

# LA PRATIQUE PERSONNELLE

par le Sakyong Mipham Rinpoché

Il y a un ensemble de trois activités qui conduisent à l'éveil. La première consiste à entendre ou contempler les enseignements du Bouddha. La deuxième est la méditation. La troisième consiste à agir avec sagesse et compassion. Après avoir entendu le dharma et s'être familiarisé avec lui par la contemplation et la méditation, on devient capable d'adopter la compassion comme fondation de son activité quotidienne. On est capable de s'engager dans ce que les gens appellent « la méditation en action ». Le mot tibétain pour désigner la méditation est *gompa*, la familiarité. En se familiarisant avec son propre esprit, on découvre la compassion et la sagesse. Cela s'effectue au moyen de la pratique personnelle.

La pratique personnelle, c'est le moment de la journée qu'on a réservé pour méditer. Sans pratique personnelle, il est très difficile d'avancer sur la voie bouddhiste. Si on essaie de pratiquer la compassion sans l'avoir trouvée en soi-même, ce processus nous affaiblit. Par la pratique personnelle on se familiarise soi-même directement avec la compassion et la sagesse. On découvre l'énorme force qui réside dans son propre esprit et on fait l'expérience de sa douceur, sa clarté et sa puissance naturelles. On se familiarise avec sa propre potentialité qui pourrait bien nous surprendre. On peut considérer sa pratique personnelle comme un moment où on développe sa confiance dans sa capacité à devenir un être complètement éveillé.

On a, par la pratique personnelle, un moyen précis et puissant de comprendre les choses les plus importantes de notre vie que sont notre esprit et notre cœur. On s'assied jour après jour et on observe quelque chose de très privé et de très intime : le déploiement de notre sagesse et de notre compassion. Personne d'autre ne regarde. Il se peut même que cela n'intéresse personne. On sait qu'on ne pourrait rien faire de plus important, et pourtant, on n'en fait pas une affaire. Il n'est pas nécessaire de s'en vanter. On peut jouir simplement d'un sentiment paisible de contentement, en sachant qu'on a réservé un moment consacré à quelque chose d'incroyablement doux envers soi-même.

Je me pose des questions sur les gens qui ne s'accordent pas quotidiennement le temps d'approfondir. Je me demande comment ils s'en sortent. Sans la méditation pour asseoir son équilibre mental, comment peut-on éviter de réagir excessivement, en étant contraint à trouver des solutions hâtives à ses problèmes ? Ces solutions hâtives sont la forme que prennent la colère et la frustration qui résultent du fait que le monde ne se comporte pas comme on le veut. Notre esprit s'irrite, consumé par la tentative de faire plier le monde extérieur à nos désirs. Si on pouvait simplement développer un certain degré de paix en soi-même, la relation avec le monde en serait d'autant plus harmonieuse. Comme l'ont découvert les méditants du passé, il est cependant difficile d'avoir de la compassion sur le champ si on n'a pas auparavant accumulé une réserve de patience et de compréhension dans laquelle on peut puiser.

Je me souviens que mon père Chögyam Trungpa Rinpoché, qui était un grand maître de méditation, m'encourageait à augmenter la durée de ma méditation quotidienne afin de développer davantage de force et de confiance. Sa sagesse et sa compréhension ne provenaient pas simplement d'une bonne intention. Elles provenaient de l'approfondissement et du renforcement de son esprit par la pratique personnelle.

J'ai aussi eu la chance d'étudier avec Dilgo Khyentsé Rinpoché, un autre grand maître contemporain. Un des aspects les plus puissants de sa personnalité, c'est que même à un âge

avancé, il considérait la pratique quotidienne comme essentielle. Même s'il avait l'apparence de quelqu'un qui n'avait plus besoin de pratiquer, il méditait tout le temps. Je me souviens que je m'asseyais avec lui en Inde, le soir après la fin de toutes les cérémonies, lorsqu'il me demandait de me joindre à lui pour sa session de pratique personnelle. C'était très simple et aussi très profond.

Je dis à mes étudiants que la pratique personnelle ne doit pas forcément durer des heures et des heures. Une courte pratique de dix minutes est déjà bien, et une demi-heure, c'est excellent. L'important, c'est qu'il y ait chaque jour un temps de pratique pendant lequel on prend conscience du fait que nous sommes des êtres qui vivent et qui respirent, capables de développer des qualités de l'éveil. La pratique de la méditation est le fondement de notre équilibre mental et de notre bonheur. C'est le fondement de relations saines et fructueuses avec nos amis et notre famille, qui à leur tour tireront profit de notre pratique personnelle.

Lorsqu'on s'engage à avoir une pratique personnelle, la vie devient une expérience de déploiement de sagesse, comme l'épanouissement d'une fleur. Pendant ce temps le plus important de la journée, une part de plus en plus grande de notre propre sagesse se révèle à nous. C'est comme si on créait notre propre puits de sagesse et de compassion pour pouvoir ensuite s'y abreuver. On peut toujours l'approfondir. Cet approfondissement est appelé *namshak* en tibétain, ce qu'on traduit souvent par équilibre méditatif. Tandis que les distractions mondaines sont réduites au minimum, on est absorbé dans la profondeur de l'instant. Ce n'est pas qu'on plane ni qu'on ignore le monde. Il s'agit plutôt d'une expérience directe de l'immensité et de la profondeur de son propre esprit.

Sans pratique personnelle, notre vie est une suite d'instantanés mondains et souvent déroutants dans lesquels nous écumons la surface de notre esprit, nous vivons à la surface de nos perceptions. Nous sommes absorbés dans l'apparition des choses. Les difficultés, les controverses et les relations semblent réelles, solides et immuables. Tout semble être bloqué. Un esprit absorbé dans l'apparence des choses, et qui ne comprend pas la nature de ces apparences, est un esprit fondamentalement faible qui succombe rapidement à la colère, la jalousie et l'attachement. Bien que ces faiblesses nous fassent souffrir, elles sont, en un sens, simplement des symptômes d'une incompréhension habituelle de la nature des apparences.

Le monde des apparences nous a semblé solide pendant la plus grande partie de notre vie. La plupart du temps on s'y laisse prendre, mais pas totalement. Quelque part dans notre esprit, nous savons bien que ça ne colle pas. Nous voulons savoir comment sont vraiment les choses. Dans la tradition de la méditation, cette curiosité naturelle, l'aspiration à comprendre la nature des choses s'appelle la *prajña* – la connaissance et la compréhension suprêmes. Ceci mène à une sagesse incroyable.

En approfondissant notre esprit par la pratique personnelle, nous pouvons dissoudre nos limites et reposer dans le *netsül*, la nature dans laquelle les choses demeurent réellement. Ce moment personnel où nous faisons l'expérience d'un esprit fluide, libre et sans limites commence à modifier notre vision du monde conçu comme un endroit figé et immuable. Nous n'écumons plus la vie ou nos perceptions. Nous avons fait une percée.

La pratique personnelle rend aisément disponibles notre compassion et notre sagesse. Le résultat de notre expérience de méditation profonde, c'est que nous commençons à expérimenter le monde d'une façon différente. Ce n'est pas que notre compassion et notre sagesse se manifestent de façon spectaculaire. Elles semblent tout simplement être la façon la plus naturelle de se comporter et de ressentir. Quand le soleil réchauffe notre visage par une journée froide, cela semble naturel. De même, la chaleur de notre cœur et de notre esprit transparait dans notre

pratique personnelle. Nous avons la sensation de recevoir tout à fait ce qu'il nous faut de notre propre chaleur, mais cela ne vient pas du ciel. Cela vient de notre propre être. Lorsque nous connaissons ce petit secret, nous sourions intérieurement et nous avançons joyeusement dans la vie. Il s'agit simplement d'une nouvelle confirmation et d'une compréhension meilleure de ce que nous avons aperçu dans notre pratique personnelle.

*Personal Practice*

© Mipham J. Mukpo, 2003  
Shambhala Sun, janvier 2004

©Traduction : Les Traductions Mañjuśrī, France, janvier 2004.