



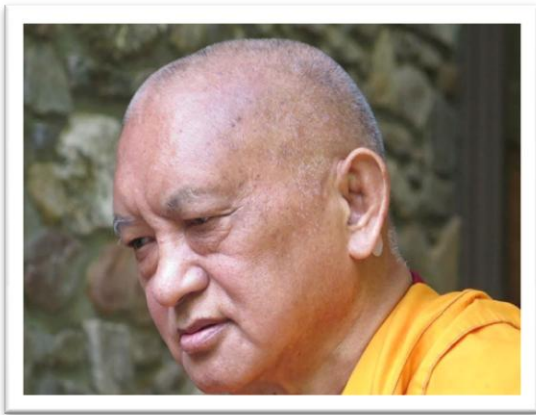
# Conseils pour les personnes en retraite

## Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-RETRAITE-CONSEILS POUR LES PESONNES EN RETRAITE- Dernière mise à jour 11-07.2015

*Rinpoché a été obligé de retarder son arrivée à Taiwan parce qu'il devait terminer une retraite urgente pour le bien de la fondation. C'est pourquoi, Rinpoché a envoyé le message suivant aux participants d'une retraite sur le long dharani (mantra) de Tchènrézi :*



« Mes chers étudiants dévoués, en quête sincère de l'Eveil,

Nous cherchons à atteindre l'Eveil, pas uniquement pour nous bien sûr, mais nous sommes en quête sincère du but suprême, le bonheur pour les autres : pas simplement le bonheur temporaire, mais aussi la libération suprême et l'Eveil. Ce souhait vient du fond du cœur.

Je suis vraiment désolé de ne pouvoir être parmi vous pour le début de la retraite mais je pense que vous avez une chance incroyable. Je m'en réjouis !

Tout d'abord, vous avez vraiment de la chance de ne pas être dans les royaumes inférieurs en ce moment, tourmenté par les souffrances les plus extrêmes et créant continuellement du karma négatif. Le simple fait d'avoir un corps humain est un miracle. C'est indescriptible, d'être ainsi libre de toutes les souffrances des royaumes inférieurs en ce moment même. Vous avez tellement de chance d'avoir un précieux corps humain qui vous permet d'étudier le Dharma, d'en comprendre les mots et leur sens et d'être capable de le mettre en pratique et d'obtenir des réalisations.

Et surtout, vous avez un corps humain qui possède les huit libertés et les dix richesses, vous avez confiance en le Bouddha, le Dharma et la Sangha et vous pratiquez l'éthique ainsi que les dix actions vertueuses et évitez les dix actions non vertueuses. Pratiquer la moralité permet d'éviter les souffrances des royaumes inférieurs et d'obtenir une renaissance supérieure. Vous avez vraiment de la chance !

En plus, vous avez rencontré le Dharma qui révèle les quatre Nobles Vérités. Vous avez la possibilité d'étudier ces quatre Nobles Vérités et de les actualiser, et ainsi vous affranchir du samsara dont la nature n'est en fait que souffrance et qui revient à se retrouver dans le nid d'un serpent vénéneux ou au milieu d'un feu. C'est donc encore plus fantastique. Quelle chance !

La chose la plus merveilleuse est la possibilité d'atteindre l'Eveil du fait d'avoir rencontré l'enseignement du mahayana ; vous êtes ainsi à même de libérer tous les êtres de la souffrance et de ses causes et de les conduire à l'Eveil. C'est vraiment merveilleux ! Quelle chance !

Plus merveilleux encore est le fait d'avoir rencontré le tantra ; vous pouvez ainsi atteindre l'Eveil en une seule vie. Et si cela ne se produit pas, vous pourrez rencontrer le tantra dans votre prochaine vie. C'est vraiment merveilleux ! Comme vous avez de la chance !

Et plus merveilleux encore est le fait d'avoir rencontré le tantra supérieur ; vous pouvez ainsi étudier, pratiquer et atteindre l'Eveil en juste une courte vie. C'est vraiment merveilleux ! Comme vous avez de la chance !

Plus merveilleux encore est le fait d'avoir rencontré les enseignements de Lama Tsongkhapa qui unifient les soutras et les tantras avec l'intégration des trois déités de façon à atteindre l'Eveil plus rapidement encore qu'en suivant d'autres tantras supérieurs du yoga maha anoutara qui ne les incluent pas. C'est vraiment merveilleux ! Quelle chance ! C'est vraiment la meilleure des chances !

Un autre point est que cette pratique de Tchènrézi qui comprend la récitation du mantra et la méditation permet d'exaucer les souhaits de tous les êtres qui recherchent le bonheur. Le mantra accompli nos souhaits personnels et ceux des autres. Ses bienfaits sont aussi illimités que l'espace. Surtout, en retraite, ce long dharani a des bienfaits incroyables. Nous avons tellement de chance. Cette pratique facilite l'obtention de l'Eveil, le nôtre et celui des autres. Les Bouddhas chérissent ce mantra qui est comme un joyau du cœur. Le simple fait d'entendre le nom de Tchènrézi nous affranchit des royaumes inférieurs, purifie notre karma négatif et est une cause de l'Eveil. Ainsi, c'est vraiment précieux de simplement se souvenir du nom et de le réciter, tous les jours de notre vie. Il nous affranchit des océans de souffrances samsariques qui sont sans commencement. Quelle chance !

Une chose est incroyable par rapport à la méditation de Tchènrézi: elle développe la compassion, apporte paix et bonheur aux êtres - pas uniquement aux êtres de ce monde - et comble leurs souhaits. Ces êtres, à leur tour, inspirent de nombreuses autres personnes à pratiquer davantage la compassion, à apporter paix et bonheur et à combler les souhaits d'autres êtres. Ces êtres sont à leur tour inspirés à pratiquer la compassion qui apporte paix et bonheur et comblent les souhaits des êtres - pas seulement ceux des humains mais aussi des animaux. Les gens ne feront même plus de mal aux vers de terre. C'est ainsi que les gens s'arrêtent de faire du mal aux animaux, de chasser et d'utiliser les animaux pour leur plaisir et leur nourriture. On s'aperçoit donc qu'il s'agit là d'un moyen pour apporter la paix dans le monde

et arrêter la violence et les pensées destructrices telles que la colère, l'esprit insatisfait, le désir et autres pensées négatives.

Plus on développe une certaine habitude de d'intention compatissante, plus on sera plus compatissant dans les vies prochaines ; ce qui mène à la bodhicitta, qui mène à l'Eveil. Alors il vous sera possible de prendre davantage de responsabilités envers les autres êtres, de les affranchir de la souffrance et leur apporter un bonheur temporel et surtout le bonheur suprême de l'Eveil. Au fur et à mesure que, d'une vie à l'autre, vous développez votre compassion, vous serez de plus en plus bénéfique à autrui de vie en vie. Vous voyez comment à long terme, les êtres reçoivent de vous des bienfaits illimités comme le ciel. Quelle chance est la vôtre!

Les prosternations que vous faites tous les jours, en récitant le mantra de Tchènrézi, en prenant les préceptes, en méditant sur la bodhicitta et en faisant la pratique en sept branches créent beaucoup de mérites. Quelle chance est la vôtre !

Il y a tellement d'occasion qui vous permet d'accumuler des tonnes de mérites. Même si vous ne prenez pas part à beaucoup de manifestations pour la paix dans le monde, le seul fait de faire cette retraite crée une connexion qui permet d'éviter que des choses indésirables se passent dans le monde. De cette façon, vous aidez les gens en Irak et ceux qui se trouvent dans les endroits où sévissent les tortures et où il y a tant de souffrance. La méditation et la récitation du mantra aident réellement ces gens.

Ainsi, vous pouvez dédier vos mérites à tous les êtres - pas seulement ceux de ce monde - et atteindre le bonheur et la libération. Vous voyez comme c'est incroyable. Même les gens dans les royaumes inférieurs qui subissent plus de souffrances que les humains ; les non- croyants qui ont un comportement mauvais, et qui par colère et par égoïsme ont pour attitude de ne chercher que le bonheur dans cette vie ; et ceux qui n'ont pratiquement pas de compassion - tous ces êtres reçoivent ces mérites et peuvent atteindre le bonheur.

Il y a tant de chose que l'on peut offrir au monde. Vous pouvez aider tous ces gens qui sont morts dans les guerres, les plus de deux cent cinquante mille personnes décédées dans le tsunami et les millions de personnes décédées du SIDA, du cancer etc. Les personnes matérialistes qui n'ont aucune connaissance de l'esprit, n'ont aucune compréhension du karma et de la réincarnation. Ils ne comprennent que la souffrance et la douleur des survivants, mais ne connaissent pas la souffrance de ceux qui sont morts. Les gens pleurant les morts restent silencieux quelques minutes dans les églises etc. mais ce qui n'est vraiment pas clair dans leur esprit, c'est l'expérience vécue après la mort. Leur esprit est complètement dans le noir - ils n'ont aucune idée des souffrances terribles que les personnes décédées connaissent dans les royaumes inférieurs.

Bien sûr, les personnes bouddhistes qui ont une compréhension correcte de l'esprit, de la réincarnation et du karma peuvent comprendre la réalité. La plupart des personnes décédées au cours du tsunami, sont mortes en éprouvant une grande peur et vont prendre renaissance dans les royaumes inférieurs. Mais comme le monde entier a entendu parler du tsunami, de nombreux êtres saints ont fait des prières pour ces personnes.

En conclusion, vous êtes extrêmement chanceux de faire cette retraite, tout comme les cuisiniers qui préparent les repas et tous ceux qui organisent la retraite et y apportent leurs services. Vous êtes tous très chanceux.

Quelle chance de pouvoir ces prochains jours vous rendre libres pour faire cette retraite durant les quinze jours où le Bouddha a accompli des miracles. En d'autres termes, vous êtes en train de vous libérer et d'atteindre l'Eveil. Ressentez que c'est là, la chose la plus fantastique de votre vie, d'être capable d'offrir vos services pour cette retraite. Chaque personne qui participe à cette retraite, même si elle ne vient que pour une seule session, fait la chose la plus fantastique !

Par exemple, lorsque vous faites une prosternation, que vous récitez un mantra, que vous faites une offrande de lumière (même si ce sont de petites bougies de Noël) ; tout ce que vous faites est multiplié par cent millions.

Quelle chance ! C'est époustouflant ! inouï, incroyable, fantastique !...peut-être que cela suffit, sinon avec un tel plein d'énergie joyeuse on risque d'éclater, d'exploser et il sera difficile pour toutes les parties du corps de se rassembler à nouveau. Je ne veux pas que cela arrive car nous avons besoin de prendre soin des autres êtres, de les délivrer de la souffrance et de les amener à l'Eveil. »

Merci beaucoup

Avec mon amour et mes prières

Lama Zopa

**Colophon** : Traduit depuis l'anglais par le Bureau de traduction de la FPMT France, 2009