

# - Mind Training

Par Vénérable Lama Sangyay Tendzin

## **Brève introduction :**

Comme Sa Sainteté le Karmapa l'a rappelé, face aux afflictions qui se répandent aujourd'hui à travers le monde, nous n'avons d'autre choix que de les affronter et de considérer l'adversité comme le nom de notre nouveau maître.

Ce n'est pas chose aisée ; cela exige d'apprendre et de réinitialiser notre entraînement de l'esprit. En tibétain, on appelle cela le « Lo-jong », un entraînement transmis et pratiqué avec sérieux et régularité au fil des siècles.

Mon propos n'est pas de répéter ce que d'éminents maîtres ont déjà enseigné. Il s'agit plutôt de résumer les points essentiels à comprendre et à pratiquer si nous voulons réussir notre pratique du Dharma et en atteindre le but, c'est-à-dire l'Éveil (Buddhahood).

## **La lignée de ces enseignements** (pour une approche détaillée, voir le document séparé) :

Les enseignements de Lo-Jong remontent au Bouddha Shakyamuni. Au cours de l'histoire, de grands maîtres comme Nāgārjuna et Asaṅga ont conservé et transmis les enseignements du Mahāyāna. Au Tibet, l'aspect expérientiel du bouddhisme mahāyāna a été continuellement préservé par la pratique d'instructions essentielles reçues de maîtres qui sont de vivants émissaires de l'esprit d'éveil (bodhicitta) et ont réalisé un amour et une compassion authentiques.

Atiśa transmet l'essence des enseignements d'entraînement de l'esprit qu'il avait reçus de son maître Serlingpa. Il transmet la lignée à Dromtönpa, qui la transmet à Langri Tangpa.

Néanmoins, ce fut Guéshé Chekhawa qui raviva la lignée du Lo-Jong.

Un jour, il lut cette instruction essentielle et percutante qui bouleversa son esprit :

« Prends sur toi toutes les défaites.

Offre toutes les victoires aux autres. »

À la recherche de cet enseignement, Chekhawa partit voir Langri Tangpa, qui venait malheureusement de décéder. Chekhawa fut très peiné, pensant la lignée éteinte, mais il trouva un disciple nommé Shawara qui préservait les enseignements.

Chekhawa demeura auprès de Shawara pour un entraînement intensif de douze ans, uniquement pour apprendre ces deux vers. Il endura de nombreuses difficultés pour recevoir les « Sept points de l'entraînement de l'esprit », qui représentent la profondeur de la formation mahāyāna.

## **Les préliminaires :**

Il y a deux points ici : les préliminaires à une période de méditation et les instructions préliminaires propres à la pratique de l'entraînement de l'esprit.

### **• Le premier concerne la pratique préliminaire avant toute session de méditation : S'en remettre à son maître (Guru) :**

- D'abord, au début de chaque période de méditation, imaginez votre maître-racine assis sur un siège de lotus et de lune au-dessus de votre tête.
- Son corps rayonne ; son visage est joyeux et souriant, regardant tous les êtres avec une compassion non référentielle. En lui, tous les maîtres racines et de lignée sont présents.

- Avec un profond respect et une grande dévotion, récitez si vous le souhaitez la prière de lignée et, en particulier, la prière suivante, cent ou mille fois :  
*Je prie pour votre bénédiction, ô mon maître, grand et parfaitement digne ami spirituel.*  
*Je prie pour que naissent en mon esprit l'amour, la compassion et la bodhicitta.*
- Puis imaginez que votre maître descend par l'ouverture de Brahmā et s'assied dans votre cœur, dans un pavillon de lumière semblable à une coquille ouverte.

Cet exercice d'intense respect et de dévotion s'appelle **guru-yoga**. Il est important de commencer chaque période de méditation de cette manière.

• **Le second** consiste en une contemplation approfondie et une pratique du « **Lodog Nam-Zhi** » (les quatre pensées qui détournent l'esprit du samsāra). Trop souvent, ces quatre contemplations — bien qu'absolument essentielles — sont négligées, tenues pour secondaires. Cela conduit à une voie erronée. Je vous invite donc à réfléchir à nouveau et à renouveler votre pratique de ces quatre thèmes :

1. **Däl-jor Nye-ka Mi-lü Rinpoché** (la précieuse existence humaine difficile à obtenir)
2. **Chiwa Mi-tagpa** (l'impermanence et la mort)
3. **Lay Draybu Nyi** (le karma, causes et effets)
4. **Khor-wa'i Dug-Ngäl** (les souffrances du samsāra)

Les signes résultant d'une bonne mise en œuvre de ces pratiques sont l'émergence naturelle de **Shen-Log** (le dégoût du samsāra) et le tournant spontané de l'esprit vers la pratique du Dharma.

Quant à la **pratique effective du Lo-Jong**, son sujet est identique à celui du *Bodhicaryāvatāra* : la **pratique de la bodhicitta**.

En commençant par la bodhicitta relative, on débute par la pratique de **l'équanimité**. Pour réussir cette pratique de l'équanimité, nous devons commencer par nous-mêmes. Que faire alors ?

Nous devons pratiquer **l'acceptation inconditionnelle du moment présent**.

Ce faisant, nous apprendrons à nous connaître. Nous découvrirons qui nous sommes, sans aucun jugement, et comprendrons progressivement que, jusqu'ici, nous projetions sur les autres la simple fiction de ce que nous voulions être, au lieu de partager qui nous sommes réellement.

Ce n'est qu'en sachant qui nous sommes, dans une acceptation inconditionnelle, que nous pouvons découvrir le « **sol** » de notre être.

C'est sur cette base que nous pourrions prendre les rênes, un fondement pour progresser par une authentique pratique du Dharma.

**L'entraînement de l'esprit va de pair avec des engagements.**

• **Le premier de ces engagements** comporte **trois points** :

- Parmi les trois principes généraux, le premier est **de ne pas briser les promesses** prises dans l'entraînement de l'esprit, c'est-à-dire de n'être entaché d'aucune faute ou défaillance dans quelque vœu que ce soit — y compris les préceptes les plus mineurs de la libération individuelle, les vœux de Bodhisattva ou les engagements du Vajrayāna.

- Le deuxième principe est **de ne pas agir de manière scandaleuse** : s'abstenir d'actes répréhensibles tels que détruire des sanctuaires, déraciner ou malmenager arbres et plantes, polluer ruisseaux ou rivières, se donner en spectacle par des fréquentations destinées à paraître « sans attachement à l'ego », etc. Au lieu de cela, rendez votre conduite et votre pratique parfaitement pures et irréprochables.
- Le troisième principe est **d'éviter toute partialité**. Par exemple, vous pouvez faire preuve de patience face aux ennuis causés par certaines personnes mais non envers ceux attribués à des dieux ou des démons, et inversement. Ou bien vous supportez diverses difficultés mais manquez de patience face à la maladie. Peut-être êtes-vous patient dans l'adversité, mais laissez-vous votre pratique du Dharma s'affaiblir lorsque tout va bien. L'engagement consiste à éviter tout parti pris ou unilatéralité dans l'entraînement de l'esprit : **pratiquez-le en toute circonstance**.

• **Les autres points d'entraînement recommandés :**

- Ne pas gaspiller son temps dans l'accessoire.
- Ne pas rationaliser ses erreurs.
- Changer d'attitude tout en restant naturel.
- Ne pas discuter des défauts (des autres).
- Ne pas se préoccuper des affaires d'autrui.
- Travailler d'abord sur sa plus grande imperfection.
- Abandonner tout espoir de résultat.
- Renoncer à la « nourriture empoisonnée » (ce qui corrompt la pratique).
- Ne pas chercher la cohérence pour la cohérence (ne soyez pas indulgent envers l'objet central de l'attachement).
- Ne pas se complaire dans les commérages malveillants.
- Ne pas tendre d'embuscade.
- Ne pas frapper « au cœur » (ne pas viser la blessure la plus sensible).
- Ne pas mettre la charge du yak sur la vache (ne pas imposer à l'inapte ce qui ne lui revient pas).
- Se souvenir que **ce n'est pas une compétition**.
- Ne pas être sournois (ni perfide).
- Ne pas abuser de ses pouvoirs spirituels à des fins égoïstes.
- Ne pas chercher à tirer profit du malheur d'autrui.

**Sources bibliographiques :**

- **Atiša**. *Bodhipathapradīpa* (La Lampe du chemin vers l'Éveil).
- **Chekhawa / Ngulchu Thogme**. *L'Entraînement de l'esprit en sept points*. Trad. Lama Yeshe Losal.
- **Thrangu Rinpoché**. *Lo-Jong : La pratique du cœur des Six Yogas de Nāropa*. Shambhala.