se couchent uniquement dans la perspective d'une personne qui se trouve à un endroit particulier de la terre dans le moment où la terre se trouve dans telle ou telle relation avec le soleil ou la lune. En fait, le jour et la nuit n'existent que pour les gens qui l'expérimentent du fait de leur position par rapport à la lune et au soleil. Par analogie, les pensées s'élèvent dans l'esprit en fonction de la conscience qui les perçoit et qui les crée. Mais comme la lune et le soleil, ces pensées ne s'élèvent pas ni disparaissent puisqu'elles n'ont pas d'existence propre. Ce n'est qu'un mouvement de l'esprit qui est solidifié par l'observateur comme étant une réalité qui a un poids et une valeur. Mais ce poids et cette valeur (positive ou négative, pure ou impure) sont simplement subjectifs.

Toutes ces pratiques traitent de la notion du relatif et du subjectif pour nous conduire à dépasser ce relatif-subjectif et prendre conscience de la nature ultime, au-delà de la naissance et de la mort. Un poème chinois disait: «Siddhârta Gautama est né à Lumbini et il est mort à Kushinagara. Le Bouddha Shakyamuni n'est ni né, ni mort». L'apparence du soleil levant et du soleil couchant, ce sont les douze actes de la vie du Bouddha qui sont, pour nous, une façon d'apprendre ce qu'est un chemin, le sens de l'impermanence etc... Et tout cela ne s'élève que dans l'esprit de celui qui l'expérimente. Ça n'a pas de réalité profonde.

Donc, tout comme le soleil et la lune ne se lèvent pas ni ne se couchent, ils ne se rencontrent pas mais, en même temps, ne sont pas dans un espace différent.

Comme le chante Charles Trenet :

*«♪Le soleil a rendez-vous avec la lune,
Mais la lune n'est pas là et le soleil l'attend ♪».*

C'est l'expérience qui naît dans la situation particulière dans laquelle le sujet se trouve. C'est une illusion subjective-relative. C'est intéressant de voir que, lors de la pleine lune, la lumière

de la lune est en fait empruntée au soleil ! La lune qui ne profite pas du soleil, c'est la face obscure de la lune qui n'est pas illuminée : elle est terne et noire. La pleine lune brillante et magnifique, c'est la réflexion du soleil sur la surface de la lune. La lumière du soleil touche la lune pour que nous puissions voir la pleine lune.

Il arrive parfois que la lune traîne un peu à se coucher pour que les deux se voient dans l'espace. Tout ça, c'est une question de perspective subjective.

Est-ce que c'est là l'au-delà de la souffrance ?

La souffrance naît de la fixation dualiste. Mais elle ne naît pas puisque cette fixation dualiste est une méprise. C'est une illusion. C'est comme le fils de la femme infertile, on peut en parler mais il n'existe pas. La souffrance existe comme le soleil et la lune pour ceux qui les expérimentent. Dans leur système particulier de compréhension et de perception, il y a une expérience qui est qualifiée de plaisir et de déplaisir, de bien-être et de mal-être. Mais si cela est extrêmement vrai dans leur condition relative, cela n'a absolument aucune existence lorsque l'on sort du contexte de leur expérience dualiste. Et l'au-delà de la souffrance, ce n'est pas remplacer le mal-être par le bien-être mais c'est de dépasser le besoin des deux.

Je crois savoir que dans les hautes instances, il y a des réunions entre différentes croyances, chrétiens, catholiques, bouddhistes. Je vous entends souvent citer Luther. Pour moi, ce n'est pas une obstruction. Si, dans les hautes instances, vous êtes capables de vous asseoir autour d'une table et de discuter des croyances et des choses qui se regroupent, pourquoi à la base sommes-nous aussi opposés ?

Je ne sais pas s'il y a une grande instance, une confrérie de la table ronde. Comme la table ronde d'Arthur, je crois que c'est un mythe. C'est rassurant, mais je n'ai pas l'impression que ça existe. Mais, en tant qu'humain, l'expérience d'autres humains peut illustrer ce que, moi, j'ai expérimenté. C'est simplement un partage d'expérience et de réalisation de l'humanité. C'est tout ce que je fais. Je n'ai pas l'intention de faire une sorte d'œcuménisme parfait où tout le monde se tiendrait la main autour de la table. On va se demander ce qu'on va manger et boire parce que le buffet va être très différent pour les uns et les autres en fonction des restrictions alimentaires. Un comique en France dit ! « Mes parents sont chrétiens, ma femme est musulmane et moi je suis juif. La seule chose à laquelle j'ai droit, c'est un verre d'eau le mercredi après-midi ». Il y aura un problème de buffet à la réunion des autorités pensantes.

Sur une note plus sombre, je vous remercie pour m'avoir informé du décès accidentel de Michael, le fils de Christian et Michèle. Cela nous rappelle qu'on peut avoir trente neuf ans et partir vite. Ayons une pensée pour Michael, ses parents et sa sœur Delphine. La vie est précieuse parce qu'elle est fragile. C'est important d'avoir ce rappel de la préciosité de l'existence humaine et de sa fragilité. Je vous invite, avec moi, à offrir le fruit de notre discussion aujourd'hui à cette famille en souffrance. Ensuite on l'élargit à l'ensemble des êtres.

Note :

Les six portes de la purification

Le Bouddha a enseigné un certain nombre d'antidotes pour nous aider à traverser ce processus de purification. Il a notamment enseigné les « six portes », le moyen le plus efficace de se purifier de la négativité :

1. réciter les noms des bouddhas, des tathagatas, leur rendre hommage et se prosterner devant eux.
2. Ériger des symboles du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha (statues et stupas remplis de reliques ainsi que d'écritures bouddhiques) dans des lieux où le dharma a été jusqu'à présent pratiqué, ainsi que là où il est, jusqu'à présent, encore inconnu.
3. lire les enseignements du Bouddha;
4. réciter des mantras bouddhiques;
5. Inviter les sangha ordonnés des différentes traditions, leur faire des offrandes et leur demander de réciter diverses « Prières de souhaits » ;
6. contempler les enseignements de la réalité absolue, de la vacuité, et écouter les explications à leur sujet, les apprendre et les contempler en profondeur, et approfondir cette vision par la méditation.

Le Bouddha a souligné qu'un pratiquant bouddhiste qui utilise ces méthodes sera capable de se purifier efficacement, même des empreintes les plus négatives dans l'esprit. C'est pourquoi nous utilisons ces méthodes, soit sous la forme du Sojong du Mahayana, de la méditation sur Chenrezig, de la méditation sur le calme, de l'entraînement de l'esprit, de la contemplation des enseignements sur le Bodhicaryavatara ou d'une autre manière.

La pratique des 35 Bouddhas comporte l'ensemble de ces six portes :

1 Une section du « *Sutra de la purification des chutes sur la voie du bodhisattva* », consiste à réciter les noms de 35 bouddhas particuliers qui ont pratiqué des prières de souhaits particulières et développé des attitudes spécifiques. En récitant les noms de ces 35 bouddhas, nous pratiquons ainsi la première des six portes de la purification : la haute considération et l'estime que nous avons pour les bouddhas, en leur rendant hommage.

2 La visualisation de leur présence correspondant à la seconde porte.

3 De la même manière, nous pratiquons également la troisième de ces six portes car, après tout, nous récitons un enseignement du Bouddha.

4 Les noms des 35 bouddhas que nous récitons correspondant à la quatrième porte.

5 Invitant les Bouddhas à venir en ce lieu, faisant des offrandes réelles et imaginaires alors que nous requérons l'enseignement, nous accomplissons la cinquième porte.

6 Nous pratiquons la sixième porte en contemplant la vacuité, ou en s'établissant dans un samadhi par lequel nous essayons de réaliser la signification de la vacuité.

Ce Sutra contient les six portes de la purification, ce qui signifie que nous pouvons atteindre la purification des empreintes négatives dans l'esprit. Nous pouvons même nous purifier des actes les plus négatifs. Le Bouddha a enseigné dans un sutra que cela est possible en utilisant de telles méthodes.