

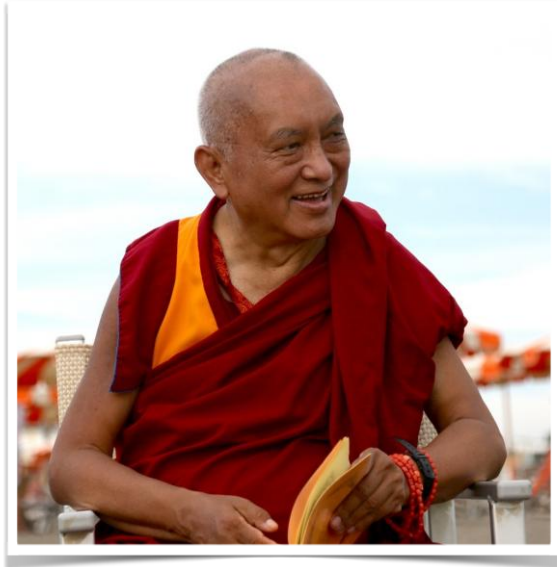


# Une pratique interrompue

Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-MEDIT-LZR-PRATIQUE INTERROMPUE - Dernière mise à jour 20-06-2015



*Un étudiant, ex-moine, qui avait arrêté toutes ses pratiques, eu des enfants, etc., écrivit des années plus tard pour solliciter des conseils [de Rinpoché]. Il avait à ce stade perdu toutes ses illusions.*

[...] Faites au moins une prière du lamrim par jour : *Le fondement de toutes les qualités, Appeler le maître de loin* (en version longue) ou *les Trois principaux aspects de la voie*, etc<sup>1</sup>. Vous pouvez en changer chaque jour, comme si vous éprouviez un appétit différent pour le lamrim, vous éviterez ainsi l'ennui. Cette récitation est une chose tout à fait essentielle. Peu importe les millions d'autres pratiques préliminaires que vous faites, la récitation d'au moins une prière de lamrim par jour est ce qui importe le plus. Le lamrim est ce qui donne à votre vie tout son sens, c'est le chemin vers l'éveil. La récitation d'une prière du lamrim est donc une méditation directe sur le lamrim. La simple lecture d'une prière de lamrim, en pleine conscience, en la reliant à sa propre vie, est une méditation directe. Le lamrim est l'essence. Il contient le chemin complet vers l'éveil. Une lecture consciente devient ainsi une méditation directe sur le chemin complet ; elle laisse sur votre esprit les empreintes positives du chemin complet vers l'éveil, et ce, en l'espace de quelques minutes.

Cette récitation a beaucoup plus de sens que la récitation de millions de mantras. Plus de sens même que de voir le bouddha, parce que simplement voir ou même rencontrer le bouddha en direct ne signifie pas que vous obteniez l'éveil. Obtenir l'éveil exige d'avoir des réalisations. Méditer sur le lamrim stoppe les souillures, ainsi progressivement vous obtiendrez les réalisations.

Cette méditation directe, en parcourant une prière du lamrim, est ce qui compte le plus dans votre vie quotidienne pour atteindre l'éveil ; ainsi vous pourrez alors libérer d'innombrables êtres des souffrances des océans samsariques et les mener à l'éveil. Chaque fois que vous

<sup>1</sup> Retrouvez ces prières dans *Prières bouddhiques essentielles, Livre de prières de la FPMT, Volume 1*

méditez sur le lamrim en récitant ne serait-ce qu'une prière, vous êtes un jour plus près de l'éveil et de votre capacité à éveiller tous les êtres.

Chaque jour, pendant 10 ou 15 minutes, faites une méditation sur la dévotion au maître. Vous pouvez la rallonger si vous en avez la capacité. Puis chaque semaine, changez le sujet du lamrim auquel vous vous consacrez (mais tout en conservant une petite méditation quotidienne sur la dévotion au maître). Pendant une semaine, fixez-vous davantage sur la précieuse renaissance humaine ; la semaine suivante, sur son utilité ; la suivante encore, sur les difficultés d'en retrouver une. Continuez ainsi de suivre le lamrim jusqu'au karma. Revenez alors sur vos pas et reprenez le parcours jusqu'à ce que vous en obteniez toutes les réalisations. Procédez ainsi à partir de votre propre compréhension, en suivant le plan du lamrim, ou en lisant *La libération suprême entre nos mains*<sup>2</sup>.

Chaque jour, faites une courte méditation sur la vacuité. Ce peut être en lisant et méditant le Sutra du cœur, ou en utilisant brièvement une technique. Le yoga du maître en six sessions peut être votre yoga au maître. Vous y trouvez l'offrande du mandala et d'autres pratiques importantes. Vous pouvez adopter une version plus élaborée si vous le souhaitez.

Avant de vous coucher, pratiquez Vajrasattva<sup>3</sup>, c'est important, et faites-le avec les quatre pouvoirs réparateurs. Récitez le mantra 21 fois.

Si c'est possible, méditez sur le lamrim à chaque instant. Essayez, dans tout ce que vous faites, d'avoir le lamrim à l'esprit. Essayez, dans tout ce que vous faites, d'avoir la motivation de bodhicitta, la pensée d'être bénéfique à autrui. Ensuite, quoi que vous fassiez, essayez d'être bénéfique à autrui. Vous pouvez utiliser chaque instant pour méditer sur la vacuité, sur le renoncement au samsara, sur la dévotion au maître, sur la bodhicitta, etc.

Quelle que soit votre activité, maintenez, autant que possible, votre esprit dans le lamrim. Autrement dit, votre attitude devient lamrim, devient vertu, et toute action que vous faites, devient cause de libération. Si votre esprit est dans la vision juste, la vacuité, alors chacune de vos activités devient l'antidote au samsara et non plus la cause du samsara. Cela stoppe la cause du samsara. Si votre esprit est dans la bodhicitta, chacune de vos activités devient la cause de l'éveil.

---

<sup>2</sup> Ouvrage de Pabongka Détschen Nyinpo, en anglais *Liberation in the palm of your hand*, Wisdom Pubs. Aucune traduction française publiée à ce jour. Cependant le plan, ou grandes lignes, de ce lamrim selon Pabongka Rinpoché existe en français sous l'intitulé *Les instructions du noble maître*, édité par l'Institut Guépèle sous la direction de Dagpo Rinpoché. On peut obtenir une version française non définitive de la *Libération* sous forme de polycopié auprès de l'Institut Guépèle.

<sup>3</sup> Une courte méditation de Vajrasattva se trouve dans *Prières bouddhiques essentielles, Livre de prières de la FPMT, Volume 2*. Pour davantage d'informations, référez-vous à *La pratique préliminaire de Vajrasattva. Pratique et instructions pour la retraite*, publié par le Service de traduction de la FPMT.

Par l'obtention des conseils du maître, chacune de vos activités vous rapproche de l'éveil ; chaque minute, chaque seconde vous rapprochent de l'éveil. Tout ce que vous faites en relation avec le maître vous rapproche de l'éveil.

Lisez des livres du dharma, le lamrim, et de cette façon, votre lecture deviendra méditation. Si vous n'avez pas le temps de faire une pratique traditionnelle, que votre vie déborde d'activités avec enfants et famille, alors votre motivation est ce qui compte le plus. Votre principal refuge est d'avoir un état esprit qui demeure dans le lamrim. Ainsi chaque jour, chaque heure, minute ou seconde, que vous alliez vers les états d'existence inférieurs ou vers l'éveil, le samsara ou le nirvana, le bonheur ou les problèmes, tout dépend de votre état d'esprit à chaque heure, minute ou seconde, de votre capacité à garder votre esprit dans le dharma.

Tel fut le conseil de Bouddha au roi. Le roi voulait une pratique du dharma mais il n'avait aucun temps disponible pour pratiquer, alors le conseil de Bouddha fut : la motivation. L'état d'esprit, c'est ce sur quoi nous devons porter la plus grande attention, en nous assurant que nous avons la motivation de la bodhicitta.

La réjouissance est très facile et très importante. Vous pouvez vous réjouir des mérites créés par les êtres innombrables des trois temps ainsi que de ceux créés par tous les bodhisattvas et bouddhas. Cela compte beaucoup : se réjouir des mérites créés par les bouddhas des trois temps et se réjouir de toutes leurs qualités et réalisations. Alors, tôt ou tard, vous deviendrez comme eux.

Ensuite, dédiez tous les mérites accumulés à l'obtention de l'éveil pour tous les êtres vivants. Pour vous, qui menez une vie débordante d'activités, ceci est la pratique indispensable du dharma, et le moyen le plus profitable de pratiquer le dharma. A part cela, c'est à vous de voir, en fonction de votre capacité d'action. Vous pouvez augmenter petit à petit votre pratique.

C'est très bien si vous pouvez passer le lamrim intermédiaire en revue. Il vient juste d'être traduit par des étudiants<sup>4</sup>. Il y a aussi la *Libération suprême entre nos mains*, vous le connaissez déjà mais il est bon de continuer à le passer en revue. Pour la méditation, utilisez *L'essence du nectar*<sup>5</sup>.

Vous pouvez aussi lire le lamrim intermédiaire en vous en servant comme base pour méditer en le reliant à votre vie. Dans la mesure où vous avez fait des enfants (ils n'ont pas été créés par Dieu mais bien par vous), vous avez désormais la grande responsabilité de leur offrir une bonne vie, de leur enseigner à devenir de meilleurs êtres humains. Vous et votre femme avez sacrifié votre vie pour les enfants. Aussi les enfants ont-ils besoin de conseils, d'une direction et d'exemples clairs, etc. ; dans le futur notamment, s'ils ont de mauvaises fréquentations susceptibles de les influencer, voire de détruire leur vie, par manque de discernement. Il est

---

<sup>4</sup> Une traduction française existe : *La Progression Vers l'Eveil*, Tsongkhapa Losang Drakpa, traduction de Georges Driessens, Thar Deu Ling Metz

<sup>5</sup> *The Essential Nectar of the Holy Doctrine*, de Yéshé Tseundru. Non traduit en français.

donc important que vous les aidiez à diriger leur vie de façon à ce qu'ils puissent être bénéfiques au monde, apporter de la paix à celui-ci, apporter plus d'harmonie et de bonheur dans le monde. Pour être sûr qu'ils ne nuisent ni à eux-mêmes ni aux autres, vous devez y investir vos efforts.

Vous pouvez les éduquer en développant des attitudes pures, en étant bon et généreux pour qu'ils puissent à leur tour devenir des personnes très bonnes et généreuses. Il existe un nouveau livre sur l'Education universelle<sup>6</sup> et vous pouvez essayer d'en suivre les principes dans la mesure du possible. Ce sont les 16 dharmas et les 10 dharmas divins ; des méthodes pour enseigner aux enfants mais aussi pour vous-même, comment mener sa vie. Il s'agit d'abord de pratiquer la bonté, la réjouissance, la tolérance, le pardon (quand quelqu'un vous a fait du mal), et si vous avez fait une erreur, vous vous excusez. Il y a ensuite une forme de contentement. Je ne suis pas en train de vous dire de mener une vie de méditant ascète, mais vous avez besoin d'un peu de contentement, sinon le désir vous rendra fou !

Il est aussi excellent de faire la pratique de Tchènrézi et du Bouddha de la Médecine<sup>7</sup>, de temps en temps. C'est très important.

Quel que soit le nombre de préliminaires que je vous ai demandés précédemment de faire, gardez-les à l'esprit, et peut-être trouverez-vous plus tard le temps de les faire, tranquillement ; sinon ce sera pour votre vie prochaine. Vous pouvez vous réincarner à nouveau pour faire le reste des pratiques.

En ce qui concerne votre engagement de déité, n'y renoncez pas dans votre cœur, essayez de vous y remettre tout doucement. Pratiquez votre déité principale quelle qu'elle soit, essayez de le faire de façon un peu plus détaillée, passez ensuite plus rapidement sur les engagements vis-à-vis des autres déités. Revenez en douceur à vos pratiques de cette façon.

Sa Sainteté avait l'habitude de dire que si vous faites quelque chose pour les autres et que cela vous rend incapable de faire vos pratiques, alors c'est OK. Mais si vous en êtes incapable du fait de votre paresse, alors c'est votre propre défaite.

Avec beaucoup d'amour et de prières,

Lama Zopa.

---

<sup>6</sup> En français, vous pouvez vous référer aux *16 attitudes pour mieux vivre*, Editions Vajra Yogini. Voir aussi [www.16attitudes.fr](http://www.16attitudes.fr)

<sup>7</sup> Retrouvez ces pratiques dans *Prières bouddhiques essentielles, Livre de prières de la FPMT, Volume 2* ou dans les livrets de pratique publiés par le Service de traduction de la FPMT.

**Colophon** : Extrait d'une lettre de Lama Zopa Rinpoché publiée en octobre 2009 dans *Lama Zopa Rinpoche's Online Advice Book*, Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduit de l'anglais au français par Michelle le Dimna et la Vén. Lobsang Detchèn du Service de traduction de la FPMT, février 2015. Tous droits réservés.

Photo : Lama Zopa Rinpoché à la plage en train de bénir les êtres vivants dans l'eau, Italie, juin 2014.  
Photo du Vén. Thubtèn Kunsang.