



Comment s'en remettre au maître qualifié

Par Sa Sainteté le Dalaï Lama



LM-DEVOTION-SSDL-MAITRE QUALIFIE-Dernière mise à jour 20.06.2015



Deux points ont pour sujet la manière de s'en remettre à un tel maître qualifié :

- 1) Comment s'en remettre au maître par la pensée
- 2) Comment s'en remettre au maître par notre pratique

1) Comment s'en remettre au maître par la pensée

Ce sujet comprend lui aussi deux points :

- s'entraîner à développer la foi
- se rappelant la bonté du lama, lui témoigner respect et dévotion

1) S'entraîner à développer la foi

Comme il est expliqué dans un texte nommé *Konchok Tala*¹:

« Le développement de la foi précède toutes les autres pratiques, c'est pourquoi la foi est comme la mère, elle protège toutes les qualités vertueuses et les développe. »

Comme Nagarjouna l'explique dans la *Précieuse Guirlande*, le développement de la foi et de la sagesse forme la fondation de la pratique du bouddhisme.

'Foi', ici, se réfère principalement à une foi basée sur la raison. A travers le raisonnement et la logique, quand on considère une personne ou un objet particulier comme digne de foi et que sur cette base on développe la foi, on peut alors se reposer sur cette foi, elle est digne de confiance. Mais si, sans raison ni logique, on fait simplement confiance à quelqu'un, la foi que l'on développera ne sera pas stable, elle ne sera pas forte et sûre. La foi doit donc être soutenue par la sagesse. De la même manière que, quand on parle de faire preuve de compassion envers les autres, on doit voir pour quelle raison, dans quel but on cultive une telle compassion, on doit aussi connaître les facteurs favorables au développement de la compassion et les facteurs qui doivent être éliminés parce qu'ils font obstacles à son développement. Grâce à une telle compréhension, le développement de la compassion sera très stable et ce sera une compassion qui ne pourra pas être déstabilisée par la colère. La fondation de toutes ces qualités est donc la sagesse basée sur la raison. Généralement parlant, sur la base de la foi on obtient une renaissance supérieure d'être humain ou de dieu et sur la base de la pratique de la sagesse on obtient le nirvana ou libération. C'est pour cela qu'il est dit ici que 'le développement de la foi

¹ Le Soutra de la Lampe du Joyau

est comme la mère ' car beaucoup de vos qualités vertueuses dépendent du développement de la foi, et 'la foi protège ces qualités vertueuses et les développe'. Il est dit aussi dans le *Soutra des Dix Phénomènes* :

« Ceux qui manquent de foi ne pourront faire croître la moisson des qualités vertueuses, Exactement comme il est impossible que germent les graines brûlées. »

Pour entreprendre un examen il faut d'abord avoir un doute sur la véracité de tel ou tel objet particulier et c'est avec cette sorte de doute qu'on débute l'examen et l'investigation. C'est ainsi que procèdent les scientifiques quand ils entreprennent certaines expériences. Si vous avez des doutes cela implique que vous vous posez beaucoup de questions et plus vous avez de questions plus vous obtiendrez de réponses, si réponses il y a. C'est pourquoi le doute est très important. Le doute ne doit pas être le résultat d'une attitude égotique ; si le doute est basé sur une attitude égotique, alors vous finirez par dire 'je ne crois pas en ça' sans aucune raison. Dans *l'Ornement des Réalisations* de Maitreya, il est question des deux types d'étudiants : l'un est appelé le disciple dont l'esprit est émoussé, qui cultive la foi principalement basée sur la croyance et non sur la raison ; et l'autre est appelé le disciple dont l'intelligence est vive, qui cultive la foi basée sur la raison et la logique. Nous devons donc suivre la façon de procéder de ce second type d'étudiant, celui qui cultive la foi sur la base de la raison et de la logique. Par conséquent, le doute est très important, particulièrement pour nous faire appliquer le raisonnement logique car au point de départ il y a ce doute, ce questionnement.

Quand on parle de foi, en fait, il y a plusieurs sortes de foi : la foi dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha ; dans la loi de causalité ; dans les Quatre Nobles Vérités... mais ici nous parlons de la foi dans le lama ou l'enseignant spirituel. En ce qui concerne notre attitude envers notre lama, il est dit dans le texte tantrique de la transmission de pouvoir de Vajrapani, que nous devrions considérer notre lama ou maître spirituel comme le Bouddha. Ceci est de toute évidence en accord avec les enseignements tantriques. Quand nous nous sentons proches de quelqu'un, automatiquement nous essayons d'avoir une conduite, un mode de vie, acceptable pour cette personne ; c'est une tendance humaine. De la même manière, plus nous avons de respect et de vénération pour le lama, et plus nous respectons ses enseignements et suivons ses conseils. Comme résultat de ce sentiment de proximité par rapport au lama, nous apprécions ses qualités et, à cause de cela, nous sommes capables de recevoir certaines d'entre elles. De plus, avoir une foi inébranlable en le lama vous aidera à discipliner et pacifier votre esprit, ce qui préparera votre esprit à recevoir de plus hautes réalisations et de plus hautes qualités et à obtenir de plus hautes expériences. Quelles que soient les réalisations du lama, si de votre côté vous le considérez comme un maître spirituel et que vous avez cette sorte de foi, vous pourrez alors, proportionnellement à cela, recevoir davantage de bénédictions. Par contre, si vous considérez ce même lama comme une personne ordinaire, vous ne pourrez pas recevoir les bénédictions. C'est pourquoi il est dit que le fait de recevoir ou non les bénédictions ne dépend pas tellement de ce qu'est en réalité le lama mais principalement de votre propre attitude mentale. Dépourvus d'une telle foi, même si vous avez la capacité de voir directement Manjoushri, vous ne pourrez pas en recueillir beaucoup de bénédictions et de bienfaits. Dans *Les Chants de l'Expérience*², il

² ou *Ode aux réalisations*, c'est le Lamrim 'court' de Lama Tsongkhapa.

est dit que l'on devrait entraîner son esprit dans le développement de la foi dans le lama en le considérant comme un bouddha. Si on est capable de cultiver cette foi, c'est évidemment la foi la plus forte.

Le texte explique ensuite bien sûr pourquoi on doit considérer le maître comme un bouddha, pourquoi il est possible de le voir comme un bouddha, et en quoi cela est utile.

Considérer le lama comme un bouddha vous aidera à développer rapidement des réalisations plus élevées, cela présente donc de grands avantages et bénéfices. Même si le lama est pleinement qualifié, si de votre côté vous ne faites que relever ses défauts, vos propres qualités et vos réalisations spirituelles diminueront. Même en ce qui concerne la vie mondaine ordinaire, nous adoptons toujours un comportement susceptible de nous faire obtenir avantages et bienfaits et nous essayons d'éviter ce qui pourrait entraîner souffrance et problèmes. C'est pourquoi il est raisonnable de voir le lama comme un bouddha. Nombreux sont les grands maîtres du passé qui furent capables de purifier de nombreuses actions négatives et de réaliser la vue pénétrante dans la compréhension spirituelle en développant une foi profonde en le lama.

Le développement de la foi joue un rôle crucial, particulièrement quand vous pratiquez les tantras, et encore plus quand il s'agit des pratiques du Yoga Tantra Supérieur. Dans ce type de pratique, quelle que soit la tradition, Guéloug, Nyingma, Kagyou ou Sakya, si on éprouve une foi inébranlable envers le lama, des expériences spéciales et des réalisations en découlent. Beaucoup de mes connaissances et amis m'ont fait part d'expériences de ce genre. Quand on ne parvient pas à progresser et à obtenir des réalisations plus élevées même après avoir beaucoup pratiqué et avoir supporté de nombreuses difficultés, il arrive parfois qu'on parvienne à un résultat grâce à une dévotion et une foi infaillibles envers le lama. C'est parce que ce développement de la foi envers le lama joue un rôle très important et c'est pour cela que, comme l'a dit un maître, il ne fait aucun doute que la dévotion et le respect envers le lama peuvent nous permettre d'obtenir la libération. Mais bien sûr il est important de développer cette foi sur la base de la compréhension des enseignements et cela ne signifie pas que vous ne devez pas avoir recours au raisonnement et à l'analyse. Généralement parlant, il est important en premier lieu de raisonner et d'analyser, puis sur la base de ce raisonnement et de cette analyse, de cultiver la foi. C'est ainsi que je procède. Dans mon cas personnel, au départ j'ai un léger doute et ensuite je cultive la foi par l'analyse et la logique ; et de cette manière la foi développée sur cette base est très raisonnable et stable. Un tel processus de développement de la foi est en accord avec les enseignements du Bouddha lui-même. Il arrive cependant que, dans certains cas, des personnes obtiennent certaines réalisations sur la base d'une foi sans beaucoup d'investigation et de logique, mais ce doit être plus ou moins considéré comme un cas exceptionnel.

Vous pouvez vous demander comment il est possible de cultiver une foi telle que l'on considère le lama comme étant un bouddha. On répond à cette question en disant que c'est effectivement

possible. Dans ses deux ouvrages³, Lama Tsong Khapa dit que si vous vous concentrez uniquement sur les qualités du lama, cela subjuguera les défauts et vous les verrez moins. C'est absolument vrai et même en ce qui concerne notre vie de tous les jours. Prenons par exemple le cas de notre meilleur ami : si nous ne considérons que ses qualités, même s'il commet certaines fautes, qu'il fait quelque chose de mal, nous ne serons pas capables de voir ses défauts comme des défauts. Nous pouvons de même prendre l'exemple de la relation entre des parents et leur enfant : il arrive que les parents d'un enfant querelleur soient incapables de considérer l'attitude de leur enfant comme un défaut mais qu'au contraire ils la valorisent en disant que leur enfant est très courageux. De même, dans le cas d'un alcoolique, si une famille l'accueille toujours en lui offrant quantité de boissons alcoolisées, il appréciera beaucoup leur compagnie, parce que dans cette famille on lui offre toujours quelque chose à boire. Dans ce type de situation, nous sommes incapables de voir les défauts.

Qui plus est, par l'application d'un type de raisonnement particulier, même si vous voyez parfois les défauts du lama, le fait même de voir ces fautes vous aidera à cultiver davantage de foi. En pensant par exemple que bien que nous n'ayons pas tellement de chance puisque nous sommes nés en cette époque de dégénérescence, nous avons pourtant pu rencontrer des maîtres qualifiés. Même si le Bouddha lui-même apparaissait devant nous, nous ne serions pas capables de le voir tel qu'il est, à cause de notre propre attitude mentale négative. Nous n'avons pas la capacité actuellement d'avoir une vision directe du Bouddha, mais graduellement, en transformant notre esprit, nous pourrions sans difficulté avoir différentes visions. Ce fut le cas, par exemple, pour Guédune Gyatso et aussi pour Lungtok Gyatso qui est mort en pleine jeunesse : ces Dalai Lamas eurent la vision de nombreux bouddhas et bodhisattvas. Si vous lisez leurs biographies, vous apprendrez qu'ils avaient toujours des visions d'innombrables bouddhas et bodhisattvas et qu'ils pouvaient se souvenir de nombre de leurs vies passées. De même, dans sa biographie, Tsong Khapa dit qu'à travers les pratiques yogiques conjointes du calme mental et de la vision pénétrante, alors que sa stabilisation méditative se développait comme la lune croissante, il put avoir une vision de Vajrabairava (*tib.* Yamëntaka). Avant cela, Lama Tsong Khapa n'avait pas pu voir Yamëntaka, non pas parce que Yamëntaka n'existe pas, ni parce que Yamëntaka ne voulait pas lui accorder de bénédictions, mais pour l'unique raison que le disciple n'était pas prêt. Une fois que Lama Tsong Khapa eut développé la pratique combinée du calme mental et de la vision pénétrante, et que sa stabilisation méditative se fut accrue, il put alors avoir une vision de Yamëntaka. De même, quand nous parlons du corps de forme du Bouddha, ce corps de forme ne reste pas toujours dans un endroit particulier, en fait cela dépend beaucoup de l'attitude mentale des individus.

C'est comme pour le reflet de la lune dans l'eau : tant que l'eau est claire, la lune s'y reflète toujours ; mais si l'eau est trouble, ce reflet limpide n'est plus possible. Dans le cas d'un corps d'émanation suprême du Bouddha, et de même pour le corps de jouissance du Bouddha, nous ne sommes pas capables de les voir à cause de nos impuretés mentales. Potowa disait du corps

³ Le *Lamrim chenmo* et le *Lamrim dring* (Grande Exposition et Exposition Intermédiaire). Ici encore Sa Sainteté ne prend en considération que les deux Lamrims les plus détaillés de Lama Tsongkhapa.

de jouissance du Bouddha qu'il est en quelque sorte comme un ami des beaux jours, ce qui signifie que l'on est capable de le voir quand on a des réalisations spirituelles élevées. Mais pour l'instant, tandis que nous sommes sans recours et complètement écrasés par l'attitude d'auto-chérissenement, dans cette situation difficile, le seul qui nous donne l'enseignement et qui nous montre la signification de la vacuité, c'est le lama. C'est seulement grâce à la bonté du lama que nous avons la possibilité d'éliminer une partie de notre confusion et cela est dû uniquement à la bonté du lama qui s'est manifesté sous la forme d'une personne ordinaire. Par contre, si le Bouddha ou le lama apparaissait sous la forme du corps de jouissance du Bouddha, il vous serait tout simplement impossible de le voir et vous ne pourriez l'approcher. Kyabjé Trijang Rinpoché raconte que, quand il était à Lhassa, une personne était venue du Kongpo pour recevoir la bénédiction du Jowo. Mais cette personne, incapable de voir le Jowo, ne vit qu'un trône vide ; elle en fut très affectée et, très angoissée, alla voir Kyabjé Trijang Rinpoché en pleurant à chaudes larmes (l'histoire est véridique). Cette personne avait la foi mais à cause de ses fortes obstructions négatives, elle était incapable de voir (la statue). Il y a aussi l'histoire de Lama Losang Dhonden, quelqu'un de très bon. Un jour qu'il donnait la transmission orale du *Kangyour*, se trouvait dans l'auditoire une personne qui du début de la session d'enseignement jusqu'à la fin n'entendit rien du *Kangyour* dont le lama donnait la transmission orale, pas un traître mot ; en fait, tout ce qu'il avait vu c'était le lama assis sur le trône en train de manger tout le temps, du début à la fin. Des visions étranges de ce type sont possibles et dépendent de notre propre potentiel karmique. C'est donc grâce à la bonté du lama qui nous apparaît sous une forme ordinaire que nous avons la possibilité de le voir et d'entendre son enseignement.

Maintenant, que veut-on dire par 'le lama apparaît sous une forme ordinaire' ? Un être ordinaire et un être supérieur, ou Arya, ne se distinguent pas par la plus ou moins grande luminosité de leur corps. Tous les deux possèdent le même corps physique qui est le résultat ou la projection des karmas négatifs et des émotions conflictuelles. La différence entre un individu ordinaire et un être supérieur tient aux qualités de leur esprit : quand on réalise directement la vacuité, on devient un être supérieur. 'Apparaître sous la forme d'une personne ordinaire' fait donc référence au fait qu'un lama apparaît sous la forme d'une personne ayant des émotions perturbatrices. Si le lama apparaissait sous la forme d'un être humain possédant la qualification de réaliser la vacuité directement, on ne pourrait pas dire qu'il apparaît sous la forme d'une personne ordinaire, parce qu'apparaître sous la forme d'une personne ordinaire signifie apparaître sous une forme où il manifeste l'aspect d'avoir des émotions perturbatrices négatives. On comprend par là que le lama est vraiment habile en apparaissant sous cette forme, car ainsi, même le fait de voir des défauts en lui devient une aide au développement de la foi.

Je conseille aussi aux gens de considérer tout ce que fait le lama comme excellent. Ce qui ne signifie pas toutefois que vous devez accepter tout ce que dit le lama et faire tout ce qu'il vous demande. Si nous devons agir ainsi, quel besoin y aurait-il alors de décrire si minutieusement les qualités que doit posséder un maître ? Comme je l'ai expliqué auparavant, si vous voyez un existant comme non existant, c'est une attitude nihiliste, si vous voyez un non existant comme existant, c'est l'extrême de permanence (ou d'éternalisme) ; et ces deux sortes de perceptions sont des perceptions erronées. Il est donc important de s'engager dans la pratique de l'abandon

des modes de vie négatifs et de l'adoption des modes de vie positifs, basée sur la vérité, basée sur la réalité. Nous ne sommes pas en train de dire que les défauts du lama sont des qualités et sont excellents, nous disons que si nous pratiquons ainsi, nous pourrions transformer notre esprit. Même dans ce cas, nous ne voyons pas les défauts comme des qualités, nous voyons bien les défauts comme des défauts, cependant nous sommes toujours sensibles au fait que le lama apparaisse sous la forme d'une personne ordinaire. C'est similaire au cas d'une personne qui entre dans la pratique de l'entraînement de la pensée, ou *lodjong* : même pour un pratiquant qui s'engage dans cette pratique, il y a toujours des proches, des amis, des ennemis, etc. Qu'une personne qui s'engage dans cette pratique de l'entraînement de la pensée n'ait pas d'ennemi, là n'est pas la question, la question est que, en regardant les choses sous un autre angle, ce pratiquant voit cet ennemi comme un ami. Il est donc bien possible de voir le lama comme étant le Bouddha.

Comment voir le lama comme étant le Bouddha ? Ceci est expliqué par le biais de certaines citations, telles que la suivante : 'C'est la pensée de Vajradhara que le lama est une manifestation du Bouddha et le messenger du Bouddha'. La raison d'être du lama est de combler les souhaits des êtres. Les bouddhas et bodhisattvas ont développé bodhicitta pour le bien des êtres souffrants et leur esprit omniscient voit toujours les souffrances des êtres et prend toujours soin d'eux. Quand nous parlons de bouddhas, cela ne se limite pas au Bouddha historique qui est venu en ce monde il y a 2500 ans. Les bouddhas sont innombrables, ainsi que les bodhisattvas. Ils possèdent un esprit omniscient qui nous voit à chaque instant, et à travers les trois temps, sans aucun obstacle, et étant donné qu'ils sont concernés par le bien de tous les êtres, il est certain qu'ils se soucient de moi, en tant qu'individu. A ce jour, dans ma vie, la seule personne qui m'ait aidé à trouver le chemin de la libération n'est ni mon père, ni ma mère, ni ma sœur, ni aucun de mes amis, c'est le lama qui m'a guidé. Par conséquent, s'il y a un bouddha ou un bodhisattva qui m'aide, c'est sans aucun doute mon lama, sinon où pourrait-il être ce bouddha, ce bodhisattva qui m'aide ? C'est en réfléchissant de cette manière que nous serons capables de développer du respect envers le lama et que nous pourrions voir le lama comme un bouddha.

Afin de préciser cette attitude et d'éliminer les manières de pensées qui y font obstacle, nous devrions réfléchir au point suivant qui dit que nous ne pouvons avoir aucune certitude quant à la manière dont les choses nous apparaissent. Par exemple nous avons tendance à voir toute chose comme ayant une existence indépendante et intrinsèque. Même si les choses nous apparaissent ainsi, comme indépendantes et existant de manière intrinsèque, en réalité elles n'existent pas ainsi, elles n'ont pas d'existence intrinsèque ni indépendante. De même, en ce qui concerne le maître, il se peut que vous voyiez des défauts en lui, mais nombre d'entre eux peuvent être liés à votre façon déformée de voir les choses et ne sont pas nécessairement des défauts. Ce qui nous apparaît est-il en réalité juste ou faux ? On peut en douter. Bien sûr, on pourrait devenir très présomptueux : dans mon cas par exemple, quand je joue le rôle d'un lama en donnant des enseignements, j'ai parfois le sentiment que les gens me considèrent comme un bouddha ; mais je sais bien que je ne suis pas un bouddha. Ce type de pensées peut facilement s'insinuer dans votre esprit.

Il ne suffit pas de réfléchir sur ce sujet juste une ou deux fois, mais il faut y revenir de façon répétée en utilisant la logique et le raisonnement.

Si vous êtes capables de voir le lama comme un bouddha, l'avantage sera que vous ne verrez pas ses défauts et que vous penserez toujours à ses qualités. Certains comportements du lama peuvent être source de développement de la foi pour les disciples de ce lama, sur la base de nombreux raisonnements logiques ; mais ils ne seront pas source de développement de la foi pour ceux qui ne sont pas les disciples de ce lama. Ceci est appelé la foi non commune des disciples. Il est donc important pour nous de cultiver cette foi non commune. Au cas où, par négligence, à cause d'émotions perturbatrices trop fortes, vous voyiez des défauts chez le lama, vous devez le regretter et chercher à vous en abstenir. Si vous prenez cette habitude, même si vous voyez des fautes mineures chez le lama, vous considérerez principalement ses qualités et voir des défauts ne deviendra pas un obstacle.

Prenez l'exemple d'Atisha, son propre point de vue philosophique était le Madhyamika, mais il avait un lama, Sawangdipa (*en sanskrit*) ou Serlingpa (*en tibétain*) dont le point de vue philosophique était celui de l'école de l'Esprit Seul⁴, école de pensée considérée comme inférieure à l'école Madhyamika. La question qui se pose maintenant est : cela veut-il dire qu'il faut acquiescer à tout ce que dit le lama ? Il est dit dans les textes du Vinaya que si, parmi ses conseils et enseignements, le lama donne une instruction qui n'est pas conforme à l'orientation générale de l'enseignement du Bouddha, vous ne devez pas l'accepter et vous devez expliquer votre point de vue au lama.

Par ailleurs, dans les sutras, il est dit que, pour ce qui est de la dévotion au lama, vous devez suivre ceux de ses enseignements qui sont conformes à la vertu et ne pas suivre ceux qui sont contraires aux pratiques vertueuses. Il est donc important d'identifier les fautes comme étant des fautes et les qualités comme étant des qualités, ce qui signifie que, voyant les qualités du lama comme des qualités vous devez les suivre, et voyant les défauts comme des défauts vous ne devez pas les suivre.

Dans l'*Annoutarayoga Tantra*⁵, il est dit : « Si une déclaration particulière d'un lama est illogique et contredit l'orientation générale de l'enseignement du Bouddha, ou si, à cause des limites de vos capacités vous êtes incapables de suivre un de ses conseils, vous devez alors expliquer la situation, vous devez en discuter avec votre maître. »

En bref, comme il est expliqué dans le Vinaya, nous devons nous comporter en accord avec les pratiques vertueuses et rejeter les pratiques non vertueuses. Et donc quand vous agissez et mettez en pratique, vous devez garder à l'esprit l'orientation générale de l'enseignement du Bouddha.

Naropa avait pour maître Tilopa, et la relation entre des maîtres spirituels tels que Tilopa et Naropa appartient à une catégorie complètement différente ; dans ce cas, la situation est complètement différente, qu'il s'agisse du maître ou qu'il s'agisse de l'étudiant. Ils étaient même capables de délivrer le message du Bouddha par simples signes, mais ordinairement, dans notre

⁴ Cittamatra

⁵ le Yoga Tantra Supérieur

propre cas, si une instruction particulière du lama n'est pas conforme à l'idée générale de l'enseignement du Bouddha, il nous faut la rejeter, et nous devons refuser de la mettre en application en en expliquant les raisons et en en discutant.

2) *Se rappelant la bonté du lama, lui témoigner respect et dévotion*

Si quelqu'un est très bon pour vous, vous le respectez naturellement. Ici, parce que vous avez vu les qualités du lama, vous cultivez la foi, et le lama devient donc un objet de foi ; en plus de cela, voyant la bonté du lama, vous éprouvez pour lui respect et dévotion. Le lama est bon parce qu'il donne l'enseignement du Dharma, il est bon parce qu'il vous vient en aide dans certains domaines matériels, il est bon parce qu'il agit comme représentant du Bouddha.

Il est dit dans le *Gandhavuhya Soutra*⁶ :

« J'erre dans le cycle des existences depuis si longtemps, depuis si longtemps je suis dans l'obscurité de l'ignorance, plongé dans un profond sommeil.

Mon maître est celui qui me protège du cycle des existences, il est celui qui m'éveille de ce sommeil de l'ignorance. Mon maître est celui qui me fait sortir de l'océan de l'existence cyclique en me montrant la voie juste, il est celui qui me libère de la prison de l'existence cyclique. Mon maître est le médecin qui soigne ma maladie chronique et tous mes maux et celui qui pacifie les névroses, les perturbations mentales dont je souffre à cause de l'attachement et autres. »

Vous pouvez réciter ces quelques vers du soutra *Gandhavuhya* qui expliquent les qualités du maître afin de vous remémorer la bonté de votre maître spirituel.

Comme il est expliqué dans les Six Sessions du Yoga du Maître ainsi que dans le *Lama Tcheupa*, les maîtres manifestent leur bonté depuis très longtemps. Cependant, bien que de nombreux grands maîtres soient venus en ce monde et bien que le Bouddha Shakyamouni se soit manifesté en Inde et que grâce à son aide de nombreux êtres ont pu être libérés, nous n'en avons pas profité - peut-être étions-nous à ce moment-là une de ces créatures sans recours vivant dans son voisinage et nous aurions pu en tirer quelque avantage, quelque aperçu de l'Eveil, mais ce ne fut pas le cas. Au Tibet aussi nous avons eu de grands maîtres, dans chacune des écoles de la tradition du bouddhisme tibétain. Ni au cours de la première propagation du Dharma au Tibet, ni au cours de sa seconde diffusion, nous n'eûmes la chance de rencontrer ces grands enseignants et ces grands lamas. C'est donc uniquement grâce à la bonté de mon maître actuel, de qui j'ai reçu enseignements et explications, de qui j'ai reçu l'ordination, de qui j'ai reçu les vœux de bodhisattva et les vœux tantriques, c'est donc uniquement grâce à la bonté de ce lama particulier que j'ai la possibilité d'obtenir une certaine compréhension des enseignements du Bouddha. Je n'ai pas eu la chance de rencontrer un bouddha, je n'ai pas eu la chance de rencontrer Nagarjouna, je n'ai pas eu la chance de voir Lama Tsong Khapa, je n'ai pas eu la chance de recevoir leurs enseignements, même si j'ai la chance d'avoir accès à leurs écrits. Pour ce qui est des qualifications, mon lama actuel est peut-être égal aux autres maîtres, mais, en termes de bonté, ce lama est pour moi bien supérieur, et c'est grâce à la bonté de ce seul lama qu'aujourd'hui je peux avoir quelque espoir.

⁶ Soutra de la Disposition des Tiges

En pensant ainsi vous pouvez créer en votre esprit un sentiment sincère et c'est de cette manière que vous pouvez vous rappeler la bonté des maîtres, vous rappeler la bonté du maître qui vous a appris l'alphabet, ainsi que celle des maîtres qui vous ont appris à lire et à écrire. En ce qui me concerne, mon maître principal fut Kyabjé Ling Rinpoché qui, du sujet qui traite des couleurs jusqu'au sujet qui traite de l'esprit, fut si bon, si plein de compassion. De même, Kyabjé Trijang Rinpoché fut très habile, c'était un grand maître, un maître plein de compassion. Puis Taktra Rinpoché⁷, qui me faisait un peu peur et à qui je faisais parfois des blagues. Quand j'étais jeune, je craignais aussi Kyabjé Ling Rinpoché mais plus tard nous devinrent très proches, nos relations devinrent très amicales et nous avons une forte connexion. J'ai eu le privilège de rencontrer ces grands maîtres et si je n'ai pas développé de réalisations, c'est seulement dû à ma propre paresse et faiblesse. C'est de cette manière que vous devriez entraîner votre esprit à développer la foi et la dévotion envers le lama, en vous remémorant sa bonté.

2) Comment s'en remettre au maître par notre pratique et notre conduite

Le sujet du second point de la manière de suivre le maître est donc 'comment s'en remettre au maître par notre pratique et notre conduite'. Dans *les Cinquante Strophes de la Dévotion au Maître* il est dit :

« Il est inutile de parler davantage, vous devriez accomplir ce qui plaît au maître et abandonner ce qui lui déplaît. »

Puisque l'obtention de réalisations dépend pour beaucoup du maître, comprenant cela, vous devriez essayer de faire plaisir au maître. Vous pouvez faire plaisir au maître en lui faisant des offrandes matérielles, en l'aidant physiquement et verbalement, et, le plus important, en pratiquant selon ses enseignements et instructions. La meilleure manière de plaire au lama est de pratiquer. Comme le dit le grand pratiquant Jétsun Milarépa :

« Je ne peux faire aucune offrande matérielle, mais je réjouirai le lama par ma pratique. »

Après avoir écouté les instructions du lama, en accord avec le sens général de l'enseignement du Bouddha, vous devez les mettre en pratique. En ce qui me concerne, sans aucune hésitation, j'ai suivi sincèrement les instructions de mes lamas qui m'ont donné des enseignements en accord avec le sens général des enseignements du Bouddha.

Il ne faut pas voir à court terme, mais cultiver une vision à long terme, en étudiant, se préparant et priant pour continuer à pratiquer pendant les innombrables vies à venir.

Les avantages de la dévotion au maître

Les avantages de s'en remettre à un maître spirituel sont que :

- vous vous rapprochez de l'Eveil,
- vous réjouirez les bouddhas,
- vous ne manquerez jamais de maîtres spirituels,
- vous ne tomberez pas dans des états négatifs d'existence,
- vous ne serez pas submergés par les karmas négatifs et les émotions perturbatrices,

⁷ Le second et dernier régent ayant assuré l'intérim avant l'intronisation de l'actuel Dalai Lama.

- vous mènerez une vie en accord avec les comportements des bodhisattvas,
- vos qualités augmenteront de jour en jour,
- et de cette manière vous pourrez obtenir tous les bonheurs temporaires et ultime.

Notre situation ordinaire est d'être toujours distraits par les pensées négatives et d'avoir l'habitude de mal nous comporter, mais aujourd'hui, grâce à la bonté du maître qualifié, en travaillant régulièrement, nous essayons de pratiquer et de nous entraîner tout au long de ces différents chemins spirituels.

Notre pratique est comparable au cas presque désespéré d'un enfant gâté qui essaie de corriger ses manières et comportements. Si cet enfant se met soudain à se comporter correctement, ses parents vont éprouver une joie particulièrement grande. De même, dans notre cas, d'habitude nous avons un mode de vie très négatif, mais aujourd'hui, si nous commençons à pratiquer, les bouddhas et bodhisattvas qui sont comme nos parents, vont naturellement en être très heureux. Non seulement dans cette vie, mais aussi dans les vies futures, vous pourrez rencontrer de bons maîtres spirituels, et parce que votre relation avec votre maître sera correcte, vous pourrez réduire vos émotions perturbatrices. De plus, grâce aux instructions du lama ou peut-être à ses réprimandes, vous purifierez les actions négatives évitant ainsi de tomber dans des états d'existence douloureux. Etant sous la protection du maître vajra, vous ne serez pas la cible des maux des émotions perturbatrices. C'est donc de cette manière que vous réaliserez tous vos buts temporaires et ultimes. En suivant de manière correcte un maître spirituel, vous pourrez aussi faire l'expérience de certains de vos karmas négatifs, dans cette vie même - sous la forme d'un rêve, par exemple - ce karma étant purifié vous n'aurez plus à en subir le résultat à l'avenir.

Les inconvénients du manque de dévotion au maître

Le point suivant traite des inconvénients et des fautes qu'entraîne le fait de ne pas suivre le maître correctement. Si vous ne suivez pas le maître correctement, des résultats négatifs s'ensuivront, comme tomber malade, être victime d'esprits malfaisants, subir de grandes souffrances dans cette vie et les suivantes. C'est pourquoi il est dit dans *les Cinquante Strophes de la Dévotion au Maître* que vous ne devez jamais perturber l'esprit du maître et que si cela vous arrive par ignorance, vous devrez faire l'expérience de conséquences très lourdes. Parce que vous ne suivez pas le maître correctement, non seulement vous ne pourrez pas développer les qualités que vous n'avez pas développées, mais même les qualités que vous aviez développées vont dégénérer. Vous fréquenterez davantage de mauvais amis et ainsi vos qualités régresseront et vos défauts augmenteront. Le grand maître Gungthag Tenpai Dhomé a dit qu'un mauvais ami, ou ami négatif, ne fait pas forcément référence à quelqu'un qui a une corne sur la tête mais peut être quelqu'un qui, sous l'apparence d'une personne très amicale et gentille, vous entraîne dans des comportements négatifs.

Résumé

Il est dit que cette pratique bien connue du gourou yoga doit être comprise comme étant ce qui est expliqué ci-dessus sur la manière de suivre correctement le maître spirituel ; elle ne se limite donc pas à méditer sur un champ de mérites pendant une courte session.

La pratique du gourou yoga est bien connue dans les quatre écoles du bouddhisme tibétain et la véritable pratique du gourou yoga doit donc être comprise comme étant la manière de suivre correctement le maître spirituel, ainsi que nous l'avons expliqué auparavant. Le 'maître' ici ne se réfère pas uniquement à ceux qui vous donnent des enseignements du Dharma, assis sur un trône du Dharma. Les Tibétains ont un dicton qui dit que 'la bénédiction du lama est plus puissante quand il est loin', ce qui signifie que quand vous recevez occasionnellement un enseignement d'un lama assis sur un trône élevé, le lama semble alors plein de bénédictions ; parce que vous n'avez pas beaucoup de contacts, tout semble parfait. Mais lorsque vous restez proche de l'un de vos vrais maîtres pendant une longue période, il se peut alors que vous ne soyez pas capables de cultiver une foi correcte envers lui. Ce que je veux dire, en ce qui concerne le développement de la foi pour le lama, c'est que la foi, la dévotion, la plus importante que vous devez cultiver pour le lama réel, se rapporte à ces personnes qui restent toujours avec vous au long des années, avec lesquelles vous êtes en rapport constant et de qui vous avez la possibilité de recevoir des enseignements. Il est important de considérer ces personnes comme vos maîtres.

Evidemment, dans les institutions monastiques tibétaines, une discipline correcte est respectée, les moines témoignent le respect qui convient à leurs aînés, quand ils vont voir leur maître, ils se prosternent, arrangent leurs robes correctement, etc. Certains des enseignants de ces institutions monastiques restent avec la Sangha de nombreuses années, les aidant et leur donnant constamment des enseignements, ce sont donc les lamas réels. Si du fond de votre cœur vous voulez pratiquer le Dharma, il est important de suivre un maître authentique pendant longtemps, et si vous ne savez pas vraiment comment suivre correctement un maître, au lieu d'en tirer des bienfaits, il se peut que vous en récoltiez des inconvénients. C'est pourquoi ce sujet qui traite de la manière de s'en remettre à un maître spirituel est crucial et vraiment important. Nous, êtres humains ordinaires, avons des émotions perturbatrices très fortes et nous ne connaissons pas correctement la manière de suivre un maître spirituel, et même quand nous la connaissons, nous ne la mettons pas en pratique. Il est donc possible d'accumuler beaucoup de fautes si nous ne faisons pas attention.

Colophon :

Extrait d'enseignements de Sa Sainteté le Dalai Lama à propos du Lamrim dring (Exposition intermédiaire des étapes de la voie) de Djé Tsong Khapa, Dharamsala, 13-25 mars 1998.

Traduction anglaise orale par le Vén. Lhakdor. Transcrit par Joyce, avril-juin 1998. Publié par le Service Education de la FPMT, 2002.

Traduction française dans le cadre du Péba, 2005-2006, Service de traduction francophone de la FPMT.

Photo : tous droits réservés.