



## Les cinq étapes successives de compréhension



Kyabchok Suktse Rinpoché

Cher-es ami-es de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en pleine forme, en bonne santé et heureux. En ce jour de Gourou Rimpoché, j'aimerais partager avec vous quelques repères simples pour mesurer votre niveau de progrès dans votre pratique.

Quand nous commençons à pratiquer le dharma nous allons tous passer par cinq étapes successives : la première, nous manquons de compréhension sur tout, puis nous sommes dans la mauvaise compréhension, ensuite nous allons progressivement vers une compréhension partielle, puis presque complète et enfin une compréhension parfaite. Ces cinq s'appliquent également à la vue, à la pratique et à la conduite.

Tout d'abord il nous manque la compréhension de la vue qui est la condition générale des personnes classiques qui perçoivent un soi où il n'y a pas de soi. Ici « la vue » signifie la vraie nature des choses, ce que tous les êtres échouent à voir, à cause de leur saisie du soi.

La mauvaise compréhension de la vue se réfère aux concepts additionnels que nous fabriquons basés sur notre sens du soi ; ainsi les gens imaginent le soi comme permanent réel ou pur, ils vont même jusqu'à donner toutes sortes de noms et de labels. Ce genre de conceptualisation additionnelle est une mauvaise compréhension de la vue.

Comprendre partiellement la vue est de reconnaître l'absence de soi, comprenant que ultimement il n'y a pas de soi personnel vrai, permanent, avec une existence indépendante.

La compréhension presque complète étend cette perception de l'absence de soi à tous les objets perçus, voyant que rien de ce que nous percevons à l'extérieur existe d'une façon substantielle.

La compréhension parfaite de cette vue est la compréhension que non seulement les objets perçus mais aussi l'esprit percevant, que nous expérimentons comme le sujet, existent substantiellement. Ceci est la complète compréhension de la vue qui est la base de toute chose, leur essence et leur vraie nature- qui est l'absence d'existence intrinsèque.

Ensuite la pratique de cultiver cette vue. Quand nous manquons de compréhension, quelle que soit la pratique, cela approfondit notre manque de compréhension. Cela se passe dans toutes nos activités mondaines, que nous soyons en train de lire un livre ou de dessiner une image, ce sont des distractions qui nous éloignent un peu plus de la reconnaissance de la vue. S'abandonnant dans la distraction et dans les pensées vagabondes, nous pratiquons le manque de compréhension.

Pratiquer la mauvaise compréhension est de cultiver les concepts faux que nous avons formés sur l'identité du soi ou la vraie nature des choses. Pour pratiquer une compréhension partielle, c'est cultiver la reconnaissance du non-soi. Pour pratiquer une compréhension presque complète, c'est pratiquer la reconnaissance de cette non substantialité ou manque d'existence réelle de tous les objets perçus. Finalement la pratique de la compréhension parfaite consiste en l'étude, la réflexion et la méditation qui cultivent la reconnaissance du manque d'existence intrinsèque et à la fois du sujet et de l'objet.

Troisièmement, la conduite consiste dans les actions et les comportements dans lesquels nous nous engageons, basés sur notre niveau de compréhension. De façon générale, tous les êtres classiques se conduisent d'une façon basée sur un manque total de compréhension. Se basant sur cette mauvaise compréhension, ils vont s'engager en plus dans des actions mauvaises ou blessantes.

En tant que pratiquants, si nous progressons dans notre compréhension, nous devrions d'abord être motivés par la renonciation de se comporter d'une certaine façon - qui est la conduite basée sur une compréhension partielle. Quand nous progressons un peu plus pour se comporter d'une façon altruiste, cela peut nous

conduire à une conduite basée sur une compréhension presque complète. Finalement, et très rarement, nous pouvons être appelés à une absence totale de saisie de soi, une bodhicitta véritable, qui nous amène à une conduite qui est basée sur une compréhension parfaite.

De cette façon notre conduite progresse en parallèle avec notre compréhension. Ainsi nous devons d'abord établir une vue correcte, et ensuite pratiquer correctement, et naturellement notre conduite va suivre. Et tous les trois sont supportés par la vigilance, l'introspection et l'attention.

Toute personne qui pratique le dharma traverse ces étapes successives de compréhension. Ainsi je crois qu'il est crucial pour nous tous, d'être capable de les reconnaître et ainsi identifier notre propre niveau de progrès sur le chemin. C'est pour cela que je désirais vous rappeler ces cinq niveaux de compréhension, afin que vous puissiez les garder à l'esprit en ce jour de gourou Rimpoché.

Avec tout mon Amour et mes prières,  
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche