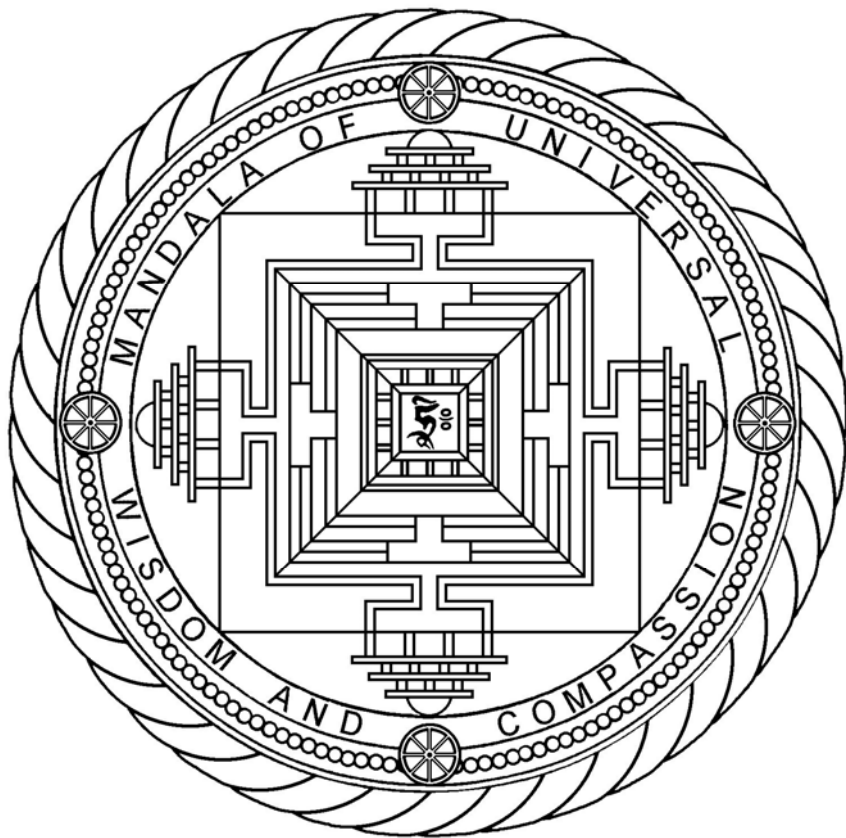


DÉCOUVERTE DU BOUDDHISME



*Eveiller le potentiel illimité de notre esprit,
Atteindre la paix et le bonheur ultimes*

***Le maître spirituel
Matériel étudiant***

Table des matières

Lectures :

<i>Pratiquer la dévotion au maître spirituel</i> , par Lama Zopa Rinpoché	5
<i>La bonté du maître</i> , par Lama Zopa Rinpoché	15
<i>Voir le maître comme le Bouddha</i> , par Lama Zopa Rinpoché	29
<i>Les bénédictions du maître</i> , par Lama Zopa Rinpoché	33

Méditations :

<i>Pourquoi avons-nous besoin d'un guide spirituel ?</i>	35
<i>Méditation sur la manière de se dévouer au maître en pensée</i>	37

Autres lectures conseillées :

La Voie vers l'Eveil dans le Bouddhisme Tibétain, par Guéshé Acharya Thoubtèn Loden, édité par le Monastère Nalanda (2^{ème} partie, p 39 à 112).
« Les 50 Stances de la dévotion au gourou », par Aryashoura : publié dans *Le mahamoudra*, IXème Karmapa, Editions Marpa.
Milarépa, ses méfaits, ses épreuves, son illumination, traduit par Jacques Bacot, Editions Fayard
Dromteunpa l'humble yogi, par Marie-Stella Boussemart, Editions Vajra Yogini

En anglais :

The Heart of the Path, Seeing the Guru as Buddha, Lama Zopa Rinpoche
Liberation in the Palm of Your Hand, by Pabongka Rinpoche (pages 251 -306 de l'édition dorée, pages 217-267 de l'édition bleue)
Relating to a spiritual teacher, Alex Berzin.

© FPMT, Inc., 2001.

Pour la version française :
© Bureau de traduction de la FPMT France, 2005, 2010.
www.traductionfpmt.info
lotsawa.fpmtfrance@gmail.com

Tous droits réservés

Pratiquer la dévotion au maître spirituel

Lama Zopa Rinpoché

J'ai mentionné auparavant qu'être bénéfique aux autres, faire en sorte que vos corps, parole et esprit soient bénéfiques aux autres, est le but de la vie. Toutefois, il vous est possible d'offrir différents niveaux de bienfaits :

- Le premier est de leur apporter le bonheur de cette vie.
- Un autre, plus important, est de les amener à obtenir le bonheur dans toutes les vies suivantes.
- Un niveau encore plus important, est de les conduire à la libération complète, à se libérer pour toujours du cycle de la souffrance dans sa totalité, le cycle de la mort et de la renaissance ainsi que des trois types de souffrance.

Les trois souffrances sont :

- la souffrance de la douleur (souffrance de la souffrance) ;
- la souffrance du changement (le plaisir samsarique temporaire) ;
- la souffrance omniprésente inhérente à l'existence conditionnée qui est la base des deux autres, les agrégats, sous le contrôle du karma et des émotions perturbatrices ainsi que la graine contaminée des pensées perturbatrices, à la fois réceptacle de la souffrance de cette vie et base de la souffrance des vies suivantes.

Le troisième bienfait, celui de mener les autres à la libération totale est bien plus important que les deux premiers.

Cependant le bienfait le plus élevé, le plus important que vous puissiez offrir aux autres êtres est de leur permettre d'obtenir l'éveil parfait, l'acquisition intégrale de toutes les qualités de cessation et de réalisation.

Pour pouvoir accomplir à la perfection ce travail pour tous les êtres, sans faire aucune erreur, il est nécessaire d'obtenir d'abord vous-mêmes l'éveil parfait. L'éveil ne survient pas sans cause. Vous devez réaliser les trois niveaux de la voie vers l'éveil :

la voie progressive des êtres de capacité supérieure, qui dépend de la réalisation de la voie progressive commune avec les êtres de capacité intermédiaire, qui elle-même dépend de la réalisation de la voie progressive commune avec les êtres de capacité inférieure.

Mener à bien tout cela - à partir du début du lamrim (la compréhension de ce qu'est la parfaite renaissance humaine) jusqu'à l'éveil - dépend complètement de la racine de la voie, la dévotion au maître.

La dévotion au maître spirituel

La véritable dévotion au maître implique de voir que votre maître spirituel est un Bouddha. En vous basant sur des citations du Bouddha Vajradhara ou du Bouddha Shakyamouni, le raisonnement logique et les expériences personnelles que vous avez avec votre maître spirituel (les qualités particulières que vous avez vues en lui), vous entraînez votre esprit à considérer que votre maître spirituel est un Bouddha : dépourvu de toute erreur et doté à la perfection de toutes les qualités.

Vous devez voir ainsi que tous les enseignants avec lesquels vous avez établi une connexion dharmique sont des Bouddhas. On considère qu'une connexion dharmique est établie lorsque, de votre propre chef, vous reconnaissez un enseignant en tant que maître spirituel et que vous vous en sentez le disciple (même si tout ce que vous avez reçu de ce maître est la transmission orale d'un seul mantra ou d'un seul vers d'enseignement) en étayant cette vue par des citations du Bouddha, le raisonnement logique et votre expérience personnelle des qualités particulières que vous avez perçues en cet enseignant. C'est donc de cette façon que l'on voit que son maître spirituel est un Bouddha, un être pur. La véritable dévotion au maître, la dévotion correcte à vos amis vertueux, vous permet d'obtenir avec succès tous les accomplissements des étapes de la voie qui conduit à l'éveil depuis la parfaite renaissance humaine jusqu'à l'état de bouddha lui-même.

Sa Sainteté le Dalai Lama nous a parlé de l'analyse à laquelle il convient de se livrer pour établir les qualifications du maître spirituel. La qualification nécessaire pour être à même d'enseigner la voie du hinayana ou petit véhicule est l'accomplissement dans les trois entraînements supérieurs (moralité, concentration et sagesse). Pour pouvoir enseigner le mahayana ou grand véhicule, l'enseignant a besoin de plus encore : il ou elle doit posséder les dix qualités qui figurent dans l'enseignement du Bouddha Maitréya intitulé *L'Ornement des Soutras du Mahayana* (tib. *Do-dé-gyèn, skt. Mahayanasoutralamkara*). Je ne vais pas vous les traduire mot pour mot mais vous faire part de leur sens général.

Tout d'abord [1-3], un maître spirituel du mahayana doit lui aussi être accompli dans les trois entraînements supérieurs. En outre, comme il s'agit de pratiquer le Dharma, [4] cet enseignant doit posséder davantage de bonnes qualités que vous n'en possédez vous-même ainsi qu'une connaissance du Dharma supérieure à la vôtre. [5] Il doit être doté de persévérance et [6] son esprit sacré doit être orné de la compréhension écritures sacrées et avoir reçu [la transmission de] la lignée des enseignements.

De plus, [7] votre maître spirituel doit avoir directement perçu la vacuité. Mais j'ai déjà signalé que le maître doit être accompli dans les trois entraînements supérieurs dont l'un est précisément l'entraînement à la sagesse supérieure... Pourquoi alors la perception directe de la vacuité est-elle à nouveau mentionnée ici ? La différence est que l'on se réfère dans ce dernier cas à la vue de l'école Madhyamika Prasangyika, c'est-à-dire à la vue de la vacuité selon la plus élevée des deux écoles Madhyamika : l'école Prasangyika. Cette vue particulière de la vacuité est la seule à pouvoir mettre fin à la racine véritable du samsara, c'est-à-dire l'ignorance spécifique qui est la cause de toutes les autres émotions perturbatrices ainsi que celle du karma et de la souffrance dont les êtres font l'expérience. Il n'y a qu'une seule racine au samsara et seule la vue de la vacuité selon l'école Prasangyika (et nulle autre vue de quelque autre école que ce soit) peut trancher cette ignorance particulière. Telle est donc la septième qualité que votre maître doit posséder.

Les trois dernières qualités sont [8] l'habileté dans l'explication du Dharma, [9] la compassion à l'égard des étudiants, et [10] l'absence de paresse quand il s'agit de donner des enseignements et de guider les disciples. Un maître spirituel ne doit pas avoir les deux attitudes qui consistent à dire : « C'est trop difficile ! » ou « Cela ne m'intéresse pas du tout d'enseigner. » Même si l'enseignant ne possède pas l'intégralité de ces dix qualités, il doit en avoir le plus possible.

Les qualités du maître sont aussi évoquées dans les *Cinquante Stances de dévotion au maître* (stances 7-9). Voir aussi le commentaire de Lama Tsongkhapa sur ce texte intitulé *The Fulfillment of all Hopes (L'Accomplissement de tous les souhaits)*, et la pratique de *L'Offrande au Maître spirituel* (tib. Lama Tcheupa), dans la section consacrée à l'éloge des qualités du maître : son

corps, sa parole et son esprit sont bien disciplinés ; il possède une grande sagesse et fait montre d'une grande tolérance ; son esprit est sincère et droit, dépourvu de la malice qui consiste à dissimuler ses propres erreurs ; et il est doté des dix qualités internes requises pour enseigner le yoga tantra supérieur ainsi que des dix qualités externes requises pour enseigner les tantras inférieurs.

Votre enseignant doit mettre l'accent sur la moralité

Toutefois, que vous soyez à même de voir toutes ces qualités ou non en lui, la qualité essentielle que votre enseignant doit présenter est de mettre l'accent sur l'importance de la moralité. La qualité de base, la plus importante, celle fondamentale qu'il faut attendre de l'enseignant c'est qu'il insiste sur la moralité – des vœux de pratimoksha, bodhisattva et, pour ceux qui pratiquent le tantra, des vœux tantriques. Un enseignant qui n'insisterait pas sur l'importance d'une bonne conduite morale ne pourrait même pas conduire ses disciples vers de bonnes renaissances dans leurs vies suivantes, à plus forte raison vers la libération du samsara ou l'éveil.

Ce sont là des pratiques essentielles, fondamentales. Sans pratique de la moralité, il n'y a ni éveil ni libération du samsara, ni même de bonnes renaissances dans les vies à venir. Je ne dis pas qu'il est nécessaire de prendre les trois catégories de vœux pour obtenir une bonne renaissance, mais que pour obtenir une bonne renaissance, vous devez au moins préserver les vœux de pratimoksha.

La mort peut survenir à tout moment : vous pouvez mourir d'une minute à l'autre. Par conséquent, si vous mourrez aujourd'hui, vous devez au moins vous assurer une bonne renaissance, être complètement sûr que vous n'allez pas tomber dans le royaume des enfers, celui des esprits avides ou celui des animaux où vous seriez complètement submergé par la souffrance.

Il suffit que nous tombions malades ou qu'il fasse trop chaud pour que nous, êtres humains, soyons incapables de méditer. Or, si nous comparons notre existence à celle des êtres qui se trouvent dans les royaumes inférieurs, nous nous rendons compte que nous jouissons d'une liberté et d'un confort de vie incroyables. Néanmoins, lorsque nous faisons l'expérience de problèmes, nous sommes incapables de pratiquer le Dharma. Les êtres qui se trouvent dans les royaumes inférieurs sont, pour leur part, entièrement submergés par la souffrance et n'ont aucune occasion de pratiquer. Aussi, vous faut-il vous assurer qu'à l'instant de votre mort – cette année, ce mois-ci, cette semaine, voire aujourd'hui – vous ne prendrez pas renaissance dans les royaumes inférieurs. Vous devez vous garantir une bonne renaissance, et pour cela, il vous faut la préparer dès maintenant.

La meilleure des préparations, la cause principale de l'obtention d'une bonne renaissance, est la pratique de la moralité. Cela ne veut pas nécessairement dire qu'il faut devenir nonne ou moine : il existe des vœux de laïc. Vous pouvez prendre les huit préceptes, les cinq préceptes ou même moins encore : sur les cinq, vous pouvez n'en prendre qu'un, deux, trois ou quatre – en fonction de ce dont vous vous sentez capable. Mais si vous préservez purement l'intégrité des vœux que vous prenez (quel que soit leur nombre) et s'ils sont intacts au moment de votre mort, le bienfait que vous en tirerez immédiatement sera l'assurance totale de l'obtention d'une bonne renaissance dans votre vie suivante. De ce fait, vous pourrez dans cette existence à venir pratiquer à nouveau le Dharma et ainsi, de vie en vie, passer d'un bonheur à l'autre jusqu'à atteindre l'éveil.

Par conséquent, mettre l'accent sur la moralité pour l'inspirer à ses disciples est une qualité fondamentale qu'il convient de chercher chez un enseignant. Voilà pourquoi je me réjouis chaque fois que j'entends comment Guéshé-la met toujours l'accent sur l'importance de la discipline morale et l'enseigne à ses étudiants. Elle confère une liberté incroyable. Si vous prenez des préceptes et vivez dans leur pure observance, vous vous octroyez la liberté : la libération de la souffrance du samsara et l'éveil.

Il est aussi extrêmement important pour votre maître spirituel d'avoir préservé un *samaya* pur (c'est-à-dire une bonne connexion, avec son ou ses propres maîtres) car l'étendue des bienfaits qu'un enseignant peut apporter à ses disciples et sa capacité à les conduire à l'obtention de réalisations spirituelles dépendent de son propre samaya avec ses maîtres. Si vous vous consacrez correctement à un ami vertueux dont le samaya est bon, même s'il ne vous donne que quelques mots d'instruction, grâce à la pureté et au pouvoir de son samaya, ces mots peuvent avoir un effet incroyable sur votre esprit : ils peuvent engendrer en vous un grand sentiment de compassion, de renoncement, la prise de conscience de l'impermanence et de la mort, voire même accélérer la perception directe de la vacuité. Si votre maître est dépourvu d'un samaya pur, vous courrez alors le risque de recevoir une certaine pollution mentale ou de faire à son endroit les mêmes erreurs qu'il a commises.

Les neuf attitudes de dévotion au maître¹

Je voudrais maintenant vous lire les neuf attitudes que Lama Tsongkhapa a expliquées dans le *Lamrim Tchènmo* et que j'ai traduites lors de la retraite de Vajrasattva qui a eu lieu au centre « Land of Medicine Buddha » début 1999. Je ne vais pas vous les expliquer en détail ici : je veux seulement vous les lire en entier. Ceux d'entre vous qui ont étudié le sujet vont le comprendre ; ceux qui ne l'ont pas encore étudié en auront une première idée. Il est très utile de lire cet enseignement, surtout si votre esprit rencontre des difficultés avec votre maître spirituel. Il est comparable à une bombe atomique : il fait complètement disparaître toutes les pensées difficiles qui vous assaillent en pareil cas.

En fait, ce qui suit n'est pas tiré du *Lamrim Tchènmo* même, mais les neuf attitudes en question y sont, elles, bien mentionnées. Ce texte, intitulé *La Pratique de la dévotion au maître en neuf attitudes*, a été composé par Shabkar Tsokdrouk Rangdreul, un lama nyingma qui a reçu des enseignements de lamas guélouks qui enseignaient le *Lamrim* comme Lama Tsongkhapa le faisait lui-même. La présentation qu'en fait Shabkar est tellement efficace que je l'ai traduite :

*A vous, maître racine bienveillant, plus extraordinaire que tous les bouddhas,
Je fais la requête de bien vouloir me bénir afin que, dans toutes mes vies,
Je sois capable de me dévouer avec grand respect au maître qualifié.*

*En réalisant que la dévotion correcte à l'égard du maître bienveillant,
Fondement de toute qualité, est la source du bonheur et du bien être,
Sans jamais l'abandonner, même au prix de ma vie,
Je me vouerai à lui avec grand respect.*

*En réfléchissant à l'importance du maître qualifié,
Puissé-je accepter de me mettre sous sa direction.*

¹ Ce texte se trouve p. 147 du *Livre de prières de la FPMT, volume 1*. Il est aussi en libre téléchargement sur le site du Bureau de traduction : www.traductionfpmt.info

Bon, j'ai dit que j'allais me contenter de lire le texte mais, désolé, il parle de « mettre sous sa direction (son contrôle) », alors j'ai le sentiment qu'il faut que je dise quelque chose à ce propos parce que personne n'a vraiment envie d'être sous la direction ou le contrôle de quelqu'un d'autre – surtout en Occident ! Personne n'a envie d'être sous le contrôle de qui que ce soit... même pas sous celui des moustiques ! Je plaisante. Toutefois, si vous ne comprenez pas la signification véritable de ce vers, vous pourriez commettre une erreur de compréhension quand vous entendez parler de vous mettre sous le contrôle de votre maître spirituel. Un simple exemple va suffire à clarifier ce point.

Si vous vous placez sous la direction ou sous le contrôle d'un ami de qualité et que vous suivez ses conseils, vous pouvez vous aussi devenir un être bon, alors que si vous vous laissez contrôler par un mauvais ami, vous risquez de devenir mauvais vous aussi. Si vous faites ce que vous dit un ami de qualité, vous ne créez aucun problème ni pour vous ni pour autrui : vous ne faites que rendre les autres heureux. Dans *La Libération dans la paume de la main*, Pabongka Dêchên Nyingpo donne l'exemple de deux personnes dont l'une était alcoolique et l'autre sobre. Celle qui buvait entra au monastère de Réting et s'abstint dès lors de la moindre goutte d'alcool ; celle qui ne buvait pas s'en fut à Lhassa ou, sous l'influence d'autres gens, elle se mit à boire au point qu'elle devint alcoolique. Chacun de ces deux hommes devint ainsi l'opposé de ce qu'il était à l'origine à cause de l'influence du type d'amis qu'il avait suivi.

Si vous écoutez les conseils du Bouddha – qui n'a que de la compassion pour les êtres et est dépourvu de la moindre trace d'égoïsme ; qui a atteint la perfection en termes de puissance, de sagesse et de compassion ; dont l'esprit sacré est omniscient –, vous ne recevez que des bienfaits. Vous placer sous la direction du Bouddha vous apporte tous les bonheurs jusqu'à celui de l'éveil. Vous recevez le bonheur dans l'immédiat au même titre que tout le bonheur à venir possible. De la même façon, si vous vous mettez sous la direction d'un ami vertueux, vous obtenez les mêmes bienfaits que ceux que vous obtenez en vous plaçant sous la direction du Bouddha. Il n'y a que des bienfaits et pas le moindre mal.

Alors maintenant, pour relier cet enseignement à la situation dans laquelle se trouvent ceux d'entre nous qui ont rencontré le Dharma il y a longtemps, il faut bien remarquer que si nous nous étions placés sous la direction de nos maîtres spirituels dès cet instant, nous aurions déjà obtenus de nombreux accomplissements ! Nous aurions pu obtenir la réalisation de la dévotion au maître, celles du renoncement, de bodhicitta et de la vacuité ; nous aurions pu recevoir des réalisations du tantra ; nous aurions pu être complètement affranchis du samsara. Nous aurions même pu atteindre l'éveil. Tout au moins aurions-nous reçu quelques réalisations du *Lamrim*... Mais rien de cela ne s'est passé parce que nous n'avons pas ouvert notre cœur à notre maître : nous ne nous sommes pas placés sous la direction de notre ami vertueux ; et du fait de cette erreur, notre esprit est complètement dénué de la moindre réalisation.

Les deux premières attitudes à cultiver sont les suivantes :

- 1 - *Puissé-je être tel un fils obéissant, agissant exactement selon les conseils du maître.*
- 2 - *Même lorsque les maras, les mauvais amis et ceux du même acabit tentent de me séparer du maître ;
Puissé-je être tel un vajra,
A jamais inséparable.*

Le yogi Droubkhang Tsangpa Gyari, un lama kagyou, a dit : « S'il y a un problème dans la relation que vous avez avec votre maître spirituel, même si tous les êtres deviennent vos amis, à quoi bon ? » En d'autres mots, si quelque chose nuit à la connexion que vous avez avec votre maître, au caractère prometteur de votre relation ou à la parole d'honneur sacrée que vous lui avez donnée (skt. samaya), quand bien même tous les êtres deviendraient vos amis, quelle en serait l'utilité ? Que pourraient-ils faire ? Que pourriez-vous faire ? Comme quelque chose ne va pas dans votre relation avec votre maître, jusqu'à ce que vous ayez réglé ce problème, jusqu'à ce que vous fassiez quelque chose pour rétablir une bonne relation avec lui, même si le monde entier se lie d'amitié avec vous, vous ne pourrez obtenir la libération du samsara, l'éveil ni même des réalisations du chemin.

Je ne me souviens pas mot pour mot du vers suivant de l'enseignement de ce lama, mais le sens en est que si l'on maintient une bonne connexion avec son maître, si rien ne la perturbe, alors quand bien même tous les êtres vivants vous abandonneraient ou deviendraient vos ennemis, cela n'aurait aucune importance.

Des êtres ordinaires penseraient immédiatement que d'avoir pour amis ou ennemis les êtres du monde entier représente quelque chose d'énorme, mais dans le cadre de la pratique du Dharma, une fois que l'on a établi une connexion avec un maître spirituel et que l'on a pas commis d'erreurs dans cette relation au maître, voilà la seule chose qui compte. Même si tout le monde devient votre ennemi, cela vous est complètement indifférent car, de par la base que vous procure cette bonne relation au maître, vous pouvez obtenir tous les accomplissements et connaître tous les succès jusqu'à ce que vous finissiez par obtenir l'éveil – après quoi vous êtes à même d'être bénéfique à tous les êtres en les conduisant à leur tour à l'éveil. Tel est le sens de l'enseignement de ce grand yogi.

3 - *Lorsque le maître me donne du travail,
Quel que soit le fardeau,
Puissé-je être semblable à la terre qui porte tout...*

4 - *Lorsque je me dévoue au maître,
Quelque souffrance qui surgisse, (difficultés ou problèmes)
Puissé-je être comme une montagne, immuable.
(L'esprit ne doit pas être irrité ou découragé).*

« Souffrance » signifie ici difficultés ou problèmes, et quand ils surviennent, votre esprit doit demeurer immuable et n'être ni contrarié ni découragé.

5 - *Même si je dois accomplir toutes les tâches difficiles,
Puissé-je être semblable au serviteur du roi,
[et garder] l'esprit paisible.*

6 - *Puissé-je abandonner l'orgueil.
Me considérer comme inférieur au maître.
Puissé-je être tel un balayeur.*

Je ne sais pas trop ce qu'évoque cette image en Occident, mais en Orient, un balayeur est le dernier des derniers. En Occident, les gens aiment à penser que tous les êtres sont égaux, mais en Orient, un balayeur est considéré comme très bas [dans l'échelle sociale].

7 - *Puissé-je être comme la corde,*

*M'attelant avec joie au travail du maître,
Quelle que soit la difficulté ou le poids du fardeau.*

*8 - Même quand le maître me critique, me provoque ou m'ignore,
Puissé-je être comme un chien sans colère ;
Et ne jamais répondre avec colère.*

Peu importe combien un maître bat son chien, celui-ci lui témoigne toujours du respect et ne se met jamais en colère contre lui. Lorsqu'il aperçoit son maître qui s'approche, il se met à remuer la queue et court vers lui le lécher et lui témoigner tout le bonheur qu'il a de le voir.

*9 - Puissé-je être comme le bateau du passeur,
Jamais contrarié d'aller et de venir
A tout instant pour le maître.*

*O maître racine glorieux et précieux,
Veuillez m'accorder votre bénédiction afin que je sois capable de pratiquer ainsi.
Dès cet instant et dans toutes mes vies à venir,
Puissé-je être à même de me dévouer au maître de cette façon.*

En récitant ces mots à voix haute et en réfléchissant à leur sens, vous aurez la chance de pouvoir vous consacrer correctement au maître précieux de vie en vie, dans toutes vos prochaines vies.

Si vous souvenant de ces neuf attitudes, vous offrez vos services au maître précieux, lui montrez du respect et lui faites des offrandes, même si vous ne pratiquez pas intentionnellement, vous développerez de nombreuses qualités, accumulerez de vastes mérites et atteindrez rapidement l'éveil suprême.

Cette dernière stance explique que même si vous n'étudiez pas ou si vous n'accomplissez aucune pratique particulière telle que celle des préliminaires, des retraites, etc. (en d'autres termes, si vous ne pratiquez pas intentionnellement), si vous vous consacrez correctement à votre ami vertueux par la pensée et par vos actions, vous développerez naturellement de nombreuses bonnes qualités, vous accumulerez constamment de vastes mérites et atteindrez rapidement l'éveil complet.

Par conséquent, chaque fois que vous accomplissez ne serait-ce qu'une seule action à laquelle votre maître spirituel vous a demandé de vous livrer, vous vous rapprochez de l'éveil. Chaque fois que vous suivez les conseils de votre maître, ce que vous faites devient une grande purification. Le karma négatif que vous avez accumulé pendant de nombreuses existences est purifié, vous accumulez des mérites inconcevables et vous vous rapprochez toujours davantage de l'éveil.

Par exemple, si vous faites le ménage dans la chambre de votre maître, chaque fois que vous la nettoyez, vous vous rapprochez davantage de l'éveil. Cela s'explique par le fait que, parmi tous les puissants objets qui existent, votre maître est le plus puissant, [le plus influent] : il est plus puissant que les innombrables bouddhas et bodhisattvas. Ce pouvoir naît au moment même où il devient votre maître. Au moment où vous établissez une connexion dharmique en reconnaissant une autre personne comme le maître et vous comme le disciple – que cette personne ait de son côté atteint l'éveil ou non, qu'elle soit un bodhisattva ou non –, cette personne devient l'être le plus puissant de votre existence :

elle est plus puissante que tous les bouddhas et tous les bodhisattvas. Par conséquent, quel que soit le service que vous lui rendez, même s'il ne s'agit que de faire le ménage dans sa chambre, ce service purifie énormément de karma négatif et vous rapproche de l'éveil. Aussi devez-vous garder à l'esprit que chaque fois que vous rendez un service à votre maître, quel que soit ce service, vous purifiez par là votre esprit et vous vous rapprochez de l'éveil.

Vers la fin de sa vie, Lama Atisha manifesta l'aspect d'un être malade et incontinent : il faisait pipi et caca au lit car il ne pouvait plus se lever pour aller aux toilettes. Son traducteur, Dromteunpa, sans penser à la saleté, s'occupa de lui en le lavant et en nettoyant son lit. En conséquence, Dromteunpa purifia tellement d'obscurcissements karmiques qu'il développa la clairvoyance qui permet de lire les pensées des créatures même des plus infimes, comme les fourmis et les vers, qui se trouvaient aussi loin que la distance qu'un aigle peut parcourir en volant pendant dix-huit jours.

En servant votre maître, les accomplissements viennent à vous, tout simplement. Le potentiel de toute réalisation spirituelle est là au cœur de votre esprit : il vous suffit de vous livrer à la purification pour dévoiler tous ces accomplissements. Plus vous purifiez, plus vous recevez de réalisations.

Pabongka Detchèn Nyingpo, l'auteur de *La Libération dans la paume de la main*, avait un disciple qui ne savait pas lire. Je crois qu'il s'appelait Djamyang. Il ne connaissait même pas l'alphabet. Avant de mourir, Pabongka Detchèn Nyingpo dit à son serviteur qu'il finirait par être capable de lire l'intégralité de *l'Offrande au Maître* (skt. *Gourou pouja*) tout seul, sans que personne ne la lui enseigne. Et ce fut exactement ce qui se passa. Après avoir quitté le Tibet pour l'exil, Djamyang se retrouva au camp de réfugiés de Bouxa où j'ai vécu pendant huit ans et reçu des enseignements philosophiques de mes trois maîtres : Guéshé Rabtèn Rinpoché, Lama Yéshé et un autre lama qui s'appelait aussi Guèn Yéshé. Sous le régime britannique en Inde, Bouxa avait été le camp de concentration où l'on avait emprisonné le Mahatma Gandhi-dji et le Premier Ministre Nehrou-dji. L'endroit où avait été incarcéré Nehrou-dji devint la salle de prières du monastère de Séra ; celui où l'on avait enfermé Gandhi-dji, un couvent.

A Bouxa, les lamas incarnés vivaient sur une montagne bien au-dessus du reste du camp. Lama Lhundroup, l'abbé du monastère de Kopan et aussi son principal enseignant qui supervise l'éducation et la discipline des trois cents moines qui y résident, vivait sur cette montagne dans le même bâtiment que celui qu'occupait la réincarnation de Pabongka Detchèn Nyingpo. Djamyang, le serviteur en question, y vivait lui aussi. Lorsque Djamyang arriva à Bouxa pour la première fois, il ne savait pas du tout lire. Pourtant, soudain, un jour, il fut capable de lire l'intégralité de *l'Offrande au Maître*. Il dit lui-même alors à Lama Lhundroup que Pabongka Detchèn Nyingpo avait prédit que cela arriverait.

Si vous purifiez votre esprit, les réalisations viendront. Cela demande seulement de la purification, et la purification la plus puissante est une dévotion correcte envers votre ami vertueux, c'est-à-dire suivre les conseils de votre maître. La meilleure façon de vous consacrer à votre ami vertueux est de mettre en pratique ses enseignements ; en second lieu, de lui rendre service et de le respecter (en faisant le ménage dans sa chambre, en cuisinant pour lui, etc.) ; et en troisième lieu, de lui faire des offrandes matérielles si vous en avez la possibilité.

On raconte que le cuisinier de Lama Atisha, qui passa toute sa vie à cuisiner pour lui et n'eut donc jamais une minute à consacrer à la méditation, obtint des réalisations spirituelles bien plus grandes que celles du Guéshé kadampa du nom de Gombawa, l'un des disciples de Lama Atisha, qui passa sa vie tout entière à méditer dans une grotte. Voilà donc comment sont les choses, et il est maintenant temps de conclure.

Conclusion

Je voudrais vous remercier tous du fond du cœur de m'avoir donné l'occasion de partager quelque chose avec vous. J'espère que mon marmonnement vous aura au moins apporté quelques bienfaits, si minimes soient-ils.

L'occasion d'apprendre le Dharma dont nous jouissons en cette vie est incroyable : nous n'avons aucune certitude de rencontrer à nouveau une telle occasion dans nos vies prochaines. Surtout, si vous avez l'occasion d'étudier le Dharma dans votre propre langue, sans avoir à passer par un interprète, profitez-en. On rencontre de nombreuses difficultés quand on reçoit le Dharma par le biais d'un interprète (il manque certains mots, il y a des erreurs d'interprétation, les choses ne ressortent pas exactement comme le lama les expose, la traduction n'apporte pas exactement le même sentiment dans l'esprit de l'auditoire), mais vous n'avez pas à vous accommoder de toutes ces difficultés.

Ceux qui sont à même de recevoir des réalisations de ce dont parlent les textes du Dharma sont ceux qui possèdent une dévotion au maître correcte : ce sont eux qui peuvent atteindre l'éveil en une seule vie. Ceux qui ont réalisé la dévotion au maître, qui se vouent correctement à leur ami vertueux, peuvent atteindre l'éveil en l'espace bref d'une seule existence en cet âge de dégénérescence. Il en va de même pour toutes les réalisations de la voie qui conduit à l'éveil. Sans dévotion au maître, peu importe le nombre de mots du Dharma que vous apprendrez, ils seront tous stériles. Cependant, si vous avez une dévotion au maître si forte que le simple fait de mentionner son nom, vous fait monter les larmes aux yeux, vous serez à même de recevoir des réalisations de bodhicitta, de la perception directe de la vacuité et toutes les autres sans difficulté, en cette vie même.

Colophon :

Cet enseignement fut donné à East Village, dans la ville de New York, le 13 août 1999, à l'occasion de la visite de Sa Sainteté le Dalai Lama à New York. Cet extrait est retranscrit ici avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduction française Annick Petit, janvier 2003, assistée d'Eléa Redel sauf pour la partie concernant la dévotion au maître traduite avec l'aide de Philippe Arribet.

Traduction française de « La pratique de la dévotion au maître en neuf attitudes » : Eléa Redel – Octobre 2005.

La bonté du maître

Lama Zopa Rinpoché

Transcription d'une discussion avec les moines et nonnes de l'IMI (Institut Mahayana International) au Centre de Retraite de Tounshita, en Inde, au cours de la première célébration de l'expérience de l'Eveil, en mai 1982.

Ce que j'ai à vous dire, je vais le dire en peu de mots car le temps est limité. Lama Yéshé a dit d'essayer de développer une volonté ferme afin d'obtenir le bonheur pour vous-même et pour les autres, mais je ne sais pas comment parler de cela car je suis paresseux et n'ai moi-même aucune volonté pour accomplir mon bonheur et celui des autres. Aussi, j'aimerais vous parler un peu de la bonté.

Se rappeler profondément, du fond du cœur, la bonté des êtres sensibles est une méthode très efficace pour développer la volonté. Cela renforcera votre volonté de pratiquer le Dharma et de travailler pour obtenir le bonheur, tout particulièrement le bonheur d'autrui.

Il est très important de se rappeler la bonté du maître. S'en souvenir continuellement permettra aux pensées erronées de surgir moins souvent et même de s'arrêter complètement. Plus nous pensons à la bonté et la ressentons dans notre cœur, plus nous développons la persévérance et la ferme volonté de supporter les difficultés, d'obéir au maître et de suivre ses conseils. Sur la base de ce qui est expliqué dans le Lamrim et exposé dans les enseignements, ainsi que sur notre expérience personnelle de la bonté et des qualités du maître, nous sommes davantage capables de garder notre esprit calme et clair – ressemblant moins à de l'eau sale. La dévotion peut alors se manifester. Une fois que nous avons de la dévotion, notre esprit est prêt à accueillir les réalisations, tout au moins la bonté du maître bénissant notre esprit ainsi que des pensées puissantes et soudaines de la mort et de l'impermanence, de la compassion et de l'amour bienveillant. Ces sentiments d'amour bienveillant et d'intense compassion deviennent si forts que nous désirons de tout notre être renaître dans les enfers (*skt. naraka*s), immédiatement, pour le bien des autres. Ce désir puissant et sincère vient du fond de notre cœur. Et, sans qu'on s'y attende, une certaine expérience de la vacuité (*skt. shounyata*) s'élève également en nous. C'est une surprise, mais en développant la compassion, nous en créons les conditions.

Rappelez-vous comment nous étions avant de rencontrer Lama Yéshé. Nous n'étions pas différents des animaux sauvages - des tigres, des léopards, etc., qui vivent dans les forêts – sauf que notre corps était appelé "corps humain". Je vois la vie précédente, de cette manière, sans plaisanter ! Avant de rencontrer notre maître, nous étions comme un animal, nous ne pensions qu'à nos propres besoins, à avoir suffisamment de quoi manger et boire, à pouvoir dormir, etc.

Maintenant nous pouvons constater la différence depuis notre rencontre avec Lama Yéshé, nous pouvons vérifier combien nous avons progressé dans notre vie et notre esprit. Combien nous comprenons davantage le Dharma, c'est-à-dire combien nous avons davantage de liberté de pratiquer. Nous avons l'occasion de pratiquer ; de notre côté il y a toute cette liberté. Il est important de comparer le présent au passé de cette manière.

Rappelez-vous également comment notre esprit était inspiré après avoir rencontré Lama Yéshé, nous avons pu produire quelques pensées de renoncement et prendre l'ordination.

Pensez à quel point - puisque nous avons pris 5, 8, 36 ou 253 préceptes - les mérites que nous créons à chaque heure de notre vie ont augmenté. C'est la bonté de Lama Yéshé qui a rendu tout cela possible. Même si vous n'avez pas été ordonné(e) par Lama Yéshé lui-même, les causes de votre ordination, les pensées de renoncement, ont été engendrées grâce à sa bonté. Pensez à la quantité infinie de mérites que nous avons accumulés en gardant les préceptes des bodhisattvas ainsi que les vœux du mantra secret. – une fois de plus, tout cela fut possible grâce à la bonté de Lama Yéshé. Même la compréhension du Dharma reçue par d'autres enseignants est due à la bonté de Lama Yéshé qui a créé les conditions pour que tout cela soit possible, qui a créé le lieu et invité les enseignants, qui a tout organisé. Ainsi, même si nous avons une compréhension profonde d'un sujet - tantra ou soutra, madhyamika, *Abhisamayalamkara*, ou tout autre - même si nous avons reçu de fantastiques enseignements d'un autre lama, la bonté de Lama Yéshé en est à l'origine. Par exemple, au cours de ces célébrations du Dharma, nous avons reçu d'incroyables enseignements.

Nous devrions réfléchir à nos actions de tous les jours et nous rendre compte combien, même si nous sommes nés humains, il nous est difficile de faire en sorte que nos actions soient vertueuses comme il est dit dans le *Bodhicaryavatara* ou de faire en sorte qu'elles soient la cause de l'éveil. Il est difficile de découvrir comment nous avons pu créer la cause de tant de chance : nous avons pu recevoir de profonds enseignements du mantra secret qui donne l'éveil en une courte durée de vie, en particulier des enseignements du plus haut des tantras, le mahayanouttara yoga tantra, comme ceux du mandala du corps de Gouyasamaja et de Hérouka. Si nous réfléchissons à la vie que nous menons et à notre comportement quotidien, il est absolument surprenant que nous ayons pu créer la cause pour recevoir de tels enseignements ! Et même si nous ne pouvons pas atteindre l'éveil dans cette vie, même si nous n'obtenons pas de réalisations du stade d'accomplissement (*tib. dzog-rim*) et du stade de production (*tib. kyerim*), même si nous ne pouvons pas pratiquer ce que nous avons entendu, le simple fait d'avoir reçu ces enseignements a laissé une empreinte incroyable dans notre esprit.

De nombreux lamas nous ont déjà raconté l'histoire de ces deux disciples de Nagarjouna qui, dans leur vie précédente, étaient des pigeons. Perchés au-dessus de sa grotte ils l'avaient entendu réciter des textes. Bien qu'ils n'aient pas compris le sens de ces textes, ils furent de grands pandits dans leur vie suivante et firent de nombreux commentaires des textes qu'ils avaient entendus. Cette histoire, ainsi que de nombreuses autres de ce genre, montre que, même si nous ne pouvons pas pratiquer ce que nous avons entendu, des empreintes incroyables sont déposées sur notre esprit. Par le simple fait d'avoir entendu des enseignements, vous pouvez passer le reste de votre vie dans une joie profonde. Pensez à la prospérité de votre prochaine vie grâce à ces empreintes. Ainsi, même si nous ne pouvons pratiquer maintenant, nous pouvons déduire que notre prochaine vie sera meilleure que celle-ci et que nous serons capables de pratiquer le lamrim, le tantra et d'engendrer des réalisations. Je pense que c'est de cette manière que le maître nous guide vers l'éveil, de vie en vie.

C'est grâce aux graines que nous avons plantées dans nos vies précédentes que nous avons maintenant une relation avec Lama Yéshé. Nous avons reçu des enseignements dans nos vies passées et nous avons été guidés par lui de différentes manières. Mais cela aussi dépendait d'une relation antérieure. Ainsi, graduellement, en plantant des graines et en mettant des empreintes dans notre esprit, grâce à la bonté du maître, sous sa conduite, nos vies s'améliorent de plus en plus. Si nous n'avions pas eu de contact avec Lama Yéshé dans les vies passées, il n'y aurait aucune raison pour qu'un contact se fasse maintenant.

Je vais peut-être vous raconter ma rencontre avec Lama Yéshé, si cela ne prend pas trop de temps. C'est une histoire très drôle. Après que deux enseignants m'eurent appris l'alphabet, je

fus instruit par l'abbé qui me conféra l'ordination de guétsoul. Il décéda à l'époque où les chinois envahirent le Tibet. Ensuite, c'est mon maître Guéshé Rabtèn Rinpoché qui me donna des enseignements, lui dont la bonté est responsable de tout l'intérêt que j'éprouve aujourd'hui pour la pratique de la méditation. Pendant mon séjour à Bouxa, Guéshé Rabtèn enseigna sur la vacuité (skt. *shounyata*) et la méditation du calme mental (skt. *samatha*), et bien que très jeune, je fus intéressé. Protégé par une moustiquaire, assis sur mon lit, j'essayais de pratiquer samatha. Mon objet de méditation habituel était le couvercle d'argent de mon bol à thé tibétain, bien que je ne sache pas comment m'y prendre. Lorsque l'on m'emmena du Tibet en Inde, j'ai essayé de pratiquer la concentration en un point. Mais je suis tombé. Je ne sais pas ce qui s'est passé, mais mon corps tout entier s'écroula complètement. Ceci se produisit plusieurs fois si bien que finalement j'ai abandonné. Il est probable qu'une petite empreinte d'une vie passée subsistait dans cette maison. Et voilà pourquoi je suis davantage intéressé par le lamrim que par la pratique de la méditation.

Au départ, j'ai reconnu mon maître-racine grâce à la bonté de Guéshé Rabtèn Rinpoché. Après cela, Guéshé Rabtèn fut très occupé et il m'envoya vers un autre enseignant, originaire du Kham, dont le nom était également Yéshé. Ce maître m'apprit la méditation et la visualisation du Yoga du Maître de Lama Tsongkhapa (*Gandèn Lha Gyama*), et me donna l'enseignement sur la bonté des êtres, nos mères, extrait des textes de la Prajnaparamita qui traitent de ce sujet. Il n'y avait pas de textes, aussi mon maître Yéshé devait le réciter par coeur. Je n'avais pas appris l'écriture tibétaine au Tibet, je l'avais juste étudiée par moi-même afin de pouvoir lire. J'ai donc tout recopié. Ce ne fut pas avant d'être en Inde que j'étudiai l'écriture manuscrite avec l'un des directeurs qui travaille maintenant ici, dans un service. Puis ce maître, Guèn Yéshé, voulut mener une autre vie et il quitta Bouxa pour voyager en Inde, où il vécut en différents endroits. Je pense qu'actuellement cet enseignant, sous un aspect laïque, vit dans un village sakyapa près de Dharamsala. Comme il a quitté Bouxa, cela fait de nombreuses années que je ne l'ai pas vu. En tous cas, Guèn Yéshé était très bon dans les débats et, comme Lama Yéshé, il souriait et plaisantait tout le temps et était toujours heureux de débattre.

Ensuite, Guéshé Rabtèn fit en sorte que je sois instruit par un autre guéshé, qui n'est pas ici actuellement. Plus tard il eut l'idée que j'aie recevoir des enseignements d'un moine tibétain, Guéshé Thoubtèn. J'étais heureux de recevoir des enseignements de ce guéshé mais, pour une raison ou une autre, je ressentais une réticence à aller recevoir des enseignements de Lama Yéshé.

Dans ma classe il y avait un moine que la plupart des gens connaissent sous le nom de Chompèl - il fut le cuisinier du monastère de Kopan pendant de nombreuses années et travaille maintenant dans l'entreprise commerciale Samsara. Il recevait, ainsi que Lama Pasang et d'autres moines tibétains, des enseignements de Lama Yéshé. A ce moment-là, je ne recevais que des enseignements de Guéshé Rabtèn, et uniquement lorsqu'il n'était pas occupé car il avait de nombreux disciples et devait enseigner beaucoup de textes différents à des classes différentes. Pendant cette période, Chompèl était le responsable de ma classe et il me poussait continuellement à aller recevoir des enseignements de Lama Yéshé. Mon ami avait l'habitude de sortir se promener pour se détendre. Un jour que je l'accompagnais, nous sortîmes du camp. Je n'avais rien emporté, aucune offrande. Quand nous atteignîmes le manguier sous lequel il y avait des sièges pour s'asseoir, je lui dis : "Je veux rentrer" mais il insista pour que je continue, j'allai donc un peu plus loin. Je m'arrêtai sans cesse en disant : "Non, je ne veux pas aller plus loin". Mais il me poussa à continuer. C'était assez loin pour aller chez Lama Yéshé qui vivait dans la montagne, environ une demi-heure ou une heure de marche, selon que vous marchiez vite ou non. Même quand nous atteignîmes la cabane, je

voulais encore repartir. Je n'avais pas apporté d'offrandes, ce qui était en partie la raison de mon désir de m'en retourner. Quand vous rencontrez le maître pour la première fois, il est très important d'accomplir correctement les offrandes. Le nombre d'enseignements que vous recevrez dépend de cela. Tant de choses en dépendent, comme vous le savez d'après l'histoire de Milarépa. C'est pourquoi, je n'ai pas reçu beaucoup d'enseignements à Bouxa.

Le responsable de ma classe apportait un bol de riz rempli de quelques roupies ainsi qu'une ridicule vieille écharpe d'offrande. Il entra le premier pour demander à Lama Yéshé s'il pouvait me recevoir. Il me semble que Lama demanda : "Avez-vous reçu la permission de Guéshé Rabtèn ?" Mon ami répondit "oui". J'avais demandé à Guéshé Rabtèn vers quel maître aller pour recevoir des enseignements mais il ne m'avait pas dit lequel. C'était un maître très habile qui savait exactement ce qui convenait le mieux au disciple. Je pouvais ressentir ce qu'il avait à l'esprit et il dit que ce qu'on apprenait n'importait pas. Alors je suis simplement parti.

Ce premier jour je m'assis sur le même lit que Lama Yéshé, parce qu'on me disait "incarné" ou quelque chose comme ça, et les autres s'assirent par terre. C'était un enseignement sur la loi de cause à effet. Je ne compris rien du tout - je pense que c'était parce j'étais venu avec une mauvaise motivation. Je me disais : "Pourquoi Lama Yéshé ne peut-il enseigner plus lentement?" Bien que les autres pouvaient comprendre, moi pas. Le second jour, je compris un peu mieux ; Je pense que c'est parce que j'avais été guidé par Lama Yéshé dans de nombreuses vies, exactement comme vous l'avez été. C'est pourquoi, même si je n'avais pas de fort désir, il y avait une grande force, un lien karmique, entre Lama Yéshé et moi. Voyez-vous, il y avait manifestement eu une relation dans les vies passées. Il ne m'a pas seulement aidé et guidé dans cette vie mais il a planté des graines dans mon esprit dans de nombreuses vies passées. Je crois que grâce à cela vous pouvez comprendre clairement pourquoi tout le bonheur du passé, du présent et de l'avenir, dépend du maître.

Quand nous faisons la pratique du yoga du maître en six sessions, il est très efficace de visualiser en haut le Maître Vajradhara et de voir en dessous de lui autant de maîtres que nous en avons - 15, 16, etc. Le maître est celui qui accomplit les actions du Bouddha. Faites des requêtes, puis rappelez-vous la bonté du maître comme dans la version longue des six sessions. "O Maître précieux, qui, de même que tous les bouddhas des trois temps et des dix directions pacifient les êtres, revêtu des habits safran, accomplissez les activités d'un victorieux dans d'innombrables mondes, je vous invoque." La signification de cette phrase est que Vajradhara se manifeste sous l'aspect qui correspond à notre propre niveau de conscience et à celui des êtres.

Quand nous récitons la version longue de cette prière, nous devrions nous souvenir de sa signification : que Vajradhara se manifeste selon le karma de chaque être. S'il se manifestait sous une forme animale ou sous des formes inférieures, il ne nous serait pas possible de recevoir des enseignements. Si Vajradhara se manifestait dans l'aspect du corps d'émanation (*skt. nirmanakaya*) ou du corps de jouissance (*skt. sambhogakaya*), nous n'aurions pas créé la cause permettant de le voir. Aussi se manifeste-t-il exactement en accord avec le karma que nous avons en ce moment, sous l'aspect humain, afin que nous puissions communiquer avec lui et recevoir des enseignements.

Il existe un nombre incalculable de bouddhas : les mille bouddhas de cette ère fortunée, les quatre divisions des déités tantriques... le nombre incalculable d'aspects variés des bouddhas et bodhisattvas. Cependant, quel qu'en soit le nombre, nous n'avons pas le karma pour les voir ou pour recevoir des enseignements de ces aspects. C'est pourquoi, notre maître est vraiment très bon de s'être manifesté directement sous une forme humaine afin que nous puissions

communiquer avec lui et recevoir des enseignements. Sa bonté est supérieure à celle de tous les bouddhas des trois temps et il est loué dans le suprême champ de mérites pour les bonnes actions qu'il accomplit pour nous et pour les autres êtres dans d'innombrables royaumes. A cet instant-là, rappelez-vous : les maîtres que nous visualisons maintenant devant nous ont été nos guides dans les vies passées et dans la vie présente, employant divers moyens en plantant des empreintes dans notre esprit. Graduellement, par des méthodes différentes, chaque maître nous conduit vie après vie à l'état de l'omniscience. Nous remémorer que les maîtres nous guident dans chaque vie et voir comment le bonheur des trois temps provient de chacun d'entre eux, a un effet très puissant sur l'esprit.

Comme il est dit dans un texte anglais *The Essential Nectar* : "Même si nous faisons des offrandes pendant un nombre d'éons égal au nombre des mots d'une strophe, nous ne pourrions payer de retour la bonté du maître". Je trouve cette pensée très efficace pour l'esprit. Si le Bouddha a dit cela, comment pourrions-nous payer de retour celui qui a eu la bonté de nous montrer entièrement le chemin sacré vers l'éveil. Nous enseigner ne serait-ce qu'un verset est déjà extrêmement bon. Une raison pour laquelle nous n'arrivons pas à payer de retour la bonté, même si nous faisons d'innombrables offrandes pendant des éons, vient, je pense, du fait qu'en écoutant le Dharma, des empreintes sont laissées sur notre esprit et même si vous n'entendez qu'un seul verset d'un maître, la graine qui est plantée est tellement forte qu'elle engendrera d'énormes progrès vie après vie. La graine va se transformer en un arbre incroyable dont les branches immenses vont s'étendre au loin, couvrir une zone vaste et de nombreux endroits, abritant de nombreux voyageurs et maisons. Si le verset parle de bodhicitta, nous pouvons profiter du bienfait des petites empreintes jusqu'à l'éveil. Ce que la seule écoute d'un unique verset nous apporte de vie en vie est incroyable.

Après avoir montré la méthode par laquelle il est possible d'être libéré des trois royaumes inférieurs, le maître nous a pourvu de toutes les conditions nécessaires : les libertés et les richesses d'une renaissance humaine. Sur cette base, le maître révèle la méthode la plus élevée et la plus parfaite pour pacifier les souffrances du samsara, pour se libérer de la dépendance du nirvana, et nous conduit ainsi à l'éveil. Quelle incroyable bonté ! Tout ceci dépend des vies passées, des graines qui ont été plantées dans l'esprit, du fait d'avoir été guidé.

Et grâce à la bonté du maître nous avons la capacité de vivre en célibataire dans un endroit isolé ou dans un monastère, en renonçant à une vie de famille mondaine. Si vous avez actuellement une vie de famille, c'est exactement comme si vous viviez au centre d'un feu - vos propres problèmes, les problèmes de vos enfants, les problèmes de votre femme. Tellement de problèmes familiaux. Par rapport à cela, comme la paix que nous avons est grande, grâce à la bonté du maître qui nous a donné l'ordination.

Nombre d'entre nous ont enseigné le Dharma à d'autres personnes dans les centres et autres endroits. En expliquant le Dharma et en travaillant dans les centres, nous offrons de grands bienfaits aux êtres. Tout le mérite que nous accumulons en enseignant le Dharma et en construisant des centres où les êtres peuvent pratiquer le Dharma et suivre le chemin menant à l'omniscience, tout ce mérite est dû, de toute évidence, à la bonté de Lama Yéshé. Par exemple, depuis la création du premier centre en Australie, combien de gens sont venus et combien de graines pour atteindre l'omniscience ont été plantées ; combien de gens ont été sauvés des royaumes inférieurs ?

Même sans aller jusqu'à penser à l'omniscience, juste en pensant à ces gens qui sont venus dans les centres et qui ont compris le Dharma, nous pouvons ressentir beaucoup de bonheur et de joie. Imaginez seulement qu'ils ont été sauvés des royaumes inférieurs ! S'ils arrivent dans

les centres avec un esprit confus et qu'ils trouvent un objet de refuge parfait, valable, digne de confiance, et qu'ils prennent alors refuge, ils ne seront pas trompés mais guidés de façon correcte ; un bienfait incroyable pour les autres êtres. Nous devons avoir de la pitié envers les barbares et les êtres qui souffrent. Même sans avoir reçu des enseignements complets du lamrim, de bodhicitta ou du tantra, le simple fait de recevoir des enseignements sur le refuge et de rencontrer un objet de refuge digne de confiance est incroyablement profitable. A partir de cette racine, des branches se développent et de nombreux êtres obtiennent la paix. En établissant des centres, les gens ont créé la cause du bonheur des vies prochaines. Ainsi, les yeux de nombreux êtres se sont ouverts sur les causes du bonheur et celles de la souffrance. En Angleterre, à Manjoushri, en Amérique, en Allemagne, en France, à Delhi – d'année en année les centres sont bénéfiques aux êtres, de façon temporaire et ultime. Vous travaillez dur pour ces centres et vous constatez le résultat et le bienfait que vous êtes capable d'offrir, que vous avez offert et qu'ils ont reçus. Jusqu'ici, ce qui a été accompli est une grande oeuvre. Cela en vaut vraiment la peine, même si nous avons consacré notre vie et souffert, cela valait la peine d'endurer ces difficultés.

Parfois nous trouvons que c'est difficile avec Lama - il dit de faire quelque chose et même si nous le faisons ainsi, il nous dit alors de faire différemment. Il est si difficile de lui faire plaisir. Nous travaillons dur sous le soleil ou dans le froid, en ayant soif ou faim et pendant des années nous supportons les critiques de personnes qui se plaignent de nous, en Orient ou en Occident et dans toutes les directions - sauf, peut-être, les bouddhas. Je plaisante ! En plus de cela, une fois que nous avons expliqué notre travail à Lama avec l'espoir d'en retirer un compliment : "Oh ! C'est très bien, fantastique, merci beaucoup", au lieu de cela nous obtenons tout autre chose. Nous avons du mal à faire quelque chose en étant aussi contrarié. Il est difficile de faire le travail sans savoir exactement ce qu'il faut faire ou ce que voulait vraiment Lama. La réprimande du maître est semblable à un mantra courroucé qui purifie les obstacles. En conclusion, toutes les épreuves et critiques deviennent extrêmement intéressantes.

Nous devrions penser aux avantages, à tous ces êtres qui bénéficient de ce que nous sommes capables d'offrir. Alors, au lieu de nous sentir découragés et que notre esprit se rétrécisse, notre volonté de travailler continuellement pour les autres deviendra plus forte. C'est très important. Je ne veux pas dire que nous devrions développer de l'orgueil, "Oh, j'ai fait ceci et cela, maintenant je suis quelqu'un d'extraordinaire !" L'orgueil ne conduit ni à l'éveil ni au bonheur des autres. Mais ce qui est très important c'est de se réjouir à chaque instant, particulièrement quand nous travaillons pour un centre. Cette grande oeuvre que nous avons accomplie pour les êtres, est, elle aussi, due à la bonté de Lama Yéshé. Vous devez continuer et progresser - en considérant les progrès et accomplissements du passé. C'est merveilleux d'être à même d'offrir d'incroyables bienfaits aux autres avant même d'avoir atteint l'éveil ou engendré des réalisations du lamrim. Ce n'est pas facile ; cela dépend de tant de choses. Celui qui fait cela a beaucoup de chance et devrait se réjouir très souvent.

Les gens qui viennent étudier dans les centres, tous ces êtres, sont une famille. La différence se trouve dans le corps et dans le temps – quelqu'un est un chien actuellement, quelqu'un d'autre ceci ou cela. Ce ne sont que des corps différents, à des périodes différentes, dans des relations différentes. Nous formons tous une seule famille, et nous aidons les êtres au sein de cette famille. Travailler pour les centres tout en observant les vœux de moine ou nonne, travailler avec tellement d'ardeur avec les laïcs, je pense que c'est formidable. Il faut du courage, être un héros pour préserver l'ordination tout en travaillant avec les autres. C'est comme de vivre au milieu des épines ou d'un feu. Je pense que c'est très courageux et c'est quelque chose dont nous devons nous réjouir du fond du cœur. Nous devenons ainsi une véritable armée contre

les émotions perturbatrices, grâce à la bonté de Lama Yéshé. Et c'est une chose pour laquelle nous devrions ressentir un grand bonheur.

Dans le lamrim il est dit que si un lama montre qu'il est content, cela ne signifie pas qu'il soit réellement content ou que si un lama montre qu'il est mécontent, cela ne signifie pas qu'il est mécontent. Peut-être qu'en réalité il est satisfait, mais pour une raison ou une autre, il lui faut manifester dans son aspect de l'insatisfaction. C'est ce que font les vrais maîtres, habiles et parfaits. Il en va de même avec Lama, vous ne pouvez donc pas vraiment juger. Quand vous pensez, "Oh ! Lama se manifeste comme cela, maintenant je suis complètement furieux", mais cela ne signifie pas qu'il est nécessairement mécontent.

Aussi, quand Lama Yéshé donne à chacun des travaux différents, je pense qu'il s'agit d'une méthode qui convient à chaque personne. C'est une manière de guider chaque personne en particulier. Par exemple, il y a différentes tâches, telles que être le leader d'un groupe ou le directeur d'un centre. Chaque directeur convient aux personnes de ce centre ; ils ont créé les causes pour avoir ce directeur. Cela dépend du karma des êtres c'est-à-dire les causes qu'ils ont créées et ils doivent faire selon leur karma. S'il n'y avait pas la force puissante de la loi de causalité (*skt. karma*), le Bouddha aurait libéré tous les êtres sans exception depuis longtemps.

Un jour que nous venions de discuter de généralités avec Guéshé Kelsang, il me dit que même au Tibet, à Séra, où ils étudiaient, Lama Yéshé n'était pas un guéshé réputé et admiré en ce qui concernait les études, pas du tout. Mais pourtant, dans la classe, quand il voyait Lama Yéshé débattre, même s'il n'était pas un expert, il avait quelque chose de particulier. « Particulier » a peut-être une mauvaise connotation. Je ne sais pas si c'est une bonne ou une mauvaise. Quoi qu'il en soit, il le considérait comme différent des autres, très noble et saint. C'est ce que m'a dit Guéshé-la. Quel avantage et quel bienfait incroyable un tel être est capable d'apporter aux autres par son enseignement !

Parfois, quand je disais à Lama : "Je n'ai pas besoin d'aller en Occident", il me répondait : "Pour certains êtres, quoi qu'ils fassent, ne serait-ce que de respirer, devient bénéfique aux autres". Bien sûr, en ce qui me concerne c'est un rêve, mais je pense que Lama Yéshé se décrivait lui-même, les qualités de son propre esprit. Il parlait de sa propre expérience, cela n'avait rien à voir avec moi - "même respirer se transforme en travail pour les autres." C'est ce que fait un pratiquant bodhisattva qui a réalisé le stade d'accomplissement. Telles sont, je pense, les qualités de son corps saint, de sa parole sainte et de son esprit saint.

La plupart des personnes qui l'ont rencontré ou ont reçu des enseignements de lui le savent, je n'ai pas besoin d'expliquer – c'est de notoriété publique. Il possède une qualité particulière qui est tout simplement inexprimable. Pour générer la foi ou pour voir le maître comme étant l'essence du Bouddha, une méthode efficace est de penser aux qualités des corps, parole et esprit saints du maître, (qui s'expriment) dans toutes ses actions. Ceci ne s'apprend pas dans les textes mais vient de notre propre expérience, ce n'est pas de l'imitation. Notre propre expérience, ce que nous avons vu, entendu, senti, nous l'introduisons dans notre méditation. Rappelez-vous : la foi est très efficace pour l'esprit.

Plus nous pensons à ces bonnes qualités, plus nos pensées erronées s'estompent et sont éliminées. Voyez-vous, il est peu fréquent de voir les nombreuses qualités que nous ne possédons pas nous-mêmes chez autrui ; et quand nous voyons ces qualités, il est impossible de trouver des défauts en même temps. C'est le fait de voir ces bonnes qualités qui empêche l'apparition des pensées qui trouvent les défauts. Comme le dit Lama Tsongkhapa : "Plus nous voyons de qualités et moins nous voyons de fautes chez les autres, plus leurs défauts nous

semblent petits et faibles".

C'est pourquoi nous devons penser : "Les qualités du corps saint sont comme ça, les qualités de la parole sainte sont comme ça, les qualités de l'esprit saint sont comme ça. " Pensez aussi : "Ce maître m'a enseigné ceci et les actions sacrées qu'il a faites pour moi sont celles-ci et celles-là". Est-ce que cela va me mener vers l'éveil ou non ? Il est indubitable que cela nous aidera à réaliser l'éveil, qu'il s'agisse de la transmission d'un mantra ou de quoi que ce soit d'autre, sans l'ombre d'un doute, cela est bénéfique à nos esprits dégénérés.

Par ces actions le maître nous conduit vers l'éveil, c'est certain. Alors, si celui qui accomplit ces actions n'est pas une manifestation du Bouddha Shakyamouni, qui d'autre pourrait être le Bouddha Shakyamouni agissant pour nous ? Si ce n'est pas sa manifestation, qui d'autre est le Bouddha Shakyamouni ? S'il ne s'agit pas de l'action du Bouddha Shakyamouni, il n'y a alors personne qui puisse être désigné comme oeuvrant pour nous.

Je n'avais pas l'intention de m'engager dans cette direction, mais puisque c'est fait, je voudrais insister sur quelques points. A mon avis, il est vraiment utile de penser au Bouddha Shakyamouni, de bien réfléchir à sa biographie, à la manière dont il a aidé les êtres quand il était un moine pleinement ordonné (skt. bhikshou) en Inde. Plus nous nous rappelons comment il a oeuvré pour les êtres, sans faire d'effort, spontanément, plus cela nous aide à méditer sur notre maître. Quand nous avons l'intime conviction que le Bouddha Shakyamouni nous guide, alors je pense qu'il n'y a pas d'autre manière de faire un lien. Quand nous avons cette foi, nous voyons alors la connexion entre le maître duquel nous recevons l'enseignement et le Bouddha Shakyamouni, l'être éveillé.

Nous devons nous remémorer les histoires qui nous sont familières, même si nous n'avons pas une grande connaissance : l'arhat du petit chemin, l'arhat du grand chemin. Comment le Bouddha Shakyamouni arriva sur le grand chemin où le bébé attendait ; puis comment il arriva sur le petit chemin où l'autre bébé attendait. Parce que le karma avait mûri, le bon moment était arrivé. Si le moment n'avait pas été le bon, même si le bébé avait attendu, Shakyamouni ne serait pas venu vers lui sur le chemin. A chaque fois que le moment propice pour subjuguier les êtres était venu, alors, sans effort, spontanément, le Maître Bouddha Shakyamouni arrivait. Tout comme lorsqu'il n'y a pas d'autres obstacles, pas de montagnes ni de rochers, dès que la lune se lève son reflet apparaît clairement dans l'eau. De la même manière, le Maître Bouddha Shakyamouni est simplement là, sans aucun effort, spontanément.

Un autre exemple est celui du vieil homme qui devint un arhat. Alors qu'il criait à l'extérieur du monastère, son karma arriva à maturation et le Bouddha Shakyamouni, bien qu'il fut alors très loin de là, apparut juste en face de lui et lui posa des questions. De même, cette personne qui avait un attachement incroyable, le frère cadet du Bouddha Shakyamouni, le Bouddha le subjuguait et le guida de manière graduelle, et au moment adéquat, quand le karma arriva à maturation, Maître Shakyamouni vint faire l'aumône à sa porte. Il y a aussi l'histoire de ce moine très ignorant, qui n'était même pas capable de mémoriser deux mots : avant d'avoir appris le second il avait oublié le premier. Il pleurait et était vraiment déprimé. A ce moment précis, son karma arriva à maturation, c'était le bon moment pour le subjuguier, donc sans tarder même une seconde, le Bouddha Shakyamouni apparut devant lui, lui posa des questions et lui donna certaines explications. Puis il lui permit de nettoyer les chaussures des gens.

Il existe tellement d'histoires similaires. Quand le moment propice pour que les êtres soient subjugués arrive, immédiatement, sans tarder même une seconde, le Bouddha Shakyamouni est là pour les aider. Le Bouddha oeuvre même pour les animaux, alors pourquoi pas pour

nous, êtres humains ? Bien sûr que nous sommes guidés par lui, nous ne sommes pas des barbares. Nous avons toute cette connaissance de la sagesse du Dharma, nous pratiquons, nous avons obtenu ce précieux corps humain. Voyez-vous, le Bouddha Shakyamouni a fait des prières dans le passé, cinq cents prières, pour subjuguier les esprits des êtres de ces temps dégénérés où la durée de vie est de cent ans, ces êtres qui sont les plus difficiles à maîtriser, ceux qui n'ont pas pu être maîtrisés par d'autres Bouddhas. Nous avons l'œil de la sagesse du Dharma, nous pratiquons le Dharma, il n'y a donc aucun doute, pas le moindre : indubitablement, le Bouddha Shakyamouni nous guide. La seule manière de découvrir comment il nous guide c'est à travers notre maître, celui qui nous donne différents enseignements. Donc, plus nous comprenons les histoires de la vie du Bouddha et plus cela nous aide.

Ce que j'ai oublié et que j'aimerais mentionner ce sont tous les cours qui ont eu lieu jusqu'à ce jour à Kopan et comment le premier cours s'est mis en place. Zina² était là et nous sommes allés ensemble à Bodhgaya et là se trouvait Zèngo, le moine japonais, qui donnait des cours de méditation. Zina fut très intéressée par ce programme, c'est pourquoi elle insista beaucoup pour que Lama donne un cours similaire. Lama n'accepta pas : nous étions là pour les enseignements. Puis nous sommes revenus à Kopan, et j'ai eu très envie de faire un cours. Je n'avais jamais parlé auparavant, je ne connaissais pas le lamrim, et pour parler du lamrim, évidemment, il faut en savoir plus long. A cette époque, celle de Zina, je passais de très bons moments, j'avais de bonnes occasions pour pratiquer le Dharma, très utiles pour l'entraînement de l'esprit. J'ai beaucoup apprécié cette période. Il n'y avait pas autant de monde qui venait à Kopan. Beaucoup de hippies, beaucoup d'amis de Zina qui avaient l'habitude de ne venir que pour manger, discuter ou passer le temps. Ils vivaient à Kathmandou, c'en était rempli - Kathmandou était comme une fourmilière, avec des occidentaux partout, plein de jeunes.

Pendant longtemps, Zina demanda à Lama d'enseigner, mais il n'acceptait pas. Alors elle me demanda, à moi, et moi j'ai posé la question à Lama - j'étais très enthousiaste. Je pense que c'est parce qu'elle me donnait une très bonne occasion de pratiquer. Généralement, j'étais très content, parce qu'il y avait vraiment beaucoup d'occasions de pratiquer l'entraînement de l'esprit. J'ai donc demandé à Lama et il répondit : "Si tu penses que c'est bénéfique, fais-le". J'ai donc accepté. Il me semble que cela dura dix jours. Une nonne américaine et Sylvia traduisaient. Je fis un bref exposé des souffrances des trois royaumes inférieurs, puis un exposé extensif des souffrances des esprits avides (skt. préta), une méditation de quelques lignes sur chaque sujet et ainsi jusqu'à l'équanimité. Par la suite j'ai donné davantage de détail sur les êtres des enfers (skt. naraks). A chaque session nous faisions une méditation différente, en ayant commencé par le tout début du lamrim.

A cette époque, certaines personnes qui d'habitude vivaient à Bodhgaya et aux alentours, passaient par là. Les disciples de Zèngo, et Zèngo lui-même, vinrent le deuxième jour. J'étais en train de parler des bienfaits de chérir autrui. Ce premier cours se révéla très bénéfique. Voilà comment ont commencé les cours de Kopan. Nick et Yéshé Khadro ont fait partie du troisième cours.

Pendant ces premiers cours, jusqu'au sixième, je crois que, d'une certaine manière, je n'avais pas conscience que c'était moi qui parlait. Je n'invente pas ce que je dis ni ne m'admire mais c'est vraiment ce que je ressens. Je pense que j'étais surpris et du fond de mon cœur je ne sentais pas que c'était moi qui parlais. J'ai toujours été certain, à 100%, dans mon cœur, que

² Zina a été la première disciple de Lama Yéshé et de Lama Zopa. Voir *L'énergie de la sagesse*, Editions Vajra Yogini.

Lama Yéshé le faisait. Quand quelqu'un disait : "Oh ! Le cours a été bénéfique, bla, bla, bla...", même si je ne le disais pas, je pensais en moi-même : "Ce n'était pas moi, c'était Lama Yéshé". Après le sixième cours, je ne sais pas ce qui est arrivé, peut-être avais-je fait quelque chose d'incorrect, mais à partir de là je ne ressentis plus les choses de cette façon. Mais pendant ces six premiers cours, ce n'était vraiment pas moi qui parlais ; ils étaient bénéfiques grâce à la bonté de Lama Yéshé.

Comme je l'ai dit auparavant, si nous ne perdons pas la foi, accomplissons continuellement les souhaits de Lama Yéshé et travaillons pour les centres selon les conseils de Lama, alors Lama sera content de notre travail, comme il l'a été jusqu'à présent. Si nous continuons ainsi, alors ce qui est dit dans le tantra de Kalachakra se produira.

Même si nous passons trois ères cosmiques à faire des offrandes à tous les bouddhas et à guider durant des millions de vies des millions d'êtres, même si nous faisons tout cela, nous ne pourrions atteindre l'éveil en cette vie ; mais si nous avons confiance en le maître, nous obtiendrons des réalisations et atteindrons l'éveil dans cette vie. Donc, je pense que travailler dur pour les êtres en offrant ses services à Lama et en exauçant ses souhaits est en soi-même le chemin rapide vers l'éveil.

Pour ce qui est des enseignements, les préserver n'est pas seulement une question de mots, il ne s'agit pas uniquement de recevoir la lignée des initiations, parce qu'il y a deux types d'enseignements : la compréhension des mots et les réalisations. Nous n'avons pas actuellement les réalisations ; nous n'avons pas les réalisations des trois principes du chemin. Mais parmi les trois entraînements supérieurs, nous avons l'éthique, la conduite morale. Et comme l'a dit Sa Sainteté récemment : "Là où a lieu une prise des vœux de libération personnelle, où que ce soit, je suis présent".

Il est dit également dans le Soutra appelé « *So-jong* » que nous devons reconnaître les vœux de libération personnelle (skt. pratimoksha) comme le véritable Bouddha, puis observer les préceptes et ainsi les enseignements demeureront longtemps. Ce qui arrive aux enseignements des autres n'importe pas, mais ce que nous possédons, est-il dit dans les sūtras, est comparable à un pont qui conduit exactement où nous voulons nous rendre. Ce pont traverse l'eau du samsara : il permet d'atteindre le nirvana et l'omniscience. C'est le chemin pour vaincre les émotions perturbatrices. Ce sont les marches vers la libération, les quatre marches. Après ma mort, ce sera votre Bouddha, l'ordination pratimoksha est votre Bouddha.

Il est dit aussi qu'il est extrêmement difficile de rencontrer le maître et de voir le Bouddha descendre sur terre, et, de notre côté, il n'est pas facile d'obtenir une forme humaine. Mais le Bouddha est venu, nous avons une forme humaine et l'occasion exceptionnelle de pratiquer l'éthique. Nous avons également de bons amis autour de nous, qui vivent dans la même pratique et qui nous aident. De plus, nous avons un exemple, ce qui est difficile à trouver. Toutes ces bonnes conditions, si rares, sont maintenant réunies : nous les possédons toutes. Comme le dit Lama Tsongkhapa dans la *Voie progressive vers l'éveil*, dans le chapitre sur le chemin gradué de l'être de motivation intermédiaire : le meilleur corps que nous puissions avoir pour pratiquer le tantra est celui d'un moine pleinement ordonné (*tib. guélong*). Nous devons réfléchir à cela et découvrir pourquoi il en est ainsi. Je pense que les meilleurs pratiquants du tantra sont les moines pleinement ordonnés parce qu'il est plus facile et plus rapide de réaliser le tantra quand on vit en observant les préceptes. Vous pouvez vérifier.

Pour les laïques occidentaux, avoir foi et dévotion envers la Sangha occidentale, je ne suis pas sûr que ce soit évident. Généralement, cela semble difficile. Il se peut que ceux qui réfléchissent beaucoup sur la loi de causalité aient une certaine foi envers la Sangha

occidentale. S'ils n'ont pas déjà la foi en eux, alors rien ne peut se dégrader. Pour que la foi se dégrade dans l'esprit des autres, il faut qu'ils aient la foi. Alors peut-être devez-vous générer la foi afin qu'elle dégénère - Je plaisante ! Ce que je veux dire, c'est que si quelqu'un a foi et dévotion en la Sangha occidentale puis, si nous dégénérons à la suite d'une conduite incorrecte et que la foi de cette personne change, si nous avons pris les vœux tantriques et reçu des initiations, nous avons alors transgressé le deuxième vœu racine. Si, à la suite d'une mauvaise conduite, la foi des autres envers nous ou la Sangha change, il s'agit alors d'une transgression. Pour que la transgression soit complète il faut les quatre fautes, mais nous courons le danger de transgresser un vœu racine. Nous devons nous rappeler ces choses. Il est expliqué dans les enseignements du soutra que si nous dormons avec une personne qui a brisé les préceptes, cela crée les causes karmiques négatives de renaître dans le royaume des enfers pendant 19 millions d'années. Il nous faudra souffrir dans les enfers pendant 19 millions d'années humaines.

Rappelons-nous l'histoire d'un bodhisattva : en revenant de sa recherche de joyaux dans l'océan, il traversa le désert et au cours de la nuit, vit deux chiens en train de manger le cerveau d'un homme dans une maison. Pendant le jour, la maison se transformait en un palais somptueux et les chiens devenaient deux filles magnifiques, semblables à des déesses ou des divinités, avec un fils. Cela était dû au fait que dans le passé, en Inde, ils avaient pris les préceptes auprès d'un arhat et ne les avaient observés que pendant le jour mais pas pendant la nuit. La raison pour laquelle les deux chiens mangeaient le cerveau du fils est qu'il n'avait pas gardé les préceptes la nuit mais s'était laissé embrasser avec attachement sur la tête, etc.

Quand nous courons le danger de briser les préceptes, la chose la plus bénéfique que nous puissions faire est de pratiquer tong-lèn : prendre sur nous les souffrances de tous les êtres. Pas seulement leurs souffrances présentes, mais tout ce qu'ils vont endurer jusqu'à l'éveil ainsi que toutes les causes d'attachement. Tout cela, prenez le entièrement sur votre propre attachement. Comme dans la prière de tong-lèn de *L'offrande au Maître spirituel* (tib. *Lama Tcheupa*), pensez : Comme ce serait merveilleux s'ils étaient libres et que je prenne tout cela sur moi ! Comme ce serait merveilleux si je faisais, moi seul, l'expérience de toute cette souffrance ! Cette pensée supprime la sensation d'oppression (tib. *loun*). Du moment que l'entraînement de la pensée est pratiqué, il est sans nul doute bénéfique dès qu'il est présent dans l'esprit. Mais tant que cet entraînement n'est pas mis en pratique, il y a des problèmes.

Générer la compassion envers autrui peut aussi aider, que l'autre personne observe les préceptes ou non. Cela permet d'arrêter l'apparition des émotions perturbatrices telles que l'attachement. Pensez : "Cet être a été ma mère ; il (ou elle), cette fois-ci, a essayé de faire quelque chose de bien, il a essayé de travailler pour atteindre l'omniscience, la libération, il a essayé de pratiquer le Dharma. Après avoir subi toutes les souffrances des royaumes inférieurs, cette fois-ci, il essaie de faire quelque chose de bien. Comme c'est merveilleux, comme c'est bien. Pendant tellement de vies, depuis des temps sans commencement, il a enduré tellement de souffrances, et maintenant il essaie de travailler pour se libérer de l'existence cyclique, cette fois-ci il essaie de pratiquer correctement. Si je n'arrive pas à l'aider à pratiquer le Dharma et à réaliser l'esprit omniscient, qu'au moins je ne l'entraîne pas avec moi dans les enfers ! Voyez comme cet être est digne de pitié. A partir de là, une pure compassion s'élève et la pensée perturbatrice, l'attachement, devient invisible. La compassion imprègne l'esprit. C'est une très bonne méthode car elle permet de développer bodhicitta. Notre souhait est que l'autre personne pratique le Dharma, nous sommes motivés pour l'aider à atteindre l'omniscience. Pratiquez aussi la réjouissance : "Cette fois-ci, il essaie de faire quelque chose de bien - comme c'est merveilleux !"

Selon l'esprit des différentes personnes, différentes méthodes sont efficaces. Ainsi, quand nous rêvons d'une personne très belle et qu'au cours du rêve nous reconnaissons que c'est un rêve, nous pensons alors : "c'est un rêve". Immédiatement, l'attachement cesse parce qu'il n'a plus l'occasion de surgir- il s'effondre. L'esprit est en quelque sorte possédé : c'est de cette façon qu'il projette ou crée. De même, si nous comparons le corps pour lequel nous éprouvons un fort attachement à un autre, nous ressentons moins d'attachement. Voyez vous, quand nous le comparons à un autre corps, même si nous croyons que c'est le plus beau du monde, nous pouvons voir que l'autre corps change et se dégrade et que de la même manière celui-ci va devenir moins beau. Ainsi notre attachement diminue. La manière dont l'esprit crée et saisit les objets ne vient pas tellement du côté de l'objet mais dépend de l'esprit.

Comme la Sangha donne des enseignements, grâce à la bonté de Lama Yéshé, il y a maintenant de plus en plus d'occasions d'étudier et d'approfondir notre compréhension des divers enseignements. Si la Sangha est instruite, les autres en reçoivent deux avantages : la transmission de la compréhension du Dharma et tout en recevant l'enseignement, le fait de voir l'enseignant observer la discipline et pratiquer lui-même, ça change tout. Cela encourage les autres à ressembler davantage à l'enseignant du Dharma. La Sangha qui vit dans la conduite morale inspire les autres à accumuler des mérites.

Ainsi, non seulement les gens pratiquent le lamrim et comprennent les enseignements mais, ils en prennent aussi l'exemple et vivent en pratiquant l'éthique, créent davantage de mérites et obtiennent l'omniscience plus rapidement. Ce n'est pas pareil pour tout le monde, mais généralement les laïcs ne sont pas des exemples de moralité. Donc pour les disciples, il n'y a pas d'influence ni d'inspiration pour vivre dans l'éthique et accumuler des mérites supplémentaires. L'entraînement supérieur à la moralité est difficile, même s'il est possible de ne prendre que cinq ou huit préceptes. C'est une raison pour se sentir heureux : les bienfaits que nous pouvons offrir aux autres.

En conclusion, jour et nuit, Lama Yéshé veille sur nous, supporte des difficultés pour nous et est concerné par notre bonheur, temporaire et ultime. Tout ce Dharma, tous ces programmes et ces centres, la Célébration du Dharma, tout cela a été organisé pour nous. Que peut-on faire de plus, maintenant ou dans l'avenir ? Si Lama Yéshé est aussi occupé, s'il n'a pas le temps de se reposer, c'est pour notre bien. En nous rappelant sa bonté, du fond du cœur, en nous remémorant tous les avantages que nous avons reçus de Lama Yéshé, et tous les efforts, le temps et l'énergie que Lama nous a consacrés, en nous rappelant cela sans cesse, nous devons penser à payer de retour toute cette bonté. Et la manière de rendre cette bonté est de réaliser les souhaits de Lama.

Ce que Lama souhaite, c'est notre bonheur et le bonheur de tous les êtres. Afin de suivre les conseils de Lama, nous nous sommes beaucoup dévoués, et nous pouvons nous en réjouir. Continuer à accomplir les souhaits de Lama : c'est cela même le chemin. Par exemple, Atisha fut capable de faire un énorme travail en enseignant en Inde et au Tibet parce que, tout en ayant de nombreux maîtres, il ne fit rien d'incorrect contre aucun d'entre eux. De la même façon, nous devons suivre les conseils de Lama pour tout ce qui, dans notre vie, est le plus bénéfique pour le bonheur des autres. Réfléchissez à ce qui est le plus bénéfique. Puis abandonnez les actions qui sont moins bénéfiques et choisissez celles qui sont extrêmement bénéfiques. En pratiquant ainsi, nous accomplissons le bonheur pour nous même et pour les autres et payons de retour la bonté de Lama en comblant ses souhaits. En réalisant les souhaits de Lama, nous payons également de retour la bonté du Maître Bouddha Shakyamouni qui avec beaucoup de difficultés, a accumulé des mérites pendant trois éons incommensurables quand il était bodhisattva afin d'atteindre l'éveil pour nous. Il a enfoncé un millier de clous dans son

corps saint, juste pour recevoir des enseignements. Il a écrit les enseignements sur sa peau avec des os et en se servant de sang comme encre. L'on trouve de nombreuses histoires semblables dans les soutras. Il a donc révélé le chemin complet - toute la voie vers l'éveil est là, c'est à nous de décider de la pratiquer. Si nous pratiquons, le Bouddha Shakyamouni ne sera pas déçu et cela aura valu la peine que lui et d'autres pandits comme Atisha, etc., aient révélé le chemin. Comme il est dit dans le *Yoga du maître en six sessions* : "Toutes les réalisations suprêmes et ordinaires résultent de vous suivre correctement, ô Protecteur. Ayant compris cela, je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je n'accomplisse que ce qui vous plaira, fût ce même au prix de ma vie".

Rappelez-vous ce conseil quand vous travaillez pour des centres et traversez une période particulièrement difficile. Si votre esprit est confus, vous remémorer la longue prière du yoga en six sessions vous aidera beaucoup.

Il est dit dans les enseignements du tantra que le disciple chanceux est expert pour servir le maître. C'est bien plus positif que de faire des prosternations aux bouddhas des trois temps. Si nous accomplissons exactement ce que désire notre maître, alors tous nos désirs se réaliseront. Certains disent par exemple : "Je n'ai pas eu le temps de faire une retraite parce qu'il y avait trop de travail", ou : "Je veux faire ceci mais Lama veut que je fasse cela". Mais, ce faisant, tous les souhaits que nous avons pour nous-mêmes seront également comblés et nous accumulerons d'infinis mérites. Comme il est dit dans le *Lama Tcheupa* : Toutes les dégénérescences, toutes les souffrances, toutes les fautes viennent du chérissement de soi. Toutes les perfections viennent du fait de chérir autrui". Cela doit être notre principale pratique, du matin au soir, tout le temps.

Autant que possible, même si nous n'avons qu'une minute, une heure, un jour, nos trois portes (corps, parole et esprit) doivent être engagées le plus possible à œuvrer pour le bien des êtres en suivant les conseils du maître. Il n'y a rien d'autre à penser si ce n'est chérir les êtres avec nos corps, parole et esprit. Il n'y a personne pour qui travailler si ce n'est pour les êtres. Actuellement l'objet de notre chérissement est uniquement nous-même et le travail que nous faisons est uniquement pour nous-même. Nous devons changer cela afin que le seul objet à chérir dans notre cœur soit les autres, tout le temps, à chaque minute, à chaque heure. Nous devons garder cette attitude dans nos cœurs, constamment. Il n'y a pas d'autre travail que d'œuvrer pour les êtres.

Je vais m'arrêter là parce que ça commence à être long. J'espère que ce sera bénéfique à quelques personnes, ceux qui pratiquent en tireront profit. C'est tout.

Voir le maître comme le Bouddha

Lama Zopa Rinpoché

Extrait d'un enseignement donné au Centre de Retraite de Toubhita à Dharamsala, en Inde, en avril 1987.

Le maître qui vous guide vers la libération et l'éveil est quelqu'un à propos de qui vous ressentez : « Avec cette personne, je vais pouvoir pratiquer la dévotion au maître ». Vous prenez alors la décision d'instaurer une relation de maître à disciple avec cette personne et de suivre ses enseignements. Pour qu'une relation de maître à disciple soit instaurée, il n'est pas nécessaire d'aller demander directement à la personne de devenir votre maître. Il y a par exemple des milliers de gens qui suivent les enseignements de Sa Sainteté le Dalai Lama. Chacune de ces personnes ne va pas voir le Dalai Lama pour lui demander : « Voulez-vous être mon maître ? ». Selon la tradition, la toute première fois où vous allez écouter les enseignements d'un maître, vous pouvez lui demander sa permission pour assister à l'enseignement, pour le cas où il aurait des raisons de s'y opposer ; mais seulement si les conditions le permettent. Et cela est laissé entièrement à votre discrétion.

Avant de suivre les enseignements sur la dévotion au maître, [ou plus exactement, la manière correcte de suivre le maître], il se peut que l'idée de la relation de maître à disciple vous mette mal à l'aise et qu'elle vous paraisse difficile à admettre. Mais après avoir accepté cette relation et reçu les enseignements, il est fort probable que votre vision de la chose évolue. Si, de votre côté, vous pratiquez la dévotion au maître, votre vision première vous quittera ; votre façon de penser changera complètement. La manière de penser du disciple et sa compréhension des enseignements sont décisifs.

Selon les explications de Sa Sainteté le Dalai Lama et de Lama Tsongkhapa, dans la section se rapportant à la manière correcte de suivre le maître du *Lam-rim Tchèn-mo*, il y a deux façons de voir le maître comme le Bouddha. Si vous comprenez et pratiquez correctement ces deux méthodes, vous serez capable de voir la nature du maître comme Bouddha. La première façon consiste à entraîner votre esprit à voir les qualités du maître ; la seconde à voir les défauts du maître mais à les utiliser pour développer la dévotion. Ces deux façons d'asseoir la réalisation qui consiste à voir le maître comme le Bouddha sont parfaitement et clairement expliquées dans le *Lam-rim Tchèn-mo* de Lama Tsongkhapa.

Pourquoi est-il nécessaire de voir le maître comme le Bouddha ?

Tout simplement parce que vous, le disciple, vous voulez être gagnant et non perdant.

Ce que l'on « gagne » ici, c'est : tout le bonheur de cette vie, ce qui est le but d'un être ordinaire ; le bonheur des vies à venir, ce qui est le but d'un être de capacité inférieure ; la libération du samsara, ce qui correspond au but d'un être de capacité intermédiaire ; et la grande libération, ou l'éveil, pour tous les êtres, qui constitue le but d'un être de capacité supérieure.

« Ce que l'on perd » fait référence à tous les échecs que vous rencontrez quand vous ne mettez pas en pratique ces moyens d'accéder au bonheur. Tous ces différents degrés de bonheur et les moyens d'y accéder sont inclus dans cette formulation « vous, le disciple, vous voulez être gagnant et non perdant ».

Les enseignements expliquent que, même si le maître est né en enfer, tant que le disciple pratique continuellement la manière correcte de suivre le maître, il reçoit des bénédictions pour développer son esprit et obtenir les réalisations sur le chemin : autrement dit, le disciple est gagnant. Le moyen essentiel pour atteindre l'éveil en une seule courte vie est de considérer le maître comme l'essence de tous les Bouddhas. Cependant, afin de développer la dévotion qui voit le maître comme le Bouddha, vous devez laisser tomber toutes vos conceptions erronées à son sujet et ne voir que ses qualités. Ceci est extrêmement important.

Lama Tsongkhapa explique qu'en laissant s'élever, ne serait-ce qu'une seule seconde, une pensée négative envers le maître, cela détruit vos accomplissements ; autrement dit, cela entraîne la dégénérescence des réalisations déjà accomplies et interfère avec l'obtention de nouvelles réalisations de la voie et de son résultat, l'éveil. Même si le maître est doté de nombreuses qualités, le considérer sous l'angle de ses défauts revient à obscurcir toutes ces qualités. Voir ne serait-ce qu'un petit défaut fait ombrage à tout le reste de ses qualités si bien que vous ne voyez que des défauts. C'est entraîner votre esprit de la mauvaise façon. Par contre, si vous considérez les qualités du maître et développez la dévotion, cela devient la cause pour accéder à toutes les réalisations de la voie graduée jusqu'à l'éveil.

Faites un parallèle avec vous-même. Vous avez une somme considérable de défauts, mais quand même quelques qualités. En vous regardant du point de vue de ces quelques qualités, tous vos défauts passent à l'arrière-plan et vous ne voyez plus que vos points forts. C'est ainsi que votre esprit est entraîné à vous considérer vous-même. Donc, si vous considérez le maître de la même façon, votre esprit peut être entraîné à développer la dévotion au maître.

Pourquoi la pratique de la manière correcte de suivre le maître est-elle aussi importante?

Prenez le cas de quelqu'un qui essaye de faire une retraite de lam-rim ou de samatha et échoue après quelque temps à cause de la montée de trop nombreuses perturbations. Ou encore, supposez que quelqu'un vive dans les vœux monastiques avec de grandes ambitions d'être bénéfique aux êtres et aux enseignements, exactement comme Lama Tsongkhapa, Lama Atisha ou le Bouddha Shakyamouni ; cependant, bien que sa motivation soit là, rien ne se passe comme prévu à cause de trop nombreux obstacles. De telles situations proviennent du fait que des erreurs ont été commises dans la pratique de la dévotion au maître dans des vies passées ou au cours de cette vie. Bien que toutes les conditions nécessaires pour pratiquer le Dharma soient réunies, de nombreux obstacles surgissent et vous échouez.

Parce que vous n'avez pas pratiqué correctement la dévotion au maître au cours de vos vies passées, ces inconvénients surgissent au cours de cette vie-ci et continueront à apparaître au cours de nombreuses vies, et ainsi de suite... Même si vous rencontrez le Dharma dans le futur, vous aurez encore à faire face à des obstacles. Du bonheur de cette vie jusqu'à l'éveil, tout dépend de la racine, c'est-à-dire la manière correcte de suivre le maître. La dévotion au maître est essentielle pour l'accomplissement de la pratique de l'écoute, de la réflexion et de la méditation.

A cause d'une pratique incorrecte de la dévotion au maître dans le passé, vous avez créé le résultat similaire à la cause, à savoir que vous répétez à nouveau la même erreur de vie en vie, pendant de nombreuses vies... Même en ces rares occasions où vous rencontrez un maître et les enseignements, à nouveau vous commettez la même erreur dans votre pratique. Par conséquent, il est très important, même si vous avez commis de nombreuses erreurs, de vous déterminer à ne plus les commettre à nouveau.

Prendre la ferme résolution, à partir de maintenant et pour les temps à venir, de pratiquer la dévotion au maître de façon correcte, c'est le remède qui prévient la réapparition de ces erreurs. Si l'accent est mis avec tant d'emphasis, dans les enseignements des soutras et des

tantras, sur la pratique de la manière correcte de suivre le maître, c'est parce que les conceptions erronées à l'égard du maître sont les plus grands obstacles à la réalisation du bonheur.

Comment pouvons-nous comprendre que la réalisation de la libération est possible ?

Quand vous comprenez la vacuité, quand vous reconnaissez les objets issus de l'ignorance née simultanément comme étant faux et vides, vous pouvez comprendre comment il est possible de réaliser la libération. Vous avez alors une foi à cent pour cent dans le fait que l'ignorance, et toutes les projections erronées jaillissant de cette ignorance, peuvent être éliminées. Vous avez développé en vous une foi stable dans la possibilité de la libération.

A travers la compréhension des deux stades de la voie graduée du Yoga Tantra le plus élevé et particulièrement le deuxième, vous comprenez plus clairement le résultat des quatre kayas et développez encore plus de foi dans la possibilité de la libération.

Vous ressentez alors une foi beaucoup plus profonde quand vous récitez des prières telles que « Appeler le maître de loin ».

C'est très pratique de réfléchir comme Katchèn Yéshé Gyèltsèn l'a conseillé : « J'ai tellement de chance de pouvoir percevoir ne serait-ce que quelques qualités chez le maître ! Si mon esprit impur est capable de voir ces quelques qualités, que dire du nombre de qualités que doivent percevoir ceux qui ont un esprit plus pur ».

Pensez au nombre de pensées non vertueuses qui s'élèvent en une journée ! Votre esprit est constamment envahi par le karma négatif et les pensées perturbatrices, ce qui l'obscurcit et crée des obstacles. Dites-vous : « Avec un esprit si lourdement obscurci par le karma négatif, c'est un miracle que je sois capable de voir autant de pureté chez le maître. J'ai vraiment beaucoup de chance ».

On dit généralement que même l'apparence de pureté ou de beauté dans les objets des sens dépend de votre karma, de votre esprit. Comme l'apparence de toutes choses dépend de votre esprit, de votre karma, le Bouddha n'a pas d'autre moyen que de se manifester en fonction de votre karma ; il n'y a pas d'autre possibilité pour que vous puissiez voir le Bouddha. A l'heure actuelle, étant donné que votre karma est impur (vous pouvez vous en rendre compte en réfléchissant à une seule journée de votre vie), le seul moyen dont dispose le Bouddha pour se manifester, c'est sous une forme ordinaire, ce qui signifie une forme ayant des défauts et des perturbations.

C'est extrêmement généreux. Si le Bouddha se manifestait sous une forme inférieure, vous ne pourriez le reconnaître ni recevoir de lui des enseignements ; s'il se manifestait sous une forme supérieure, vous n'auriez pas le karma correspondant pour le voir. En fonction de votre karma, ces maîtres aux aspects ordinaires, avec des défauts et des perturbations, sont les seuls qui puissent vous révéler les enseignements. Ces maîtres vous conduisent à l'éveil quand vous mettez leurs enseignements en pratique. Ils sont les seuls qui vous conduisent vers l'éveil en vous enseignant directement ; il n'existe pas d'autre aspect de qui vous pourriez recevoir des enseignements. Sans eux, il n'y a aucun moyen de recevoir les enseignements et de les mettre en pratique ; aucun moyen d'atteindre la libération du samsara ; aucun moyen d'atteindre l'éveil. Réfléchissez à l'extrême bonté du maître !

Colophon :

Traduction française par Claudine Gasser et Vén. Tenzin Ngeunga, déc. 2009/mars 2010.

Les bénédictions du maître

Lama Zopa Rinpoché

Gomtchèn Rinpoché était un méditant Nyingma qui vivait dans le Solu Khumbu. Il avait l'habitude de préparer de nombreux remèdes pouvant servir d'antidote à un poison très violent qui était extrait d'animaux comme des scorpions, poison qui met la vie en danger et entraîne de graves maladies. La préparation de ce poison se fait en connexion avec certains esprits et il est donné parfois même à des occidentaux qui viennent faire du trekking. Quand les victimes essayent de se faire soigner, elles ne trouvent rien qui puisse les aider, mais certains ont découvert que la manière de guérir était de revenir au Solu Khumbu et de prendre ces pilules médicinales spécifiques. C'est ainsi que Gomtchèn-la conçut spécialement ces pilules qui sont très, très efficaces pour protéger les gens d'une mort prématurée. Gomtchèn-la est considéré comme l'incarnation du yogi Tangtong Gyalpo.

Ce texte fut écrit par le maître-racine de Gomtchèn-la, qui est aussi le maître-racine du Vénérable Troulshig Rinpoché. Les versets sont reliés à la pratique de la prise de refuge dans le maître, la méthode pour établir la compréhension claire que l'essence du maître est le Bouddha.

De cette façon, on est inspiré à devenir et à atteindre l'état du maître. Sinon, le maître est simplement quelqu'un de qui vous n'apprenez que des mots, comme un maître d'école, ne dispensant qu'un savoir intellectuel et rien d'autre de plus profond sur quoi s'appuyer.

Les précédents lamas Kagyou ont dit :

« Quelles que soient les actions effectuées par le précieux maître qualifié,
Toutes sont bonnes. Quelles que soient ces actions, toutes sont des qualités. »

« Même si l'action d'être boucher ou de tuer des êtres humains, est accomplie,
Elle a une utilité et elle est positive. Il est certain que ces êtres sont guidés par la compassion. »

Ceci fait allusion au transfert de conscience des êtres ayant mal agi vers une terre pure. C'est similaire aux méthodes tantriques courroucées, telles que les poujas de feu au cours desquelles on peut séparer la conscience d'une personne de son corps. Que ce soit fait avec des armes ou par la méditation, ce n'est qu'une méthode différente.

« Même s'il manifeste l'action d'une éthique dégénérée,
C'est un accroissement et une acquisition de qualités.
C'est montrer l'unification de la méthode et de la sagesse. »

« ...Un accroissement et une acquisition de qualités » pourrait se rapporter à l'enseignant vertueux vu en tant que yogi tantrique, pratiquant du deuxième stade, qui a accompli la claire lumière. Ceci correspondrait à une action sans tache, afin d'accroître son pouvoir tantrique, pour rapidement éradiquer les vues dualistes, développer la pratique du mahamoudra et réaliser l'état de Vajradhara. Ceci est en relation avec le lama lui-même.

On peut également comprendre ces mots en relation avec d'autres êtres, les disciples à qui cette action est montrée : afin de dompter leur esprit et de les guider hors des pensées

perturbatrices, l'esprit fortement insatisfait et l'attachement, et pour les aider à développer les réalisations de la voie. Pour ceux qui ont la dévotion, cela ne produit qu'un accroissement des qualités.

Sa Sainteté le Dalāi Lama a dit : « En voyant les défauts, transformez-les en cause de dévotion. »

Au lieu de laisser les pensées erronées (hérésie) surgir, cela devient une cause puissante pour accroître la dévotion, un moyen pour réaliser plus rapidement la suite de la voie et atteindre l'éveil.

« Montrer l'unification de la méthode et de la sagesse » fait allusion à l'enseignant vertueux en tant que Bouddha résultant, tel l'aspect « père-mère » de Vajradhara, etc.

Son esprit sacré est claire lumière et sagesse transcendante de la vacuité et de la béatitude non duelles. Son corps sacré est l'union du père et de la mère dont la signification est de montrer l'unification du corps sacré et de l'esprit sacré. La façon de pratiquer est de considérer l'action dans sa forme pure et de mettre fin à « l'hérésie », la conception erronée qui est le plus grand obstacle à la réalisation de la voie progressive vers l'éveil.

Ces deux méthodes font référence à la voie et à son résultat : pour le maître qui est sur cette voie, ce n'est pas une erreur, même s'il n'est pas éveillé. Sinon, considérez-le comme le Bouddha résultant.

Colophon:

Publié à l'origine dans Kindness of the Guru, A Wisdom Intermediate Transcript (épuisé). Retranscrit avec la permission de Wisdom Publications.

Traduction française : Claudine Gasser et Vén. Tenzin Ngeunga, déc. 2009/avril 2010.

Méditation : Pourquoi avons-nous besoin d'un guide spirituel ?

Préparation

Commencez par prendre une ou deux minutes pour vous concentrer sur votre corps afin de trouver la position qui vous convient le mieux, avec la colonne vertébrale bien droite. Cette position doit vous permettre d'être à la fois conscient et vigilant, mais sans raideur ni rigidité. Soyez présent, ici et maintenant.

Passez ensuite à une méditation sur la respiration de 5 minutes. Centrez votre attention sur la sensation du souffle entrant et sortant à l'entrée des narines. Laissez passer toutes les pensées comme des nuages dans le ciel. Si des distractions surgissent, prenez-en conscience sans vous laisser embarquer par elles et sans juger, puis ramenez doucement l'attention vers la respiration jusqu'à ce que votre esprit soit paisible et clair.

Motivation

Faites naître dans votre esprit une motivation altruiste pour votre session de méditation. Sans guide spirituel, il n'y a aucun moyen d'échapper à l'océan de l'existence cyclique et donc d'atteindre l'éveil complet. Un guide spirituel est la base de toutes les voies vers la libération du samsara et vers l'éveil ; cette base est essentielle si l'on veut atteindre ces objectifs.

Pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre bien-être personnel ou votre paix mentale ou encore pour avoir une bonne réputation, mais que vous prenez du temps maintenant pour méditer et accumuler de vastes réserves de mérites pour pouvoir trouver un guide spirituel qualifié afin d'atteindre l'état d'éveil grâce auquel vous serez doté des moyens les plus habiles pour être bénéfique à tous les êtres.

Méditation proprement dite

Contemplez les raisons pour lesquelles nous avons besoin d'un guide spirituel.

Etape 1 - Commencez par passer en revue des exemples qui démontrent que nous avons besoin d'un maître pour apprendre presque tout dans la vie, du moment de notre naissance jusqu'à notre mort.

Etape 2 - A présent, pensez aux maîtres que vous avez eus dans votre vie et qui ont été importants pour vous, rappelez-vous leur bienveillance envers vous et les bienfaits que vous avez tirés de leurs efforts et de leurs qualités.

Etape 3 - Maintenant, pensez comme il est important d'avoir un maître spirituel qui puisse nous enseigner ce qui est à pratiquer et ce qui est à éviter, nous conduire sur la voie du Dharma, nous conduire hors du samsara et nous amener à l'éveil complet. Nous entrons en un territoire où nous n'avons jamais été auparavant et nous avons certainement besoin d'un guide sur notre route. Nous avons besoin de nous appuyer sur un guide qui a de l'expérience, qui a déjà parcouru avant nous la voie du Dharma, qui en sait plus long que nous.

Etape 4 - Contemplez quelle sorte de maître spirituel vous aspirez à rencontrer. Plus particulièrement, pensez aux dix qualités générales d'un guide spirituel du Mahayana (voir *La voie vers l'éveil dans le bouddhisme tibétain* de Guéshé Acharya Thubten Loden, p. 40).

Etape 5 - Faites naître dans votre cœur et votre esprit une aspiration enthousiaste à trouver un guide spirituel qualifié grâce à l'ouverture de votre cœur et par un examen approfondi et une vérification complète. Ressentez de la confiance et de la joie à l'idée de trouver ce précieux ami spirituel pour vous accompagner et vous guider sur la voie spirituelle.

Dédicace

Grâce à nos mérites, puissions-nous, tous les êtres et moi-même, trouver un guide spirituel parfaitement qualifié et, dans toutes nos vies à venir, puissions-nous n'être jamais séparés de notre guide spirituel ni des purs enseignements du Dharma. Puissent tous nos précieux maîtres jouir d'une vie longue et en bonne santé et puissent tous leurs projets pleins de compassion pour les êtres rencontrer un complet succès sans le moindre obstacle.

Colophon :

Méditation préparée par la Vénérable Connie Miller.

Traduction française : Dominique Régibo, Institut Vajra Yogini, novembre 2005.

Méditation sur la manière de se dévouer au maître spirituel en pensée

Lama Zopa Rinpoché

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 où 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-chérissenement. Je n'ai pas les idées claires à propos de ce qu'il faut mettre en pratique et de ce qu'il faut 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, Hérouta, Yamèntaka 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 étancher 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, Institut Vajra Yogini, novembre 2005.