

Rejoignez les Amis du Service de traduction

Il reste encore tant de choses essentielles à traduire et à publier en français ! Notre directeur spirituel, Lama Zopa Rinpoché, est très clair : tout ce qui n'est pas traduit, tout ce qui n'est pas publié, est une perte énorme pour les êtres et pour la FPMT.

*Engagez-vous à soutenir nos activités
et recevez tous nos ebooks*

Pour 108 € devenez Ami du Service de traduction et permettez-nous ainsi d'engager de nouvelles traductions.

En échange, vous recevrez pendant 10 ans tous nos ebooks, toutes leurs mises à jour ainsi que tous nos futurs titres :

- Livres de prières, vol. 1 et 2 ;
- Livre de prières de retraite ;
- Livrets de pratiques ;
- Commentaires, sadhanas, prières, pratiques préliminaires, enseignements, etc.

Pour vous inscrire :
www.traductionfpmt.info

Conseils concernant les maîtres spirituels



Service de traduction francophone de la FPMT



Afin que le Dharma soit préservé et puisse s'implanter dans les pays francophones, des traductions claires et précises des textes bouddhiques, des prières et des enseignements sont nécessaires.

La mission du *Service de traduction de la FPMT* est de traduire en langue française les programmes d'études bouddhiques, les livres de prières et les textes de pratiques de la FPMT. Nos traductions couvrent les cours d'introduction au bouddhisme jusqu'aux textes philosophiques de plus haut niveau.

Nous publions (format papier et ebook) des livres de prières bouddhiques, des sadhanas, des commentaires philosophiques, des textes pour les retraites et pour les pratiques. De plus, nous rendons accessibles en ligne et en français les programmes d'étude sur le *Online learning center* de la FPMT.

En dehors des donations, tous les revenus du *Service de traduction* proviennent de la vente des publications. Nous vous remercions du soutien que vous nous apportez en achetant ce livre. Vous contribuez ainsi concrètement à soutenir l'effort de traduction et nous permettez de continuer à diffuser les enseignements du Bouddha.

Service de traduction francophone de la FPMT
info@traductionfpmt.info

www.traductionfpmt.info

Suivez l'actualité de nos travaux de traduction sur **Facebook** et **Twitter**

©FPMT, Inc., 2011
FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

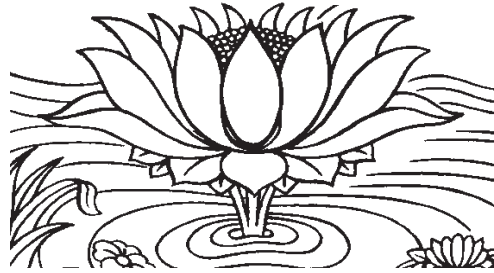
Pour la version française :
© Service de traduction francophone de la FPMT, 2011
info@traductionfpmt.info
www.traductionfpmt.info

Tous droits réservés

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage, pour un usage autre que strictement privé, par tous moyens y compris la photocopie et sur tous supports, doit être soumise à l'autorisation préalable de l'éditeur.

La connexion intérieure avec votre maître spirituel se développera naturellement au cours des années ; tout comme se développera votre gratitude quand vous commencerez à obtenir des réalisations.

Portez-vous bien et réjouissez-vous de votre progression sur la voie !



Colophon et remerciements :

Texte écrit par le vén. René Feusi, en décembre 2010. Kendall Magnussen l'a révisé et y a inclus des suggestions en provenance de personnes travaillant au Bureau International, en janvier 2011.

Traduction française : Muriel Barraud et la vén. Tenzin Ngeunga du Service de traduction francophone de la FPMT – avril 2011.

Dessins au trait par Robert Beer, avec son aimable autorisation

Conseils concernant les maîtres spirituels



Introduction

Dans les centres bouddhistes tibétains on assiste souvent au déploiement et à l'expression d'une très grande dévotion à l'égard du maître spirituel (skt. gourou). Le but de ce court texte est de faire découvrir aux nouveaux-venus cette pratique [de la dévotion au maître] et de leur expliquer les raisons pour lesquelles on accorde une telle importance à l'instauration et au maintien d'une relation positive avec un maître spirituel.

Comment obtenons-nous des réalisations ?

L'expérience des aspirants spirituels à travers les âges démontre que la manière la plus rapide d'obtenir une transformation spirituelle profonde ne consiste pas uniquement à étudier et à méditer, mais consiste à allier ces activités à la dévotion. La dévotion rend le cœur et l'esprit tendres et purs, ce qui crée les conditions intérieures pour que l'étude et la méditation soient fructueuses.

On peut comparer le processus à la culture d'un très beau jardin. Si l'on veut qu'il donne à plein, non seulement il faut semer des graines et les arroser, mais il faut aussi préparer le sol en ôtant les mauvaises herbes et les pierres et en y apportant de l'engrais. Et l'on a aussi besoin d'ensoleillement..

Pourquoi dans le bouddhisme tibétain la dévotion s'adresse-t-elle au maître spirituel ?

Le maître spirituel qualifié agit comme une incarnation vivante des qualités intérieures que vous cherchez à développer.

Plus vous contemplez les qualités de votre maître spirituel – comme sa compassion, sa joie, sa sagesse et son habileté à transmettre les enseignements – plus votre admiration et votre respect vont s'accroître.

Si vous vous dévouez à un maître spirituel tout en vous concentrant sur ses qualités, il en résultera une grande bénédiction. L'esprit pur de la dévotion fera s'épanouir en vous toutes les qualités éveillées que vous appréciez chez votre maître. Plus votre admiration et votre dévotion correcte seront grandes, plus vos progrès spirituels seront rapides.

Cependant, l'inverse est aussi vrai. Une fois que vous avez choisi une personne pour être votre maître spirituel, si votre esprit devient négatif à son égard, cet esprit négatif rendra tout progrès spirituel futur difficile ; et les qualités que vous avez déjà développées dégèneront.

Une grande partie de votre progrès spirituel dépend de votre attitude envers votre maître, donc ne vous précipitez pas ! Certes, il est dit que l'entraînement à la dévotion correcte à un maître spirituel qualifié est une caractéristique de la voie vers l'éveil la plus rapide ; mais il est conseillé de procéder avec sagesse. Cultiver un esprit de dévotion stable prend du temps.

De quelle manière les maîtres spirituels nous sont-ils bénéfiques ?

Les maîtres spirituels partagent non seulement leurs connaissances de la voie spirituelle et des pratiques menant au

Comment en apprendre plus sur ce sujet ?

Les ressources suivantes (en anglais) peuvent être obtenues via la *Foundation Store* sur le site web de la FPMT : shop.fpmt.org

Livres :

Heart of the Path, de Lama Zopa Rinpoché

Liberation in the Palm of Your Hand, pp. 251-300,

de Pabongka Rinpoché

Fifty Stanzas on the Spiritual Teacher, de Aryashura avec un commentaire de Guéshé Ngawang Dhargay

Ouvrages conseillés en français :

La voie vers l'éveil dans le bouddhisme tibétain, Guéshé Acharya Thoubtèn Lodèn (appelé couramment le « lamrim de Nalanda ») - chapitre 5 – disponible dans les boutiques des centres francophones de la FPMT

Les étapes sur le sentier de l'éveil, vol. 1 : Les fondements, Guéshé Lhoundoub Sopa – chapitre 4 – à paraître aux Éditions Vajra Yogini fin 2011

Cinquante stances de la dévotion au gourou, d'Aryashoura, texte racine et commentaire de Guéshé Ngawang Dhargyé, Éditions Marpa (extrait de l'ouvrage *Le Mahamoudra*, Éditions Marpa).

Programmes d'étude :

Découverte du bouddhisme, module 4 : le maître spirituel

Vivre dans la voie, module 4 : le maître est le Bouddha

Conclusion

Souhaiter atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres vivants est la plus belle chose que vous pouvez faire de votre vie et avoir un maître spirituel dans ce merveilleux voyage intérieur est la chose la plus précieuse.

Le maître spirituel nous aide de manière bien plus profonde. Il, ou elle, nous amène à faire l'expérience d'une paix intérieure plus profonde dans cette vie, nous permet de nous assurer une vie future favorable, nous guide jusqu'à la libération définitive de toutes nos émotions perturbatrices et, enfin, jusqu'à l'état de béatitude omnisciente d'un Bouddha.

Ainsi, le bienfait que nous dispense le maître spirituel est d'une incroyable portée. C'est en ce sens que sa bonté est incommensurable.

Que faire si mon maître spirituel me demande de faire quelque chose que je ne comprends pas ou que je ne peux pas faire ?

Avec respect, demandez des éclaircissements. Si vous n'êtes pas capable de faire ce qui est conseillé, expliquez avec sincérité à votre maître pourquoi vous ne pouvez le faire ; évitez tout sentiment d'irritation ou de contrariété.

Que dois-je faire si j'ai un problème avec mon maître spirituel ?

Si vous vous trouvez dans une situation délicate avec votre maître spirituel et êtes incapable de vous en sortir, prenez contact avec un ami du Dharma expérimenté pour qu'il vous aide à comprendre et à réagir habilement en accord avec le Dharma. S'il vous semble que la situation est telle que vous n'êtes pas en mesure de la transformer en pratique de la voie spirituelle, vous pouvez demander conseil auprès du Directeur ou du Coordinateur du programme spirituel du centre FPMT le plus proche de vous.

développement intérieur, mais aussi leurs expériences intérieures. Ils s'appuient sur la manière dont cela a fonctionné pour eux et sur leur tradition spirituelle spécifique pour nous expliquer comment opérer notre transformation.

Pourquoi ai-je besoin d'un maître spirituel ?

Bien que l'on puisse apprendre beaucoup dans les livres, si l'on souhaite atteindre l'excellence dans n'importe quel domaine de connaissance, la présence d'un maître qualifié garantit les meilleures chances de réussite. Cela est vrai si l'on aspire à devenir danseur de ballet, pianiste, pilote, artiste, scientifique, etc. – en fait pour pratiquement tout. De la même façon, si vous aspirez au développement spirituel, vos progrès seront plus sûrs et plus rapides si vous êtes sous la guidance d'un maître spirituel qualifié.

Dois-je choisir un maître spirituel dès maintenant ?

Non, pas du tout. Vous pouvez très bien participer à des enseignements ou à des retraites sans considérer l'enseignant comme votre maître spirituel. Il suffit de respecter l'enseignant comme vous le feriez d'un professeur partageant avec vous de précieuses informations à propos du développement intérieur.

Par la suite, quand vous en saurez plus et qu'il deviendra clair pour vous que c'est cette tradition spirituelle que vous souhaitez suivre, vous pourrez alors vous mettre en quête d'un maître spirituel adéquat.

La mise en place de cette relation est la décision la plus importante de votre vie. Une fois que vous avez accepté une personne comme maître spirituel, vous vous engagez spirituellement pour toute la vie à l'égard de cette personne. Aussi, prenez votre temps, observez soigneusement votre maître potentiel et soyez sûr d'être prêt à cultiver votre esprit dans ce sens. Il existe des enseignements détaillés sur la manière de s'entraîner au respect envers

le maître en pensée et en action de façon à en tirer les plus grands bienfaits et à éviter les obstacles dans son développement spirituel. Une liste de ressources utiles sur ce sujet se trouve à la fin de ce texte page 9.

Comment établit-on une relation spirituelle de maître à étudiant ?

Cela peut se faire en demandant directement au maître de devenir votre mentor spirituel ou simplement en prenant la détermination : « À partir de maintenant, je considérerai cette personne comme mon maître spirituel. Je mettrai en pratique tout ce qu'il ou elle enseignera et, quand le besoin s'en fera sentir, je lui demanderai des conseils personnels. »

Il est important de savoir que si vous recevez une initiation ou des vœux d'un maître spirituel, vous établissez automatiquement une relation spirituelle de maître à étudiant avec cette personne. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas prendre d'initiation ou de vœux d'un maître spirituel tant que vous n'êtes pas sûr de pouvoir vous engager dans ce type de relation avec cette personne.

Que dois-je faire avant de choisir un maître spirituel ?

Acquérez une certaine compréhension du voyage spirituel que vous êtes sur le point d'entreprendre, réalisez l'immensité de la tâche et familiarisez-vous avec les enseignements sur la dévotion au maître selon le bouddhisme tibétain, de façon à comprendre parfaitement cet aspect de votre entraînement spirituel. Puis, avec humilité mettez-vous en quête d'un maître spirituel qualifié.



Quelles qualifications dois-je rechercher chez un maître spirituel ?

Il existe de nombreuses listes de qualités énumérées dans la littérature bouddhique classique qui varient selon les divers niveaux de maîtres spirituels. C'est une bonne chose que de les étudier. Vous pouvez commencer avec l'une des références citées à la page 9.

Pour un débutant, il suffit que votre maître spirituel potentiel soit doté d'une bonne éthique, de compassion, que ses connaissances spirituelles soient plus amples que les vôtres, qu'il vive selon les principes qu'il enseigne, et que ce soit quelqu'un avec qui vous pensez avoir une bonne communication.

Quelles qualités devez-vous avoir en tant qu'étudiant ?

Vous devez être honnête, avoir l'esprit ouvert, une profonde aspiration pour le développement intérieur et être prêt à mettre en pratique les conseils spirituels que vous recevez.

Combien de maîtres spirituels peut-on avoir ?

Vous pouvez en avoir autant que vous le sentez utile. Néanmoins, au début, il est préférable de n'avoir qu'un seul maître spirituel principal. Si vous demandez conseil auprès de plusieurs maîtres, vous allez peut-être recevoir des instructions différentes et vous retrouver finalement dans la confusion.

Comment apprécier la bonté du maître spirituel ?

Nous considérons comme précieuses les personnes qui nous sont bénéfiques dans notre vie, comme nos parents, nos conjoints, nos amis, etc., lesquels ne nous apportent que des bienfaits temporaires.