



Actualiser les réalisations du chemin

Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-RETRAITE-ACTUALISER REALISATIONS CHEMIN- Dernière mise à jour 20.06.2015

Un groupe de retraitants spécial



Tout d'abord, je souhaite rappeler que la FPMT se développe depuis maintenant de nombreuses années. Au cours de cette période, les gens ont, en fonction de leurs capacités, étudié et pratiqué le Dharma. D'une façon globale, quand je regarde l'organisation qu'est la FPMT, je constate que les étudiants ont développé davantage de compassion et de bon cœur. Cela a énormément de valeur car la compassion pour tous les êtres constitue le cœur même du bouddhisme. Il s'agit de la pratique du Dharma la plus importante, que ce soit pour le bonheur de l'étudiant lui-même, ou pour leurs familles, la société, le pays, le monde, ainsi que pour les êtres des six sphères d'existence.

Beaucoup de personnes ont étudié, et elles ont étudié beaucoup. L'aspect étude se porte bien : nous avons *Découverte du bouddhisme*, le *Péba* (Programme d'études bouddhiques approfondi ; en anglais, *Basic Program*) et le *Masters Program*. Tout particulièrement dans la tradition guélougpa, il y a beaucoup d'enseignements et d'études liés à la philosophie. Et c'est ce que nous avons fait au sein de la FPMT : la philosophie bouddhiste est maintenant étudiée dans presque chaque centre, particulièrement les centres où réside un guéshé. Nous avons même des étudiants occidentaux qui ont terminé le *Masters Program* et qui peuvent enseigner la philosophie quand il n'y a pas de guéshé, ou même quand il y a un guéshé. Davantage de centres enseignent le *Masters Program* et certains centres ont déjà offert plusieurs cycles du *Péba*. Dans la FPMT, depuis pas mal de temps maintenant, les gens étudient le bouddhisme, et particulièrement le *lamrim*. Il y a certaines personnes qui, de plus, essaient de le méditer et de le pratiquer.

Ce dont nous avons maintenant besoin, c'est de personnes prêtes à sacrifier leurs vies, comme cela a été le cas en Inde, au Tibet et au Népal, des gens qui n'en restent pas à une simple étude du Dharma comme dans une fac ou une université, mais qui actualisent les enseignements dans un monastère ou dans un lieu retiré. Les montagnes du Tibet sont remplies de grottes, comme des fourmilières, où les gens allaient pratiquer sans distraction. Quand je suis allé du Solo

Khoubou au monastère de Tashi Lhounpo dans le Tsang, puis à Pagri, tout le long du chemin il y avait énormément de grottes. Des méditants y pratiquaient en faisant face à toutes les difficultés et ainsi, toutes les réalisations survenaient : la dévotion au maître, le renoncement, la bodhicitta, la vue juste et les deux stades des tantras. Ouah ! Incroyable ! C'est pourquoi le pays du Tibet est si béni et si précieux : c'est grâce à toutes ces grottes où des méditants, comme Milarépa par exemple, ont accompli différentes réalisations, telles que le corps d'arc-en-ciel.

C'est ainsi que le bouddhisme devient vraiment vivant, quand il ne reste pas lettre morte, quand il n'est pas de la simple érudition, quand c'est vraiment un bouddhisme qui vit. Quand l'étude et les réalisations seront unies, alors le bouddhisme perdurera vraiment. Ouah ! Et alors, comme un océan dans le cœur et l'esprit, il se répandra et sera préservé. Sinon, si on se contente d'étudier comme à l'université, il ne durera pas longtemps. Cela ressemble à de la tampa qu'on jetterait sur de l'eau, elle reste à la surface sans tomber au fond, c'est superficiel. Afin que le bouddhisme soit réellement préservé en Occident, comme il l'a été au Tibet et en Inde, nous avons besoin de personnes qui sacrifient leur vie afin de réaliser complètement, dans leur cœur, ce qui a été exposé par le Bouddha dans les quelque cent volumes qui forment le *Kangyour*, et ensuite par Nagarjouna, le second Bouddha, par Asanga, par les Six Ornaments et les Deux disciples Suprêmes, et par tant d'autres pandits et yogis dans leurs commentaires sur les soutras et les tantras réunis dans le *Tengyour*, tout comme par Lama Tsongkhapa et les grands lamas de sa tradition ainsi que des autres écoles. Nous avons besoin de réaliser tout cela dans nos cœurs en Occident.

Bien sûr, chaque personne peut pratiquer de son mieux afin d'intégrer le *lamrim* à sa vie quotidienne en suivant, sur la base de sa compréhension des commentaires, un guide de méditation quotidienne tel que *l'Essence du nectar*¹ ou les grandes lignes du *lamrim* dans le *Grand exposé des étapes de la voie*², *l'Exposé intermédiaire des étapes de la voie*³ ou la *Libération suprême entre nos mains*⁴. Quoiqu'il en soit, j'envisage maintenant de mettre en place un groupe spécifique de personnes qui souhaitent réellement dédier leur vie à méditer le *lamrim*, qui ne veulent pas que restent lettre morte les réalisations de la dévotion au maître, des

¹ *The Essential Nectar of the Holy Doctrine*, de Yéshé Tseundru. Non traduit en français.

² Editions Dharma

³ Paru en français sous le titre *La progression vers l'éveil*, édité par Thar Deu Ling Metz

⁴ 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 photocopié auprès de l'Institut Guépèle.

trois principaux aspects du chemin (le renoncement, la bodhicitta et la vue juste) et des deux stades, mais qui veulent les actualiser dans leur esprit.

Cela se fera avec le *lamrim* et *shiné*⁵ comme fondations. Non pas sur la base de *shiné* tout seul, car nous avons déjà atteint *shiné* un nombre incalculable de fois par le passé mais, à cause de notre manque de renoncement, de bodhicitta et de la vue de la vacuité, nous sommes encore dans le samsara. *Shiné* sans *lamrim*, c'est ce que les hindous réalisent. Nous avons atteint cela un nombre incalculable de fois et avons pris naissance dans les mondes de la forme et du sans-forme un nombre incalculable de fois, mais comme nous n'avions pas généré le renoncement envers le pic du samsara, le dernier [renoncement], alors, quand ce karma s'est épuisé, nous avons à nouveau pris naissance dans les sphères inférieures, le monde du désir et les autres. C'est la réalité. Il nous faut donc réaliser *shiné* sur la base du *lamrim* et, en procédant ainsi, il nous sera plus aisé d'obtenir les réalisations des soutras et des tantras : une fois *shiné* accompli, toutes les autres réalisations sont très faciles à obtenir.

Nous allons organiser un lieu de retraite pour les personnes qui souhaitent sacrifier complètement leur vie afin d'obtenir les réalisations du *lamrim* et de *shiné*. D'après Khandro-la, l'Etat de Washington [aux Etats-Unis] serait le mieux. J'envisage donc d'y faire construire quelques chambres et de commencer là-bas. Pour le moment, la jeune Khandro-la de Dharamsala (il y a deux Khandro-la) aiderait à guider ce groupe à partir de son expérience, particulièrement en ce qui concerne *shiné*. Les participants seront donc très fortunés. Je suis par ailleurs à la recherche de méditants ayant réalisé *shiné* qui peuvent enseigner, mais ils sont difficiles à trouver car, la plupart du temps, ils partent en retraite solitaire dans les montagnes tibétaines. Ils ne se mélangent pas aux gens, ne travaillent pas dans les hôpitaux ou dans le métro à New-York, comme serveurs dans les restaurants, ou comme acrobates ou funambules dans les cirques !

J'ai récemment fait la requête à Kyabdjé Tcheudèn Rinpoché d'enseigner. Rinpoché est resté cloîtré pendant vingt ans dans un ermitage sans jamais sortir, à l'époque la plus difficile du Tibet, à l'époque de Mao Tsé Toung. Rinpoché m'a déclaré ne rien avoir de spécial à enseigner, rien qui ne soit déjà dans la *Libération suprême entre nos mains*. Mon lama racine, Kyabdjé Trijang Rinpoché [qui est l'éditeur de ce livre des enseignements de son maître Pabongka Rinpoché], a expliqué que les chapitres sur l'entraînement de l'esprit dans la bodhicitta et sur *shiné* dans la *Libération* sont très, très spéciaux, ils sont comme votre maître. Ces deux enseignements sont

⁵ Le calme mental

vraiment fantastiques, ils sont très détaillés. Tcheudèn Rinpoché m'a dit qu'il n'a rien de supplémentaire à enseigner, rien qui ne soit déjà dans la *Libération*. Cette année, Sa Sainteté le Dalai Lama va conférer la transmission orale de la *Libération* lors des enseignements du *lamrim* à Séra⁶. Rinpoché va donc en recevoir la lignée.

J'ai donc le projet de rassembler ce groupe de personnes pour qu'elles méditent et obtiennent des réalisations. C'est ce dont nous avons besoin afin que la FPMT puisse se développer pour le bien des êtres. C'est un projet très, très important car l'étude détaillée de la philosophie est quelque chose qui n'est pas exclusif à la FPMT, cela se fait aussi dans d'autres organisations. Mais méditer et actualiser le *lamrim* en retraite, alors ça, c'est tout autre chose. Nous avons vraiment besoin des réalisations du *lamrim* dans notre cœur. Atteindre *shiné* n'est pas aisé, même pour ceux qui y dévouent complètement leurs vies. Il y a tellement de problèmes comme la maladie du loup ainsi que d'autres maladies. Tous ceux qui tentent d'atteindre *shiné* ne réussissent pas forcément. L'accumulation de vastes mérites est nécessaire à l'obtention de l'état de *shiné* pleinement caractérisé. Si quelqu'un arrive à atteindre *shiné*, alors toutes les autres réalisations sont facilement atteintes : le renoncement, la bodhicitta, la perception directe, ainsi que les réalisations tantriques. Il s'ensuit que si une ou deux personnes réussissent, ce sera extrêmement bénéfique pour le monde. Cela aidera à la fois l'Occident et l'Orient car ces personnes seront capables d'atteindre l'éveil pour les êtres. Elles seront de plus capables d'enseigner aux étudiants et au public à partir de leur propre expérience. C'est mon souhait.

Engagement des centres et des étudiants dans des cycles annuels de méditation sur le *lamrim*

Lors d'une rencontre avec les bénévoles d'Amitabha Buddhist Center (ABC) à Singapour, on m'a demandé si j'avais un conseil particulier à partager avec les étudiants. Bien sûr, à ABC, on étudie déjà la philosophie de façon approfondie et détaillée et 150 personnes étudient le Péba. Il n'y a pas d'autre centre où autant de personnes étudient le Péba. Ce qui m'est venu à l'esprit, c'est qu'il serait très intéressant et très bénéfique pour les étudiants et pour les innombrables êtres des enfers, les esprits avides, les animaux, les êtres humains, les souras, les asouras et les êtres de l'état intermédiaire, de méditer sur le *lamrim* et d'en obtenir des réalisations. Comme les étudiants d'ABC ont déjà étudié la philosophie, le *lamrim* et la transformation de la pensée, maintenant, au lieu de juste laisser ces choses dans les livres, la prochaine étape est de générer

⁶ Sa Sainteté n'a finalement pas conféré cette transmission de la *Libération* en décembre 2013 à Séra mais il doit le faire en décembre 2014 à Drepung ou Gaden (Mundgod).

dans le cœur les réalisations de la dévotion au maître, du renoncement, de la bodhicitta, de la vacuité, ainsi que des stades de production et d'accomplissement des tantras.

Je leur ai dit que c'était à eux de décider, mais que je leur suggérais de répartir les méditations du *lamrim* sur les douze mois de l'année et de méditer sur chaque sujet pendant un mois, ou deux semaines, afin de terminer l'ensemble du *lamrim* en l'espace d'un an. Cela ne veut pas dire que les réalisations seraient obtenues en une année, car ce serait une chance incroyable ; mais cela signifie : rendre l'esprit plus proche du *lamrim*. [On pourrait] commencer par les points relatifs à la dévotion au maître pendant peut-être deux mois, puis la parfaite renaissance humaine (à quelle point elle est précieuse, utile, et à quel point il est difficile d'en obtenir une à nouveau), puis passer à l'impermanence, aux souffrances des destinées inférieures, puis au refuge et au karma, au renoncement à cette vie. Méditer ensuite le renoncement aux vies futures, les souffrances générales du samsara, les souffrances spécifiques de chacun des types d'existence, le mécanisme du samsara, les douze liens de production dépendante. Après cela, s'entraîner aux deux techniques pour faire naître la bodhicitta, et enfin la vacuité. Le temps consacré à méditer dépend de chaque personne, certains sont très pris par leur famille et ont beaucoup de choses à faire tandis que d'autres ont un peu plus de temps. Chacun décidera donc du temps qu'il consacrerà à la méditation mais d'une manière générale le conseil est de terminer le *lamrim* en un an. Après cela, ils peuvent soit ajouter les stades de production et d'accomplissement de leur déité personnelle, soit laisser cela de côté pour le moment et continuer pendant quelques années à entraîner leur esprit dans le *lamrim*, les trois principaux aspects de la voie et la dévotion au maître. Et puis plus tard, passer au tantra. Méditer de cette façon chaque année, ouah, ouah, ouah ! Ce serait vraiment génial. Votre vie deviendrait tellement riche et vous vous rapprocheriez des réalisations et de l'éveil.

Sa Sainteté le Dalaï Lama apprécierait tellement cela, cela le réjouirait tellement car aucune autre organisation ou centre n'offre un programme tel que celui-là. Un guéshé m'a dit à Taichoung (Taiwan) qu'à la suite de la dernière grande conférence scientifique *Mind&Life* qui s'est tenue au Monastère de Drépoung l'année dernière, Sa Sainteté a réuni tous les abbés et mis l'accent sur la nécessité de la méditation pour les moines. Sa Sainteté a indiqué que, quand les moines se rassemblent pour les prières et les débats, ils devraient méditer sur le *lamrim* en silence pendant quinze minutes. C'est la première fois, depuis l'exil du Tibet, qu'une telle annonce est faite. Dans ces monastères, l'emphase est mise sur l'étude aussi approfondie et détaillée que possible de la philosophie bouddhiste, mais même aux monastères il est demandé de faire en sorte que les moines méditent.

A la fin du premier Masters Program, j'ai demandé aux étudiants de faire une retraite d'un an sur le *lamrim* après leurs huit années d'étude. Guéshé Jampa Gyatso ne portait pas beaucoup d'intérêt à la méditation car ce n'est pas quelque chose de tellement courant dans les monastères. Quoiqu'il en soit, les étudiants qui ont suivi mon conseil et sont allés à Eu Sèl Ling, en Espagne, faire neuf mois de retraite, ont trouvé que c'était très bénéfique et ont déclaré que tout le monde *devrait* faire retraite. Ils étaient tous d'accord pour dire que la retraite avait été bénéfique.

Voilà, c'est ma suggestion, à vous de voir si vous l'adoptez ou non. C'est à vous de choisir. Je vous fais part d'une idée, mais il se peut que cela ne fonctionne pas pour tout le monde. C'est une manière de réellement rapprocher votre esprit des réalisations. Même si vous n'obtenez pas maintenant de réalisation à proprement parler, en méditant de cette façon, année après année, vous vous en rapprochez et de plus vous prenez le contrôle de votre esprit. Alors, vous n'avez pas à vous inquiéter d'avoir gaspillé votre vie. Au moment de la mort, vous pouvez être heureux et satisfaits d'avoir consacré suffisamment de temps au cours de votre vie à la pratique du Dharma.

Les personnes qui ont davantage de mérites, davantage d'empreintes et qui ont eu une pratique correcte de la dévotion au maître dans leurs vies passées ainsi que dans cette vie, rencontreront davantage de succès. Tout dépend de la dévotion au maître. Si la pratique de la dévotion au maître est correcte, la pratique du Dharma rencontre moins d'obstacles internes et externes. Quand on parle d'obstacles externes, on parle du fait d'être sous le contrôle de rois, d'amis ou d'autres personnes et de n'avoir aucune liberté parce que l'on est obligé de travailler pour eux. Les obstacles internes sont les perturbations et les maladies. La rapidité avec laquelle vous serez capables d'obtenir les réalisations du *lamrim* dépend de votre compréhension ainsi que de la qualité de votre dévotion au maître. Le succès dépend de votre dévotion au maître, c'est donc un sujet très important.

Colophon : Instructions éditées à partir d'enseignements donnés par Lama Zopa Rinpoché à ABC, Singapour, le 7 mars 2013 ; à LDC, Malaisie, le 17 avril 2013 et à NARM (par vidéo), Kopan, le 13 mai 2013.

Traduit de l'anglais au français par les Véns. Lobsang Détschèn et Tenzin Ngeunga du Service de traduction de la FPMT, août 2014.

Tous droits réservés.