

Un Guide des lieux pour cultiver le samadhi.

Par Longchen Rabjam.

En haut des montagnes, dans des forêts retirées, sur des îles et ainsi de suite,
Dans des endroits agréables à l'esprit et adaptés à la saison,
Cultivez le tranquille samadhi, concentré sur un point et immobile –
Claire lumière, libre de la moindre élaboration conceptuelle.

Ceci est naturellement atteint lorsque trois facteurs sont réunis :
Lieu idéal, seul et le Dharma.

Tout d'abord, ce doit être un endroit isolé et agréable,
Quelque lieu conduisant à la pratique spirituelle quelque soit la saison.

En été, méditez dans les habitations et les lieux plus frais,
Dans des endroits situés près de glaciers ou au sommet des montagnes entre autres,
Dans de simples abris faits de roseaux, de bambous ou de paille.

En automne, adaptez votre nourriture, vos vêtements, ainsi que votre conduite,
Et restez dans une région et une habitation à la température moyenne,
Comme une forêt, un versant montagneux ou une construction en pierre.

En hiver, demeurez dans un lieu plus chaud à une altitude moins élevée,
Tel qu'une forêt, une caverne rocheuse ou un trou sous la terre,
Et adaptez nourriture, vêtements, literie et le reste.

Au printemps, restez dans les montagnes ou à l'orée d'une forêt,
Sur une île déserte ou dans des constructions à la température douce et égale,
Avec la nourriture, les vêtements et la conduite convenablement adaptés – ceci est de la plus haute importance.

Il existe une importante interconnexion entre l'extérieur et l'intérieur,
Par conséquent demeurer dans des lieux motivants et retirés qui vous inspirent.

Sur les hauteurs des montagnes, l'esprit devient clair et ouvert,
L'idéal pour rafraîchir la monotonie mentale et parvenir à la phase de génération.

Les régions enneigées aident à rendre le samadhi clair et la conscience vive et lucide,
Ainsi pour cultiver vipashana, ce sont des lieux parfaits avec le moins d'obstacles.

Les forêts apportent la tranquillité d'esprit et nous aident à développer la stabilité mentale,
C'est donc idéal pour cultiver avec aisance shamatha.

Sous les falaises rocheuses, nous pouvons ressentir un profond sens de l'impermanence et du désenchantement,
Clair et inspiré, nous aidant à achever l'union de shamatha et de vipashana.

Sur les bords d'une rivière, notre attention se concentre bien,
Et le souhait d'échapper au samsara survient de nouveau et rapidement.

Les charniers sont des lieux puissants pour une prompte réalisation,
L'idéal pour les phases de génération et d'accomplissement, tel qu'il est dit.

Les villages, les marchés, les maisons vides, les arbres solitaires et ainsi de suite,
Qui sont fréquentés par les humains et les démons non humains,
Distraient les débutants et sont susceptibles de créer de nombreux obstacles,
Toutefois pour les pratiquants stables, ces supports sont considérés comme suprêmes.

Les temples et lieux saints peuplés par les esprits *gyalpo* et *gongpo*,
Peuvent perturber l'esprit et provoquer des pensées de colère et d'aversion.

Les grottes souterraines et autres du même genre, hantées par les démons *senmo*,
Engendrent le désir passionné et exacerbent l'ennui et l'agitation.

Les arbres solitaires et autres lieux habités par les *mamos* et les *dakinis*,
Tels que les gros rochers et les pics montagneux, où vivent les *mutsen* et les *theu'rang*,
Contribuent, comme le dit la croyance, au trouble mental et génèrent toute sorte d'obstacles.

Les terres des exilés, des *nagas*, des *nyens* et des esprits locaux,
Aux bords des lacs, ou dans les près, les forêts et endroits similaires,
Ornées de magnifiques fleurs, plantes et arbres,
Semblent assez plaisants au début, mais se révèlent ensuite perturbants.

Plus brièvement, tous les lieux et habitations qui paraissent au départ agréables,
Mais ne le sont plus une fois que vous les connaissez, sont des sites de moindre accomplissement.
Alors que ceux qui se montrent effrayants et désagréables de prime abord,
Mais qui s'avèrent plaisants dès que vous vous accoutumez à eux,
Sont puissamment transformateurs, et permettent de grands accomplissements sans obstacle.
Et partout ailleurs, entre les deux, tout est neutre, ni bénéfique ni nuisible.

Puisque nos esprits sont affectés par les endroits où nous restons,
Ceci peut rendre notre pratique plus forte ou plus fragile,
C'est pour cette raison qu'il est dit qu'examiner les lieux est d'une importance cruciale.

En outre, il existe quatre types d'endroits basés sur les quatre activités:
Les endroits paisibles, où l'esprit naturellement se concentre et se calme,
Les endroits ouverts, enchantant l'esprit, qui sont imposants et inspirants,
Les endroits magnétiques, où l'esprit se sent captivé et développe l'attachement,
Ainsi que les endroits courroucés, où l'esprit est perturbé par les sentiments de crainte et d'effroi.
D'autres divisions peuvent être faites, innombrables et sans mesure,
Cependant dans le contexte du samadhi, les lieux paisibles se révèlent les meilleurs,

Et par ailleurs, craignant un excès de mots, je ne développerais pas plus loin.

Dans de tels lieux tranquilles, l'emplacement de la méditation doit être isolé,
Puisque cela permettra de développer la concentration dans l'esprit.
L'endroit idéal est ouvert sur les côtés et offre une vue claire.

Pour le yoga de nuit, pratiquez à l'intérieur d'une "maison sombre" circulaire,
Dans un endroit élevé, et au milieu de la pièce centrale,
Avec votre coussin au nord, allongé dans la posture du nirvana.

Le lieu pour pratiquer le yoga de la lumière durant le jour,
Doit être tempéré et posséder une ouverture
Avec une large vue non obstruée sur les glaciers, chutes d'eau, forêts ou vallées,
Et sur le vaste ciel ouvert, afin que l'esprit devienne clair et vif.

Lorsqu'on cultive shamatha, une cabane solitaire entourée d'une clôture
Est l'emplacement parfait pour que se développe naturellement la tranquillité de l'esprit.
Pour vipashana, il est important de posséder une vue claire et inspirante,
Et de demeurer constamment joyeux et bien en harmonie avec les saisons.

Les endroits non élevés et ombragés, tels que les forêts et ravins,
Sont excellents pour la pratique de shamata, alors que les régions en altitude,
Comme les montagnes enneigées, sont idéales pour vipashana –
Il est fondamental que vous connaissiez ces différentes caractéristiques.

Plus simplement, toute région ou tout véritable emplacement pour une retraite,
Dans laquelle la renonciation et le désenchantement apparaissent, où l'attention est bien concentrée,
Et où le samadhi se développe en force – tout type de lieu d'activité vertueuse –
Est considéré comme l'égal du site sacré du cœur de l'éveil.
Alors que tout endroit où les vertus déclinent, les douleurs mentales augmentent,
Et où l'on est dérangé par les divertissements et les préoccupations de cette vie,
Est un repaire démoniaque d'actions mauvaises, que seule la sagesse saurait éviter.

Tels que ces points ont été enseignés par Padmasambhava,
Ils doivent être étudiés par tous ceux qui souhaitent la libération.

Ceci conclut la première section, se présentant comme une explication des lieux pour cultiver samadhi, tiré de « Trouver confort et aisance dans la méditation sur la Grande Perfection. »

Traduction d'Adam, basée sur une première version non publiée de "Trouver confort et aisance dans la méditation sur la Grande Perfection" par Allan Wallace et Adam Pearcey, préparée pour les enseignements de Sa Sainteté le Dalai Lama à Lerab Gar en France en 2000.

