

Calme mental et vue supérieure

On ne comprend pas toujours ce que signifient « calme mental » (*sanskr. Shamatha, tib. Chinai*) et « vue supérieure » (*sanskr. Vipasana, tib. Lhaktong*). On croit méditer mais l'esprit manque de clarté. On prétend pratiquer le calme mental en méditant sur quelque chose mais sans vraiment savoir où on va. Beaucoup pensent même reconnaître la nature de l'esprit à ce moment, ce qu'on appelle la vue supérieure. En réalité, ce n'est pas toujours le cas.

Un problème provient de ce que les pratiquants attendent beaucoup de la pratique de shamatha. A la fin de la session, ils accordent une importance exagérée à ce qu'ils ont ressenti. Se focaliser sur ce qu'on ressent n'est pas la bonne pratique du calme mental. On entretient de faux espoirs. Avoir une attente n'est pas négatif en soi, mais si vous avez de grandes attentes ou imaginez que tous les résultats escomptés (comme « je me sens bien dans ma peau, je me sens calme dans mon esprit ») n'arrivent qu'au terme de la pratique, si vous vous focalisez sur ces bonnes sensations sur vous-même, alors votre égo devient plus fort qu'auparavant et l'enchaînement des pensées redevient votre ami.

Un autre problème, quand on prétend pratiquer le calme mental, est de ne pas y intégrer la reconnaissance de l'enchaînement des pensées. On peut ressentir de la sérénité à recevoir un enseignement dans un lieu adéquat, entouré de bonnes personnes. Certains mettront cette expérience agréable sur le compte de leur accomplissement de shamatha, mais ce n'est pas aussi simple. Lorsque le maître enseigne, cela paraît facile car ses paroles reflètent des années d'expérience. Les maîtres dispensent des enseignements courts et simples afin que leurs étudiants puissent les comprendre. Mais pour accumuler vos propres expériences il vous faut davantage d'engagement et de patience dans la pratique. L'expérience la plus probable au début est que l'enchaînement continu des pensées se produise dans l'esprit sans être reconnu.

A propos de la reconnaissance des pensées, personnellement, je n'avais au début aucune idée de ce qu'était un enchaînement de pensées, jusqu'à ce que mon maître de retraite me l'indique. « Tout ce qui se passe dans ton esprit, tes sensations, tes pensées, avec tant d'objets différents, tout cela constitue l'enchaînement des pensées. » me dit-il. « Reconnais-le ». C'est la première fois que je l'ai reconnu et cela m'a troublé. J'avais l'impression d'être devant une montagne si haute que je me sentais incapable de l'escalader. Ce fut ma première

impression. J'avais le sentiment de ne pas pouvoir y arriver. Je me souviens m'être dit que c'était trop pour moi. J'étais honnête envers moi-même. On devrait toujours être honnête envers soi-même. Après des mois de pratique et d'accumulation d'actes positifs, progressivement, on ressent un peu de sérénité dans l'esprit.

Après des années de pratique intensive, j'ai acquis un certain degré de tranquillité d'esprit mais je n'ai jamais considéré avoir réalisé quoi que ce soit. Je me suis toujours dit qu'un long chemin restait encore à parcourir. Et lorsque j'ai pu être plus attentif non seulement à la paix de mon esprit, mais aussi à l'état de mon corps, de ma parole et de mon esprit, à ce que je pense, ce que je dis, et à ma conduite, même dans un état de sérénité, je continuais à me dire que j'avais encore un long chemin à parcourir. Cela m'a protégé.

Ne vous attachez jamais à vos bonnes expériences. Ne vous dites jamais que vous êtes un bon pratiquant ou un pratiquant accompli. Revenez sans cesse à votre pratique d'une manière beaucoup plus forte, constamment, à chaque fois. C'est mon conseil.

Parfois vous pouvez vous sentir apathique ou encore tomber de fatigue en cours de session et, bien des fois, vous trouver en pleine distraction. Dans mon cas, quand je me rends compte de ma distraction, je m'en ouvre à mon Lama et aux trois Joyaux et je me promets de mieux faire dans ma concentration. Puis je reviens là où j'en étais. Avec cette détermination, on peut accéder à davantage de sérénité mentale et devenir de plus en plus présent.

Après des années de pratique, on pourrait se dire : « Peut-être cette fois ai-je eu une bonne méditation du calme mental ». Cela me semble plus approprié que de se féliciter dès le début, ce qui ne ferait que ralentir la progression. Au début, il me semble important de ne pas essayer de se sentir trop confiant. Evitez de vous complimenter à la fin de la méditation, concentrez-vous sur la pratique et tâchez de rester toujours présent.

Petit à petit, en souhaitant rester présent, le présent lui-même devient unique. C'est ce qu'on appelle la vision supérieure. Pratiquer le calme mental revient à essayer d'être présent par le biais de la reconnaissance des pensées, ou de la paix que procure la pratique de visualisation.

Par moments vous pourrez encore être distrait par les pensées, c'est la réalité de la pratique du calme mental.

Pour la vue supérieure, il n'existe pas de pratique spéciale. C'est l'aboutissement de la pratique du calme mental.

Quand vous ressentez de l'amour et de la compassion pour tous les êtres, il importe peu que vous puissiez les aider ou non, ce qui est important est d'appliquer d'abord les méthodes sur vous-mêmes. Quand par la suite vous recevez de la part de grands maîtres des enseignements sur la méditation, que lentement et progressivement vous vous efforcez d'être présent par la pratique du calme intérieur, alors tous les résultats de vos efforts passés se révèlent d'eux-mêmes, juste devant vous, dans une grande présence et une grande clarté. La reconnaissance de la nature de l'esprit se produit spontanément. C'est le sens véritable de la vue supérieure.

En fait, le calme mental et la vue supérieure sont présents dans toutes les pratiques. Si vous pratiquez une divinité, lorsque vous visualisez Tara verte ou Chènrézi, vous pratiquez le calme mental. Quand vous opérez la dissolution de la divinité, vous êtes dans la démarche de la vue supérieure, qui n'est autre que l'accomplissement de la divinité. Cela fait partie de notre entraînement à tous.

Pour conclure, avant toute chose, soyez clairs sur ce que signifient le calme mental, *chinai*, et la vue supérieure, *lhaktong*. En second lieu, passez autant de temps que possible à reconnaître l'enchaînement de vos pensées. Quand vous le reconnaissez, soyez honnête envers vous-même et persévérez sans espoir de réalisation. Ce sont les points essentiels à partir desquels la vue supérieure pourra se réaliser spontanément.

Plus vous vous efforcerez de terminer rapidement la pratique, moins vous pourrez accéder à la qualité de cette pratique. C'est un point très important. Nous sommes tous continuellement absorbés dans le monde des souffrances et désirons avoir l'esprit en paix aussi vite que possible. Un tel souhait n'est pas erroné. Mais lorsque vous pratiquez d'une façon inappropriée, vous pouvez partir en sens inverse, dans le sens de l'égo. Par conséquent, je pense qu'il est important pour nous d'être patient tout en consacrant le maximum d'efforts à la pratique. C'est ce que je souhaite partager avec vous.

Avec amour et respect, Kalou Rimpoché

Novembre 2017