

## 32. L'ENRICHISSEMENT DE LA PRATIQUE

### 1. CONTEXTE DU MAHAMOUDRA (TROIS POINTS), 2. CONTEXTE DU DZOGCHÈN (LES SEPT SORTES DE CONDUITE), CONSEILS.

PAR TSÉLÉ NATSOK RANGDREUL

#### 1. DANS LE CONTEXTE DU MAHAMOUDRA

Avec la vue et la méditation, la conduite doit permettre l'enrichissement de la pratique. Dans la plupart des voies du Vajrayana, les différentes sortes de conduite sont avec ou sans élaborations, ou suprêmement non élaborées. Il existe des conduites secrètes, au niveau individuel et en groupe, la conduite « sagesse de la discipline », la conduite « totalement triomphante » etc. Pour la plupart, il s'agit d'enrichissement des phases de création et de perfection. Dans le contexte de la nature de l'esprit, la conduite « excellente en tout » est la plus importante car elle soutient le mode naturel en s'affranchissant de l'esprit conceptuel.

1. Cette conduite excellente en tout doit être déjà adoptée lors de la phase préliminaire consistant à regrouper les cumuls (de mérites et de sagesse) et à purifier les voiles, afin de recevoir la grâce. La conduite excellente consiste à éviter la contamination des huit intérêts mondains et à ne pas se blâmer soi-même.

2. Lorsqu'on gagne en certitude au niveau de la vue et de la méditation dans la pratique principale, et que la reconnaissance de la conscience en elle-même ne pose plus de difficulté, en dehors des sessions la conduite est dite « connaissant l'unique, être habile en tout » et « connaissant tout libère l'unique ». C'est le moyen d'éradiquer toutes les préoccupations retenues dans l'esprit, et de couper court à ce qui rend arrogant et engendre des doutes.

3. De nombreux traités et instructions orales enseignent une grande

variété de conduites comme moyen d'enrichir la pratique. Voyons les conseils essentiels de ces instructions :

- Coupez court abruptement aux attachements mondains, vivez seul en retraite isolée, telle est la conduite du cerf blessé.

- Libérez-vous de la peur et de l'anxiété face aux difficultés, telle est la conduite du lion dans la solitude des montagnes.

- Libérez-vous de la saisie et de l'attachement aux plaisirs sensoriels, telle est la conduite du vent dans le ciel.

- Ne vous impliquez pas dans les enchaînements des attitudes de rejet ou d'acceptation des huit affects mondains. Telle est la conduite du fou.

- Conservez dans la simplicité sans limitation le courant naturel de l'esprit en faisant tomber les liens de la saisie duelle. Telle est la conduite d'un jet de lance dans le ciel.

En vous engageant dans ces conduites, coupez court aux enchaînements des pensées discursives, des passions, de la souffrance, de la peur, et vis-à-vis de la maladie et de la mort, susceptibles d'apparaître. Évitez l'erreur de suivre le désir de signes de progrès dans l'expérience et la réalisation, espérant des pouvoirs surnaturels ou autres, ce qui ne fera que voiler et obscurcir l'état naturel de la conscience. Concentrez-vous exclusivement sur la manière de conserver la nature innée, non-élaborée mentalement. Telle est la conduite éminemment excellente intégrant tout sur la voie.

Quelles que soient les difficultés qui s'élèvent, projections mentales, émotions, souffrances, peurs, maladies ou mort pouvant survenir, soyez à la hauteur de les intégrer à la voie. C'est la pratique substantielle du Mahamoudra. Gardez cette orientation sans chercher d'autre technique et sans vous fier à d'autres remèdes. C'est le moyen souverain entre tous qui permettra d'enrichir votre pratique.

N'importe qui pouvant pratiquer de cette façon acquerra une maîtrise à la fois sur le samsara et sur le nirvana, sur les apparences et sur l'existence. L'absorption dans la nature essentielle permet de se libérer du fondement même de tous les obstacles. Le grand océan des pouvoirs débordera, l'ombre des deux voiles s'illuminera et le soleil des signes de réalisation brillera. Vous découvrirez le bouddha dans votre propre esprit et le trésor de bienfaits pour autrui se révélera à vous sans restriction.

Il est navrant de voir des méditants occupés à rejeter le seul joyau essentiel placé dans leurs mains. Comme un enfant cueillant des fleurs, leur vie s'écoule à toujours vouloir faire quelque chose de mieux.

## 2. DANS LE CONTEXTE DU DZOGCHÈN

Les sept sortes de conduites :

Après les explications sur la vue et la méditation dans le contexte du Dzogchèn, il est logique d'expliquer les différentes sortes de conduite à adopter pour consolider sa pratique, comment enrichir la pratique, quels objectifs adopter etc. Sans avoir acquis une certaine réalisation de rigpa sans effort, ces conduites ne présentent pas d'utilité. Pour le bien de la connexion toutefois, nous expliquerons en sept points les vingt-et-une sortes de conduite qu'enseignent le tantra de l'Union du Soleil et de la Lune et d'autres ouvrages. Quelles sont-elles ?

1. Débutant, soyez comme une abeille, récoltez le pollen d'innombrables enseignements du Dharma, et obtenez pour finir une certitude dans l'écoute, la réflexion et la méditation.

2. Comme un oiseau rentrant au nid, tranchez toutes les interprétations fausses sur les instructions orales, protégez-vous des doutes, des obstacles et des fautes qui peuvent se manifester.

3. Au cours de la pratique, adoptez la conduite d'une biche blessée, recherchez la solitude des montagnes désertes loin des lieux de distractions.

4. Pour vous aider, gardez le silence, adoptez la conduite d'un muet. Pour le reste de votre vie, évitez au moins de vous engager dans la flatterie et la calomnie.

5. Adoptez la conduite d'un fou, rejetez tous préjugés, attachements, préférences (aimer et ne pas aimer), soyez indifférents à la proximité ou la distance envers les amis ou les ennemis.

6. Adoptez la conduite des chiens et des porcs, soyez contents de tout ce qui arrive, prenez les objets de perception comme alliés sur la voie, sans concept de pureté ou d'impureté concernant la nourriture, l'habit, le lieu de résidence et le lieu de pratique.

7. Adoptez la conduite du lion, roi des animaux. Libérez-vous de la peur qu'inspirent certaines circonstances, vous abandonnez totalement les artifices de la peur et de l'espoir. Pratiquez jusqu'à réaliser le fruit, de façon à endurer de manière égale chaleur, froid,