



# Les bienfaits de la retraite de lamrím

## Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-RETRAITE-LZR-Les bienfaits de la retraite de lamrim-Dernière mise à jour 14.07.2015



### Nouveau conseil de Lama Zopa Rinpoché

Récemment Rinpoché a écrit aux étudiants du « Basic Program » (PEBA pour les français) de l'Institut Lama Tsong Khapa en Italie qui viennent juste de terminer une retraite de lamrim de trois mois. Dans cette lettre Rinpoché nous encourage fortement à mettre en pratique ce que nous avons étudié, nous explique comment cela permet de confirmer les enseignements du Bouddha et constitue la meilleure offrande pour nous-mêmes, pour les êtres et pour la paix dans le monde.

### Les bienfaits de la retraite de lam-rim

A tous mes chers étudiants et amis qui viennent de terminer le PEBA.

Je pense que ce que vous venez de faire est la meilleure chose au monde que vous pouviez réaliser : avoir fait une retraite de lam-rim de trois mois après avoir étudié le PEBA pendant deux ans. C'est réellement un excellent accomplissement.

Cette façon d'organiser le PEBA avec une retraite de trois mois pour conclure est très, très spéciale. Bien sûr, il est possible d'étudier la philosophie bouddhique dans les universités de divers pays, mais sans cette notion de retraite, sans cette notion de mise en pratique.

Ces deux choses –l'étude et la pratique– sont cruciales pour familiariser l'esprit avec la voie vers l'éveil. L'étude et la pratique donnent le véritable goût de ce qu'est le Dharma du Bouddha. De cette manière, on devient vraiment le spécialiste de la science intérieure. Même dans les grands monastères où l'on étudie très longuement la voie vers l'éveil, à la fin du cycle d'études il n'y a pas de retraite organisée sur les sujets de Dharma qui ont été étudiés, sauf bien entendu dans le cas des personnes qui prennent ce type de disposition à titre individuel. D'après moi -ma vue erronée-, il semble que de nombreux moines ne le font pas.

Mais certains moines, tout en étudiant au monastère, pratiquent et méditent le chemin selon les paroles de Dromteunpa : « Quand j'écoute, je réfléchis. Quand je réfléchis, je médite. » Il y a des exemples plus récents, comme ceux de Guéshé Rabtèn et Lama Yéshé. Quand Guéshé Rabtèn était dans la classe de Madhyamaka, il avait des réalisations de l'étape de production des tantras. Il a raconté cela à Jampa Wangdou, un grand méditant contemporain qui quand il

vivait au monastère était un « dop-dop »\* puis qui se retira en un lieu isolé pour méditer, ne se nourrissant que de pilules préparées à base de fleurs. Jampa Wangdou continua ensuite sa méditation en Inde avec grand succès.

A propos du *Masters Program* de sept ans, j'avais conseillé de faire une retraite de lam-rim d'un an. A la fin du cursus, certains l'ont effectivement faite, mais neuf mois seulement. Certains étaient d'accord pour la faire, mais d'autres ne comprirent pas et ne voulurent pas la faire. Ceux qui ont fait la retraite en ont découvert le grand bienfait dans leur propre cœur. Les étudiants qui ne sont pas intéressés par les retraites et la pratique devraient comprendre que, s'ils souhaitent obtenir quelque chose pour leur cœur, s'ils ont assez d'amour pour eux-mêmes et aspirent à faire quelque chose qui touche leur cœur, qui remplisse leur cœur d'une grande satisfaction, d'une joie profonde, quelque chose qui ait une signification profonde, eh bien ils peuvent l'obtenir par la retraite et de la pratique.

Je suis très, très content. Même si au début il y a eu quelques difficultés, finalement vous avez tous entendu mon conseil de faire la retraite de lam-rim, et vous avez donc fait l'expérience vous-mêmes. Vous avez ressenti le vrai goût dans votre cœur.

Tout cela correspond aux conseils donnés par Lama Tsongkhapa. Lama Tsongkhapa a dit : « Au début, vous devez chercher à entendre tous les enseignements que vous pouvez sur toute l'étendue des écritures. Au milieu, vous devez voir toute l'étendue des écritures comme des conseils (pour la pratique). A la fin, pratiquez jour et nuit. Je dédie tout cela pour l'épanouissement des enseignements du Bouddha. » Ainsi, vous voyez, cela correspond exactement à ce que vous avez fait, je ne suis pas fou ! Vous avez tous étudié la vaste étendue des enseignements du Bouddha et vous l'avez mise en pratique en pratiquant le lamrim, les étapes de la voie vers l'éveil.

Il est précisé dans les enseignements du lam-rim des grands maîtres Kadampa que, lorsque vous écoutez, expliquez et réfléchissez sur le lam-rim, vous touchez à tous les enseignements du Bouddha. Cette expression signifie que le lam-rim est le cœur de tous les enseignements du Bouddha.

Donc, vous voyez qu'il n'y a rien de mystérieux là-dedans. Après avoir étudié les cinq grands traités, il n'y a pas de confusion. Vous ne pouvez pas dire : « Je ne sais pas comment pratiquer. » Ce type de confusion apparaît dans l'esprit de nombreux Tibétains, qui ne savent pas comment pratiquer, comment intégrer leurs études dans leur vie, à cause de leur manque de compréhension de la pratique du lam-rim. Ils ne savent pas comment méditer après des études

\*En général, on appelle « dop dop » les moines qui sont un peu allergiques à la discipline et n'ont pas trop envie d'étudier.

intensives et parfois doivent aller demander à un autre lama ou à une autre tradition comment méditer.

Pourquoi faire une retraite sur le lam-rim ? Parce que chacune des syllabes appartenant à chacun des enseignements du Bouddha, des trois véhicules, y est présentée comme une instruction, comme la pratique d'une personne sur la voie vers l'éveil. Il n'y a pas une seule syllabe des enseignements du Bouddha qui devrait être mise de côté. Le but essentiel de chacun des mots du Bouddha est de pacifier l'esprit, parce que votre cœur et votre esprit sont les créateurs de toute la souffrance du samsara, y compris celles de trois royaumes inférieurs. Et quand vous transformez votre cœur, vous êtes le créateur de votre bonheur et de votre paix, de votre libération et de votre éveil.

Mais pourquoi le lam-rim spécialement ? Parce qu'il propose une présentation très spéciale permettant de prendre le contrôle de l'esprit. La cause de toute la souffrance de tous les êtres, la provenance de toute la souffrance et de tous les problèmes, maintenant et à l'avenir, c'est l'esprit. Si vous procédez à une analyse rigoureuse de votre vie, cela vous apparaîtra clairement. Vous pouvez aussi comprendre cela à partir de la parole du Bouddha :

« N'accomplis aucune action nuisible ;  
N'accomplis que les actions bénéfiques ;  
Discipline ton esprit.  
Ceci est l'enseignement du Bouddha. »

Quoi que l'on fasse, si cela ne pacifie pas les émotions perturbatrices, ce n'est pas du Dharma.

Encore une fois, du fond du cœur, les deux mains jointes au cœur, les dix doigts rassemblés, je vous remercie tous des milliards de fois. Ce que vous avez fait est le plus beau des cadeaux, la plus belle des offrandes à tous les bouddhas et bodhisattvas. Faire une telle retraite –pacifier l'esprit par le lam-rim– c'est la meilleure des offrandes, le meilleur bienfait apporté à tous les êtres et la meilleure manière d'apporter la paix au monde.

Lama Zopa

**Colophon** : Lettre écrite aux étudiants du PEBA (Basic Program) à l'Institut Lama Tsong Khapa en Italie, datée du 14 août 2007. Dictée au vénérable Roger Kunsang, légèrement revue par la vénérable Mindrol. Traduction française : Vén. Tenzin Ngueunga, Institut Vajra Yogini, 31 août 2007