

Allocution d'Akong Rinpotché

2 juillet 2012 - L'importance du lieu de pratique



Ce temple est le vôtre, il vous appartient. Sans pratiquants, pas besoin d'un centre. Mais s'il y a un centre, il lui faut des pratiquants. La croissance du centre dépend beaucoup du nombre de personnes qui le fréquentent et qui sont désireuses d'étudier et de pratiquer. Samyé Dzong Bruxelles a plus de cent membres cotisants. Cent membres ce n'est pas énorme, mais si chacun fait l'effort de venir au centre et pratiquer, c'est déjà très conséquent.

Vous pouvez bien sûr pratiquer chez vous, mais le temple est ce que l'on pourrait appeler un lieu saint. Il a été béni par le seizième Gyalwa Karmapa, par le Dalaï Lama et par d'autres grands maîtres spirituels qui l'ont visité. Je considère donc pour ma part que c'est

un lieu saint. Beaucoup d'entre vous se rendent dans des lieux saints, tout particulièrement en Inde et au Népal parce que des grands maîtres spirituels y ont médité, y ont vécu. Il y a certains lieux où Guru Rinpotché (Padmasambhava) a passé trois jours ou a médité pendant une journée, pendant une semaine et cela devient un lieu saint.

De même, il y a en Inde quatre endroits très importants, qui sont saints parce que le Bouddha y a atteint l'éveil ou y a fait l'un ou l'autre de ses grands actes célèbres. Si vous considérez Tai Sitoupa et le Gyalwa Karmapa, ce sont des émanations de Guru Rinpotché. Si lorsque Guru Rinpotché a passé trois jours dans un endroit il devient un lieu saint, pourquoi cela ne serait-il pas pareil ici ? Pourquoi les lieux dans lesquels sont venus nos maîtres ne deviendraient-ils pas des lieux saints ?

De même, il y a des endroits en Chine, au Tibet où il y a des montagnes sacrées. Il y a en particulier une montagne que l'on considère comme sacrée par rapport à Tchenrézi et de nombreux pèlerins s'y rendent. Si vous considérez que le Dalaï Lama est une émanation de Tchenrézi, pourquoi ce lieu qu'il a visité, ici, ne serait-il pas un

lieu saint ? Je veux dire par là que quand vous pratiquez, il vaudrait mieux le faire dans un lieu saint.

C'est différent quand on pratique à la maison. C'est un lieu que vous habitez mais qui n'a pas été visité par la présence précieuse d'un grand maître spirituel. La seule énergie spirituelle qui se trouve chez vous, c'est celle que vous êtes capable de créer. Ce qui veut dire que vous n'êtes pas à cet endroit-là soutenu par l'aide des grands maîtres et il faut donc beaucoup plus longtemps pour que votre pratique soit fructueuse.

Il y a un effet multiplicateur des bienfaits de la pratique quand on se trouve dans un lieu saint. Il est dit qu'un lieu béni par la présence des grands maîtres est tel que si l'on y passe une nuit en méditation cela équivaut aux bienfaits que l'on retirerait d'une vie entière de pratique ailleurs. C'est pourquoi tout le monde essaie d'aller méditer, pratiquer, étudier dans des lieux tels que Bodhgaya ou Varanasi, des endroits où l'on peut prier, se purifier, recevoir des enseignements. Parce que dans ces lieux, les bénédictions pleuvent sur vous de façon conséquente. Ce qui fait que l'on comprend mieux et beaucoup plus vite l'enseignement. Et ce que l'on peut y accomplir comme actes positifs est multiplié par des centaines, voir des milliers de fois.

Parce que nous cherchons à toujours accroître le positif et réduire le négatif, quand on veut s'adonner à des activités positives on le fait dans des lieux rendus puissants par leur sainteté. Mais si on veut commettre des actes répréhensibles ou même criminels, on ne se rend pas dans des lieux saints. On ne va pas à Bodhgaya pour massacrer des animaux, ou pour se livrer à des affaires véreuses, on ne va pas non plus dans un temple béni pour se battre ou se disputer. Parce que l'effet multiplicateur de ces lieux saints s'applique autant au positif qu'au négatif.

Donc, si on fait de bonnes choses dans de tels lieux, elles se multiplieront avec de grands effets bénéfiques et si on y fait de mauvaises choses, cela va aussi les multiplier et les rendre très puissantes. Ce qui veut dire qu'il faut garder les lieux saints pour y faire des choses positives et puis se livrer à des actes qui sont répréhensibles à la maison ou bien dehors dans la rue, parce qu'à ce moment là cela n'aura pas cet effet de multiplication qu'il y aurait dans un lieu saint.

Accroître l'attention alerte - On cherche toujours à s'améliorer dans sa pratique. C'est un peu comme quand on pratique l'attention alerte : si quelqu'un n'est capable d'être attentif que pendant cinq minutes par jour, c'est déjà beaucoup mieux que de ne pas être capable de le faire du tout. Mais quand on arrive à stabiliser son attention pendant cinq minutes, il faut essayer de prolonger cela jusqu'à dix minutes par jour.

Une fois que l'on arrive à dix minutes, il ne faut pas s'en contenter. On cherche toujours à aller de l'avant et à améliorer. Au bout d'un moment, si on continue comme cela, on peut arriver un beau jour à demeurer l'esprit attentif pendant une heure par jour, après pendant peut-être deux heures par jour, ensuite pendant trois heures par jour. Jusqu'au moment où finalement, à force d'efforts répétitifs on arrive à être totalement attentif pendant huit heures par jour. Et même là, on ne s'arrête pas en chemin, on continue.

On essaie d'arriver à être complètement présent pendant neuf heures, pendant dix heures par jour. Et le jour où vous parvenez à rester l'esprit totalement présent pendant douze heures, à ce moment là, vous visez les vingt-quatre heures, c'est à dire rester conscient, pleinement présent même pendant la période de sommeil. Ne vous dites pas : "Oh, je fais douze heures, c'est déjà très bien." Ne vous en contentez pas, ne vous arrêtez pas, vous avez encore un long chemin à parcourir parce qu'il faut encore arriver à rester parfaitement conscient, alerte pendant le sommeil.

C'est ce qui peut se passer quand on considère une pratique de l'esprit pleinement conscient, totalement attentif. On peut appliquer le même raisonnement au centre du Dharma.

La portée du Dharma et la vie du Temple - Il ne faut pas se satisfaire des petites choses que l'on a pu accomplir, se dire que c'est pas mal, on fait des petites prières de temps en temps, on a des séances de méditation et il y a un certain nombre de personnes qui profitent de tout cela. Non, le Dharma cela va beaucoup plus loin. Ce n'est pas seulement une chose qui peut nous faire du bien superficiellement, ce n'est pas théorique, c'est quelque chose qui doit réellement transformer la mentalité, l'esprit des gens, réellement améliorer leur mode de vie grâce à la pratique.

Cela veut dire qu'il faut plus pratiquer, plus prier, méditer davantage. Et ainsi, le lieu dans lequel on le fait devient de plus en plus vivant, de plus en plus paisible. De telle sorte que quand on entre dans le temple, on se sent plus détendu, on se sent bien. Et tout ce que l'on a pu avoir en soi, comme tensions ou comme choses négatives, automatiquement on se vide de tout cela, sans effort.

Ça se passe naturellement du fait que l'on se trouve dans une atmosphère chargée de paix, chargée de quelque chose de sacré. Le temple peut devenir un endroit qui fait du bien à tout le monde. Même si quelqu'un très en colère pénètre dans un lieu saint, cette colère se dissout et laisse place à la compassion, non pas d'un effort de la personne mais du simple fait de sa présence dans un lieu sacré.

Ce que nous proposons avec le nouveau programme c'est de prolonger le temps imparti à la méditation, de consacrer davantage de temps à la prière et davantage de temps aussi à l'enseignement.

Quoi qu'il en soit, l'important c'est que le temple soit vraiment vivant spirituellement et pour qu'il soit vivant, il faut qu'il y ait des pratiquants. C'est vraiment le cœur du Bouddhisme, et c'est là que se trouve la différence avec d'autres religions ou philosophies parce que c'est quelque chose qui a à voir avec la capacité de se coltiner jour après jour avec son esprit, ses émotions, les relations avec les autres et la pratique avec les autres. Et ce n'est pas quelque chose que l'on fait simplement une heure ou de temps en temps, c'est quelque chose que l'on fait vingt-quatre heures par jour.