



Se dévouer au maître en pensée

Par Lama Zopa Rinpoché



MED-LM-DEVOT-SE DEVOUER AU MAITRE EN PENSEE-Dernière mise à jour 07.08.2015

Introduction

Je vais exposer ici une courte méditation dans laquelle les défauts perçus chez le maître sont utilisés afin de développer la dévotion et d'obtenir des réalisations sur la voie vers l'éveil.

Préparation

Vérifiez votre position pour vous assurer que votre dos est bien droit. Prenez quelques respirations profondes pour permettre à votre corps et à votre esprit d'être bien présents là à vous êtes. Puis prenez quelques minutes pour respirer de manière naturelle, en étant particulièrement attentifs aux mouvements de l'air à l'inspire et à l'expire. Si cela vous est utile pour fixer votre esprit, comptez vos inspirations de un à dix.

Motivation

Bien que j'aspire au bonheur et que je veuille être affranchi de la souffrance, je m'aperçois que je suis encore à l'origine de très nombreux problèmes. Même si je souhaite être une source de bonheur pour autrui, je vois bien que la plupart du temps je ne fais que penser à moi. Mon désir est d'atteindre l'éveil, mais je me laisse si facilement berner par mon ignorance et mon auto-chérissement. Je n'ai pas les idées claires à propos de ce qu'il faut mettre en pratique et de ce qu'il faut à abandonner pour atteindre les réalisations sur la voie.

Si je pouvais me dévouer de tout mon cœur à un maître qualifié, je pourrais surmonter ces obstacles. Et pourtant, même en ce qui concerne mes maîtres, j'ai des doutes et je ne tiens pas compte de leurs conseils. Que puis-je faire ? Il est indispensable que je développe la foi en mon maître de sorte que je puisse faire l'effort de suivre ses conseils et que je reçoive ses bénédictions pour obtenir des réalisations. Telle est la voie la plus rapide vers l'éveil.

Je vais donc faire cette méditation sur la manière de se dévouer au guide spirituel en pensée, l'essence de cette méditation étant de voir le maître comme un bouddha.

Méditation proprement dite

Réfléchissez d'abord au fait que tout est hallucination. On a tant de concepts erronés, comme de voir ce qui impermanent comme permanent, etc. On n'a pas non plus la faculté de voir ne serait-ce que jusqu'à demain, ne serait-ce que ce qui va arriver la minute qui vient, on ne peut pas voir cela. En fait, nous sommes dans une ignorance totale et profonde. Prenez conscience des nombreuses hallucinations auxquelles nous croyons, toutes ces pensées fausses, tous ces concepts erronés.

(Pause pour contempler)

La première chose à établir est que le maître est un bodhisattva. Assurez-vous que vous comprenez bien et êtes convaincus que les bodhisattvas n'ont pas la moindre pensée de rechercher le bonheur pour eux-mêmes. Pas même une seule seconde n'apparaît en eux la pensée de rechercher le bonheur pour eux-mêmes. Ils ne pensent qu'aux autres et ils ne travaillent que pour les autres avec bodhicitta, se rendant bénéfiques à tous les êtres.

(Pause pour analyser s'il est possible que votre maître soit un bodhisattva)

Après avoir établi ce point, pensez ensuite que les bodhisattvas accumulent les deux types de mérites dans le but d'obtenir l'éveil pour les êtres, et donc aussi pour moi. Il existe des bodhisattvas en nombre incalculable qui œuvrent pour les êtres, qui œuvrent pour moi. Il y a donc d'innombrables bouddhas qui ont rassemblé les deux types de mérites et mis un terme à tous les facteurs perturbateurs, grossiers et subtils, en actualisant la voie, la méthode et la sagesse ; qui ont l'esprit omniscient. Ils voient tous les êtres, y compris moi-même, toutes mes souffrances, mes besoins, mes karmas, mon caractère, mon niveau d'intelligence, tout. Ils sont capables d'évaluer les méthodes qui me sont adaptées, celles qui peuvent m'amener de bonheur en bonheur vers l'éveil, sans la moindre erreur ; et ils connaissent aussi les méthodes qui conviennent à tous les êtres innombrables, à chacun d'entre eux. Ils ont également la connaissance parfaite de mon propre esprit, ils ont la vision directe de toutes choses, de tout le passé, tout le présent, tout l'avenir. A cela s'ajoute le fait qu'ils ont le pouvoir parfait pour révéler ces méthodes en fonction de mon karma et de celui de tous les êtres. De plus, leur esprit est entraîné à la grande compassion qui embrasse et accroche tous les êtres et moi-même. Et leur compassion est plus grande pour ceux qui ont plus de karma négatif et qui souffrent davantage, leur compassion insoutenable est plus intense pour ceux-là.

(Pause pour contempler)

Ainsi un bouddha n'abandonne jamais les êtres, même pour une seule seconde, et un bouddha a amené à la perfection toutes les qualités, pour me guider et guider tous les êtres. Tous les bouddhas me guident aujourd'hui, ils sont en train de me guider maintenant, en cet instant même. Mais alors, qui sont-ils ?

(Pause)

Les seuls êtres qu'on puisse trouver, en réponse à cette interrogation, sont les maîtres, spécialement celui-ci, ce maître qui suscite ma colère ou mes vues fausses, celui qui m'apparaît comme ayant des défauts. Le maître qui m'apparaît comme imparfait, comme doté d'agrégats de souffrance, comme une personne dont les actions ne sont pas justes.

Si le maître se manifestait sous une forme inférieure à celle-ci, comme animal ou autre, alors il serait difficile de le reconnaître et d'en recevoir des conseils. Si le maître se manifestait sous une forme plus pure que celle-ci, je n'aurais pas le karma de le voir, pas assez de karma pur (sans parler de karma négatif) pour le voir. Je n'ai pas assez de pur karma pour le voir, mon esprit n'est pas assez pur pour cela. Je n'ai que le karma impur de le voir sous ce seul aspect, de cette manière, avec des imperfections, des agrégats de souffrance, des erreurs dans ses actions, de l'immoralité, etc.

En fait, le Maître Bouddha se manifeste sous cet aspect ordinaire et sujet aux erreurs en accord parfait avec mon karma et dans le but de me guider. N'est-ce pas incroyable, n'est-ce pas le fait d'une bonté incroyable ?

(Répétez cela encore et encore, 21 fois, ou un demi-mala ou un mala tout entier)

Le Maître Bouddha se manifeste sous cet aspect ordinaire, c'est-à-dire sujet aux erreurs, exactement en rapport avec mon karma, pour me guider. Cet aspect ordinaire sujet aux erreurs est le seul qui puisse me guider, le seul qui puisse me guider.

(Répétez cela encore et encore)

Maintenant faites une méditation de placement, ou de concentration. Pensez : « Quelle chose merveilleuse ! » - Répétez cela encore et encore et continuez à penser : « Quelle chose merveilleuse ! » C'est la chose la plus précieuse, la plus importante de ma vie, cet aspect ordinaire me libère des royaumes inférieurs, du samsara jusqu'au nirvana inférieur, et me conduit à l'éveil en me révélant le saint Dharma par le biais de méthodes variées. La bonté du maître n'est-elle pas incroyable ?

(En appliquant la méditation de concentration, revenez sur ces pensées encore et encore)

Le Bouddha Shakyamouni, Manjoushri, Tchènrézi, Vajra Yogini, Tara, Gouyasamaja, Hérouka, Yaméntaka et Matchik Lapdreun, etc. – ainsi que les innombrables bouddhas – ils me guident tous par le biais de cet aspect ordinaire, le biais de cette manifestation. Pensez : « Quelle chose merveilleuse, quelle chose merveilleuse, cet aspect ordinaire ! » *(Répétez encore et encore)*. « La chose la plus précieuse, la plus importante de ma vie » *(Répétez cela encore et encore et focalisez votre méditation)*. Il s'agit là de la chose la plus précieuse, la plus importante de ma vie.

Après cela, pensez que chacun des maîtres, quel que soit ce qu'il fait à mon égard, me conduit sans doute possible à l'éveil. Le simple fait de me donner une transmission orale – quelques syllabes ou versets d'un soutra ou d'un tantra – laisse une empreinte positive sur mon continuum mental et me permet de me rapprocher d'une future précieuse renaissance humaine, de rencontrer le bouddhisme et le Dharma et de comprendre l'esprit et la lettre des enseignements, d'accumuler des mérites et de purifier - tout ce qui met fin à toutes les souillures, grossières et subtiles – et ainsi cette simple transmission orale me conduit à l'éveil. Et donc quand il me donne le refuge, quand il me confère vœux et initiations, transmissions orales et instructions, ou quand il me félicite, qu'il s'adresse à moi avec des paroles douces et aimables ou au contraire en termes courroucés, qu'il me gronde, ou encore quand il me fait des cadeaux, qu'il m'offre nourriture, boisson et autres – tout cela m'aide, me soutient et m'inspire pour pratiquer le Dharma et m'amène à l'éveil.

(Pause pour contempler toutes les méthodes variées qu'utilise le maître pour vous amener à l'éveil).

Mon esprit ordinaire croit que ces maîtres sont des êtres ordinaires alors qu'en fait ils effectuent la tâche de me guider et de m'amener à l'éveil complet en m'enseignant ces méthodes. Si j'en crois ma vue ordinaire, cela voudrait dire que les bouddhas innombrables ne font rien pour moi.

Mais cela est absolument impossible. Leurs qualités sont infinies ; et donc ces maîtres dont je vois qu'ils me guident, qu'ils prennent soin de moi en ce moment, sont le Bouddha.

Mes conceptions ordinaires sont totalement erronées, elles projettent des vues erronées. C'est ma conception normale, mon esprit normal qui voit des fautes chez mon maître, qui voit mon maître comme quelqu'un qui n'est pas purifié, qui n'a pas de discipline, etc. Mon esprit voit cela et y croit, alors que cette vue ne s'appuie sur rien et constitue la vue erronée la plus nuisible de toutes.

La bikshouni (nonne pleinement ordonnée) Lékpa Karma, qui servit et suivit le Bouddha pendant vingt et un ans, ne vit en lui qu'un simple menteur, ne lui vit aucune qualité, alors que d'innombrables autres voyaient dans le Bouddha un être pleinement éveillé, un être qui avait obtenu l'éveil depuis un nombre incalculable d'ères cosmiques. Cette manière de voir est semblable à la nôtre à l'égard du maître.

Même si vous voyez le maître comme un être ordinaire, les autres voient en lui le véritable Bouddha et ont de la dévotion, ont un esprit pur, heureux, vertueux à son égard. Comment donc peut-on encore se demander s'il est vraiment le Bouddha ?

(Faites une méditation de concentration sur ce point)

Le type de regard que nous portons sur les choses – si notre esprit est pur ou impur – détermine la manière dont ces choses nous apparaissent, comme pures ou impures. Bon, mauvais, bonheur, etc., la vue qui m'apparaît vient de l'étiquette que je colle sur l'objet, dépend du type d'esprit créé, pur ou impur. En vous servant de cet exemple, pensez : il est par conséquent certain que le maître est le Bouddha.

(Ici encore appliquez la méditation de concentration)

Exemple : au Tibet, il y avait un maître (Guéshé Potowa) qui vivait très haut dans la montagne. Un jour, deux disciples vont lui rendre visite. Ils arrivent très fatigués et le maître leur offre du thé froid. Le premier disciple pense : « Nous avons fait tout ce chemin, nous sommes totalement épuisés et le maître n'a même pas de thé chaud à nous offrir. » De son côté, l'autre disciple

pense : « La bonté du maître est vraiment incroyable, il nous a préparé du thé froid tout exprès pour éteindre notre soif. »

Pour l'un des disciples, la situation est devenue très positive. Il en conçut un grand bonheur et en reçut de grands bienfaits et des bénédictions. Quant à l'autre disciple qui a interprété la situation négativement, il fut très malheureux et peut-être même en colère ; en fait il n'en résulta pour lui que des désavantages.

Selon le type d'esprit avec lequel on regarde les choses, on peut les voir comme pures ou comme impures. Tout dépend de la qualité du regard – si l'esprit est pur ou négatif (impur).

De même, les bénédictions grandes ou petites que l'on reçoit, cela ne dépend pas de l'objet lui-même. Cela dépend de la manière dont nous le regardons.

Le maître qui présente des défauts – c'est-à-dire qui manifeste un aspect ordinaire – cela même est la méthode la plus habile pour me guider vers l'éveil. Le maître fait cela dans le but de m'amener à l'éveil. Donc, si le maître n'est pas le Bouddha, alors qui d'autre le sera ? Le maître est le Bouddha, c'est certain.

(Ici encore, appliquez la méditation de concentration)

Maintenant méditez sérieusement comme suit :

Méditez sur le fait que le maître se manifeste sous un aspect ordinaire – à savoir avec un corps sujet à la souffrance et aux émotions perturbatrices, sujet aux erreurs dans ses actions, à l'immoralité, etc. – Cet aspect devient bientôt la chose la plus nécessaire, la plus importante dans cette vie, plus importante que n'importe quoi d'autre, la chose la plus urgente et la plus indispensable.

En dehors de cette manifestation présentant des défauts, je suis complètement perdu, sans personne pour me guider, complètement perdu dans le samsara – comme un bébé abandonné

dans le désert où il n'y a rien, où il n'y a personne pour m'aider, pour prendre soin de moi. Outre le fait qu'il n'y a personne pour me guider, dans le vaste désert il y a aussi de nombreux animaux malfaisants et dangereux, de nombreux serpents à sonnettes venimeux et ma vie court de grands dangers.

Comme le décrit Pabongka Rinpoché, c'est la nuit, vous êtes perdus dans une forêt, il n'y a pas de lune, pas d'étoiles, et vous n'y voyez goutte. Il fait totalement sombre dans cette forêt lugubre, remplie d'animaux dangereux, tigres ou autres, et vous vous sentez cernés. Non seulement il n'y a personne qui puisse vous montrer la route mais de plus vous êtes en très grand danger. C'est comme cela, être dans le samsara.

En dehors des bouddhas qui me montrent un aspect ordinaire pour me guider, à part eux, il n'y a personne, seulement ces maîtres.

Résolution

Prenez la ferme résolution que ce maître qui suscite ma colère ou mes vues fausses, en qui je vois des défauts, tout particulièrement celui-là ; prenez la ferme résolution que tous les maîtres et tout particulièrement celui-là, sont sans aucun doute le Maître Bouddha Shakyamouni.

(Après avoir pris cette résolution qu'il s'agit bien du Bouddha, faites alors porter votre méditation de concentration sur ce point précis, le gardant bien présent et en reconnaissant ce maître comme le Bouddha.)

Dédicace

Grâce aux mérites des trois temps accumulés par moi-même, tous les bouddhas et bodhisattvas et tous les êtres, puissions-nous, moi-même, tous les membres de ma famille, tous les étudiants et les bienfaiteurs de cette organisation et tous les êtres, dans toutes nos vies à venir, rencontrer des maîtres parfaitement qualifiés du mahayana. De notre point de vue, puissions-nous toujours les voir comme des êtres éveillés. Puissent nos actions du corps, de la parole et de l'esprit

toujours réjouir l'ami vertueux et puissions-nous accomplir leurs souhaits sacrés immédiatement.

Puisse-t-il n'y avoir jamais dans mon esprit la moindre pensée d'hérésie à l'égard des actions du glorieux maître. Quoi qu'il entreprenne, puissé-je voir toutes ses actions comme pures. De cette façon, puissé-je recevoir les bénédictions de mon maître dans mon cœur.

Conclusion

Cette courte méditation peut être pratiquée tous les jours. Si vous le pouvez, tout en faisant la méditation, récitez aussi le mantra du nom du maître, spécialement le mantra du nom de ce maître en particulier ou la prière de requête (qui n'est généralement pas plus longue qu'une strophe). Faites cela tout en méditant, si vous le pouvez.

Chaque fois que vous voyez un défaut, il faut immédiatement penser qu'il s'agit du Bouddha se montrant sous un aspect ordinaire, avec de l'immoralité, ou donnant des explications inexactes ou des enseignements comportant des erreurs, ou disant : « Je ne sais pas ».

Pensez cela immédiatement, ne laissez pas la pensée des défauts s'élever, pensez que c'est cela ce que signifie se manifester sous un aspect ordinaire. En procédant ainsi, la pensée des défauts sera bloquée.

Lama Zopa Rinpoché

Colophon : Lama Zopa Rinpoché, novembre 2002. Préparation, motivation et mise en forme par Kendall Magnussen.

Traduction française : Dominique Régibo, novembre 2005. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.