

VOYAGE EN OCCIDENT

Récit d'un voyage avec mon maître, en 1993,
en Europe et en Amérique du Nord

TOME 1

Une compilation de

Khenpo Sodargyé

***Hommage au Suprême Gourou,
dont la grande compassion est dénuée de toute référence!***

*Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché a entrepris un voyage en Europe
et en Amérique du Nord, en 1993
Ce livre, en dix chapitres, est consacré
au récit de ce périple.*

*Je prie afin que le maître, la déité et les protecteurs du Dharma approuvent
et bénissent ces écrits!*

TABLE DES MATIÈRES

Liste des photographies	xvii
Préface	xviii
Carte du Monde	xxiii
Itinéraire	xxiv

Préparatifs et départ 1

Préparé en secret durant trois ans	3
Première grande assemblée du Dharma de Sukhavati	5
Un appel téléphonique mystérieux	9
Nous partons de la terre du Tibet	11
Un incident à la douane	13
Vol au-dessus de l'océan pacifique	15

Hawaï 18

Un incident avec la tsampa	20
Des appels internationaux très coûteux	21
L'arrivée de la traductrice	22
Première transmission du Dharma	22
Une statue de Manjushri offerte par Manjushri	44

L'introduction à la Grande Perfection (Dzogchen)	47
Les fondements de la pratique du dharma	70
Une puissance magique	77
Une autre manifestation de réalisation	78
Un lien avec le protecteur de Nechung	80
Gourou yoga de manjushri	86
Le Gourou Yoga de Gourou Rinpoché Padmasambhava	89
Poursuivi par un arc en ciel	95
Une paire de chaussures abandonnées dans l'archipel	99
Encore le protecteur de Nechung	101
Un pays magique	107
Ma conque est pleine de la bénédiction de Sa Sainteté	109

Boulder 112

L'arrivée à Boulder	114
La Compassion dans le Bouddhisme	117
Un examen de santé à UC Health	129
La nostalgie du pays	130
La méthode secrète du Mantrayana afin de reconnaître la nature de l'esprit	132
S'habituer à déguster du café	148
La pratique, étape par étape, de Milarépa	149
Il a éclairé ma vie	170
Une brève présentation de Shambhala	172
J'ai confectionné un vêtement	180

A Boulder, nos adieux à Vajradhatu	182
--	-----

Montagnes Rocheuses **186**

Au pied des Montagnes Rocheuses	188
Une conversation tranquille	189
Les occidentaux et l'emploi du temps	191
Pourquoi ouvrir la porte du profond Dharma	193
Premier enseignement sur le <i>Vol du Garuda</i>	198
Second enseignement sur le <i>Vol du Garuda</i>	203
Troisième Enseignement sur le <i>Vol du Garuda</i>	206
Quatrième Enseignement sur le <i>Vol du Garuda</i>	207
Cinquième Enseignement sur le <i>Vol du Garuda</i>	209
Rencontrer la Lumière	212
Quelle chance !	214
Un court enseignement devant le grand stupa	217
Arracher les poils de barbe de Chojé	222
Les qualités extraordinaires de <i>Vajrakilaya Gurkhukma</i>	224
Bouddha et Dharma	228
L'essence du manuel de pratique du <i>Mañjuśrī Paisible</i>	243
Courte méditation guidée sur <i>Vajrakilaya Gurkhukma</i>	255
Des prières d'adieu	258

En Californie et dans l'Oregon **260**

Arrivée dans la vallée de Napa	264
Visite de San Francisco	266

Le <i>Tendrel Nyesel</i>	268
Premier enseignement sur le <i>Chetsun Nyingtig</i>	270
Deux pratiques profondes	287
Un voyage qui faillit être annulé	290
Le second enseignement sur le <i>Chetsun Nyingtig</i>	292
Son pouvoir : transformer l'esprit d'autrui	309
Troisième enseignement sur le <i>Chetsun Nyingtig</i>	310
Visite au zoo de Vallejo	325
Le quatrième enseignement sur le <i>Chetsun Nyingtig</i>	329
Baptême de l'air en montgolfière	346
Pourquoi le mantra secret doit-il rester secret ?	347
Bénir, transmettre et sceller	355
L'enseignement qui m'a rendu plus proche de Manjushri	358
Voyage en jet privé	359
Le <i>Yang Zab Nyingpo</i>	361
Les Qualités des <i>Trente-Sept Pratiques du Bodhisattva</i>	366
Un départ inoubliable	373
Des souvenirs au-delà du temps	377
Départ pour Rigdzin Ling	379
L'arrivée à Tashi Choling	382
Des rires sous la tente	386
Le lieu où un vase à trésor fut enterré	390
Consécration de la statue de Vajrasattva	392
Instructions essentielles pour la vie et le moment de la mort	394
Le <i>Phat</i> magique	408

Un enseignement à Yeshé Nyingpo Orgyen Dorjé Den	410
--	-----

LISTE DES PHOTOGRAPHIES

0.1	Le magnétophone utilisé par Sa Sainteté pendant de nombreuses années	4
0.2	Sa Sainteté consacrant le Hall du Dharma des Sūtras et Mantras pour le Sangha de Han	5
0.3	La première Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati d'une splendeur sans précédent	7
0.4	La première Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati	8
0.5	Sa Sainteté enseignant lors de l'Assemblée du Dharma de Sukhavati	8
0.6	Sa Sainteté donnant des enseignements à des Japonais	16
1.1	Hawaï dans l'océan infini	20
1.2	Sangye Khandro en 1993	22
1.3	Sa Sainteté avec un sourire chaleureux ; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder	31
1.4	Miguel indiquant la taille de la statue de Mañjuśrī	45
1.5	De gauche à droite: Lama Lobzang Dhonden, Lama Mumtso, Ani Medron, Sa Sainteté, Miguel Schwabe, Khenpo Sodargye et Greg Herbst	46
1.6	Sa Sainteté exposant le Dharma à Hawaï	51
1.7	Sa Sainteté présentant l'histoire de la Grande Perfection	58
1.8	Le public joignant respectueusement les paumes de leurs mains	60
1.9	Sa Sainteté et Khenpo Namdrol	65
1.10	Sa Sainteté regardant doucement sur le côté ; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder	69
1.11	Sa Sainteté conversant chaleureusement avec tous	79
1.12	La prière au protecteur Nechung transcrite par Khenpo Sodargye	80

1.13	Statue du protecteur Nechung enshrined dans le Temple Nechung, Hawaiï	83
1.14	Sa Sainteté priant les mains jointes	85
1.15	De gauche à droite : Khenpo Namdrol, Ngodrup Dorje et Sangye Khandro	91
1.16	De gauche à droite: Sa Sainteté, Lama Mumtso, Ani Medron et Khenpo Sodargye	96
1.17	Sa Sainteté sur le rivage à Hawaiï	96
1.18	L'arc-en-ciel poursuivant Sa Sainteté	97
1.19	Sa Sainteté avec l'arc-en-ciel qui le poursuivait	98
1.20	Les sandales en cuir achetées pour Sa Sainteté	99
1.21	La paire de bottes en cuir laissée par Sa Sainteté à Hawaiï, préservée par le Temple Nechung pendant près de trente ans	100
1.22	Sa Sainteté avec une expression méditative lorsqu'il prend du repos	102
1.23	Sa Sainteté sortant en tournée ; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder	105
1.24	Sa Sainteté au bord de la mer ; photos en haut à gauche et en dessous gracieusement fournies par Joshua Mulder	106
1.25	Sa Sainteté et son entourage avec beaucoup de rires	107
1.26	Khenpo Sodargye à Hawaiï	108
1.27	Greg Herbst maintenant et la conque qu'il a placée près du trône de Sa Sainteté en 1993	109
1.28	De gauche à droite : Greg Herbst, Sa Sainteté et Miguel Schwabe	110
1.29	Sa Sainteté au parc de la plage de sable noir	111
2.1	Sa Sainteté à l'aéroport international de San Francisco	114
2.2	Sa Sainteté et Gyatrul Rinpoché	114
2.3	Vue de Denver	115
2.4	Aéroport international Stapleton	115

2.5	Marpa House	116
2.6	Sa Sainteté commençant à enseigner à Boulder	118
2.7	Sa Sainteté partageant joyeusement le Dharma avec le public	127
2.8	Une vue lointaine de Boulder ; photo gracieusement fournie par Glenn Asakawa, Université du Colorado	130
2.9	Ani Medron et Lama Mumtso profitant du temps libre sur l'herbe	131
2.10	Arrivée à Lone Hawk Farm	132
2.11	Sa Sainteté enseignant à Lone Hawk Farm	135
2.12	Le public écoutant joyeusement l'enseignement	137
2.13	Sa Sainteté conférant des instructions essentielles	140
2.14	Le public joignant les mains, écoutant attentivement	143
2.15	Sa Sainteté sur le vaste trône du Dharma	146
2.16	Sa Sainteté pleine de joie	161
2.17	Sa Sainteté se centrant sur la transmission de l'enseignement	173
2.18	Sa Sainteté avec le public	177
2.19	Sa Sainteté avec Khenpo Sodargyé, portant le vêtement qu'il a confectionné ; photo gracieusement fournie par Hanne Riegg- Luedge	180
2.20	Le vêtement que Khenpo Sodargyé a confectionné	181
2.21	Dzigar Kongtrul Rinpoché offrant une khata à Chojé	182
2.22	Khenpo Namdrol pendant l'enseignement	184
2.23	Lama Mumtso donnant la transmission de Mañjuśrī	185
3.1	Montagnes Rocheuses	188
3.2	La maison en bois où résidait Chojé	188
3.3	Les cabanes en bois du centre	189
3.4	Chojé commence à enseigner	189
3.5	Profiter du paysage devant la cabane en bois	190
3.6	Chojé se repose	191

3.7	Chojé regarde l'heure	192
3.8	Chojé donne la transmission de pouvoir	195
3.9	Disciples occidentaux au Centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses	196
3.10	Chojé enseigne le Dharma à des dizaines de milliers de disciples, Mont Wutai, 1987	197
3.11	Chojé boit son thé	198
3.12	Chojé enseigne tout en écoutant l'enregistrement du texte racine	199
3.13	Chojé met en route son petit magnétophone	202
3.14	Lama Mumtso, Ani Medron et l'assemblée écoutent attentivement l'enseignement	204
3.15	Chojé enseignant de tout son cœur	205
3.16	Le regard pétillant de Chojé	207
3.17	Khenpo Sodargyé se centrant sur l'enseignement de Chojé	208
3.18	Chojé enseigne	209
3.19	Chojé sourit à son auditoire	210
3.20	l'assemblée dans la tente pendant l'enseignement	211
3.21	une photo récente de Joshua Mulder	212
3.22	De gauche à droite : Joshua Mulder, Gyatrul Rinpoché, Chojé, Sakyong Mipham Rinpoché, David Bolduc et Bob King ; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder	213
3.23	Chojé prononçant la syllabe « phat » avec force	214
3.24	Chojé sourit ; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder	215
3.25	Le Grand Stupa en construction	217
3.26	Chojé priant la déité	218
3.27	Le Grand Stupa du Dharmakaya	219
3.28	Chojé donne un court enseignement devant le Grand Stupa	220
3.29	Chojé parle avec des membres du Dorjé Kusung	220
3.30	Un signe d'adieu de Chojé	221

3.31	Chojé en conversation ; photo de palyulmedia.smugmug.com	223
3.32	Chojé enseigne dans la grande tente	224
3.33	Chojé regardant tout le monde avec affection	226
3.34	Chojé et ses écouteurs	231
3.35	Une grande assemblée du Dharma	234
3.36	Chojé avec un regard solennel	236
3.37	Chojé enseigne	240
3.38	Chojé interragit joyeusement avec les étudiants	242
3.39	Chojé et le Dorjé Kasung	243
3.40	Un extrait de « <i>Rendre l'Éveil Accessible</i> » et de la sadhana du <i>Mañjuśrī Paisible</i> , en 1993	244
3.41	Chojé lève la main, avec son mala	246
3.42	Une grande assemblée sous la tente	247
3.43	Chojé très concentré	250
3.44	Chojé regarde les étudiants avec compassion	254
3.45	Chojé tient un phurba pour conférer la transmission du <i>Vajrakīlaya</i> <i>Gurkhukma</i>	255
3.46	Chojé pendant la transmission de pouvoir	256
3.47	Chojé termine une transmission de pouvoir	257
3.48	A droite : David Bolduc et sa grande barbe	258
3.49	Chojé prie et bénit	259
4.1	Les vignobles de la vallée de Napa	264
4.2	Arrivée à Ati Ling	264
4.3	Lincoln Theater	265
4.4	Emploi du temps de Chojé dans la Vallée de Napa	265
4.5	Chojé avec des fidèles tibétains	266
4.6	Le pont du Golden Gate, à San Francisco	267
4.7	À droite : Chokyi Nyima, le traducteur	268
4.8	Chojé assis sur le trône	269

4.9	Chojé donnant la transmission de pouvoir du <i>Chetsun Nyingtig</i>	271
4.10	Lincoln Theater, spacieux mais bondé	274
4.11	Chojé le regard dirigé vers le haut, dans l'espace	275
4.12	Le mala rouge dans les mains de Chojé	280
4.13	Le regard perçant de Chojé, sa voix sonore et puissante, ses mots pleins de clarté	283
4.14	Khenpo Sodargyé l'assistant de Chojé	287
4.15	Chojé parle au micro	288
4.16	Des disciples occidentaux reçoivent le dharma	289
4.17	Une photo récente de Kay Henry	291
4.18	Chojé enseigne au Lincoln Theater	293
4.19	Le sourire contagieux de Chojé	298
4.20	Chojé, son mala à l'oreille	303
4.21	Chojé sur un trône orné de belles offrandes	305
4.22	Chojé, souriant et détendu	310
4.23	le regard profond de Chojé	317
4.24	Chojé montrant l'emplacement du sommet du crâne aux partici- pants	324
4.25	Chojé observant les animaux avec la petite lunette	325
4.26	Chojé, Chagdud Rinpoché (le deuxième à partir de la gauche, au second rang), et son entourage visitant Marine World	326
4.27	Chojé regardant le spectacle des dauphins avec le petit télescope	327
4.28	Plein de tristesse, Chojé récite des mantras pour bénir les animaux	328
4.29	Chojé regardant tout le monde avec un doux sourire	330
4.30	Chojé enseignant inlassablement le dharma	335
4.31	Rassemblement de plusieurs grands lamas tibétains	338
4.32	Chojé écoute attentivement	345
4.33	L'entourage en montgolfière	346
4.34	La montgolfière dans le ciel	346

4.35 Chojé prêt à bénir les participants, après la transmission de pouvoir	349
4.36 Chojé et son sourire aimant	351
4.37 Chojé bénit les étudiants avec une khata	353
4.38 Khenpo Sodargyé assistant de Chojé	354
4.39 Un regard puissant de Chojé	356
4.40 Une photo récente de Jaime Kalfas	358
4.41 Chojé prêt à partir en jet privé, celui de Mike Feigenberg (premier à gauche)	359
4.42 Chojé et son entourage, devant le jet privé	360
4.43 Chojé à l'aéroport	360
4.44 Des disciples occidentaux tenant des khata, alignés pour accueillir Chojé	361
4.45 Chojé tient un phurba au niveau du cœur	363
4.46 Chojé tient un phurba à la main	364
4.47 Chojé regarde les gens autour de lui avec amour	368
4.48 Chojé joint les mains avec un phurba	369
4.49 Des disciples occidentaux prennent joyeusement des photos avec Chojé	372
4.50 Chojé donne la transmission de pouvoir de longue vie	373
4.51 Cinq pratiquantes américaines offrent une danse du vajra, priant pour la longue vie de Chojé	374
4.52 Chojé faisant joyeusement ses adieux	375
4.53 Lama Mumtso donnant une transmission de pouvoir	375
4.54 Khenpo Namdrol donne un enseignement	376
4.55 Khenpo Sodargyé répond aux questions des bouddhistes occidentaux	376
4.56 Une photo récente de Lon Hill	377
4.57 Une photo récente de John Swearingen	378
4.58 Rigdzin Ling	379

4.59 Un arc-en-ciel au-dessus du centre	379
4.60 Khenpo Sodargyé et les deux lamas de Qinghai	380
4.61 Chojé donne la transmission de pouvoir du <i>Tendrel Nyesel</i>	381
4.62 L'article du Trinity Journal, sur la visite de Chojé à Rigdzin Ling	381
4.63 Chojé et son entourage arrivent à Tashi Choling	382
4.64 Le Mont Shasta	383
4.65 Chojé, Lama Mumtso et d'autres lamas consacrent le temple et les statues de bouddha qu'il contient	384
4.66 Chojé enseigne le dharma	384
4.67 au premier rang : Lingtrul Rinpoché, Gyatrul Rinpoché, Khenpo Namdrol, Khenpo Sodargyé, et Rigdzin Nyima ; au second rang : Jigmé Rangdrol, Ngodrup Dorjé et Sonam Tsering	385
4.68 La tente offerte par Gyatrul Rinpoché à Chojé	386
4.69 Chojé dans la tente	387
4.70 Chojé donne du yaourt à tout le monde pour créer une inter- dépendance favorable	388
4.71 Des rires fusent de la tente	389
4.72 Le site où avait atterri l'hélicoptère de Dudjom Rinpoché	390
4.73 L'endroit où le vase à trésor fut enterré	391
4.74 Chojé et son entourage aux pieds de la statue de Vajrasattva	392
4.75 La statue en plein air de Vajrasattva à Tashi Choling	392
4.76 Chojé consacre la statue de Vajrasattva	393
4.77 Chojé au soleil, au milieu des marguerites blanches	394
4.78 Chojé sur le trône du dharma, à l'intérieur de l'église	395
4.79 Chojé enseigne le phowa et donne la transmission de pouvoir de longue vie dans l'Unitarian Church	396
4.80 Chojé avec son mala rouge accroché à l'oreille	400
4.81 Chojé guide l'assemblée pour la visualisation pendant l'enseignement sur le phowa	401

4.82 Des disciples occidentaux reçoivent la bénédiction de Chojé	404
4.83 Le mala de corail de Chojé	406
4.84 Chojé bénit des disciples avec une flèche de longue vie	408
4.85 Chojé guide le public pour la pratique du phowa	409
4.86 Chojé reçoit des étudiants	410
4.87 Chojé s'apprête à faire un voyage en limousine	411
4.88 Khenpo Namdrol et Khenpo Sodargyé utilisant le téléphone de la limousine	411

PRÉFACE

Ce livre, *Un Voyage en Occident*, est principalement consacré aux précieux enseignements que Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché a donnés afin de partager le Dharma, en 1993, lors de son voyage en Europe et en Amérique du Nord. Le Tibet est totalement privé d'informations. Les États-Unis, le Canada et la France sont des pays technologiquement avancés. Les attentes du public étaient donc très variées et Chojé, ce Seigneur du Dharma, y a donc enseigné le Dharma d'une manière différente. Si Sa Sainteté avait été une personne ordinaire, il aurait pu se sentir très mal à l'aise dans ces cultures et ces environnements inconnus. Mais il était au contraire très détendu. Il a profondément impressionné et influencé de nombreux européens et américains, par sa sagesse et sa réalisation exceptionnelles.

La plupart des gens ne connaissent pas les détails de ce voyage en Occident, au vu des soixante et onze années de la vie de Rinpoché. J'ai eu le privilège de l'accompagner dans ce périple et je peux témoigner de son élégance envers les gens qu'il a rencontré. Je voulais rassembler depuis longtemps les notes que j'avais prises durant ce voyage, pour en faire un livre. Au fil du temps, j'ai recueilli encore plus de matériaux provenant de différentes sources, mais jusque là j'étais trop occupé pour le faire.

Cette année, c'est le 30^e anniversaire de la visite de Sa Sainteté en Europe et en Amérique du Nord, et le 20^e anniversaire de son parinirvâna. Ce moment est si particulier que j'ai cessé toutes mes activités pour me consacrer à ce livre. Depuis le mois de décembre 2022, j'ai commencé à l'écrire, à la fois en tibétain et en chinois et j'ai sollicité l'Équipe Internationale de Traduction¹ pour qu'il soit

¹ L'Équipe Internationale de Traduction est un groupe d'étudiants han chinois dévoués qui

traduit en anglais, en japonais, et d'autres langues. Je travaillais souvent plus de dix heures par jour. Mais, pendant cette période, j'ai eu des problèmes de santé et j'ai dû subir une opération. Après ma sortie de l'hôpital, j'ai vraiment ressenti l'aspect impermanent des choses et j'ai continué à travailler sur ce livre. Je l'ai finalement terminé à la fin du mois d'avril 2023.

En juin, lorsque j'ai sollicité l'aide de Khenpo Tsultrim Lodro Rinpoché pour la relecture du manuscrit, il m'a dit : « Cette année, c'est le 20^e anniversaire du parinirvâna de Lama Rinpoché. Il serait bon que nous puissions offrir ce livre au sangha, au moment de l'Assemblée du Dharma pour le parinirvâna. » Tous les khenpos qui sont en charge de Larung Gar cette année, dont Khenpo Tsondu Tarchin et Khenpo Wangchuk Tsegial, attachent une grande importance à ce livre. Ils ont suggéré qu'il soit offert en souvenir à tous les disciples de la lignée de Khenpo Jigmé Phuntsok, lors de l'assemblée du Dharma. Les personnes importantes de l'équipe, chargées de l'organisation de cet événement, ont relu le livre et se sont engagées à s'occuper de tout ce qui était nécessaire à son impression. Tulku Tendzin Gyatso l'a non seulement relu très attentivement, mais il nous a aussi donné de précieux conseils pour améliorer certains passages, car c'est un rédacteur expérimenté, qui a écrit ces dernières années une biographie complète de Sa Sainteté.

Au mois de juillet, j'ai rassemblé avec soin les suggestions de chacun, j'ai revisité minutieusement certains passages et j'ai terminé le manuscrit d'une manière satisfaisante. Pendant cette phase d'écriture, j'ai réécouté plusieurs fois les enregistrements des enseignements originaux de Rinpoché. Je les ai transcrits tout d'abord en tibétain, puis les ai traduits en chinois. Lorsque des récits ou des choses particulières étaient évoqués dans les enseignements, j'en ai vérifié les sources, m'assurant ainsi de leur authenticité et de leur précision.

travaillent principalement sur la traduction des écrits et enseignements oraux de Khenpo Sodargyé.

Lors de la mise en page du manuscrit, nous avons inséré des photos, à chaque étape, selon la chronologie des événements. Certaines photos sont des captures d'écran de vidéos enregistrées à l'époque. Ce sont des images historiques fidèles, même si leur résolution n'est pas très bonne.

Les grands maîtres du passé ont dit que l'on pouvait commettre des erreurs dans l'enseignement et en débattant du Dharma, mais que la composition d'un texte, elle, devait être rigoureuse et sans erreur. J'ai découvert que les enseignements oraux de Yidzhin Norbu avaient rarement besoin d'être corrigés ou modifiés, après avoir été couchés par écrit. Ce qu'il enseignait était déjà parfait en soi. Ses paroles étaient éloquentes, précieuses et passionnantes, tout le monde en retirait des bienfaits.

Dans cet ouvrage, en plus des enseignements originaux de Rinpoché, j'ai raconté aussi certains souvenirs. Fidèle au principe de « ne pas se vanter ni faire des exagérations concernant son gourou, avec de fausses paroles », j'ai veillé à ce que tout soit véridique. Lorsque je ne me souvenais pas clairement de certains détails, j'ai préféré ne pas les mentionner. En ce qui concerne les transmissions de pouvoir que Sa Sainteté a données pendant le voyage, elles ne figurent pas dans ce livre. En effet, je projette d'écrire un autre livre, pour compiler fidèlement l'enregistrement des liturgies et des transmissions de pouvoir qu'il a conférées.

Dans cet ouvrage, le lecteur pourra facilement constater que Chojé n'a pas pris un seul jour de repos durant ces trois mois de voyage. Soit il accomplissait ses activités éveillées, soit il était en route pour une prochaine destination. En l'espace de cent cinq jours, il a donné quarante transmissions de pouvoir et soixante-huit enseignements. La durée des transports, en voiture et en avion, représentait à elle seule plus de deux cents heures. Sans une immense compassion et une aspiration altruiste à être d'un bienfait pour les êtres sensibles,

une personne ordinaire n'aurait jamais pu faire un tel voyage, avec un emploi du temps aussi chargé.

Il y a trente ans, Yidzhin Norbu a étudié en détail les capacités et les préférences des occidentaux, et il leur a transmis, sans l'ombre d'une hésitation, les enseignements précieux du Mantra Secret, si difficiles à obtenir, même dans une communauté monastique tibétaine. Cette exception fut la première mais aussi la dernière. Si une personne souhaite pratiquer l'un de ces enseignements tantriques suprêmes à l'avenir, elle doit tout d'abord en recevoir la transmission de pouvoir et l'enseignement auprès d'un maître qualifié de la lignée. Autrement, cela serait préjudiciable et non productif.

De nos jours, nombreux sont ceux qui ont l'habitude de lire rapidement sur Internet et sont inséparables de leurs smartphones. Ils n'ont pas la patience de parcourir de longs enseignements du Dharma, leur esprit curieux se satisfaisant plutôt de courtes citations et d'expériences magiques. Mais dans ce contexte, si une personne cherche vraiment à atteindre la libération, ces enseignements profonds, qui émergent naturellement de l'océan de sagesse de Rinpoché, sont inestimables. Pour ceux qui ne l'ont jamais rencontré, le fait de lire ce livre équivaut à rencontrer Choje en personne et à écouter son enseignement, comme s'ils étaient en sa présence.

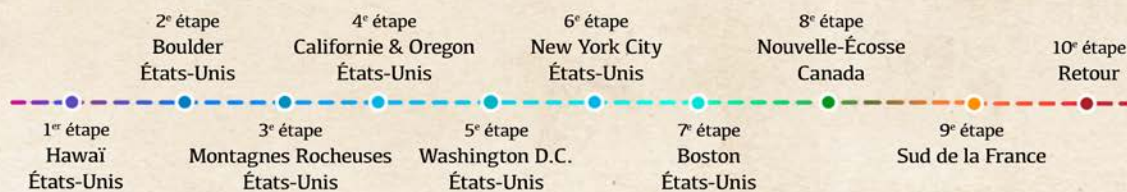
Ce livre est une véritable compilation des enseignements donnés par un grand maître bouddhiste de notre époque. Pour les gens ordinaires, il serait plus facile d'en apprendre davantage sur le Bouddhisme d'une autre manière. Les pratiquants du Dharma vont trouver ici les instructions essentielles nécessaires à leur pratique. Les maîtres et les détenteurs du Dharma trouveront quant à eux, une source d'inspiration, avec ces récits sur Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. Et cela va rafraîchir les souvenirs des disciples de la lignée, et ce qu'ils ont ressenti en voyant Choje partager le Dharma en Occident. Cela pourrait

aussi les inspirer lorsqu'ils partageront eux-mêmes le Dharma pour le bien de tous les êtres.

Je tiens à remercier tous ceux qui ont participé à ce projet intitulé *Un Voyage en Occident*. Que ce soit pour la saisie, l'édition, la relecture, la composition, l'impression, ou le don d'images, d'enregistrements audio et vidéo. Toutes ces contributions ont enrichi la publication, elles nous permettent de présenter cette aventure mémorable d'une manière vivante.

Si des erreurs se sont glissées dans ce livre, je les regrette sincèrement, en présence de mon gourou et de la déité de la sagesse. Je dédie ce mérite à tous les êtres sensibles, dans tout l'univers, afin qu'ils atteignent rapidement la réalisation du Gourou ultime !

*Écrit par Sodargyé dans la Grotte de la Lumière d'arc-en-ciel,
Un lieu terma sacré de Padmasambhava, pleinement doté des bénédictions suprêmes,
Le Dix-Septième Jour du Cinquième Mois de l'Année du Lapin d'Eau.
Le 5 juillet 2023*



Suivant les traces de mon gourou vers l'ouest en 1993

ITINÉRAIRE

Tokyo 1 jour, 1 conférence

Hawaï 4 jours, 4 conférences et 3 transmissions de pouvoir

Boulder 7 jours, 5 conférences

Montagnes Rocheuses 7 jours, 10 conférences et 2 transmissions de pouvoir

Californie et Oregon 16 jours, 11 conférences et 9 transmissions de pouvoir

Washington D.C. 9 jours, 6 conférences et 2 transmissions de pouvoir

New York City 8 jours, 6 conférences et 3 transmissions de pouvoir

Boston 8 jours, 4 conférences et 5 transmissions de pouvoir

Nouvelle-Écosse 6 jours, 6 conférences et 2 transmissions de pouvoir

Sud de la France 8 jours, 7 conférences et 3 transmissions de pouvoir

Hong Kong 4 jours, 1 conférence et 3 transmissions de pouvoir

Taïwan 7 jours, 5 conférences et 5 transmissions de pouvoir

Chengdu 7 jours, 2 conférences et 3 transmissions de pouvoir

105 jours de voyage

68 conférences

200⁺ heures
de déplacements

40 transmissions
de pouvoir

14 villes

Parcours de **41.680** kilomètres,
équivalent à un tour complet de la terre

Du 12 Juin au 17 Juin

PRÉPARATIFS ET DÉPART

PROGRAMME

Le 12 juin

Départ de Larung Gar, destination Dartsedo

Le 13 juin

Arrivée à Chengdu

Le 14 juin

Vol vers Guangzhou

Le 15 juin

Transit par les douanes de Shenzhen et arrivée à Hong Kong

Le 16 juin

Passage par Tokyo, Japon, où Rinpoché enseigne

Le 16 juin

Vol pour Hawaï, États-Unis

PRÉPARÉ EN SECRET DURANT TROIS ANS

Lorsque Kyabje Jigmé Phuntsok Rinpoché visita l'Inde en 1990, il projetait déjà de se rendre en Occident pour partager le dharma. Un jour, lors d'une conversation privée, Sa Sainteté me fit part de son intention en ces termes : « Je souhaite me rendre aux États-Unis et dans d'autres pays occidentaux dans un délai de trois à quatre ans afin d'y enseigner le dharma. Si cela vous intéresse et si votre famille en est d'accord, vous pourriez faire partie de ce voyage. Pour le moment, n'en parlez à personne, pour éviter tout obstacle. Il n'y a rien de mystérieux dans ce voyage à l'étranger, mais il est essentiel qu'il reste confidentiel pour que tout se passe bien. Vous avez toujours fait preuve de discrétion, ce qui est fort louable ! ». Puis, Yidzhin Norbu ajouta : « Pour préparer ce projet, j'aimerais que Khenpo Namdrol soit chargé de la communication avec les centres du dharma, et que vous soyez responsable de tous les préparatifs ».

Après cela, mon esprit fut rempli d'enthousiasme mais aussi d'anxiété. Je me disais : « Je dois tout mettre en œuvre pour servir mon Gourou, en faisant de mon mieux, quels qu'en soient les résultats ! »

Après notre conversation, je commençais à préparer le voyage en secret : les demandes de passeport, les collectes de fonds, le matériel nécessaire, comme un bon appareil photo, etc. Je cherchais aussi à en savoir plus sur les us et coutumes du monde occidental. Comme il n'existait alors ni Internet, ni réseaux sociaux, j'utilisais les ressources de l'époque.

Mais je devais aussi organiser et préparer les textes du dharma, les liturgies et les instruments rituels. Il fallait enregistrer certains enseignements et liturgies, car depuis 1990, la vision de Choqué s'affaiblissait, ce qui lui rendait difficile la lecture des textes. Bien qu'il puisse mémoriser les textes et liturgies plus courts pour les initiations, il était nécessaire d'enregistrer les textes plus longs pour que, durant l'enseignement, il puisse écouter un paragraphe, puis faire une

pause pour l'expliquer. Khenpo Chimé Rigdzin avait une bonne voix et était bon lecteur, je lui ai donc demandé d'enregistrer le *Chetsün Nyingtig*^a, *Le Vol du Garuda*^b, et d'autres textes que Sa Sainteté allait enseigner. Il m'a demandé à voix basse : « Pourquoi avez-vous besoin de ces enregistrements ? Yidzhin Norbu prévoit-il un long voyage ? » J'étais mal à l'aise, mais je n'ai pas répondu et ai rapidement changé de sujet.

Durant les trois années qui suivirent, Sa Sainteté reçut de nombreuses invitations émanant de centres bouddhistes importants, aux États-Unis, au Canada, en France et d'autres pays. À l'époque, à Larung Gar, très peu de personnes comprenaient l'anglais. Et il m'était impossible de demander de l'aide aux rares



0.1 : Le magnétophone utilisé par Sa Sainteté pendant de nombreuses années

personnes qui le pouvaient, puisque tout devait rester secret. Pourtant, j'ai réussi à comprendre les lettres d'invitation et à en partager le contenu avec Rinpoché.

J'ai préparé ce voyage dans le plus grand secret pendant environ trois ans. Avant de nous mettre en route, je me sentais pleinement préparé à ce qui allait arriver.

^a lce tsun snying thig.

^b lta ba'i mgur mkha' lding gshog rlabs; Shabkar Tsokdruk Rangdrol

PREMIÈRE GRANDE ASSEMBLÉE DU DHARMA DE SUKHAVATI^A

En 1993, l'année de l'Oiseau d'Eau dans le calendrier tibétain, Sa Sainteté était âgée de soixante ans. Au début de l'année, il enseigna *Explorer la Nature de l'Esprit : Le Traité du Précieux Joyau de Vajra*^b à l'Académie Bouddhiste des Cinq Sciences de Larung Gar. Pendant cette période, la construction du premier temple du dharma fut achevée. Il se nommait « Le Temple du Dharma des Sūtras et des Mantras pour le Sangha Bouddhiste Han ». Rinpoché le consacra et transmet la transmission du pouvoir Dzogchen au sangha de Han, ainsi que l'enseignement sur *La Liberté Naturelle de la Nature de l'Esprit*^c de Longchenpa.



0.2 : Sa Sainteté consacrant le Hall du Dharma des Sūtras et Mantras pour le Sangha de Han

^a Sukhavati est la Terre Pure du Bouddha Amitabha.

^b nyug sem zur chad dorjé rinchen treng wa (gnyug sems zur dpyad rdo rje rin chen phreng ba).

^c sem nyid rang drol (sems nyid rang grol); Longchen Rabjam.

Puis, Yidzhin Norbu invita Tulku Tishta et Khenpo Tapa du monastère de Domang à donner la transmission de pouvoir et l'enseignement du *Dupa Dō^a* à tout le sangha de Larung Gar. Pendant ce temps, Sa Sainteté partit à Drango, Garze, Palyul, Nyarong, Dawu, et d'autres régions du Tibet, pour partager des enseignements du dharma. Au cours de ce voyage, il donna des transmissions de pouvoir profondes à des êtres fortunés, comme le *Nyingtig Yabzhi^b*, le *Kalachakra^c* et autres.

J'avais alors trente et un ans. J'ai reçu, avec le sangha, des transmissions de pouvoir de Tulku Tishta ainsi que les enseignements sur le *Commentaire sur Dupa Dō^d* de Khenpo Tapa. Cela a duré environ deux semaines. Parallèlement, j'ai enseigné *Le Chariot de l'Excellence^e* de Longchenpa, le commentaire sur *Trouver le Repos dans l'Illusion^f*, *Le Chariot de la Pureté Insurpassable^g*, et celui sur *Trouver le Repos dans la Méditation^h*, au sangha de Han.

Un mois plus tard, Sa Sainteté est rentrée du voyage durant lequel il avait partagé du dharma. De nombreuses prédictions émanant des grands maîtres du passé, avaient dit que quiconque aurait le privilège de le rencontrer se réincarnerait assurément à Sukhavati. Il décida donc d'organiser pour la première fois la Majestueuse Assemblée du Dharma de Sukhavati. L'assemblée du dharma devait commencer le premier jour de Saga Dawaⁱ et durer quinze jours.

^a dus pa mdo; Sūtra qui Rassemble Toutes les Intentions.

^b snying thig ya bzhi; Quatre Sections de l'Essence du Cœur; Longchen Rabjam.

^c du kyi khor lo (dus kyi 'khor lo); Roue du Temps.

^d pal chi dō gong pa dupa'i drel pa (dpal spyi mdo dgongs pa 'dus pa'i 'grel pa); Khenpo Nuden.

^e shingta zangpo (shing rta bzang po); Longchen Rabjam.

^f gyu ma ngal so (sgyu ma ngal gso).

^g shingta nam par dag pa (shing rta nam par dag pa); Longchen Rabjam.

^h samten ngal so (bsam gtan ngal gso).

ⁱ Le Festival de Saga Dawa est célébré le quatrième mois du calendrier tibétain pendant un mois entier. C'est l'un des festivals les plus importants au Tibet.



0.3 : La première Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati d'une splendeur sans précédent

Lorsque cette nouvelle se répandit, des centaines de milliers de personnes de différentes régions se rendirent à Nubzur pour cet événement. Des tentes étaient dressées partout dans les champs verdoyants. C'était spectaculaire, ces innombrables tentes blanches étincelantes qui s'étendaient sur les collines, dans les champs et une foule de fidèles semblable à un océan infini. Lorsque les fidèles lançaient leurs khata^a d'offrande blanche dans les airs, on eut dit des vagues d'écume. Le son des mantras retentissait plus fort que le rugissement des dragons. Rien ne pourrait vraiment décrire la grandeur de ce magnifique événement. J'étais si heureux que mes chers parents aient fait ce long voyage depuis chez nous pour participer à cette grande assemblée.

^a Une khata, également connue sous le nom de khatag ou khada, est une écharpe cérémonielle traditionnelle utilisée dans le bouddhisme tibétain et le tengrisme. [Source : Wikipédia]



0.4 : La première Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati

Au cours de cette assemblée du dharma, Sa Sainteté donna la transmission de pouvoir d'Amitabha et, chaque jour, il enseignait sur le *Soutra de la Vie Infinie*^a et *Les Instructions Rayonnantes d'un Sage*^b de Ju Mipham Rinpoché. Il invita chacun à réciter le nom du Bouddha Amitabha un million de fois, à tout faire pour ne pas abandonner le dharma et à éviter les cinq crimes avec rétribution immédiate. Il assura à chacun qu'en suivant ces instructions, ils pourraient certainement renaître dans Sukhavati. Lama Mumtso donna également une transmission de pouvoir d'Avalokitesvara et enseigna *Les Trente-Sept Préceptes des Bodhisattvas*^c.



0.5 : Sa Sainteté enseignant lors de l'Assemblée du Dharma de Sukhavati

Grâce à cette Grande Assemblée du Dharma, de nombreuses personnes ont créé des conditions favorables pour renaître dans la terre pure de Sukhavati.

^a od dō ('od mdo), Skt. sukhavativyuhasutra or amitabhavyuhasutra.

^b drang song lung nyi sok (drang srong lung nyi sogs); Ju Mipham.

^c gyalse lag len so dunma (rgyal sras lag len so bdun ma).

UN APPEL TÉLÉPHONIQUE MYSTÉRIEUX

Le premier jour de l'Assemblée du Dharma de Sukhavati, dans l'après-midi, peu de temps après que Sa Sainteté eut terminé l'enseignement, une personne se précipita vers lui et lui dit : « Khenpo Namdrol essaie de vous appeler au téléphone. Pourriez-vous venir au bureau du canton de Nubzur pour lui répondre ? »

Yidzhin Norbu était toujours assis sur le trône du Dharma et récitait avec le sangha la prière de dédicace appelée *Roi des Prières d'Aspiration pour une Excellente Conduite*^a. Mais il se leva immédiatement et me demanda de l'accompagner au bureau pour répondre au téléphone.

Il n'y avait alors qu'une seule ligne téléphonique au bureau du canton de Nubzur, à environ cinq cents mètres de là où se déroulait l'assemblée du Dharma. Nous partîmes en voiture pour nous rendre au bureau. Dès son arrivée, Sa Sainteté saisit le téléphone et cria : « C'est Jigphun (le nom abrégé de Jigmé Phuntsok), c'est Jigphun. » La qualité de la communication téléphonique était si mauvaise que la voix était à peine audible. Il m'a demandé d'essayer d'écouter. J'ai pris le combiné, mais j'avais aussi du mal à entendre. En nous passant ainsi le téléphone, nous avons fini par réussir à comprendre le contenu de cet appel.

Khenpo Namdrol était revenu d'Inde. Il était arrivé à Chengdu. Il avait établi l'itinéraire du voyage à l'étranger de Sa Sainteté. Chaque étape était planifiée, les horaires fixés et le départ était pour bientôt. Khenpo Namdrol nous conseilla d'amener nos cartes d'identité et nos passeports à Chengdu dès le lendemain pour obtenir des visas. Sa Sainteté ne pouvait se rendre à Chengdu puisqu'il enseignait chaque jour à l'assemblée. Je me suis donc rendu à Chengdu dès le lendemain, avec les documents de tous ceux qui allaient faire ce voyage.

^a zangpo'i chod pa'i monlam kyi gyalpo (bzang po'i spyod pa'i smon lam kyi rgyal po).

Dès mon arrivée à Chengdu, je rencontrais Khenpo Namdrol. Nous nous sommes précipités au consulat américain. Celui-ci était de dimensions modestes et de nombreuses personnes s'étaient déjà vues refuser leur demande de visa ce jour-là. Une étudiante avait même perdu connaissance en apprenant que son visa lui était refusé. Le visa d'une autre lui était non seulement refusé, mais un cachet spécial avait même été apposé, ce qui rendait encore plus difficile tout voyage aux États-Unis à l'avenir.

J'aspirais ardemment à accompagner mon Gourou en Amérique. En voyant ces nombreux refus, je me sentais inquiet. Normalement, la demande de visa doit être effectuée en personne. Or, trois demandeurs, Sa Sainteté, Ani Medron et Lama Mumtso, n'étaient pas là. Je me demandais même si le consulat allait prendre au sérieux nos demandes. Finalement, j'arrivais au guichet du visa et je remis les quatre passeports au fonctionnaire, un grand homme aux cheveux roux. Il regarda les passeports, puis me demanda : « Vous allez tous en Amérique ? Où sont les autres ? Ils ne peuvent pas obtenir de visa s'ils ne se présentent pas. » Je dûs lui expliquer : « Ils n'arriveront pas avant quelques jours car ils ont actuellement des obligations urgentes. Mais notre programme à l'étranger est déjà planifié et votre consulat ne travaille qu'un ou deux jours par semaine. Je suis donc venu tout seul, craignant qu'il ne soit déjà trop tard si nous attendions leur arrivée. Pouvez-vous nous aider, s'il vous plaît ? » En m'écoutant, voyant ma robe couleur bordeaux, il sembla satisfait et levant le pouce en l'air, il dit : « Très bien ! » Puis, il tamponna tous nos passeports ! Avec ces visas dans les mains, je fus transporté de joie !

De retour à l'hôtel de Khenpo Namdrol, je remarquais qu'il avait une ligne téléphonique dans sa chambre ! C'était la première fois que je voyais ce genre d'installation luxueuse. En discutant, il me posa soudain une question étrange : « Comment avez-vous eu le numéro de téléphone de ma chambre ce jour-là ? » J'ai répondu : « N'est-ce pas vous qui avez appelé ? Je pensais que vous aviez le

numéro de téléphone du bureau par vos contacts ». Il écarquilla les yeux, tout surpris en disant : « Comment est-ce possible ? Je ne savais même pas qu'il y avait un téléphone dans cette mairie de Nubzur ! »

Il ajouta : « J'ai essayé de contacter Sa Sainteté le lendemain de mon arrivée à Chengdu. Mais il était très difficile de joindre Sertar, car il y a très peu de téléphones. J'étais inquiet, j'avais perdu une journée et je ne savais pas quoi faire. L'après-midi, j'ai commencé à somnoler. Tandis que je m'assoupissais, soudain, le téléphone a sonné. J'ai décroché, encore un peu endormi, et j'ai entendu la voix de Sa Sainteté, « C'est Jigphun. . . »

À l'époque, les appels téléphoniques étaient plutôt coûteux, mais il n'a jamais payé pour cet appel, moi non plus. Ce récit nous semble toujours incroyable ! S'agirait-il de l'œuvre des protecteurs du dharma ?

NOUS PARTONS DE LA TERRE DU TIBET

Je suis rentré à Larung Gar dès que j'ai obtenu les visas. L'assemblée du dharma n'était pas encore terminée. Je fis un rapport détaillé à Sa Sainteté qui sembla très satisfaite.

Vers la fin de l'assemblée du dharma, il annonça publiquement son projet de voyage à l'étranger : « Je ne vais pas dans les pays occidentaux pour faire du tourisme, mais pour y partager le dharma. Cela a une grande signification. Ce voyage est exceptionnel, j'espère que le sangha priera pour que les protecteurs du dharma nous accordent de puissantes bénédictions ». Rinpoché ajouta : « Khenpo Namdrol et Ngodrup Dorjé d'Inde m'accompagneront, et de Larung Gar, seul Sodargye viendra. Comme c'est un grand voyage et que notre retour pourrait être incertain, si Sodargye ne revenait pas, je pense que Tulku Tishta et Khenpo Tepas ne m'en voudront pas. Pendant notre absence, je demande à

tout le sangha résident d'écouter attentivement les enseignements du dharma dispensés par les khenpos et les khenmos, et de s'appliquer à l'étude et à la pratique. »

Avant notre départ, je nommais un khenpo et une khenmo Han chinois pour enseigner *La Voie du Bodhisattva*^a aux sangha masculins et féminins séparément pendant mon absence. Mes parents ne souhaitaient pas retourner tout de suite chez eux à Drango, j'ai donc emprunté une tente en poil de yak noir pour qu'ils puissent séjourner à Larung Gar.

J'avais un peu plus d'expérience que lors de notre premier voyage en Inde, mais je ressentais toujours une grande tension car j'allais assumer plus de responsabilités pour ce voyage à l'étranger. J'étais seul responsable non seulement des vêtements, de la nourriture, du logement et de la santé de Sa Sainteté, mais aussi de tout ce qui était lié aux enseignements du dharma. Je devais porter en permanence un sac à dos jaune, lourd, pour avoir sous la main les médicaments courants, un appareil photo, un magnétophone, des carnets et autres nécessités.

Le jour qui suivit la fin de l'assemblée du dharma, le 12 juin, nous avons quitté l'académie et sommes arrivés à Dartsedo dans l'après-midi. Là, Sa Sainteté retrouva un vieil ami, chef du département de la police locale. Il nous dit : « La situation intérieure et extérieure est tendue, compliquée et incertaine en ce moment. Partez bientôt, des changements risquent de se produire. Partez tout de suite à l'étranger directement d'autres provinces ou de Hong Kong. Ainsi, vous éviterez l'autorisation des départements provinciaux du Sichuan. »

Le 13, nous sommes allés de Dartsedo à Chengdu. Le matin du 14, à 5 heures nous avons pris le vol pour Guangzhou. Après l'atterrissage, une pratiquante laïque vêtue de rouge est venue nous accueillir à l'aéroport. Elle nous a donné

^a (byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa), Skt. bodhicharyavatara; Shantideva.

les informations concernant nos hébergements. Nous ne la connaissions pas et n'étions pas sûrs de pouvoir lui faire confiance. Mais Sa Sainteté dit qu'elle avait l'air d'une bouddhiste dévouée et que nous pouvions faire en fonction de ses arrangements. Nous passâmes une nuit à Guangzhou.

UN INCIDENT À LA DOUANE

Le 15 juin, nous étions en transit à la douane de Shenzhen, en route vers Hong Kong. L'agent des douanes a soudain compliqué les choses, il a déclaré : « Ça ne va pas avec vos passeports ! Lorsque vous êtes allés en Inde en 1990, vous avez quitté la Chine avec un visa, mais vous êtes revenus sans. C'est illégal ! » En 1990, traversant le Népal, nous avons obtenu des passeports temporaires pour faciliter l'expédition de statues de Bouddha et autres objets, ce qui était assez courant dans cette région. Pourtant, même en expliquant cela aux douaniers, ils refusèrent de nous écouter et insistèrent pour signaler cet incident.

Ils nous enfermèrent dans une pièce, impossible de partir. Nous avons supplié Khenpo Jigmé Phuntsok afin qu'Il nous accorde des bénédictions et dissipe les obstacles. Il semblait être en méditation, priant Gourou Rinpoché, Padmasambhava, et faisant appel à des protecteurs du Dharma, le Roi Gesar^a et Tsen Rouge (Tsi-u Marpo). Il murmurait quelque chose en même temps. Quelques minutes plus tard, l'agent des douanes est entré et a déclaré que malgré ces circonstances inhabituelles, nous étions autorisés à partir. C'était un vrai miracle ! Cette situation délicate s'inversait soudainement. Cette expérience a renforcé ma foi dans les bénédictions incroyables de Sa Sainteté et les protecteurs du Dharma.

Après avoir passé la douane, nous avons pris une voiture pour le Centre Palyul de Hong Kong et y avons passé la nuit. Le lendemain matin, Sa Sainteté

^a gling ge sar.

nous demanda de rédiger les prières qu’Il avait récitées la veille dans le bureau des douanes :

« Lorsque nous avons atteint la frontière entre Shenzhen et Hong Kong, une inquiétude légère m’a envahi au moment de la vérification des passeports. Pourtant, au cœur de ma pure expérience méditative, j’eus une vision d’Orgyen Padmasambhava, du légendaire roi Gesar, accompagné du dharmapala Tsen rouge. Les prenant à témoin, j’ai alors prié ainsi :

*Les trois qualités secrètes de tous les bouddhas et bodhisattvas
Des purs royaumes infinis sont incarnés en vous ;
En votre présence, Oh Padmasambhava, avec dévotion,
je vous prie !
Accordez vos bénédictions afin que nos vœux s’accomplissent
spontanément !*

*Votre sagesse, votre compassion et votre pouvoir ont atteint
la perfection.
Vous prenez soin des êtres du Pays des Neiges, comme d’un
unique enfant.
Vous, le werma^a de l’accomplissement, regardez-nous et
Accordez vos bénédictions afin que tous nos souhaits soient
facilement accomplis !*

*Votre réponse compatissante à notre prière est plus rapide
que l’éclair,
Votre manière de mettre en œuvre la transmission est plus puissante
que le tonnerre,
Yaksha Tsi-u Marpo, Roi qui subjugué les Ennemis,
Détruisez immédiatement toutes les forces négatives et les obstacles.*

^a Les wermas (Wyl. wer ma) sont des êtres non humains dynamiquement actifs habitant l’élément de l’air, généralement invisibles à la perception humaine ordinaire. Ils forment la suite et les agents de Gesar et sont généralement représentés comme des guerriers indomptables et intrépides à cheval. [Source : Rigpa Wiki]

*Lorsque de telles supplications sincères sont faites,
 Puissent les terreurs et les illusions se dissoudre dans
 le dharmadhatu.
 Puissent l'attachement au soi et les déités
 Se dissoudre dans le dhatu sans référence du dharmakaya.*

Ngawang Lodrö Tsungmé rédigea cette prière à Drubwang Pema Norbu^a,
 le lendemain matin.

Pendant notre séjour à Hong Kong, Khenpo Namdrol m'offrit généreusement une chemise jaune et une dhonka^b, m'expliquant qu'elles venaient d'Inde et que le tissu indien était d'une qualité exceptionnelle. J'ai porté ces deux chemises tout au long du voyage, lors de nombreuses transmissions de pouvoirs et enseignements donnés par Sa Sainteté, j'y suis donc assez attaché. Même après trente ans d'usage régulier, ces vêtements sont toujours impeccables et colorés. En réalité, où que j'aille, je les emmène avec moi. Je reconnais avoir là un attachement sentimental, mais c'est aussi peut-être une expression naturelle de ma dévotion envers Yidzhin Norbu.

VOL AU-DESSUS DE L'OCÉAN PACIFIQUE

Quand nous avons entrepris ce voyage au-delà des mers, les pays n'étaient pas aussi ouverts ni accueillants qu'ils le sont aujourd'hui. Nous étions censés être les premiers Tibétains à nous rendre directement du Tibet aux États-Unis. Et là, je savais que c'était l'été. J'ai donc préparé des vêtements légers pour Sa Sainteté et acheté une nouvelle valise. Comparé à notre dernier voyage en Inde, cette fois-ci, cette fois, nous n'avions pas emporté beaucoup de nourriture.

Le 16 juin, après un vol d'environ quatre heures depuis Hong Kong, nous avons atterri à l'aéroport international de Tokyo. L'aéroport ressemblait à un

^a grub dbang padma nor bu.

^b ???

palais de cristal. Il était propre et clair, spacieux et brillant. Le sol était si propre que lorsque vous marchiez, vous pouviez voir votre reflet. C'était ma première expérience dans un pays développé, et j'ai eu l'impression de pénétrer un monde totalement différent.



0.6 : Sa Sainteté donnant des enseignements à des Japonais

Sa Sainteté ne put rester longtemps au Japon en raison de son emploi du temps très chargé. Néanmoins, il prit le temps de donner une conférence sur la compassion et la sagesse à ceux qui s'intéressaient au Bouddhisme Shingon et au Bouddhisme tibétain. Il explora également le lien entre Bouddhisme et science avec son auditoire. Et, au cours de la discussion, il déclara : « La science

et le Bouddhisme sont tous deux essentiels à notre humanité. La science répond aux besoins matériels des êtres, le Bouddhisme offre un contentement spirituel. Négliger le Bouddhisme et poursuivre uniquement les plaisirs matériels serait contre-productif. Dans de nombreux pays asiatiques, que les gens soient riches ou pauvres, ils ont grand besoin du Bouddhadharma, qui est semblable au nectar... » Les gens furent extrêmement inspirés et témoignèrent d'une grande vénération pour Sa Sainteté.

Après un court séjour au Japon, nous avons repris l'avion pour aller à Hawaï, aux États-Unis. Sa Sainteté voyageait en classe économique. Je me souviens qu'il n'y avait pas de repas gratuits à bord de cet avion. Toutes les hôtesses de l'air étaient d'âge moyen ou âgées. Pendant le vol, Sa Sainteté avait besoin d'eau chaude pour prendre ses médicaments, et par chance, j'avais appris un peu d'anglais, ce qui s'est avéré utile à ce moment-là. « Hot water » (eau chaude) a été la première phrase en anglais que j'ai prononcée durant ce voyage.

Pendant de longues heures, l'avion se déplaçait dans le ciel au-dessus de l'immensité de l'océan Pacifique, là où le ciel et la mer semblaient se confondre dans un seul et même bleu. Cette vision était absolument envoûtante, mais de temps en temps, je me sentais mélancolique et seul, ne percevant qu'un peu de paysage par le hublot de l'avion, pendant toute la durée du vol. Sa Sainteté regardait paisiblement par le hublot, son mala rouge dans les mains, le visage plein de compassion et très contemplatif.

Après un vol de sept heures, nous avons atterri à l'aéroport international de Honolulu, à Hawaï, désormais connu sous le nom d'aéroport international Daniel K. Inouye (HNL).



Première étape

Du 16 Juin au 22 Juin

États-Unis

HAWAÏ

EMPLOI DU TEMPS

Le 18 juin

Donner les vœux du bodhisattva à Nechung Dorjé Drayang Ling le matin et introduire la Grande Perfection le soir.

Le 19 juin

Donner la transmission de pouvoir du *Manjushri Paisible* le matin et enseigner La pratique du *Manjushri Paisible*, *Rendre accessible la Bouddhété*, l'après-midi.

Le 20 juin

Donner la transmission de pouvoir du *Tendrel Nyesel* le matin et enseigner *La pratique du Manjushri Paisible*, *Rendre accessible la Bouddhété*, l'après-midi. Ensuite, visite du parc national des volcans d'Hawaï et voir les volcans situés près de l'océan Pacifique.

Le 21 juin

Donner la transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma* le matin et visite de la plage de sable noir de Punalu'u l'après-midi.

UN INCIDENT AVEC LA TSAMPA

Hawaï est un archipel enchanteur, un lieu de vacances prisé de nombreuses personnes célèbres. J'avais entendu parler des forêts de santal, des magnifiques récifs coralliens, des plages de sable blanc, de l'océan d'un bleu azur, des paons dansants et de la douce brise marine qui nourrit l'esprit. Cependant, lorsque j'ai regardé l'atlas dans l'avion, cette chaîne d'îles semblait être une minuscule tache dans l'immensité de l'océan, ce qui m'a donné un sentiment d'isolement et de solitude.

À la douane, un incident bizarre se produisit lorsque l'un des chiens de police détecta un sac de farine de tsampa que nous avions emporté. Les inspecteurs des douanes appelèrent immédiatement un groupe d'officiers de police, car à leurs yeux, ce gros sac de « poudre blanche » ne pouvait être que de la



1.1 : Hawaï dans l'océan infini

drogue, et nous, les Tibétains, un groupe de trafiquants. Malgré de longues explications, ils restaient sceptiques. J'ai dû leur faire une démonstration en prenant quelques bouchées de tsampa ; cela les rassura et ils nous laissèrent partir. Les officiers nous mirent en garde contre le fait de ramener de tels produits, car de nombreuses denrées en provenance de certains pays étaient interdites d'entrée aux États-Unis. Elles pouvaient contenir des parasites végétaux ou être porteuses de maladies animales étrangères.

A cause de cet incident, nous avons raté notre vol pour aller de Honolulu à Hilo et avons dû prendre le vol suivant. Avec ce long voyage, ce retard aux douanes et un décalage horaire de dix-huit heures entre Hawaï et le Tibet, Sa Sainteté semblait épuisée. Finalement, nous avons embarqué pour un vol d'une

heure jusqu'à Hilo. En fin de journée, nous étions enfin arrivés à Nechung Dorjé Drayang Ling.

DES APPELS INTERNATIONAUX TRÈS COÛTEUX

Dès que nous nous sommes installés, Sa Sainteté m'a dit : « Pouvez-vous passer un coup de téléphone au centre pour leur dire que nous sommes bien arrivés aux États-Unis ? Passez également ce message à mon ami du bureau de police de Dartsedo. »

À l'époque, la seule communication possible était le téléphones fixe. J'ai demandé conseil au moine résident Lama Lobzang Dhonden. En effet, il était tard et trouver une cabine téléphonique n'était pas facile. Il m'a dit que je pouvais utiliser son téléphone, un gros appareil portable qui ressemblait à une brique. J'ai appelé plusieurs fois le bureau du canton de Nubzur, je n'ai jamais pu joindre personne. Mais j'ai réussi à contacter l'ami de Sa Sainteté au bureau de police de Dartsedo et lui ai demandé de transmettre l'information au sangha de Larung Gar. Même s'il était un peu ivre ce jour-là, il fut suffisamment lucide pour me dire : « Le 16 juin, après votre départ, j'ai reçu une notification de mes supérieurs disant que vous n'étiez pas autorisés à quitter le pays. C'est bien de savoir que vous êtes arrivés... » Khenpo Namdrol m'a interrompu avant que j'aie le temps de répondre, en disant : « Raccrochez, raccrochez, les appels internationaux sont très chers ! »

Le lendemain, Sa Sainteté appela son ami et échangea avec lui un peu plus longtemps. Khenpo Namdrol jeta discrètement quelques regards en direction de Sa Sainteté, mais il n'osa pas lui rappeler le coût des frais d'appel internationaux. Cela m'a fait sourire.

L'ARRIVÉE DE LA TRADUCTRICE

La célèbre interprète américaine du dharma, Sangye Khandro, qui avait fait des traductions pour de nombreux grands lamas tibétains, allait servir de traductrice à Sa Sainteté lors de ce voyage en Amérique. Ce jour-là, elle aussi avait pris un vol en Californie pour rejoindre Kyabjé Rinpoché à Hawaï. Une fois arrivée sur place, le voyage de Rinpoché pour enseigner le dharma aux États-Unis pouvait commencer.



1.2 : Sangye Khandro en 1993

PREMIÈRE TRANSMISSION DU DHARMA

Le matin du 18 juin, Jigmé Phuntsok Rinpoché a donné les vœux du bodhisattva à Nechung Dorjé Drayang Ling (également connu sous le nom de *Temple de Wood Valley*). Pour son premier enseignement du dharma aux États-Unis, le centre, notre hôte, avait organisé des chants de versets favorables en l'honneur de Chojé et il fit l'introduction suivante :

« Notre karma extraordinaire, c'est d'être réunis ici, en cette occasion favorable. Sa Sainteté Jigmé Phuntsok ne peut pas rester longtemps, donc nous allons partager des enseignements du dharma durant ces quatre prochains jours, courts mais précieux, et nous nous engageons fermement à maintenir et à pratiquer ces enseignements, cette opportunité étant assez rare.

Au Tibet, les pèlerins doivent endurer de grandes difficultés et parcourir un long chemin depuis l'Inde ou d'autres parties du Tibet jusqu'à la

région où Khenpo Rinpoché réside pour recevoir le dharma directement de lui. Il est non seulement difficile d'y accéder, mais encore plus d'y rester, car l'endroit où réside Rinpoché est très froid et très pauvre. Pourtant, ceux qui aspirent au dharma sont prêts à affronter toutes ces difficultés pour recevoir les enseignements de Sa Sainteté en personne.

Maintenant, grâce à nos aspirations passées et nos prières, nous pouvons rencontrer Yidzhin Norbu facilement et nous asseoir ici confortablement, regarder le visage majestueux de Rinpoché et entendre son enseignement du dharma, semblable au nectar.

Même si vous avez une vie très active, pleines d'obligations, vous devez tout laisser de côté pendant ces quelques jours, afin de bénéficier pleinement de cette série d'enseignements. Le temps court que nous allions passer avec un maître aussi vénéré que Rinpoché est si précieux que nous devons abandonner toute ambition mondaine pour mettre toute notre attention dans les enseignements. Sachez aussi qu'un grand nombre de bouddhistes sont réunis ici pour recevoir le dharma. Nous devons tous maintenir une intention vertueuse et un même espoir, celui que le dharma que nous allons recevoir puisse être préservé et partagé extensivement ! »

Au début de la transmission, assis avec grâce et compassion sur le trône du dharma, Yidzhin Norbu chanta spontanément un verset, que nous n'avions jamais entendu auparavant :

*La voûte du ciel se pare d'arcs en ciel, soutenus par de jeunes filles
célestes et favorables,
Le sol béni est rempli d'être favorables qui jouissent des dix vertus,
Le lieu représente les mandala favorables, paisibles et courroucés ;
Puisse ces circonstances être parfaites et tout ce qui est favorable
croître sans cesse !*

Ensuite, il souhaita à tous « Tashi Delek » et expliqua ce verset :

« Vous avez chanté quelques versets favorables pour moi avant de recevoir l'enseignement. Donc, je vais aussi chanter un verset favorable pour vous avant de donner les enseignements du dharma.

Que signifie ce verset ? La première phrase indique que les jeunes femmes célestes sont emplies de joie à l'occasion de cet événement spécial et favorable, elles répandent ainsi des nuages riches en couleurs et des arcs en ciel éclatants qui emplissent tout l'espace.

La deuxième phrase signifie qu'après avoir tourné la roue du dharma en ce lieu favorable, chacun accomplira avec joie les dix actions vertueuses.

La troisième phrase indique qu'Hawaï présente les signes du mandala paisible car c'est un endroit semblable à la terre pure pleine de félicité de Sukhavati. Il est aussi doté des signes du mandala courroucé avec ses volcans ardents.

La dernière phrase souligne que ce lieu est très privilégié. Que cet aspect demeure, se propage et croisse sans cesse ! Que tout soit complet, toujours favorable et sublime !

Je n'ai pas réfléchi à ce vers ; il m'est venu spontanément dans l'instant. J'ai été immédiatement inspiré par votre chant magnifique et favorable, et j'ai chanté spontanément ce chant de bon augure pour vous. »

Tout le monde fut enthousiaste à l'écoute de ces paroles de Rinpoché. Elles étaient comme de chauds rayons de soleil, pénétrant le cœur de chacun. Quelques paons se promenaient paisiblement sur la pelouse devant le temple et émettaient, aux bons moments, des cris perçants qui semblaient souligner cette atmosphère.

Puis, Yidzhin Norbu donna officiellement les vœux du bodhisattva.

Hommage aux gourous racines :

*Personnification de tous les bouddhas du passé, du présent
et du futur ;
Seigneurs omniprésents des mandala semblables à l'océan
et des familles de bouddhas ;
Nobles et glorieux maîtres à la bienveillance inégalée ;
Précieux gourous racines, je me prosterne à vos pieds parfaitement
immaculés et me prosterne avec dévotion.
Je prends refuge en vous ! Accordez vos bénédictions, je vous
en prie !*

Hommage au Bouddha Sâkyamuni :

*Qui pourrait se lasser un jour de contempler votre noble visage,
aussi lumineux et clair qu'une fleur épanouie ?
L'étamine rayonnante de vos signes et de vos marques sont comme
un nectar pour les yeux de tous les êtres.
Les pétales de votre compassion s'étendent à l'infini, incluant les
trois mondes.
Ô Seigneur des Sages, Lotus Blanc, laissez aujourd'hui vos pieds
de lotus dans le bassin de lotus de mon esprit !*

Hommage à Padmasambhava :

*Vous êtes la personnification de la sagesse et de la puissance de tous
les bouddhas,
Vous qui soutenez d'innombrables roues de mandala et prenez
l'apparence d'un grand sage en ce monde.
Vous êtes l'incomparable Roi du Lotus du Véhicule Suprême !*

Hommage au Vénérable Longchenpa :

*Dans l'étendue où tous les phénomènes s'épuisent, vous avez
rencontré la sagesse du dharmakaya ;*

*Dans la claire lumière de l'espace vide, vous avez vu le champ de
bouddha du sambhogakaya apparaître ;
Afin d'œuvrer pour le bien de tous les êtres, vous leur êtes apparu
sous une forme du nirmanakaya -
Omniscient souverain du Dharma, je me prosterne devant vous !*

Hommage à Ju Mipham Rinpoché :

*La sagesse de Manjushri, Lion de la Parole, est né dans votre cœur,
Vous vous êtes entraîné dans les aspirations infinies de Samantab-
hadra,
Accomplissant les actions éveillées des bouddhas et de leurs héritiers,
Manjughosha Gourou, à vos pieds, je rends hommage !*

Hommage aux Trois Racines :

*Vidyadharas de l'esprit, lignées de transmissions symboliques et
orales,
Détés sous formes paisibles, courroucées et passionnées,
Dākinīs des trois sphères, et protecteurs des trois tantras—
À l'assemblée semblable à l'océan des Trois Racines, je me prosterne
devant vous tous.*

Hommage à Manjushri :

*A présent, avec le souhait d'être d'un bienfait pour autrui,
Je vous visualise sur le frais lotus de mon cœur,
Que le son mélodieux de votre parole, semblable au nectar,
Confère sa splendeur à mon esprit, ô Manjushri !
Vous connaissez pleinement la souffrance des trois royaumes,
Vous éteignez le feu ardent des enfers et autres lieux.
Tandis que j'apporte promptement du bienfait aux êtres, avec une
grande diligence,
Je supplie les êtres nobles, accordez-moi votre pouvoir !*

Invitant tous les êtres à écouter le dharma :

*Dans les mondes des dix directions,
Pour les disciples de tous les sugata,
Le merveilleux dharma du maître racine tombera en pluie —
Ceux d'entre vous qui souhaitent écouter, veuillez-vous rassembler
ici !*

Pour le bienfait de tous les êtres sensibles, aussi infinis que l'espace,
veuillez générer l'insurpassable Bodhicitta !

Aujourd'hui, je suis extrêmement heureux et comblé, car toutes les circonstances pour l'enseignement du dharma sont parfaitement réunies, le lieu, le moment, le maître, l'assemblée et l'enseignement.

Les cinq perfections :

1. Le moment parfait (Skt. kāla sampanna)

Je suis particulièrement ravi de ce moment. Selon le calendrier tibétain, ce mois est celui du Saga Dawa, durant lequel le Bouddha est né, a atteint l'Éveil et le nirvana. C'est le mois où les activités éveillées du Bouddha ont commencé et se sont terminées. C'est donc la période la plus propice de l'année.

Je me réjouis également car, ce mois-ci, avant de venir, nous ayons organisé une Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati, réunissant quelque 300 000 Tibétains et plus de 10 000 monastiques. Lors de cette occasion bénie, tous les participants ont exprimé le souhait de renaître à Sukhavati, la terre pure du Bouddha Amitabha. Cette réunion marque un début favorable, car chaque personne présente a semé une graine de la renaissance dans ce lieu sacré.

2. Le lieu parfait (Skt. sthāna sampanna)

Puis, immédiatement après cette assemblée, je suis allé aux États-Unis, l'un des pays les plus puissants du monde, afin d'y enseigner le

dharma. Ces conditions interdépendantes sont très favorables et cela me remplit de joie.

3. *L'enseignement parfait* (Skt. *dharma sampanna*)

En ce qui concerne le dharma, je suis vraiment heureux. Bien que, dans le monde, il y ait de nombreuses religions merveilleuses qui apportent paix et bonheur aux êtres, en tant que bouddhistes, nous avons eu la grande chance de rencontrer le dharma et d'en comprendre la valeur. Le dharma peut nous apporter une paix et un bonheur durables. Avoir conscience de cela montre notre compréhension du sens « d'un excellent éon ». La plupart des bouddhistes sont très conscients de ce point important, mais cette compréhension ne vient pas d'une foi aveugle.

Bien que le chemin de l'Hinayana, qui conduit à l'auto-libération, soit aussi intéressant, sa motivation est principalement axée sur la libération individuelle. Par contre, le chemin du Mahayana est beaucoup plus vaste, car il est motivé par l'intention d'être un bienfait pour tous les êtres sensibles, au lieu de se centrer uniquement sur sa libération personnelle. Nous sommes donc très fortunés de suivre le chemin du Mahayana. Mais nous avons plus de chance encore de rencontrer le Vajrayana, ou *Mantrayana Secret*. C'est le pinacle du Mahayana, il nous permet de reconnaître la nature de l'esprit et d'atteindre rapidement le plein Éveil de la bouddhité, en une seule vie. Nous sommes vraiment bénis par toutes ces circonstances favorables.

4. *Le maître parfait* (Skt. *śāstra sampanna*)

Personnellement, j'ai rencontré le Bouddhisme dès ma naissance, j'ai commencé enseigner le dharma à l'âge de quatorze ans et je fais cela depuis lors. J'étais relativement doué pour enseigner. Mais maintenant, je vieillis, ma santé décline, ma vue baisse, je ne vois plus clairement les textes. Dans ce contexte, je sens que la qualité de mes enseignements diminue.

J'ai eu très peu d'occasions d'apprendre des choses concernant la politique, la technologie et les traditions des différents pays occidentaux. Je ne connais même pas leurs habitudes alimentaires. Je suis donc un peu embarrassé, car la manière dont j'explique le dharma ne répond peut-être pas à vos attentes ou à vos intérêts. Je ne peux qu'expliquer que c'est le résultat du karma de nos vies passées. S'il y a des erreurs dans mes propos, vous pouvez me corriger.

5. *L'assemblée parfaite* (Skt. *pariṣad saṃpanna*)

Aujourd'hui, la plupart d'entre vous êtes bouddhistes venant de différents pays, avec différentes nationalités, vous avez tous un certain niveau de foi et d'intelligence.

Voilà les cinq perfections.

Preliminaires Communs

Avant d'aborder le thème principal, permettez-moi de souligner tout d'abord qu'il est difficile d'obtenir un corps humain. Maintenant, nous avons ce précieux corps humain, doté de la liberté, de la capacité de pratiquer le dharma et c'est d'une grande rareté. Pourquoi ? Tout d'abord, il est rare en termes de cause. Ce corps humain est le fruit de l'accumulation de mérites, du fait de s'abstenir des actions non-vertueuses et d'avoir pratiqué la vertu durant de nombreuses vies. Rien d'autre ne permet de l'obtenir.

Deuxièmement, on peut illustrer cela par une analogie. Si nous jetons des grains de haricot sur un mur, la possibilité qu'un grain de haricot reste collé au mur est très faible. Mais la probabilité d'obtenir un corps humain est encore plus ténue.

Troisièmement, en termes de quantité, le fait de posséder un corps humain est très rare. Le Bouddha a enseigné dans les sūtras que le nombre de personnes pratiquant des activités non vertueuses équivalait au nombre de particules de poussière présentes sur toute la terre. Alors que le nombre de personnes ayant un corps humain parfait et

pratiquant des actes vertueux équivalait au nombre de particules de poussière présentes sur un ongle.

Grande est la signification d'avoir obtenu un corps humain d'une telle rareté. Si vous aspirez à une longue vie, à la santé, à la richesse et à la renommée dans cette existence, il vous est possible d'atteindre tout cela en utilisant ce corps humain précieux. Mais si vous souhaitez vous engager dans la pratique du dharma pour le bien de vies futures et atteindre finalement l'inconcevable bouddhité, libre de toute souffrance physiquement et mentalement, vous avez aussi la capacité d'accomplir ce but grâce à ce corps.

Pourtant, étant doté de ce corps précieux, si vous ne saisissez pas l'opportunité, par tous les moyens possibles, de pratiquer le dharma pour votre bien et celui d'autrui, vous pourriez la perdre rapidement, car la mort peut surgir à tout instant. C'est l'impermanence de la vie. Au moment de la mort, sous l'emprise du karma, vous serez inévitablement entraîné vers d'autres royaumes, c'est la loi infaillible du karma. Vous n'aurez plus alors la liberté de pratiquer des actes vertueux ni de rechercher le bonheur ; c'est le samsara, ce cycle sans fin de frustration et de souffrance. C'est pourquoi, tant que vous êtes libre, à l'aise, en ce moment précis, vous devriez pratiquer des actions pures et saines.

Quant à la manière de réaliser ces actes vertueux, notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, par grande bonté aimante et compassion, a enseigné de nombreuses méthodes, les comparant respectivement à un métal ordinaire, à de l'or, à des diamants et à des bijoux exauçant tous les souhaits. Suprêmes, parmi toutes ces pratiques, sont celles qui sont telles un joyau exauçant tous les souhaits. Parmi toutes ces méthodes, enseignées par le Bouddha, laquelle préférez-vous ? L'ordinaire, la moyenne, la meilleure ou le suprême ?

(L'auditoire répondit : « La meilleure ! » Puis tout le monde éclata de rire.)



1.3 : Sa Sainteté avec un sourire chaleureux

Ha ha ! Très bien, puisque vous aspirez à pratiquer le meilleur dharma, laissez-moi vous dire que parmi les 84.000 enseignements du Bouddha, rien ne surpasse la Bodhicitta et la Grande Perfection.

La Bodhicitta est un enseignement que tous les pratiquants du Mahayana peuvent pratiquer. La Grande Perfection, en revanche, est un enseignement Vajrayana du Mantra Secret. Il fait partie des enseignements du Mahayana, mais ne peut être pratiquée que par ceux qui sont dotés de facultés supérieures, cela ne convient pas à tous les pratiquants du Mahayana. Souhaitez-vous pratiquer les deux ou seulement l'un d'eux ?

(L'auditoire répondit : « Les deux ! » Et tout le monde éclata de rire.)

Très bien ! C'est très bien que vous vouliez pratiquer les deux. La plupart des grands maîtres, au Tibet, pratiquaient ces deux enseignements et rares sont ceux qui n'en choisissaient qu'un seul. Votre aspiration est vraiment excellente !

Aujourd'hui, je vais présenter la Bodhicitta, puis je vous donnerai les vœux du bodhisattva.

Les qualités de la Bodhicitta^a

Maintenant, je vais parler brièvement de la Bodhicitta.

Avec sa grande bonté aimante et sa compassion, notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, a vu à maintes reprises, à travers d'innombrables kalpas,^b ce qui serait le plus bénéfique pour les êtres sensibles et les aiderait à éliminer leur souffrance. Grâce à ses investigations et ses réflexions approfondies, le Bouddha a découvert qu'il n'y avait pas de meilleure méthode que de pratiquer le précieux joyau de la Bodhicitta. La Bodhicitta peut temporairement apporter paix et bonheur aux êtres

^a La Bodhicitta (Skt. *Bodhicitta* ; Wyl. *byang chub kyi sems*) est le souhait compassionné d'atteindre l'éveil afin être un bienfait pour tous les êtres.

^b Un kalpa est une longue période de temps (ère) dans la cosmologie hindoue et bouddhiste, généralement entre la création et la recréation d'un monde ou d'un univers. [Source : Wikipédia]

sensibles dans les royaumes humains et célestes, et leur permettre finalement d’atteindre la suprême bouddhité. Donc, les êtres de ce monde qui veulent être libres de la souffrance et atteindre le bonheur doivent s’en remettre à la Bodhicitta.

Une fois que la Bodhicitta est née dans le courant de son esprit, un être n’est plus un être ordinaire. Au moment où la Bodhicitta surgit, on le nomme *bodhisattva*, héritier des tathāgata^a, complètement au-delà du royaume des êtres ordinaires. En termes de signification, à partir de ce moment, cet être devient un objet révééré par les êtres célestes, les nagas, les rakshasas^b, les yakshas^c, les gandharvas^d, les humains, les esprits et autres êtres. Connaissant les avantages inconcevables que la Bodhicitta nous apporte, nous devons la cultiver.

Prenons un exemple. Une once d’élixir magique, alchimique, peut transformer instantanément mille onces de fer ordinaire en or. De même, la Bodhicitta peut rapidement transformer un corps humain ordinaire, impur et désagréable, en un corps de bouddha dont l’apparence est si parfaite que les êtres ne se lasseront pas de le voir et qui pourra être d’un bienfait pour tous les êtres sensibles, à tout moment.

Sans la Bodhicitta, toutes les bonnes actions, celles du corps, comme les prosternations et les circumambulations, celles de la parole, comme chanter des sūtras et des mantras, seraient comme un arbre de plantain

^a « Tathāgata » est un mot en Pali et en Sanskrit ; Gautama Buddha l’utilise lorsqu’il se réfère à lui-même ou à d’autres Bouddhas dans le Canon Pāli. De même, dans le corpus du Mahayana, c’est une épithète de Sākyamuni Buddha et des autres Bouddhas célestes. [Source : Wikipédia]

^b « Rakshasa » (Skt. *rākṣasa* ou *rakṣas* ; Pali. *rakkhassa* ; Wyl. *srin po*) — un type d’esprit maléfique se nourrissant de chair humaine. L’une des huit classes de dieux et de démons. Il désigne également les cannibales sauvages habitant le continent du sud-ouest de Chamara, où se trouve Zangdokpalri. Parfois, le terme « rakshasas » fait référence à l’expression indisciplinée et indomptée de l’ignorance et des émotions perturbatrices. [Source : Rigpa Wiki]

^c « Yaksha » (Skt. *yakṣa* ; Wyl. *gnod shyin*) — l’une des huit classes de dieux et de démons. Les yakshas sont des êtres puissants, parfois bienveillants et parfois malveillants, qui vivent sur terre, dans l’air et dans les ciels inférieurs. [Source : Rigpa Wiki]

^d « Gandharva » (Skt. *gāndharva* ; Wyl. *dri za*) — une classe d’êtres non humains, littéralement « mangeurs d’odeurs ». Peut faire référence à la fois à « des musiciens des ciels » qui résident dans les deux ciels au sommet même du mont Meru, ou des êtres dans le bardo qui se nourrissent des odeurs. [Source : Rigpa Wiki]

qui ne porterait des fruits qu'une seule fois avant de mourir. En revanche, les bonnes actions accomplies avec la Bodhicitta sont comme l'arbre qui exauce tous les souhaits dans le monde céleste, ou un arbre fruitier sur terre, qui continue de porter sans cesse des fruits. La Bodhicitta peut permettre de renaître sous forme d'un souverain bienveillant, comme un chakravartin, un monarque universel sur terre ou Indra et Brahma dans le royaume céleste. Enfin, vous pouvez atteindre la Bouddhité suprême, pour être d'un bienfait constant pour les êtres sensibles, de manière spontanée et omniprésente.

Avec la Bodhicitta, les actions ordinaires négatives que nous avons accumulées depuis des temps sans commencement, par exemple tuer et voler, seront consumées en un instant, comme une botte de foin brûlée par le feu. Même si vous avez commis un crime atroce, comme tuer son père ou sa mère, si vous donnez ensuite naissance à la Bodhicitta, vous serez libéré en un claquement de doigts des royaumes inférieurs au lieu d'y souffrir éternellement. Par conséquent, ceux qui veulent purifier leur karma négatif devraient également pratiquer la Bodhicitta.

Tout cela n'est qu'un aperçu de quelques-unes des qualités de la Bodhicitta. Si vous voulez approfondir ce sujet, le *Buddhāvataṃsaka Sūtra*^a donne une explication détaillée à travers plus d'une centaine d'analogies. Si vous voulez comprendre les qualités bénéfiques de la Bodhicitta d'une manière plus essentielle, retenez les trois points suivants :

Premièrement, si vous avez la Bodhicitta, vous ne tomberez pas dans les trois royaumes inférieurs.

Deuxièmement, si vous cultivez la Bodhicitta, même sans une pratique diligente, vous pourrez toujours renaître sans effort dans les royaumes supérieurs des humains et des dieux.

^a *paṅka sangye palpoche dō ('phags pa sangs rgyas phal po che'i mdo)*, Skt. *buddhāvataṃsakasūtra*.

Troisièmement, si vous avez la Bodhicitta, vous pourrez atteindre le fruit de la bouddhité et transcender le cycle de la vieillesse et de la mort.

Aujourd'hui, nous nous rassemblons ici avec ce lien favorable. Profitons de cette merveilleuse occasion pour recevoir ensemble les vœux du bodhisattva.

Préliminaire : prendre refuge

Tout d'abord, avant de prendre le vœu du Refuge, visualisez clairement que l'espace devant vous est empli des bouddhas des dix directions, des bodhisattvas mahāsattva^a des dix bhumi, et de la lignée des maîtres du vajra. Les prenant comme témoins, vous allez donner naissance à la Bodhicitta. Après avoir visualisé cela, récitez après moi :

*Tous les bouddhas qui demeurent dans les dix directions,
Tous les grands bodhisattvas des dix niveaux,
Tous les grands maîtres, détenteurs du vajra,
Tournez votre esprit vers moi, je vous prie !*

Avant de développer la Bodhicitta, nous devons prendre les vœux du refuge. Sans prendre refuge dans les Trois Joyaux^b, il est impossible d'accomplir une quelconque étape sur le chemin du dharma. Donc je vais tout d'abord donner les vœux du refuge.

Lorsque vous prenez refuge dans les Trois Joyaux, vous prenez refuge tout d'abord dans le Bouddha. C'est le vœu qu'à partir de maintenant et durant toutes les vies, nous prenons refuge dans le maître racine, le Bouddha Sâkyamuni. Vous ne suivrez pas un autre maître, qui

^a Mahasattva (ou « grand être » en français) est un terme qui désigne un grand bodhisattva ayant pratiqué le bouddhisme pendant une longue période et ayant atteint un niveau très élevé sur la voie de l'éveil (bodhi). [Source : Rigpa Wiki]

^b Dans le bouddhisme, ces joyaux sont le Bouddha historique Sâkyamuni, le Dharma (l'ensemble des enseignements du Bouddha, des bodhisattvas et des patriarches), et le Sangha composé des quatre catégories d'êtres nobles et de laïcs (upasika). [Source : Wikipédia]

promeut une autre doctrine allant à l'encontre de l'enseignement du Bouddha. Ce vœu, c'est prendre refuge dans le Bouddha.

Puis, nous prenons refuge dans le dharma. Nous nous engageons à pratiquer le dharma enseigné par le Bouddha et à ne pas suivre d'autres doctrines en dehors de celle-là. C'est le vœu de prendre refuge dans le dharma.

Troisièmement, nous prenons refuge dans le sangha. Nous nous engageons à suivre les disciples ou les fidèles du Bouddha, comme Manjushri, Vajrapani, Avalokiteśvara et Padmasambhava ; à les prendre pour exemple pour la vue et la conduite, afin d'apprendre et de pratiquer le chemin de la libération. C'est le vœu de prendre refuge dans le sangha.

Essentiellement, même si votre vie est en danger, vous ne devez jamais abandonner les Trois Joyaux et vous engager à toujours les suivre.

Ensuite, récitez le vœu de refuge trois fois :

*Jusqu'à ce que l'essence de l'Éveil soit atteinte,
Je prends refuge dans le Bouddha ;
Je prends refuge dans le Dharma,
Et dans toute l'assemblée des bodhisattvas.*

[Les disciples le récitent trois fois après Sa Sainteté.]

Désormais, vous avez pris les vœux du refuge. Comprenez-vous ?

Aujourd'hui, vous avez pris les vœux du refuge et devenez bouddhiste. La différence entre un bouddhiste et un non-bouddhiste réside dans le fait d'avoir pris refuge ou non.

Vous devez savoir qu'à partir de maintenant, quel que soit le dharma que vous pratiquiez, il produira des résultats évidents, et le pouvoir qui en émanera sera certainement tangible. A partir de maintenant, chaque fois que vous aurez peur ou souffrirez, priez simplement les

Trois Joyaux de tout votre cœur, et vous recevrez sans aucun doute leur protection. Si vous désirez la renommée, le bonheur, le pouvoir, ou un titre, priez sincèrement les Trois Joyaux, et ces bienfaits vous seront accordés.

Après avoir pris refuge dans les Trois Joyaux, vous devez vous s'abstenir de nuire intentionnellement à tout être sensible et chercher à lui faire du bien. C'est essentiel !

Principale pratique : générer la Bodhicitta

Ensuite, vient la pratique principale du rituel pour recevoir les vœux de bodhisattva, générer la Bodhicitta.

La Bodhicitta a deux aspects : la Bodhicitta d'aspiration et la Bodhicitta d'application. La Bodhicitta d'aspiration est le souhait ou la prière que tous les êtres sensibles atteignent la bouddhité. Et la Bodhicitta d'application c'est s'engager dans les nombreuses pratiques et disciplines des bodhisattvas, avec les six pāramitā^a : la générosité, la discipline, la patience, et autres. Il s'agit d'appliquer cette aspiration et de concrétiser ce souhait.

Maintenant, joignez-vous à moi pour réciter les versets de prise de vœu du bodhisattva, trois fois. Après la première récitation, visualisez que vous avez généré la Bodhicitta d'aspiration. Après la deuxième récitation, visualisez que vous avez généré la Bodhicitta d'application. Après la troisième récitation, visualisez que ces deux Bodhicitta naissent simultanément dans votre esprit.

Suivant cela, prenez le vœu du bodhisattva, et vous pourrez alors être appelé *un enfant des bouddhas*, un *bodhisattva*.

^a Les six paramita ou « perfections transcendantes » (Skt. *ṣaṭpāramitā* ; Wyl. *pha rol tu phyin pa drug*) constituent l'entraînement d'un bodhisattva, qui est le bodhicitta en action. [Source : Rigpa Wiki]

*Tout comme tous les bouddhas du passé
 Ont engendré l'esprit d'Éveil
 Et par la discipline, les bodhisattvas
 Demeurent et s'entraînent pas à pas,
 De même, pour le bien des êtres,
 Je donne naissance à la Bodhicitta,
 Suivant leur conduite,
 Je demeurerai et m'entraînerai.*

Ayant reçu le vœu du bodhisattva et fait naître en votre esprit le précieux joyau de la Bodhicitta, vous pouvez être appelé *bodhisattva*. En particulier, si, à partir de la Bodhicitta d'aspiration, vous œuvrez vraiment au bien des êtres sensibles par le corps et la parole, vous mettez en application la pratique de la Bodhicitta.

Des deux Bodhicitta, la seconde est suprême. Même si la Bodhicitta d'aspiration possède également toutes les qualités dont nous avons parlé, lorsque la Bodhicitta d'application surgit dans votre esprit, même si vous ne parvenez pas à accomplir réellement de bonnes actions, que vous vous reposiez ou dormiez simplement, la vertu et le mérite continueront de s'accroître, comme le flot d'une rivière, s'amplifiant chaque jour davantage. Les qualités de la Bodhicitta d'application sont si vastes que même l'espace ne peut les contenir. Les bienfaits en sont incommensurables. Par conséquent, de ces deux Bodhicitta, il est plus important de se centrer sur l'application pratique de notre Bodhicitta d'aspiration.

Pourquoi la Bodhicitta engendre-t-elle un si grand mérite ? Pour illustrer cela, tout comme l'espace est sans limite, le nombre d'êtres sensibles est sans limite. L'objet de la Bodhicitta est le souhait que les êtres sensibles innombrables obtiennent le bonheur et soient libérés de toute souffrance. Cette aspiration est pour le bien d'innombrables êtres sensibles. Si vous y réfléchissez, vous pouvez comprendre pourquoi elle produit un mérite aussi vaste.

Bien sûr, le mérite incroyable de la Bodhicitta, l'intention altruiste de bénéficier à tous les êtres sensibles, peut aussi être illustrée par de nombreuses histoires provenant des sūtras bouddhistes. Par exemple, il y a de nombreux éons de cela, il y avait un guide et marchand, nommée *Fils du Capitaine de la Mer Vallabha*. A cause de la force du karma négatif, il se réincarna dans un royaume inférieur, résultat karmique d'avoir donné frapper sa mère sur la tête avec son pied, dans sa vie précédente. Karmiquement, il devait éprouver la douleur d'une roue de fer tournant sur sa tête et mettant son cerveau en bouillie. À cet instant, il pensa : « Il y a tellement d'êtres qui souffrent d'une telle douleur. Quelle agonie ! Je souhaite que toutes leurs souffrances mûrissent en moi et que leur douleur disparaisse sur le champ. » Lorsqu'une telle aspiration lui vint à l'esprit, la roue de fer s'éleva dans les airs et il fut immédiatement libéré de la souffrance, jouissant de la paix et du bonheur.

Si son intention de souhaiter qu'un seul type d'êtres sensibles soit libéré de la souffrance a eu un tel mérite, il est indéniable que notre Bodhicitta, le fait de souhaiter que tous les êtres sensibles, dans tout l'univers, soient libérés de la souffrance et puissent jouir du bonheur, est d'un mérite incommensurable.

De plus, si quelqu'un fait des offrandes aux bouddhas des trois temps pendant des centaines de millions d'années avec les sept trésors, de la nourriture délicieuse, des vêtements exquis, etc., son mérite et sa vertu seront tout naturellement immenses. Mais si une personne a l'intention de ne souhaiter ne serait-ce qu'une seule fois que tous les êtres sensibles atteignent la bouddhété, son mérite et sa vertu dépassent de loin celle du premier.

Pratique après avoir prononcé le vœu : Se réjouir pour soi et autrui

La Bodhicitta est aussi précieuse et rare qu'un joyau exauçant tous les souhaits. On dit que le joyau exauçant tous les souhaits est apparu au début de l'éon, mais que ce n'est plus le cas. Quand un monarque

universel apparaît dans le monde, le joyau exauçant tous les souhaits apparaît également avec lui, et il a le potentiel de faire pleuvoir des vêtements, de la nourriture, des trésors, etc., dans un rayon d'un yojana^a pour satisfaire les êtres sensibles. C'est un trésor précieux qui n'est obtenu que par ceux dont le mérite est grand, et les malchanceux n'y ont pas accès généralement.

Si nous comparons la Bodhicitta à un joyau exauçant tous les souhaits, la Bodhicitta a bien plus de sens encore. Maintenant que chacun d'entre vous a fait naître la Bodhicitta, vous devriez vous réjouir du fond du cœur. Dans cet esprit, veuillez tous réciter après moi les versets suivants, être joyeux d'avoir généré la Bodhicitta :

*Aujourd'hui, ma vie a porté ses fruits.
Cet état humain est à présent bien accompli.
Aujourd'hui, je prends naissance dans la lignée des Bouddhas,
Pour devenir l'enfant et l'héritier du Bouddha.*

*De toutes les manières, j'entreprendrai
Des activités dignes de ce rang,
Et je m'abstiendrai de souiller
Ou de compromettre cette lignée exaltée et sans défaut.*

*Je suis comme un aveugle qui a trouvé
Un joyau précieux dans un tas de poussière,
Car, par quelque étrange chance,
Cette précieuse Bodhicitta est née en moi.*

Ensuite, ravissez tous les êtres sensibles avec les paroles suivantes :

« Puissent les huit classes de dieux et de démons^b, y compris les nagas, les fantômes puissants, les dieux, et autres êtres non humains de ce

^a Un yojana est une ancienne unité de mesure ; son équivalent exact n'est pas connu, mais les estimations varient de trois à dix-sept miles et demi. [Source : encyclopediaofbuddhism.org]

^b Les huit classes de dieux et démons : Il existe plusieurs traditions à leur sujet. Selon le tantra de Yamāntaka, il s'agit de : 1. Yama. 2. Mātṛka. 3. Rākṣasa. 4. Yakṣa. 5. Kīṃnara. 6. Bhūmipati. 7. Haṭa. 8. Māra. [Source : www.dharmapedia.fr]

monde, avoir un esprit joyeux et fassent de leur mieux pour m'aider et me protéger. Maintenant que j'ai fait le vœu et la promesse de vous libérer de la souffrance du samsara et de vous amener à la réalisation de la bouddhété, vous devriez vous réjouir de cela. Et en particulier, la Déesse des Volcans et du Feu, Madame Pelé, souveraine des îles hawaïennes, possède l'apparence du feu brûlant. A présent, vous et tous les autres protecteurs de la terre devez être heureux et vous réjouir. Je ferai de mon mieux pour être d'un bienfait pour vous, et vous devriez faire de votre mieux pour dissiper les obstacles et créer des conditions favorables à la protection des centres du dharma. Surtout, veuillez protéger ceux qui apprennent et pratiquent la Bodhicitta. »

En pensant ainsi, récitez après moi une fois de plus :

*Aujourd'hui, sous le regard de tous les protecteurs,
J'appelle les êtres, les invitant à la bouddhété,
Et jusqu'à ce que cet état soit atteint, puissent-ils jouir de
toute joie terrestre !
Que les dieux, les demi-dieux et tous les autres se réjouissent !*

*Puisse la précieuse et sublime Bodhicitta
Naître chez ceux qui ne l'ont pas fait naître,
Et là où elle est née, puisse-t-elle ne jamais décliner,
Mais continuer à s'accroître toujours davantage !*

Maintenant que nous avons terminé cette session, dédions-en le mérite ensemble.

En écoutant cela, je ressentis une immense joie d'avoir reçu ces précieux enseignements. Pendant que Sa Sainteté donnait le vœu du bodhisattva, il exposa clairement les bienfaits qui y sont liés, les instructions essentielles et les étapes du rituel. J'ai réalisé que cette liturgie spéciale était facile à effectuer et le meilleur choix à suivre si, à l'avenir, nous devons prendre le vœu du bodhisattva par nous-mêmes ou le transmettre à d'autres.

Après une courte pause, les participants furent impatients de poser des questions à Khenpo Jigmé Phuntsok.

Q : Je ne suis pas sûr de savoir comment prendre refuge dans les Trois Joyaux. Pourriez-vous en dire davantage, s'il vous plaît ?

Sa Sainteté : Pour prendre refuge dans les Trois Joyaux, vous devriez penser au Bouddha comme étant le seul guide insurpassable, le dharma comme le seul chemin sublime et inégalé, et le sangha comme le seul compagnon insurpassable. Vous devriez développer ce genre de résolution pour prendre refuge.

Q : Lorsque vous avez parlé de la Bodhicitta d'application, vous avez mentionné la générosité, la discipline et la patience parmi les six paramita^a. Quelles sont les trois autres ?

Sa Sainteté : Les trois autres paramita comprennent : la diligence, un esprit joyeux qui embrasse les activités vertueuses ; la concentration méditative, une méditation en un seul point, sans distraction ; et la sagesse transcendante, un état de réalisation directe de la vacuité.

Q : Qu'est-ce que *yana* ? Quelle est la différence entre le Sūtrayana, le véhicule causal, et le Vajrayana du Mantra Secret ?

Sa Sainteté : *Yana* signifie littéralement « véhicule ». Par les véhicules, les êtres sensibles sont conduits à destination, c'est pourquoi ce processus est appelé *véhicule causal*, et la destination à atteindre est appelée *véhicule du fruit*.

Dans le texte : *La Sagesse Transcendante Essentialisée*^b, il est dit :

^a Pāramitā ou pāramī est un terme bouddhiste souvent traduit par « perfection ». Il est décrit dans les commentaires bouddhistes comme une qualité de caractère noble généralement associée aux êtres éveillés.

^b *pakpa sherab kyi parol tu chinpa düpa tsik su chepa* ('phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa sdud pa tshigs su bcad pa), Skt. *Prajñāpāramitārātnagun. asañcayagāthā*.

*Quel est donc le véhicule qui mène à l'Éveil ?
Le chevauchant, tous les êtres peuvent atteindre le nirvana.
Il est vaste comme l'espace et un palais incommensurable,
Il engendre la joie, le bonheur et la paix en tant que véhicule suprême
pour tous.*

La *vue* du Sūtrayana est qu'un être ordinaire ne peut atteindre la bouddhéité qu'en suivant le chemin spirituel, ce qui, de leur point de vue, est distinct du fruit. Dans le Mantrayana Secret, le véhicule du fruit, ou Vajrayana, on dit que les êtres sensibles sont déjà des bouddhas et qu'ils n'ont besoin que d'être réintroduits à leur nature inhérente. Ainsi, de ce point de vue, le chemin et le fruit ne sont pas séparés.

Q : Nous sommes si heureux de vous accueillir ici ! On dit que le Tibet a subi de terribles dommages. Bien qu'il soit normal de rencontrer des difficultés où que l'on soit, dans votre pays où le Bouddhisme est prospère, les bénédictions abondent, les gens pratiquent la Bodhicitta. Toutes ces conditions font naître la question : pourquoi un endroit aussi sacré doit-il endurer une telle souffrance ?

Sa Sainteté : En général, il est très rare que ceux qui ont généré la Bodhicitta traversent la souffrance. Lorsque cela se produit, c'est une source de grande joie car c'est le moment d'utiliser les circonstances adverses pour renforcer la pratique. Les pratiquants du Mahayana cherchent toujours des situations propices à renforcer leur pratique. Prenons l'exemple de notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni. À l'étape de la cause, beaucoup lui ont nui, il a eu l'occasion de pratiquer la générosité, jusqu'à donner des parties de son corps pour le bien d'autrui.

Bien sûr, il y a d'autres raisons qui font que le Tibet traverse une période difficile, mais pour l'instant, celle-ci nous suffit.

Q : Est-il vrai que la Bodhicitta cultivée dans notre esprit entre dans la catégorie de l'esprit ? A-t-elle un effet sur notre corps ?

Sa Sainteté : Bien sûr, la Bodhicitta est l'esprit éveillé. Tant que nous sommes en vie et que le corps fonctionne, l'esprit de la Bodhicitta aura un impact sur le corps physique.

UNE STATUE DE MANJUSHRI OFFERTE PAR MANJUSHRI

Cet après-midi-là, après avoir prononcé le vœu du bodhisattva, bien que Sa Sainteté était censée se reposer, suite au décalage horaire, de nombreuses personnes des environs sont venues au temple pour le rencontrer et recevoir sa bénédiction. Les Occidentaux aiment beaucoup poser des questions. De nombreuses personnes ont posé des questions par curiosité, sur Sa Sainteté lui-même, sur Larung Gar, sur le Tibet, etc.

Je me souviens qu'un homme a demandé à Sa Sainteté : « J'ai entendu dire que pendant la Révolution culturelle, lorsque les Gardes rouges vous ont trouvé en train de méditer dans une grotte, ils ont tenté de vous emmener de force. Mais que vous aviez réussi à augmenter la taille et le poids de votre corps si rapidement qu'ils n'ont pas réussi à vous déplacer. Comment avez-vous fait cela ? » Amusé, Sa Sainteté a répondu : « C'était seulement leur perception. Je jouais simplement avec eux. »

Je me souviens aussi de Miguel Schwabe, l'un de nos hôtes à Nechung Dorjé Drayang Ling, qui parlait un peu le tibétain. Je me rappelle qu'à chaque fois que Rinpoché n'enseignait pas, Miguel ne manquait pas d'aller dans sa chambre pour poser toutes sortes de questions. J'ai appris qu'il avait été témoin de manifestations de pouvoirs miraculeux de Sa Sainteté. Le 20 octobre 2017, j'ai envoyé une personne l'interviewer et voici ce qu'il nous a dit :

J'ai demandé à Rinpoché : « Comment s'est passé votre pèlerinage au mont Wutai ?^a »

^a *Riwo Tse Nga (ri bo rtse lnga)*, Wu Tai Shan (Pin. *Wǔtái Shān*) ; Montagne aux Cinq Pics.

Rinpoché a répondu : « Oh, il y avait trop de monde. En chemin vers le mont Wutai, dès que la nouvelle de ma visite s'est répandue, de plus en plus de gens se sont joints à notre groupe. Comme la plupart d'entre eux prenaient le train, il était de plus en plus bondé. Cela inquiétait même la police. À l'époque, la plupart des habitants des régions *Han* de Chine ne connaissaient pas le Bouddhisme tibétain, mais ils voulaient partir en pèlerinage avec moi. En fait, je ne voulais pas faire un pèlerinage ; je voulais faire une retraite. »

Je lui ai alors demandé : « Avez-vous rencontré le Bodhisattva Manjushri ? »

Rinpoché a répondu : « Bien sûr. J'ai rencontré Manjushri vers la fin de ma retraite, dans la grotte de Sudhana. C'était un signe que la retraite avait été fructueuse. »

J'ai poursuivi mes questions : « Avez-vous reçu quelque chose de Manjushri ? »

Rinpoché répondit : « Oui. Ceci. »

Tout en répondant, il a doucement levé sa main vers le haut de sa tête. Soudain, une petite statue de quelques centimètres est apparue dans sa main. Il n'avait ni cherché dans ses poches, ni touché quoi que ce soit sur la table. Il avait juste mis la main au-dessus de sa tête avec aisance. Et une statue était apparue dans sa main.



1.4 : Miguel indiquant la taille de la statue de Mañjuśrī

Tandis que je regardai fixement la statue, Rinpoché me la remit avec élégance. Tout excité, j'ai immédiatement tendu la main pour la prendre. Après avoir délicatement touché le haut de mon crâne avec la statue, je l'ai mise devant mes yeux pour l'examiner de plus près. Ceci m'a traversé l'esprit : « C'est incroyable ! Je tiens entre mes mains une statue de Manjushri, offerte par le Bodhisattva Manjushri lui-même. »

Cette statue était si particulière, magnifique, d'une beauté exquise. Malgré sa petite taille, elle avait un certain poids. Je ne pense pas que c'était une hallucination.

Après l'avoir regardée attentivement pendant quelques minutes, je la rendis à Rinpoché. Elle disparut alors de ses mains.

J'étais émerveillé par ce que j'avais vu. Je me suis demandé si Rinpoché m'avait dévoilé un pouvoir surnaturel.

J'ai rencontré tant de grands maîtres et ai vu aussi des manifestations de leurs pouvoirs surnaturels. Mais celle-ci, était vraiment différente. Impressionné, je me suis demandé si cela n'était pas lié à sa précédente réincarnation : Lérab Lingpa, le grand tertön^a.

J'ai beaucoup de chance ! Je pense qu'il est très rare de voir ce que j'ai vu.



1.5 : De gauche à droite: Lama Lobzang Dhonden, Lama Mumtso, Ani Medron, Sa Sainteté, Miguel Schwabe, Khenpo Sodargye et Greg Herbst

^a Tertön (Wyl. *gter ston*) — révélateur de trésors spirituels (terma) cachés par Gourou Rinpoché et Yéshé Tsogyal pour le bienfait des générations futures. [Source : Rigpa Wiki]

L'INTRODUCTION À LA GRANDE PERFECTION (DZOGCHEN^A)

Lors de la transmission du vœu de bodhisattva, le matin, Chojé expliqua que les deux entraînements les plus importants dans le Bouddhisme tibétain étaient les pratiques de la Bodhicitta et celle de la Grande Perfection. Le thème de la Bodhicitta avait déjà été traité lors de la cérémonie, et en ce qui concerne la Grande Perfection, une série d'enseignements était prévue au cours des deux jours suivants, à savoir la transmission de pouvoir et les instructions de pratique du *Manjushri Paisible*^b. Pour aider tout d'abord le public à comprendre et à cultiver la foi en la Grande Perfection, Khenpo Rinpoché donna les enseignements suivants dans la soirée :

*Vous êtes l'incarnation de la sagesse et du pouvoir de tous les
bouddhas,
Vous qui, avec grâce, soutenez d'innombrables roues de mandala,
Prenez l'apparence d'un grand sage en ce monde.
Vous êtes l'incomparable Roi du Lotus du Véhicule Suprême !*

Lorsqu'on embrasse une tradition religieuse, que l'on soit bouddhiste ou adepte d'autres religions, au moment où l'on donne ou bien l'on reçoit des enseignements et où l'on s'engage dans des pratiques, on doit tout d'abord prier et rendre hommage à sa déité principale. Suivant cette pratique, ici, je loue et rends hommage à ma déité principale et je m'engage à tourner la roue du dharma pour les êtres sensibles ayant des liens karmiques avec moi.

Ensuite, selon la tradition extraordinaire du Bouddhisme Mahāyāna, comme je l'ai mentionné précédemment, il est indispensable de générer l'esprit d'Éveil suprême, la Bodhicitta, chaque fois que l'on commence à donner ou à recevoir des enseignements, ou à s'engager dans des

^a Dzogchen ou Dzogpachenpo (Skt. *Mahāsaṃdhi* ou *Atiyoga* ; Wyl. *rdzogs pa chen po*) — la « Grande Perfection », ou « Grande Complétude ». La pratique du Dzogchen est le courant le plus ancien et le plus direct de la sagesse au sein de la tradition bouddhiste du Tibet. [Source : Rigpa Wiki]

^b *jampal zhi* ('jam dpal zhi).

pratiques. En ce qui concerne l'attitude à adopter pour écouter un enseignement du dharma, vous devriez avoir cette aspiration à l'esprit : « J'écoute le dharma afin d'amener tous les êtres sensibles à l'état de bouddhéité. » Cette attitude est cruciale.

Alors, comment acquérir cette capacité d'amener tous les êtres sensibles à la bouddhéité lorsque vous écoutez ? Je me réfère ici à un enseignement de Bouddha Sâkyamuni. Le Bouddha a dit : « Le mérite obtenu en méditant pendant neuf ans est moins grand que le fait d'enseigner ou d'écouter le dharma une seule fois. » Autrement dit, même si vous faisiez une retraite solitaire de neuf ans, elle serait moins bénéfique que si vous écoutiez le dharma exposé par un maître qualifié et contempriez tout son sens. Donc, pour ceux qui ont pour but d'être bénéfiques aux êtres sensibles, écouter le dharma est particulièrement nécessaire.

De plus, le Bouddha a aussi enseigné dans les écritures qu'au début d'un enseignement du dharma, il est nécessaire de faire retentir le tambour du dharma, de souffler dans la conque et de frapper le gong du dharma. Quiconque entend ces sons, que ce soit un animal ou un oiseau, la porte des mondes inférieurs lui sera désormais fermée, et il ne prendra plus de renaissances inférieures. Si un tel bienfait est possible, il va de soi que l'écoute du dharma est d'un bienfait inconcevable. Par l'écoute du dharma, vous pouvez dissiper les ténèbres de l'ignorance et de la stupidité. Lorsque vous rencontrez une personne sage, le fait d'écouter ses enseignements ou ses instructions est le plus beau cadeau que vous puissiez recevoir et cela vous apportera d'incroyables bienfaits dans cette vie.

De plus, recevoir des enseignements du dharma génère d'immenses bienfaits pour vos vies futures. Comme le dit un Sūtra : « Même si vous faites sans cesse des offrandes au champ de mérite des Trois Joyaux et pratiquez la générosité envers les êtres sensibles des mondes inférieurs durant des années, cela n'apporte pas autant de bienfaits que d'écouter le dharma ne serait-ce qu'une seule fois. » Certains sūtras disent que

le fait de construire toutes sortes de stupas et de statues de bouddhas dans le monde entier, avec sept types de bijoux précieux n'est pas aussi favorable que d'entendre un quatrain de l'enseignement du Mahayana. Il est dit aussi dans de nombreux sūtras que, même si vous faites toutes sortes d'offrandes matérielles et rendez service chaque jour aux bouddhas et aux bodhisattvas résidant dans les innombrables royaumes des dix directions, cela ne peut produire le même immense mérite que celui d'entendre un seul quatrain de l'enseignement du Mahayana.

Le fait d'entendre l'enseignement du Mahayana ayant tant de bienfaits, je vous encourage à écouter cet enseignement avec la bonne motivation : « Par la vertu de l'écoute de ce dharma, puissent tous les êtres sensibles être libres de la souffrance et faire l'expérience de bonheur. »

L'apparition du Seigneur Bouddha en ce monde

Quel genre de dharma vais-je enseigner aujourd'hui ?

Il y a d'innombrables éons, lorsque notre maître racine, le Seigneur de la Grande Compassion, l'insurpassable Bouddha Sâkyamuni était dans la phase causale d'entraînement, il rencontra le grand sage des Sâkya, le Tathagata^a Sâkya Thubchen, qui était dans ce monde, à cette époque. Il offrit au Bouddha une paire de bottes, un parasol *kashika* et cinq cents coquillages. Après avoir fait ces offrandes, il généra la Bodhicitta suprême pour la première fois, « afin d'être un bienfait pour les êtres sensibles, je suivrai désormais le chemin du bodhisattva. »

Puis, il a commencé progressivement l'entraînement du bodhisattva, avec les six paramita. Il a pratiqué la générosité, la discipline, la patience, la diligence et la concentration méditative pour accomplir l'accumulation du mérite conceptuel. Il s'est entraîné aussi à développer la réalisation de la vacuité du soi pour accumuler la sagesse non conceptuelle. Alors qu'il se consacrait à ces deux types d'accumulations,

^a Tathāgata est un mot en Pali et en sanskrit ; Gautama Bouddha l'utilise lorsqu'il se réfère à lui-même ou à d'autres Bouddhas dans le Canon Pāli. [Source : Wikipédia]

lors des premiers éons sans nombre, du premier kalpa asamkhyeya^a, il put accéder au chemin de l'accumulation et de l'unification, les deux premiers bhumi du bodhisattva où l'on est encore un être ordinaire. Au deuxième kalpa asamkhyeya, par l'accumulation de plus de mérites encore et une purification plus profonde des obscurcissements, il entra progressivement dans le chemin de la *vue* et de la Méditation, traversant les sept premiers bhumi^b impurs du bodhisattva, du premier bhumi de la Joie Extrême jusqu'au septième bhumi. Au troisième kalpa asamkhyeya, il atteignit les trois derniers bhumi purs du bodhisattva — le huitième, le neuvième et le dixième bhumi.

À la fin du dixième bhumi, il prit naissance dans le Royaume de Tushita sous la forme d'un sage, appelé Dampa Tog Karpo, Śvetaketu, signifiant *Le Dieu à la Couronne Blanche*. Là, il tourna abondamment la roue du dharma pour les êtres célestes. Puis, pour dompter et libérer les êtres sensibles dans Jambudvīpa^c, le quinzième jour du mois Ashadha^d, sixième mois du milieu de l'été, l'année du Mouton de Terre, il entra, depuis le Royaume de Tushita, dans le sein de la Reine Mayadevi à Kapilavastu. Après dix mois complets, il naquit du flanc droit de la Reine Mayadevi sans qu'elle ne ressente la moindre douleur, dans le bosquet de Lumbini (maintenant au Népal). Il vécut à Kapilavastu jusqu'à l'âge de vingt-neuf ans. C'était un prince. Il vivait avec son père, le Roi Shuddhodana. À vingt-neuf ans, sa répulsion pour le samsara lui fit quitter le palais, se raser les cheveux devant un stupa et renoncer à sa vie de chef de famille.

^a "Asamkhyeya" est un mot en sanskrit qui est interprété comme signifiant innombrable et incommensurable, il apparaît souvent dans les textes bouddhistes. Par exemple, on dit que le Bouddha Sākyamuni a pratiqué pendant 4 grands kalpas asamkhyeya avant de devenir un Bouddha. [Source : Wikipédia]

^b Les "dix bhumis" (Skt. *daśabhūmi* ; Wyl. *sa bcu*) sont dix étapes ou "niveaux" utilisés dans le Mahayana pour décrire la progression d'un pratiquant sur le chemin de l'illumination. [Source : Rigpa Wiki]

^c Jambudvīpa (Skt. *Jambudvīpa* ; Wyl. *'dzam bu gling*, Anglais : 'Rose-Apple Continent') — l'un des quatre continents, situé au sud du mont Meru. Sa forme est trapézoïdale ou ressemble à la forme d'une hache. C'est le monde humain dans lequel nous vivons. [Source : Rigpa Wiki]

^d Ashadha ou Aashaadha ou Adi est un mois du calendrier hindou qui correspond à juin/juillet dans le calendrier grégorien. [Source : Wikipédia]



1.6 : Sa Sainteté exposant le Dharma à Hawaï

Il traversa six années d'austérité au bord de la rivière Nairanjana, ne buvant qu'une goutte d'eau et ne mangeant qu'un grain de riz chaque jour. Ceci pour montrer l'exemple aux futurs pratiquants et leur faire comprendre que la pratique du dharma sacré nécessite persévérance et austérité. À la fin du printemps, le quinzième jour du quatrième mois, Saga Dawa, il atteignit l'Éveil parfait, complet et insurpassable à l'endroit qui est maintenant connu sous le nom de Siège de Vajra, Bodh Gaya en Inde. Quarante-neuf jours plus tard, au Parc des Gazelles, à Sarnath de Varanasi, il tourna la première roue du dharma et enseigna *Les Quatre Nobles Vérités*. Plus tard, le Bouddha se rendit au Pic du Vautour, à Rajagriha. Il tourna alors la seconde roue du dharma et enseigna l'absence de caractéristiques de tous les phénomènes. Puis, il tourna la troisième roue du dharma, à Vaishali et en d'autres lieux, sur le fait de distinguer parfaitement la réalité, sans qu'aucun doute ne subsiste. Enfin, pour purifier l'attachement des êtres sensibles à la permanence, il entra dans le parinirvâna^a, à Kushinagar.

^a Dans le bouddhisme, le parinirvana (Skt. *parinirvāṇa* ; Pali. *parinibbāna*) est couramment utilisé pour désigner le nirvana-après-la-mort, qui survient à la mort de quelqu'un qui a atteint le nirvana de son vivant.

Ceci est l'histoire essentialisée de l'apparition du Bouddha dans ce monde, du point de vue du Sūtrayana.

Les prophéties du Bouddha

Comment les enseignements du Vajrayana, du Mantrayana Secret, ont-ils fleuri dans le monde ?

Lorsque le Bouddha vivait dans ce monde, il enseigna le *Tantra Glorieux de Guhyasamaja*^a au roi Indrabhuti, à Oddiyana. Devant le stupa de Shri Dhanyakataka au Sud de l'Inde, il enseigna la *Récitation des Noms de Manjushri*^b et le *Tantra de Kalachakra* à une incroyable assemblée d'êtres, dont le roi Shambhala Suchandra^c. De plus, il donna divers enseignements du Vajrayana du Mantra Secret à quelques disciples fortunés dans les royaumes des dieux, des nagas^d, des yakshas, des gandharvas, etc.

Alors qu'il passait en parinirvâna, le Bouddha a prophétisé : « J'ai enseigné abondamment le dharma du Sūtrayana, le véhicule causal, à de nombreux êtres karmiquement fortunés, mais j'ai rarement enseigné le Vajrayana, le véhicule du fruit. À l'avenir, les enseignements du Mantra Secret seront largement répandus. » Le Bhagavan prédit ensuite, concernant celui qui tournera la roue du dharma du Mantra Secret : « Vingt-huit ans après ma disparition, à la demande des Cinq Excellents à la Noblesse Sublime, les enseignements du Mantra Secret seront largement enseignés. » Il prédit aussi le lieu où les enseignements seraient donnés : « Les Cinq Excellents à la Noblesse Sublime partageront les enseignements tantriques sur le mont Malaya, au Sri Lanka. » Puis : « Huit ans après ma disparition, Orgyen Rinpoché Vajra, né du Lac^e naïtra en ce monde et propagera le Vajrayana encore plus

^a *sang du kyi gyü* (gsang 'dus kyi rgyud).

^b *jampal tsan jod* ('jam dpal mtshan brjod).

^c Dawa Zangpo (zla ba bzang po).

^d Naga (Skt. *nāga* ; Wyl. *klu*) — des esprits serpents classés comme l'une des huit classes de dieux et de démons, ou comme des animaux ou des demi-dieux. [Source : Rigpa Wiki]

^e Tsokye Dorje (*mtsho skyes rdo rje*).

largement que moi. » Comme prévu, Orgyen Padmasambhava naquit dans notre monde, au lac blanc d'Oddiyana, que de nombreux érudits considèrent aujourd'hui comme se situant dans l'actuel Pakistan.

De plus, le *Sūtra à la Demande de la Déesse Immaculée*^a a également clairement prédit : « Le dharma se répandra du nord au nord et fleurira dans le territoire septentrional du Pays des Neiges. » Certaines prophéties disent également que le dharma fleurira vers le Sud, dans le territoire méridional. Aujourd'hui, il est vrai que le Bouddhadharma est très présent principalement au Sri Lanka et au Tibet. Au Sri Lanka, les doctrines des véhicules communs prospèrent, tandis qu'au Tibet, ce sont les enseignements du Mahayana du Mantra Secret qui sont largement répandus.

Le Bouddha prophétisa également dans les sūtras que de nombreux maîtres érudits et accomplis apparaîtraient. Il avait prédit, par exemple, que de grands maîtres tels que Nagarjuna, Saraha et autres se manifesteraient en Inde. Des prophéties disent aussi que plusieurs rois du dharma se manifesteraient successivement au Pays des Neiges. Les écritures bouddhistes ont aussi prédit la venue de Padmasambhava, de la vieille école Nyingmapa^b, du Lama Tsongkhapa de la nouvelle école Gelugpa, de Jetsün Milarépa de la lignée Kagyu, et de maîtres de lignée Sakya.

En réfléchissant à toutes ces prédictions, nous pouvons réaliser que notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, est vraiment extraordinaire. Dans ce monde, de nos jours, de nombreux scientifiques font sans cesse des recherches qu'ils approfondissent. Ils y sont engagés actuellement, et continueront dans le futur. Cependant, combien d'entre eux pourraient comprendre de manière omnisciente toutes

^a *lhamo drima med pé dō (lha mo dri ma med pa'i mdo)*.

^b Le bouddhisme tibétain compte quatre grandes écoles, à savoir Nyingma (VIIIe siècle), Kagyu (XIe siècle), Sakya (1073) et Gelug (1409). La Jonang est une école plus petite qui perdure, et le mouvement Rimé (XIXe siècle), signifiant « sans parti pris », est un mouvement non sectaire plus récent, qui cherche à préserver et à comprendre toutes les différentes traditions. [Source : Wikipédia]

les vérités du monde et enseigner les points essentiels de la réalité, comme notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni ?

En résumé, conformément à la prédiction du Bouddha omniscient, détenteur de pouvoirs miraculeux, animé d'une profonde compassion, les enseignements du Mantrayana Secret se répandront progressivement en de nombreux endroits.

L'épanouissement de la Grande Perfection

Au sein des enseignements du Mantra Secret, il y a les trois classes externes et les trois classes internes du tantra, dont la diffusion de chacune a une riche histoire. Cependant, puisque ce n'est pas le sujet que vous avez sollicité, je ne vais pas m'étendre sur leur histoire. Je vais me focaliser sur la manière dont la Grande Perfection, ou Dzogchen, a été introduite dans ce monde et a fleuri.

Comment les doctrines de la Grande Perfection se sont-elles répandues ? Au départ, la source de tous les bouddhas, le bouddha primordial, Dharmakaya Samantabhadra, a manifesté l'Éveil parfait, complet et insurpassable. Puis, par le pouvoir non obstrué de sa bénédiction, les Trois Suprêmes ou Trois Régents sont naturellement apparus : le représentant du corps éveillé, la statue de Vajrasattva, faite de cent une sortes de pierres précieuses, de la taille d'un être humain, à l'époque où la durée de vie était de cent ans ; le représentant de la parole éveillée, *l'Unique Héritier du Tantra de la Doctrine*^a, large de quatre doigts, écrit en or sur du papier d'aigue-marine ; le représentant de l'esprit éveillé, un vajra de cristal de la longueur de l'avant-bras d'un être humain, à l'époque où la durée de vie était de cent ans. Ces trois sont appelés les Trois Suprêmes ou Trois Régents du Bouddhisme. Dans quelque royaume qu'ils apparaissent, les êtres sensibles connaîtront la paix, le bonheur et seront libres de la souffrance. De plus, dans ce royaume,

^a *tenpa bu chig gi gyu (bstan pa bu gcig gi rgyud).*

les doctrines du Vajrayana du Mantra Secret prospéreront naturellement et de nombreux êtres sensibles accompliront naturellement les réalisations spirituelles sans grand effort.

Avec la bénédiction des Trois Suprêmes, les douze grands maîtres fondateurs du Dzogchen sont apparus en différents lieux ou royaumes. Lorsque les Trois Suprêmes apparurent naturellement dans le royaume d'Akanishtha, par le pouvoir non obstrué de son esprit, le Bouddha Samantabhadra transmet les enseignements de la Grande Perfection aux cinq bouddhas des cinq familles, qui sont en réalité sa manifestation, par une transmission directe de l'esprit des bouddhas. Dans le champ pur du Sambhogakaya d'Akanishtha, ce tantra qui surgit de lui-même, *le Tantra de l'Unique Héritier de la Doctrine*, est apparu dans la paume de Vajrasattva. Ainsi, la doctrine de la Grande Perfection s'est répandue dans les royaumes des dieux, des humains, des nagas, et ainsi de suite. Dans le royaume du Nirmanakaya, ce tantra, surgi de lui-même est dans l'espace au-dessus de Bodh Gaya, se proclamant toujours lui-même. Il y demeurera pendant de nombreuses années. Tant qu'il restera là, la doctrine de la Grande Perfection ne disparaîtra pas et continuera à fleurir davantage. Quiconque la pratique atteindra l'accomplissement et atteindra des états d'Éveil extraordinaires. En dehors de ce texte, les représentants du corps et de l'esprit éveillés seront présents dans différents mondes aussi, pour le bien des êtres sensibles.

Par la bénédiction du *Tantra de l'Unique Héritier de la Doctrine*, le premier maître humain Dzogchen, Garab Dorjé, n'a pas été conçu par un père. Il est né à Oddiyana, à l'Ouest de l'Inde. Il est arrivé aussitôt à Akanishtha, en présence de Vajrasattva. Il a reçu de Vajrasattva l'ensemble des 6.400.000 versets de la Grande Perfection, ainsi que toutes les transmissions de pouvoir du Dzogchen, dont la transmission du Vase Royal^a, ainsi que toutes les pratiques et instructions essentielles.

^a *gyal thab chi lü*g (rgyal thabs spyi blug).

Garab Dorjé avait mémorisé les 6.400.000 versets et les a compilés en doctrines de la Grande Perfection.

Lorsque Garab Dorjé tourna la roue du dharma, en Inde, un érudit bouddhiste nommé Manjushrimitra (ou Jampal Shenyen en tibétain), maîtrisait parfaitement les dix sciences^a. Il entendit dire que Garab Dorjé affirmait la non existence de la loi karmique de cause et d'effet. Il décida donc de débattre avec le maître. Il trouva Garab Dorjé, mais même après avoir épuisé son immense savoir, que ce soit du véhicule fondamental ou grand véhicule, il ne put mettre Garab Dorjé en échec. Ayant perdu le débat, il usa en vain de son pouvoir miraculeux pour contrer le maître, mais échoua encore. Réalisant qu'il avait eu tort, il se sentit profondément honteux. Il implora donc le pardon Garab Dorjé et devint son disciple. Il reçut alors l'enseignement de la Grande Perfection, dans son intégralité, du maître Garab Dorjé.

Garab Dorjé, ayant accompli ses activités éveillées dans ce monde, entra dans le parinirvâna près de la rivière Danatika. Désespéré, Jampal Shenyen exprima une profonde tristesse et s'écria : « Si vous entrez dans le parinirvâna, la lumière de la lampe du Bouddhadharma s'éteindra, et tous les êtres sensibles seront plongés dans une souffrance insoutenable ». Le corps de Garab Dorjé s'était déjà dissous en lumière d'arc-en-ciel. Mais touché par les lamentations de son disciple, dans un ciel clair et une brume d'arc-en-ciel, la main droite et l'avant-bras de Garab Dorjé réapparurent, tenant un petit coffret en or. Celui-ci contenait les enseignements *Frapper l'Essence en Trois Mots*. Garab Dorjé^b transmit ce dernier enseignement à Jampal Shenyen. Jampal Shenyen classifia par la suite les 6.400.000 versets reçus de Garab Dorjé en trois catégories : la catégorie externe de l'esprit (*sem dé*) la catégorie

^a Les dix sciences (en tibétain, rikné chu) ou domaines de connaissances comprennent : Les cinq grandes sciences (en tibétain, rigné chenpo nga) : 1) L'artisanat, 2) La logique, 3) La grammaire, 4) La médecine, 5) La science intérieure ou le Dharma Et Les cinq petites sciences (en tibétain, rigné chung nga) : 1) Les synonymes, 2) Les mathématiques et l'astrologie, 3) La performance, 4) La poésie, 5) La composition. [Source : Wikipédia]

^b *tsig sum ned deg (tshig gsum gnad brdeg)* ; Garab Dorje.

interne de l'espace (*long dé*) et la catégorie secrète des instructions essentielles (*mengak dé*).

Par la suite, Jampal Shenyen tourna la roue du dharma pour les esprits humains et non humains, dans le grand charnier de Sosaling. À cette époque, un maître du nom de Shri Singha résidait en un lieu appelé « Porte Auspicieuse » (dans la ville actuelle de Xi'an en Chine). Il avait atteint les huit réalisations spirituelles ordinaires. C'était un grand érudit, initié aux dix-huit sciences. Un jour, Avalokitesvara lui apparut et prédit : « Noble fils, votre Gourou racine depuis de nombreuses vies réside actuellement au charnier de Sosaling, en Inde. Allez le rencontrer. » Grâce à son pouvoir miraculeux, Shri Singha s'éleva dans les airs, à environ trente centimètres au-dessus du sol, et atteignit Sosaling, en Inde, en sept jours seulement. Il rencontra Jampal Shenyen, le suivit et reçut tous ses enseignements sans exception.

Finalement, Jampal Shenyen passa en parinirvâna, transformant son corps en un rayon d'arc-en-ciel et disparut. Voyant cela, Shri Singha pleura de désespoir et supplia son maître. Alors, la dernière instruction de Jampal Shenyen, *les Six Expériences Méditatives*^a, descendit du ciel. Rien qu'en la chantant, l'esprit de Shri Singha s'unit à la sagesse de son Gourou.

Puis, Shri Singha retourna dans son pays, la Chine, et se rendit au Mont Wutai pour pratiquer la méditation profonde, dans le charnier de Siljin, également connu sous le nom de *charnier du Bois Frais*. À cette époque, à l'Est de l'Inde, deux grands pandits^b, Jnanasutra et Vimalamitra, amis proches du dharma, partageaient les mêmes idéaux et suivaient le même chemin depuis cinq cents vies. Un jour, alors qu'ils se divertissaient dans un jardin, Vajrasattva descendit du ciel et

^a *gom nyam drug pa* (*sgom nyams drug pa*) ; partie du Vima Nyingtig ; Manjushrimitra or Jampal Shenyen.

^b Un pandit est une personne possédant une connaissance spécialisée ou un enseignant dans n'importe quel domaine de connaissance, que ce soit les shastras (les écritures sacrées) ou les shastras (les armes) dans l'hindouisme, en particulier les textes védiques, le dharma ou la philosophie hindoue.

prophétisa : « Nobles fils, vous avez été tous deux des pandits durant cinq cents vies, mais n’avez pas encore atteint la bouddhété. Si vous désirez l’atteindre dans cette vie, vous devriez vous rendre au charnier de Bois Frais en Chine. » Énergique et courageux, Vimalamitra rentra immédiatement chez lui, mit ses habits du dharma, prit sa sébile et se mit en route pour la Chine. Durant neuf années, il reçut des transmissions de pouvoir, des conseils, et des instructions essentielles de Shri Singha. Ayant suivi son maître durant ces neuf années et ayant pleinement reçu son enseignement, il rentra en Inde. C’est seulement là que Jnanasutra partit rencontrer Shri Singha en Chine, où il passa vingt et un ans avec lui, recevant davantage de transmissions de pouvoir, de conseils, et d’instructions essentielles que Vimalamitra.



1.7 : Sa Sainteté présentant l’histoire de la Grande Perfection

Lorsque Shri Singha vivait au charnier du Bois Frais en Chine, Padmasambhava et le grand traducteur Vairotsana vinrent également recevoir de lui les enseignements de la Grande Perfection. Au moment où Shri Singha passa en parinirvâna, il transmet son testament spirituel, *Les Sept Clous*^a, à Jnanasutra. Leurs esprits de sagesse s’unirent alors. Plus tard, lorsque Jnanasutra entra en parinirvâna, son corps se

^a zer bu dun pa (gzer bu bdun pa) ; Inclus dans le Vima Nyingtig ; Shri Singha.

transforma en un flot de lumière, ainsi son dernier enseignement, *les Quatre Laisser Être*^a, descendit vers Vimalamitra.

Tous les grands maîtres humains dont nous venons de parler se sont dissous en lumière et ont disparu au moment de leur parinirvâna, à l'exception de deux d'entre eux. Le premier est Orgyen Rinpoché, Padmasambhava. Il n'est jamais entré en parinirvâna et vit en tant que roi des rakshasas^b à Camaradvipa, sur le continent Ngayab. L'autre est Vimalamitra. Il demeure au Mont Wutai, en Chine. Il n'a pas abandonné son corps de chair et manifeste une véritable émanation au pays du Tibet, une fois tous les cent ans. Entre-temps, Vimalamitra envoie inlassablement des émanations en ce monde. En 1987, j'ai effectué un pèlerinage, avec des dizaines de milliers de Tibétains, au Mont Wutai, et j'ai rendu hommage à Vimalamitra. Durant notre séjour, certaines personnes ont vu Vimalamitra et Manjushri dans le ciel. Des gens ont vu également des lions, des arcs-en-ciel, de magnifiques images d'êtres et d'oiseaux, ou d'autres signes incroyablement auspicioeux. Même aujourd'hui, les pèlerins qui se rendent au Mont Wutai continuent de voir de tels signes auspicioeux.

Plus tard, Vimalamitra émana un corps illusoire de sagesse primordiale, devant Chetsün Sengé Wangchuk, au Tibet et lui donna toutes les transmissions de pouvoir, ses conseils et ses instructions essentielles. Un jour, alors que Chetsun Sengé Wangchuk effectuait une offrande de tsok^c avec 100.000 ḍākinīs^d, son corps physique se dissipa en une sphère de lumière. Puis, toutes les ḍākinī s'commencèrent à le prier. Il

^a *zhag tab zhi pa* (bzhag thabs bzhi pa) ; Jñānasūtra.

^b Rakshasa est un type d'esprit malin qui se nourrit de chair humaine. Il fait partie des huit classes de dieux et de démons. [Source : Rigpa Wiki]

^c Tsok (Skt. *gaṇacakra* ; Wyl. *tshogs*) — une pratique essentielle du Vajrayana impliquant des offrandes et une purification, pratiquée particulièrement les 10ème et 25ème jours du mois tibétain. [Source : Rigpa Wiki]

^d ḍākinī (Skt. *ḍākinī* ; Wyl. *mkha' 'gro ma*) — une incarnation féminine de l'énergie éveillée. Les lamas féminins et les épouses spirituelles des lamas masculins portent souvent le titre de "khandro". [Source : Rigpa Wiki]

leur transmet alors *l'Essence du Cœur de Chetsun*, en trois parties^a, avant de passer en parinirvâna.

Ainsi, de grands maîtres du Dzogchen apparurent, l'un après l'autre dans le monde, et un grand nombre de pratiquants les suivirent pour pratiquer le Dzogchen, atteignant le corps d'arc-en-ciel. Par exemple, il est bien connu que 100.000 pratiquants atteignirent le corps d'arc-en-ciel à la même période, au monastère de Kathok, au Kham. Même aujourd'hui, des pratiquants qui atteignent le corps d'arc-en-ciel inconcevable, un état d'accomplissement où le corps se transforme en arc-en-ciel ou se dissout en lumière, se manifestent encore de temps en temps.



1.8 : Le public joignant respectueusement les paumes de leurs mains

Par exemple, un vieil homme laïc du nom de Sogyal (Sonam Namgyal), originaire de Yidlong, à Dege, avait atteint le corps d'arc-en-ciel grâce à la pratique de la Grande Perfection. Je suppose que la plupart d'entre vous connaissent cette histoire, n'est-ce pas ? Sa Sainteté Dudjom Rinpoché en parle dans son livre *L'École Nyingma du Bouddhisme Tibétain, ses*

Fondements et son Histoire. L'endroit où est situé aujourd'hui mon institut bouddhiste est un ermitage de montagne où le prédécesseur de Kyabjé Dudjom Rinpoché, Dudjom Lingpa, et ses disciples ont résidé la majeure partie du temps. C'est en ce lieu que treize disciples de Dudjom Lingpa ont atteint le corps d'arc-en-ciel au même moment.

Dans les monastères du Tibet, de nombreux pratiquants ont atteint le corps d'arc-en-ciel, ou du moins, leur corps s'est réduit considérablement au moment de leur décès. Ce genre de miracle se produit encore aujourd'hui. Dans notre lignée Dzogchen, il y avait et il y a encore tant

^a *chetsun nyingtig (lce btsun snying thig)* ; Chetsun SengeWangchuk.

de disciples qui montrent des signes auspiciose d'accomplissement au moment de la mort, comme la réduction du corps ou la dissolution en lumière. En bref, environ soixante pour cent des pratiquants du Dzogchen ont atteint des signes apparents d'accomplissement spirituel grâce à la pratique de la Grande Perfection.

J'ai raconté brièvement l'histoire de la lignée Dzogchen afin d'intensifier votre foi en la Grande Perfection. Pour savoir si une doctrine est authentique ou non, il faut vérifier si elle conduit à un accomplissement spirituel ou, au moins, à une certaine expérience. Des pratiquants accomplis continuent de se manifester, aujourd'hui encore, dans l'école Nyingma, la lignée des vidyadharas, et c'est la preuve la plus évidente que la Grande Perfection est une pratique authentique et pure.

Les caractéristiques extraordinaires de la Grande Perfection

Vous pourriez vous demander : « Alors, quelle approche devons-nous adopter pour étudier les enseignements de la Grande Perfection ? »

Si vous souhaitez étudier la Grande Perfection en profondeur, vous pouvez vous référer aux onze thèmes du Dzogchen. Essentiellement, le cœur en est la pratique de trekchö, qui montre la vue de la pureté primordiale, et la pratique de tögal, qui conduit à la réalisation de la présence spontanée.

La pratique de trekchö c'est pratiquer la vue selon laquelle tous les phénomènes sont vides par nature. Les instructions essentielles de la catégorie trekchö sont pratiquées sous différentes formes par toutes les écoles, comme les Sakya, Nyingma, Kagyu, Gelug, etc. Par exemple, le *Suprême Nectar Médicinal*^a du Lama Tsongkhapa, de la tradition Sarma, est identique, du début à la fin, aux enseignements fondamentaux de la Grande Perfection des Nyingma. De plus, de nombreux pratiquants de la lignée de Tsongkhapa, comme Changkya

^a *zhu lan dudtsi man chog (zhul lan bdud rtsi sman mchog) ; Tsongkhapa.*

Rolpé Dorjé, ont également atteint un accomplissement spirituel en pratiquant la Grande Perfection.

La pratique de tögal, par contre, est unique, elle n'est présente dans aucune autre école. La Grande Perfection comporte quatre types d'enseignements extraordinaires. Jampal Shenyen a divisé les 6.400.000 versets du Dzogchen en trois catégories : la catégorie extérieure de l'esprit, la catégorie intérieure de l'espace et la catégorie secrète des instructions essentielles. Shri Singha a ensuite classé la catégorie des instructions essentielles en quatre cycles : extérieur, intérieur, secret et insurpassable ou suprêmement secret. À l'exception des enseignements Nyingtik les plus secrets, aucune des autres doctrines de la Grande Perfection n'enseigne la pratique de tögal.

Essentiellement, pour ce qui est de la pratique, trekchö et tögal sont les deux entraînements principaux du chemin de la Grande Perfection, clairement enseignés dans le *Nyingtik Yabzhi*^a. À l'origine, les enseignements Nyingtik ont été amenés dans ce monde et transmis au Tibet par Padmasambhava et Vimalamitra. Ils sont connus respectivement sous les noms de *Pema Nyingtik*^b ou *Khandro Nyingtik*^c et *Vima Nyingtik*^d. Comme ce sont les premiers enseignements Nyingtik partagés au Tibet, ils sont appelés *Nyingtik mère*. Par la suite, l'omniscient Longchenpa a composé le *Lama Yangtik*^e, un commentaire et un développement du *Vima Nyingtik*, le *Khandro Yangtik*^f, un commentaire et un développement du *Khandro Nyingtik*, ainsi qu'un condensé des plus importantes instructions essentielles des deux Nyingtik mères, appelé *Zabmo Yangtik*, la *Profonde Quintessence*^g. Les deux Nyingtik mères et les deux commentaires, appelés *Nyingtik filles*,

^a *nyingtig yab zhi (snying thig ya bzhi)* ; Longchen Rabjam ; Quatre Sections de l'Essence du Cœur.

^b *padma nyingtig (pad ma snying thig)* ; Padmasambhava ; Essence du Cœur de Pema.

^c *khandro nyingtig (mkha' 'gro snying thig)* ; Padmasambhava ; Essence du Cœur de la Ḍākinī.

^d *vima nyingtig (bi ma snying thig)* ; Vimalamitra ; Essence du Cœur de Vimalamitra.

^e *lama yangtig (bla ma yang tig)* ; Longchen Rabjam ; Quintessence du Gourou.

^f *khandro yangtig (mkha' 'gro yang tig)* ; Longchen Rabjam ; Quintessence de la Ḍākinī.

^g *zabmo yangtig (zab mo yang tig)* ; Longchen Rabjam ; Quintessence Profonde.

donnent un ensemble appelé le *Nyingtik Yabzhi*, les *Quatre Sections de l'Essence du Cœur*.

On peut recevoir deux types de transmissions concernant les méthodes d'entraînement bouddhistes : la transmission textuelle et la transmission orale.

La transmission orale, c'est transmettre les enseignements classifiés dans le cycle secret, ou enseignements les plus avancés, à un nombre restreint de disciples fortunés. La transmission textuelle, c'est lorsque tous les auditeurs sont des réceptacles du dharma appropriés, l'enseignement peut alors être dispensé à un public plus large.

En ce qui concerne les enseignements Dzogchen, avant l'omniscient Longchenpa, de grands maîtres ne transmettaient la Grande Perfection qu'individuellement, de personne à personne, plutôt qu'à un large public. Depuis Longchen Rabjam, un nombre croissant de personnes sont devenues des réceptacles aptes au Dzogchen. Donc, si le maître est accompli et si tous les disciples sont qualifiés, il peut transmettre les enseignements Dzogchen à des centaines de milliers de disciples à la fois. De nos jours, au Tibet, de nombreux lamas réalisés donnent des enseignements à de larges auditoires. De même, en Inde et en d'autres endroits, Dudjom Rinpoché, Dilgo Khyentsé Rinpoché, Penor Rinpoché, et de nombreux autres grands maîtres, ont donné des transmissions de pouvoir du *Rinchen Terdzod*^a et du *Nyingtik Yabzhi* lors de grands rassemblements, en diverses occasions.

Certaines personnes se demandent : « Pourquoi ces enseignements sont-ils transmis aussi publiquement ? » Il y avait très peu de disciples qualifiés dans le passé, mais aujourd'hui, un grand nombre de gens sont aptes à recevoir ces enseignements profonds.

Vous pourriez avoir des appréhensions, et dire : « Selon l'enseignement du Bouddha, plus le temps passe, plus les systèmes et le monde

^a *rin chen gter mdzod*.

dégénèrent, deviennent de plus en plus chaotiques. Le karma et le sort des êtres sensibles semble décliner plus que s'améliorer. Comment le noble dharma, qui convient aux êtres, devient-il plus sublime encore ? »

Selon la vue des tantras généraux, plus les émotions perturbatrices des êtres sensibles s'intensifient, plus le dharma s'approfondit pour résoudre ces souffrances. Lorsque le dharma s'approfondit, c'est signe que les émotions perturbatrices des êtres sensibles sont de plus en plus fortes. Lorsque les êtres sensibles sont constamment emportés par des distractions, seul un dharma qui touche au cœur sera efficace. Le tantra kriya, ou tantra de l'action, est le tantra inférieur. C'est le plus populaire quand la durée de vie des humains est illimitée. Puis, quand la durée de vie des humains décroît à 80.000 ans, le tantra charya, ou tantra de la conduite, prend de la vigueur. Lorsque la durée de vie des humains se réduit à 30.000 ans, le tantra yoga devient le plus courant. Enfin, lorsque les cinq aspects des dégénérescences et des conflits se répandent, le tantra yoga le plus élevé s'épanouit.

Plus l'époque est dégénérée, plus des tantras profonds répondent aux besoins des êtres sensibles. Enfin, quand la durée de vie des humains se réduira à une dizaine d'années seulement, la Grande Perfection se répandra plus que jamais. À cette époque-là, une *ḍākinī* nommée *Ḍākinī Paldzin* enseignera la Grande Perfection, et quiconque verra, entendra, se rappellera ou entrera en contact avec cet enseignement sera libéré. Toutes les autres doctrines deviendront alors de moins en moins efficaces, au fur et à mesure de la dégénérescence de l'époque. Comme l'a dit Ju Mipham Rinpoché : « Quand le monde est plongé dans l'obscurité de la dégénérescence et du déclin, les activités éveillées de Padmasambhava resplendissent comme la lune. »

De plus, selon l'enseignement du Sūtrayana, le Bouddhadharma traversera une période en quatre étapes : une période de fruition, une période d'accomplissement, une période de transmission et une période de représentation symbolique. Les deux premières appartiennent déjà au passé. Actuellement, nous sommes au milieu de la période de

transmission, au cours de laquelle, en dehors de l'enseignement et de l'écoute du dharma, il n'y a guère d'autres pratiques plus profondes, dans la tradition du Sūtrayana. En général, les bénédictions des sūtras sont en déclin constant. C'est vrai si l'on observe cela avec impartialité. Dans le passé, Gourou Rinpoché^a et le grand pandita Vimalamitra ont parcouru toute l'Inde avant de se rendre au Tibet, mais malgré cela, la Grande Perfection ne put s'épanouir largement. De nos jours, de nombreux lamas tibétains donnent des transmissions de pouvoir et des enseignements à l'étranger. Prenons l'exemple de l'Amérique, la nation la plus puissante au monde, où la Grande Perfection est devenue largement répandue. Cela montre que la bénédiction de cette pratique est devenue de plus en plus puissante.

Vous qui êtes ici aujourd'hui, vous pouvez réaliser la bénédiction du Dzogchen. Vu votre attitude et votre état d'esprit, j'en déduis que vous avez de la dévotion pour le Bouddhadharma, en général, et une foi particulière dans le Bouddhisme tibétain. Vous devez avoir en particulier une vive certitude et un intérêt profond pour la Grande Perfection. C'est un signe évident que la bénédiction de la Grande Perfection peut naître dans votre esprit. Êtes-vous d'accord avec moi ?

Au Pays des Neiges, nous ne savons pas grand-chose concernant les sciences modernes et il y a peu d'érudits en matières profanes. Cependant, avec la prédominance de la profonde Grande Perfection, porteuse de grandes bénédictions, de nombreux lamas tibétains ont partagé le dharma, et surtout la Grande Perfection dans divers pays du monde. Vous pouvez donc



1.9 : Sa Sainteté et Khenpo Namdrol

^a Padmasambhāva, également connu sous le nom de Gourou Rinpoche et le Lotus d'Oḍḍiyāna, était un maître Vajra bouddhiste tantrique de l'Inde médiévale qui a enseigné le Vajrayana au Tibet (vers le VIII^e — IX^e siècle). [Source : Wikipédia]

constater que les enseignements du Mahayana, et en particulier de la Grande Perfection, sont d'une bénédiction et d'un mérite inconcevables.

Là encore, certains d'entre vous pourraient se demander : « Mais, dans le passé, les yogis de la Grande Perfection se sont tous dissous dans la terre des vidyadhara, sans laisser de corps physique. Ils ont atteint le corps d'arc-en-ciel et résident à présent dans des terres pures. Mais pourquoi les maîtres de la Grande Perfection d'aujourd'hui, comme Dudjom Rinpoché et Dilgo Khyentsé Rinpoché, ont-ils laissé leur corps physique sans les transformer en lumière ? »

Il y a deux explications à cela. La plus importante, c'est qu'ils auraient pu transformer leur corps en lumière d'arc-en-ciel, mais ils ont choisi de le laisser dans ce monde comme objet d'hommage pour les êtres fortunés, cela peut susciter la foi. En d'autres termes, si leur corps tout entier pouvait apporter plus de bienfaits aux êtres sensibles, ils le laisseraient entièrement dans ce monde ; si le fait de ne laisser que leurs cheveux et leurs ongles était d'un plus grand bienfait pour les êtres sensibles, ils se fondraient en lumière d'arc-en-ciel, et laisseraient leurs cheveux et leurs ongles. De nos jours, certains lamas ont laissé leurs ongles et leurs cheveux après le parinirvâna, d'autres ont laissé leur corps tout entier. Quoi qu'il en soit, vous devez comprendre qu'ils choisissent de faire ainsi parce que leurs reliques éveillent la foi des êtres et sont l'objet d'hommages, d'offrandes et de circumambulation. Ceci évite aux êtres de tomber dans les royaumes inférieurs. C'est donc très important qu'ils fassent ainsi.

La seconde explication, c'est que si un lama a de nombreux disciples qui ont un karma négatif grave ou un samaya impur, il peut être pollué par cela, à un tel point que son corps ne puisse se dissoudre complètement en lumière d'arc-en-ciel. Cela peut également se produire.

Vous pourriez vous demander : « Quelle est la différence entre laisser intentionnellement son corps dans le monde et ne pas être capable de

le dissoudre en lumière d'arc-en-ciel ? » Prenons l'exemple de Dudjom Rinpoché et de Dilgo Khyentsé Rinpoché. Dudjom Rinpoché était Padmasambhava lui-même, apparaissant dans ce monde sous la forme d'un être humain. Même si le monde entier avait été empli de briseurs de samaya, ils n'auraient pu empêcher son corps de se dissoudre en lumière d'arc-en-ciel. De même, Dilgo Khyentsé Rinpoché était l'émanation du roi Trisong Detsen. Même si tous ses disciples et tous les êtres sensibles du monde entier avaient rompu leur samaya, ils n'auraient pu empêcher un grand maître comme lui de se dissoudre en lumière d'arc-en-ciel. Comme vous pouvez le voir, les reliques de ces deux grands maîtres sont restées et ont été préservées uniquement pour servir d'objets de culte, d'offrandes et de circumambulation, pour vous et les autres fidèles.

Mais les pratiquants ordinaires ou les débutants, comme nous, devons choisir nos disciples avec attention, pour accomplir le corps d'arc-en-ciel par la pratique et réaliser la Grande Perfection. Sinon, comme le corps ordinaire est en lui-même agrégat d'impureté et source de souffrance, toute violation de samaya par les disciples risque de nous empêcher d'atteindre le corps d'arc-en-ciel. Notre corps physique devra donc demeurer. Comme je ne peux pas examiner le flux mental de chacun d'entre vous ici présent, il est indéniable que, pour ma part, toute brisure de samaya par un disciple aura un impact sur moi et m'ôtera la possibilité d'atteindre le corps d'arc-en-ciel.

Ceci était une brève introduction aux caractéristiques de la Grande Perfection.

La bénédiction de La Grande Perfection

En écoutant simplement les enseignements sur la Grande Perfection, même si vous ne pratiquez pas avec assiduité, vous atteindrez la bouddhété en sept vies. Une fois que vous avez reçu la transmission de pouvoir et les instructions, si vous n'entretenez pas de vues erronées envers votre lama, si vous ne le dénigrez pas, si votre foi ne faiblit pas,

la libération surviendra certainement dans le bardo, juste après cette vie.

Ayant reçu la transmission de pouvoir et les instructions Dzogchen, si un pratiquant comprend le sens et l'applique en pratiquant sincèrement, avec une foi intense, alors la bouddhété pourrait être réalisée en six mois. Si la foi est moyenne, la bouddhété surviendrait en sept ans, et même si la foi est faible, la bouddhété serait atteinte en douze années.

Après avoir reçu la transmission de pouvoir et les instructions, même si vous ne pouvez pas pratiquer, tant que vous maintiendrez un samaya pur et que votre corps sera en lien permanent avec un texte de la Grande Perfection, la libération sera pour bientôt. Si un être sensible entend des enseignements sur la Grande Perfection au moment de la mort, la libération se produira peu de temps après. Si un texte sur la Grande Perfection est gardé proche de votre oreiller, si vous lui offrez des prosternations, des circumambulations, ou lui offrez des lampes à beurre, la libération ne sera jamais bien loin.

Pourquoi la Grande Perfection est-elle la cime de tous les véhicules ? La Grande Perfection transcende les huit véhicules car quiconque voit, entend, se rappelle ou touche un texte sur cet enseignement atteindra rapidement la bouddhété. C'est pourquoi la Grande Perfection est appelée « libération par l'écoute et le contact ». C'est si incroyable qu'à partir de maintenant, tant que nous n'avons pas de vues fausses envers l'enseignement ou le maître, si nous ne les calomnions jamais, nous atteindrons bientôt la bouddhété et aurons traversé le samsara, ses souffrances et les causes de la souffrance !

À ce moment-là, le corps et l'esprit seront tous deux libérés de toute forme de souffrance. Cela vous conviendrait-il ? (Rires)



1.10 : Sa Sainteté regardant doucement sur le côté

LES FONDEMENTS DE LA PRATIQUE DU DHARMA

Le matin du 19 juin, Sa Sainteté donna la transmission de pouvoir de son propre terma^a, le cycle du *Manjushri Paisible*, à l'assemblée réunie dans le temple ; certaines personnes fréquentaient ce temple, d'autres venaient d'ailleurs. Préalablement à la transmission de pouvoir, Sa Sainteté s'adressa à eux en ces termes :

Avant de recevoir cette transmission de pouvoir, vous devriez réfléchir ainsi : « Afin d'être d'un bienfait pour tous les êtres sensibles, dans l'espace infini, j'écouterai attentivement et je répandrai cette pratique à l'avenir. »

Je vous permets de traduire cet enseignement dans toutes les langues, de le diffuser et de le partager dans tous les pays du monde, par tous les moyens possibles.

Le fait de partager le dharma est une responsabilité pour chacun d'entre vous. Prenons l'exemple de Khenpo Namdrol. Il enseigne largement le dharma, non seulement aux moines tibétains en Inde, mais il essaie aussi de le transmettre dans des lieux comme Taïwan et Hong Kong. Ses activités de transmission du dharma, ses bienfaits envers les êtres sensibles, sont vastes et profonds. Je suis sûr que vous pouvez faire cela aussi, et j'espère que vous pourrez partager cette pratique largement et en profondeur.

L'entraînement principal dans le Bouddhisme Mahayana, c'est de cultiver l'intention altruiste et vaste d'aider tous les êtres sensibles. Ne pensez donc pas, s'il vous plaît, que ce n'est pas à vous de transmettre cet enseignement. Personne ne doit négliger cette mission, qui est

^a Terma (Wyl. *gter ma*) — des trésors spirituels cachés par Gourou Rinpoché et Yeshé Tsogyal dans la terre et dans l'esprit des disciples pour être révélés au moment approprié par des « révélateurs de trésors » ou tertöns. De nombreux terma ont été rassemblés par Jamgön Kongtrul et Jamyang Khyentsé Wangpo, en plus de soixante volumes, le Rinchen Terdzö, ou Trésor des Terma Précieux. La lignée des Terma, avec le Nyingma Kama, sont les deux modes de transmission des enseignements de l'École Nyingma. [Source : Rigpa Wiki]

sacrée. Khenpo Sodargyé en est un bon exemple. Il a partagé cet enseignement auprès d'un grand nombre de pratiquants laïcs et de moines en Chine continentale. De même, efforcez-vous tous de partager cette pratique, chaque fois que c'est possible.

La transmission de pouvoir s'est achevée dans la matinée. Jigmé Phuntsok Rinpoché donna ensuite deux enseignements sur le thème *Rendre l'Éveil Accessible*^a, tirées du manuel de pratique du *Manjushri Paisible*. L'un dans l'après-midi et l'autre le jour suivant. Lors du premier enseignement, il a partagé le texte allant du premier verset jusqu'à la génération de la Bodhicitta. Je n'ai pas enregistré l'intégralité de cet enseignement, mais en voici un extrait pour vous.

Kyabjé Yidzhin Norbu a déclaré :

Comme nous en avons déjà parlé, tandis que vous écoutez cet enseignement, vous devriez penser : « Je suis ici pour écouter cet enseignement exquis et profond, pour en pratiquer le sens afin de conduire tous les êtres sensibles jusqu'à la bouddhété. » Cultivez à présent cette intention, avant de recevoir l'enseignement.

L'enseignement que vous allez recevoir se nomme *Rendre l'Éveil Accessible*. Il donne des instructions pas à pas concernant la pratique du *Manjushri Paisible*. Si vous souhaitez réellement suivre ce chemin, il y a deux instructions : l'explication globale des étapes du chemin et les instructions essentielles spécifiques pour la pratique elle-même. En ce qui concerne la première, j'ai donné le détail de toutes les étapes dans le texte intitulé *L'Essence du Cœur* et *Les Sphères du Cœur*^b. La seconde, les instructions essentielles de la pratique elle-même, sont clarifiées dans le manuel de pratique *Rendre l'Éveil Accessible*. En ce qui concerne ces deux textes, *L'Essence du Cœur* et *Les Sphères du Cœur* suit l'approche développée des pandita, tandis que *Rendre l'Éveil Accessible* suit l'approche profonde des kusali.

^a *sangye lag chang* (*sangs rgyas lag 'chang*).

^b *nying tam nying gi tiglé* (*snying gtam snying gi thig le*) ; Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché.

Pour ce qui est de la pratique, vous pouvez suivre les conseils de l'un ou l'autre de ces deux textes, car tous deux offrent un chemin complet et précis jusqu'à la bouddhité parfaite. Aujourd'hui, je vais me focaliser sur *Rendre l'Éveil Accessible*, mais avant cela, je voudrais y ajouter quelques enseignements tirés de *L'Essence du Cœur* et *Les Sphères du Cœur*.

Avoir moins de désirs et plus de contentement

Le fait d'avoir moins de désirs et plus de contentement est une condition préalable à la pratique du pur dharma. Le fait d'avoir moins de désirs c'est de ne jamais penser, en voyant quelqu'un qui possède d'abondantes richesses, du pouvoir, de l'influence ou une bonne réputation : « Si seulement je pouvais acquérir ce qu'il (ou elle) possède. » Le contentement, lui, consiste à être toujours satisfait et à penser « C'est bien ainsi », que vous savouriez de la nourriture ou des boissons, délicieuses ou non. Une personne satisfaite n'aura jamais un appétit insatiable pour des choses ordinaires sans intérêt ou des plaisirs matériels.

Si vous avez moins de désirs et plus de contentement, vous ne serez pas attaché à la célébrité, à la réputation, aux réalisations de cette vie. Autrement, vous serez lié aveuglément à ce monde et perdrez toute occasion de pratiquer un pur dharma. Quel que soit le plaisir dont vous faites l'expérience, il ne fera qu'accroître votre désir sans jamais vous satisfaire. Quand une personne possède par exemple un kilo d'or, elle en veut deux ; quand on devient propriétaire d'un territoire, on en veut deux ; quand une personne est élue chef d'un pays, elle souhaite en gouverner deux. Le puits du désir ne s'emplit jamais. Nous devons apprendre avoir moins de désirs.

Quelque soit le temps et l'énergie que vous mettez dans des choses ordinaires, si vous y consacrez toute votre vie, c'est sans fin. La plupart des individus passent leur vie à poursuivre le bonheur, la richesse et la renommée. Ils investissent des efforts énormes chaque jour dans

ce but. Les fruits en sont souvent minimes, et soudain, ils se rendent compte que leur vie est terminée. En y réfléchissant, il est donc plus que sage d'abandonner tous ces d'engagements ordinaires et de ne s'impliquer que dans l'accomplissement d'une paix et d'un bonheur infinis.

Pensez au bonheur, à la richesse ou à la renommée dans ce monde. Ne ressemblent-ils pas à un rêve ? Supposons que nous rêvions de faire des affaires. Parfois, nous sommes heureux de nos gains, et parfois déprimés de nos pertes. Mais ce n'est qu'un rêve, nous n'avons jamais fait d'affaires en réalité. Comment peut-il y avoir profit ou perte ? De même, le bonheur, les possessions et la réputation dans ce monde n'ont aucune existence véritable et ne diffèrent en rien des apparitions d'un rêve. Réfléchissez à votre vie, de la naissance jusqu'à ce jour. Certains d'entre vous ont eu une vie merveilleuse jusqu'à maintenant, d'autres ont souffert terriblement, d'autres encore ont des sentiments mitigés à l'égard de leur vie. Pourtant, toutes ces expériences ne sont pas différentes du rêve de la nuit dernière. En dehors du souvenir, nous ne faisons plus l'expérience des plaisirs et des malheurs qui se sont produits.

Certaines personnes pourraient dire : « Même si ce qui s'est passé est terminé, le bonheur ou la souffrance que je ressens actuellement est bien réel pour moi. » En réalité, ces émotions sont tout à fait comparables à celles vécues dans un rêve, la nuit précédente ! Que vous ressentiez du bonheur, de la joie ou de la détresse dans un rêve, le lendemain matin, dès que vous vous réveillez, rien de tout cela ne s'est vraiment produit. De même, le bonheur et la souffrance que vous ressentez aujourd'hui, aussi intenses puissent-ils paraître, auront disparu à l'aube. Nos émotions présentes n'ont pas plus de substance qu'un rêve.

Ainsi, les émotions de demain ou du jour suivant ne diffèrent en rien de celles de nos rêves de demain et du jour suivant. Elles ne sont ni éternelles ni solides. Puisque les expériences de souffrance et de

bonheur n'ont jamais vraiment existé et sont illusoires, il n'y a aucune raison de s'y attacher.

Qui que vous soyez, si vous décidez de pratiquer un dharma authentique, vous devez vous entraîner à plus de contentement, à moins de désirs ; ayez cet état d'esprit : « Tant que je ne ressens ni le froid ni la faim, tout va bien ». Autrement, si vous passez beaucoup d'énergie aux choses ordinaires, vous ne pourrez pas pratiquer le dharma sacré. Soyez donc satisfait, tant que vous avez suffisamment de nourriture et de vêtements. Même si vous deveniez le roi du monde, en dehors de vêtements, de nourriture, de transport, tout ce dont vous avez besoin pour la vie quotidienne, vous ne pourriez jamais apprécier tout ce que vous possédez. Trop de richesse, de plaisir, de célébrité, de renommée ne vous seront d'aucun bien.

En ce qui concerne la pratique spirituelle, le mieux est de se consacrer exclusivement à la pratique du dharma et de ne jamais se laisser distraire par les choses ordinaires futiles. Celui qui peut faire cela est considéré comme un pratiquant suprême. Si vous ne pouvez pas renoncer complètement aux choses ordinaires et que vous pratiquez le dharma tout en recherchant également la renommée et la richesse de cette vie, vous serez alors considéré comme un pratiquant moyen. Si vous poursuivez ardemment le bonheur et la célébrité dans cette vie, tout en ayant un certain intérêt pour le dharma, vous êtes un pratiquant de niveau inférieur. Dans le pire des cas, si vous ne désirez que la paix et la richesse de cette vie, sans avoir la moindre intention de pratiquer le dharma, vous ne serez jamais ni un pratiquant ni un bouddhiste.

Je vous encourage donc à examiner votre esprit à la lumière de cela. Si vous n'étiez pas du tout un pratiquant dans le passé, vous devez commencer maintenant pour devenir au moins un pratiquant de niveau inférieur. Si vous étiez déjà un pratiquant de niveau inférieur, faites tout ce que vous pouvez pour progresser vers le niveau moyen. Si vous étiez déjà un pratiquant de niveau moyen, allez un peu plus

loin pour essayer de devenir un pratiquant suprême, qui n'a plus aucun désir dans cette vie.

Se fier à un maître

Au début, toute personne qui souhaite authentiquement suivre le chemin spirituel jusqu'à l'Éveil doit avoir peu de désirs et plus de contentement. Avec ces qualités comme point de départ, il est essentiel de se fier à un maître qualifié. Pourquoi ? Parce que vous avez besoin de suivre les instructions d'un maître pour vous débarrasser de toutes les erreurs, qui vont à l'encontre du dharma et de cultiver toutes les qualités qui manquent à notre esprit.

Quels sont les vertus d'un maître qualifié à qui se fier ? Selon la terminologie bouddhiste, un maître doit posséder certaines caractéristiques particulières, qui le ou la distinguent des êtres ordinaires. Vous devriez suivre un maître qui répond à ces qualités, qui a mérites et vertus en abondance. Ses qualités fondamentales sont une bonté aimante, le souhait que tous les êtres sensibles trouvent la paix et le bonheur, et la compassion, le souhait que tous les êtres sensibles soient libres de la souffrance. La bonté aimante et la compassion sont les qualités les plus fondamentales qu'un maître devrait avoir, et sur cette base, le maître doit également être capable d'expliquer le sens du dharma. C'est seulement lorsque toutes ces qualités sont réunies qu'une personne peut être nommée *maître qualifié*.

Ensuite, comment un disciple se fie-t-il au maître ? La voie suprême consiste à pratiquer le dharma reçu par le maître ; la voie moyenne, c'est de servir le maître de tout son cœur et de le satisfaire ; la voie inférieure, c'est de faire des offrandes matérielles au maître pour le satisfaire en retour de sa bonté. Ce sont les trois façons de satisfaire le maître pour un étudiant qui le suit.

En tant que disciple, vous devriez solliciter et recevoir les enseignements du maître. Les meilleurs enseignements sont les sūtras enseignés directement par le Bouddha et les shastra qui interprètent le sens des

sūtra, composés soit par les grands maîtres indiens, comme les Deux Êtres Suprêmes et les Six Ornaments ; soit par les maîtres et érudits tibétains accomplis, comme ceux des huit lignées de réalisation du Pays des Neiges. Il est important que vous receviez ces enseignements directement du maître.

Bien sûr, le chemin spirituel ne se résume pas au fait de recevoir des enseignements du maître. Il ne s'agit pas d'écouter simplement un enseignement, devant le trône du dharma, puis de le laisser de côté. Vous devez mémoriser tous les mots et leur sens par cœur. Si vous ne pouvez pas comprendre tous les enseignements, vous devriez au moins maîtriser celui que vous allez pratiquer. Prenez le profond *Manjushri Paisible, Rendre l'Éveil Accessible*. Après avoir écouté l'explication du texte entier par le maître, vous devez éliminer tout doute ou confusion concernant les mots et leur signification. Si vous le lisez simplement, par vous-même, de manière distraite et essayez d'en comprendre le sens du point de vue de l'esprit dualiste, vous n'en comprendrez jamais la signification plus profonde.

C'est particulièrement vrai pour les pratiques du Vajrayana. Même si vous connaissez les mots par cœur, vous ne comprendrez pas la signification secrète derrière les mots, ni les instructions essentielles pour pratiquer, car elles ne sont pas explicitement écrites dans les textes et ne peuvent être révélées que par des maîtres qualifiés. Assurez-vous de vous fier à un maître qualifié.

En général, vu les différences entre les êtres, leurs facultés, leurs capacités, leurs tendances, leurs intentions, et leurs émotions perturbatrices, il faut adopter différentes manières d'enseigner. Si l'on n'enseignait que d'une seule manière, ce serait comme prescrire un même médicament à tous les patients. Ils ne pourraient guérir, et ils pourraient même souffrir plus encore. Cependant, *Rendre l'Éveil Accessible* n'est pas un cas habituel, car quiconque pratique ce manuel de tout son cœur, en bénéficiera immensément. En médecine tibétaine, le myrobalan est efficace pour soigner les 404 types de maladies. Lorsqu'il

fait l'ordonnance, si le médecin utilise le myrobalan comme ingrédient principal, accompagné d'autres remèdes en fonction de l'état de santé du patient, l'ordonnance peut produire des résultats instantanés. De même, *Rendre l'Éveil Accessible* est aussi universellement efficace que le myrobalan. Si un maître le transmet aux disciples, il ou elle devrait baser l'enseignement sur ce manuel de pratique et y ajouter quelques instructions essentielles. Autrement, en ne se fiant qu'à un seul enseignement, il serait de permettre à chacun d'atteindre l'état d'Éveil.

UNE PUISSANCE MAGIQUE

A midi, le 19 juin, Kyabjé Yidzhin Norbu s'assit sur la pelouse près du temple, appréciant la beauté du paysage. Soudain, un groupe de visiteurs aux cheveux blonds et aux yeux bleus fit son apparition. En même temps, un autre groupe de visiteurs aux cheveux bruns et aux yeux clairs vint vers lui, d'une autre direction. Le premier groupe était d'une trentaine de personnes, originaires d'Amérique du Nord. Le second groupe était d'environ soixante-dix personnes, venues d'Amérique du Sud. Attirés instantanément par le calme et la douceur de Rinpoché, par son charisme, ils s'approchèrent respectueusement et s'assirent autour de lui. Sa Sainteté leur dit alors : « Quelle occasion favorable ! Vous, aux cheveux blonds d'Amérique du Nord, vous, aux cheveux bruns d'Amérique du Sud, et moi, un vieil homme asiatique aux cheveux noirs, rassemblés ainsi ! » Sur le champ, il donna alors un enseignement sur la valeur de cette vie humaine. Ces cent personnes prirent ensuite refuge dans les Trois Joyaux.

Pendant l'après-midi, le volcan Kilauea, situé dans la partie méridionale de l'île d'Hawaï, entra en éruption. Les habitants furent pris de panique et vinrent implorer les bénédictions de Sa Sainteté. Il dit alors à ceux qui l'entouraient : « Il y a plus de mille ans, une violente éruption sur le Mont Hepori, à Samye, dans le Tibet central, fut pacifiée grâce au clairvoyant Nanam Dorjé Dudjom, l'invincible

qui subjugue Mara. Aujourd’hui, puisque je suis sensé être la réincarnation de Dorjé Dudjom, puisse-je être capable d’éteindre ce feu ! » Ayant dit cela, Sa Sainteté sortit son phurba^a et récita un mantra secret tout en demeurant en méditation profonde. Peu de temps après, nous apprîmes que le volcan s’était calmé.

Le deuxième jour, quelques géologues vinrent rendre visite à Rinpoché pour le remercier. Ils le félicitèrent du fond du cœur, en disant : « La puissance du Bouddhisme tibétain et vos bénédictions sont vraiment incroyables ! » Le lama qui résidait à Nechung Dorjé Drayang Ling, Lobzang Dhonden, me confia que cette histoire parut dans le journal local.

UNE AUTRE MANIFESTATION DE RÉALISATION

Un jour, Sa Sainteté me confia confidentiellement : « Notre voyage en Occident sera différent cette fois-ci de nos précédents périple du dharma. Lorsque nous avons visité des sites sacrés au Tibet, en Inde, au Népal et au Bhoutan, il m’arrivait parfois de révéler des terma ; et pendant notre pèlerinage au Mont Wutai, dans la région de Han, j’ai eu des visions pures et des expériences méditatives particulières au cours desquelles des enseignements émanaient spontanément dans mon esprit. Cependant, comme ces quelques pays occidentaux ont une histoire de quelques centaines d’années et que le Bouddha et Gourou Rinpoché ne s’y sont pas rendus, je n’aurai aucun terma à révéler. De plus, les occidentaux préfèrent la rationalité et le réalisme. Ils pourraient n’accorder aucun crédit à des expériences miraculeuses. Donc, je me focaliserai sur les transmissions de pouvoir et les enseignements. Vous n’aurez pas besoin

^a Le phurba est une dague rituelle utilisée dans les pratiques tantriques. Elle sert à se protéger contre les énergies négatives et à favoriser le changement positif. [Source : <https://mandalas.life/2022/the-tantric-phurba-a-protective-ritual-dagger>]

de faire des enregistrements ou de prendre des notes en permanence, comme vous le faisiez auparavant. »

Tout comme il l'avait dit, Sa Sainteté accorda principalement des transmissions de pouvoir et des enseignements tout au long du voyage. Il ne manifesta pas de pouvoirs surnaturels publiquement, ne révéla aucun terma, que ce soit de terre ou d'esprit. Il interagissait simplement avec les occidentaux, en tant que pratiquant du dharma et érudit du Bouddhisme tibétain.

Bien qu'il ait rarement fait preuve d'un comportement miraculeux, la plupart de ceux qui ont vu son corps sublime et entendu sa voix enseignant le dharma, ont vécu une transformation, ténue ou profonde dans leur vie. C'est

probablement dû à la puissance de sa profonde aspiration, celle de devenir un grand maître accompli. Sa Sainteté est devenue très populaire auprès des occidentaux. Nous pouvons voir que, par un comportement ordinaire et des mots simples, de grands maîtres, ayant une pratique solide et une véritable réalisation, peuvent influencer profondément les êtres sensibles et transformer leur esprit. Pour des gens ordinaires, c'est inimaginable, mais en réalité, c'est le reflet de sa réalisation.



1.11 : Sa Sainteté conversant chaleureusement avec tous

UN LIEN AVEC LE PROTECTEUR DE NECHUNG

Un jour, à Nechung Dorjé Drayang Ling, et à la demande des disciples qui y résidaient, Sa Sainteté a composé une courte prière au protecteur de Nechung :

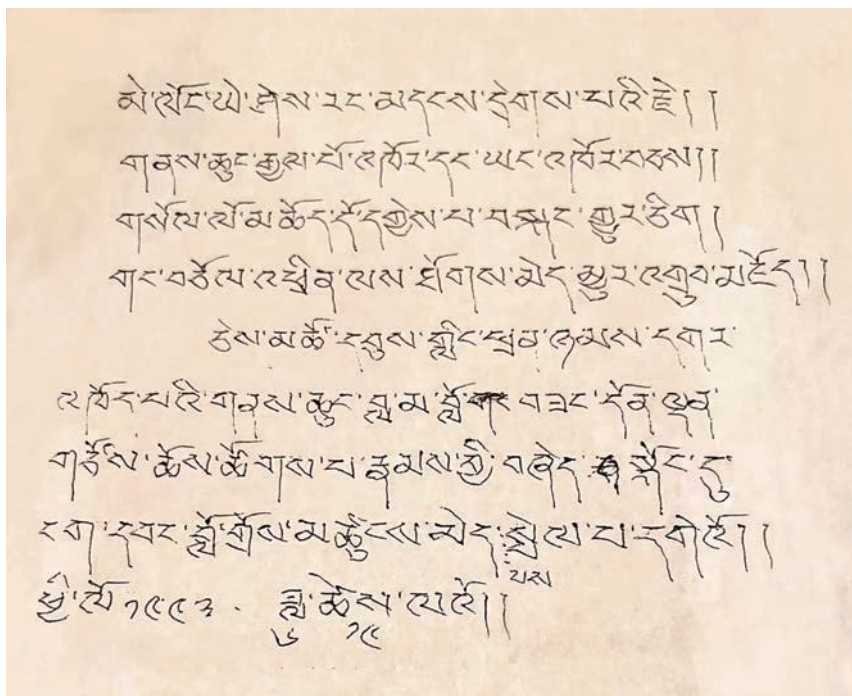
Manifestation naturelle de la sagesse primordiale semblable au miroir,

Protecteur du dharma, Roi Nechung, à vous et vos assemblées,

Je vous supplie et vous fais des offrandes. Que ceci vous réjouisse,

Et que toutes les activités qui vous sont confiées soient accomplies rapidement, sans aucun obstacle.

Pour répondre à la demande des disciples, représentés par le Lama Lobzang Dhonden, de Nechung Dorjé Drayang Ling, situé sur une île magnifique, Ngawang Lodrö Tsungmé a écrit cette prière avec enthousiasme. Puisse cela être vertueux ! Le 19 juin 1993.



1.12 : La prière au protecteur Nechung transcrite par Khenpo Sodargye

J'ai inscrit ces mots en tibétain et la copie originale a été déposée sur l'autel du protecteur du Dharma, où elle est restée depuis.

Le matin du 20 juin, Chojé a donné la transmission de pouvoir de la pratique courte du *Tendrel Nyese*^a, un terma révélé par le tertön Lerab Lingpa. Avant la transmission, Sa Sainteté a évoqué son lien avec le protecteur de Nechung.

« Permettez-moi de vous dire quelques mots sur le protecteur de Nechung, selon *La Biographie du grand tertön Lerab Lingpa, Nyala Sogyal*.

Nyala Sogyal était l'émanation de l'adepte du mantra Dorjé Dudjom, chef de nombreux mantrikas accomplis qui pratiquaient Vajrakilaya au Pays des Neiges. Il était l'incarnation de la parole de la Ḍākinī Vajravarahi et l'incarnation de l'esprit de Gourou Rinpoché, Padmasambhava. En tant que tertön extraordinaire, il avait la capacité de voler comme un oiseau, de nager comme un poisson, de traverser les rochers sans obstacle, de lire l'esprit d'autres personnes librement, de dissiper toutes sortes de dégénérescences et de malheurs dans le Pays des Neiges, grâce à son pouvoir incroyable. Il fut, plus particulièrement, le maître éminent du treizième Dalai Lama, Gyalwa Thubten Gyatso.

Ce grand tertön pouvait s'entretenir avec le protecteur du dharma de Nechung, Dorjé Drakden, comme il aurait parlé avec des amis humains. Ils se partageaient des prophéties et discutaient des activités à entreprendre ou à abandonner. Leur lien était et demeure très proche. Laissez-moi maintenant vous exposer brièvement l'origine de leur relation.

Il y a deux ans, lors de ma visite à Dharamsala, dans le nord de l'Inde, le moine qui était le médium du protecteur de Nechung vint me voir. Tandis que nous parlions de son engagement et de sa samaya envers Tertön Sogyal, il se rappela clairement de moments partagés avec le grand tertön. À ce souvenir, des larmes emplirent ses yeux et son corps trembla de joie.

^a *rten 'brel nyes sel*.

Le protecteur de Nechung a toujours été incroyablement bon et secourable, que ce soit envers le précédent Nyala Sogyal ou envers moi, sa réincarnation. Autrefois, Nyala Sogyal était connu en tant que pratiquant chevronné du Mantra Secret et grand maître de la lignée Nyingma, jouissant d'une grande estime dans la région du Kham^a. Cependant, lorsqu'il arriva pour la première fois à Ü-Tsang, au Tibet central, il n'était qu'un pratiquant ordinaire du Mantra Secret, totalement méconnu. Un jour, alors qu'il était sur le marché à Lhassa, le protecteur de Nechung lui apparut soudainement, tenant une khata dans ses mains. Devant une foule nombreuse, il déclara Nyala Sogyal comme étant Padmasambhava, lui offrit une khata et se prosterna devant lui avec une grande vénération. Dès lors, Tertön Nyala Sogyal fut respecté et soutenu immensément par le peuple du Tibet central. C'est aussi grâce aux efforts du protecteur de Nechung que Nyala Sogyal fut présenté au treizième Dalai Lama, Gyalwa Rinpoché Thubten Gyatso, qui reçut alors des enseignements de lui et lui en donna également. Puis, c'est encore le protecteur de Nechung qui a été le premier à aider le tertön à développer ses activités éveillées.

De même, lorsque j'ai donné la transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma*^b à Dharamsala, le protecteur de Nechung apparut de nouveau. Il s'est prosterné sincèrement devant moi, puis m'a offert une statue de Bouddha, un sūtra et un stupa. Il a évoqué nos rencontres dans les vies passées, certains événements dans le futur et m'a fait des louanges. C'est la raison pour laquelle j'ai été vénéré et soutenu par les Tibétains vivant dans cette région. Grâce à son aide, mes activités ont toujours été vastes et prospères, sans obstacles ni conditions défavorables. Maintenant, quand je repense à tout cela, je ressens une profonde gratitude envers le protecteur de Nechung, car il a été d'une grande bonté et d'une grande aide pour moi.

^a Kham est souvent traduit par le Tibet oriental et constitue l'une des trois principales provinces du Tibet, les autres étant Ü-Tsang et Amdo. [Source : Rigpa Wiki]

^b *phur pa mgur khug ma*.



1.13 : Statue du protecteur Nechung enshrined dans le Temple Nechung, Hawaï

Avant que nous partions en voyage, un jour, au Pays des Neiges, une pensée a traversé mon esprit : « On dit qu'il existe un centre dharma de Nechung aux États-Unis. Ce serait merveilleux si je pouvais m'y rendre, mais ça ne semble pas faire partie du programme. Quel dommage ! Je ne pourrai pas le faire cette fois-ci. » Pourtant, peu après, on m'a dit qu'il y avait un centre du dharma du protecteur de Nechung sur l'île d'Hawaï, au milieu du Pacifique, et qu'il avait été ajouté à notre itinéraire. En entendant cela, mon cœur s'est rempli de joie.

En fait, il existe deux catégories de protecteurs du dharma : les protecteurs de la sagesse et les protecteurs mondains. Ces derniers sont encore sujets aux émotions perturbatrices et à la loi karmique de cause à effet, tout comme nous, les êtres ordinaires. Cependant, émanant du pouvoir sublime de la grande compassion de Gourou Rinpoché, le protecteur de Nechung est un authentique protecteur de la sagesse. Il est renommé en tant que « Roi du Karma » ou « Roi de l'Activité » parmi les Cinq Grands Rois, les cinq esprits héroïques les plus puissants qui protègent des ennemis. Parmi tous les protecteurs du dharma, le protecteur de Nechung est le plus important, désigné par Gourou Rinpoché, pour veiller sur le dharma, apporter la paix et le bonheur à tous les êtres sensibles au Tibet. Pour tous les pratiquants qui prient le protecteur de Nechung, toute forme d'infortune ou de désastre est complètement dissipée.

Ici, votre centre du dharma est devenu le pilier de toutes les activités du dharma. Renforcez la stabilité, la prospérité et la durée de vie de votre centre. Pour cela, il est essentiel de prier de tout votre cœur et de faire des offrandes au protecteur de Nechung.

Je suis vraiment heureux d'avoir pu visiter ce Temple de Nechung. Notre première destination dans ce voyage pour enseigner le dharma dans les pays occidentaux débute dans un centre du dharma de Nechung. Ceci est très auspiceux. Je crois vraiment qu'à partir de maintenant, toute activité dans laquelle je vais m'engager sera dénuée d'obstacle ou de condition défavorable.



1.14 : Sa Sainteté priant les mains jointes

De plus, je vous encourage vivement à prier sincèrement Gourou Rinpoché et à vous engager pleinement dans la pratique des phases de génération et d'achèvement qui lui sont dédiées. Le Gourou Padmasambhava est celui qui accomplit et porte avec force toutes les activités éveillées de tous les bouddhas. Si vous le priez, sa compassion et ses bénédictions se manifesteront plus rapidement que celles de tous les autres bouddhas. En ce lieu surtout, chacun cherche refuge et place son espoir en Gourou Rinpoché. Il est aussi le seul et ultime champ de refuge du protecteur de Nechung. Ainsi, si vous priez Gourou Rinpoché, vous faites un avec l'esprit du protecteur de Nechung, et vous atteindrez certainement des réalisations spirituelles extraordinaires. Comme nous l'avons déjà dit, c'est Orgyen Rinpoché, Padmasambhava qui a initialement désigné le protecteur de Nechung comme étant le seigneur de tous les protecteurs du dharma. De plus, dans diverses sadhanas pendant lesquelles on fait des offrandes à ce protecteur, les pratiquants sont invités à se visualiser clairement comme étant Orgyen Padmasambhava. Lors de ma visite en Inde, le protecteur de Nechung m'a dit qu'il n'avait jamais brisé un engagement de samaya et qu'il ne

le ferait jamais, ni maintenant, ni dans le futur. Enfin, il m'a encouragé à partager le dharma, en particulier celui qui est lié aux activités de Gourou Rinpoché.

Toutes ces histoires ont été couchées par écrit, vous pouvez donc les lire si vous souhaitez en savoir davantage.

GOUROU YOGA DE MANJUSHRI

Dans l'après-midi, Yidzhin Norbu enseigne le manuel de pratique du *Manjushri Paisible, Rendre l'Éveil Accessible*. Il approfondit la partie allant du Gourou Yoga à la phase d'achèvement. Pour ce qui est de la partie sur la Grande Perfection, il en a simplement donné la transmission orale, sans aucune explication détaillée.

Voici un extrait de son enseignement sur le Gourou Yoga :

Certains perçoivent leurs gourous comme de simples êtres humains, dotés d'un corps de chair et de sang. D'autres considèrent leur gourou comme étant Manjushri en personne. Lorsqu'ils touchent leur gourou, il leur semble toucher Manjushri lui-même. Entre ces deux façons de voir, laquelle est la bonne ?

Voir le gourou en tant Manjushri est la vision correcte. Il y a de nombreuses raisons pour cela, mais j'ai peur que nous n'ayons pas assez de temps pour développer ce thème en détail.

Pour faire simple, votre gourou est véritablement Manjushri, c'est pourquoi vous devez le visualiser en tant que tel. Dans cette pratique du Gourou Yoga de Manjushri, vous devriez considérer que l'essence de Manjushri est votre maître racine. Pourquoi ? Parce que si vous percevez à la fois l'apparence et l'essence comme étant Manjushri, vous pourriez avoir tendance à penser que Manjushri est hors de portée. Pour beaucoup d'entre vous, Manjushri est l'être noble qui réside au Mont Wutai, qui s'est rendu en Inde de nombreuses fois

lorsque le Bouddha y était physiquement présent. Mais vous pourriez penser qu'il a peu à voir avec votre situation actuelle. Si vous le priez, il peut sembler que vous recevrez peu de bénédictions. Mais, au contraire, votre gourou racine est venu à vous en personne, vous a accordé des transmissions et des enseignements. Vous ressentez donc naturellement une proximité avec lui, il vous est plus facile de recevoir de grandes bénédictions si vous le priez. C'est pour ça que, lorsque vous visualisez Manjushri, vous devriez savoir que son essence est votre gourou racine.

Si vous souhaitez atteindre la réalisation de la Grande Perfection, le mieux c'est de prier votre gourou. Si vous avez déjà atteint une certaine réalisation de la Grande Perfection, mais désirez améliorer votre expérience et votre accomplissement, leur permettant de croître continuellement jusqu'à l'Éveil, il n'y a pas de meilleure méthode que de prier votre gourou. Par conséquent, il est essentiel de méditer sur lui et de lui adresser vos prières.

Voici la méthode pour visualiser et pratiquer le gourou yoga. Tout d'abord, visualisez votre gourou racine dans l'espace devant vous, sous la forme de Manjushri, et réfléchissez : « Désormais, je ne chercherai jamais un autre refuge que vous, et même dans mes rêves, je ne prierai que vous, mon gourou. » Avec une foi pleine de dévotion, faites des offrandes de mandala au gourou, en visualisant que vous lui offrez votre corps, vos biens et tout le mérite accumulé dans les trois temps. Puis, méditez devant le gourou, révélez sincèrement et confessez toutes les erreurs et les dommages commis au cours de toutes les vies, depuis des temps sans commencement. Promettez que, même si votre vie est en danger, vous ne commettrez plus ces erreurs. C'est le remède pour les purifier. Contemplez ensuite : « Je ne prierai que vous, mon gourou. S'il vous plaît, accordez-moi les transmissions et les instructions essentielles pour que mon esprit atteigne maturité et libération. » Réfléchissez à nouveau : « Bénissez-moi afin que je puisse pratiquer le chemin de la claire lumière de la Grande Perfection et

atteindre la même réalisation que vous. » Ainsi, nous devons prier le gourou avec une dévotion totale.

Le verset de cette prière a été transmis et enseigné directement par le Bouddha lui-même. Il possède donc une bénédiction extrêmement puissante. Lorsque vous le récitez, faites-le en tibétain, sa langue originale. Voici le texte :

zho nu'i ku lu jang wa po

Apparaissant sous la forme d'un kaya juvénile,

yeshé dron mé rab tu gyan

Magnifiquement paré de la luminosité de la sagesse,

jigten ti mug mun sel wa

***Qui peut dissiper les ténèbres de l'ignorance dans
ce monde —***

jampé yang la sol wa deb

C'est vous, Seigneur Manjushri, que je prie.

La première ligne de ce verset décrit l'apparence du Bodhisattva Manjushri. Il se manifeste comme un jeune homme de seize ans, *magnifiquement paré de la luminosité de la sagesse*, cette description montre que Manjushri incarne la sagesse omnisciente de tous les bouddhas. Il est donc paré de la luminosité de la sagesse. Tout comme une lampe dissipe les ténèbres, la grande sagesse du Bodhisattva Manjushri peut dissiper la stupidité et l'ignorance de tous les êtres sensibles. En présence d'un tel seigneur, le Bodhisattva Manjushri, priez sincèrement pour qu'il bénisse votre esprit. Tout en pensant ainsi, récitez cette prière de quatre lignes de tout votre cœur, mille fois, dix mille fois, ou cent mille fois.

À la fin, visualisez que du milieu de ses sourcils, de sa gorge et du centre de son cœur, émanent respectivement des rayons de lumière blanche, rouge et bleue, qui se dissolvent aux mêmes endroits de votre corps. Ainsi, toutes les erreurs et obscurcissements de votre

corps, de votre parole et de votre esprit sont purifiés, et vous obtenez les qualités des trois kayas^a de votre gourou. Enfin, le gourou se fond en lumière, et se fond en vous, vous devenez un avec votre gourou. Centrez-vous alors sur l'état imprégné de la *vue* de la Grande Perfection. Détendez-vous et demeurez ainsi. Lorsque des pensées conceptuelles surgissent de nouveau, visualisez que l'univers entier et tous ses habitants, deviennent le corps du gourou ; tous les sons deviennent la parole du gourou ; toutes les pensées deviennent la sagesse du gourou. Maintenez cette perception pure et dédiez-en le bienfait à tous les êtres sensibles, afin qu'ils atteignent la bouddhété suprême.

LE GOUROU YOGA DE GOUROU RINPOCHÉ PADMASAMBHAVA

Ce jour-là, Sa Sainteté enseigne également une pratique de gourou yoga de Gourou Rinpoché Padmasambhava composée par Ju Mipham Rinpoché *Une Pluie De Bénédiction*^b. Voici l'enseignement :

Au début, il n'est pas nécessaire que vous vous perceviez comme la déité. Visualisez simplement votre corps tel qu'il est, sous sa forme ordinaire. Ensuite, dans l'espace devant vous, apparaît le lac immaculé de Dhanakosha^c à Oddiyana, rempli d'une eau pure aux huit bonnes qualités, l'endroit où Gourou Padmasambhava est né.

Puis, au centre du lac, visualisez une fleur de lotus à mille pétales. Au sommet de cette fleur, un disque de pleine lune, sur lequel est assis Orgyen Rinpoché, Padmasambhava. Son teint est blanc, légèrement rosé, il déborde d'énergie et de vitalité. Sa main droite tient un vajra,

^a La doctrine des Trikāya est une doctrine fondamentale au sein du bouddhisme Mahayana et Vajrayana qui délimite la nature multidimensionnelle de l'existence d'un Bouddha. Ce concept postule qu'un Bouddha possède trois corps distincts ou aspects, chacun représentant une facette différente de l'Éveil.

^b *chin lab char beb* (byin rlabs char 'bebs).

^c Dhanakosha (Skt. *Dhanakośa*) est le nom du lac à Oddiyana où le grand Gourou Padmasambhava serait né d'une fleur de lotus. [Source : Rigpa Wiki]

et sa gauche un crâne en forme de coupe, contenant un vase orné de bijoux. Son corps est paré des ornements parfaits du sambhogakaya^a, avec les cinq ornements en soie et les huit ornements de bijoux. Il est en union avec Yeshé Tsogyal, de couleur blanche, tenant un couteau courbé dans sa main droite et un crâne en forme de coupe dans sa main gauche. Autour d’eux, se trouvent tous les nobles êtres dans le mandala du tantra qui apparaît de lui-même. Visualisez tout cela de manière claire et précise.

Troisièmement, face à ce Gourou Rinpoché visualisé, réfléchissez ainsi : « Que ma condition soit élevée ou basse, que je connaisse la douleur ou la joie, la misère ou la fortune, ô Gourou Rinpoché omniscient, vous me connaissez. S’il vous plaît, bénissez-moi. » Avec une foi et une dévotion intense, priez-le sincèrement et ardemment. Puis, avec le corps, joignez les mains ; avec la parole, chantez des prières pleines de respect ; avec l’esprit, rappelez-vous de ses excellentes qualités. Ainsi, vous rendez-lui hommage avec respect.

Puis, réfléchissez en disant : « Je vous offre, Gourou Rinpoché, tout ce à quoi je suis excessivement attaché, y compris mon corps, mes possessions et tout le mérite accumulé dans les trois temps. » Visualisez ainsi les offrandes que vous faites à Gourou Rinpoché.

Puis, confessez vos actions négatives en pensant : « Depuis des temps sans commencement jusqu’à maintenant, vie après vie, j’ai commis d’innombrables erreurs, sous l’emprise du désir, de la colère et de l’ignorance. Tous ces méfaits, je les confesse à présent et je m’en ouvre à vous, Gourou Rinpoché. Je regrette toutes les erreurs que j’ai commises auparavant, et promets de ne jamais les répéter, même si ma vie est en jeu. S’il vous plaît, bénissez-moi pour que mes erreurs et ces méfaits puissent être complètement purifiés. »

^a Le Sambhogakaya (Skt. *sambhogakāya*) est défini comme un « corps de forme » (rupakaya) d’un bouddha, qui n’apparaît qu’aux bodhisattvas et qui est la base de l’apparition du nirmanakaya. Il est orné des signes majeurs et des marques mineures. [Source : Rigpa Wiki]



1.15 : De gauche à droite : Khenpo Namdrol, Ngodrup Dorje et Sangye Khandro

Enfin, réjouissez-vous ainsi de la vertu d'autrui : « Pour toute vertu générée par qui que ce soit, qu'il soit inférieur ou supérieur à moi, je me réjouis sincèrement, sans envie ni animosité. » Si vous pouvez réellement vous réjouir ainsi de la vertu des autres, vous n'accumulerez pas seulement le même mérite, mais pourrez même obtenir un mérite encore plus grand que la personne qui l'a accompli. Il est donc très important de se réjouir sincèrement de la vertu d'autrui.

Ensuite, implorez Gourou Rinpoché afin qu'il demeure dans ce monde. Tant que l'espace dure, le corps de vajra de Padmasambhava est au-delà de la naissance et de la mort, il n'est donc pas nécessaire de le prier pour qu'il demeure en ce monde. Pourtant, son nirmanakaya^a continue d'apparaître dans le monde, sous différentes formes, pour répondre aux différents besoins des êtres sensibles. C'est pourquoi nous devons toujours prier Gourou Rinpoché pour qu'il demeure aussi

^a Nirmanakaya (Skt. *nirmāṇakāya* ; Wyl. *sprul sku*), ou 'la dimension de la manifestation incessante', est défini comme un rupakaya ou 'corps de forme' qui émerge de la condition dominante du sambhogakaya et apparaît comme le maître de divers êtres, qu'ils soient purs ou impurs. [Source : Rigpa Wiki]

longtemps que possible. Ensuite, suppliez les émanations de Gourou Rinpoché afin qu'ils tournent la roue du dharma pour le bien de tous les êtres sensibles jusqu'à ce que le samsara soit complètement vidé.

Puis, dédiez toute votre vertu accumulée afin d'atteindre le même état d'accomplissement que Gourou Rinpoché.

Ensuite, priez Gourou Rinpoché afin qu'il vous bénisse pour que les erreurs, les obscurcissements et les mauvaises actions de votre corps, votre parole et votre esprit soient complètement purifiés. Visualisez que toutes les qualités du corps, de la parole et de l'esprit de Gourou Rinpoché pénètrent votre esprit, afin que vous puissiez mener de vastes activités pour répandre le dharma et pour le bien des êtres sensibles.

En priant ainsi, du cœur de Gourou Rinpoché, de fins rayons de lumière aux cinq couleurs rayonnent et emplissent votre cœur, comme des fils de soie, et se dissolvent en vous. Ainsi, vous obtenez toutes les excellentes qualités du corps, de la parole et de l'esprit de Gourou Rinpoché. Tout en méditant, récitez avec ferveur *la Prière en Sept Lignes* et le mantra de Gourou Rinpoché.

La Prière en Sept Lignes^a est une pratique profonde et puissante qui contient toute l'essence du dharma. Si je l'enseignais, je pourrais expliquer, à partir de là, tous les niveaux du dharma. Ju Mipham Rinpoché a présenté d'une manière élaborée dans *Le Lotus Blanc*, une explication de *la Prière en Sept Lignes à Gourou Padmasambhava*, vous pouvez vous y référer. J'arrêterai ici l'explication de sa signification. *La Prière en Sept Lignes* est d'une bénédiction immense, elle transcende complètement toutes les autres pratiques. Je vais maintenant vous en donner la transmission :

^a *tsig dün sol deb (tshig bdun gsol 'debs).*

Hung

Houng

orgyen yul gyi nup jang tsam

Aux confins nord-ouest du pays d'Oddiyana,

pema gésar dong po la

Au cœur d'une fleur de lotus,

yatsen chok gi ngö drup nyé

Doué du merveilleux et suprême accomplissement^a,

pema jungné zhé su drak

Vous êtes connu sous le nom de « Né du Lotus » ,

khor du khandro mangpö kor

Une assemblée de nombreuses *ḍākinī* vous entoure.

khyé kyi jesu dak drup kyi

Je vous suis, afin d'accomplir votre nature,

jin gyi lop chir shek su sol

Je vous en prie, venez me bénir de votre grâce !

guru pema siddhi hung

Gourou Padma Siddhi Hung

Om Ah Hung Bazar Gourou Padma Siddhi Hung

Dans vos pratiques quotidiennes, vous devez réciter autant de fois que possible le mantra de Gourou Rinpoché et *la Prière en Sept Lignes*. À la fin de chaque session, visualisez que du milieu de ses sourcils, de sa gorge et du centre de son cœur, émanent des rayons de lumière blancs, rouges et bleus qui se fondent dans vos trois centres. Par cela, la bénédiction du corps, de la parole et de l'esprit du gourou pénètre votre esprit. Finalement, le gourou se fond en lumière, se transforme en une sphère de lumière, une goutte parfaitement ronde, rosée et

^a Siddhi (Skt. *siddhi* ; Wyl. *dnegos grub*) — accomplissements, ou littéralement 'accomplissements réels'. Les résultats temporaires et ultimes atteints par la pratique spirituelle. [Source : Rigpa Wiki]

blanche, avec comme ornement, une syllabe *hung* en son centre. Cette sphère se dissout au centre de votre cœur, où la sagesse du gourou et votre esprit deviennent un, indissociables et en un seul goût. Demeurez dans cet état de réalisation sans pensée, un état de samadhi. *Ah Ah Ah...*

Après cela, Yidzhin Norbu a donné la transmission de pouvoir de *l'Excellent Vase de Splendeur*^a, l'offrande de fête de tsok pour accompagner la *Prière en Sept Lignes* du vajra. Lors de cette transmission, il donna une instruction très précieuse :

Pour ce qui est de l'offrande de fête du tsok, vous pouvez offrir toute nourriture ou boisson que vous avez. Vous pouvez les déposer devant les représentants des Trois Joyaux ou sur un autel séparé. Ensuite, récitez cette courte sadhana de l'offrande de tsok et visualisez que vous les offrez à Gourou Rinpoché, à l'assemblée des daka et des dākinī. Visualisez qu'ils acceptent votre offrande et s'en réjouissent, puis partagez les restes, la réception des siddhi. C'est une méthode puissante pour parfaire sans effort vos accumulations. Pour cette raison, je vous suggère de faire des offrandes de tsok et de réciter cette sadhana le plus régulièrement possible.

Quant à la façon de réciter cette sadhana, vous pouvez suivre mes instructions ou suivre le rituel complet de Ju Mipham Rinpoché, selon ce qui vous convient le mieux.

Il serait également bon de pratiquer l'offrande du tsok à chaque repas quotidien. Avant de commencer le repas, vous pouvez réciter les quatre lignes suivantes de l'offrande du tsok, pour faire de l'acte de manger une activité vertueuse.

Hung

Hung

^a *pal gyi būm zang (dpal gyi bum bzang).*

ah lé choying dang nyam kapalar

Avec āh, une coupe crânienne apparaît aussi vaste que l'espace du dharmadhātu.

om lé nang sid dod yon tsok su sham

Avec om, toute apparence et existence se manifestent comme des offrandes tsok.

hung gi dechen yeshé rolpar gyur

Avec hung, elles se transforment en jeu de sagesse de grande béatitude,

hrīh yi tsa sum lha tsok gyépa kang

Avec hrīh, gourous, yidams, ḍākinī et toutes les déités rassemblées sont réjouies et satisfaites.

Bien que manger soit une activité ordinaire et mondaine, si vous récitez cette sadhana et visualisez l'offrande du repas à Gourou Rinpoché, les repas peuvent devenir une accumulation de grand mérite. Je vous encourage donc à la réciter très souvent.

POURSUIVI PAR UN ARC EN CIEL

Le parc national des volcans d'Hawaï s'étend le long de la côte sud-est de l'île d'Hawaï, entre Nechung Dorjé Drayang Ling et l'océan Pacifique. C'est une région volcanique connue dans le monde entier qui comprend les deux volcans les plus actifs au monde. Dans l'après-midi du 20 juin, nous avons décidé de visiter cet endroit extraordinaire. En chemin, tandis que nous traversions des vallées, les habitants nous informèrent des éruptions sporadiques de certains volcans au cours de la dernière décennie, leur lave se répandant jusqu'au sud de l'île, recouvrant les routes et atteignant l'océan Pacifique. Ils nous montrèrent les empreintes impressionnantes laissées par la lave solidifiée.



1.16 : De gauche à droite: Sa Sainteté, Lama Mumtso, Ani Medron et Khenpo Sodargye

À notre arrivée dans le parc, un détour par le centre d'accueil des visiteurs nous permet de voir des documentaires sur les éruptions volcaniques à Hawaï. Nous avons aussi étudié un peu l'histoire locale. Nous nous sommes ensuite dirigés vers la côte. C'était la première fois que nous étions aussi près de l'océan

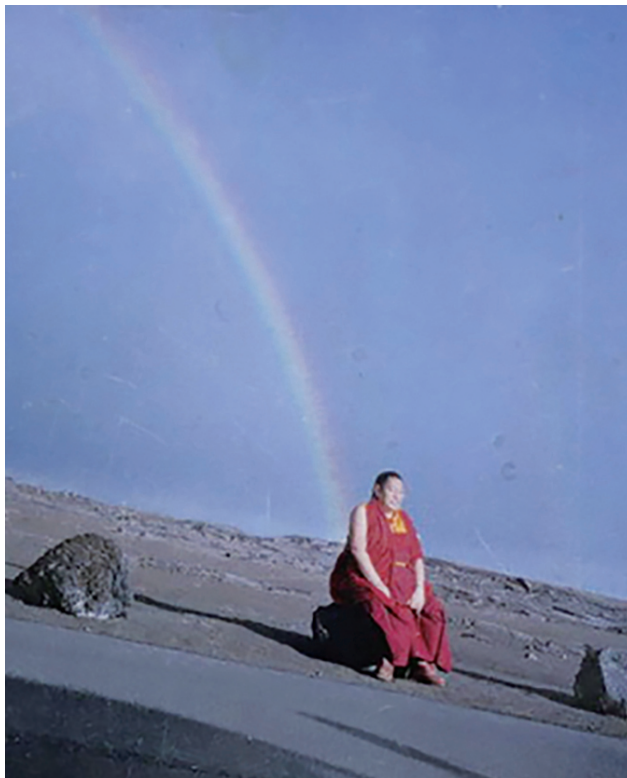


1.17 : Sa Sainteté sur le rivage à Hawaï

Pacifique. Nous ne pouvions pas nous approcher de la lave, mais nous pouvions tout de même voir nettement la vapeur dense qui s'élevait dans l'air, là où la lave brûlante rencontrait l'eau. La mer semblait être en ébullition. On nous a même appris que, malgré cette chaleur intense, des créatures marines vivaient

à proximité. Émerveillé, Sa Sainteté s'exclama : « Le karma des êtres sensibles est véritablement incroyable ! »

Lors de notre retour, un événement extraordinaire se produisit : un arc-en-ciel suivait Khenpo Rinpoché comme une ombre. Partout où sa voiture allait, l'arc-en-ciel la suivait. Hawaï est connue comme étant l'état de l'Arc-en-ciel, il est donc fréquent d'y voir des arcs-en-ciel. Cependant, celui-ci était vraiment exceptionnel, il semblait poursuivre Rinpoché, restant toujours près de sa voiture. Rinpoché s'est arrêté et a pris une photo de cet arc-en-ciel, du bord de la route. Il s'est dissipé, au bout d'un moment. Sa Sainteté récitait quelque chose en silence, mais je ne suis pas sûr que ce fût lié à Pelé, la Déesse hawaïenne des volcans et du feu.



1.18 : L'arc-en-ciel poursuivant Sa Sainteté



1.19 : Sa Sainteté avec l'arc-en-ciel qui le poursuivait

UNE PAIRE DE CHAUSSURES ABANDONNÉES DANS L'ARCHIPEL



Lorsque Khenpo Jigmé Phuntsok quitta le Tibet, j'avais soigneusement préparé quelques vêtements légers pour l'été, mais aucune paire de chaussures supplémentaire. Il débarqua donc sur cette île tropicale avec ses lourdes bottes de cuir tibétain. Il était inconfortable pour lui de les porter toute la journée, surtout dans ce climat tropical.

J'ai donc demandé à un membre du monastère de m'accompagner dans un centre commercial à proximité de Hilo. Lorsque nous y sommes entrés, j'ai été agréablement surpris de constater qu'il n'y avait ni comptoirs, ni vendeurs derrière les comptoirs. Tous les produits étaient mis à portée de main des clients, je pouvais ainsi choisir librement tout ce qui m'intéressait.



1.20 : Les sandales en cuir achetées pour Sa Sainteté

Parmi toutes les chaussures, j'ai choisi une paire de sandales solides en cuir. Elles coûtaient plus de 70 dollars américains, soit près de 800 yuans à l'époque. C'était un coût relativement élevé, mais je les ai achetées, car Sa Sainteté avait des pieds bien trop grands pour être à l'aise dans les chaussures de la plus grande taille, disponibles en Chine. J'étais trop content de lui avoir trouvé une paire de chaussures parfaitement ajustées, en Amérique.

Une fois rentré, Sa Sainteté a mis les sandales qui étaient confortables et de la bonne taille. Il les a portées tout au long du voyage. Et même après notre retour au Tibet, il les a fréquemment portées. Il les a mises lors de nombreuses occasions marquantes de sa vie, mais elles n'ont jamais semblé usées.



1.21 : La paire de bottes en cuir laissée par Sa Sainteté à Hawaï, préservée par le Temple Nechung pendant près de trente ans

Lorsque nous quittâmes Hawaï, les bottes en cuir tibétain de Sa Sainteté restèrent à Nechung Dorjé Drayang Ling. Le lama qui y réside les a précieusement conservées, dans un morceau de tissu jaune, les gardant dans une armoire pendant des années et ne les montrant qu'à quelques rares privilégiés.

Cette paire de chaussures a été conservée sur cette île depuis près de trente ans. Ces dernières années, j'ai demandé à une personne d'essayer de les récupérer, en échange d'un don pour le temple. Les responsables du temple ont fini par accepter.

En 2017, je fus invité par plusieurs universités et monastères à Hawaï pour donner des enseignements du dharma. À cette époque, je voulais revoir le monastère. Mais en raison de circonstances indépendantes de ma volonté, mon programme de voyage à l'étranger dû être annulé cette année-là et je n'ai finalement pas pu y retourner.

ENCORE LE PROTECTEUR DE NECHUNG

Le matin du 21 juin, avant de donner la transmission de *Vajrakilaya Gurkhukma*, Sa Sainteté a parlé de nouveau de son lien au protecteur Nechung :

Dans le passé, Orgyen Padmasambhava a amené le dharma au Tibet, le faisant resplendir au Pays des Neiges. Pour que cela se produise, il fallait des conditions favorables et dissiper tous les obstacles possibles. Donc, avant de venir au Tibet, Gourou Rinpoché prit cette précieuse sadhana de *Vajrakilaya*, cachée dans une petite pochette qu'il portait autour de son cou. Cette instruction essentielle était si spéciale qu'il la transmettait rarement, d'où son nom de *Vajrakilaya de la Pochette du Cou*, ou *Phurba Gurkhukma*, en tibétain.

Pour ce qui est de la pratique du dharma, c'est une loi universelle : quelle que soit sa profondeur, si les conditions favorables ne sont pas réunies, elle ne sera pas d'un grand bienfait pour les êtres sensibles. En revanche, dès que toutes les conditions favorables sont réunies, même une pratique moins avancée peut leur être d'un grand bienfait. La pratique de *Vajrakilaya* n'a jamais été entachée de la moindre trace défavorable, et toute émergence interdépendante lui étant liée a toujours été parfaite, qu'elle soit extérieure, intérieure ou secrète.

Les détenteurs racine de cette pratique sont Gyalwa Rinpoché et le protecteur de Nechung, chef de tous les protecteurs du dharma. Je leur remis cette pratique immédiatement après avoir révélé ce terme. Comment ai-je fait ? Je n'ai pas directement proposé à Rinpoché de recevoir de moi cette pratique, en lui disant quelque chose comme :

« J'ai cette sadhana et il serait mieux que vous la pratiquiez. » C'est Rinpoché lui-même qui est venu à moi et m'a dit : « Puisque vous avez cette pratique de *Vajrakilaya*, accordez-m'en, je vous prie, la transmission ainsi que les instructions pour la pratiquer. » Faisant cela comme une offrande de mandala pour lui, je lui ai donné la transmission de pouvoir et les instructions pour la pratiquer.



1.22 : Sa Sainteté avec une expression méditative lorsqu'il prend du repos

Plein de joie, il rédigea la prière aux maîtres de la lignée de cette pratique, y ajoutant des supplications à celles de mes réincarnations passées. Quand je pensais à une sadhana d'offrande de feu pour le cycle de *Vajrakilaya Gurkhukma*, il était à mes côtés et l'écrivait de sa main. C'est un guide spirituel extraordinaire, dévoué sans relâche à la paix dans le monde, mais c'est difficile à imaginer. C'est le résultat de ses aspirations passées et de notre lien karmique.

Alors, comment ai-je transmis cette pratique au protecteur de Nechung ? Il reçut directement la transmission en s'incarnant dans le corps de l'oracle. Habituellement, c'est un processus si intense que le protecteur reste peu de temps pour recevoir des transmissions et des enseignements. Mais cette fois-ci, il resta pour recevoir la transmission et écouta, plein de foi et de respect. Pendant l'enseignement, il m'offrit une statue de Bouddha, un texte et un stupa, et m'encouragea ainsi : « Reliez-vous à cette pratique de *Vajrakilaya* pour le bien des êtres sensibles. Et veuillez composer une sadhana d'activité pour la subjugation. » J'étais alors à Dharamshala. Je composais donc une prière d'offrande pour lui exprimer ma gratitude, car il m'avait aidé à accomplir mes souhaits.

Cette fois, lorsque je suis arrivé à Hawaï, à la demande du protecteur de Nechung et de nombreux disciples, j'ai également composé une prière en quatre lignes dédiée à ce protecteur. Si vous récitez régulièrement ces deux prières, le protecteur de Nechung vous soutiendra totalement et vous protégera immensément.

Ma relation avec le protecteur de Nechung n'est pas nouvelle ; notre lien a été créé et s'est renforcé tout au long de nombreuses vies. Dans le passé, Tertön Sogyal lui avait donné des transmissions, des enseignements et de nombreuses instructions. Le protecteur de Nechung a également fait des prédictions et a guidé le tertön pour découvrir les terma cachés. Le protecteur de Nechung était le messenger entre le treizième Gyalwa Rinpoché Thubten Gyatso et Tertön Sogyal, il facilitait leurs échanges. Comme je l'ai mentionné hier, j'étais à Dharamshala quand l'oracle est venu me voir. Je relatais alors mes vies passées. Le protecteur est descendu, très joyeux, comme un père qui retrouve son fils après une longue séparation. Plein de foi et de dévotion, il s'est approché de moi et a fondu en larmes. Son visage était empli d'une dévotion et d'une confiance bouleversante en moi.

Lorsque j'ai visité le monastère de Nechung, le lendemain, des moines m'ont demandé : « Voulez-vous inviter le protecteur de Nechung à venir ? » J'ai pensé que si le protecteur devait faire des prédictions

concernant des questions politiques, cela pourrait créer des problèmes à mon retour. J'ai donc refusé en disant : « Non, merci. » Mais comme ils savaient déjà ce qui s'était passé la veille, ils ont répondu : « Même si vous n'invitez pas le protecteur à venir, vu sa joie et son respect envers vous, il risque de descendre soudainement. » Donc, tout fut préparé pour le protecteur.

Alors que je donnais la transmission du pouvoir, le protecteur est effectivement descendu. Lorsque l'oracle est entré en transe, les moines lui ont enfilé immédiatement l'habit particulier. Le protecteur apparut alors, et avec un respect et une sincérité immense, il m'offrit une statue de Bouddha, un texte et un stupa. Suivant mes souhaits, il n'aborda pas la politique, mais prononça des paroles auspicieuses concernant l'épanouissement du dharma, la paix et le bonheur des êtres sensibles. Il exprima le vœu que Gyalwa Rinpoché demeure en ce monde très longtemps et que ses activités prospèrent. Ces paroles du protecteur furent couchées par écrit, vous pouvez vous y référer pour plus de détails.

Il existe d'autres histoires concernant mon lien avec le protecteur de Nechung, mais il serait trop long de les développer. Je pense que ce que j'ai dit jusque-là suffit. Pour résumer, je vous ai brièvement parlé de la manière extraordinaire dont la transmission de cette pratique a été conférée à son détenteur racine, Gyalwa Rinpoché, et au protecteur de Nechung. Cette pratique, vu ses origines exceptionnelles, est imprégnée d'une puissance de bénédiction immense et inégalée. Grâce à cette pratique de *Vajrakilaya Gurkhukma*, Gourou Rinpoché a commencé à partager le dharma au Tibet. Elle est considérée comme étant la mère de tous les dharmas au Tibet. Celui qui la pratique jouira de circonstances merveilleuses et favorables, éliminera toutes les difficultés et tous ses vœux seront exaucés.

À présent, je vais vous donner la transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma*.



1.23 : Sa Sainteté sortant en tournée

Plus tard dans l'après-midi, nous avons visité le parc de la Plage de Sable Noir, de Punalu'u. Ce sable est formé de grains provenant de la lave basaltique. Ayant jailli des cratères, la lave se déverse dans l'océan. Lorsqu'elle entre en contact lui, elle refroidit et se solidifie. Au fil des ans, du sable noir s'est formé, avec l'érosion de l'eau et du vent. Cette plage, au sable d'un noir profond, est un lieu de loisirs, avec des tables de pique-nique, des bancs et de jolis palmiers ornant la côte. C'est un site touristique très fréquenté sur la Grande Île. Un spectacle vraiment enchanteur ! Sa Sainteté a apprécié le paysage, il a passé un moment à se détendre. C'est ainsi que s'est achevée la propagation du dharma par Rinpoché, à Hawaï.



1.24 : Sa Sainteté au bord de la mer



1.25 : Sa Sainteté et son entourage avec beaucoup de rires

UN PAYS MAGIQUE

Pendant notre séjour à Hawaï, j'étais vraiment impressionné par la technologie moderne et la puissance économique des pays occidentaux. A l'entrée de l'immeuble où nous séjournions, par exemple, il y avait un capteur sonore. Il s'allumait dès qu'une personne passait devant l'entrée et s'éteignait automatiquement au bout d'un moment. Même une simple toux pouvait le déclencher. En dehors des ampoules, je n'avais jamais rien vu de tel à l'époque, j'étais fasciné. Je me demandais s'il y avait quelqu'un de caché pour les faire fonctionner. Par curiosité, j'ai posé beaucoup de questions aux habitants, pour comprendre comment ça fonctionnait, mais personne ne m'a vraiment expliqué. Ils savaient seulement l'installer et l'utiliser, sans connaître la technologie.



1.26 : Khenpo Sodargye à Hawaï

J'ai remarqué aussi que tous les gens qui venaient aux enseignements avaient un gros téléphone portable et conduisaient une voiture. Pour moi, c'était inimaginable, car à cette époque, même les familles les plus riches du Tibet, qu'on appelait parfois *familles de 10.000 yuans*, cela veut dire que leur fortune avait dépassé 10.000 yans, ne possédaient que des bicyclettes, et très peu même avaient une moto. Dans la plupart des cas, seuls les hauts fonctionnaires gouvernementaux avaient le droit de posséder une voiture. Mais ils ne la conduisaient pas eux-mêmes, ils avaient un chauffeur attitré. C'était donc difficile pour moi d'imaginer que tout le monde avait sa voiture.

Hawaï étant notre première étape, j'y ai vu beaucoup de choses intéressantes et nouvelles. Certaines d'entre elles ont ensuite perdu de leur attrait, au fur et à mesure que je m'y habituais, mais tout cela est resté gravé dans ma

mémoire. Sa Sainteté, elle, ne s'est jamais intéressée à ces choses matérielles. Son souci principal était d'aider les êtres sensibles à se libérer de leurs émotions perturbatrices et du samsara.

MA CONQUE EST PLEINE DE LA BÉNÉDICTION DE SA SAINTÉTÉ

J'ai eu la chance d'interroger un autre bouddhiste, Greg Herbst, qui avait participé aux enseignements de Yidzhin Norbu en 1993. Il avait une foi profonde en Rinpoché, c'était un pratiquant très dévoué. Quand il est venu pour notre entretien, son ami a dit : « Il s'est habillé aujourd'hui. » Il a sorti sa grande conque avec précaution, l'a placée près de lui et a commencé à nous raconter ce dont il se rappelait :

« Quand Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché nous a rendu visite, j'étais pompier dans le parc national des volcans d'Hawaï. Le Lama résident, nommé affectueusement Tipola, était mon maître. En dehors de ma pratique du dharma, je participais à de nombreuses cérémonies religieuses organisées par des natifs Hawaïens.

La conque est un instrument important dans leurs cérémonies, alors j'ai appris à en jouer et je suis assez doué. Suivant la tradition bouddhiste, j'ai joué de cette conque à l'extérieur du temple, avant que Rinpoché ne commence à enseigner. Ensuite, j'ai placé ma conque près de son trône, pendant l'enseignement. En effet, les natifs Hawaïens croient que les vibrations de sa voix vont l'emplir d'une énergie bénéfique ou *mana*, qui est le mot hawaïen



1.27 : Greg Herbst maintenant et la conque qu'il a placée près du trône de Sa Sainteté en 1993

pour énergie divine. Et dans le Bouddhisme, sa voix pourrait également être une bénédiction pour la conquête.

Pendant son séjour, Chojé a visité le parc national des volcans. Comme je travaillais là-bas, je l'ai emmené voir le directeur du parc. On lui a montré une pierre qui, selon les Hawaïens, possédait des propriétés médicinales. Il s'y intéressa et demanda : « Peut-elle me guérir ? » En entendant cela, j'ai supposé que Sa Sainteté avait des problèmes de santé.

Nous sommes allés aussi dans un cratère et la photo avec un arc-en-ciel en arrière-plan a été prise à cet endroit. Puis, nous avons été jusqu'à la côte pour voir là où la lave tombait de la falaise dans l'océan. Yidzhin Norbu et ceux qui l'entouraient furent très impressionnés. La photo de Rinpoché, avec Miguel et moi, a été prise au parc national des volcans d'Hawaï.



1.28 : De gauche à droite : Greg Herbst, Sa Sainteté et Miguel Schwabe

Bien des années ont passé depuis, mais le souvenir de la visite de Sa Sainteté reste très vif pour moi. Je pense que c'est dû à sa bénédiction, et à ma conque. Elle a gardé sa voix. Je pensais que vous voudriez la voir, c'est pour ça que je l'ai apportée. Je peux en jouer pour vous. Dhuoo... Dhuoo...

Aujourd'hui encore, je ne peux pas croire qu'un grand lama comme Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché ait parcouru tout le chemin depuis le Tibet, pour venir prendre soin de nous, dans notre petit temple. »



1.29 : Sa Sainteté au parc de la plage de sable noir



Deuxième étape

Du 23 Juin au 29 juin

États-Unis

BOULDER

EMPLOI DU TEMPS

Le 23 juin

Arrivée à Boulder

Le 24 juin

Enseignement sur la compassion dans le bouddhisme au centre de méditation Karma Dzong

Le 25 juin

Examen médical à l'hôpital de l'Université de Santé de Colorado

Le 26 juin

Enseignement sur la méthode secrète du Mantrayana pour reconnaître la nature de l'esprit à la ferme Lone Hawk

Le 27 juin

Enseignement sur la pratique étape par étape de Milarepa à l'église Mile Hi

Le 28 juin

Brève introduction à Shambhala au centre de méditation Karma Dzong

Le 29 juin

Rencontre avec les membres gestionnaires du centre de méditation Karma Dzong et les bouddhistes locaux et conférence de clôture

L'ARRIVÉE À BOULDER

Après Hawaï, nous étions en route pour notre prochaine destination, le Centre Vajradhatu Shambhala, à Boulder, dans le Colorado. L'après-midi du 22 juin, nous avons pris un vol d'une heure avec escale, de l'aéroport international de Hilo pour Honolulu, avant de poursuivre jusqu'à San Francisco. Cinq heures plus tard, nous atterrissions à l'aéroport international de San Francisco. Là, nous avons été accueillis par les tulkus et de nombreux disciples qui avaient organisé notre voyage. Parmi eux se trouvaient le Vénérable Gyatrul Rinpoché, le Vénérable Chagdud Rinpoché, Lingtrul Rinpoché, et d'autres encore. Puis, nous avons été hébergés chez l'un des disciples de Gyatrul Rinpoché, à Menlo Park, où nous avons passé la nuit avant de partir pour Denver, le lendemain.

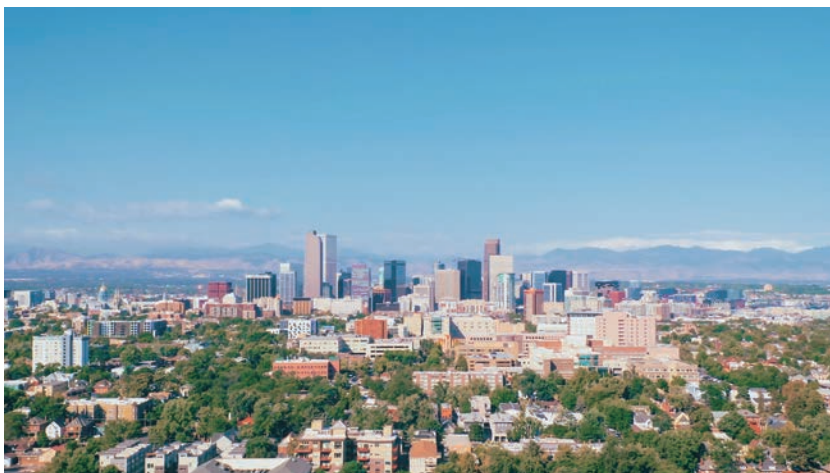


2.1 : Sa Sainteté à l'aéroport international de San Francisco



2.2 : Sa Sainteté et Gyatrul Rinpoché

Le 23 juin, nous avons quitté San Francisco en fin de matinée, poursuivant notre périple jusqu'à Denver. Le vol dura environ deux heures et demie, nous nous approchions des plaines situées à l'Est de Denver. Nous avons atterri à l'aéroport international de Stapleton. De là, Boulder, notre destination, était à environ une heure de route.



2.3 : Vue de Denver



2.4 : Aéroport international Stapleton

Niché au pied des Montagnes Rocheuses, Boulder est le lieu de leur rencontre avec les grandes plaines. C'est une ville paisible et magnifique, comme un immense jardin, pleine d'énergie et de passion. Tout au long du trajet, nous avons traversé des collines couvertes d'arbres majestueux et parsemées de belles maisons aux styles variés.

Nous avons été accueillis à la Marpa House, située au 891 de 12^e Rue, à proximité du centre de Boulder. Il s'agissait alors d'un centre du Dharma de Vajradhatu, dans le Colorado, où de nombreux grands lamas y étaient venus enseigner le Dharma. Des pratiquants y vivaient, se consacrant pleinement à la pratique. Ils avaient quitté leur ville natale, avaient renoncé à leur carrière, pour mener une vie simple et pleine de sens, au sein de la communauté du sangha de Vajradhatu.



2.5 : Marpa House

Tout cela était né de la grande bonté et du charisme de Chögyam Trungpa Rinpoché, qui avait fondé Vajradhatu et attiré de nombreux américains de tous âges, sur le chemin du Dharma. C'était il y a environ cinquante ans et sa présence extraordinaire eût beaucoup de répercussions. Vajradhatu est devenu

par la suite une organisation internationale renommée, comptant plus d'une centaine de centres de méditation et plusieurs lieux de retraite, en Amérique et en Europe. Il est considéré comme l'une des plus grandes organisations bouddhistes aux États-Unis.

Comme l'une des principales organisations avait invité Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché aux États-Unis, Vajradhatu nous aida énormément à obtenir les visas et les autorisations nécessaires pour voyager, que ce soit auprès des gouvernements américains ou chinois.

Comme prévu, Yidzhin Norbu resta six jours à Boulder et donna des enseignements du Dharma à différents groupes.

LA COMPASSION DANS LE BOUDDHISME

Le 24 juin, Sa Sainteté se rendit au Centre de Méditation Karma Dzong. Une grande assemblée du Dharma était réunie, avec la présence de nombreux grands maîtres, de moines, de laïcs bouddhistes, de non-bouddhistes, pour recevoir l'enseignement de Khenpo Jigmé Phuntsok. Dans le temple magnifique, il s'assit sur un trône richement décoré, et le présentateur s'adressa au public en disant :

« Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché est un érudit inégalé de nos jours, un maître éveillé d'une grande réalisation. Il vient du Tibet. Il maîtrise parfaitement les enseignements du Mahayana et du Tantrayana des quatre écoles du Bouddhisme tibétain. Il est l'incarnation de tous les bouddhas. Le simple fait de l'écouter ou de voir son visage, avec une foi pure, peut fermer la porte des trois royaumes inférieurs. Cette grande chance de le rencontrer en personne provient de mérites incroyables accumulés dans nos nombreuses vies. »

Puis, en fonction des préférences et des capacités de chacun, Chojé donna l'enseignement suivant :

*Avec votre grande compassion, vous avez embrassé ce monde tumultueux et dégénéré,
Et eu cinq cents aspirations puissantes,
Aussi exaltées que le lotus blanc.
Quiconque entend votre nom ne retombera jamais dans le samsara—
Maître plein de compassion, Seigneur Bouddha Sâkyamuni, à Vous,
je rends hommage !*



2.6 : Sa Sainteté commençant à enseigner à Boulder

Après ce verset de louange et de supplication au Bouddha Sâkyamuni, je rends hommage à ma déité du cœur et j'établis la motivation altruiste, afin de partager cet enseignement.

Aujourd'hui, je souhaite partager avec vous l'essence du Bouddhadharma, la vue bouddhiste de la compassion, vaste et toute pénétrante, sans contradiction aucune avec d'autres traditions religieuses de ce monde, comme le Christianisme par exemple.

Plusieurs raisons importantes me poussent à donner cet enseignement en Occident. J'ai déjà partagé la même vue au Pays des Neiges, expliquant l'absence d'incompatibilité entre les quatre principales écoles et les autres branches mineures du Bouddhisme tibétain. Tous les maîtres compétents et les détenteurs du Bouddhadharma ont une responsabilité inébranlable : celle d'établir et d'expliquer ce point clé concernant les similitudes entre les principales traditions du Bouddhisme tibétain. Personnellement, je vais encore plus loin. Je m'engage concrètement à rassembler toutes les écoles et traditions différentes. C'est pourquoi, aujourd'hui, au Pays des Neiges, les maîtres et les détenteurs des différentes lignées jouissent de relations harmonieuses et solidaires. Leurs fidèles ont une compréhension non sectaire des différents enseignements et pratiques existant au Tibet. De nombreux grands maîtres ont reconnu ma démarche et son efficacité.

Je viens à présent en Occident et je ressens la nécessité d'approfondir cela encore, pour que les gens puissent comprendre que les quatre grandes traditions religieuses qui prospèrent sur cette planète, ainsi que les nombreuses religions mineures, conduisent en réalité à la même compréhension ultime.

Pour être plus précis, toutes les traditions religieuses préconisent unanimement le fait de ne pas nuire aux êtres vivants et de faire tout son possible pour leur être bénéfique. Si tous les fidèles religieux, comme ceux des quatre grandes traditions religieuses, pouvaient avoir la même vision et mettre en pratique le même code de conduite, alors la paix dans le monde entier — une question fondamentale qui préoccupe chacun d'entre nous — ne rencontrerait aucun obstacle. Tout, sur terre, serait béni, à l'aise et heureux. Toutes les religions partagent le même objectif : le bien de ce monde, c'est certain.

Maintenant, je vais parler de cette vision dans la perspective du Bouddhisme. Certains peuvent se demander : « Pourquoi mettre en pratique les enseignements enseignés par le Bouddha ? » Le Bouddha lui-même a répondu à cette question : « La pratique du Dharma consiste

à éviter tout ce qui n'est pas vertueux et à cultiver tout ce qui l'est. » Cette réponse contient l'essence même de tous les enseignements du Bouddha.

L'absence de vertu, c'est que toute pensée ou action négative et nuisible, pour soi-même ou pour autrui, doit être complètement abandonnée. Autrement, vous créerez de plus en plus de souffrance, physique ou mentale, tant pour vous-même que pour autrui.

La vertu, c'est tout ce qui peut être fait pour le bien de soi-même et d'autrui, que ce soit physiquement ou mentalement. Ainsi, abandonner tout ce qui n'est pas vertueux et embrasser la vertu, c'est la conduite parfaite et la pensée parfaite qui rassemblent toutes les instructions fondamentales du Bouddhisme.

La conduite parfaite dans le Bouddhisme

On peut mener une conduite parfaite dans le Bouddhisme grâce à la pratique des six pāramitās :

1. La générosité

La générosité, c'est consacrer son corps, ses biens et toutes les racines de vertu accumulées dans les trois temps au bienfait de tous les êtres sensibles. Certains pourraient se demander : «Dois-je donner à la fois mon corps, mes possessions et mes actes vertueux ? » Je crains que personne aujourd'hui ne soit capable de le faire ; c'est une raison de plus pour suivre les enseignements des écritures bouddhistes et cultiver la pratique, étape par étape. Plus votre capacité mentale se renforcera, plus vous pourrez faire de grandes offrandes aux autres. Comme le dit Shantideva dans *La Marche Vers l'Éveil (Le Bodhicaryâvatâra)* :

Notre guide nous enseigne de commencer

En offrant des choses modestes, comme des légumes verts.

Au début, pour vous entraîner à pratiquer la générosité, vous commencez par offrir de petites choses, comme des légumes ou des produits comestibles. Cela vous permet de cultiver la générosité. Peu à peu, vous devenez capable de donner des choses plus précieuses, des vêtements, des objets, et éventuellement, même votre épouse, votre mari, vos enfants, pour le bien d'autres êtres vivants.

Cette pratique est essentielle. Comme le Bouddha l'a enseigné, si vous gardez cette pensée : « Si je donne cela aux autres, que me restera-t-il ? ». Une pensée axée votre propre bénéfice vous conduira dans le royaume des fantômes affamés. Un comportement basé sur une telle pensée est dit inférieur. En revanche, si vous gardez la pensée suivante : « Si c'est moi qui profite de cela, quel acte de générosité me restera-t-il pour autrui ? ». Ce genre de pensée pour le bien des êtres sensibles vous conduira peu à peu vers les royaumes supérieurs. La conduite, motivée par cette pensée, est vertueuse et doit être accomplie par un pratiquant du Dharma. Arya Shantideva le dit dans *La Marche Vers l'Éveil* :

*Celui qui pense égoïstement : « Si je donne,
Qu'aurais-je pour mon usage ? » se conduit comme un démon.
Celui qui pense aux autres et se dit : « Si j'en jouis,
Qu'aurais-je à leur donner ? » agit comme un dieu.*

En pratiquant la vertu et en abandonnant son opposé, l'absence de vertu, vous vous engagez activement dans la pratique de la générosité, pour la paix et le bonheur de tous les êtres sensibles, dans leurs vies présentes et futures. Puis, vous faites les prières de dédicace appropriées. Si vous persévérez dans cette pratique, vous finirez par devenir un être noble. Vous pourrez alors donner votre tête ou vos membres facilement pour le bien d'autrui, car vous accorderez plus de valeur à la générosité qu'à l'attachement au soi, sachant que votre corps physique est semblable aux légumes ou à toute autre chose.

2. La discipline

Dans le bouddhisme, il existe trois sortes de discipline : les vœux de pratimoksha, les vœux de bodhisattva et les samayas du Mantrayana secret. Les vœux de pratimoksha exigent de s'abstenir de nuire à autrui, comme l'acte de tuer. Ensuite, le vœu de bodhisattva, c'est être d'un bienfait pour autrui, directement ou indirectement, tout faire pour le libérer de la souffrance. Grâce à cet entraînement, le pratiquant atteint une complète absorption méditative et des pouvoirs miraculeux. Chaque jour, il ou elle peut spontanément venir en aide à des milliards d'êtres sensibles. Finalement, le samaya du Mantrayana Secret consiste à accomplir rapidement de vastes activités pour le bien de tous les êtres sensibles. Il est certain que chacun d'entre vous peut atteindre cela.

3. La patience

Dans l'enseignement du Bouddha sur la purification de l'esprit, vous ne devez jamais perturber l'esprit d'autrui mais vous centrer uniquement sur la maîtrise de votre propre esprit. C'est la pratique fondamentale du Bouddhisme. Vous ne devez surtout pas prononcer de paroles désagréables, ni agir d'une façon qui pourrait nuire à autrui. Observez votre esprit et débarrassez-vous de tout état mental négatif ou malveillant, comme la colère envers autrui.

4. La diligence

La diligence, c'est s'engager avec joie dans des activités et des pratiques vertueuses et plus encore, prendre plaisir à adopter un comportement bienveillant et paisible. Comment faire ? En cultivant la bonté aimante et la compassion envers autrui. La compassion c'est, par exemple, lorsque vous voyez quelqu'un souffrir physiquement ou traverser de terribles difficultés, penser : « Puisse-t-il être libre de toutes souffrances ». La bonté aimante, c'est penser ainsi : « Ce serait merveilleux si tous les êtres pouvaient toujours jouir de la paix et du bonheur ».

La paix et le bonheur temporaires sont liés à la longévité, à une bonne santé, à une abondance de possessions, à la renommée, etc. dans ce monde ordinaire. Vous souhaitez sincèrement aux êtres sensibles de jouir de tous ces bonheurs. Nous cultivons ceci davantage par une pratique graduelle, et finalement, par cette prière : « Puissent tous les êtres atteindre la béatitude suprême et le bonheur dans la terre pure de Sukhavati au moment de la mort ». Ce dont vous faites l'expérience dans cette terre pure est indescriptible, incomparable avec le bonheur de ce monde ordinaire. En maintenant cette motivation, vous devez cultiver et pratiquer avec diligence les méthodes, vous guidant vous-même et autrui vers une renaissance dans Sukhavati.

Les méthodes, pour renaître dans Sukhavati^a, consistent à prier le Bouddha, à pratiquer le Dharma et à servir le Sangha avec respect. Si vous pouvez accomplir ces actions vertueuses envers les Trois Joyaux, vous serez de plus en plus heureux en vieillissant. C'est parce qu'à travers ces pratiques, vous renaîtrez bientôt dans Sukhavati. Vous profiterez d'un bonheur cent mille fois plus grand que tout ce dont vous avez fait l'expérience dans ce monde. Votre joie sera donc infinie.

Pour la plupart d'entre nous, plus nous vieillissons, plus la mort se rapproche. Nous souffrons donc plus dans notre corps ou notre esprit. Mais ceux qui s'engagent assidûment dans la pratique de Sukhavati n'auront pas peur de la mort et seront mieux préparés à ce passage. Comme le Bouddha l'a dit, ceux qui aspirent à renaître dans Sukhavati seront de plus en plus joyeux à l'approche de la fin de leur vie. Pourquoi ? Tout comme une personne gravement malade sera ravie d'être complètement guérie, une personne qui peut renaître dans la terre pure sera complètement libérée de la souffrance du samsara. C'est un résultat que seule la tradition bouddhiste peut offrir. Une personne ordinaire serait en extase si elle devenait la plus riche au monde, tandis que la béatitude et le bonheur de la libération sont mille

^a Sukhavati est la terre pure d'Amitābha dans le Bouddhisme Mahayana. On l'appelle aussi la Terre de la Béatitude ou la Pure Terre de l'Ouest. C'est la terre pure bouddhiste la plus connue, grâce à la popularité du Bouddhisme de la Terre Pure en Asie de l'Est. [Source : Wikipédia]

fois supérieurs à cela. C'est pourquoi un pratiquant de Sukhavati est de plus en plus joyeux à l'approche de la fin de sa vie.

C'est évident dans notre vie quotidienne. Tous les excellents pratiquants du Dharma jouissent de plus de bonheur et d'aise au fur et à mesure qu'ils vieillissent, alors que la plupart des gens ordinaires deviennent de plus en plus anxieux en vieillissant. La différence entre les deux montre bien des qualités du Bouddhadharma.

Certains peuvent se demander : « Est-il possible, pour une personne ordinaire, de renaître dans la terre pure de Sukhavati ? » La réponse est « oui », sans aucun doute. Si vous pouvez consacrer à la pratique du Dharma la moitié des efforts et du travail que vous investissez dans la vie ordinaire, en n'oubliant jamais de prier les Trois Joyaux, je vous promets que vous renaîtrez avec succès dans Sukhavati.

5. La concentration méditative

La concentration méditative consiste à prier le Bouddha, à pratiquer le Dharma et à témoigner du respect envers le Sangha, sans être distrait, à vous engager constamment et avec diligence dans la pratique spirituelle.

Les instructions de méditation varient d'une religion à l'autre, y compris dans le Christianisme, l'Islam et le Bouddhisme. Selon la *vue* bouddhiste, le point essentiel de la méditation c'est de stabiliser l'esprit, centré en un seul point. Par exemple, si vous pensez au Bouddha Sâkyamuni en tout temps et en toutes circonstances, c'est une pratique parfaite de concentration méditative.

6. La connaissance ou sagesse transcendante

La sagesse transcendante, c'est réaliser comment faire pour abandonner les actions non-vertueuses et pratiquer la vertu. Pour cultiver cette sagesse, vous devez tout d'abord écouter les enseignements du Dharma en présence d'un maître qualifié, puis en contempler la signification, afin de dissiper les doutes. Enfin, vous devez imprégner votre esprit

de ces enseignements et les mettre en pratique par la méditation. Par cette pratique, vous développez de plus en plus de confiance en la vérité du Dharma.

Si vous pouvez approfondir la sagesse de la contemplation et la sagesse de la méditation, il vous sera plus facile de comprendre les avancées scientifiques du monde moderne. De nos jours, de nombreuses religions ne peuvent suivre le rythme des avancées de la science ni la vision qu'elles apportent. Mais le Bouddhisme peut coexister avec la science et rester en accord son développement. Les découvertes et les théories scientifiques résonneront très probablement en vous, tandis que vous étudierez le Bouddhadharma. Tout comme lorsque vous développez des connaissances scientifiques dans différents domaines, une confiance dans le Bouddhisme peut vraiment naître en votre esprit. Si vous approfondissez le Bouddhadharma, vous verrez qu'il existe des descriptions similaires sur les mystères de la science dans les écritures bouddhistes, cela intrigue d'ailleurs beaucoup de gens. Le Bouddha a abordé des sens cachés et des règles qui ont été déjà été découverts, ou pas encore, par les scientifiques. Il est utile, pour tous ceux qui souhaitent s'enrichir matériellement ou spirituellement, d'étudier et de pratiquer le Bouddhisme. Ils vont rapidement constater que le Dharma leur est d'un grand bienfait. Je suis sûr que chacun d'entre vous peut en faire l'expérience.

J'ai peu de temps pour développer tout ceci. Au Tibet, les écrits du Kangyur et du Tengyur comportent trois cents volumes. Vous pouvez vous y référer, pour plus de détails sur la conduite parfaite dans le Bouddhisme. Maintenant, passons au sujet suivant.

La pensée parfaite dans le Bouddhisme

Le Bouddha enseigna que tous les êtres sensibles partageaient une même aspiration, celle d'être heureux et d'être libres de la souffrance. Cet enseignement est unique. Il distingue le Bouddhisme des autres religions du monde. De nombreuses religions ont pour but le bien

de certains êtres sensibles, mais c'est inévitablement au détriment des autres. Certaines religions, par exemple, ont pour but le bien de la plupart des êtres, tout en privant les animaux de leur vie. . . . Ou bien, ils se sentent concernés par le bien d'un certain groupe et sont totalement indifférents à d'autres vies ou d'autres corps.

Le bouddhisme, quant à lui, s'engage à ne faire de tort à aucun être vivant et à œuvrer pour le bien de tous, sans exception.

Le Bouddha a dit dans les Soutras : « Traitez les autres comme vous vous traitez vous-même et ne faites jamais de mal à autrui. » Tout ce qui est bénéfique pour vous l'est également pour autrui. Et tout ce qui vous fait du mal leur fait du mal aussi. Tous les êtres vivants aspirent au bonheur et cherchent à éviter la souffrance, cette aspiration est universelle. C'est pourquoi l'essence du Bouddhisme peut être résumée par un désir sincère d'apporter du bienfait à tous les êtres vivants. Une personne capable de se mettre à la place des autres et de voir leurs besoins et leurs souffrances ne peut qu'être en harmonie avec les principes du Bouddhisme.

Je vais vous en donner un exemple. Il y a deux amis. L'un d'eux vous aide régulièrement tandis que l'autre vous irrite régulièrement. Lequel des deux compagnons préférez-vous ? Je suis sûr que vous allez choisir la personne aimable et serviable, et éviter celle qui vous irrite. Tous les êtres, eux aussi, préfèrent ceux qui les aident et cherchent à éviter ceux qui leur font du mal. Le Bouddhisme est une tradition religieuse qui s'efforce inlassablement d'apporter du bienfait à tous les êtres sensibles. Si vous analysez la philosophie bouddhiste, rationnellement et objectivement, il est certain que vous finirez par aimer profondément le Bouddhisme.

Les grands maîtres, qui suivent les traces du Bouddha, poursuivent ce même but dans toutes leurs activités. Il y en a de trois sortes : des maîtres aux qualités parfaites, aux qualités moyennes et aux qualités inférieures. Comment distinguer ces trois sortes de maîtres ? Les maîtres aux

qualités parfaites sont capables d'être d'un bienfait pour tous les êtres et de ne jamais leur nuire. Les maîtres aux qualités moyennes peuvent aider les êtres, tout en leur nuisant parfois, de manière involontaire. Les maîtres aux qualités inférieures sont ceux qui négligent complètement le bien d'autrui et leur nuisent systématiquement et sévèrement, ne prenant en compte que de leurs intérêts. Il y a donc de bons et de mauvais maîtres dans le Bouddhisme, et pour les reconnaître, il faut regarder leur capacité à être d'un bienfait pour tous les êtres sensibles.

Ceci est aussi valable dans notre vie quotidienne. Par exemple, si une personne, aux États-Unis, est intelligente, compétente et d'une grande bonté, elle aura probablement un impact positif sur sa communauté, voire sur l'ensemble du pays. En revanche, si une personne possède de grandes compétences mais est remplie d'hostilité envers la société, n'agit que dans son propre intérêt, il est évident qu'elle ne pourra œuvrer ni pour la paix ni pour l'harmonie du pays. C'est universel, les êtres, qu'ils soient américains, tibétains, d'où qu'ils soient, préfèrent toujours ceux qui manifestent de la bonté et de l'intérêt pour autrui à ceux qui leur nuisent.



2.7 : Sa Sainteté partageant joyeusement le Dharma avec le public

Nombre d'entre vous, ici présents, sont déjà bouddhistes, et vous comprenez ce que je partage avec vous. J'espère que vous pourrez tous développer un amour plus profond pour le Bouddhisme et vous engager plus encore dans la pratique du Dharma.

Si vous êtes chrétien, vous pouvez aussi apprécier la philosophie bouddhiste liée à l'altruisme. Comme nous le savons tous, lors de sa crucifixion, Jésus-Christ a traversé d'immenses souffrances. Mais il savait qu'il vivait cela pour expier les péchés de toute l'humanité et lui apporter le bonheur. Jésus portait la douleur et la souffrance des autres et leur offrait le bonheur. C'était là sa motivation. C'est cela qui a inspiré de nombreuses personnes à le suivre et qui a donné naissance au Christianisme. Je crois que sa pratique altruiste a fait fleurir le Christianisme dans le monde pendant des siècles. Le Christianisme est aussi une religion qui agit pour le bienfait de nombreux êtres sensibles.

Certains d'entre vous ne sont pas croyants. Mais si vous êtes curieux et que vous vous voulez vraiment savoir ce que prône le Bouddhisme, je crois que vous serez heureux d'entendre la réponse. C'est évident. Si vous souhaitez être heureux, aider les autres vous apporte également le bonheur ; mais si vous nuisez à autrui, il est impossible d'être heureux. Si vous aidez vos amis, vous en ressentirez joie et bienfaits. Mais si vous leur faites du mal, directement ou indirectement, vous ne pouvez pas être heureux.

Et pour ceux d'entre vous qui veulent simplement continuer à profiter de plaisirs ordinaires, d'une sécurité, qu'elle soit alimentaire, vestimentaire ou autre, il est aussi essentiel pour vous de suivre le chemin sublime du Bouddhisme qui est tranquille, bon, et de pratiquer le Dharma avec autant de joie que possible.

Je souhaite sincèrement, à vous tous ici ainsi qu'à tous vos amis, de pouvoir pratiquer cette voie unique et paisible qui ne nuit à aucun être sensible. Que tout soit favorable et vous apporte le bonheur ! Tashi Delek !

UN EXAMEN DE SANTÉ À UC HEALTH

Yidzhin Norbu se portait plutôt bien lors de ce voyage. Mais comme il avait quelques soucis de santé et qu'il était aux États-Unis, où les technologies médicales les plus modernes sont accessibles, ses disciples l'ont encouragé à en profiter pour faire un examen approfondi. Et en particulier, vérifier si sa vue pouvait être améliorée. Nous avons donc inscrit un examen médical dans le programme et avons pris rendez-vous à l'hôpital de l'UC Health de l'Université de Colorado.

Le 25 juin, nous avons accompagné Sa Sainteté à l'hôpital de l'UC Health. Celui-ci, fondé en 1989, est reconnu comme étant l'un des meilleurs hôpitaux du pays. En 1993, il était réputé pour le diagnostic et le traitement de la vue. L'hôpital était propre, calme et le personnel médical agréable. Ils s'exprimaient avec gentillesse, évitant de contrarier le patient. Ils procédèrent à un examen, chaque étape se déroulant tranquillement. L'infirmière effectua tout d'abord quelques examens de base et nota les résultats. Le médecin vint ensuite pour faire un contrôle plus précis à l'aide d'instruments spécialisés. Quand Sa Sainteté devait faire quelque chose, il lui parlait très gentiment, disant par exemple : « Maintenant, s'il vous plaît, regardez vers la gauche, c'est parfait... Et maintenant, s'il vous plaît, regardez vers la droite, très bien... » Tout cela nous a mis à l'aise et m'a laissé une impression très positive.

Les résultats de ce bilan étaient positifs, Rinpoché était en bonne santé. Mais malheureusement, aucun traitement ne pouvait améliorer sa vue. Cela venait probablement du manque de mérite des êtres sensibles. Le même jour, Ani Medron subit également un examen médical lié à des problèmes cardiaques, nécessitant un traitement de longue durée.

LA NOSTALGIE DU PAYS

Un après-midi, Sa Sainteté se reposait dans sa chambre. Pendant ce temps, devant la porte, Ani Medron, Lama Mumtso et moi-même profitons d'un agréable moment sur la pelouse. Le soleil brillait, le ciel était bleu, avec quelques nuages blancs. Les montagnes enneigées, au loin, nous rappelaient notre pays.



2.8 : Une vue lointaine de Boulder

A peine quinze jours s'étaient écoulés depuis notre départ du Tibet. Nous avons commencé à ressentir une certaine nostalgie, car nous étions dans un pays si lointain et si étranger et peut-être parce que nous avons traversé l'Océan Pacifique pour la première fois de notre vie. Nous avons commencé à parler du pays. Lama Mumtso tenait à la main un petit magnétophone noir pour écouter des chants du Dharma qu'elle avait enregistrés au Tibet.

Pendant que nous discutons, un sentiment profond envahit mon esprit et j'ai dit simplement : « Le fait d'accompagner Lama Yidzhin Norbu durant ce voyage génère de la tension pour moi. Je m'inquiète toujours de ce que j'aurais pu oublier dans l'organisation. Mais je suis plein de gratitude envers Rinpoché qui m'a permis de l'accompagner. J'apprécie vraiment cette précieuse opportunité.

Et vous êtes toujours si gentils avec moi. En dehors du fait que Yidzhin Norbu ait partagé tant d'enseignements du Dharma, vous m'avez, vous aussi, toujours beaucoup soutenu dans la vie. Surtout durant mon premier hiver, en 1985 à Larung Gar, quand je me sentais très seul et que j'avais tout juste de quoi vivre. Mais, peu de temps après que je sois rentré de Nyagrong, Chojé et vous m'avez donné 50 RMB (monnaie chinoise), qui m'ont soutenu dans ces circonstances et m'ont permis de me consacrer entièrement aux études et à la pratique du Dharma. Et puis, vous me préparez toujours de bons repas pour le Nouvel An. Je n'oublierai jamais votre générosité et votre gentillesse, ma gratitude sera éternelle ! »



2.9 : Ani Medron et Lama Mumtso profitant du temps libre sur l'herbe

Ani Medron sourit alors et me répondit : « Jigphun aimerait aider de nombreux disciples. Vous êtes très accommodant et n'avez pas décliné son aide. Mais d'autres disciples, au contraire, refusent sa générosité sous de nombreux prétextes, ce qui nous met mal à l'aise. »

Nous avons aussi évoqué des souvenirs de moments passés ensemble, lors de notre voyage en Inde. Lama Mumtso n'est pas très bavarde habituellement, mais là, elle s'est mise à raconter des souvenirs de son enfance.

LA MÉTHODE SECRÈTE DU MANTRAYANA AFIN DE RECONNAÎTRE LA NATURE DE L'ESPRIT

Le 26 juin, Dzigar Kongtrul Rinpoché avait invité Sa Sainteté à Lone Hawk Farm, pour y donner un enseignement sur la nature de l'esprit.

Dzigar Kongtrul Rinpoché prononça alors le discours d'ouverture :

« Om Svasti ! Puissent toutes les réalisations s'accomplir !

Avant de commencer, je voudrais dire quelques mots pour présenter brièvement Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. Lors d'une telle occasion, il est traditionnel de parler des cinq perfections, ou des cinq circonstances extraordinaires de cet événement : le lieu parfait, le moment parfait, le maître parfait, l'assemblée parfaite et l'enseignement parfait.



2.10 : Arrivée à Lone Hawk Farm

Tout d'abord, le lieu parfait est ici à Boulder, dans le Colorado, un lieu béni par de grands maîtres comme le seizième Gyalwang Karmapa, Kyabjé Dilgo Khyentse Rinpoché et Chogyam Trungpa Rinpoché, entre autres.

Ensuite, le moment parfait. C'est la première fois que nous nous réunissons pour une retraite qui va prolonger la retraite d'été Nyingma. C'est une occasion magnifique pour nous tous.

Troisièmement, le maître parfait. Nous avons l'honneur d'accueillir ici, parmi nous, ce maître sublime, Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. Rinpoché est un maître renommé, un détenteur accompli de la lignée Dzogchen, un noble tertön. Comme nous le savons, tous les grands tertön

sont de véritables incarnations de Gourou Rinpoché Padmasambhava. Khenpo Rinpoché a fait un long voyage pour venir du Tibet et nous avons la chance qu'il soit parmi nous pour enseigner le Dharma.

Quatrièmement, l'assemblée parfaite. C'est une assemblée magnifique, composée du Vénérable Jigmé Khyentsé Rinpoché, du Vénérable Gyatrul Rinpoché et de nous tous.

Cinquièmement, l'enseignement parfait. En cette occasion exceptionnelle, j'ai demandé à Sa Sainteté de faire tourner la roue du Dharma et de nous donner une instruction sur l'Atiyoga du Dzogchen, un enseignement direct sur la nature de l'esprit.

Cet événement merveilleux va marquer notre génération et notre vie. Je voudrais conclure ici et faire une offrande du mandala à Yidzhin Norbu, en le sollicitant afin qu'il fasse tourner la roue du Dharma. »

Ensuite, Sa Sainteté commença à enseigner :

Nous sommes réunis ici aujourd'hui, c'est très favorable et très joyeux. Je voudrais commencer par évoquer l'origine et l'histoire du Bouddhisme, et parler brièvement des instructions sur la nature de l'esprit.

Le Bouddhadharma : de l'Inde au Tibet

Du point de vue de la vérité ultime, notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, qui maîtrisait tous les moyens habiles, a pris soin de nous de sa grande compassion et sa grande bonté aimante. Il avait déjà atteint la réalisation du Bouddha primordial, Samantabhadra. Du point de vue de sa manifestation, il y a trois éons, le Bouddha a fait s'élever la Bodhicitta suprême, a purifié toutes les souillures, a accumulé un mérite incommensurable et a finalement atteint l'état de bouddha, à Bodh Gaya, en Inde. Il a réalisé ainsi les douze actes éveillés en ce monde il y a plus de 2 500 ans.

Parmi ces douze actes, ce sont les trois tours de roue du Dharma qui sont les plus importants, pour inspirer et guider les êtres sensibles fortunés. Le premier tour de roue porte sur les Quatre Nobles Vérités et appartient aux véhicules fondamentaux. Le second tour de roue met l'accent sur l'absence de caractéristiques et le troisième porte sur le fait de distinguer l'essence au-delà de toute trace de doute. Ces deux derniers font partie du chemin du Mahayana. Les trois tours de roue étaient destinés aux êtres sensibles ordinaires. Le Bouddha a également fait tourner la roue du Dharma pour enseigner le Mantra Secret, qui fait partie du chemin du Vajrayana, selon les facultés des êtres suprêmes des royaumes des dieux, des nagas, des yakas, des humains ou d'autres encore.

Tous les enseignements des véhicules fondamentaux ou inférieurs ont été transmis aux Sept Patriarches. Le premier, Mahakashyapa que le Bouddha désigna comme son successeur. Puis, Ananda qui a succédé à Mahakashyapa et ainsi de suite. C'est ainsi que ces enseignements ont commencé à se répandre et à fleurir dans le monde. En ce qui concerne les doctrines fondamentales du Mahayana, les parties portant sur la *vue* profonde ont été compilées par Mañjuśrī, et les parties sur la vaste conduite l'ont été par Maitreya. Ces deux enseignements se sont répandus dans le monde entier. L'enseignement extraordinaire du Vajrayana, le Mantra Secret, a été compilé et transmis généralement par les seigneurs des trois familles, en particulier par Vajrapani, le Glorieux Seigneur des Secrets. Il fut le principal responsable de la transmission de l'enseignement tantrique au royaume des humains. Pendant ce temps, de nombreux grands maîtres, comme les Deux Suprêmes et les Six Ornaments, se sont assurés que le Bouddhadharma prospérait dans la terre sacrée de l'Inde, brillant éternellement, comme un soleil sur la terre.

Le Bouddha avait prédit ceci : « Mon enseignement se répandra et s'intensifiera du nord au nord. » Il avait également dit que, huit ans après son parinirvâna, un être le surpasserait. Que Padmasambhava

apparaîtrait dans ce monde et se dirigerait vers le Nord, vers le Pays des Neiges, pour répandre ses enseignements. Gourou Rinpoché se rendit au Tibet, tout comme le Bouddha l'avait prédit.



2.11 : Sa Sainteté enseignant à Lone Hawk Farm

Ce maître du mantra, Orgyen Tsokyé Dorjé, ou Padmasambhava, était la principale émanation de trois bouddhas : le Bouddha Amitabha à Sukhavati, le Seigneur Avalokiteśvara au Mont Potala, et le Bouddha Sâkyamuni, à Bodh Gaya. C'était un grand être, inégalé, qui accomplit les activités innombrables du Dharma dans les trois sphères : dans les cieux, sur terre et sous terre, subjuguant toutes les forces démoniaques et les entités désincarnées ayant rompu leurs vœux. C'est Padmasambhava qui, dans un premier temps, élimina toutes les circonstances négatives et les obstacles à la diffusion et la prospérité du Dharma au Tibet. Il apaisa tous les esprits malveillants, les forces démoniaques et esprits briseurs de vœux. À la même époque, le grand Khenpo Bodhisattva, Shantarakshita, se rendit au Tibet et partagea les enseignements du Sūtrayana. Plus tard, cent huit grands pandita, parmi lesquels Vimalamitra et Shantigarbha, furent invités au Tibet. Cent huit grands traducteurs tibétains, dont Vairotsana, Kawa Peltsek et Chogro Lu'i Gyaltsen, furent envoyés en Inde. Le corpus du Bouddhadharma, qui avait pris naissance en Inde, fut ainsi importé

au Tibet et traduit en tibétain. L'épanouissement du Bouddhisme au Tibet fut sans égal en comparaison de ce qui s'était passé dans le pays sacré de l'Inde.

Quelques siècles plus tard, lorsque le Vénérable Atisha Dipamkara Srijnana, manifestation du Bouddha Amitabha, arriva au Tibet, il déclara : « Avant, je pensais avoir maîtrisé le vaste et profond Dharma qui fleurissait en Inde, ainsi que toutes les écritures qui m'avaient été révélées par les dākinī résidant dans le royaume d'Oddiyana, les royaumes des yakshas et des gandharvas. Et aussi, tous les enseignements du Dharma semblables à un océan, tous les enseignements tantriques, tout cela semblait faire partie de mon champ de connaissance. Cependant, lorsque j'ai vu les manuscrits en sanskrit des tantra conservés au monastère de Samyé, j'ai réalisé que ce que je maîtrisais représentait moins d'un pour cent d'entre eux. Il n'y a pas de fin aux tantra de la tradition du Mantra Secret ! Il semble que l'enseignement ait été partagé au Tibet comme il ne l'avait jamais été en Inde. »

À une autre occasion, le grand maître accompli Orgyenpa, l'un des fondateurs des huit lignées de réalisation, s'exprima également avec une profonde émotion : « De nos jours, au Tibet, les titres de tous les tantra de la tradition du Mantra Secret Nyingma sont plus longs que le contenu du Kangyur tout entier^a et du Tengyur. C'est incroyable, ces tantra contiennent tout ! »

À l'époque, l'École des premiers traducteurs de Ngagyur Nyingma fleurissait au Tibet. Plus tard, les Écoles Sarma suivirent les traductions ultérieures de textes bouddhistes provenant d'Inde, notamment Sakya, Kagyu et Kadam. Elles virent le jour l'une après l'autre. L'École Kadampa s'est développée par la suite en deux branches principales, celle des anciens Kadampa, fondée par le Vénérable Atisha, et celle des nouveaux Kadampa ou Gelugpa, fondée par le grand Tsongkhapa.

^a Le canon bouddhiste tibétain est une collection de textes sacrés, définie de manière relativement large et reconnue par différentes écoles du Bouddhisme tibétain. Il se compose du Kangyur ou Kanjur, ainsi que du Tengyur ou Tanjur. [Source : Wikipédia]

La particularité de la tradition Ngagyur Nyingma

En ce qui concerne le développement des huit lignées de réalisation au Tibet, comme celle des Kadampa, elles sont dues aux grandes qualités des maîtres de chacune des lignées qui sont des réincarnations d'Orgyen Rinpoché, Padmasambhava.

Dans la biographie de Sakya Pandita, par exemple, et dans la prophétie de Gourou Rinpoché, il est dit que Sakya Pandita était une émanation de Padmasambhava. Gampopa, maître principal de l'école Kagyu, également connu sous le nom de Dard Shonnu ou Chandraprabha, a raconté dans sa biographie qu'il était une émanation de



2.12 : Le public écoutant joyeusement l'enseignement

Padmasambhava. Il en est de même dans l'école Kadam concernant le Vénérable Atisha et le grand Tsongkhapa, eux aussi des émanations de Padmasambhava. En ce qui concerne l'école Jonang, certains écrits biographiques disent que les deux grands maîtres de lignée bien connus, Dolpopa et Taranatha, étaient en réalité des manifestations de Padmasambhava.

Dans *Les Enseignements des Grands Maîtres de l'École Kadampa*,^a le Vénérable Atisha a dit : « Au Tibet, tous les grands détenteurs de lignées ayant répandu au début le Bouddhadharma, ayant permis son développement au milieu et sa longévité à la fin, sont tous, sans exception, des manifestations d'Orgyen Rinpoché Padmasambhava. » Gourou Rinpoché lui-même disait : « Aussi longtemps que vous avez de la dévotion pour moi, le Bouddhadharma demeurera en ce monde. Si vous commencez à perdre foi en moi et que personne ne me prie plus, le Dharma disparaîtra alors rapidement de ce monde. »

^a kadam pha chö ('ka' gdams pha chos).

Du point de vue de la vérité ultime, tous les grands détenteurs et patriarches de la lignée qui étaient nés au Tibet, partageaient le même courant de pensée. Mais au niveau phénoménal, ni le grand Orgyen Rinpoché Padmasambhava inégalable, ni le grand Khenpo Bodhisattva, ni Vimalamitra ne sont nés au Pays des Neiges. Aucun de ces détenteurs de lignée, ces incroyables pandita et ces lotsawa n'égalèrent ceux de l'époque de Padmasambhava.

Comment puis-je conclure cela ? Durant la vie de Lhodrak Marpa Lotsawa, Ngok Loden Sherab fut le traducteur exceptionnel, responsable des traductions suivantes. Alors qu'il essayait de traduire l'*Ornement des Sūtra du Mahayana*^a de Maitreya, du sanskrit en tibétain, il remarqua que le terme « ahrahka » revenait de nombreuses fois dans le septième chapitre sur les six pāramitā. Ce terme « ahrahka » signifie littéralement « non-attachement » en sanskrit. Ngok Loden Sherab ne pouvait distinguer toutes les subtilités de ce terme sanskrit et traduisait simplement à chaque fois par « non-attachement », tout en ignorant à quoi cela pouvait faire référence. Il en était frustré. Il commença donc des recherches sur les traductions de textes bouddhistes de la tradition Ngagyur Nyingma. À sa grande surprise, il découvrit que les grands traducteurs des temps anciens utilisaient le terme « ahrahka », en se basant sur le son de chacune des syllabes. Chaque utilisation du terme « ahrahka » prenait alors un sens spécifique pour chacune des six pāramitā : la générosité, la discipline, la patience, la diligence, la concentration méditative et la sagesse. Et pour chacune des pāramitā, par exemple, la générosité, il y avait trois « ahrahka » distincts se référant respectivement à la générosité du passé, du présent et du futur. Il en lut ainsi un verset traduit qui disait :

*Ne jamais s'attacher dans le futur, ne pas être attaché, n'ayant
jamais été attaché,
La nature de l'attachement est le non-attachement.*

^a tekpa chenpo dō de gyen (theg pa chen po mdo sde rgyan) ; Maitreyanatha.

Il remarqua que ces belles paraphrases prenaient pleinement en compte le contexte. Cela brisa son arrogance et il composa un vers exprimant son admiration :

*Vairotsana était comme le ciel infini,
Kawa et Chok, comme le soleil et la lune ;
Rinchen Zangpo, comme la belle étoile de l'aube,
Comparés à eux, nous ne sommes que des lucioles vacillantes.*

Cette histoire illustre les qualités extraordinaires de ces grands traducteurs qui réalisèrent les premières traductions à l'époque de Padmasambhava.

En ce qui concerne les grands pandita, Orgyen Rinpoché Padmasambhava et Vimalamitra, ils avaient déjà transcendé le processus de vieillissement du corps physique. Orgyen Rinpoché vit désormais à Ngayab Ling, au Sud-Ouest du sous-continent de Jambudvipa, où habitent les rakshasas. Il y tourna la roue du Dharma pour guider les êtres. Vimalamitra réside actuellement sur le Mont Wutai, dans la région de Han et y enseigne le Dharma.

Tous les pratiquants du Dharma qui suivent Padmasambhava, Vimalamitra et le grand Khenpo Bodhisattva sont appelés disciples de la tradition Nyingma. Ils peuvent apprendre et pratiquer les soutra et les tantra, complets et authentiques. C'est la qualité exceptionnelle de la tradition Nyingma.

Certains pourraient se demander : « Les Nouvelles Écoles partagent aussi des soutra et des tantra complets. Pourquoi dites-vous que c'est une qualité exceptionnelle de l'Ancienne École ? » En effet, les trois cents volumes du Kangyur et du Tengyur, que l'on trouve aujourd'hui au Tibet, ont été principalement traduits à l'époque des premiers traducteurs. Seulement quelques textes ont été traduits par la suite, par des traducteurs des Nouvelles Écoles. En conséquence, celui qui pratique les soutra et les tantra, surtout les trois catégories intérieures

du tantra, et plus spécifiquement l'Atiyoga du Dzogchen, est considéré comme disciple de l'Ancienne École Nyingma. C'est le critère qui permet de déterminer si un pratiquant appartient ou non à la tradition Nyingma.



2.13 : Sa Sainteté conférant des instructions essentielles

Est-ce que votre centre pratique la tradition Nyingma ? Si oui, rappelez-vous de ce point. C'est le point le plus fondamental, et je le répète : l'école Nyingmapa, plus que toute autre, possède les enseignements complets et intacts du Sūtrayana et du Tantrayana. Et c'est la caractéristique exceptionnelle et unique de l'école Nyingma. Les autres, telles que Sakya et Kagyu, ne possèdent que l'Anuttarayoga Tantra, qui comprend les tantra mère, les tantra père et les tantra non duels. Cependant, les trois classes intérieures du tantra, à savoir le Mahayoga, l'Anuyoga et l'Atiyoga, appartiennent exclusivement et spécifiquement à l'école Nyingma. L'enseignement de l'Atiyoga du Dzogchen permettant aux pratiquants d'atteindre la bouddhité de la manière la plus rapide, n'est accessible que dans l'école Nyingma.

Au départ, deux grands maîtres, Orgyen Padmasambhava et Vimalamitra, ont introduit et partagé l'enseignement du Dzogchen au Tibet et ont établi l'École Nyingma. Durant la période intermédiaire, l'omniscient Longchenpa et le grand pandita Rongzompa ont enrichi cet enseignement et l'ont partagé au Pays des Neiges. Plus tard, l'omniscient Ju

Mipham Rinpoché et Jamyang Khyentsé Wangpo ont fait fleurir à nouveau l'enseignement Nyingma au Tibet. Ce sont les trois périodes d'enseignement du Dzogchen, à savoir celle de la propagation précoce, de la propagation intermédiaire et de la propagation tardive.

Durant la période de la première propagation, l'enseignement Dzogchen, donné par Orgyen Padmasambhava était considéré comme Le Nouveau Dzogchen ou Le Terma du Dzogchen. Et les enseignements donnés par Vimalamitra étaient habituellement appelés Ancien Dzogchen ou Dzogchen Kama. Ainsi, il existe deux types de Nyingtig,^a l'ancien *Vima Nyingtig* de Vimalamitra et le nouveau *Khandro Nyingtig* de Padmasambhava.

Durant la période de la propagation intermédiaire, l'omniscient Longchenpa a donné de vastes enseignements sur la nature de luminosité de l'esprit, basés principalement sur Les Dix-Sept tantra appartenant à la catégorie des instructions essentielles. Le grand pandita Rongzompa a développé la *vue* de l'essence de vacuité de l'esprit en suivant Les Vingt et Un tantra mère et les tantra fille, appartenant à la catégorie extérieure de l'esprit, ainsi que les tantra de la catégorie intérieure de l'espace, classés en Trois Sections : de l'espace blanc, noir et bariolés.

Durant la période de la propagation tardive, Jamyang Khyentsé Wangpo a transmis des instructions profondes à des êtres fortunés, les guidant sur le chemin du Dzogchen. L'omniscient Ju Mipham Rinpoché a exposé les vastes doctrines de la philosophie bouddhiste, subjuguant ceux de la tradition Nyingma qui en avaient des vues erronées. Si vous voulez étudier l'enseignement Dzogchen, spécifique à la tradition Nyingma, vous devriez suivre les enseignements de ces six grands maîtres.

^a 'Nyingthig' (qui évoque « l'essence du cœur » ou « les sphères du cœur »). « Thig » est l'origine étymologique de « thig-le », traduction tibétaine du sanskrit « bindu », le point central du « mandala » [Source : Wikipédia]

Les instructions essentielles concernant la pratique du Dzogchen

En ce qui concerne la pratique du Dzogchen, les enseignements peuvent être classifiés, de manière générale, en *gyu*, *lung* et *men ngak*.^a *Gyu* signifie les tantra, *lung* la transmission des tantra, et *men ngak* les instructions données individuellement par le maître, connues sous le nom d'*Upadesha*. Je suppose que la plupart d'entre vous sont des pratiquants avancés du Vajrayana, ayant déjà une certaine expérience méditative de la pratique des instructions essentielles. Par conséquent, je me centrerai sur la partie de l'*Upadesha* pour parler brièvement de cet aspect de la pratique du Dzogchen.

Il existe deux chemins pour s'entraîner à cette partie de l'*upadesha*, *trekchö* et *tögal*, que l'on traduit par « trancher complètement ou percée » et « la traversée directe ou l'approche directe ». Le chemin de *trekchö* met l'accent sur la pureté originelle en tant que BASE, couper au travers étant le CHEMIN et la dissolution de toute substance en particules étant le FRUIT. Cela amène la libération en un corps de lumière. Le chemin de *trekchö* peut mener les paresseux à la libération, car aucun effort diligent n'est nécessaire. En revanche, *tögal* exige un effort diligent pour atteindre l'état du fruit.

Maintenant, je vais parler brièvement de Vue, Méditation, Conduite et Résultat, qui correspondent à *trekchö*.

1. Tout d'abord, en ce qui concerne la *Vue*, *trekchö* établit que tous les phénomènes concernant l'apparence, l'existence, l'univers et les êtres sont fondamentalement une manifestation illusoire de l'esprit et que l'esprit lui-même est au-delà du fait de naître, de demeurer et de cesser, puisqu'il a la nature de la vacuité, vaste comme l'espace. Voilà la *vue*.

Il existe deux méthodes pour reconnaître cette vue : la pratique de Shamatha et celle de Vipashyana. Dans la première, on aborde

^a rgyud, rlung, and man ngag.

la *vue* avec effort, par la méditation en suivant principalement la lignée Kagyu, où l'on commence par la méditation de shamatha centrée sur un objet. On progresse peu à peu avec les quatre yogas du Mahamudra et l'on applique les instructions essentielles concernant la tranquillité, le mouvement et la conscience claire, pour finalement, reconnaître la nature de l'esprit. L'enseignement du Mahamudra, qui montre directement, est l'enseignement essentiel, de la lignée Kagyu. En général, la tradition Kagyu met l'accent sur les Six Yogas de Naropa, chemin des moyens habiles (upaya) et les Instructions du Mahamudra, chemin de la libération. Il existe aussi de nombreuses instructions uniques et profondes dans cette tradition, comme les enseignements spéciaux de Karma Chakmé Rinpoché dans son *Dharma de la Montagne*,^a que les pratiquants doivent étudier.

Dans la seconde approche, on aborde la méditation par la *vue*, suivant principalement les instructions générales de la tradition Nyingma. Elles permettent tout d'abord de réaliser la nature même de l'esprit, non née, qui ne demeure pas et ne cesse pas. Puis, elles guident le pratiquant dans la pratique de



2.14 : Le public joignant les mains, écoutant attentivement

cette Vue en appliquant les méthodes habiles qui stabilisent l'esprit. De nos jours, la plupart des maîtres Nyingma donnent des enseignements sur la nature de l'esprit de cette manière.

De nombreux pratiquants de la tradition Nyingma ou Kagyu, préfèrent combiner ces deux méthodes dans leur pratique ou lorsqu'ils enseignent à d'autres. L'essentiel est de comprendre que la nature même de l'esprit n'est autre que la vacuité afin de réaliser la *vue* ultime des deux méthodes. C'est ce que l'enseignement du Sūtrayana appelle

^a ri cho (ri chos) ; Karma Chakmé Rinpoché.

La Grande Mère Prajñāpāramitā. En réalité, la Grande Voie Médiane, le Grand Sceau (Mahamudra) et la Grande Perfection (Dzogchen), ces « Trois Grandes » partagent la même vue essentielle de la nature non née de l'esprit.

De nombreux éminents érudits, de la lignée Nyingma, ont présenté cette vue sous de multiples aspects. Mais j'aimerais citer ici l'enseignement du troisième Karmapa, Rangjung Dorjé. Dans l'une de ses prières, il a dit :

*L'absence d'engagement mental, c'est le Mahamudra,
Être libre des extrêmes, c'est la Grande Voie Médiane.
Comme ici, tout est contenu, ceci est aussi la Grande Perfection,
Puissé-je obtenir la confiance dans la connaissance de l'un et la
réalisation de tout.*

La *vue* du Grand Sceau transcende tout attachement aux phénomènes ; la Grande Voie Médiane va au-delà de tout extrême, comme l'existence ou la non-existence ; la Grande Perfection comprend les points essentiels des doctrines des neuf yanas. Ainsi, Karmapa Rangjung Dorjé aspirait-il à réaliser la véritable nature de l'esprit, en s'appuyant sur ces « Trois Grandes ».

2. En ce qui concerne la *Méditation*, c'est par une pratique méditative que l'on peut transcender la pensée conceptuelle et demeurer sans saisie dans un état de réalisation, tout en étant conscient de la *vue*. De nombreux érudits et maîtres accomplis de la tradition Nyingma ont donné des enseignements détaillés à ce sujet, mais j'aimerais partager ici l'enseignement de Karma Chakmé Rinpoché.

Il a dit : « Maintenant, tournez votre esprit vers l'intérieur et regardez votre esprit ; vous pouvez voir que l'esprit n'existe nulle part, que sa nature est vacuité. Demeurez dans cet état de vacuité, détendu et à l'aise. En dehors de cela, il n'y a pas d'autre pratique appelée Mahamudra. »

Dans cet enseignement, Karma Chakmé Rinpoché aborde la *vue* et la Méditation du Mahamudra. Lorsque vous regardez votre esprit, que vous êtes pleinement attentif, à ce moment précis, vous découvrez sa nature vide, c'est la *vue*. Reconnaisant la *vue* de manière claire et distincte, vous demeurez en elle, détendu, sans distraction, c'est la Méditation. Bien que le Mahamudra scelle le fait que tous les phénomènes appartiennent au samsara ou au nirvana, rien ne peut sceller le Mahamudra lui-même. De ce point de vue, vous pouvez dire que tous les phénomènes du samsara et du nirvana ne sont rien d'autre que le Mahamudra, et le fait de le savoir, c'est la Méditation.

3. En ce qui concerne la *Conduite*, quelles que soit les pensées qui surgissent dans l'esprit, bonnes ou mauvaises, vous devez reconnaître leur essence et leur nature profonde. Cette reconnaissance renforce la réalisation et améliore le niveau de votre pratique. Au sein de la tradition Nyingma, il existe de nombreux enseignements sur ce point dans les tantra et les upadesha. Cependant, je voudrais partager les enseignements de Karma Chakmé Rinpoché issus de son ouvrage *Le Dharma de la Montagne*.

Il explique que lorsque des circonstances favorables se produisent conformément à vos souhaits, observez leur nature profonde, votre pratique en sera améliorée. De même, lorsque des situations défavorables se présentent, que ce soit la maladie, la mort, la diffamation..., observez leur nature profonde, cela renforcera grandement votre pratique. Dans l'ensemble, il ne faut jamais oublier de pratiquer à tout moment, que ce soit en marchant, en étant assis ou allongé, afin de stabiliser la réalisation dans votre vie quotidienne. C'est ce qu'on appelle « la conduite ».

4. En ce qui concerne le *Résultat*, on peut le définir selon les enseignements de Jetsün Milarépa. Il a dit : « Intérieurement, je souffre de la maladie du Dzogchen ; extérieurement, je souffre de la maladie du Mahamudra. Non seulement je souffre de ces deux maladies, mais je vais même mourir à cause d'elles. » Dans cet enseignement, Milarépa

dit que le fait de reconnaître la nature non née de l'esprit est la réalisation du Dzogchen ; le fait de demeurer dans cet état de réalisation, en dehors de tout mouvement, est la pratique du Mahamudra ; et les pratiques conjointes du Dzogchen et du Mahamudra mènent non seulement à l'élimination de toutes les pensées négatives, qui sont temporaires comme des maladies, mais permettent aussi d'atteindre plus facilement, plus rapidement, l'état ultime de la bouddhété. On utilise cette métaphore en disant qu'elle est « la mort », ce qui signifie la mort des pensées dualistes.

Voici donc ma brève explication de Vue, Méditation, Conduite et Résultat du chemin de trekchö. Les instructions upadesha, concernant la pratique en elle-même, suivent la tradition Nyingma, et toutes les références authentiques que j'ai citées proviennent de la tradition Kagyu. C'est une occasion spéciale pour moi, aujourd'hui, que de présenter ainsi l'enseignement.

Je viens d'un centre Nyingma et visite votre centre Kagyu ; vous avez étudié et pratiqué les enseignements Kagyu et avez maintenant la possibilité de suivre l'enseignement unique de la tradition Nyingma en ce qui concerne les pratiques avancées. Compte tenu de cette heureuse coïncidence, j'enseigne en rassemblant ces deux traditions.



2.15 : Sa Sainteté sur le vaste trône du Dharma

Je présente ainsi cet enseignement pour une seconde raison. C'est que les lignées Nyingma et Kagyu sont étroitement liées, ce qui les distingue complètement des autres lignées. Comme je l'ai dit auparavant, le vénérable Gampopa était l'incarnation d'Orgyen Padmasambhava. Lorsque le second Karmapa Karma Pakshi, réincarnation du premier Karmapa Dusum Khyenpa, était le gourou des empereurs mongols, il a déclaré : « Parfois, je suis Padmasambhava, parfois je suis le mahasiddha Saraha. » Il a ainsi clairement reconnu qu'il était l'incarnation de Padmasambhava.

En ce qui concerne le troisième Karmapa, Rangjung Dorjé, si vous voulez étudier *Les Quatre Sections de l'Essence du Cœur* de la tradition Nyingma, vous devez vous fier aux paroles et aux enseignements de Rangjung Dorjé, car il était l'un des gourous de l'omniscient Longchenpa. Le gourou de Karma Chakmé Rinpoché était Mingyur Dorjé, le maître de la lignée Palyul qui révéla des enseignements Namchö. Son disciple était Rigdzin Kunzang Sherab, premier détenteur du trône du monastère de Palyul. Nous pouvons dire que Karma Chakmé Rinpoché est à la fois de l'école Nyingma et Kagyu. En voyant tous ces grands maîtres de la lignée, il est clair pour nous que les Nyingmapa et les Kagyupa ont toujours été étroitement liés. Voilà pourquoi mon enseignement, aujourd'hui, était basé sur ces deux traditions.

Maintenant, avant de poursuivre, je suppose que les qualités nécessaires à votre pratique principale sont liées à la vue, la méditation, la conduite et le résultat du chemin de trekchö. Est-ce le cas ?

Quant au second chemin, celui de tögal, la pratique de la « traversée directe », je n'aborderai pas ce sujet pour le moment, mais je vais prier que nous nous retrouvons dans cette vie ou bien dans la terre pure de Sukhavati ; à ce moment-là, je vous donnerai un enseignement approfondi sur la présence spontanée. Pour créer des conditions propices et que cela se produise, je vais conclure ici.

S'HABITUER À DÉGUSTER DU CAFÉ

Au cours de ce voyage dans les pays occidentaux, Sa Sainteté s'est habituée à la cuisine locale, qui était sensiblement différente de celle de ses précédents séjours dans les régions Han et en Inde, où nous devions faire plus attention à ses repas. Cette fois, nous n'étions pas trop préoccupés par la cuisine de nos hôtes.

Étant l'assistant de Sa Sainteté, ma mission principale était de veiller aux choses du quotidien, comme ses médicaments, sa toilette, sa lessive, ses bagages pour la destination suivante ; et surtout, l'enregistrement audio du texte qu'il s'apprêtait à enseigner. Il fallait aussi gérer les imprévus. La liste des tâches quotidiennes était longue et j'avais peur d'en oublier ; tout cela me demandait une attention permanente.

À l'époque, Khenpo Namdrol était principalement responsable de la relation avec les organisateurs locaux et de la mise en place des événements durant la tournée. Lui aussi était très occupé, et une fois que Rinpoché et les autres étaient couchés, nous profitions alors une courte pause bien méritée. Cependant, il fallait encore que nous terminions notre pratique quotidienne avant d'aller nous coucher. Khenpo Namdrol lisait la *Récitation des Noms de Mañjuśrī*, ce tantra faisait également partie de mes pratiques quotidiennes. Nous récitons ensemble ce tantra, ainsi que de nombreuses autres textes.

Nous nous assoupissions fréquemment et avions parfois bien du mal à garder les yeux ouverts. Khenpo Namdrol demandait alors à Ngodrup Dorjé de nous préparer du café pour nous revigorer un peu. Je n'avais jamais bu de café auparavant et le goût m'a paru étrange la première fois. Mais petit à petit, j'ai commencé à m'habituer, j'ai même fini par l'apprécier !

Bien sûr, il n'est pas recommandé de consommer du café avant de se coucher, mais vu mes responsabilités, le café me procurait vraiment un regain d'énergie. Il me permettait de gérer le peu de sommeil, trois ou quatre heures seulement par nuit, pendant cette période.

LA PRATIQUE, ÉTAPE PAR ÉTAPE, DE MILARÉPA

Le 27 juin, Yidzhin Norbu a donné un enseignement sur la lignée Kagyu, dans la célèbre Église de Mile Hi, à Lakewood, dans le Colorado, pour la communauté Vajradhatu et de nombreux non-bouddhistes.

Ô Tathāgata, Arhat, Omniscient, Parfait pour l'Éveil et la Conduite, vous qui connaissez le Monde, Suprême Pacificateur des Hommes, maîtres des déva et des humains, Bhāgavata, Vénérable Bouddha Dharmakirtis Agara,^a à vous je rends hommage! À vous je fais des offrandes ! En vous je prends refuge !

*Me reliant aux quatre grandes aspirations, faites dans le passé
Par le Bouddha Dharmakirti Agara,
Puissent sa sagesse infinie, sa compassion et son pouvoir nous bénir,
Afin que tous les êtres sensibles et moi-même puissions jouir de
cette réalisation.*

Après avoir humblement prié et fait des louanges à ma déité, envers qui j'ai une profonde dévotion, j'ai récité sept fois le nom complet du Bouddha Dharmakirtis Agara afin que le noble Dharma pénètre votre esprit.

Aujourd'hui, mon enseignement sera centré sur les points essentiels de la pratique du Dharma pour aider les nouveaux fidèles bouddhistes à mieux connaître le Bouddhisme et son développement, tout en expliquant aux bouddhistes plus expérimentés comment améliorer

^a Chomden Chödrak Gyatso'i Yang (bchom ldan chos bsgrags rgya mthso'i dbyangs) ; l'un des huit bouddhas de médecine.

leur pratique. En ce qui concerne ceux qui suivent d'autres traditions religieuses ou n'ont aucune croyance religieuse, j'espère que cet enseignement leur donnera une idée claire de l'essence du Bouddhisme et leur permettra de réfléchir sérieusement à l'opportunité de s'engager sur ce chemin. Si une personne décide délibérément de suivre le Bouddhisme, elle pourra progresser pas à pas, avec stabilité, sur le chemin du Dharma.

Présentation des maîtres de la lignée Kagyu

Je vais tout d'abord parler de la transmission du Bouddhadharma. Notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, détenteur de toutes les qualités habiles et omniscientes, prenant soin de nous de sa grande compassion et de sa bonté aimante, a fait naître la suprême Bodhicitta, il y a bien longtemps. Il a accumulé d'immenses quantités de mérite durant trois éons et a finalement manifesté la pleine réalisation de la bouddhéité à Bodh Gaya, en Inde. Puis, il est apparu en tant que Vajradhara aux êtres suprêmes doués de pouvoirs extraordinaires et a enseigné les vastes doctrines du Mantra Secret en de nombreux endroits, tels que le plus élevé des purs royaumes d'Akanishtha.

Où ces enseignements fleurissent-ils aujourd'hui ? Dans notre monde humain, le Bouddhadharma est né à Bodh Gaya et a resplendi peu à peu sur toute la terre de l'Inde, comme le soleil levant. Plus tard, comme le Bouddha l'avait prédit, le Bouddhadharma s'est répandu au Tibet et continue à se diffuser dans le monde. Dans le Bouddhisme tibétain, il existe huit grandes lignées d'accomplissement et dix grandes lignées d'étude ; un grand nombre de ces transmissions du Dharma sont toujours vivantes aujourd'hui.

Parmi les huit grandes lignées d'accomplissement, la première qui ait fleuri au Tibet est l'École des premiers traducteurs de Ngagyur Nyingma, représentée par Orgyen Dorjé Chang, ou Padmasambhava, Vimalamitra et d'autres grands maîtres. Quelques siècles plus tard, un homme extraordinaire, en un lieu appelé Lhodrak, eût la conviction

qu'un système d'enseignement du Dharma plus complet serait nécessaire pour le bienfait des fidèles des Nouvelles Écoles. Cet homme fut le célèbre traducteur Marpa Lotsawa. Il fit trois voyages en Inde, à la recherche du Dharma, pendant lesquels il traversa de nombreuses difficultés. Lors de son troisième voyage, il rencontra l'incomparable et vénérable Atisha, qui se rendait au Tibet.

Tandis qu'il était en Inde, Marpa Lotsawa partit à la recherche de son maître et finit par le rencontrer, c'était Naropa, le grand pandit qui gardait la Porte Nord de l'Université de Nalanda. Naropa était le chef des disciples du mahasiddha Tilopa, disciple de Vajradhara lui-même.

Marpa rendit visite à Naropa à de nombreuses reprises et il reçut des séries d'instructions de lui. Il suivit également les enseignements de nombreux grands maîtres réalisés, dont Maitripa. Il ramena tous ces enseignements au Tibet et les doctrines du Mantra Secret commencèrent à se répandre dans les Nouvelles Écoles.

Avant que Marpa ne quitte son maître Naropa, celui-ci lui donna la transmission de pouvoir de Hevajra. À ce moment précis, Naropa manifesta dans le ciel le mandala de Hevajra avec toutes les déités, lumineuses et vibrantes, tandis qu'il demeurait assis, en méditation. Il demanda alors à Marpa : « Souhaites-tu te prosterner devant moi tout d'abord ou devant le yidam en premier ? »

Marpa se dit : « J'ai déjà reçu de nombreux enseignements de mon lama, et aujourd'hui, j'aimerais recevoir l'enseignement directement du yidam. » Il a donc répondu à son maître : « Je voudrais me prosterner aux pieds du yidam. » Aussitôt ces paroles prononcées, toutes les déités se sont fondues en lumière et se sont dissoutes au centre du cœur du gourou.

Marpa réalisa alors : « J'ai fait une erreur. Les déités ne sont en réalité que la manifestation du gourou ; en dehors du gourou, il n'y a aucun yidam à prier. C'est donc le gourou que je dois servir et respecter, et malheureusement, j'ai oublié cela. Puisque je considère toujours le

gourou comme étant plus grand que le yidam et que je le visualise constamment au-dessus de ma tête, lors des méditations sur le yidam, je prie en espérant ne pas avoir trop détruit cette interdépendance favorable. »

Naropa connaissait la pensée de Marpa et, grâce à son pouvoir miraculeux, il lui prédit : « Bien que tu aies choisi le yidam, nuisant ainsi aux circonstances interdépendantes, comme tu considères le gourou en tant que déité principale dans ta pratique quotidienne, c'est signe que ta lignée du Dharma se répandra au loin, tel un soleil levant rayonnant sur le monde entier. »

Marpa posa alors solennellement une question à son gourou : « J'ai sept fils, issus de mon sang, Tarma Dodé en est l'aîné. Comment faire pour que ma lignée familiale ne s'éteigne jamais, pour que mes descendants puissent aussi partager le Dharma ? » Malheureusement, Naropa répondit : « L'interdépendance favorable a été détruite et je ne peux la rétablir. »

Si Marpa avait créé une interdépendance favorable, ses descendants auraient sans aucun doute joué un rôle plus important que les disciples de sa lignée dans la propagation de son enseignement. Et la lignée Kagyu aurait prospéré des centaines, voire des milliers de fois plus. Il est donc crucial de voir le maître comme étant la source principale des réalisations (siddhi) et de reconnaître la déité comme étant inséparable du gourou, envers qui l'on manifeste toujours une foi profonde, de la dévotion, du respect et de la joie.

Marpa posa alors une autre question à son gourou : « Qui héritera et propagera ma lignée du Dharma ? »

Naropa lui demanda : « Qui est ton disciple le plus cher, celui que tu estimes le plus ? »

Marpa répondit : « C'est incontestablement mon disciple Awo Thuchen, ou Thopaga (Milarépa). Je le vois comme plus précieux encore que mon cœur. »

En entendant cela, Naropa joignit les mains et prononça un vers de louange :

*Comme le soleil qui brille sur la montagne enneigée,
Dans cette terre du Nord, lieu de ténèbres,
Il est connu sous le nom de Mila Thopaga.
Aux pieds de ce vénérable, je m'incline avec respect.*

Après avoir récité ces vers, il s'inclina en direction du Tibet. À ce moment précis, la montagne et les arbres s'inclinèrent avec lui. Ceci se produisit à l'université d'Odantapuri, située sur la montagne Hiranya Prabhat Parvat, non loin de l'université de Nalanda. Naropa vivait là-bas à l'époque, et de nos jours, si vous visitez cet endroit, vous remarquerez que la montagne et les arbres sont toujours légèrement inclinés en direction du Tibet.

Marpa Lotsawa dit un jour à Milarépa : « Tu dois faire attention à tes rêves, pour savoir clairement comment ta lignée du Dharma se répandra. »

Cette nuit-là, Milarépa rêva de quatre piliers, dans les quatre directions, et en haut du pilier nord, se trouvait un aigle. Cet aigle donna naissance à un aiglon, puis de nombreux aiglons emplirent le ciel.

Marpa lui expliqua : « Les quatre piliers de ton rêve prédisent que j'aurai quatre grands disciples : Meton Tsonpo de Tsangrong, Tsurton Wangngé de Tolpo, Ngokton Chodor de Shung, et toi, Milarépa de Kungthang. L'aigle sur le pilier nord te représente, et l'aiglon qu'il a engendré représente ton disciple semblable au soleil, Gampopa, le Da-od Shonnu, ou Chandraprabha. Le vol d'aigles emplissant le ciel symbolise les disciples de la lignée de Gampopa, qui répandront l'enseignement Kagyu dans le monde entier. »

Comme Marpa Lotsawa l'avait prédit grâce au rêve de Milarépa, à l'époque de Gampopa, ses disciples les plus remarquables furent : le premier Karmapa Dusum Khyenpa et le Protecteur des Êtres Mi-grateurs, Phagmo Drupa, qui sont nés la même année. Les disciples de leur lignée ont formé les quatre grandes écoles de Dakpo Kagyu, à savoir le Barom Kagyu, le Pagdru Kagyu, le Karma Kagyu et le Tsarpa Kagyu. L'école Pagdru Kagyu s'est par la suite scindée en huit sous-écoles, à savoir le Drikung Kagyu, le Drukpa Kagyu, le Taklung Kagyu, le Yazang Kagyu, le Trophu Kagyu, le Shugseb Kagyu, le Yelpa Kagyu et le Martsang Kagyu. Ainsi, l'enseignement du Dharma de la tradition Kagyu s'est répandu dans le monde entier.

Considérant le Drukpa Kagyu et son développement, on peut dire que ces enseignements ont atteint des contrées plus lointaines encore que celles qu'un aigle pourrait atteindre en volant dix-huit jours dans la même direction. Plus tard, les lignées du Karmapa à coiffe noire et du Karmapa à coiffe rouge se répandirent plus encore. Selon les archives, dans la vision pure du premier Karmapa, les cheveux de cent mille *ḍākinī* apparurent sous forme d'une coiffe noire qu'elles lui offrirent en signe de réalisation. Puis, l'empereur mongol de la dynastie Yuan offrit une réplique de cette coiffe au cinquième Karmapa ; celle-ci fut transmise au Karmapa actuel. La coiffe rouge fut offerte par l'empereur chinois au premier Shamarpa, Drakpa Sengé. C'était une réplique de la coiffe noire du Karmapa. La légende tibétaine raconte qu'autrefois, à Rati Bum Dzong, dans la région de Minyang, cent mille moines de l'école Kagyu purent voler en même temps. Ainsi, les maîtres de la lignée Kagyu étaient semblables à des montagnes d'or, toutes alignées, apparaissant dans le monde, l'une après l'autre, jusqu'à ce jour où le seizième Karmapa et votre maître (Chogyam Trungpa Rinpoché) sont venus illuminer le monde.

Ceci n'est qu'une très brève introduction concernant les principaux maîtres de la lignée Kagyu. Si je devais parler de chacun d'eux en détail, il me faudrait plusieurs mois pour en faire le récit.

Je vais parler maintenant des instructions concernant la pratique, transmises par les maîtres de la lignée Kagyu. Il existe trois transmissions principales : 1) la pratique extraordinaire du Mantra Secret qui amène à la réalisation de Vajradhara, transmise par le mahasiddha Tilopa ; 2) la pratique, à la fois du Sūtrayana et du Mantrayana, transmise par Lhodrak Marpa Lotsawa ; la pratique Sūtrayana y fait référence au Sūtra du Mahamudra ou au Mahamudra de la réalité, et la pratique Mantrayana fait référence au Soutra du Mahamudra ou au Mahamudra, union de la béatitude et de la vacuité ; 3) la pratique pas à pas, transmise par Jetsün Milarépa, commence par les pratiques fondamentales consistant à abandonner tout ce qui est non-vertueux, se poursuivant avec la pratique de tummo (chaleur mystique de la sagesse), du corps magique et l'essence du Mahamudra qui sera réalisée grâce à la stabilisation de ces pratiques. Ainsi, la pratique Vajrayana du Mantra Secret atteindra la fruition de l'état de Vajradhara en une seule vie.

Je vais principalement me baser sur la transmission de Milarépa. C'est un chemin facile qui inclut toutes les étapes de la pratique et peut être suivi par chacun, quelles que soient ses capacités. Pour suivre ce chemin, le disciple doit d'abord comprendre la nature même de la souffrance, dans l'existence cyclique, qui inclut la naissance et la mort, et générer ainsi un esprit de renoncement. Deuxièmement, il doit chérir les autres plus que lui-même et générer ainsi l'esprit éveillé de la Bodhicitta, pour le bien de tous les êtres vivants. Troisièmement, il doit cultiver et méditer sur la vision pure, qui n'est autre que la transmission par l'esprit de Vajradhara et atteindre ainsi la réalisation de la bouddhété.

La pratique du Véhicule fondamental

Tout d'abord, comment cultiver l'esprit de renoncement ?

Nous devrions méditer de la manière suivante : « Il est extrêmement rare d'obtenir un corps humain si précieux, qui nous permet de pratiquer le Dharma. Par conséquent, puisque j'ai obtenu ce corps

précieux, je dois en faire bon usage en pratiquant le Dharma de manière pure. » Nous prenons ainsi un vœu solennel et poursuivons notre contemplation : « Bien que j'aie obtenu ce précieux corps humain, avec toutes ses libertés et ses avantages, il est impermanent, fragile et instable. Dans cent ans, tous les êtres humains présents dans ce monde seront certainement morts, sans qu'aucun ne demeure. Je dois reconnaître la réalité de la mort et me consacrer à la pratique du Dharma. Ma mort est inévitable, et pire encore, je ne sais pas quand elle se produira. Je dois garder cela aussi à l'esprit. »

Pour nous tous, ici présents, personne ne peut nous garantir que nous irons bien et que nous serons encore en vie l'an prochain, ni qu'aucun d'entre nous ne mourra. Nous ne savons pas ce qui viendra en premier, notre prochaine vie ou l'année prochaine. Sans parler de l'an prochain, nous ne pouvons être sûrs que nous ne mourrons pas le mois prochain. Étant donné que la venue du Seigneur de la Mort nous est inconnue, nous devons consacrer tout notre temps et notre énergie à la pratique du Dharma.

Lorsque la mort surviendra, rien ne nous aidera, en dehors du noble Dharma. Pensez à ceci : « Le fait d'avoir un statut social élevé va-t-il nous aider au moment de la mort ? » Même un roi, qui règne sur le monde entier, se rendra seul dans un monde inconnu après sa mort, il ne pourra emmener le moindre assistant avec lui. Le fait d'avoir une grande richesse va-t-il nous aider au moment de la mort ? Même une personne qui possède la richesse d'un pays tout entier, devra renaître seule dans la vie prochaine et ne pourra rien emporter, pas même une bouchée de pain ni un vêtement. Pensez-vous que la renommée sera utile au moment de la mort ? Même une personne célèbre dans le monde errera sans défense dans un univers totalement étrange, dénuée de tout privilège. En réfléchissant profondément à toutes ces situations, nous sommes invités à pratiquer le Dharma sans plus tarder. Autrement, au moment où vous vous souviendrez enfin du Dharma

et essaieriez de le pratiquer, après avoir gaspillé la majeure partie de notre vie, il sera trop tard.

Il est important de clarifier ceci : la mort n'est pas la fin de tout, comme un feu qui s'éteint ou de l'eau qui s'évapore. Le bon et le mauvais karma vous accompagneront dans la prochaine vie. Il ne faut jamais penser qu'il n'y a rien qui existe après la mort. Je vais vous raconter quelques histoires.

Il y avait autrefois un érudit non-bouddhiste, qui avait débattu toute sa vie avec le philosophe bouddhiste bien connu, Dharmakirti, mais il n'avait jamais gagné. Dans la vie suivante, il participa à des débats dès l'âge de dix-huit ans et débattit de nouveau avec Dharmakirti, mais il échoua encore. Dans la vie suivante, il participa à des débats dès l'âge de sept ans et débattit de nouveau avec Dharmakirti, échouant encore. Finalement, il prit refuge dans le Bouddhisme. Dans les religions qui ne sont pas bouddhistes, beaucoup d'entre elles admettent l'existence de vies passées et futures et de nombreuses personnes se rappellent leurs vies antérieures.

Il existe des histoires similaires dans le Bouddhisme. Chandragomin était un érudit bouddhiste célèbre, originaire du Sud de l'Inde. Dans sa vie passée, il avait été un pandita bouddhiste et avait eu de vifs débats avec un érudit non-bouddhiste. Cet érudit non-bouddhiste niait l'existence des vies passées et futures, et malgré tous les efforts du pandita bouddhiste, il n'en était toujours pas convaincu. Pour prouver la réalité de la renaissance, le pandita bouddhiste décida de faire une déclaration pleine d'audace : « Je vais vous prouver l'existence de la vie future. Je vais mourir maintenant. Gardez mon corps dans un cercueil avec des substances sacrées soigneusement préparées. » Il mit une perle dans sa bouche et fit le vœu suivant : « Après ma renaissance, puissé-je maîtriser toutes les connaissances que j'ai acquises dans cette vie. Si vous trouvez quelqu'un qui naît avec cette perle dans la bouche, sachez que c'est ma réincarnation. » Ayant dit cela, le pandita mourût.

Chandragomin naquit par la suite avec une perle dans la bouche, et la perle placée dans le cercueil, elle, disparut.

Voyant ce prodige, l'érudit non-bouddhiste commença à se questionner sur la réalité de l'existence des vies passées et futures. Il demanda à Chandragomin de lui expliquer la philosophie bouddhiste afin de clarifier ses doutes. Chandragomin se révéla, dans cette vie, encore plus brillant dans sa compréhension du Dharma, dénuée de tout obscurcissement. Il put ainsi répondre parfaitement à l'érudit non-bouddhiste, qui finit par accepter l'existence de la renaissance ainsi que la validité de l'enseignement bouddhiste. Il se tourna alors vers le Bouddhisme et devint lui-même un grand pandita de cette tradition.

Je vais aborder à présent l'histoire de votre lignée Kagyu et des renaissances des différents Karmapa. Le premier Karmapa était Dusum Khyenpa, le second, Karma Pakshi, le troisième Rangjung Dorjé. . . . jusqu'au seizième Karmapa actuel, Rangjung Rigpé Dorjé. La venue de chaque Karmapa avait été prédite clairement dans de nombreux textes, comme dans *Rassembler l'Intention de la Sagesse*,^a avec des indications précises concernant la durée de leur vie. Le premier Karmapa avait aussi prophétisé qui seraient les parents et d'autres détails concernant le second Karmapa. Cette tradition s'est perpétuée à chaque réincarnation jusqu'au seizième Rigpé Dorjé. Tout cela prouve bien l'existence de vies passées et futures. Ces informations historiques attestent de la réalité de la renaissance. Bien sûr, il y a aussi des arguments logiques pour établir cette vérité, exposés clairement dans de nombreux textes bouddhistes. Mais je n'ai pas le temps d'en parler ici.

La *vue* concernant la renaissance, la loi du karmique des causes et effets, nécessite de connaître les enseignements fondamentaux du Bouddhisme, qui ne doivent jamais être négligés ni abandonnés. Nombreux sont ceux qui, dans le monde moderne, doutent de la loi du karma, de l'existence de vies passées et futures. Chacun d'entre

^a lama gongdu (bla ma dgongs 'dus) ; Révélé par Sangyé Lingpa.

vous, ici présent, devrait méditer profondément sur ces enseignements essentiels. Par exemple, en contemplant la renaissance des Karmapa, nous pouvons réaliser l'existence de vies passées et futures. S'il n'y avait pas de renaissances, il n'y aurait pas de Karmapa apparaissant dans ce monde, tel qu'annoncé par le précédent, et l'actuel Karmapa ne pourrait se rappeler de sa vie précédente. Sans parler de la conduite et des activités du Dharma accomplies par son incarnation précédente. Chaque Karmapa peut clairement se rappeler de sa vie précédente, comme si cela s'était produit la veille. C'est bien une preuve irréfutable de la renaissance.

De plus, en vertu de la loi infaillible des causes et effets, le fait de s'engager dans des actions vertueuses apporte paix et bonheur, tandis que des actions nuisibles entraînent une renaissance dans un royaume inférieur. Si vous tombez dans les trois royaumes inférieurs à cause de votre karma négatif, la souffrance éprouvée est inimaginable en comparaison de la souffrance expérimentée dans le monde humain. Elle est durable, insupportable et d'une grande variété. Soyez donc vigilants et évitez toute action nuisible.

D'autre part, si vous cultivez abondamment la vertu, il est certain que vous pourrez renaître dans un royaume pur comme Sukhavati. Les qualités des royaumes purs sont inimaginables et rien dans le monde humain ne peut leur être comparé. Vous devez donc faire preuve de diligence en cultivant la vertu qui permet d'atteindre la paix et le bonheur inconcevables provenant d'une renaissance dans un royaume pur.

Quelles sont les actions non-vertueuses à abandonner et quelles sont les vertus à cultiver ? Toute action nuisible envers d'autres êtres sensibles est non vertueuse, comme le fait de tuer, voler, mentir, tromper autrui, calomnier ou semer la discorde, entre autres. Toutes ces actions négatives doivent être abandonnées à la racine. En revanche, il faut s'engager avec attention dans des actions du corps, de la parole ou de l'esprit qui ne nuisent pas à autrui.

Cette étape initiale peut être illustrée par la manière dont Jetsün Milarépa a débuté son chemin dans le Dharma. Au départ, son oncle, sa tante et d'autres membres de sa famille le maltraièrent et le haïssaient. Progressivement, il en vint à comprendre que rien n'était fiable dans le samsara et que tout était dépourvu de véritable existence. Il décida alors d'abandonner toutes les actions négatives, y compris les plus insignifiantes, et commença son chemin en ne pratiquant que la vertu.

La pratique des Soutra du Mahayana

La pratique fondamentale du Mahayana, c'est tout d'abord prendre les vœux de refuge, avec la détermination de ne jamais abandonner les Trois Joyaux du Refuge, même au prix de votre vie. De plus, vous devriez suivre le chemin du bodhisattva, en vous souciant du bien de tous les êtres sensibles et en cultivant une attitude, chérissant autrui plus que soi-même. Comment faire ? Il existe une instruction célèbre sur l'entraînement de l'esprit dans le Bouddhisme tibétain qui dit : « Tout profit et tout avantage, offre-les à autrui, toute perte et toute défaite, prends-les à ton compte. » Cela signifie que dans votre pratique spirituelle, vous devez œuvrer pour le bienfait, le succès, le bonheur et la joie d'autrui, l'aider à profiter de tout ce qui est positif et bon, tout en prenant sur vous toutes les souffrances et les malheurs. Il est certain qu'en tant que débutant, vous ne pouvez accomplir cela à cent pour cent. Néanmoins, vous pouvez vous entraîner progressivement à faire cette pratique.

Qu'est-ce que cet entraînement progressif ?

Tout d'abord, vous devez cultiver l'attitude qui consiste à traiter, vous-même ainsi qu'autrui, avec équanimité. C'est se considérer comme étant identique à autrui. Vous souhaitez être heureux. Tout comme vous, les êtres souhaitent également être heureux ; vous ne voulez pas souffrir et tout comme vous, les êtres ne veulent pas souffrir. Il n'y a donc aucune différence entre les autres et vous. Par conséquent, vous devriez traiter les autres comme vous vous traitez vous-même, faire de

votre mieux pour leur apporter le bonheur et les libérer de la souffrance. Ainsi, vous développez une bonté aimante et de la compassion envers autrui.

Ensuite, cultivez l'attitude qui consiste à voir les autres comme étant plus importants que vous-même. Je vais vous en donner un exemple. Si vous traitez une personne malveillante sans aucun lien de parenté avec vous plus gentiment que votre fils et qu'elle continue à vous voir comme un ennemi et à vous causer du tort, vous ne lui en voulez pas. Au lieu de réagir, vous prenez soin d'elle avec plus d'amour encore, comme une mère qui aime profondément son fils unique souffrant malheureusement d'un trouble mental. Peu importe si son fils la blesse, cette mère n'est préoccupée que par la guérison de son fils. Elle ne nourrit aucune colère ni haine envers lui, malgré son comportement. Vous devriez ainsi apprendre à développer un esprit altruiste envers ceux qui vous font du mal.



2.16 : Sa Sainteté pleine de joie

Par exemple, une personne, qui n'a aucun lien avec vous, pourrait vous injurier en face de cent ou mille personnes. Sans avoir l'intention de vous venger de ce manque de respect et de ce manque de courtoisie, vous choisiriez plutôt de prendre soin d'elle, car vous considériez que celui qui met en lumière vos faiblesses mérite d'être respecté, comme un guide spirituel !

Vous n'avez peut-être pas nui à une personne, mais, sans raison apparente, celle-ci vous frappe, ou même vous décapite. Là encore, vous ne ressentez aucune haine, vous ne lui souhaitez que d'être heureux et libre de la souffrance. Vous devriez cultiver ainsi un esprit altruiste et compatissant envers tous les êtres sensibles.

C'est exactement comme cela que Jetsün Milarépa traitait ses proches, qui avaient été autrefois ses ennemis. Lorsqu'il s'est mis à suivre Marpa Lotsawa et qu'une Bodhicitta authentique avait pris naissance dans son esprit, Milarépa fit preuve d'une grande compassion envers sa tante et d'autres proches qui l'avaient maltraité. Il leur enseigna le noble Dharma, leur donna des instructions pour la pratique et les guida finalement sur le noble chemin.

Donc, pour chacun d'entre vous ici présent, contemplez profondément ce point essentiel de l'enseignement bouddhiste. Comme je l'ai dit auparavant, mon intention en donnant cet enseignement est d'inspirer à la fois les bouddhistes et les non-bouddhistes. J'espère que certains d'entre vous qui n'ont pas encore commencé à pratiquer de Dharma pourront commencer, et que ceux qui ont commencé renforceront leur pratique. J'espère aussi qu'en écoutant mes enseignements, les non-bouddhistes pourront se sentir enthousiasmés par le Bouddhadharma. Chacun souhaite être ami avec ceux qui sont altruistes et prennent plaisir à aider les autres, et personne n'aime ceux qui cultivent la haine et des intentions nuisibles envers autrui.

L'essence même du Bouddhadharma consiste à pacifier l'esprit, en l'entraînant sur ce chemin de pacification et de paix. Sans colère à

l'esprit, vous n'auriez aucune intention de nuire aux autres, que ce soit physiquement ou verbalement, et seriez plus qu'heureux d'aider les autres de toutes vos forces. L'essence des quatre-vingt-quatre mille enseignements du Dharma n'est autre que cet entraînement de l'esprit. Si vous réfléchissez profondément ainsi et comprenez le sens véritable de cela, il vous sera alors impossible d'être malheureux ou d'être indifférent envers le Bouddhadharma.

Je voudrais partager un autre exemple avec vous. Il y avait autrefois un érudit non-bouddhiste qui suivait Maheshvara et qui se tourna ensuite vers le Bouddhisme. Dans l'un de ses écrits célèbres, il déclara que plus l'on comprend les philosophies non-bouddhistes, plus l'on ressent de la dévotion et de l'enthousiasme envers la doctrine bouddhiste. C'est tout à fait juste. Par exemple, certains hérétiques prétendent que le fait de tuer des gens est un acte vertueux. Et si l'on tue de nombreux ennemis sur un champ de bataille en temps de guerre, cette victoire est digne de louanges. Le Bouddha prônait que le fait de tuer était toujours non vertueux, quel que soit le contexte. Si vous faites du mal à d'autres êtres, vous devrez subir la souffrance correspondant à cette action nuisible. Nuire aux autres n'apporte que de la douleur, de la souffrance et en dehors de cela, aucun bienfait.

Certains hérétiques prétendent aussi que commettre un adultère et détruire la famille d'un autre est un acte vertueux. Le Bouddha prônait aussi que cela est toujours non vertueux. Il est évident qu'il est impossible d'imaginer que ce comportement soit positif, car il n'apporte que de la disharmonie et blesse les autres. Seule une conduite qui apporte de l'harmonie aux autres, que ce soit mentalement ou physiquement, est considérée comme étant vertueuse.

Certains hérétiques prétendent encore que le fait de mentir pour attirer des centaines de milliers de personnes à suivre un certain chemin est vertueux. Le Bouddha, lui, a enseigné que le fait de prononcer des paroles vraies et honnêtes est vertueux. Je crois en ce que le Bouddha a dit et le fait de mentir ne peut guère être un acte sain.

Notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, était le seul grand guide spirituel qui a eu le courage de parler des choses telles qu'elles sont, de ce qui est vrai, avec son grand amour et sa compassion. Toutes les prophéties émises par le Bouddha se sont accomplies sans aucune exception. Sa parole était directe, il disait que la façon dont nous pratiquons indique quel en sera le résultat. Il disait aussi que si vous étudiez et pratiquez les instructions profondes, les résultats ne pourront que se produire au bout d'un certain temps. Toutes ces affirmations se sont avérées vraies.

En ce qui concerne le peuple tibétain du Pays des Neiges, bien que sa population soit assez peu nombreuse, les gens, qui y sont nés, ont suivi et pratiqué les enseignements du Bouddha, et un grand nombre d'entre eux ont atteint l'Éveil. Dans le monde actuel qui compte plus de cinq milliards d'individus, la population tibétaine correspond à six millions de personnes. Mais si l'on considère le pourcentage de pratiquants spirituels accomplis parmi les tibétains, aucun autre peuple ne peut lui être comparé. Si vous ne me croyez pas, je vous encourage à aller au Tibet et à observer attentivement notre peuple, vous comprendrez alors ce que je veux dire.

Le Bouddhisme tibétain comprend de nombreuses lignées et écoles, et ici, j'ai succinctement évoqué la lignée Kagyu. Si vous ne pouvez pas voyager dans tout le Tibet, je vous suggère au moins d'aller à Ngari, à l'endroit même où le Milarépa demeurait. Par la vertu de ses réalisations spirituelles, ce grand yogi ne pouvait être détruit ni par l'eau ni par le feu. Il pouvait traverser avec aisance les rochers et les montagnes, sans que cela soit un obstacle, planer dans le ciel comme un oiseau. Dans nombres de sites historiques sacrés, Milarépa a laissé des signes concrets de ses incroyables réalisations. De nos jours, il est toujours possible de faire un pèlerinage en ces lieux.

Quand on y réfléchit, Jetsün Milarépa s'est comporté et a agi d'une manière tout à fait singulière, qu'on ne retrouve pas dans d'autres traditions religieuses ou d'autres cultures. Je ne prétends pas inventer quoi

que ce soit. Il peut y avoir des variantes dans les récits mais cela vient uniquement de mon manque de connaissances concernant certains détails. Mais je n'ai aucune intention de vous tromper. Je souhaite profondément que chacun d'entre puisse plonger profondément dans le Bouddhisme. Ainsi, je suis sûr que ceux qui n'ont pas encore découvert la richesse des enseignements bouddhistes résisteront difficilement aux enseignements du Bouddha.

Le chemin de la pratique Mahayana du Mantra Secret

Pour cette dernière partie de l'enseignement, je vais aborder la perception pure, c'est à dire pratiquer directement ce que le Bouddha Sâkyamuni ou Vajradhara ont réalisé. C'est le moyen habile du Vajrayana, qui comporte de nombreuses méthodes différentes, comme la méditation shamatha ou vipashyana. C'est précisément la pratique extraordinaire de Jetsün Milarépa qui lui a permis d'atteindre l'Éveil ultime.

Cette pratique du Mantra Secret du Vajrayana ne peut être expliquée ouvertement à tout le monde, elle doit être réservée à un nombre limité de personnes ayant les qualités requises. Comme votre gourou l'a expliqué précédemment, la pratique du Vajrayana est suprême et merveilleuse. Cependant, pour la mettre en œuvre et éventuellement atteindre le plus haut niveau de réalisation, vous devez commencer par la pratique la plus fondamentale. Cela correspond à l'entraînement progressif du Bouddhisme. À l'exception de quelques-uns, personne ne peut s'engager directement dans la pratique du Mantra Secret sans un entraînement préalable. Je me réjouis vraiment moi-même de cette approche traditionnelle, et si vous avez des questions concernant la pratique, étape par étape, nous pourrions en discuter dans les prochains jours. Je vous invite donc à venir assister aux enseignements qui vont suivre.

Les non-bouddhistes ici présents pourraient se demander : « Pourquoi l'enseignement du Mantra Secret est-il tenu secret ? Est-ce parce que cette tradition a des défauts qui ne peuvent pas être divulgués ? »

Il n'y a, bien sûr, aucun défaut, bien au contraire. Les points essentiels du Mantrayana sont plus élevés encore que ceux des véhicules du Hinayana et du Mahayana. L'enseignement du Mantra Secret inspirera tous les fidèles qui peuvent se relier à ce niveau. C'est pourquoi la plupart des grands lamas du Tibet, tels que Sa Sainteté le Seizième Karmapa et ses quatre régents, Sa Sainteté Pénor Rinpoché en Inde, s'efforcent tous de partager cet enseignement ultime.

Alors, certains pourraient se demander : « Pourquoi faut-il le garder secret si c'est une telle source d'inspiration ? »

En effet, comme le stipulent des écritures bouddhistes, « L'enseignement du Mantra Secret doit rester caché, non pas parce qu'il a des défauts, parce que l'accomplissement nécessite de le pratiquer en secret. » L'enseignement du Vajrayana n'a aucun défaut majeur ni mineur, mais garder cette pratique secrète permet au pratiquant d'atteindre rapidement le fruit de l'Éveil.

Certains pourraient encore se demander : « Pourquoi le fait de le garder ainsi secret assure-t-il d'un accomplissement rapide ? »

C'est comme avec la médecine tibétaine. Si le médecin révélait à l'avance les ingrédients ou la formule de son remède à son patient, le médicament pourrait perdre de son efficacité. Si ces informations restent inconnues du patient, le médicament produira un effet immédiat. Il en va de même avec l'enseignement du Mantrayana Secret. C'est précisément pour cela que nous sommes obligés de maintenir cet enseignement inaccessible au public.

Je souhaite sincèrement que la plupart d'entre vous suivent un chemin graduel et parcourent toutes les étapes nécessaires à la pratique du

Dharma. Jetsün Milarépa en est un exemple parfait. Le Bouddhadharma a vu le jour et a fleuri en Inde. Maintenant, comme le Bouddha l'avait prédit, tous les enseignements fondamentaux du Dharma sont bien préservés au Pays des Neiges. Leur transmission est restée ininterrompue jusqu'à ce jour. Il est donc important que vous respectiez ces lamas tibétains et que vous cultiviez de la dévotion à leur égard. Ils font preuve d'une grande compassion et possèdent les transmissions de ces précieux enseignements du Dharma. Peu importe le maître vous suiviez ; tant qu'il ou elle est qualifié(e) pour vous donner l'enseignement du Dharma, vous en tirerez tous les bienfaits. Ils ne vous feront aucun mal et ne vous apporteront que des bienfaits.

Si vous pensez à ces grands maîtres, aux États-Unis, qui ont partagé avec vous l'enseignement du Dharma et des instructions précieuses pour la pratique, tout cela est d'un immense bienfait pour vous, une source de bonheur, c'est évident. Donc, quand ils viennent dans votre région, si vous pouvez les servir, vous devriez vraiment le faire avec respect et dévotion, faire tout ce vous pouvez pour répondre à leurs besoins. Trungpa Rinpoché était de la même lignée du Dharma que nous. S'il n'était pas venu dans ce pays, même s'il y a aussi des tibétains qui y vivent, ce ne serait pas aussi bénéfique pour vous, car ces tibétains ne sont pas des experts en Dharma et, pire encore, ils ont eux-mêmes créé beaucoup de karma négatif par leurs pensées et leurs comportements. En revanche, votre maître est venu et a transmis le Dharma à de nombreuses personnes, établissant ce centre de Karma Dzong ainsi que plus de cent centres du Dharma dans le monde entier. Cette grande bonté envers vous, occidentaux, vous apportera certainement bonheur et confort, dans cette vie et les vies futures.

Quelqu'un comme moi ne peut guère vous apporter de grands bienfaits, car je suis déjà très âgé et gravement malade. En dehors de cette tournée, je ne pense pas pouvoir revenir aux États-Unis. Je ne peux donc pas beaucoup vous aider. Cependant, de nombreux maîtres vivent déjà dans ce pays, c'est certainement dû à vos mérites. Chacun de vous

devrait donc les servir avec dévotion et mettre leurs enseignements en pratique. La plupart des lamas tibétains, comme moi, ont des difficultés à voyager aux États-Unis depuis les régions tibétaines en Chine, car pour qu'un tibétain puisse voyager à l'étranger depuis la Chine, il a besoin d'être aidé et d'avoir des conditions favorables.

En attendant, j'espère que vous vénérerez les lamas qui ont quitté le Tibet pour vivre en Inde ou ailleurs, car ils ont sûrement un lien étroit avec vous. Inutile de citer tous les maîtres de la lignée Kagyu en Inde, car vous suivez la même tradition qu'eux. En ce moment, notre guide spirituel dans le Bouddhisme est Sa Sainteté Gyalwa Rinpoché, Tendzin Gyatso. Il est la véritable incarnation d'Avalokiteśvara, le noble seigneur du monde. Si vous avez l'opportunité de le rencontrer en personne et de l'écouter, n'hésitez pas à le faire. Tout lien avec lui revêt une grande signification, sa présence vous apportera d'immenses bienfaits.

J'ai appris que Sa Sainteté Pénor Rinpoché prévoyait de revenir aux États-Unis l'an prochain. Il réside actuellement au Sud de l'Inde et a été reconnu comme chef suprême de la lignée Nyingma. Moi, je ne suis qu'un modeste maître de sa lignée, tandis que Pénor Rinpoché dirige des centaines de monastères au Tibet, qu'il a éduqué un grand nombre de moines en Inde, que l'on peut voir partout dans le monde avec leurs robes monastiques. Un maître extraordinaire comme cela, c'est très rare de nos jours. En ce qui concerne sa personne, il est rempli de compassion, aide sans cesse les êtres sensibles et ne nuit jamais à personne d'aucune manière. En ce qui concerne son rôle religieux, il est capable de maintenir la paix et l'harmonie entre toutes les traditions religieuses dans le monde, et surtout, de soutenir et de servir toutes les écoles bouddhistes différentes, les lignées Nyingma, Kagyu, Sakya et Gelug. Se consacrant à la diffusion du Bouddhisme dans son ensemble et déployant tous ses efforts pour ce faire, il a été nommé chef suprême de la lignée Nyingma par Gyalwa Rinpoché, ainsi que par de nombreux autres grands maîtres. Bien qu'il suive principalement la tradition

Nyingma, il considère et prendre soin toutes les autres traditions et écoles bouddhistes avec le même respect. Si un lama comme celui-là vient dans votre région à l'avenir, sollicitez-le avec une dévotion et une vénération profonde, pour qu'il tourne la roue du Dharma. Établir un lien propice avec lui vous apportera d'incroyables bienfaits.

Ces gourous, qui vivent actuellement aux États-Unis, sont originaires du même endroit que moi, je les connais donc assez bien. À ma connaissance, ils suivent exclusivement l'enseignement du Bouddha et travaillent de tout leur cœur au bien d'autrui. Il est impossible pour eux de faire le moindre tort à qui que ce soit. Si vous pouvez suivre leurs conseils et mettre correctement leurs enseignements en pratique, j'en serais très heureux pour vous.

Pour finir, je souhaite que tout ce que vous pensiez et faisiez devienne source de bonheur et de bienfait pour les êtres sensibles, et surtout, que vous donniez naissance à un cœur aimant et plein de compassion.
Tashi Delek !

Dans la dernière partie, alors que Sa Sainteté expliquait la pratique du Mantra Secret, il n'a pas vraiment donné les instructions du Mahamudra ou du Dzogchen. Il a surtout souligné l'importance de respecter les vœux tantriques de perception pure et de se fier à aux maîtres qualifiés, vivant aux États-Unis, ayant atteint un certain niveau de réalisation et d'expérience dans ces pratiques du Vajrayana. En d'autres termes, les étudiants devraient chercher ces enseignements précieux auprès de leurs lamas, en qui ils peuvent se fier sur le long terme. La pratique du Vajrayana nécessite pour le pratiquant de suivre un gourou qualifié pendant une longue période, et sans les conseils personnels d'un maître dont on est proche, certaines pratiques extraordinaires ne peuvent être fructueuses. C'est pourquoi Rinpoché a simplement montré la bonne direction à ses auditeurs, sans partager avec eux les instructions détaillées du Mantra Secret.

IL A ÉCLAIRÉ MA VIE

Il y a quelques années, alors que j'enseignais aux États-Unis, j'ai rencontré une bouddhiste américaine nommée Lea Groth, qui, dans sa jeunesse, avait assisté aux enseignements donnés par Jigmé Phuntsok Rinpoché dans l'église de Mile Hi, à Lakewood, dans le Colorado, lors de ce voyage, en 1993. À l'époque, elle était jeune et un peu perdue. Mais à partir de ce jour, m'a-t-elle racontée, sa vie s'est complètement transformée.

Lea Groth partage ainsi son expérience :

« J'ai rencontré Jigmé Phuntsok Rinpoché à l'âge de treize ans. À cette époque, j'étais un peu morose et avais tendance à me dérober plutôt qu'être proche des autres. J'avais été élevée dans la tradition du Bouddhisme tibétain par mes parents, un mélange d'européens et d'américains, parmi les plus actifs d'un groupe bouddhiste tibétain. Pendant environ dix ans, ce groupe invita différents maîtres Nyingma à venir enseigner et nous avons ainsi reçu un trésor d'enseignements variés. Comme je n'avais ni frère ni sœur pour me distraire et qu'il n'y avait personne d'autre pour s'occuper de moi, j'étais la seule de ma génération à participer, régulièrement, à tout ce qui se passait au centre.

Il faisait déjà nuit lorsque nous sommes arrivés à l'église, située à environ trente minutes de chez nous. Le bâtiment n'était pas très accueillant et l'intérieur très ordinaire. Il était difficile de croire que nous étions dans une église. Il n'y avait ni croix, ni fils de Dieu sur la croix.

Je suis assez critique par nature, et ce jour-là, je suis entrée dans la salle, de mauvaise humeur, très sceptique. Je ne me souviens plus très bien de comment cela a commencé, mais je me rappelle qu'il y avait beaucoup de gens sur la scène. Et je ne savais pas qui était la personne principale pour laquelle nous avions fait ce long trajet. Ce n'était pas typiquement tibétain.

J'étais habituée à l'or, aux brocarts, aux instruments, aux chants. Mais là, c'était très simple. Je crois que le principal orateur était assis dans un fauteuil et les autres sur de simples chaises. Ce n'était pas très impressionnant, du moins jusqu'à ce que le maître commence à parler.

Sa voix était profonde et vibrante. Elle semblait pénétrer en moi, cela me touchait, même si je ne comprenais pas grand-chose à son vocabulaire. Honnêtement, je ne suis pas sûre que les mots comptaient vraiment, ce que je ressentais correspondait à ce dont j'avais besoin.

Au début, je dois l'admettre, je m'ennuyais ; mais je ne suis pas quelqu'un qui s'ennuie longtemps. J'ai donc observé les personnes qui étaient sur scène, et surtout ce vieil homme tibétain qui parlait. Il semblait me regarder, mais je ne sais pas si c'était mon égoïsme ou un souvenir idéalisé. Doucement, sans que je sois pleinement consciente de ce qui se passait, quelque chose s'est ouvert en moi et une profonde compréhension a émergé. Le tapis, les murs, les chaises, leurs couleurs moutarde et blanches, semblaient devenir transparents et irréels. Les tourbillons de pensées pleines d'émotions s'apaisèrent. Mon cerveau d'adolescente, perturbé par son stress hormonal, se calma momentanément ou, oserais-je le dire, fût réduit au silence.

Bizarrement, je suis sortie de cette église plus bouddhisme et moins en quête, plus confiante et beaucoup moins confuse. Et si j'ai longtemps oublié les enseignements et même le nom de ce grand maître, je n'ai jamais oublié les lieux et la transformation qui s'était opérée en moi. C'était comme s'il avait scellé le chemin en moi. Peu de temps après, j'ai commencé à assister aux enseignements avec mes parents, volontairement, avec l'enthousiasme d'une véritable étudiante, et non plus comme une enfant contrainte d'y participer.

À plusieurs reprises, au fil des décennies qui ont suivi, j'ai repensé à cette salle jaune, dans cette église étrange. Le souvenir me revenait. J'ai demandé plein de fois à ma mère : « Qui était ce maître ? Où était cette

église ? » Elle s'en souvenait vaguement et elle avait toujours du mal avec les noms tibétains, de sorte que le mystère est resté entier.

Puis, par le jeu du karma, grâce à mon travail d'édition, j'ai été mise en relation avec Larung Gar. J'ai une profonde gratitude et une dévotion envers le grand Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché, qui a apaisé mon esprit et m'a ramenée à mon véritable refuge, le Bouddhadharma, dans la lumière jaune de cette église extraterrestre. »

L'expérience de Lea Groth montre à quel point les bénédictions de Jigmé Phuntsok Rinpoché sont extraordinaires. Ce qui est incroyable chez les êtres hautement réalisés comme Sa Sainteté, c'est qu'ils peuvent non seulement apaiser l'esprit des êtres sensibles en donnant des enseignements bouddhistes, mais aussi le transformer profondément, par leur simple présence, leur voix ou leur regard. Cette histoire montre que si des parents font rencontrer un noble maître de grande qualité à leurs enfants ou leur font assister à un enseignement du Dharma, grâce à ces bénédictions, les enfants aux profondes racines pleines de vertu peuvent commencer un nouveau chapitre de leur vie et s'engager sur le chemin qui inverse le cycle du samsara.

UNE BRÈVE PRÉSENTATION DE SHAMBHALA

Le 28 juin, Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché est revenue à Karma Dzong pour y donner d'autres enseignements. Il a alors parlé de l'histoire et de l'origine du royaume de Shambhala, ainsi que du lien favorable entre la communauté de Shambala et de Vajradhatu.

Je suis venu tout droit du Tibet aux États-Unis. Je suis à présent dans un endroit que l'on appelle la seconde terre de Shambhala. En fait, le royaume de Shambhala est l'un des cinq grands lieux sacrés selon les doctrines bouddhistes. Ces cinq lieux sacrés sont :

- 1) Bodh Gaya, le lieu sacré situé au centre de ce monde, où tous les bouddhas des trois temps atteindront l'Éveil complet ;
- 2) Le Mont Wutai, la Montagne aux Cinq Sommets, en Chine, lieu sacré de l'Est où réside à présent le Seigneur Mañjuśrī ;
- 3) Le Mont Potala, lieu sacré du Sud, où le noble Avalokiteśvara réside à présent ;
- 4) La Montagne Couleur de Cuivre ou Oddiyana, lieu sacré de l'Ouest, Pays des Ḍākinī, où réside Gourou Padmasambhava ;
- 5) Shambhala, lieu sacré du Nord.

Où se trouve Shambhala ? Il est situé en un lieu qui nécessite, pour toute personne désirant s'y rendre, de voyager pendant douze ans, et elle doit posséder le pouvoir de se déplacer n'importe où, à sa guise. De nombreux êtres nobles du passé s'y sont rendus, comme le grand pandit indien Chilupa, qui y reçut les enseignements du Kalachakra. La forme du royaume de Shambhala est celle d'une fleur de lotus à huit pétales. Quelle est cette forme ?



2.17 : Sa Sainteté se centrant sur la transmission de l'enseignement

Au centre du lotus, se trouve la capitale de Kalapa, entourée de neuf cent soixante millions de petites cités, qui forment les huit pétales. Toutes les rivières du royaume serpentent à travers le pays et se jettent dans la rivière, à Kalapa.

Shambhala sera gouvernée par une lignée de trente-deux rois, composée de sept Dharmarajas (Tib. Chögyel) et de vingt-cinq rois Kalkin (Tib. Rigden), Kalkin signifiant « Porteur de Castes ». Le premier des sept Dharmarajas de Shambhala était le roi Suchandra (Tib. Dawa Sangpo). Il faisait partie de l'un des premiers groupes de disciples ayant reçu les enseignements du Kalachakra du Bouddha Sâkyamuni. Cela se produisit au grand stupa de Shri Dhanyakataka, dans le sud de l'Inde, peu de temps avant le parinirvâna du Bouddha. Le roi Suchandra rassembla les enseignements du Kalachakra, restés dans sa mémoire sous forme d'un texte de douze mille versets, bien connu sous le nom de *Tantra Racine du Kalachakra*, ou *Shri Kalachakra* en sanskrit. Dawa Sangpo et les six Dharmarajas qui lui succédèrent, ont tous détenu ce tantra racine et l'ont enseigné aux habitants de Shambhala durant leur règne.

Pendant le règne des sept Dharmarajas, les habitants de Shambhala étaient soumis au système des castes, tout comme dans l'Inde ancienne. Ils étaient classés en quatre castes principales : les brahmanes (prêtres, gourous, etc.), les kshatriyas (guerriers, rois, administrateurs, etc.), les vaishyas (agriculteurs, commerçants, etc., également appelés visayas), et les shudras (travailleurs). Il y avait un ensemble de règles conformes au système des castes. Par exemple, seules les personnes de certaines castes étaient autorisées à recevoir les enseignements du Dharma, cela était interdit à la plupart des autres castes.

Sous l'impulsion de Mañjuśrī Yashas, le huitième roi de la lignée de Suchandra, le système des castes fut aboli, et tous les habitants de Shambhala furent unis au sein d'une seule caste vajra, famille des pratiquants tantriques. Ainsi, Mañjuśrī Yashas est devenu le premier roi Kalkin de Shambhala, premier détenteur de la caste vajra. Il composa

le *Tantra de Kalachakra Abrégé* (Skt. *Kalachakara Laghut Tantra*) en cinq chapitres, une version condensée et simplifiée du *Tantra Racine du Kalachakra*, et enseigna à des centaines de milliers de personnes, dont les fidèles de la religion Melcha, qui vénéraient le soleil dans son royaume. Son fils et héritier royal, Pundarika, écrivit un commentaire intitulé *Lumière Immaculée*^a pour l'expliquer plus en détail.

Le *Tantra Racine du Kalachakra*, le *Tantra Abrégé du Kalachakra*, ainsi que le grand commentaire *Lumière Immaculée* ont été introduits et ont fleuri en Inde. Les enseignements du Kalachakra, le *Tantra Racine*, le *Tantra Abrégé* et la *Lumière Immaculée* tous ont été traduits en tibétain.

En 1027, le *Tantra Abrégé* est apparu en Inde et les enseignements du Kalachakra ont été amenés au Tibet. L'année où cela s'est produit fut nommée l'*Année de Rabjung*. Rabjung signifie littéralement « le suprême qui va de l'avant » en tibétain, avec un sens d'apparition du Dharma. Ce nom marque le moment important où les enseignements du Kalachakra sont arrivés au Tibet. À partir de cette année-là, le Rabjung a été intégré dans le système de datation tibétain, dans le cycle calendaire. Une année tibétaine, suivant le Rabjung, est définie en trois parties. Les deux premières correspondent à peu près aux symboles utilisés dans le calendrier chinois, l'Animal et l'Élément. Et la troisième partie étant le Rabjung. Un Rabjung est un cycle de soixante ans, et le premier Rabjung eût lieu en 1027. Cette année (1993) est la septième année du dix-septième Rabjung, depuis le moment où le Kalachakra apparut au Tibet.

Lorsque le règne d'un Dharmaraja et d'un Roi Kalkin prend fin, son successeur accède immédiatement au trône. Chaque Roi Kalkin règne sur Shambhala pendant cent ans, au cours desquels il enseigne le Kalachakra et transmet les enseignements de la lignée aux habitants des neuf cent soixante millions de villes de Shambhala. Samudravijaya (Tib. *Gyatso Namgyäl*) et Aja (Tib. *Gyälka*) furent deux exceptions, car la durée totale du règne de ces deux rois était de quatre cent trois ans ;

^a drima med pa'i od (dri ma med pa'i 'od), Skt. Vimalaprabha ; Pundarika.

Samudravijaya a enseigné le Dharma pendant cent quatre vingt deux ans et Aja pendant deux cent vingt et un ans.

Qui est l'actuel Roi Kalkin de Shambhala ? Il s'agit du vingt-et-unième Roi Kalkin, Aniruddha, et cette année marque la soixante-septième année de son règne. Après lui, les vingt-deuxième, vingt-troisième et vingt-quatrième Rois Kalkin, Narasingha, Maheshvara et Anantavijaya, apparaîtront successivement et monteront sur le trône.

Le vingt-cinquième et dernier Roi Kalkin du royaume de Shambhala est Rudra Chakrin, le porteur courroucé de la roue. Lorsqu'il montera sur le trône, le Dharma déclinera dans le monde et son nom sera à peine connu. Pire encore, les armées barbares auront conquis toutes les villes extérieures, bien que celles-ci et la capitale de Shambhala soient toutes entourées de montagnes enneigées. Lorsque les armées s'apprêteront à envahir la capitale, le Roi Kalkin Rudra Chakrin apparaîtra avec grande fureur. Il chevauchera son cheval de guerre en pierre avec ses armes et grâce à un pouvoir miraculeux, brandira sa roue de fer dans les airs et se dirigera vers Jambudvipa, Aparagodaniya et Purvavideha, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour combattre les armées barbares. Après une année de luttes, il les anéantira et fera s'élever la bannière de victoire du Bouddhadharma sur les quatre continents. Il gouvernera le royaume pendant cent ans, et grâce à ses deux fils, Brahma et Sureshvara, les enseignements du Kalachakra s'épanouiront pendant des milliers d'années, sans jamais décliner.

Ceci était une brève introduction aux origines et à l'histoire de Shambhala.

Il est dit que votre lama racine, Trungpa Rinpoché, est le futur Roi Kalkin Rudra Chakrin. Au cours de sa vie, Rinpoché a créé de nombreuses conditions favorables en ce sens. Par exemple, il a revêtu l'uniforme d'un officier militaire et avait de nombreux gardes à ses côtés. Vous avez eu la grande chance de rencontrer Trungpa Rinpoché, de recevoir ses enseignements et de maintenir sa lignée. Celui qui

pratiquer les enseignements Kagyu, et surtout ceux que Trungpa Rinpoché a pratiqués, renaîtra dans le royaume de Shambhala comme l'un de ses guerriers. Quel Dharma a-t-il pratiqué ? Comme je l'ai dit hier, il s'agit du chemin progressif et complet vers le plein Éveil, tel qu'il a été pratiqué par Jetsün Milarepa. Parmi toutes les pratiques, la plus importante est la bonté aimante et la compassion, seul et unique chemin sublime, inoffensif et pacifique, commun à toutes les écoles bouddhistes.



2.18 : Sa Sainteté avec le public

Certains d'entre vous pourraient se demander : « Nous savons que notre gourou était un grand lama extraordinaire, mais comment sa pratique principale peut-elle être la bonté aimante et la compassion ? » En réalité, toutes ses activités visaient à transmettre la bonté aimante et la compassion. Si Trungpa Rinpoché avait été une personne en quête de renommée et d'offrandes matérielles, sa renommée aurait été bien plus vaste, il aurait reçu beaucoup plus d'offrandes en restant en

Inde ou au Tibet. Il existe dans ces pays de nombreux grands maîtres et détenteurs de lignée qui préservent le Dharma et de nombreux fidèles bouddhistes dévoués. En revanche, ici aux États-Unis, avant son arrivée, la majorité des gens n'avait jamais entendu le nom du Bouddha, un mot du Dharma, jamais vu un sangha monastique, à l'exception de quelques-uns. C'est précisément pour cela que Rinpoché est venu ici et a établi Vajradhatu, qui dispose maintenant d'un centre principal et de plus de cent centres du Dharma. Ce qu'il a accompli, aucun autre grand maître du passé ne l'a jamais réalisé. Cela suffit à mettre en lumière sa profonde bonté et sa compassion.

Certes, il peut être inapproprié pour moi de parler des qualités de votre gourou, un peu comme un étranger qui vous présenterait les membres de votre famille. Pourtant, j'ai tellement entendu parler des vastes activités accomplies par Trungpa Rinpoché, bien que je sois très loin, au Tibet. Je suis venu à présent ici en personne et je suis témoin de ses actions extraordinaires. J'en suis stupéfait, joyeux et plein de dévotion. Ces paroles me viennent spontanément. Un dicton tibétain dit : « c'est comme vendre une aiguille à un fabricant d'aiguilles ». Si nous essayons de vendre une aiguille à un fabricant d'aiguilles, c'est rare que ça puisse marcher. De même, le fait de parler de toutes les qualités de Trungpa Rinpoché devant ses disciples est peut-être inutile et je vous prie de m'excuser si ce que je dis n'est pas très approprié.

En concluant par ces mots, Sa Sainteté donna la transmission orale des *Trente-Sept Préceptes des Bodhisattvas* et présenta brièvement le mérite de cet enseignement :

Les *Trente-Sept Pratiques des Bodhisattvas* sont une synthèse des enseignements bouddhistes essentiels. Celui qui voit, entend, récite ou pratique ces enseignements sera libre de toute maladie, aura une longue vie, des possessions en abondance, sera renommé. Tout ce qu'il souhaite dans la vie sera exaucé. Quand cette vie se terminera, il pourra facilement renaître dans le pur royaume de Sukhavati. Il sera

alors libre de toute souffrance physique et mentale, il ne connaîtra que paix et béatitude profondes.

Je pense que ce que vous souhaitez vraiment, c'est la paix et le bonheur dans cette vie et toutes les vies futures, c'est ne plus faire l'expérience de la souffrance. Le but premier de mon voyage en Occident est d'essayer de soulager le plus d'êtres possible de leur souffrance et de leur permettre d'obtenir bonheur et paix. Nous avons le même but. Je vais à présent vous donner la transmission orale des *Trente Sept Préceptes du Bodhisattva* en tibétain. C'est la meilleure façon d'atteindre ce but. Si vous écoutez avec dévotion, même si vous n'en comprenez pas le sens, le simple fait d'entendre ces mots vous apportera un immense bienfait.

Depuis l'essor de ces *Trente Sept Préceptes du Bodhisattva* au Tibet, cet enseignement est pratiqué par toutes les écoles du Bouddhisme tibétain, Nyingma, Kagyu, Kadam, Jonang et Sakya. Elles attachent toutes une grande importance à cette pratique. Quel est l'élément principal de cette pratique ? Elle englobe toutes les pratiques essentielles du Bouddha et de ses disciples, des détenteurs de la lignée en Inde, au Tibet et ailleurs. Son objectif principal et ultime consiste à développer la bonté aimante et la compassion, à éviter de causer du tort aux êtres sensibles, en tout temps.

Le fait de saisir et de comprendre la profondeur de ce texte est suffisant pour votre pratique spirituelle. Si ce n'est pas le cas, sollicitez d'autres lamas pour qu'ils vous en expliquent la signification. Je joins les mains sur mon cœur et prie pour que chacun d'entre vous puisse pratiquer et réaliser cet enseignement précieux.

J'AI CONFECTIONNÉ UN VÊTEMENT



2.19 : Sa Sainteté avec Khenpo Sodargyé, portant le vêtement qu'il a confectionné

Voyager avec Yidzhin Norbu était radicalement différent de voyager seul. Chaque fois que je l'accompagnais à l'étranger, je limitais au maximum mes affaires personnelles, vêtements ou autres. Lors de notre séjour à Boulder, aux États-Unis, j'ai réalisé qu'il y avait de grandes différences de température entre le jour et la nuit. Le matin et le soir, il faisait un peu frais, alors que dans la journée, la lumière du soleil était très intense, j'avais donc besoin d'un vêtement chaud pour le matin et le soir.

Contrairement à l'Inde ou le Népal, il est difficile de trouver des habits monastiques aux États-Unis. Un après-midi, j'avais du temps libre. Je suis allé

dans plusieurs centres commerciaux à Boulder pour essayer de trouver un vêtement approprié, mais en vain. J'ai donc décidé d'acheter un morceau de tissu pour en faire un moi-même. Là encore, le tissu de la couleur appropriée était difficile à trouver, j'ai dû chercher dans de nombreux magasins. Finalement, j'ai mis la main sur un coupon de la bonne couleur et je l'ai apporté à un couturier. À ma grande surprise, le tailleur n'avait jamais fait de vêtement monastique et il n'avait aucune idée de comment faire.



2.20 : Le vêtement que Khenpo Sodargyé a confectionné

Heureusement, j'avais l'habitude de fabriquer les vêtements moi-même. J'ai donc découpé le tissu sur place et expliqué au tailleur comment l'assembler. Grâce à notre collaboration, la veste fut bientôt confectionnée. Elle m'allait à merveille, la taille était parfaite. Elle m'a bien servi à chaque étape, tout au long du voyage.

J'ai gardé l'habitude de donner aux autres les vêtements que j'ai en trop, mais cette veste est une exception. A mon retour de l'étranger, je n'ai pas réussi à m'en séparer. Je l'emmène toujours avec moi quand je voyage et je la porte très souvent. Le tissu est d'une très bonne qualité. Bien que trente années se soient écoulées, la couleur a tout juste pâli et elle a gardé toute sa forme. La seule différence, c'est que j'ai pris un peu de poids, elle est donc un peu juste, mais je peux toujours la mettre.

Bien sûr, en comparaison de Yidzhin Norbu et de ses activités dharmiques, tout cela semble bien futile et ne mérite guère d'être évoqué. Cependant, en écrivant tout ceci, cette histoire m'est revenue en mémoire et je l'ai rajoutée dans ce livre.

A BOULDER, NOS ADIEUX À VAJRADHATU

Le 29 juin, Yidzhin Norbu rencontra à Boulder, tous ceux qui dirigeaient Vajradhatu, ainsi que des grands maîtres d'autres centres du Dharma. Il les bénit et échangea avec eux.

C'était notre dernière journée à Boulder, nous étions sur le point de partir. Sa Sainteté fit alors ses adieux avec ces simples mots :



2.21 : Dzigar Kongtrul Rinpoché offrant une khata à Chojé

Boulder est un lieu unique et peut vraiment être appelé la deuxième terre de Shambhala. Je considère que d'être venu ici partager des enseignements du Dharma avec vous a créé un lien béni entre nous. Je ressens une immense joie d'avoir fait ce voyage.

Lorsque j'étais au Tibet, j'espérais pouvoir me rendre aux États-Unis. Ce voyage en Occident a pu se faire grâce à la bonté et à l'aide chaleureuse de nombreux grands maîtres qui vivent actuellement en Inde et aux États-Unis, ainsi qu'aux conditions favorables créées par vos centres du dharma. Lorsque j'ai entendu parler de l'existence d'une organisation bouddhiste nommée Vajradhatu, mon cœur s'est tout de suite empli de joie. C'est vrai ! J'ai le sentiment d'avoir un lien profond avec vous tous ici, un lien qui s'est créé lors de nos vies passées.

J'apprécie profondément votre lettre d'invitation, qui a joué un rôle capital lors de mes relations avec les ambassades chinoises et américaines, ainsi qu'avec d'autres services d'état. Cela m'a permis d'obtenir mon visa. Vous avez fait des efforts incroyables pour me permettre de venir ici. Et vous avez pris en charge les billets d'avion et de nombreuses

dépenses, la nourriture, l'hébergement, etc. J'éprouve une réelle et profonde gratitude pour tout ce que vous avez fait.

En conclusion, j'espère que nous aurons la chance de nous revoir dans cette vie. Et si ce n'est pas à nouveau dans cette vie, aspirons à renaître dans Sukhavati, en Occident ou dans Shambhala, au Nord, afin de nous revoir dans la vie prochaine.

Après le discours de Sa Sainteté, Khenpo Namdrol résuma les enseignements et les transmissions du Dharma donnés à Boulder, et ajouta :

« Au cours de ces derniers jours, Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché nous a donné de nombreux enseignements, suprêmes et précieux, je suis sûr qu'ils nous ont été d'un grand bienfait. Je suis un khenpo de l'Institut Ngagyur Nyingma, du monastère Namdroling, situé dans le Sud de l'Inde. Je me suis rendu trois fois à Larung Gar pour recevoir des enseignements sur les sūtra et les tantra de Khenpo Rinpoché, afin d'améliorer la qualité de l'étude et de la pratique du Dharma de nos étudiants. Cette fois-ci, Sa Sainteté Penor Rinpoché m'a demandé d'accompagner Khenpo Rinpoché tout au long de ce voyage.

Ce séjour dans votre centre m'a permis de partager ces quelques jours avec vous. J'ai été témoin de votre confiance profonde, de votre dévouement, mais aussi de votre vif intérêt pour le Dharma. Cela m'emplit de joie. Pourtant, bien que certains d'entre vous étudient et pratiquent le Dharma, en comparaison avec les pratiquants des académies bouddhistes traditionnelles tibétaines, je dirais qu'il reste encore des choses à améliorer.

Traditionnellement, les pratiquants tibétains suivent les instructions des soutra et des shastra pour évaluer un maître, avant de décider s'ils vont le suivre ou non. En Occident, il semble que la plupart des gens décident de cela en se fiant aux paroles d'un maître. Mais il existe toutes sortes

de maîtres, en ce qui concerne la connaissance, l'entraînement, et la réalisation spirituelle. Si un maître ne connaît pas suffisamment les soutra et les tantra, il serait peut-être un peu risqué de se fier à lui.



2.22 : Khenpo Namdrol pendant l'enseignement

Vous vous êtes engagés dans l'étude et la pratique du Dharma depuis des années, suivant les enseignements Nyingma et Kagyu sans parti pris. J'espère que vous continuerez à pratiquer le Dzogchen et le Mahamudra à l'avenir, comme vous l'avez toujours fait. »

Après les mots de Khenpo Namdrol, le représentant de Vajradhatu exprima ainsi sa gratitude envers Yidzhin Norbu :

« Sa Sainteté, vous avez dit que lorsque vous avez reçu la lettre de Vajradhatu, cela vous a rempli de joie. Lorsque nous avons entendu le nom de Khenpo Jigmé Phuntsok et vu votre photographie, nous avons eu la même émotion. C'est un miracle !

Puis nous avons commencé à prendre connaissance de tout ce que vous avez accompli miraculeusement. Cela nous a enthousiasmé, mais peut-être avec un peu d'agitation. Il semble que le miracle le plus profond

et le plus difficile à accomplir soit celui d'être bon envers autrui. Si vous deveniez le général de Shambhala, sous les ordres du roi Trungpa Rinpoché, nous tous ici serions volontaires pour être vos guerriers.

Nous ne pouvons que vous remercier, encore et encore. »

Finalement, Jetsünma Lama Mumtso donna la transmission de pouvoir de Mañjuśrī à toute l'assemblée et conclut ainsi les événements du Dharma à Boulder.



2.23 : Lama Mumtso donnant la transmission de Mañjuśrī



Troisième étape

Du 30 Juin au 6 Juillet

États-Unis

MONTAGNES ROCHEUSES

EMPLOI DU TEMPS

Le 30 juin

Arrivée au centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses

Le 1^{er} juillet

Transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible* et enseignement

Le 2 juillet

Enseignement sur la première et deuxième partie du *Vol du Garuda* (matin et après-midi)

Le 3 juillet

Enseignement sur la troisième et quatrième partie du *Vol du Garuda* (matin et après-midi)

Le 4 juillet

Enseignement sur la cinquième partie du *Vol du Garuda* le matin. Court enseignement face au grand Stupa du Dharmakaya l'après-midi

Le 5 juillet

Transmission de pouvoir de *Vajrakīlaya Gurkhyūma* et enseignement, le matin. Enseignement public l'après-midi

Le 6 juillet

Rencontre avec les dirigeants du centre et Dorjé Kasung le matin. Enseignement sur les points essentiels du *Manuel de Pratique du Mañjuśrī Paisible*, suivi d'une allocution d'adieu, l'après-midi

AU PIED DES MONTAGNES ROCHEUSES

Le 30 juin, nous avons quitté cette belle ville de Boulder et sommes partis vers le Nord, voyageant le long d'une chaîne de montagnes, semblable à des montagnes russes. Deux ou trois heures plus tard, nous sommes arrivés au centre boudhiste de Montagnes Rocheuses.



3.1 : Montagnes Rocheuses



3.2 : La maison en bois où résidait Chojé

La plus grande chaîne montagneuse de l'Amérique du Nord, qu'on nomme les Montagnes Rocheuses, est aussi vaste que l'Himalaya. Elle s'étend sur 4830 kilomètres du Nord-Ouest du Canada jusqu'au Nouveau-Mexique et au Sud-Ouest des États-Unis. Tous les torrents provenant des Montagnes Rocheuses s'écoulent vers l'Est jusqu'aux océans Atlantique et Arctique, et vers l'Ouest jusqu'à l'océan Pacifique. Le climat, au mois de juillet, y est en général très tempéré, très agréable. Les montagnes sont entourées de forêts, de lacs, de

prairies, leurs sommets sont couverts de glaciers. Le ciel est lumineux, le vent pur et l'eau claire. Dans cet environnement, l'esprit est lui aussi naturellement calme, comme dans ces lieux solitaires où les grands maîtres tibétains du passé restaient en retraite.

Ce centre bouddhiste préserve la tradition Kagyu du Bouddhisme tibétain. La plupart des pratiquants sont américains. Loin des bruits du monde, ils ont construit des cabanes en bois ou dressé des tentes sur les flancs de montagne, pratiquant la méditation shamatha toute l'année. Parmi eux, certains étaient en retraite depuis plus de six ans. Ils se réjouissaient de l'arrivée de Yidzhin Norbu, impatients de recevoir de lui des transmissions de pouvoir et des instructions essentielles sur le Mantra Secret.



3.3 : Les cabanes en bois du centre

UNE CONVERSATION TRANQUILLE



3.4 : Chojé commence à enseigner

Dès l'après-midi qui suivit notre arrivée au centre bouddhiste, Chojé donna un bref enseignement aux personnes présentes et les bénit en leur touchant le crâne. Après une courte pause, il s'assit devant la cabane en bois où il était logé, contempla les forêts, les montagnes et apprécia ce paysage magnifique. Puis, il conversa tranquille-

ment avec Gyatrul Rinpoché et quelques autres personnes.



3.5 : Profiter du paysage devant la cabane en bois

Gyatrul Rinpoché fut reconnu en tant que tulku dès son jeune âge, par les moines du monastère de Domang, une branche du monastère de Palyul, situé à Drango. Il partit enseigner le Dharma dans les années 1970 en Amérique du Nord. Gyatrul Rinpoché évoqua alors le monastère de Domang :

« Dès que je pourrais, j'aimerais retourner à Sertar et au monastère de Domang. Il y a de nombreuses années, à la demande de Yangthang Rinpoché, j'y suis allé. Je m'y suis rendu dès mon arrivée à Drango, sans rien dire à personne. Quand Tulku Tishta me vit, il fut très surpris et me demanda : « Comment se fait-il que vous soyez ici ? Je ne m'attendais pas du tout à vous voir ! » Je lui ai répondu : « Je ne voulais pas informer tout le monde de mon arrivée, pour éviter une réception. Je n'ai pas changé, je suis peut-être pire encore, il n'est donc pas nécessaire de prévenir qui que ce soit ».

À cette époque, la reconstruction du monastère de Domang avait commencé. Soixante moines environ vivaient dans vingt ou trente dortoirs. Je voulais construire une université bouddhiste pour le monastère, mais je n'ai pas réussi à le faire. Je prie mon gourou et les Trois Joyaux pour que tout cela soit plus favorable dans le futur. »

Khenpo Rinpoché lui répondit : « Si nous obtenons les autorisations, la construction du monastère de Domang ne rencontrera pas de problèmes. Le clan Likhokma est important, le monastère de Domang n'est donc pas assez grand pour lui servir de monastère principal. Mais il est très populaire. Les clans Likhokma comptent plus d'un millier de foyers, tous très unis. Quelles que soient les instructions de leurs gourous, ils les suivent sans en trahir jamais un seul mot. »



3.6 : Chojé se repose

Chojé demanda aussi à Gyatrul Rinpoché quel était la situation du Bouddhisme, en général, aux États-Unis.

LES OCCIDENTAUX ET L'EMPLOI DU TEMPS

Les centres bouddhistes, aux États-Unis, gèrent très bien leur temps. Ils programment souvent les choses de manière précise, que ce soit pour quelques minutes, quelques heures, ou quelques années. Chaque fois que nous arrivions dans un centre, à peine installés, nous recevions un programme détaillé de ce que nous allions faire. Si le moindre changement dans l'emploi du temps se produisait, nous en étions toujours informés.

J'ai remarqué aussi que les occidentaux attachent une grande importance au temps et à la ponctualité. L'enseignement de Rinpoché, par exemple, devait durer deux heures, y compris le chant avant et après l'enseignement et le temps de traduction en anglais. Si l'enseignement n'était pas terminé au bout de deux heures, certaines personnes dans l'auditoire levaient la main, pour rappeler à Chojé que c'était fini et qu'ils devaient partir ; sinon, ils risquaient de rencontrer

des problèmes, comme des frais de stationnement supplémentaires. Par contre, si une session se terminait avant l'heure, même cinq minutes avant, Rinpoché était invité à enseigner sur quelque chose d'autre jusqu'à ce que les deux heures soient terminées, car les participants avaient payé pour deux heures. C'est une pratique courante, en Occident, de faire payer les gens pour un enseignement sur le Dharma, contrairement à la tradition orientale.

Un jour, Yidzhin Norbu donnait la transmission de pouvoir du *Chetsun Nyingtig*. Comme le rituel était trop long pour être fait en deux heures, il s'excusa sincèrement d'avoir dépassé l'heure et demanda la permission de poursuivre une demi-heure de plus, car il ne pouvait interrompre la transmission.

Nous n'étions pas habitués à ce rapport au temps, tellement strict en Occident. Dans les régions tibétaines, un enseignement sur le Dharma peut être assez libre et sa durée dépend du maître. S'il souhaite approfondir un contenu, il peut enseigner plusieurs heures sans interruption ; mais il est possible aussi qu'une session se termine rapidement si le maître ne veut pas enseigner trop longtemps. Tout est souple. Mais les occidentaux, eux, prennent très au sérieux le respect des horaires prévus.



3.7 : Chojé regarde l'heure

Lorsque j'ai demandé pourquoi ils étaient si attachés aux horaires, on m'a répondu que la ponctualité était un signe de respect pour autrui dans la culture occidentale et que le fait d'arriver en retard était perçu comme un manque de fiabilité. Que la ponctualité était importante pour le confort des gens. Chacun ayant un programme quotidien très chargé, le moindre retard affecte tout le reste. Voilà

pourquoi les occidentaux respectent rigoureusement les horaires.

Comme le dit ce dicton : « A Rome, on fait comme les Romains ». Rinpoché s'est donc rapidement adapté à la culture occidentale. Pendant les enseignements ou les transmissions de pouvoir, il consultait sa montre pour terminer à l'heure. Et moi aussi, je suis devenu ponctuel. Quoi que je fasse, enseigner, assister à des réunions ou partager des repas, je ne suis plus jamais en retard.

POURQUOI OUVRIR LA PORTE DU PROFOND DHARMA

Au centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses, Yidzhin Norbu donna des instructions tantriques durant sept jours. Le 1er juillet, il donna la transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible*. Avant de commencer, Gyatrul Rinpoché dit quelques mots d'introduction :

« Je tiens tout d'abord à vous accueillir chaleureusement, vous qui êtes venus de loin pour participer à cet événement du Dharma. Ce rassemblement est le résultat d'accumulations de mérites, de la purification d'obstacles durant d'innombrables ères passées. Nous devrions réaliser à quel point ces activités du Dharma sont précieuses. C'est une chance exceptionnelle que de recevoir des enseignements d'un être réalisé aussi authentique que Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, véritable émanation de Padmasambhava pour notre ère. Il a le pouvoir de conférer la libération à ceux qui le voient, l'écoutent et le touchent. Être en sa présence, c'est reconnaître notre nature de bouddha primordiale, sans oublier les bienfaits, la paix et le bonheur que cela nous apportera dans toutes nos vies.

Notre esprit est semblable au miroir. Voir Khenpo Jigmé Phuntsok est donc le résultat du mérite qui a permis de clarifier notre miroir, dans lequel le reflet plein de compassion de Rinpoché apparaît clairement. Vous pouvez voir ce reflet vivant, mais vous pourriez ne pas savoir qui

est celui que vous voyez. Je vais donc vous présenter cet être exceptionnel. Cependant, cette brève introduction serait comme un aveugle qui guide un autre aveugle.

Bien que nous ayons assez de mérite pour avoir rencontré Rinpoché, il est important de ne pas gaspiller ce mérite en le surchargeant de travail, car il est âgé. Son emploi du temps très rempli et son long voyage le fatiguent. Il a besoin d'énergie pour rencontrer des milliers d'êtres sensibles et les bénir. Nous devons donc être attentifs à ses moments de repos. Et plutôt que de regarder nos montres, nous devrions nous soucier davantage de notre vie future.

La santé physique de Chojé est primordiale, soyez-en conscients. Son enseignement n'a pas de prix. Dans votre pays, il faut payer pour assister aux enseignements du Dharma, mais cela ne veut pas dire que nous devrions traiter l'enseignement de Rinpoché comme quelque chose qui nous serait dû. Un enseignement du Dharma n'est pas une transaction commerciale produisant des bénéfices. Nous devrions au contraire nous rappeler que c'est une occasion inestimable d'accumuler du mérite que nous avons peu de chance de rencontrer à nouveau dans notre vie.

Je ferais peut-être mieux de me taire à présent. Je suis un peu nerveux, car Rinpoché est assis, il attend que je m'arrête pour enseigner. »

Avant de commencer, Khenpo Jigmé Phuntsok donna trois raisons pour lesquelles il avait décidé de donner la transmission de pouvoir et les instructions du *Mañjuśrī Paisible* dans ce centre :

Aujourd'hui, en cette occasion parfaite et favorable, le moment est venu d'ouvrir la porte des enseignements tantriques profonds.

En général, puisque la transmission de pouvoir et les instructions du *Mañjuśrī Paisible* font partie d'enseignements dont les préceptes sont transmis sous le sceau du secret, elles ne sont accessibles qu'à des réceptacles ayant certaines qualifications. En d'autres termes, avant qu'un maître enseigne à un étudiant et qu'un étudiant reçoive un enseignement d'un maître, une longue période d'observation est nécessaire. Le maître doit examiner le disciple pendant des années et il en va de même pour le disciple, avant que la transmission de ces précieux enseignements tantriques puisse se produire. Pourtant, j'ai décidé de vous donner directement la transmission de pouvoir et les instructions profondes. Il y a trois raisons principales à cela.



3.8 : Chojé donne la transmission de pouvoir

La première, c'est que, guidé par votre gourou plein de bonté, vous avez tous commencé la pratique de méditation de shamatha et vous suivez le chemin complet vers l'Éveil, engagé dans la pratique, étape par étape. Au lieu de vous précipiter dans les pratiques profondes du Vajrayana, sans aucun entraînement préalable, vous accomplissez tout d'abord le chemin ordinaire avant de passer au chemin extraordinaire. On peut avoir une pleine confiance dans cette façon authentique d'aborder la pratique du Dharma. Je me réjouis de la manière dont votre gourou vous guide, avec habileté et compassion. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de vous donner cette transmission de pouvoir

qui mûrit le flot de votre esprit et les instructions qui conduisent à la libération.

La seconde raison, c'est que nous nous rencontrons par la vertu et le mûrissement d'aspirations de vies passées. Le lien karmique entre nous est excellent. C'est pourquoi je vais vous révéler cet enseignement secret. Comment puis-je dire que nous avons un excellent lien karmique provenant de vies passées ?

Lorsque j'enseignais le Dharma à des milliers de moines et à des centaines de milliers de laïques au Tibet, j'ai reçu des lettres m'invitant à venir aux États-Unis. Elles étaient rédigées par un grand nombre de maîtres tibétains, de la même ville natale ou de la même lignée que moi. Lorsque je les ai reçues,



3.9 : Disciples occidentaux au Centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses

ma joie fut indicible. J'ai senti que c'était là un signe de mon lien karmique avec vous. Pour vous, ce signe était aussi évident. Pourquoi ? Les dirigeants de vos centres réfléchissent longuement avant d'inviter des lamas à enseigner. Mais on m'a dit qu'en entendant mon nom et en lisant des écrits à mon sujet, non seulement vous avez ressenti une joie incroyable, mais vous avez aussi déployé des efforts considérables pour m'inviter et me faire venir d'aussi loin. Tout cela prouve que nous avons de très bons liens depuis de longues vies passées. Je suis donc plus qu'heureux de vous offrir cet enseignement.

La troisième raison, c'est que depuis le moment où votre gourou est venu aux États-Unis, dans les années 1970, il a œuvré pour établir les structures nécessaires afin que ses disciples reçoivent un entraînement approfondi et systématique du Dharma. Ce qu'il a accompli durant sa vie s'est à présent dissout dans la vaste étendue du Dharmadhatu. Mais n'a-t-il pas offert des occasions à ceux qui, comme moi, protègent

et soutiennent ses activités, de renforcer des liens dharmiques avec ses disciples ? Bien sûr que oui. Avec ces trois raisons à l'esprit, je vais vous donner cette profonde transmission de pouvoir et ses instructions.

Je vais commencer par la transmission de pouvoir qui fait mûrir l'être. Afin d'amener tous les êtres sensibles, semblables à l'espace infini, à l'état de bouddhité, aspirez à recevoir cette profonde transmission de pouvoir et à mettre en pratique toutes ses instructions. Que votre motivation soit ainsi.

En 1987, j'ai voyagé vers le Mont Wutai, à l'Est, avec des dizaines de milliers de disciples tibétains et de nombreux chinois Han et Mongols. Nous avons fait des souhaits pour cela continuellement, conformément aux grands vœux de Samantabhadra, aux pieds du Seigneur Mañjuśrī. A un certain moment, avec la bénédiction de l'esprit de sagesse de Mañjuśrī, ce rituel de la transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible* a surgi spontanément de l'étendue de ma conscience. C'est exactement le Dharma ce que vous allez recevoir de moi aujourd'hui.



3.10 : Chojé enseigne le Dharma à des dizaines de milliers de disciples, Mont Wutai, 1987

PREMIER ENSEIGNEMENT SUR LE *VOL DU GARUDA*



3.11 : Chojé boit son thé

Du 2 au 4 juillet, Yidzhin Norbu enseigna sur la partie concernant trekchö, du texte en cinq parties, *Le Vol du Garuda* de Shabkar Tsokdruk Rangdrol. Chojé en expliqua brièvement les versets. Je n'ai donc pas transcrit l'intégralité de ces enseignements, mais j'ai sélectionné certaines instructions extraordinaires pour chacun d'entre eux.

Le 2 juillet, avant de commencer l'enseignement, Rinpoché partagea ses souhaits avec l'auditoire :

Je vais vous donner à présent un enseignement avec lequel vous avez un lien auspiceux. Quel que soit l'acte vertueux que vous accomplissez, que ce soit écouter le Dharma, pratiquer, faire des prosternations, des circumambulations, des confessions, la chose la plus importante, c'est de générer la Bodhicitta. C'est indispensable. Comment faites-vous naître la Bodhicitta dans votre esprit ? Réfléchissez à cela : « Pour amener tous les êtres sensibles à l'Éveil parfait, complet et insurpassable, un état de paix et de bonheur durables, je dois moi-même atteindre la Bouddhété aussi rapidement que possible. Et ce n'est qu'en m'engageant dans cet enseignement profond que je pourrais rapidement et facilement atteindre la Bouddhété. » C'est ainsi que l'on génère la Bodhicitta suprême.

Avant l'enseignement, je voudrais partager deux choses avec vous.

Tout d'abord, soyez toujours attentif à pratiquer le Dharma étape par étape, du niveau fondamental au niveau avancé, sans en modifier l'ordre. Les débutants ne devraient pas se conduire comme des yogis avancés, les pratiquants avancés ne devraient pas s'engager dans

des pratiques fondamentales du niveau des shravaka. Comme le dit la *Lumière Immaculée* : « Les débutants ne devraient pas adopter la conduite des yogis. Les yogis ne devraient pas adopter la conduite des mahasiddha. Les mahasiddha ne devraient pas adopter la conduite des omniscients. » Mon premier souhait, c'est que vous intégriez cette instruction dans votre pratique du Dharma.



3.12 : Choje enseigne tout en écoutant l'enregistrement du texte racine

Deuxièmement, puisque vous avez pratiqué à la fois le Mahamudra et le Dzogchen d'une manière impartiale, j'espère que vous persévererez dans la pratique, sans abandonner ni l'un ni l'autre. Il faut savoir que le Mahamudra et le Dzogchen sont comme des pieds et des yeux : le Mahamudra correspond aux pieds, qui marchent sur la route et le Dzogchen correspond aux yeux, qui voient la route. Pourquoi ? Le Mahamudra met l'accent sur la pratique méditative habile où l'on demeure centré ; et le Dzogchen met l'accent sur la capacité à reconnaître directement la *vue* où l'on voit clairement la nature de l'esprit. Les deux sont indispensables et l'absence de l'un ou l'autre ne vous permettra pas d'atteindre l'Éveil ultime.

Il est très difficile d'atteindre une destination sans avoir de pieds ni d'yeux. Sans la *vue* du Dzogchen ni la pratique méditative habile

du Mahamudra, nous ne pourrions trancher la racine du samsara. D'un autre côté, si vous vous centrez uniquement sur la *vue* du Dzogchen intellectuellement et que vous ne parvenez pas à appliquer la pratique méditative du Mahamudra, vous n'atteindrez pas non plus la Bouddhété.

C'est pourquoi, dans les transmissions orales des grands érudits et des mahasiddha, en Inde et au Tibet, ces deux pratiques étaient toujours associées. Sakya Pandita Kunga Gyaltsen, l'émanation du Seigneur Mañjuśrī, dit :

*Lorsque les insensés pratiquent le Mahamudra,
Dans la plupart des cas, ils renaissent en tant qu'animaux,
Ou dans le royaume sans forme,
Ou bien tombent dans l'état de cessation de la perception et des
sensations des shravaka.*

Le fait de pratiquer le Mahamudra d'une manière inappropriée peut vous amener à négliger la pratique de vipashyana et tomber dans l'extrême de l'indifférence. Cela ne mène pas à l'Éveil complet. Ainsi, il est très probable que vous serez toujours pris au piège du samsara.

Rigdzin Jigmé Lingpa dit aussi :

*S'attacher à shamatha où l'esprit est clair et vide,
Discerner la nature de tous les phénomènes avec un esprit
distrain, et
Demeurer dans un état d'indifférence sans action
Sont les trois impasses du chemin du Dzogchen.*

Sachez que vipashyana sans shamatha vous conduira simplement à un état de discrimination et de distraction qui ne peut vous amener à l'Éveil. C'est pourquoi que je vous encourage à toujours maintenir votre pratique, en appliquant les instructions du Mahamudra et du

Dzogchen et à ne jamais les séparer sur votre chemin spirituel. C'est mon deuxième souhait.

Bien sûr, vous devez vous fier à un maître parfaitement qualifié pour vous engager dans une telle pratique et atteindre les accomplissements. Si une personne essaie de pratiquer toute seule, sans maître expérimenté pour la guider, cela ne pourra conduire qu'à un échec. Nombre d'entre vous ont des liens étroits avec des lamas de la lignée Kagyu. Dans votre région, il y a aussi quelques maîtres Nyingmapa dont les qualités sont immenses. Il serait très bénéfique pour vous de les inviter, de recevoir leurs enseignements et leurs instructions avec respect. Il est difficile d'inviter des maîtres venant du Tibet. Moi, par exemple, je suis vieux et malade, et beaucoup de disciples à Larung Gar ont besoin de moi. Considérant tout cela, j'ai bien peur que ce ne soit la dernière fois que je vienne aux États-Unis.

Mais j'espère que nous pourrions établir des liens plus étroits et plus profonds grâce à cette rencontre. En nous centrant sur le Bouddhadharma pendant ces quelques jours, nous pouvons nous entraider, en échangeant des enseignements, en discutant, en clarifiant les doutes, en partageant nos expériences concernant la pratique. Cette rencontre est bien différente des réunions mondaines, comme celles concernant la politique par exemple. Je pense aussi que vous avez des affinités avec mes disciples. J'espère qu'à l'avenir, vous pourrez établir des liens étroits entre vous. Cela n'est ni une question politique ni une question économique ; ce sont simplement mes vœux sincères pour vous tous, accompagnés de toutes mes bénédictions.

Je vous donne ces conseils, avec une motivation pure, pour la pratique du Dharma et le lien avec les gourous. Maintenant, nous allons étudier *Le Vol du Garuda* de Shabkar Tsokdruk Rangdrol. Bon, puisque mes yeux ne peuvent pas clairement voir le texte, mes oreilles m'aident à le « lire ». J'expliquerai donc le texte racine en écoutant son enregistrement.



3.13 : Chojé met en route son petit magnétophone

Yidzhin Norbu mit alors en route son petit magnétophone et commença à lire du début :

Namo Gurubhya.

Du disque solaire éclatant de ta sagesse aimante,

Flamboient d'innombrables rayons de lumière de compassion.

Je rends hommage à Chokyi Gyalpo qui, en un instant,

Dissipe l'obscurité de l'ignorance de tous les êtres des trois royaumes.

Et qui s'achève ainsi :

*Voilà le chant qui montre comment établir le caractère fondamental
de l'esprit, dans son état naturel.*

À la fin de cette lecture, Chojé résuma ainsi le texte :

Quand vous pratiquez shamatha, il ne suffit pas de demeurer simplement dans une méditation centrée en un seul point. Vous devez réaliser l'esprit authentique tel qu'il est durant l'absorption méditative centrée en un seul point. C'est le chemin du Mahamudra. Ensuite, vous recherchez plus encore la nature de l'esprit et reconnaissez sa

véritable réalité ; c'est le chemin de la Grande Perfection. L'essence du chemin du Mahamudra ou du chemin de la Grande Perfection est la même. Si l'esprit existe, assurez-vous de son existence. S'il n'existe pas, assurez-vous de l'absence de son existence. Examinez ainsi très attentivement la véritable nature de l'esprit.

SECOND ENSEIGNEMENT SUR LE VOL DU GARUDA

Dans l'après-midi, Yidzhin Norbu commença l'enseignement par :

Émaho !

Écoutez encore, enfants fortunés de mon cœur !

Tout d'abord, Dharmakaya Samantabhadra a été libéré

Sans avoir médité un seul instant.

Écoutez comment les six sortes d'êtres ont erré dans le samsara

Sans même avoir commis le moindre acte non vertueux.

Jusqu'à :

Décidez avec une certitude totale que toute chose

*Est la forme naturelle de la vacuité, non existante, qui apparaît
cependant,*

Par le déploiement magique de l'esprit.

Reposez alors dans une complète équanimité.

Puis, Rinpoché dit :

Cette fois, j'enseigne la claire lumière de la Grande Perfection et vous écoutez tous attentivement. Je crois que la plupart d'entre vous l'ont vraiment compris. Même si, pour l'instant, certains d'entre vous n'en comprennent pas pleinement le sens, ayez de la dévotion, de la vénération pour l'enseignement et soyez certains qu'un jour vous en comprendrez le sens véritable.



3.14 : Lama Mumtso, Ani Medron et l'assemblée écoutent attentivement l'enseignement

Vous souhaitez tous pratiquer le terma du *Mañjuśrī Paisible*. Son manuel de pratique, *Rendre l'Éveil Accessible*, fait partie du terma et je vous conseille de l'appliquer à votre pratique. Cela vous sera très bénéfique.

J'ai depuis longtemps eu la certitude que l'enseignement du *Mañjuśrī Paisible* apporterait de grands bienfaits aux occidentaux. Surtout à vous, ici présents, car vous avez la chance d'avoir un lien auspiceux avec cet enseignement. Malheureusement, je suis venu aux États-Unis en étant déjà très âgé et il m'est difficile d'y rester pour vous donner des enseignements et des conseils sur une longue période. Je prierai pour que vous pratiquiez cet enseignement et qu'il vous soit vraiment bénéfique.

Cet enseignement peut vous être très utile, très pratique, parce que sa signification est essentialisée et résumée, ce qui le rend facile à pratiquer. Dans les pays développés, les gens ont des vies bien remplies, pourtant vous arriverez facilement à pratiquer le *Mañjuśrī Paisible* au quotidien. Je crois que c'est un enseignement conçu pour les gens qui vivent en Occident. Je vais relire un verset tiré d'un texte prophétique que j'ai

écrit il y a quelques années. Il dit précisément que cet enseignement apportera de grands bienfaits aux occidentaux :

*Le soleil, un bienfait universel pour tous,
Se lève derrière les montagnes, à l'Est,
Et brille vers l'Ouest.
Ignorantes montagnes,
Ne soyez pas arrogantes.
Quand l'ombre vous recouvre,
Bien que vous soyez temporairement à l'abri de la lumière du soleil,
Vous finirez finalement par y être totalement exposées.*



3.15 : Chojé enseignant de tout son cœur

Que signifie ce verset ? J'ai rédigé le manuel de pratique du *Mañjuśrī Paisible* sur le Mont Wutai, à l'Est de Bodh Gaya, en Inde. Mais les gens qui ont un lien favorable avec lui vivent principalement dans les pays occidentaux. Et ils en tireront d'immenses bienfaits. Le soleil se lève à l'Est et rayonne vers l'Ouest, cela signifie que de nombreux occidentaux apprécieront sa valeur et bénéficieront de cet enseignement dans un avenir proche. Je pense que cette prophétie vient de se confirmer !

TROISIÈME ENSEIGNEMENT SUR LE VOL DU GARUDA

Le matin du 3 juillet, Chojé commença l'enseignement par :

*Dans une anthère du lotus,
Que le Bouddha Océan Infini tient dans sa main,
Les trois fois mille univers entiers sont contenus.*

Jusqu'à :

*Qu'il soit en mouvement ou paisible, l'esprit est la continuité de la
présence éveillée.
Ayant compris pleinement la tranquillité, l'apparition et la présence
éveillée,
Pratiquez ces trois en un.
C'est ainsi que la tranquillité et l'apparition de la pensée sont
non-duelles.*

Il donna ensuite cette brève instruction :

Il est essentiel de reconnaître que tous les phénomènes sont les manifestations illusoires de votre esprit et de réaliser la nature même de l'esprit.

Mais il est nécessaire tout d'abord de pratiquer shamatha pour atteindre une telle réalisation. Vous ne reconnaîtrez pas la véritable nature de l'esprit si vous ne pouvez maintenir une méditation en un seul point pendant une longue période. Pratiquer shamatha est donc la première étape.

Mais il ne suffit pas simplement de rester en méditation en un seul point, de ne penser à rien, de demeurer dans un état dénué de pensées. Cette seule pratique n'a aucun sens, elle serait comme s'endormir ou rester inconscient, cela ne vous mènerait à aucune réalisation élevée. Vous devez pratiquer vipashyana basé sur shamatha. C'est-à-dire que,

tout en demeurant centré en un seul point, vous recherchez la nature de l'esprit en suivant les instructions.



3.16 : Le regard pétillant de Chojé

En regardant directement l'essence de l'esprit, vous réalisez qu'il est vide, dépourvu de toute forme, de toute couleur, qu'il manque de véritable essence. C'est la pratique de vipashyana. Si vous parvenez à cette réalisation, c'est tout ce dont vous avez besoin.

Ayant comme base shamatha, vous recherchez vipashyana, puis vous vous engagez dans la pratique d'union de shamatha et vipashyana. Une fois atteinte l'union parfaite des deux, vous êtes sur le chemin sublime. Vous devriez donc vous engager dans la pratique qui unit shamatha et vipashyana. Il faut répéter et améliorer cette pratique autant que possible.

QUATRIÈME ENSEIGNEMENT SUR LE VOL DU GARUDA

L'après-midi, Rinpoché commença l'enseignement en lisant :

*Emaho !
Enfants fortunés de mon cœur,
Écoutez, attentifs et non distraits !
Permettez à ce chant harmonieux du récitant renonçant, Tsokdruk
Rangdrol,
De rester sur les pics enneigés de votre cœur.*

Jusqu'à :

*Cette réalisation, sans que rien ne soit à accomplir,
N'est pas soumise au pouvoir de l'acceptation ni du rejet, de l'espoir
ni de la peur.*

*Pour réaliser l'Éveil lumineux, spontanément parfait et présent,
La vacuité où les trois kayas se manifestent naturellement,
Est précisément la fruition primordialement éveillée.*



3.17 : Khenpo Sodargyé se centrant sur l'enseignement de Chojé

À la fin de cette lecture, Chojé ajouta :

Cette fois-ci, la section trekchö du *Vol du Garuda* de Shabkar Tsokdruk Rangdrol arrive à vos oreilles dans son intégralité. Vous devriez écouter attentivement la transmission orale et avoir une vraie dévotion envers cet enseignement. Vérifiez régulièrement si vous l'avez vraiment compris. Si ce n'est pas le cas, faites de votre mieux pour approfondir la compréhension du texte. Je crois que grâce à la bénédiction de Shabkar Tsokdruk Rangdrol et de son enseignement, vous devriez pouvoir comprendre sa signification très rapidement.

Je vais résumer ce texte en trois points clés, en fonction de vos capacités. Premièrement, ne nourrissez pas vos pensées conceptuelles en les laissant s'intensifier. Laissez l'esprit demeurer dans son état naturel. Deuxièmement, lorsque l'esprit demeure dans un état non conceptuel, détendez-vous naturellement, observez son essence, puis reconnaissez sa nature comme étant vacuité. Troisièmement, demeurez dans cet état et maintenez cette réalisation dans la vie quotidienne.



3.18 : Chojé enseigne

Je vais répéter cela une seconde fois : laissez l'esprit demeurer naturellement, reconnaissez sa nature et maintenez cet état de réalisation. Ces trois points clés résument les trois catégories essentielles des tantra, de la transmission et de l'Upadesha, dans le Mahamudra et le Dzogchen. Pratiquez sans cesse et avec persévérance ces instructions essentielles.

CINQUIÈME ENSEIGNEMENT SUR LE VOL DU GARUDA

Le matin du 4 juillet, Khenpo Jigme Phuntsok débuta avec :

Emaho !

Encore une fois, nobles enfants, écoutez bien !

Ainsi, ayant maintenu la vue sans distraction,

*Même si ensuite, vous lâchez complètement et laissez les choses être
naturellement telles qu'elles sont,*

Il n'y aura ni allée ni venue à partir de l'état véritable.

Jusqu'au dernier verset du texte :

Par sa vertu, puissent de nombreux disciples fortunés

*Purifier rapidement les souillures de l'ignorance, des klesha et des
concepts*

Dans l'espace original de la pureté primordiale

Et atteindre la fruition dans cette vie-même.

Chojé termina l'enseignement par ces mots :

Aujourd'hui c'était la cinquième lecture du *Vol du Garuda*. J'ai consacré plus de dix heures à cet enseignement. Je souhaitais vous enseigner ce texte pour améliorer votre expérience et votre réalisation de la nature de l'esprit. En faisant cela, je peux même purifier les défauts de mon discours. Cette fois, j'ai expliqué chaque verset et chaque phrase du texte sans rien n'y ajouter ni en ôter quoi que ce soit. Je vous en ai résumé tous les points clés.



3.19 : Chojé sourit à son auditoire

Ce texte explique la claire lumière de la Grande Perfection et comprend aussi les points clés de tous les autres chemins, du Mahamudra et la Grande Voie Médiane. Parmi toutes les doctrines infinies que le Bouddha a enseignées, celles qui sont essentielles et ultimes figurent dans les trois chemins de la Grande Voie Médiane, du Mahamudra et de la Grande Perfection. Si vous suivez correctement et complètement le chemin de la Grande Voie Médiane, les points clés du Mahamudra et de la Grande Perfection feront aussi partie de votre pratique. Si vous pratiquez le Mahamudra ou le Dzogchen, tant que votre pratique

reste authentique, précise et complète, les points clés des deux autres chemins seront aussi présents dans votre pratique.

Il est donc essentiel de pratiquer simultanément le Mahamudra, le Dzogchen et la Grande Voie Médiane. De nombreux maîtres réalisés des lignées Kagyu et Nyingma, comme le troisième Karmapa Rangjung Dorjé et l'Omniscient Longchenpa, ont pratiqué en suivant cette méthode. Nous, maîtres et étudiants, devrions également associer ces trois chemins à notre étude et à notre pratique quotidienne, c'est très important.

Comment s'engager dans une pratique qui rassemble ces trois chemins en un seul ? En maintenant l'état du repos calme, l'aspect de l'esprit qui est libre de tout mouvement est le Mahamudra. L'esprit ne peut être trouvé nulle part, ni à l'intérieur, ni à l'extérieur, ni entre les deux ; cette vacuité de l'esprit est la Grande Voie Médiane. Demeurer centré en un seul point dans la vacuité en s'assurant que la nature de l'esprit est présence éveillée, claire et immaculée, en avoir la certitude, c'est la Grande Perfection.



3.20 : l'assemblée dans la tente pendant l'enseignement

Dans son *Aspiration du Mahamudra au Sens Ultime*^a, le troisième Karmapa Rangjung Dorjé a dit :

L'absence d'engagement mental est le Mahamudra.

La liberté des extrêmes est la Grande Voie Médiane.

Puisque tout est inclus ici, ceci est aussi la Grande Perfection.

^a nge don chag gya chenpo'i monlam zhuk so (nges don phyag rgya chen po'i smon lam gzhugs so) ; Rangjung Dorjé

Puissé-je acquérir la confiance de connaître le un et de réaliser le tout.

Cette citation signifie que d'être libre de tout discernement et de tout attachement est le Mahamudra ; au-delà de tous les extrêmes est la Grande Voie Médiane ; et ce qui inclut parfaitement l'essence de tous les chemins est la Grande Perfection. Le Karmapa a prié pour que tous les êtres sensibles réalisent cette vérité.

Je suis venu dans votre centre. Je vous encourage vraiment à pratiquer les enseignements Nyingma et Kagyu, avec impartialité, sans préférence aucune. Vous devriez avoir cette aspiration et faire de votre mieux afin de créer des conditions favorables et de réaliser ces deux chemins. Merci !

RENCONTRER LA LUMIÈRE

Parmi les pratiquants américains qui ont reçu des enseignements de Yidzhin Norbu, nombre d'entre eux ont aussi rencontré d'autres maîtres éminents et ont reçu de précieuses instructions de leur part. Pourtant, certains ont ressenti que Chojé était un maître si particulier qu'ils se souviennent encore de lui, même après tant d'années. Un étudiant nommé Joshua Mulder nous raconte :



3.21 : une photo récente de Joshua Mulder

La présence de Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché nous a touché profondément. Cela faisait six ans que notre maître, Chogyam Trungpa Rinpoché, était décédé et nous manquions tous d'inspiration. Lorsque Khenpo Jigmé Phuntsok est arrivé, une réelle puissance de pratique émanait de sa présence.

Rinpoché était très énergique, très profond. Il était évident qu'il était profondément imprégné de Dharma, qu'il était très érudit. Le voir, c'était comme être sur les vastes sommets de l'Himalaya, entouré de montagnes, comme si l'on était dans un autre royaume. Sa présence était incroyable de puissance, d'authenticité et de dignité humaine.

Le plus important pour moi, c'est que Chojé a rendu la pratique vivante. J'ai commencé à pratiquer Vajrayogini à l'âge de vingt-sept ans. Lorsque j'ai rencontré Khenpo Rinpoché, j'avais quarante et un ans. Je m'étais visualisé en tant que Vajrayogini durant quatorze ans. Quand j'ai vu Rinpoché, toute ma visualisation est devenue réalité ; il y avait une Vajrayogini sous forme humaine assise, là, devant moi. Il était Vajrayogini en personne !



3.22 : De gauche à droite : Joshua Mulder, Gyatrul Rinpoché, Chojé, Sakyong Mipham Rinpoché, David Bolduc et Bob King



3.23 : Chojé prononçant la syllabe « phat » avec force

A un moment, lorsqu'il était en train de donner la transmission de pouvoir, il a crié « phat » et certains l'ont vu se soulever de son trône. C'était une expérience directe de la réalité, cela tranchait complètement l'esprit conceptuel. Il a clairement manifesté l'ancienne tradition du Pays des Neiges, ici en Amérique. Et c'est vraiment très puissant.

QUELLE CHANCE !

Le professeur Judith Simmer-Brown était alors présidente du département d'études religieuses de l'Université Naropa du Colorado. Elle est l'auteure du livre « *Dakini's Warm Breath: The Feminine Principle in Tibetan Buddhism* » (*Le souffle chaud de Dakini : le principe féminin dans le bouddhisme tibétain*). Elle était présente lorsque Yidzhin Norbu enseigna au centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses et voici son témoignage :

À la fin de l'été 1993, j'ai participé à une retraite d'un week-end avec mon mari, mes enfants âgés de trois et six ans et ma belle-mère, au centre bouddhiste, à Red Feather Lakes, dans le Colorado. Je n'avais jamais entendu parler du maître qui avait été invité, mais je savais qu'il était vraiment important et spécial, venant spécialement de l'Est du Tibet.

Quand Sa Sainteté Khenchen Jigmé Phuntsok est entrée dans la tente avec son entourage, sa présence m'a coupé le souffle. Il était imposant physiquement, il portait de simples robes de moine. Son large visage était buriné, on ressentait son énergie d'Éveil, puissante et vaste. Il s'adressait à nous d'un trône placé sur une estrade et son côté direct et terre à terre stoppa tout de suite mon esprit.



3.24 : Chojé sourit

Je me souviens peu du contenu de ses enseignements. Il parlait de l'ère sombre à venir, des prédictions du Kalachakra, de l'importance d'enseigner le Dharma et de l'urgence de protéger son authenticité. Il nous a rappelé la compassion courroucée de Gésar, qui surmontait sans peur tout ce qui faisait obstacle au Dharma. Il a honoré notre maître pour avoir amené les précieux enseignements aux États-Unis et au Canada, soulignant son habileté incroyable et sa clairvoyance.

Les centaines de participants, membres de cette grande communauté Vajrayana, semblaient eux aussi surpris par la présence pleine de charisme de Khenchen. Notre maître racine était décédé depuis six ans. Sans lui, la communauté se sentait un peu brisée et perdue. Sa franchise, sa gentillesse et son humour nous manquaient.

Grâce à la générosité de notre maître racine, de son vivant, nous avions accueilli de nombreux autres grands maîtres, qui venaient pour la première fois en Amérique, y compris les maîtres les plus renommés des lignées Nyingma et Kagyu du Tibet. Chacun de ces maîtres avait des qualités propres, donnait des enseignements spécifiques et nous accordait ses bénédictions en tant que pratiquant du Vajrayana. Mais aucun d'eux n'avait la vision intrépide et le charisme de Khenpo Jigmé Phuntsok.

Dans les années qui suivirent, j'en ai appris davantage sur lui et j'ai commencé à m'intéresser à son activité incroyable, à Larung Gar. Même après son décès, il a continué d'insuffler sa vitalité à de nombreux pratiquants tibétains.

Quelle chance d'avoir été en sa présence ! Quelle chance d'avoir reçu des enseignements de lui. Quand on a fait l'expérience de sa présence pleine de charisme, on n'est pas étonné qu'il ait eu autant d'influence sur le Bouddhisme au Tibet.

UN COURT ENSEIGNEMENT DEVANT LE GRAND STUPA

Le 4 juillet, dans l'après-midi, Yidzhin Norbu a béni le grand Stupa du Dharma-makaya, alors en construction. Il a participé à la cérémonie d'offrande de lumières pour célébrer le jour de l'Indépendance des États-Unis. Il a prononcé ces paroles :



3.25 : Le Grand Stupa en construction

Aujourd'hui, je n'ai pas grand-chose à dire car je n'ai rien préparé. Mais pour répondre à votre demande, je vais vous adresser quelques mots.

Je suppose que tous ceux qui sont réunis ici aujourd'hui sont des pratiquants bouddhistes, surtout des pratiquants Vajrayana du Tantra Secret. Je crois que vous avez une foi profonde et chaleureuse en Chogyam Trungpa Rinpoché. Si vous voulez le suivre de tout votre cœur, vous devriez bien comprendre ce que Rinpoché a accompli tout au long de sa vie. Il y a là deux aspects : une attitude pleine de détermination qui va l'amener, dans un avenir proche, à renaître au royaume de Shambhala. Là il utilisera la puissance des armées pour apprivoiser et libérer les barbares indisciplinés et déchaînés. Et il a pratiqué le Mahamudra et d'autres instructions habiles pour vous mener à l'Éveil dans cette vie même. Je sais que vous vous êtes

engagés dans cela au fil des ans, que vous êtes de véritables disciples du Dharma et de votre maître.

En tant que pratiquants du Grand Véhicule, nous avons tous deux objectifs concernant notre chemin du Dharma : jouir de la paix et du bonheur temporaires des royaumes des dieux et des humains et atteindre la réalisation ultime de la bouddhété.

Le Bouddha a enseigné de nombreux moyens habiles pour accomplir ces deux objectifs : le bonheur temporaire dans les royaumes supérieurs et la vertu ultime de l'Éveil complet. Principalement, il s'agit d'accumuler du mérite et de purifier les obscurcissements.

Pour ce faire, il existe quatre méthodes : 1) ériger un stupa dans un endroit où il n'y en a pas ; 2) offrir ou construire un monastère pour rassembler le sangha ; 3) pacifier les désaccords au sein du sangha ; et 4) cultiver la bonté aimante. Dans toutes les doctrines bouddhistes, ces quatre pratiques sont suprêmes pour accumuler du mérite et purifier les obscurcissements.

Parmi ces quatre méthodes, la meilleure est d'ériger un stupa dans un endroit où il n'y en a pas. Comme le Bouddha l'a enseigné dans les soutra, même si un enfant, en jouant, fait un stupa avec du sable, cela génère, sans aucun doute, tant de mérite que cela l'amènera à l'Éveil ultime. C'est sans parler des mérites inconcevables que l'on accumule en construisant un véritable stupa.



3.26 : Chojé priant la déité

En ce qui concerne la dimension du stupa, les soutra disent que construire un stupa de la taille d'une graine de myrobolan permettra à une personne de renaître temporairement en tant que souverain Chakravartin dont la richesse et le bonheur sont inconcevables, et finalement



3.27 : Le Grand Stupa du Dharmakaya

d'atteindre l'Éveil rapidement. Bien sûr, le mérite sera encore plus incroyable si vous érigez un superbe stupa de grande dimension.

Si vous faites un don généreux pour la construction d'un stupa, il va sans dire que le mérite accumulé sera extrêmement vaste. Même un petit don, représentant un pour cent de la nourriture de trois repas quotidiens, générera un mérite qui vous permettra de ne pas renaître pauvre et laid, mais d'avoir une apparence agréable, de jouir d'une abondance matérielle durant plusieurs vies et d'atteindre l'Éveil rapidement.

Quant à ceux qui participent à la construction d'un stupa, s'ils subissent des épreuves et des difficultés liées à cette construction, il ne fait aucun doute qu'ils accumuleront un mérite inconcevable. Le simple fait de transporter une pierre pour la construction du stupa pendant une pause thé vous permettra de renaître comme souverain Chakravartin, autant de fois que le nombre d'atomes qui composent cette pierre, et finalement, d'atteindre le bonheur parfait et la paix ultime, libre de la souffrance de l'existence cyclique.

Voilà les avantages de la construction d'un stupa bouddhiste. Si vous construisez un magnifique stupa pour votre gourou, le mérite généré est des centaines, voire des milliers de fois plus grand encore. C'est parce que le maître racine est l'union des Trois Joyaux : son corps est le Sangha, sa parole est le Dharma et son esprit est le Bouddha.

De plus, si ce stupa contient les précieuses reliques de votre maître racine, cela produira le même mérite que la construction de stupa de reliques pour tous les bouddhas dans d'innombrables mondes, dans les dix directions. Même s'il est construit avec des pierres et de l'argile ordinaires, vous accumulerez toujours un mérite incommensurable comme celui lié à la construction d'un stupa pour tous les bouddhas et bodhisattvas, en utilisant les sept sortes de bijoux précieux.



3.28 : Chojé donne un court enseignement devant le Grand Stupa



3.29 : Chojé parle avec des membres du Dorjé Kusung

En construisant ce grand stupa pour honorer votre maître racine, vous accumulez du mérite et obtiendrez les bienfaits illimités que je viens de mentionner. Comme votre gourou avait un lien exceptionnel avec le Gourou Padmasambhava, le Roi Gésar de Ling et le Roi Kalkin Rudra Chakrin, la construction de son stupa vous permet également de créer des liens étroits avec ces grands êtres et cela vous apportera un mérite considérable.

Faire un don ou servir ce projet, physiquement ou oralement, vous permettra déjà d'accumuler un mérite sans limite. Toute personne mettant toute son énergie et son enthousiasme dans ce projet jouira d'une longue vie, d'une bonne santé, d'une prospérité, d'un bonheur sans limite dans cette vie et dans la prochaine. Elle renaîtra dans une terre pure comme Sukhavati à l'Ouest, ou Shambhala au Nord. Dans ce cas précis, elle deviendra l'un des disciples principaux du Roi Kalkin Rudra Chakrin.

Aujourd'hui c'est le 4 juillet, le jour de l'Indépendance des États-Unis. Gyatrul Rinpoché nous a rappelé l'impermanence et le fait que nous allons tous mourir bientôt. Maintenant, je vais offrir des prières pour que vous atteigniez tous un bonheur parfait, temporaire et ultime. (Rires)

Certains disent que le monde prendra fin en 1999. Je ne suis pas sûr que cela soit vrai, mais, dans un futur proche, il pourrait y avoir des maladies, des famines, des troubles et des désastres dans le monde entier. Vous devriez avoir confiance dans le fait que toute négativité peut être purifiée par la confession, que toute maladie peut être guérie par la médecine, et que toute circonstance défavorable peut être transformée par



3.30 : Un signe d'adieu de Chojé

l'accumulation de mérite. Ériger un si beau et si solide stupa apportera non seulement paix et bonheur, mais sera aussi favorable pour tout le pays et le monde entier. Ce grand stupa va apporter un bienfait considérable. Lorsqu'il sera terminé, faites des prosternations, des circumambulations et priez-le. Vous tous ferez l'expérience de conditions favorables et tous vos souhaits seront exaucés. Tashi Delek !

ARRACHER LES POILS DE BARBE DE CHOJÉ

Pendant tout ce périple, Chojé avait à peine le temps de se reposer. Il donnait des transmissions de pouvoir et des enseignements ou bien était en déplacement pour se rendre dans d'autres centres du Dharma. Durant notre séjour au centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses, chaque jour, matin et après-midi, il donnait un enseignement. Il devait aussi recevoir des gens le midi. Avec un tel emploi du temps, Rinpoché était très fatigué physiquement, il avait des douleurs dans les pieds et il avait besoin d'être soutenu pour marcher et même d'utiliser un fauteuil roulant. Parfois, il prenait des analgésiques pour soulager ses douleurs.

Un jour, les gens du centre bouddhiste firent venir un masseur spécialisé pour les pieds. Au début, Chojé eût du mal à s'habituer à ces manipulations. Mais peu à peu, il se sentit plus à l'aise et il lui arrivait même parfois de s'endormir pendant le massage. Le masseur en diminuait alors l'intensité afin qu'il puisse se reposer.

Pendant ce massage des pieds, Rinpoché me demanda de lui arracher les poils de barbe. Nous le faisons avec des pincettes en cuivre car il n'y avait pas de rasoirs dans les régions tibétaines à l'époque. Au début, j'étais très nerveux, je n'osais pas toucher son visage ni épiler sa barbe trop fort. Parfois, j'étais en sueur et n'arrivais pas à lui arracher beaucoup de poils. C'était bien sûr le cas lorsque Chojé s'endormait. J'avais peur de le blesser et de le réveiller, j'arrachais

donc ses poils aussi doucement que possible. Une fois, alors que je cherchais des poils, il ouvrit soudainement les yeux et dit d'une voix basse : « Ah ley. » J'ai été tellement effrayé que mon esprit se vida complètement.

Il me fallut beaucoup de temps pour m'habituer à cette activité en étant détendu. Chaque après-midi, lorsque Yidzhin Norbu n'était pas trop occupé, le masseur venait lui faire un massage des pieds et je lui arrachais les poils de barbe en même temps. Je remarquais que certains poils commençaient à grisonner, cela fit naître de la tristesse dans mon cœur. Normalement, les poils arrachés ne devaient pas être donnés, alors je les lui rendais.



3.31 : Chojé en conversation

Le masseur suggéra à Chojé de faire de l'exercice pour perdre un peu de poids. Il lui offrit une tisane et lui dit : « C'est très bon pour la santé. Cela améliore la digestion et aide le corps à brûler des calories. Vous pouvez même

en trouver dans votre pays. » Chojé apprécia rapidement cette tisane, parfois il y ajoutait du lait et en faisait une sorte de thé tibétain. J'ai découvert par la suite que c'était du « Pu'Er ». Après notre retour au Tibet, Rinpoché continua à en boire, j'ai donc pu lui offrir du Pu'Er très longtemps.

Grâce aux massages, l'état des pieds de Chojé s'améliora beaucoup durant notre séjour au centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses.

LES QUALITÉS EXTRAORDINAIRES DE *VAJRAKILAYA GURKHUKMA*



3.32 : Chojé enseigne dans la grande tente

Le matin du 5 juillet, Yidzhin Norbu donna la transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma*. Avant cela, il enseigna sur l'origine et les qualités extraordinaires de ce terma.

En recevant l'enseignement, générez la Bodhicitta. Réfléchissez au fait que vous recevez la transmission de pouvoir qui mûrit l'esprit avec l'intention de suivre les étapes de la pratique qui mènent à la libération. Faites cela pour le bien de tous les êtres sensibles, semblables à l'espace infini.

Ce terma de *Vajrakilaya Gurkhukma* que vous allez recevoir, c'est moi qui l'ai révélé à la grotte des Asura, à Yanglesho, au Népal tandis que je me rendais en Inde en 1990, avec mes sept disciples. Ce terma a été confié au roi du Népal, Jinamitra, par le second bouddha, Orgyen Gourou Padmasambhava, avant qu'il n'enseigne au Tibet.

Gourou Padmasambhava décida de se rendre au Tibet pour aider le Bouddhadharma à s'y épanouir. Le Tibet était considéré comme un pays obscur, le Dharma y était totalement absent à l'époque. En route vers le Tibet, Gourou Rinpoché pratiqua un moment dans la grotte des Asura au Népal. Pendant ce temps, le roi Jinamitra l'aïda à dissiper les obstacles liés à son corps et créa des conditions favorables à sa pratique du Dharma. Gourou Rinpoché confia avec joie et très solennellement ce terma au roi.

Il est dit dans le *Le'u Dünma*^a — *La Prière en Sept Chapitres à Padmakara, le Second Bouddha* : « Dans la grotte des rochers de Yanglesho, au Népal, vous avez éliminé tous ceux qui créent des obstacles grâce à Vajrakilaya. » Le *Vajrakilaya Gurkhukma* est la pratique principale pour dissiper tous les obstacles créés par les influences démoniaques. C'est l'essence ultime du *Tantra de la Connaissance Suprême*^b. Il est, comme une mère, à l'origine des soixante-quatre cycles ordinaires et des trente-deux cycles extraordinaires de Vajrakilaya, au Tibet. Avec lui, tous les esprits locaux, comme les douze sœurs Tenma, ont été subjugués et ont prêté le serment de protéger le Dharma.

J'ai révélé ce terma en me rappelant d'une vie passée. Ce terma est intitulé *Vajrakilaya Gurkhukma* parce que Gourou Rinpoché le portait dans une petite pochette, autour de son cou, car c'était une pratique profonde et essentielle. Une fois que le terma fut révélé, comme le dit le texte racine, « Il engendra des circonstances favorables et merveilleuses d'une grande signification. »

^a le'u bdun ma.

^b *rigpa chog gi gyü (rig pa mchog gi rgyud)*, Skt. Vidyottama

Ce terma fut offert à son détenteur racine dans les circonstances suivantes : Gyalwa Rinpoché écrivit la prière de la lignée pour le *Vajrakilaya Gurkhukma* et le colophon suivant : « Moi, Tendzin Gyatso, bhikshu adepte de Sâkyamuni, à qui je suis lié par le karma et mes aspirations passées, j'ai écrit ceci ». Gyalwa Rinpoché est donc le détenteur racine de ce cycle de terma. J'ai pratiqué ce terma depuis que je l'ai révélé, et avant d'en donner la transmission à qui que ce soit, je suis allé à l'endroit où résidait Gyalwa Rinpoché et lui ai offert. Il attachait une grande importance à ce terma et le considérait comme un joyau qui exauce tous les souhaits. Il me demanda sincèrement de lui en donner sur le champ la transmission complète. Le jour même de mon arrivée, je lui ai donc donné la pratique complète, sa transmission de pouvoir et les instructions pour la pratiquer.



3.33 : Choje regardant tout le monde avec affection

Ce terma fut conféré au protecteur du Dharma Nechung Dorjé Drakden dans les circonstances suivantes : Nechung Dorjé Drakden servait de messager à Sa Sainteté le treizième Gyalwa Rinpoché Thubten Gyatso et à Tertön Sogyal. Il transmet des prophéties les concernant. Il sollicita aussi de nombreux enseignements de Tertön

Sogyal. C'est grâce à ces conditions favorables que ce terma a été révélé. Alors que je donnais la transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma*, Nechung Dorjé Drakden apparût soudain sous une forme courroucée, reçut la transmission de pouvoir et les instructions. A la demande de Gyalwa Rinpoché et de Nechung Dorjé Drakden, la prière pour l'activité de subjugation liée à ce terma, émergea de ma présence éveillée. L'offrande de feu du terma apparut aussi spontanément de ma présence éveillée alors que j'étais avec Gyalwa Rinpoché. Il en transcrivit humblement le texte.

Puis, suivant la tradition de Tertön Sogyal, ce terma fut également transmis aux principaux détenteurs des lignées Sakya, Kagyu et Nyingma. En ce qui concerne la tradition Nyingma, comme toutes les réincarnations précédentes du mahasiddha Kyabjé Pénor Rinpoché étaient les principaux détenteurs de la lignée Nyingma, j'ai offert la transmission de pouvoir de ce terma et ses instructions complètes au Pénor Rinpoché actuel. Dans la tradition Sakya, il y avait deux principaux détenteurs de la lignée auxquels Tertön Sogyal n'avait jamais caché quoi que ce soit, Gyalwa Thubten Gyatso et Jamyang Khyentsé Wangpo. J'ai donc donné la transmission de pouvoir, les instructions et la transmission orale à la réincarnation de Jamyang Khyentsé Wangpo, c'est-à-dire Dilgo Khyentsé Rinpoché. En ce qui concerne la tradition Kagyu, le principal détenteur à l'époque de Tertön Lérap Lingpa était le quinzième Karmapa Khakyab Dorjé. Malheureusement, sa réincarnation, le seizième Karmapa Rangjung Rigpé Dorjé, était déjà passé en parinirvâna avant que je puisse lui transmettre ce terma ; mais je crois qu'il sera transmis à sa réincarnation, dans un avenir proche, où qu'il soit.

Ce terma est doté de signes favorables parfaits, jamais souillés, que ce soit extérieurement, intérieurement ou secrètement. N'en doutez pas, quiconque le pratique obtiendra le succès et des circonstances favorables, il sera capable de dissiper complètement tous les obstacles et toutes les négativités. C'est une pratique sublime, profonde, inégalée, elle n'est jamais apparue auparavant.

Je n'en dirai pas plus sur ses qualités extraordinaires. Depuis qu'il a été révélé, la situation au Tibet a beaucoup changé : les Tibétains vont mieux et le Bouddhadharma a fleuri. Quiconque le pratique rencontrera le succès, la paix intérieure, une béatitude sublime, tout sera favorable et tout se déroulera comme il le souhaite. C'est indéniable. Et les activités éveillées des grands détenteurs de la lignée, qui ont reçu cet enseignement, fleuriront et se déploieront de plus en plus, comme une lune croissante. Nous pouvons en conclure que ce terma est d'un grand bienfait pour tous les êtres sensibles.

J'ai exposé brièvement l'origine et les qualités extraordinaires de *Vajrakilaya Gurkhukma*. Maintenant je vais en donner la transmission de pouvoir.

BOUDDHA ET DHARMA

Dans l'après-midi, Yidzhin Norbu donna un enseignement sur le Bouddhisme :

Maintenant que nous sommes tous réunis, j'aimerais vous adresser quelques mots, du fond du cœur. Nous avons obtenu cette excellente existence humaine parfaite et en tant qu'être humain, nous avons un courage, un pouvoir et une intelligence supérieure à celle des animaux, qui nous permet de faire le bien des êtres et d'éviter de leur nuire . Nous devrions être conscients de ces deux choses : être né humain et les avantages d'une telle naissance.

Ayant ce corps humain suprême et cette intelligence, vous ne devriez pas gaspiller votre vie, comme un animal qui n'a aucune notion de la différence entre le bien et le mal. Essayez, autant que possible, de rechercher ce qui est bénéfique et d'éviter la souffrance. Nous recherchons tous ce qui est bon. Qui que vous soyez, vous recherchez le bonheur et voulez éviter la souffrance. Personne n'est attiré par la douleur ni par la souffrance, tout le monde est attiré par le bonheur et le plaisir. Chacun d'entre nous cherche activement à être heureux. La plupart de ceux qui n'ont aucune croyance religieuse s'agitent jour et nuit pour éviter les difficultés et gagner leur vie. Cette façon de rechercher le bonheur ressemble à celle des animaux. Par contre, ceux qui savent vraiment comment rechercher la paix et le bonheur véritables sont souvent des personnes qui pratiquent une religion.

Il existe trois principales religions dans ce monde, le Christianisme, l'Islam et le Bouddhisme ainsi que d'autres traditions spirituelles. Parmi toutes ces traditions, certaines n'aspirent qu'au bien-être de la

vie présente ; d'autres se consacrent au bienfait et au bonheur dans cette vie et les vies futures ; d'autres encore se centrent davantage sur l'obtention du bonheur dans les vies futures que dans celle-ci. Toute personne intéressée par une religion doit examiner attentivement ses avantages et ses inconvénients avant de la pratiquer. Car si vous choisissez d'adopter une religion à la légère, sans rien en connaître, il est peu probable que vous en tiriez des bienfaits.

Dans les doctrines des trois grandes religions, ainsi que dans celles de nombreuses autres, il existe, sans aucun doute, des méthodes pour trouver le bonheur et éviter la souffrance. Dans certaines traditions, on trouve la paix et le bonheur dans cette vie et les vies futures en priant son Créateur. Dans d'autres, en adorant le soleil, la lune, Maheshvara ou Ganesh. D'autres recherchent un bienfait temporaire et un bonheur ultime en prenant refuge dans les Trois Joyaux. Fondamentalement, la plupart des religions demandent à leurs fidèles d'avoir foi en des déités, de les prier, et d'avoir une ferme croyance dans leurs doctrines. Cependant, il faut contempler et analyser précisément et profondément chaque tradition pour voir si elle possède la connaissance qui ne trompe jamais et si sa doctrine est exempte de tout défaut.

On pourrait se demander : « Quelles sont les différences entre les fondateurs des diverses religions ? » Certains se centrent uniquement sur le bien pour eux-mêmes et leurs disciples ; et ce faisant, ils pourraient nuire à la majorité des êtres sensibles. Certains considèrent uniquement le bien des êtres humains, ignorant les autres formes d'êtres. Certains apportent du bienfait aux êtres humains ainsi qu'à tous les êtres sensibles, sans exception. Ils s'efforcent de protéger tous les êtres de la souffrance ; de plus, leur but consiste à chérir autrui plus que soi-même, s'efforçant constamment de leur apporter des bienfaits. Alors, que vaut-il mieux : se centrer uniquement sur son propre bien-être et celui de ceux qui partagent les mêmes idées, ou s'efforcer d'être d'un bienfait pour soi-même et pour autrui ? Cela mérite réflexion.

En ce qui concerne les doctrines des différentes religions, certaines encouragent leurs fidèles à nuire aux êtres sensibles afin d'obtenir des avantages pour eux-mêmes et leurs proches. Certaines prônent de nuire à d'autres êtres pour apporter des bienfaits aux êtres humains. Et certaines exhortent leurs adeptes à être d'un bienfait sans limite pour un nombre infini d'être sensibles et à les libérer tous de la souffrance et du mal. Parmi ces trois types de doctrines, laquelle vous semble la plus sensée et plus attirante ? Encore une fois, cela mérite réflexion.

Il existe aussi des religions assez récentes, basées sur les pensées conceptuelles et personnelles de ceux qui les ont créées. Si on les analyse en profondeur, leurs doctrines ne résistent pas à l'examen, elles sont pleines de défauts et de contradictions. Ce genre de religion ne peut pas être considéré comme authentique et sacré. En revanche, certaines d'entre elles sont apparues dans ce monde il y a des milliers d'années et leurs doctrines ont parfaitement résisté à l'analyse tout au long de l'histoire. Ce sont là des traditions fiables et sacrées. Tous les aspects des religions devraient être étudiés avec soin, en profondeur et avec précision, avant de les adopter. En choisir une à la légère ou simplement en fonction de sa puissance ou de son influence ne pourra pas vous apporter beaucoup de bienfaits.

Un proverbe tibétain dit : « Comme un chien affamé qui trouve un poumon. » Lorsqu'un chien affamé trouve un poumon d'animal, qu'il sente bon ou mauvais, il l'avale d'un seul coup. De même, suivre une religion sans discrimination aucune, c'est vraiment agir imprudemment. Avant de suivre l'une des religions qui fleurissent dans le monde, apprenez-en davantage à son sujet, écoutez les messages de leurs fondateurs et de leurs fidèles.

Maintenant, j'aimerais, en tant que bouddhiste ou maître du Dharma, parler brièvement du Bouddha et de ses nobles enseignements : le Dharma.

Les nobles qualités du Bouddha

Quelles étaient les nobles qualités de notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni ? C'était un être noble à la sagesse parfaite, à la compassion parfaite et au pouvoir parfait.

En ce qui concerne ses nobles qualités de sagesse, il était omniscient, il possédait une connaissance infinie de la nature de toute chose. Il savait ce qu'il adviendrait dans le futur, ce qui était en train de se produire et à quel degré de souffrance et de bonheur les êtres seraient exposés dans les vies à venir. Toutes ces qualités ont été clairement décrites dans les écritures bouddhistes.



3.34 : Chojé et ses écouteurs

Le Bouddha lui-même, ainsi que de nombreux pratiquants accomplis qui l'ont suivi, possédaient cette sagesse omnisciente. Au Tibet, par exemple, de nombreux grands maîtres se sont manifestés, comme Orgyen Rinpoché Padmasambhava et Jetsün Milarépa. Ils ont prédit des changements dans le monde physique, les souffrances et les bonheurs dont l'esprit des êtres sensibles feraient l'expérience. Ils ont défini cela avec précision comme étant la manifestation de la maturation du karma des êtres.

La véracité de ce que le Bouddha et les autres grands maîtres ont enseigné est évidente lorsqu'on examine attentivement le monde phénoménal. Les scientifiques n'ont jamais fait d'analyse précise des phénomènes qui se produisent dans ce monde, perçus différemment suivant les êtres. Pour le Bouddha et ses disciples, le karma et l'esprit des êtres sensibles sont à l'origine de tous ces phénomènes. Certains peuvent, par exemple, ressentir le feu comme étant chaud, d'autres le ressentent comme étant froid ; certains considèrent le feu comme une nourriture, d'autres comme un lieu de vie. Certains voient la planète terre comme étant carrée, d'autres, sphérique ; certains considèrent

que le soleil tourne autour de la terre, d'autres voient exactement le contraire. Il existe une diversité infinie de perceptions, elle provient de la diversité du karma des êtres. Seules les paroles du Bouddha apportent une réponse satisfaisante et logique qui explique la différence de manifestation du karma de tous les êtres, dans ce monde. Autrement, il serait bien difficile d'expliquer ces diversités ou ces similitudes.

Le maître racine Bouddha Sâkyamuni et tous les grands maîtres tibétains accomplis qui l'ont suivi prédirent clairement la situation actuelle au Tibet, ils parlèrent de ce qui allait se passer dans le futur, des souffrances et des bonheurs. Ils ont précisé qu'un grand nombre de lamas tibétains créeraient des centres du Dharma à l'étranger, ce qui est le cas maintenant. Cela montre que le Bouddha et les grands maîtres bouddhistes étaient capables de voir l'avenir. Je crois que cela n'est pas très courant dans d'autres religions du monde.

En ce qui concerne la compassion du Bouddha, notre maître racine, il aimait autrui bien plus que lui-même. Il offrait sans cesse généreusement ses richesses et ses possessions pour le bien des êtres, mais il offrit aussi son corps, sa tête, ses mains, ses pieds des milliers de fois. Par bonté et par compassion, le Bouddha accordait toujours une importance plus grande au bien d'autrui qu'au sien. Tout ce que le Bouddha a fait est un bienfait pour les êtres sensibles, il ne leur a jamais fait de mal. Pensez-vous que le Bouddha mérite d'être aimé par l'humanité ? Réfléchissez-y profondément.

La puissance du Bouddha et des nobles êtres qui l'ont suivi est telle qu'ils sont capables de voyager partout dans le monde en un claquement de doigts. Si c'était nécessaire, le Bouddha pouvait faire entrer le monde entier dans une graine de moutarde. Tel était son pouvoir miraculeux inconcevable. Le plus important de ses pouvoirs était celui d'enseigner un Dharma authentique aux êtres sensibles ce qu'il a fait sans relâche. En mettant en application ses enseignements, on peut guérir des maladies, prolonger sa vie, devenir prospère,

améliorer son apparence etc. Si vous les mettez en pratique, vous en récolterez les fruits.

Le Bouddha possède de nobles qualités. Parmi elles, les trois grandes qualités : la sagesse, la compassion et le pouvoir. Et nous pouvons nous en réjouir. Quel que soit le fondateur d'une religion et ses qualités, s'il nous apporte la paix et le bonheur, il mérite notre amour et notre dévotion. Vous devez avoir de la sagesse si vous voulez apporter du bienfait aux êtres sensibles. Un ignorant ne saura pas comment aider le monde, même si c'est ce qu'il souhaite. La sagesse est donc la première chose à posséder. C'est pour cela que j'ai parlé tout d'abord de la noble qualité de sagesse du Bouddha.

Même en étant très intelligent, avec de mauvaises intentions envers les êtres sensibles, vous leur infligerez des souffrances par des comportements nuisibles, vous les rendrez malheureux, vous ne pourrez pas leur apporter de bienfaits. Votre intelligence sera alors une arme qui ne servira qu'à nuire. Ce n'est pas le cas pour notre maître racine. Le Bouddha avait la sagesse, mais il possédait aussi une grande bonté et une grande compassion. Sa bonté et sa compassion dépassaient de loin l'amour d'une mère pour son unique enfant. Il aimait et prenait soin de tous les êtres sensibles avec impartialité.

La sagesse et la compassion seules ne sont pas suffisantes ; vous devez avoir le pouvoir. Sans pouvoir, vous ne pouvez rien accomplir. Imaginez une vieille femme sage qui n'ait ni mains ni pieds, dont le fils unique se noie dans une rivière. La femme sait qu'elle pourrait sauver son fils en lui lançant une corde. Mais comme elle n'a ni mains ni pieds, elle ne peut rien faire, en dépit de tout l'amour qu'elle a pour lui. Le manque de pouvoir correspond à cet exemple, où l'on est impuissant.

Seul le Bouddha possédait la sagesse, la compassion et le pouvoir parfaits ; en comparaison, les autres ont l'air seulement d'avoir ces qualités. Notre maître racine avait des qualités extraordinaires et uniques comparé aux fondateurs d'autres religions du monde. Bien

sûr, ne croyez pas à ce que je dis sans l'avoir examiné. De nombreux maîtres ont fondé les différentes religions du monde, lisez leurs biographies, leurs écrits et contemplez ce qui est raisonnable et ce qui ne l'est pas. Vous seriez bien loin de la vérité en n'écoutant qu'une seule personne.

Voilà, c'était une courte introduction concernant le Bouddha.

Les nobles qualités du Dharma

Le Dharma est la doctrine du Bouddhisme enseignée par le Bouddha. Le Bouddhisme croit en l'existence de vies passées et futures. Si l'on prend un poulain ou un veau, par exemple, dès sa naissance le jeune animal va instinctivement téter sa mère. Il la suit sans cesse, il l'aime, il se protège instinctivement de tout prédateur. Ces attitudes proviennent des tendances habituelles de vies antérieures. Si ce n'était pas le cas, il serait impossible de comprendre pourquoi ce jeune animal se comporte ainsi, juste après sa naissance. C'est une preuve de l'existence de vies passées et futures.



3.35 : Une grande assemblée du Dharma

De même, les différentes expériences de bonheur et de souffrance que nous rencontrons sont l'effet de la maturation du karma, créé dans nos vies passées. Elles ne sont pas définies par quelqu'un d'autre ; cela

n'aurait aucun sens si notre bonheur ou notre souffrance dépendaient uniquement d'une autre personne ou d'un créateur, au lieu d'être le résultat de nos propres actions karmiques. Aucun raisonnement ne peut nier l'absence d'effet du karma.

Dans ce monde, certaines personnes refusent d'accepter l'existence des vies passées et futures ; d'autres y adhèrent résolument. Si vous analysez profondément ce sujet, en vous référant aux écritures bouddhistes, vous aurez la certitude de cette vérité infaillible. Réfléchissons-y : est-il préférable de rechercher le bonheur en croyant en l'existence de vies passées et futures, ou en les niant ? Dans le premier cas, vous aspirez au bien-être dans cette vie et les vies futures ; et même si les vies futures n'existent pas, cela ne sera pas une grande perte. Mais si vous ne pensez qu'à cette vie et niez aveuglément toute vie future, à la fin de votre vie, si vous êtes attiré vers une vie future inconnue, il sera trop tard pour regretter de ne pas vous y être préparé. Vous ressentirez un immense chagrin, celui de vous être gravement trompé. Dans le pire des cas, vous renaîtrez dans le royaume des enfers, où toute souffrance est insupportable et où la durée de vie y est extrêmement longue. Alors, réfléchissez attentivement au fait de croire ou non en l'existence de la réincarnation.

Il existe de nombreux enseignements dignes de foi, des déductions logiques dans les écritures bouddhistes qui valident l'existence des vies passées et futures. Les vrais fidèles du Bouddhisme en ont une ferme conviction. Les dieux du royaume céleste en personne viendraient essayer de les en dissuader, leur certitude ne faiblirait pas. Cependant, certains bouddhistes suspicieux peuvent ne pas faire confiance aux théories bouddhistes et en douter : « Les vies passées et futures existent-elles vraiment ? » Même s'il n'y a pas de preuve d'une absence d'existence de vies futures, beaucoup de gens en doutent, avec un esprit incohérent.



3.36 : Chojé avec un regard solennel

Il est donc plus sûr de vivre en considérant que des vies existent après la mort. Comme le dit un proverbe tibétain : « Même si un étrier se casse, l'autre fonctionne encore. » Si vous savez ce qu'il faut adopter et ce qu'il faut abandonner, en tenant compte des vies futures, vous ne pouvez guère vous tromper. Mais le fait

d'ignorer les vies futures ne peut que vous rendre mythomane. Vous en subirez inévitablement d'épouvantables conséquences. Il est vraiment préférable de reconnaître l'existence de vies futures et de s'y préparer d'une manière adéquate.

Puisque le Bouddhisme reconnaît l'existence de vies futures, accorde-t-il une plus grande importance à cette vie qu'aux vies futures ? Les vies futures sont plus importantes. Peu importe le bonheur que vous obtiendrez dans cette vie, il n'est que temporaire. Peu importent vos réalisations, elles ne dureront pas éternellement. Si vous avez l'ambition de diriger le monde entier, quelque soit votre mérite, vous ne pourrez y arriver sans faire des efforts considérables pendant de longues années. Et même si vous y parvenez, vous ne pourrez pas profiter de privilèges très longtemps, c'est certain. Votre bonheur ne serait donc que de courte durée. De même, la souffrance que vous traversez dans cette vie ne dure pas. La plupart d'entre vous, ici, ont dépassé la trentaine ou la quarantaine, vous ne pourrez vivre encore que cinquante ou soixante ans. Comme le bonheur et la souffrance sont temporaires, courir après le bonheur et vouloir éviter la souffrance juste dans cette vie, ne devrait pas être notre objectif principal.

En comparaison, le bonheur et la souffrance ressentis dans les vies futures sont infinis et innombrables. Prenons la souffrance, par exemple. Si vous deviez naître dans le royaume des enfers, votre corps serait allongé sur un sol de métal brûlant, transpercé par des flèches et

des lances, découpé par des scies et torturé par des armes. La partie supérieure de votre corps serait à peine coupée que la partie inférieure fraîchement coupée se reconstituerait, et à peine celle-ci serait-elle découpée, que la partie supérieure se reconstituerait. Votre souffrance durerait pendant des centaines de milliers d'années, avant de prendre fin.

En ce qui concerne le bonheur, si vous renaissiez sur la terre pure de Sukhavati, l'aise et le bonheur que vous y ressentiriez durant une journée dépasseraient de loin le bonheur le plus inconcevable de ce monde humain, pendant des centaines de milliers d'années. Le bonheur et la félicité de Sukhavati sont incomparables à tout autre bonheur.

Et si l'on met de côté les vies futures et que l'on se centre uniquement sur cette vie ? C'est comme travailler pour gagner le pain d'une seule journée et travailler pour gagner celui de toute une vie. Je suis sûr que nous trouvons ridicule la première option. Que nous soyons heureux ou malheureux, peu importe, si l'expérience dure une journée, mais si cela dure toute la vie, c'est long. Vous devriez donc faire de votre mieux pour atteindre un bonheur qui dure toute la vie. Cette vie est courte et temporaire et les vies futures sont longues et sans fin. Si vous ne cherchez pas le bonheur pour vos vies futures, je n'exagère pas en disant que vous serez plus imprudent que tous les imprudents. Un dicton tibétain décrit ces gens comme « des grands yacks stupides avec des canines ». Les canines rendent un yak encore plus lourdaut. En revanche, si vous œuvrez pour le bonheur dans toutes les vies futures, des bienfaits extraordinaires dans cette vie se produiront naturellement et vous profiterez d'une longue vie, d'une bonne santé, de possessions abondantes, d'une belle apparence et bien d'autres privilèges encore. Tous ces bienfaits se produiront aussi facilement que le charbon de bois quand vous faites du feu.

Vous souffrirez de plus en plus en vieillissant, votre corps sera plus fragile. Si vous ne pensez pas à vos vies futures et ne faites rien pour

elles, une immense tristesse emplira vos cœurs au moment où vous disparaîtrez de ce monde. Mais si vous avez accumulé de beaucoup de mérite pour vos vies futures, plus vous approcherez la mort, plus vous serez heureux et joyeux. Comme ces grands maîtres qui ont consacré toute leur vie à la pratique du Dharma, plus leur vie s'approche de sa fin, plus leur bonheur, leur détente sont inconcevables. C'est comme lorsqu'un patient va bientôt guérir de sa maladie. Le Bouddha le dit dans le Vinaya : « L'épuisement de la longévité engendre une grande joie, comme celle de guérir d'une maladie. »

Vous avez peut-être remarqué que la plupart des gens qui ne pratiquent pas le Dharma, en vieillissant, sourient de moins en moins. Mais les vrais pratiquants du Bouddhisme, à l'exception de gens comme moi, qui souffrent de maladies cardiaques, sourient de plus en plus, sont heureux et optimistes dans cette vie. C'est le bienfait du Dharma.

Gyatrul Rinpoché en est un exemple parfait. Plus il vieillit, plus il est heureux. Alors que de nombreuses personnes de son âge font face à plus de souffrance, car, imprudentes, elles ont agi négativement pendant longtemps, leur souffrance risque d'augmenter avec l'âge. C'est un contraste frappant, n'est-ce pas ? Regardez Gyatrul Rinpoché, son visage rayonne de bonheur en ce moment. Et regardez autour de vous ceux qui ne pratiquent pas ; ils ont l'air triste, les sourcils froncés. (Rires et applaudissements)

Certains se demandent peut-être : « Comment les bouddhistes travaillent-ils à la fois au bienfait de cette vie et de la suivante ? »

Pour atteindre la paix et l'aise dans les vies futures, vous devez vous engager sur le chemin sublime du Dharma, qui est paisible et inoffensif, que ce soit pour votre bien ou celui d'autrui. Ce chemin paisible et inoffensif est bienfaisant pour tous les êtres sensibles. Il ne l'est pas uniquement pour ceux qui apprécient le Dharma, mais il ne fait pas de mal à ceux qui ne l'apprécient pas. Le Bouddhisme inclut toute

chose, il soutient et aide inconditionnellement tous les êtres sensibles, sans exception.

Selon la doctrine bouddhiste, vous ne devriez pas aider uniquement ceux qui vous font du bien et nuire à ceux qui vous font du mal. Au contraire, vous devriez avoir encore plus de bienveillance envers ceux qui vous font du mal. De plus, vous ne devriez pas uniquement vénérer les personnes importantes de la royauté, les brahmanes, ou ceux qui sont réputés ou riches, tout en négligeant les pauvres gens ordinaires. Vous devriez davantage prendre soin de ceux qui sont en difficulté et les traiter avec amour et compassion. De même, vous ne devriez pas seulement être bon envers les humains, mais l'être aussi envers les autres êtres ; tous les êtres vivants souffrent de maladies physiques et mentales, même les animaux, les chevaux et les vaches. Il est évident que les animaux eux aussi souhaitent être heureux et libres de la souffrance. Mais ils ne savent pas comment atteindre le bonheur car ils ne possèdent pas l'intelligence des humains, ils ont donc besoin d'encre plus de soin et d'amour.

Un maître bouddhiste doit posséder un esprit altruiste et de la compassion, c'est très important. Les maîtres du Dharma qui ont des intentions pures et altruistes, de la compassion sont généralement considérés comme de bons maîtres, alors que ceux qui en sont dépourvus sont considérés comme de mauvais maîtres. Suivant cette logique, on qualifie de maîtres moyens ceux qui n'ont que peu de motivation et agissent peu pour le bien d'autrui. Examiner un maître, c'est s'assurer qu'il suive pour le bien des êtres ce chemin paisible et inoffensif. Ceux qui embrassent pleinement ce chemin sublime sont vraiment de bons maîtres.

Il existe plusieurs degrés d'altruisme. L'altruisme des maîtres tibétains, par exemple, qui n'ont des activités altruistes que dans les régions tibétaines est d'un degré moindre. En revanche, être d'un bienfait pour les êtres dans des lieux là où le Dharma n'est pas présent est une activité remarquable. La plupart des Tibétains prennent plaisir

à accomplir des actions vertueuses, il n'est donc pas très difficile de les attirer en tant que disciples et de leur enseigner le Dharma. C'est pourquoi répandre le Dharma au Tibet n'est qu'un altruisme de moindre ampleur.

Par contre, répandre le Dharma dans des lieux où il est inconnu, c'est faire face à de nombreux défis. Tout d'abord, il est difficile d'attirer les gens pour qu'ils écoutent un enseignement. Deuxièmement, même s'il y a des auditeurs, il est difficile de leur faire comprendre l'enseignement. Troisièmement, même si ces auditeurs comprennent l'enseignement, il est difficile de les guider pour qu'ils suivent ce noble chemin et le mettent en pratique. Les activités du Dharma de ces grands maîtres, hors du Tibet, sont donc vraiment remarquables. Le Tibet, Pays des Neiges, est un endroit où le Dharma prospère ; y partager le Dharma et bénéficier aux êtres ne peut donc être considéré que comme une forme inférieure d'altruisme. Mais accomplir le bien d'autrui avec une attitude plus vaste, un esprit plus intrépide est considéré comme un altruisme magnifique.



3.37 : Chojé enseigne

Je partage tout cela avec vous, car j'espère que ceux qui sont entrés dans la voie du Bouddhisme pourront développer une foi sincère et une confiance dans le Bouddha et le Dharma, et que ceux qui n'ont pas encore pris refuge dans le Bouddhisme pourront être inspirés à y entrer progressivement, en

réfléchissant profondément à ce que je viens de dire.

Même les meilleurs érudits bouddhistes ont du mal à décrire pleinement les qualités du Bouddha et du Dharma, alors que dire de quelqu'un comme moi ! Je ne peux pas énumérer toutes leurs qualités

même si je devais en parler des mois durant. Maintenant, passons au sujet suivant.

Les Vœux du Refuge

Je vais à présent vous parler de la prise de refuge dans les Trois Joyaux. Prendre refuge dans le Bouddha, c'est considérer, de tout votre cœur, le Bouddha comme étant le seul maître de votre vie. Prendre refuge dans le Dharma, c'est suivre de tout votre cœur ce que le Bouddha a enseigné et ne jamais étudier ni pratiquer des doctrines contraires au Dharma. Prendre refuge dans le Sangha, c'est se fier aux disciples du Bouddha comme uniques compagnons sur le chemin spirituel et ne jamais aller vers ceux qui ont des vues erronées sur le Bouddha ou le dénigrent. Puisque la personnification suprême des Trois Joyaux est votre maître racine, vous devriez le prier, suivre ses conseils, l'émuler et pratiquer ses instructions. Ainsi, vous prendrez refuge dans le gourou.

Si vous souhaitez devenir un bouddhiste authentique, répétez après moi la prière de prise de refuge trois fois, afin de recevoir les Vœux du Refuge :

*Je prends refuge dans le Gourou ;
Je prends refuge dans le Bouddha ;
Je prends refuge dans le Dharma ;
Je prends refuge dans le Sangha.*

(Chojé récita la prière du refuge trois fois pour que chacun prenne les Vœux du Refuge.)

Après avoir pris refuge dans le Bouddhisme, vous devenez bouddhiste. Désormais, quelque soit le Dharma que vous pratiquiez, vous bénéficierez de bienfaits et de bénédictions, exceptionnellement plus importants qu'auparavant. Tant que vous ne briserez pas les vœux de refuge dans cette vie, vous jouirez d'une longue vie, d'une bonne santé et serez à l'abri de toute influence malveillante. Dans toutes vos vies futures, vous serez protégé de la souffrance des mondes inférieurs.

Maintenant, vous renaîtrez toujours sous forme humaine, avec une noble naissance, du charisme, jouirez de possessions abondantes et de renommée. Vous renaîtrez dans Sukhavati ou d'autres royaumes purs et atteindrez finalement toutes les nobles qualités d'un bouddha. Voici les avantages de la prise de refuge dans les Trois Joyaux.

Après avoir pris refuge, vous devez respecter les préceptes suivants : Ayant pris refuge dans le Bouddha, vous ne devez pas oublier de prier les bouddhas et les bodhisattvas quotidiennement. Ayant pris refuge dans le Dharma, vous devez éviter d'avoir une quelconque intention malveillante ou de nuire aux êtres, quels qu'ils soient. Ayant pris refuge dans le Sangha, vous devez suivre les disciples du Bouddha, suivre le chemin vers l'Éveil et vous engager avec diligence dans la pratique. Et ayant pris refuge dans le maître racine, vous devez le servir avec une dévotion sincère, suivre ses instructions et agir selon ses désirs en tout temps et en toutes circonstances.



3.38 : Chojé interagit joyeusement avec les étudiants

Désormais et jusqu'à ce que l'Éveil soit atteint, vous êtes responsable de deux choses : Premièrement, essayer de tout faire pour apporter du bien-être et du bonheur à tous les êtres sensibles. Deuxièmement, sachant qu'il est impossible de leur apporter du bienfait si le Dharma disparaît de ce monde, faire de votre mieux pour soutenir

et répandre le Dharma. Vous pouvez, par exemple, faire tout votre possible pour créer des centres bouddhistes dans des endroits où il n'y en a pas, ou aider les centres à prospérer.

A présent, vous êtes un disciple des Trois Joyaux. S'il vous plaît, ne l'oubliez pas et n'oubliez pas les Trois Joyaux. (Rires)

L'ESSENCE DU MANUEL DE PRATIQUE DU *MAÑJUŚRĪ PAISIBLE*

Le matin du 6 juillet, Yidzhin Norbu rencontra brièvement les membres dirigeants du Centre Bouddhiste de Montagnes Rocheuses. Puis, les Dorjé Kasung sont venus le rencontrer. Ils portaient leur uniforme militaire et ont entonné un chant du Kalachakra, créant ainsi des circonstances favorables pour la communauté Shambhala, afin de dissiper tout obstacle, sous des formes courroucées.

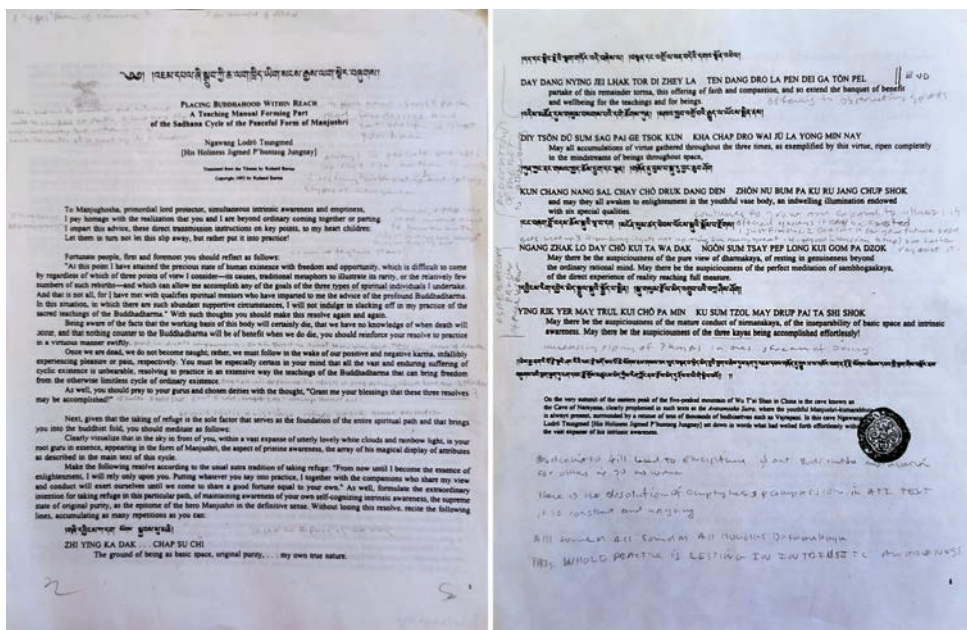


3.39 : Chojé et le Dorjé Kasung

L'après-midi, Chojé donna la transmission du lung du *Mañjuśrī Paisible*, *Rendre l'Éveil Accessible* ; et sans aucune préparation, il en partagea les points essentiels avec l'assemblée toute entière.

Le *Mañjuśrī Paisible* est l'essence de tous les enseignements Dzogchen. Il possède de nombreuses qualités extraordinaires. Plus exceptionnel encore,

l'enseignement donné par Choqué était l'essence même de ce cycle. Il introduisit avec précision et clarté chaque instruction du manuel ; il rendait très détendu, parlant avec des mots simples et directs. Il commentait tout par des instructions essentielles, c'était là une puissante bénédiction. Ces mots de vajra, surgis spontanément de sa vaste conscience, étaient inconcevables.



3.40 : Un extrait de « *Rendre l'Éveil Accessible* » et de la sadhana du *Mañjuśrī Paisible*, en 1993

Khenpo Jigmé Phuntsok enseigne comme suit :

En général, ce manuel de pratique est un guide, étape par étape, pour le chemin complet vers l'Éveil. Il n'est donc pas nécessaire d'utiliser sa version tibétaine pour votre pratique. Si vous en avez clairement compris le sens en français, il n'est pas utile de réciter le texte tibétain. Par contre, en ce qui concerne les sadhana et les prières d'aspiration, il est préférable de les réciter dans leur langue d'origine, elles sont bénies par celui qui les a couchées par écrit.

Prenons comme exemple la sadhana du *Mañjuśrī Paisible*. Comme elle a été écrite en tibétain, vous devriez la réciter en tibétain, vous recevrez plus de bénédictions que si vous la récitez en français. Le principe ici, c'est que si un texte, écrit en français, en sanskrit ou dans toute autre langue, a été béni par celui qui possédait le pouvoir de ces mots authentiques, utiliser cette langue pour la récitation, c'est recevoir les plus grandes bénédictions. Par exemple, bien que les soutra et les shastra, composés par les maîtres indiens aient été initialement écrits en sanskrit, lorsqu'ils ont été traduits en tibétain, de grands lotsawa comme Vairotsana ont béni leurs traductions tibétaines par le pouvoir de ces mots authentiques. Les sadhana qu'ils ont traduites peuvent donc être récités en tibétain, sans que les bénédictions se perdent. Tant qu'une traduction a été bénie par les mots authentiques d'êtres réalisés, peu importe dans quelle langue elle est traduite ; en la récitant, vous pouvez recevoir la même bénédiction que dans sa langue d'origine.

Quand réaliserez-vous le pouvoir de mots authentiques ? Cela dépend du niveau de réalisation spirituelle de chaque individu. Ceux qui ont des facultés supérieures réalisent les mots authentiques sur le chemin de l'unification, ceux qui ont des facultés moyennes les accomplissent lors du premier bhumi du bodhisattva, et ceux aux facultés inférieures les réalisent lors du huitième bhumi du bodhisattva. Ce signe de réalisation des mots authentiques peut être illustré par deux exemples : si un incendie ravage une ville, celui qui est doté du pouvoir des mots authentiques dira : « Que le feu soit éteint », et le feu s'éteindra immédiatement. Ou bien, si une personne est gravement malade, celui qui est doté du pouvoir des mots authentiques dira : « Que ce malade soit guéri » et le patient se rétablira bientôt.

Je crois personnellement que la version tibétaine de la sadhana du *Mañjuśrī Paisible* a été bénie par le Seigneur Mañjuśrī et que la sadhana de *Vajrakīlaya Gurkhukma* a été bénie par Orgyen Rinpoché Padmasambhava. Donc, s'il vous plaît, récitez-les en tibétain.



3.41 : Chojé lève la main, avec son mala

Les instructions essentielles de « Rendre l'Éveil Accessible »

Qu'est-ce que *Rendre l'Éveil Accessible* nous enseigne ? Ce texte nous indique tous les points essentiels du chemin bouddhiste complet, des pratiques préliminaires jusqu'à la réalisation.

Lorsque vous débutez sur le chemin, il est très important de contempler et de méditer autant que possible sur les Quatre Pensées qui détournent l'esprit du samsara. Les Quatre Pensées sont : la difficulté d'obtenir les libertés et les richesses d'une naissance humaine, l'impermanence de la vie, la loi infaillible de cause à effet et la souffrance du samsara. Ces contemplations sont les pratiques préliminaires communes.

Tout d'abord, méditez sur la difficulté d'obtenir les libertés et les richesses d'une naissance humaine. Il s'agit de prendre conscience du fait que posséder une précieuse vie humaine, dotée de libertés et de richesses, est extrêmement difficile à obtenir. Réfléchissez à ses causes, aux analogies illustrant ces difficultés, aux comparaisons numériques entre cette existence précieuse et d'autres formes de vie. Le fait d'avoir

à présent obtenu une vie humaine précieuse devrait vous emplit de joie, vous ne devriez jamais la gaspiller, mais toujours l'utiliser pour pratiquer activement un Dharma pur. Voici les instructions sur cette précieuse existence humaine.



3.42 : Une grande assemblée sous la tente

Deuxièmement, méditez sur l'impermanence de la vie. Bien que vous ayez obtenu une précieuse vie humaine, la mort est certaine et le moment de la mort est incertain. Au moment de la mort, rien d'autre en dehors du Dharma ne vous sera utile, vous devez donc pratiquer un Dharma authentique. C'est là l'instruction sur l'impermanence de la vie.

Troisièmement, méditez sur la loi infaillible de cause à effet. Lorsque vous mourrez, vous ne disparaîtrez pas complètement comme un feu qui meurt ou de l'eau qui s'évapore. Vous éprouverez plutôt un bonheur immense ou une souffrance immense selon que vos actions aient été vertueuses ou non durant votre vie. C'est pourquoi vous devriez adopter les actions vertueuses, abandonnez les non-vertueuses. Ceci est l'instruction concernant la loi infaillible du karma.

Quatrièmement, méditez sur la souffrance du samsara. Les karmas non vertueux vous conduiront à renaître dans les trois royaumes inférieurs. Peu importe le royaume inférieur dans lequel vous renaîtrez, vous y vivrez toutes sortes de souffrances insupportables pendant très longtemps. C'est pourquoi, avant que ces souffrances ne se produisent,

abstenez-vous de toute action négative et engagez-vous avec diligence dans des actions positives. Voici l'instruction concernant la souffrance du samsara.

Ces Quatre Pensées qui détournent l'esprit du samsara sont une pratique du Mahayana et du Shravakayana, c'est pourquoi elles sont appelées *les pratiques préliminaires communes*.

Il existe deux pratiques préliminaires extraordinaires dans le Mahayana : prendre refuge et générer la Bodhicitta. L'instruction sur la prise de refuge est celle-ci : selon le Sūtrayana, prendre refuge c'est cette détermination, tout au long du chemin jusqu'à l'Éveil, d'avoir foi et dévotion uniquement envers le Bouddha Sâkyamuni en tant que guide, de suivre uniquement le chemin du Dharma enseigné par le Bouddha, et de prendre uniquement le Sangha comme compagnons. Selon la voie extraordinaire du Mantrayana Secret, prendre refuge c'est donner naissance à la *vue* selon laquelle notre véritable essence est déjà le bouddha et se centrer sur cette reconnaissance autant que possible.

L'instruction pour faire s'élever la Bodhicitta, c'est de réfléchir à la souffrance infinie et au malheur de tous les êtres sensibles. Mais ressentir simplement de la compassion ne suffit pas ; vous devriez les restaurer dans leur véritable état de bouddha. Le fait de cultiver une telle pensée inspire la Bodhicitta en vous. Le chemin, qui ne vous demande pas d'endurer des difficultés très longtemps, mais vous permet d'atteindre facilement et rapidement l'Éveil, est la claire lumière de la Grande Perfection. Pour établir tous les êtres dans l'état de bouddha parfait, vous suivez le chemin de la claire lumière de la Grande Perfection et en maintenez la *vue*. C'est ainsi que l'on génère concrètement la Bodhicitta.

La prise de refuge et la génération de la Bodhicitta sont les chemins mentionnés dans les classifications extraordinaires du Mahayana, elles sont appelées *pratiques préliminaires extraordinaires*.

Vient ensuite la pratique du Gourou Yoga. Visualisez tout d'abord clairement le champ de mérite. Visualisez dans le ciel devant vous, au centre d'une sphère d'arc-en-ciel et de nuages blancs lumineux et magnifiques, votre maître racine, inséparable du bodhisattva Mañjuśrī. Visualisez clairement ses vêtements et ses ornements, ainsi qu'il est décrit dans la sadhana du *Mañjuśrī Paisible*.

Ensuite, faites des Offrandes du Mandala. Visualisez que vous offrez à votre précieux maître racine votre corps, vos possessions et toutes les racines de vertu accumulées dans les trois temps, avec une grande générosité, sans attachement.

Troisièmement, purifiez les obscurcissements par les Quatre Pouvoirs. Le pouvoir du support est votre maître racine, inséparable de Mañjuśrī, assis dans le ciel devant vous. Le pouvoir du regret c'est regretter intensément toutes les actions négatives que vous avez accomplies dans le passé. Le pouvoir de résolution c'est s'engager à ne jamais commettre de nouveau ces actions négatives, même au prix de votre vie. Le pouvoir de l'antidote c'est prier intensément le gourou, afin de purifier toutes ces erreurs. Vous devriez sincèrement purifier vos erreurs et vos obscurcissements grâce à ces Quatre Pouvoirs.

Après la visualisation de l'Offrande du Mandala et la purification des obscurcissements, vous faites la pratique du Gourou Yoga et priez : « Personnification de toutes les sources de refuge, précieux maître racine, je vous prie. Prenez soin de moi et bénissez mon esprit. Je prie afin que vous fassiez mûrir mon esprit grâce aux quatre transmissions de pouvoir, celles qui amènent maturité et libération de l'esprit par les instructions qui libèrent. S'il vous plaît, inspirez-moi par vos bénédictions afin que je puisse réaliser le chemin profond et sublime de la Grande Perfection, bénissez-moi afin que je puisse réaliser les Quatre Visions. » Priez ainsi. Puis, visualisez que le gourou se fond en lumière et se dissout en vous. Votre corps, votre parole et votre esprit deviennent inséparables de votre gourou et demeurez ainsi, centré en

un seul point. Ce sont les instructions complètes sur la pratique du Gourou Yoga.

Vient ensuite l'étape de la réalisation. Visualisez tout d'abord votre corps sous sa forme ordinaire. Dans le canal central, réside le feu de la sagesse, stimulé par la force des souffles, il purifie toutes les impuretés du corps dans le Dharmadhatu. C'est la phase d'accomplissement de la purification des impuretés.



3.43 : Chojé très concentré

Puis, visualisez-vous comme étant un Mañjuśrī Juvénile et au centre de votre corps, visualisez clairement les souffles, les canaux et les bindu. C'est la phase de visualisation. Ensuite, suivant le mouvement du souffle dans les canaux, un feu resplendit intensément à un point situé sous le nombril. La flamme s'élève et touche le sommet de la syllabe inversée « *hang* ». De là, le nectar s'écoule et emplit le corps tout entier, tandis que vous demeurez dans l'indivisibilité de la vacuité et de la béatitude. C'est la visualisation de la phase de perfection.

Ces deux instructions sur le Gourou Yoga et la phase de perfection correspondent aux pratiques préliminaires du Mantrayana Secret, tandis que la pratique préliminaire extraordinaire de la Grande Perfection

consiste à établir la véritable nature de l'esprit grâce aux moyens habiles de shamatha et vipashyana.

L'instruction sur la pratique de trekchö consiste à faire l'expérience directe de la nature de l'esprit en tant que Dharmata, et non de la comprendre intellectuellement par l'examen et l'analyse. Puis vient la pratique de conclusion de tögal. Elle fournit les moyens habiles suprêmes permettant de purifier le corps en corps de bouddha, de transformer la parole ordinaire en parole de bouddha et de faire mûrir le bindu dans la grande nature de sagesse de l'esprit. Grâce à la puissance de la pratique de tögal, vous perfectionnerez progressivement les quatre visions, manifesterez les quatre kaya et les cinq sagesse, qualités profondes innées de l'essence de l'esprit. C'est le fruit de la Grande Perfection. Voilà les instructions pour atteindre l'Éveil en une seule vie.

L'instruction pour atteindre la libération au moment de la mort. Quand elle se produit, visualisez-vous comme le Mañjuśrī Juvénile et votre esprit comme la syllabe blanche « ah » au centre du bindu, dans votre cœur. Chantez « ah » de manière agréable. Visualisez que le « ah » s'élève de plus en plus, au fur et à mesure que vous chantez, émerge du haut de votre crâne et se fond dans le cœur du gourou Vajra Manjugosha, assis au-dessus de votre tête. Puis, le gourou s'élève de plus en plus et part pour la terre pure de Sukhavati. Visualisez cela de nombreuses fois. C'est l'instruction pour renaître dans Sukhavati au moment de la mort.

L'instruction sur le bardo de la Dharmata : après la mort, les différentes phases du bardo de la Dharmata vont se manifester. Des sons, des lumières, des rayonnements et les kaya des déités, inconcevables pour les êtres ordinaires, vont apparaître. Si vous pouvez reconnaître toutes ces manifestations comme des phénomènes illusoire, apparaissant d'eux-mêmes, si vous pouvez tout naturellement demeurer dans cette réalisation, vous atteindrez la pleine bouddhité dans le bardo de la Dharmata.

L'instruction sur le bardo du devenir : c'est prier votre gourou lorsque les signes semblables au rêve des six royaumes vont apparaître devant vous. Vous devriez vous rappeler de toutes les instructions que vous avez entendues auparavant et les mettre en pratique, afin d'atteindre la libération au moment de la mort. Vous serez ainsi libéré dans le royaume pur du nirmanakaya surgi de lui-même.

Ceci achève les trois types d'instructions. Pour ceux qui ont des facultés supérieures et qui atteignent la libération dans cette vie. Pour ceux qui ont des facultés moyennes et qui atteignent la libération dans le bardo de la Dharmata. Et pour ceux qui ont des facultés inférieures qui atteignent la libération dans le royaume pur du nirmanakaya surgi de lui-même. J'ai ainsi introduit toutes les instructions sur *Rendre l'Éveil Accessible*.

Les caractéristiques de Rendre l'Éveil Accessible

Ce livret de pratique contient trois caractéristiques remarquables, il est concis, complet et porteur de profondes bénédictions.

Sa concision : ce livret est concis et clair, il est rare de trouver ce genre de texte en Inde ou au Tibet.

Sa complétude : ce texte est plus complet que d'autres et permet de pratiquer tous les points essentiels des enseignements bouddhistes. Il présente les étapes complètes du chemin bouddhiste, des Pratiques Préliminaires des Quatre Pensées qui détournent l'esprit du samsara jusqu'aux Pratiques Principales pour atteindre l'Éveil parfait. C'est une méthode complète, sans défaut, rapide permettant d'atteindre l'Éveil.

Des bénédictions profondes : tout comme les enseignements inconcevables de la Grande Perfection peuvent accorder la libération simplement en les voyant, les entendant, les touchant, en se les rappelant, ce livret, lui aussi, possède ces qualités.

Il a trois supériorités particulières : il contient la transmission de la lignée proche, il est exempt de tout obscurcissement causé par des brisures de samaya et il est destiné à cette époque.

La supériorité de la transmission de la lignée proche : Entre le Seigneur Mañjuśrī et vous, il n'y a qu'une seule personne, c'est moi, donc c'est suprême en termes de transmission de la lignée proche. (Rires)

La supériorité d'être exempt de tout obscurcissement causé par des brisures de samaya : Dans le processus de transmission d'un enseignement tantrique, de génération en génération, les bénédictions de l'enseignement vont diminuer, voire disparaître, s'il y a des conflits entre gourou et disciple ou entre les frères et sœurs de vajra. Mais depuis la première transmission de cet enseignement, il n'y a jamais eu de brisure de samaya dans cette lignée. C'est une qualité suprême.

La supériorité d'être destiné à cette époque : Des enseignements bouddhistes sont partagés en fonction des époques et des êtres. Par exemple, certains enseignements sont donnés au début d'un éon, lorsque les gens jouissent de longévité et ne sont pas affligés de maladies graves. D'autres sont enseignés à une période où la durée de vie des êtres est courte, où des maladies et de fortes afflictions mentales frappent les êtres. Ce livret de pratique, comme un médicament prescrit pour une maladie spécifique, est un enseignement vraiment destiné à notre époque.

De nombreux enseignements sont bienfaisants non seulement pour tous les êtres, partout, mais sont aussi spécifiquement conçus pour s'épanouir en certains lieux. Ce livret de pratique apportera de grands bienfaits dans le monde entier, mais comme je l'ai déjà dit, il est destiné plus encore aux pays occidentaux. Dans la cosmologie bouddhiste, Bodh Gaya est considéré comme étant le centre du monde, comportant quatre grandes étendues dans quatre directions. Ce livret est conçu pour les pays occidentaux. La prophétie qui accompagnait l'enseignement l'a dit clairement : « Bien que le soleil se lève à l'Est, il

rayonnera à l'Ouest ». Je crois personnellement que si l'on compare les pratiquants orientaux aux pratiquants occidentaux, ces derniers obtiendront plus rapidement les bénédictions et les accomplissements avec cette pratique.



3.44 : Chojé regarde les étudiants avec compassion

Je crois aussi que si l'on compare les pratiquants des pays comme l'Inde, certains étant littéralement « à l'Ouest de Bodh Gaya », et les pratiquants occidentaux, comme aux États-Unis, ceux-ci bénéficieront beaucoup plus de ce livret. Certes, la prophétie ne le dit pas, ce n'est là que mon opinion personnelle. Mais je pense que c'est

un enseignement extraordinaire vraiment lié et adapté à vous. Les habitants des pays développés sont très affairés, ils ont peu de temps à consacrer à l'étude et la pratique du Dharma. Pourtant, ce livret est facile à comprendre et à appliquer, il répond donc parfaitement à vos besoins. (Rires)

En suivant ce livret, si vous comprenez le sens du texte, vous pourrez le pratiquer facilement. Je vous ai pris comme mes disciples directs et je vous ai confié ce texte. Je ne peux pas vous offrir mieux que cela. Si des points restent incompréhensibles, demandez conseil à un maître qualifié qui en a reçu la transmission, afin d'en comprendre le sens et de savoir comment le pratiquer. Ce livret n'est pas difficile, cela ne vous prendra pas beaucoup de temps pour l'étudier et le mettre en pratique. C'est uniquement quand vous aurez pleinement compris le sens de chaque phrase que votre pratique vous apportera les plus grands bienfaits.

De nombreux lamas ont reçu la transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible*. Les lamas ici présents et de nombreux lamas en Inde et au

Tibet en sont les détenteurs. Il y a aussi des pratiquants Han chinois qui ont reçu cette transmission. Parmi eux, ceux qui possèdent les qualités suprêmes et sont qualifiés pour transmettre le terma de *Mañjuśrī Paisible* peuvent vous aider à poursuivre votre pratique à l'avenir.

Ceci conclut ma brève instruction sur *Rendre l'Éveil Accessible*.

COURTE MÉDITATION GUIDÉE SUR *VAJRAKILAYA GURKHUKMA*

Après avoir terminé l'enseignement sur *Rendre l'Éveil Accessible*, Chojé transmet les instructions essentielles pour la visualisation de *Vajrakilaya Gurkhukma*, en réponse à la requête des étudiants.



3.45 : Chojé tient un phurba pour conférer la transmission du *Vajrakilaya Gurkhukma*

Suite à votre demande, je vais vous enseigner la méthode concise pour développer la phase de génération de la pratique de *Vajrakilaya Gurkhukma*. Vous avez tous reçu un exemplaire de la version anglaise de cette pratique, je vais simplement vous en expliquer les points essentiels.

La première partie est la prière à la lignée : « *Prière à la Lignée qui Accorde Rapidement les Bénédiction* », écrite par Gyalwa Rinpoché. Vous devez prier successivement les gourous de la lignée, l'un après l'autre, depuis le Dharmakaya Samantabhadra, le sambhogakaya VajraDharma, le nirmanakaya Padmasambhava, jusqu'à Nanam Dorjé Dudjom, le Subjugateur Indestructible de Mara. De Rigdzin Godem, le vidyadhara Plumes de Vautour, à Pema Wangchen, c'est une prière à toutes mes incarnations précédentes jusqu'à celle d'aujourd'hui. Puis, il y a une prière au Vajrakumara courroucé et aux déités, hôtes de son mandala. Vous

priez ces nobles êtres afin de dissiper tous les obstacles intérieurs et extérieurs. Vous priez pour qu'ils vous bénissent ; que tous les obstacles extérieurs créés par le mara de la maladie, les esprits créateurs d'obstacle, les fantômes terrifiants et toutes les autres forces nuisibles puissent être écartés ; que tous les obstacles intérieurs des pensées conceptuelles négatives qui bloquent la pratique de la claire lumière de la Grande Perfection puissent être pacifiés. Finalement, vous priez afin que leurs bénédictions vous permettent d'atteindre la réalisation directe de la phase de génération, de la phase de perfection et de la Grande Perfection.



3.46 : Chojé pendant la transmission de pouvoir

Puis, vous prenez refuge, générez la Bodhicitta et prenez les vœux de samaya. Vous prenez refuge en Vajrakumara, la manifestation de votre présence éveillée en tant que sagesse absolue. Vous générez la Bodhicitta afin de libérer tous les êtres sensibles de l'océan de souffrance. Vous prenez les vœux de samaya, vous engageant à maintenir le samaya de toutes les déités courroucées, sachant ce qu'il faut adopter et ce qu'il faut rejeter.

Ensuite, commence la phase de génération. Tout d'abord, vous devez faire s'élever la vue selon laquelle tous les phénomènes sont vides, puis demeurer dans cette vue. De cet état de vacuité, visualisez qu'en

un instant, vous vous manifestez sous la forme du grand et glorieux Vajrakumara, Roi du Courroux.

Comment visualiser le glorieux Vajrakumara ? Il est de couleur bleu sombre, avec un visage et deux bras, les mains jointes, tenant un phurba. Il est orné de dix ornements heruka et des huit ornements d'un charnier. Plus précisément, il porte une peau humaine, une peau de tigre, une peau d'éléphant, il est orné d'un mala de crânes hu-



3.47 : Chojé termine une transmission de pouvoir

maines desséchés, d'une guirlande de crânes humains légèrement humides et d'un collier de têtes humaines fraîchement coupées. Visualisez Vajrakumara sous cette forme terrifiante. Il est debout sur des rudra mâles et femelles, au centre d'un disque de lotus, de soleil et de lune, les deux jambes écartées comme s'il marchait. Il rayonne dans l'espace d'un feu d'ardente sagesse. Votre visualisation devrait apparaître clairement de cette manière.

Lorsque vous récitez le mantra, maintenez la *vue*, celle que toutes les apparences sont déité, tous les sons sont mantra et toutes les pensées conceptuelles sont le déploiement de la sagesse. Restez dans cet état, tout en récitant le mantra.

Concluez la session de méditation par la dédicace des mérites, tout en réfléchissant ainsi : « Puissent la vertu accumulée par cette pratique, ainsi que toutes mes vertus, devenir cause de réalisation de la fruition du Vajrakumara courroucé. » Puis, récitez le verset afin que tout soit favorable et contemplez ceci : « Par le pouvoir du mérite né de ma pratique diligente des étapes profondes de génération et de perfection, puisse tout ce qui est malencontreux et désastreux dans

les dix directions être constamment apaisé. Puisse la luminosité de la vertu et de la bonté rayonner sur les trois mondes. »

Le manuel de pratique pour le *Vajrakilaya Gurkhukma* vous a été clairement expliqué.

DES PRIÈRES D'ADIEU

Yidzhin Norbu avait accompli toutes les activités bouddhistes, celles de donner des transmissions de pouvoir, des enseignements, des conseils pratiques au Centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses. À la fin de la dernière session, il pria pour tous les disciples :

Mon séjour ici touche à fin. Je tiens à remercier tous les gens du centre pour leur grande gentillesse. Vous m'avez invité à venir ici, vous avez pris en charge les frais du voyage et m'avez accueilli avec une grande hospitalité. Comme ce monsieur, ce grand barbu, David, qui m'a accueilli dès mon arrivée à l'aéroport, qui s'est occupé de moi



3.48 : A droite : David Bolduc et sa grande barbe

avec dévouement, en organisant tout pour moi, du début à la fin. Je suis vraiment impressionné par votre enthousiasme, par votre foi en moi. Merci infiniment de m'avoir si bien servi, de m'avoir fait rencontrer des médecins pour ma santé, tout cela vous a causé tant de tracas. Je ne peux vous rendre cette gentillesse. Je ne peux que vous souhaiter sincèrement de connaître une paix et un bonheur parfaits dans vos vies futures.



3.49 : Chojé prie et bénit

Comment est-ce que j'offre mes prières pour que tout soit favorable ? Tout d'abord, que chaque dirigeant de votre communauté atteigne une grande réalisation, une grande vertu, que tout lui soit auspiceux. Puis, que tous les centres du Dharma de Vajradhatu se déploient, rencontrent succès et prospérité. Que chacun d'entre vous atteigne une expérience et une réalisation incomparables. Que vous jouissiez d'une longue vie, d'une bonne santé, de la paix et d'un bonheur parfait. Enfin, que nous puissions nous rencontrer à nouveau dans cette vie, que je puisse enseigner et que vous puissiez écouter le Dharma sublime. Lorsque cette vie touchera à sa fin, puissions-nous renaître dans Sukhavati, Terre de Béatitude, en Occident, aux pieds du Seigneur Bouddha Amitabha et bénéficier du Dharma vaste et profond.

Chojé termina ses prières en récitant le mantra des origines interdépendantes et des versets favorables. Il prononça alors aspirations et dédicaces. Les activités du Dharma du Centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses s'achevèrent ainsi.



La Quatrième étape

Du 7 Juillet au 22 Juillet

États-Unis

EN CALIFORNIE ET DANS L'OREGON

EMPLOI DU TEMPS

Le 7 juillet

Arrivée à Ati Ling, la vallée de Napa, en Californie

Le 8 juillet

Visite de San Francisco

Le 9 juillet

Transmission de pouvoir du *Tendrel Nyesel*, l'après-midi, à la vallée de Napa

Le 10 juillet

Transmission de pouvoir du *Chetsun Nyingtig*, le matin et premier enseignement sur le *Chetsun Nyingtig*, l'après-midi, à la vallée de Napa

Le 11 juillet

Transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma* et du *Manjushri Paisible*, le matin et enseignement l'après-midi

Le 12 juillet

Deuxième enseignement sur le *Chetsun Nyingtig*, l'après-midi

Le 13 juillet

Rendez-vous au Consulat de France, à San Francisco, le matin et troisième enseignement sur le *Chetsun Nyingtig*, l'après-midi

Le 14 juillet

Visite du « Marine World », le matin et quatrième enseignement sur le *Chetsun Nyingtig*, l'après-midi. Le soir, Chojé dirige le *Ganachakra de la Pluie de Bénédiction*

Le 15 juillet

Un tour en montgolfière le matin. Sa Sainteté Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché donne la transmission de pouvoir du *Manjushri Paisible* et enseigne, dans l'après-midi

Le 16 juillet

Enseignement sur *Rendre l'Éveil Accessible*, le matin et vol en jet privé, l'après-midi

Le 17 juillet

Transmission du pouvoir de *Yang Zab Nyingpo* révélée par Lérab Lingpa et enseignement sur les *Trente-Sept Préceptes des Bodhisattvas* dans l'après-midi

Le 18 juillet

Transmission de pouvoir de longue vie, terma révélé par Lérab Lingpa. Grande fête du *Ganachakra* l'après-midi

Le 19 juillet

Visite à Rigdzin Ling, près de Weaverville, en Californie et transmission de pouvoir du *Tendrel Nyesel*

Le 20 juillet

Visite à Tashi Choling, près d'Ashland, dans l'Oregon et enseignement

Le 21 juillet

Consécration de la statue de Vajrasattva, l'après-midi à Tashi Choling et transmission de pouvoir de longue vie, transmission du phowa selon la tradition du Longchen Nyingtig et enseignement le soir à Ashland, dans l'Oregon

Le 22 juillet

Visite à Yeshé Nyingpo Orgyen Dorjé Den, à San Francisco, en Californie, et transmission de pouvoir de *Jampal Yeshé Sempa*

ARRIVÉE DANS LA VALLÉE DE NAPA

Le matin du 7 juillet, nous avons quitté le Centre Bouddhiste de Montagnes Rocheuses. Après un trajet de trois heures en voiture, nous sommes arrivés à l'aéroport international de Stapleton, à Denver. Puis, trois heures de vol et nous avons atterri à l'aéroport international de San Francisco, en Californie. Nous sommes enfin arrivés dans la célèbre vallée de Napa, après deux heures et demie de trajet en voiture.

La vallée de Napa est l'une des premières régions productrices de vin aux États-Unis à avoir été reconnue mondialement. Son paysage est magnifique, son climat agréable. On peut voir des vignobles sur les coteaux presque partout en bordure de route. Dans les années 1980, le tourisme s'est développé rapidement



4.1 : Les vignobles de la vallée de Napa

parallèlement à la renommée de ces vignobles. Depuis, la vallée de Napa est un site touristique très populaire en Californie. Les visiteurs y dégustent une grande variété de vins, de plats gastronomiques et profitent de nombreuses activités de plein air.

En fin d'après-midi, au coucher du soleil, nous sommes arrivés à Ati Ling, dans la vallée de Napa. Tromgé Jigmé Rinpoché, fils de Chagdud Tulku Rinpoché était le lama résident du centre bouddhiste. Ce centre est situé sur une belle colline, dans un paysage calme et agréable. Il est entouré de grands arbres luxuriants dont le feuillage enveloppe



4.2 : Arrivée à Ati Ling

presque complètement le bâtiment. La lumière tamisée, les ombres sur le sol, les rayons de soleil traversant les interstices du feuillage, tout cela me donnait l'impression d'un rêve. Même s'il faisait encore assez chaud dehors, je ressentis de la fraîcheur en passant le portail du centre et en pénétrant sous les arbres.

Chojé est resté à Ati Ling pendant onze jours, jusqu'au 19 juillet. C'est l'endroit où il est resté le plus longtemps en Amérique du Nord. Tout près de là, se trouvait le *Lincoln Theater* à la Veteran'Home, à Yountville, en Californie. C'était le lieu où Yidzhin Norbu et d'autres allaient donner des transmissions de pouvoir et des enseignements dans les jours à venir.



4.3 : Lincoln Theater

DAILY SCHEDULE	
* Please note: schedule change--afternoon sessions have been shortened to 2-4 p.m. due to His Holiness' health.	
Friday, July 9 2-4 p.m. 7-9 p.m. Tendrel Nyesei (Nyagla Sogal) Empowerment and Teachings	Thursday, July 15 10 a.m.-noon Sang-gay lagter (Peaceful Manjushri) Empowerment. (Note: This second offering of the Sang-gay lagter will be given by His Holiness' niece, Tulku Ani Muntsa, a lineage holder and incarnation of Dakini Mingur Daldron. This is a rare opportunity to make direct connection with one of the most highly accomplished female Vajrayana practitioners of our time.)
Saturday, July 10 10 a.m.-noon 2-4 p.m. Chetzin Nyin-gzig Empowerment and Teachings	Thursday and Friday, July 15-16 2-4 p.m. Teachings on the Sang-gay lagter (July 11th or July 15th empowerment required for attendance)
Sunday, July 11 10 a.m.-noon 2-4 p.m. Terms of His Lajong D'harmsog Jungney. Sang-gay lagter (Peaceful Manjushri) & D'harmsog Curkluama Empowerments and Teachings	Saturday, July 17 10 a.m.-noon 2-4 p.m. Vajrakilya (Nyagla Sogal Lineage) Empowerment and Teachings
Monday through Friday, July 12-16 7-9 p.m. Introductory Teachings: Buddhism, Vajrayana Buddhism, and Vajrayana Preliminary Practices	Sunday, July 18 10 a.m.-noon 2-4 p.m. Longevity (Nyagla Sogal Lineage) Empowerment and Teachings
Monday through Wednesday, July 12-14 2-4 p.m. Chetzin Nyin-gzig Teachings (July 10th empowerment required for attendance)	

Sponsored by Chagdud Gonpa Foundation (916) 623-2714 & Yeshe Nyingpo (503) 488-0477

4.4 : Emploi du temps de Chojé dans la Vallée de Napa



4.5 : Chojé avec des fidèles tibétains

VISITE DE SAN FRANCISCO

Durant la journée du 8 juillet, nous avons visité la célèbre ville de San Francisco, l'une des villes les plus réputées des États-Unis. Elle est vivante, c'est un lieu de créations artistiques. Là vivent des gens aux origines différentes : des italiens, des espagnols, des mexicains, des japonais, des chinois etc. Cette richesse multiculturelle est comme une palette de peintre. Nous avons exploré la ville et été stupéfaits par le caractère accueillant de la culture locale et l'adaptabilité des habitants.

Puis, nous sommes allés voir le Pont du « Golden Gate », l'un des sites les plus emblématiques de San Francisco. Sa construction date de 1937. Il mesure 2,7 kilomètres de long et ses tours, 227 mètres de haut. Bien que son architecture et sa couleur en fassent l'un des plus beaux ponts du monde, son tablier de 75

mètres est malheureusement le lieu de nombreux suicides. En 1937, un vétéran de la Première Guerre Mondiale s'est suicidé en sautant du pont, environ trois mois après l'achèvement de sa construction. Lors de notre visite, nous avons appris que près de mille personnes s'y étaient suicidées. Nous avons donc récité le mantra d'Avalokitésvara pour ces personnes décédées et sommes rentrés à Ati Ling assez tard ce jour-là.



4.6 : Le pont du Golden Gate, à San Francisco

LE *TENDREL NYESEL*

À partir du 9 juillet, Yidzhin Norbu a commencé à donner une série de transmissions de pouvoir et d'enseignements au « Lincoln Theater », dans la vallée de Napa.

Ces enseignements ont été organisés par Chagdud Gompa et Yeshé Nyingpo de la région Pacifique. Le public était composé de bouddhistes de la lignée Nyingma pratiquant le Mantra Secret depuis de nombreuses années. La plupart de ces disciples venaient de la côte Ouest des États-Unis et même d'Hawaï et des Montagnes Rocheuses. Le théâtre, qui pouvait accueillir plus d'un millier de personnes, était plein. Des gens de nombreuses nationalités et couleurs de peau différentes ont chaleureusement accueilli Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché. Le traducteur, pour toutes ces transmissions et enseignements, était un pratiquant nommé Chokyi Nyima, Richard Barron.



4.7 : À droite : Chokyi Nyima, le traducteur

Dans l'après-midi du 9 juillet, Chojé donna la transmission de pouvoir du *Tendrel Nyesel*, un terma révélé par Tertön Sogyal. Il existe sous trois formes : la version élaborée, la version intermédiaire et la version courte. Rinpoché a donné la transmission de pouvoir de la pratique intermédiaire.



4.8 : Chojé assis sur le trône

PREMIER ENSEIGNEMENT SUR LE *CHETSUN NYINGTIG*

Le matin du 10 juillet, Chojé donna la transmission de pouvoir du *Chetsun Nyingtig*, basée sur le commentaire de Jamgon Kongtrul Lodro Thayé^a intitulé, *L'Élixir Suprême pour Fabriquer de l'Or : Une Présentation Claire de la Transmission Libératrice pour l'Essence Profonde de Vimalamitra du Grand Chetsun*. L'après-midi, il commença à enseigner sur le terma du *Chetsun Nyingtig*, révélé par Jamyang Khyentsé Wangpo. L'enseignement comportait quatre parties, voici la première.

*Ayant réalisé les quatre visions de la claire lumière, Votre présence
éveillée est apparue sous forme des cinq kaya immuables.
Forme pure du grand kaya arc-en-ciel de la grande transmigration,
Ô Vimalamitra immortel,
Considérez-moi avec amour et compassion
Et accordez-moi immédiatement les bénédictions d'une réalisation
directe.*

Il y a de nombreux kalpa, notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, plein de bonté, de moyens habiles et d'une grande compassion, a donné naissance à la suprême Bodhicitta. Ensuite, pendant plus de trois kalpa, il s'est engagé avec diligence dans l'accumulation de mérites et a finalement atteint la bouddhité à Bodh Gaya, en Inde.

Après avoir atteint la bouddhité, le Bouddha tourna la première roue du dharma sur les Quatre Vérités des Nobles, au Parc des Gazelles pour le bien des êtres ordinaires et extraordinaires, des cinq bhikshus humains et des quatre-vingt mille êtres célestes, tous destinés à être pacifiés par les enseignements du véhicule commun.

Plus tard, au Pic des Vautours, pour la seconde fois, il tourna la roue du dharma sur l'absence de caractéristiques, pour le bien des êtres

^a chetsun chenpo bimala'i nyingtig gi min ched wang gi lag lens al war kodpa ser gyur tsi chog (lce btsun chen po bi ma la'i snying thig gi smin byed dbang gi lag len gsal bar bkod pa gser 'gyur rtsi mchog) ; Jamgon Kongtrul Lodro Thayé.

sensibles destinés à être pacifiés par le chemin du Mahayana. En enseignant les soutra de la Prajnapāramitā, élaborés, intermédiaires ou courts, le Bouddha établit la *vue* selon laquelle tous les phénomènes — des formes matérielles jusqu'à la sagesse omnisciente du Bouddha — sont vides par nature.

Ensuite, pour les êtres sensibles extraordinaires qui suivent le chemin du Mahayana, le Bouddha tourna la troisième roue du dharma sur le fait de distinguer pleinement la réalité au-delà du doute, à Vaishali et en d'autres endroits.



4.9 : Chojé donnant la transmission de pouvoir du *Chetsun Nyingtig*

Par la suite, le Bouddha donna l'enseignement Vajrayana du Mantra Secret, secrètement et essentiellement, à ceux possédant les capacités les plus élevées. Il enseigna par exemple le *Tantra Guhyasamaja*, connu également sous le nom du *Roi des Tantras*, à Oddiyana, le *Tantra de*

Kalachakra au grand stupa de Dhanyakataka dans le sud de l'Inde, etc. Bref, en différents lieux où résident les êtres célestes, naga, yaksha, gandharva ou garuda, le Bouddha donna l'enseignement Vajrayana du Mantra Secret pour le bien de ceux qui possèdent des facultés extraordinaires.

Au moment de son parinirvâna, le Bouddha prophétisa : « Huit ans après mon décès, un être encore plus grand que moi, Padmasambhava, apparaîtra dans ce monde au lac Dhanakosha, situé au Nord-Ouest d'Oddiyana. » De plus, Vajradhara, l'un des douze maîtres fondateurs du Dzogchen, conféra de nombreux tantras, dont le *Tantra de la Réverbération du Son*^a, à une époque où la durée d'une vie humaine était infinie. Ce tantra contient une prophétie : durant l'ère du conflit, lorsque les cinq sortes de dégénérescences se répandront, Garab Dorjé, Jampal Shenyen, Shri Singha, Jnanasutra et d'autres encore révéleront cet enseignement du dharma suprême et profond, la Grande Perfection. Ce tantra mentionne plus particulièrement : « La fille de Dhanakosha, son fils Pramodavajra qui n'a pas de père... », prophétisant ainsi l'apparition de Garab Dorjé ; « Manjushrimitra », qui prophétise la venue de Jampal Shenyen ; « Patron Shri Singha » qui prophétise la venue de Shri Singha ; et « Jnanasutra » qui annonce Jnanasutra. Il dit également que Padmasambhava et Vimalamitra deviendraient les deux plus grands maîtres qui répandraient l'enseignement de la claire lumière du Dzogchen dans le sombre pays du Tibet.

La structure de l'enseignement de Vimalamitra suit les dix-sept tantra du cycle quintessentiel secret de l'Essence du Cœur, et dans cette tradition, il sont contenus dans quatre volumes. Ils sont condensés en cent dix-neuf instructions essentielles. Il s'agit du cycle du *Vima Nyingtig*, connu également sous l'appellation de *Vieux Nyingtig* ou *Kama Nyingtig*. D'autre part, en se basant sur des tantra comme celui de *la Claire Étendue Flamboyante*^b et les *Six Tantras Essentiels qui Accordent*

^a *dra tal gyur gyi gyü* (*sgra thal 'gyur gyi rgyud*) ; également connu sous le nom de *Tantra Racine* proclamant la Pureté et la Vacuité.

^b *long sal bar ma'i gyü* (*klong gsal 'bar ma'i rgyud*).

la Libération par l'Épuisement^a, Padmasambhava transmet son propre cycle complet d'Essence du Cœur à Khandro Yeshé Tsogyal, au cours des sept années qu'il passa au site sacré de la Grotte de Zhotö Tidro et le lui offrit comme un joyau des plus précieux. Ces enseignements sont tous appelés *Pema Nyingtig*, connu également sous le nom de *Khandro Nyingtig*, *Nouveau Nyingtig* ou *Terma Nyingtig*. Certains disent que tous les enseignements du *Kama Nyingtig* demeureront longtemps dans ce monde, mais que leurs bénédictions ne sont pas aussi rapides, tandis que les bénédictions du *Terma Nyingtig* ont une durée de vie plus courte, mais leurs bénédictions se manifestent beaucoup plus rapidement. Le *Kama Nyingtig* transmis par Vimalamitra et le *Terma Nyingtig* transmis par Padmasambhava sont tous deux connus sous le nom de *Nyingtig mère*.

L'omniscient Longchen Rabjam a composé le *Lama Yangtig* et le *Khandro Yangtig* afin d'expliquer les significations cachées de ces deux textes *Nyingtig mères*. Puis il a composé le *Lama Yangtig*, subdivisé en cinquante-et-une sections d'enseignement afin d'expliquer pleinement les points essentiels du *Vima Nyingtig*. Pour élucider les points essentiels de la signification secrète du *Khandro Nyingtig*, il a composé le *Khandro Yangtig*. C'est pourquoi le *Lama Yangtig* et le *Khandro Yangtig* sont connus sous le nom de *Nyingtig filles*.

Les deux textes *Nyingtig mères* et les deux textes *Nyingtig filles* constituent le très célèbre *Nyingtig Yabzhi*, les *Quatre Sections de l'Essence du Cœur*. Le maître omniscient Longchenpa a également compilé la plupart des instructions secrètes et profondes de la lignée de l'Essence du Cœur en un seul texte appelé *Zabmo Yangtig*.

Dans l'École de l'Ancienne Traduction de Ngagyur Nyingma, il existe deux façons d'expliquer la Grande Perfection : l'approche profonde du kusali et l'approche vaste des pandita. Les deux textes *Nyingtig mères* et les deux textes *Nyingtig filles* correspondent à l'approche profonde du kusali. En ce qui concerne l'approche vaste des pandita, il existe

^a *tak drol snyingpo'i gyü drüg (btags grol snying po'i rgyud drug).*

des textes mères appelés les dix-sept tantras du cycle quintessentiel secret de l'Essence du Cœur, le *Tantra de la Mère Noire Courroucée*^a et le *Tantra de la Claire Étendue Flamboyante*, dix-neuf tantra au total. L'explication de ces tantra ne vient pas des mots mêmes du Bouddha Vajradhara, mais des instructions essentielles des grands vidyadhara. Ces explications sont appelées *textes des héritiers*. Dans l'approche vaste des pandita, les textes mères et les textes filles sont expliqués en tant que textes fondamentaux, avec, en plus, les mots spécifiques et les instructions du guru. Les *Sept Trésors*^b et la *Trilogie du Repos*^c compilés par l'Omniscient Longchenpa en sont de très bons exemples.

Les enseignements secrets de Padmasambhava furent éclaircis principalement par les terma révélés par cent grands tertön et d'autres encore. Bien que Padmasambhava ait eu vingt-cinq disciples, dont le roi et les ministres, trois seulement furent favorisés : Khandro Yeshe Tsogyal, le Roi Dharma Trisong



4.10 : Lincoln Theater, spacieux mais bondé

Detsen et Nanam Dorjé Dudjom. Nanam Dorjé Dudjom était le disciple préféré et très spécial de Gourou Rinpoché, surpassant même le Roi du Dharma Trisong Detsen. Les enseignements précieux sur la Grande Perfection révélés par les incarnations ultérieures de Nanam Dorjé Dudjom sont donc plus profonds et plus complets que toutes les autres révélations terma. Pour n'en nommer que quelques-uns, il y a les tantra de la Grande Perfection *L'Intention de Sagesse Non Obstruée de Samantabhadra* révélés par Rigdzin Godem et *Bindu de Sagesse* révélés par le grand tertön Lérab Lingpa. Ces enseignements sur la Grande

^a *tröma nagmo'i gyü (khros ma nag mo'i rgyud)*, Skt. *khrodikalatantra*.

^b *dzöd dun (mdzod bdun)* ; Longchen Rabjam.

^c *ngal so kor sum (ngal gso skor gsum)* ; Longchen Rabjam.

Perfection sont faciles à comprendre et sont porteurs de bénédictions extrêmement puissantes.

Que vais-je donc enseigner cette fois-ci ? Il s'agit du *Chetsun Nyingtig*, le texte qui résume les points principaux des instructions essentielles de Padmasambhava, suivant la structure de l'enseignement du grand pandit Vimalamitra.

Voici l'origine du *Chetsun Nyingtig*. Deux cent quatre-vingt-deux ans après la disparition de Vimalamitra en corps de lumière arc-en-ciel au Mont Wutai, il apparut à Chetsun Sengé Wangchuk. Il le prit comme disciple et lui donna toutes ses transmissions de pouvoir et ses instructions. Le Grand Chetsun n'a pas atteint la réalisation ul-



4.11 : Chojé le regard dirigé vers le haut, dans l'espace

time avant l'âge de soixante-quinze ans ; cependant, après son Éveil, il n'eut pas l'occasion de rencontrer de disciples appropriés. Il est donc resté longtemps dans ce monde, jusqu'à l'âge de cent vingt-cinq ans. Il a finalement atteint le nirvana, son corps s'est dissous en une masse de lumière et s'est transformé en arc-en-ciel. Palgyi Lodro et d'autres ḍākinī le suppliant, il réapparut en corps de lumière arc-en-ciel et donna ces instructions essentielles du *Chetsun Nyingtig* aux ḍākinī. Ces enseignements ont ensuite été transportés dans leurs royaumes par les ḍākinī et ont disparu temporairement du monde humain. Plus tard au Pays du Tibet, Jamyang Khyentsé Wangpo, détenteur de sept qualités spéciales de transmission, révéla cet enseignement en se rappelant de sa vie passée, en tant que Chetsun Sengé Wangchuk.

Cet enseignement comprend des instructions essentielles en trois parties. La première partie a trait à la transmission de pouvoir pouvant amener à maturité ceux dont l'esprit n'est pas encore pacifié, aux

méthodes du chemin de la pratique et à l'explication de ses aspects complémentaires. La deuxième partie décrit la pratique de la sadhana, de ses étapes complètes et authentiques jusqu'à l'Éveil complet ; de la prise de refuge et de la génération de la Bodhicitta jusqu'à la dédicace du mérite ; et de la récitation des versets favorables jusqu'à la fin. La troisième partie explique successivement la pratique préliminaire, la pratique principale et la pratique de conclusion. La pratique préliminaire est divisée en trois sections, de même que la pratique principale de trekchö et la pratique de conclusion de tögal. Cet enseignement est expliqué en trois parties, chacune comportant trois subdivisions. Ce cycle d'enseignement est connu sous le nom d'*Essence Profonde de Vimalamitra selon le Grand Chetsun en Trois Parties*.

Maintenant, je vais expliquer cet enseignement en suivant le texte racine. Tout d'abord, nous rendons hommage :

*Je me prosterne devant la déité de la présence éveillée qui
apparaît d'elle-même !*

Cette phrase signifie que la dharmata ou la véritable nature de votre esprit n'est ni le résultat engendré par une cause, ni le bouddha surgi de l'esprit ordinaire, ni l'instruction basée sur les écritures. Ce sont là les trois caractéristiques de la nature de l'esprit. En reconnaissant le véritable visage de rigpa, vous rendez hommage à la déité de la présence éveillée qui apparaît d'elle-même. Dans les trois sections du texte, la partie principale de la première contient deux subdivisions : l'histoire et les instructions essentielles pour la pratique. La première subdivision raconte comment le Grand Chetsun a donné cet enseignement et comment Jamyang Khyentsé Wangpo l'a préservé. Comme j'ai déjà exposé cette partie en détail lors de la transmission de pouvoir, ce matin, je ne vais pas la développer davantage.

Quant à la seconde subdivision, les instructions essentielles pour la pratique, enseigner ce cycle c'est donner les instructions orales comme une transmission de pouvoir, j'ai expliqué son contenu ce

matin durant la transmission. La première étape n'est pas différente, que l'on reçoive une transmission de pouvoir ou que l'on pratique les instructions essentielles. Elle consiste à faire s'élever un véritable esprit de renoncement et à se détacher de tout ce qui nous retient dans le samsara. Il existe deux manières d'enseigner le développement d'un tel état d'esprit : celle de la tradition de Padmasambhava et celle du Pandita Vimalamitra.

Dans la tradition de Padmasambhava, un pratiquant va contempler le caractère précieux de cette existence humaine, dotée de libertés et de richesses, ainsi que l'impermanence, pour abandonner l'attachement à cette vie. Il réfléchit profondément à l'infailibilité de la loi karmique de cause à effet et aux défauts du samsara, pour abandonner l'attachement à la vie prochaine. Ce n'est qu'avec une base solide, un entraînement approprié dans ces quatre contemplations qui détournent l'esprit du samsara, que vous pourrez vraiment vous engager dans la pratique.

La tradition de Vimalamitra suit l'intention secrète du joyau aux syllabes couleur de cuivre, qui exauce tous les souhaits. Elle propose sept méthodes d'entraînement de l'esprit. Lorsqu'elle donne une interprétation du sens caché du *Lama Yangtig* de l'Omniscient Longchenpa, elle utilise une approche légèrement différente de celle exposée dans les trois sections de l'enseignement par le Grand Chetsun. Cette fois, nous suivrons l'enseignement du Grand Chetsun pour cultiver l'esprit de renoncement. Comment ce maître enseignait-il ?

Premier entraînement de l'esprit :

Tous les phénomènes composés sont impermanents, comme des bulles dans l'eau.

Tous les phénomènes conditionnés, provenant de causes et de conditions, sont, sans exception aucune, impermanents par nature.

Réfléchissez tout d'abord à l'univers extérieur dans lequel les êtres sensibles demeurent. Bien que ce qui forme notre monde — le Mont

Méru, les quatre grands continents, les huit sous-continents et l'anneau des montagnes de fer — semble immense, ferme et solide, tout cela sera un jour englouti, par sept catastrophes de feu et une d'eau. En fin de compte, l'univers tout entier deviendra un espace vide, sans que rien ne demeure. C'est pourquoi l'univers extérieur est impermanent.

Lorsque vous réfléchissez aux êtres sensibles résidant dans l'univers, vous constatez qu'eux aussi sont impermanents. Dans le monde humain, par exemple, de nombreux monarques universels ont atteint le sommet du pouvoir et de la richesse. Dans la sainte terre de l'Inde, de nombreux grands rois influents sont apparus, comme les trois Pala, les trente-sept Chandra, et bien d'autres encore. Pourtant, tous ont disparu et à présent, même leurs noms sont inconnus. Les seigneurs des êtres sensibles sont donc par nature impermanents.

De plus, réfléchissez au fait que les bouddhas du passé comme Krakucchanda, Kanakamuni et Kashyapa, tous sont entrés en parinirvâna. Notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, plein de bonté, de compassion et habile à œuvrer pour le bien des êtres sensibles, ainsi que son entourage de bodhisattva, de shravaka et de pratyekabuddha, à la noblesse incomparable, tous sont entrés en parinirvâna, ne laissant que leurs enseignements pour cette époque dégénérée. Donc, même les êtres nobles ne peuvent demeurer éternellement en ce monde.

Si vous méditez sur le temps qui passe, vous constaterez que le temps lui-même est impermanent. Au début d'un éon se trouve le Satya Yuga, l'âge de la perfection ; puis vient le Trétâ Yuga, l'âge la possession de trois, et le Dvâpara Yuga, l'âge de la possession de deux, ainsi que le Kali Yuga, l'âge des conflits. Aucun de ces âges ne dure éternellement, tous disparaissent ou disparaîtront, l'un après l'autre. Notre époque aussi voit l'alternance les quatre saisons, de l'été à l'automne, de l'automne à l'hiver, de l'hiver au printemps et du printemps à l'été. Elle est donc certainement impermanente. Et les quatre moments de cette journée — le matin, maintenant cet après-midi, le soir et après

minuit — ne dureront pas non plus. Si vous observez avec précision le temps qui passe, tout change d'instant en instant et rien ne dure.

De même que l'univers extérieur et tout ce qui l'habite sont impermanents, votre corps fragile n'est ni durable ni indestructible. Ayez donc une détermination ferme et résolue, engagez-vous dans une pratique vertueuse dès que possible. Pour cela, il est indispensable de développer un sentiment d'impermanence en réfléchissant à votre existence. Nous réfléchissons au fait que la mort est certaine, que le moment de la mort est incertain et qu'au moment de la mort, seul le dharma pourra nous aider. Vous devriez vous entraîner à contempler l'impermanence avec ces trois points à l'esprit.

« *La mort est certaine* » cela veut dire que tout ce qui vit dans ce monde mourra, personne ne peut y échapper. Nous savons tous que nous allons mourir, même les fidèles religieux ou les scientifiques, c'est clair pour tout le monde. Ici, vous devez examiner attentivement l'incertitude du moment de la mort.

« *Le moment de la mort est incertain* ». Vous tous, présents ici, devez réfléchir ainsi : « je suis certain de mourir, mais je ne sais pas quand ». Sans cela, vous ne parviendrez jamais à réaliser vraiment la pratique du dharma, vous serez emporté par toutes sortes de distractions futiles de cette vie. Pensez à toutes les générations qui sont venues en ce monde ; le moment de leur mort était incertain. La plupart de ceux qui sont nés il y a cent ans, à l'exception de quelques-uns, sont déjà morts. Vous ne survivrez pas non plus éternellement. En général, les gens qui vivent dans ce monde, à l'exception de quelques-uns, ne vivront probablement pas plus de cent ans. Nous tous, qui sommes ici, aurons tous disparu dans cent ans. Pensez à vos proches et à vos amis qui vous entouraient quand vous étiez jeune, la majorité d'entre eux ont déjà commencé leur prochaine vie. Vous mourrez, vous aussi, probablement bientôt.

Il est même difficile de savoir si vous serez en vie à cette même période, l'an prochain. Il est tout à fait possible que beaucoup d'entre vous décèdent cette année, personne ne peut être sûr que la mort frappera uniquement les personnes âgées ; cela concerne aussi les jeunes et les enfants. Personne ne peut dire qu'une personne mourra à un certain moment et pas à un autre. En considérant tous ces facteurs, vous comprenez que la vie prochaine n'est pas si lointaine. Vous êtes sûr de mourir et n'êtes pas certain d'être encore en vie le mois prochain, ni demain. La mort vous attend au coin de la rue.



4.12 : Le mala rouge dans les mains de Chojé

« *Au moment de la mort, seul le dharma pourra vous aider* ». Cela veut dire qu'au moment de la mort, tous les avantages, comme la richesse, les possessions, le pouvoir, le statut social et la beauté physique ne vous serviront à rien. Pensez au pouvoir et au statut social. Au moment de la mort, même les empereurs qui gouvernent le monde entier devront partir vers la vie prochaine, seuls, ils ne pourront emmener personne avec eux. Il en va de même avec la richesse et les possessions. Une personne possédant toute la richesse du monde, au moment de la mort, ne pourra même pas emporter une bouchée de pain, elle devra tout laisser derrière elle. De même, au moment de la mort, un statut social,

une beauté physique, etc. Et la seule chose qui vous accompagnera dans votre vie prochaine sera uniquement votre karma positif et négatif. Ce qui sera alors d'un bienfait pour vous, c'est le karma positif que vous avez accumulé, tandis que les actes négatifs vous causeront certainement du tort. Donc, maintenant que vous avez la liberté de pratiquer le dharma, vous devriez vous efforcer d'abandonner les actions nuisibles et vous engager dans des actions vertueuses. Il est important d'avoir cette détermination et d'agir en conséquence avec votre corps et votre parole.

Deuxième entraînement de l'esprit :

Tous les états de bonheur dans le samsara, bien qu'apparaissant temporairement agréables, mènent finalement à la souffrance, comme [lorsqu'on mange] un fruit empoisonné.

Cette instruction dit que dans l'existence cyclique du samsara, toute chose apportant joie et plaisir est temporaire. Bien qu'elle puisse sembler agréable, elle ne peut vous apporter que de la souffrance à long terme : c'est la réalité du samsara. C'est comme manger de la nourriture empoisonnée : bien qu'elle puisse avoir un goût sucré, elle pourra vous faire perdre la vie au lieu de vous apporter un bienfait quelconque. S'attacher au bonheur dans le samsara, c'est comme avaler du poison. Si vous succombez au plaisir temporaire et vous laissez aller à des actes négatifs pour cela, vous souffrirez sans fin à l'avenir. C'est comme lorsqu'on avale un fruit empoisonné, le seul effet que cela peut produire, c'est la souffrance.

Troisième entraînement de l'esprit :

Les différentes circonstances qui surgissent dans la vie n'arrivent jamais à une conclusion, c'est comme poursuivre un mirage.

Les gens dépensent beaucoup d'énergie afin d'obtenir une satisfaction temporaire, ils font tout leur possible pour éviter la souffrance. Ils

luttent et s'efforcent sans cesse d'avoir de la nourriture, des vêtements et des biens en abondance ; mais tout cela est dénué de sens. Les personnes qui recherchent ces plaisirs ne sont pas différentes d'un animal qui a soif, court désespérément vers l'eau d'un mirage et n'en trouve pas une seule goutte. C'est un point crucial qu'il faut comprendre. Toutes les circonstances de la vie, que ce soit la richesse, la renommée, la paix, le bonheur, la réputation, le prestige sont par nature impermanentes, elles n'ont aucune existence inhérente, c'est pourquoi il faut trancher tout attachement envers elles.

Certaines personnes étaient riches, pleines de possessions l'an dernier, sont ruinées et se retrouvent à mendier cette année. Certaines personnes ont traversé d'immenses difficultés l'an dernier, mais se sont enrichies et sont heureuses cette année. Ce n'est donc pas la peine de se réjouir de la richesse ou de se désespérer de la pauvreté. Sachez que tout est impermanent. Quelle est l'utilité de la richesse ? Supposez que l'un d'entre vous possède plusieurs milliards de dollars tandis qu'un autre n'a que dix mille dollars. Même si vous possédez beaucoup plus d'argent que les autres, vos besoins en nourriture, en vêtement, en logement et en transport sont limités, vous ne pourrez pas en profiter plus que ce dont vous avez besoin. Des milliards de dollars ne sont qu'un concept numérique, cela n'apportera pas beaucoup de sens à votre vie. C'est pourquoi qu'il est inutile de rechercher désespérément la richesse.

Courir après le bonheur dans le samsara est sans fin, peu importe vos efforts en ce sens. Malheureusement, dans ce monde, la plupart des gens luttent jour et nuit simplement pour se nourrir, se vêtir, se loger et se déplacer. Mais si vous avez accumulé suffisamment de mérite, vous réussirez facilement tout ce que vous entreprendrez ; si vous manquez de mérite, quel que soit l'effort fourni, vous resterez toujours pauvre et tous vos efforts pour devenir riche resteront vains.

Quatrième entraînement de l'esprit :

Les activités de cette vie sont toujours futiles, comme lorsque l'on fait de bons et de mauvais rêves en une seule nuit.

Peu importe ce que vous faites dans cette vie, que ce soit se battre avec des ennemis, prendre soin de sa famille, faire des affaires ou cultiver la terre, c'est toujours aussi futile qu'un rêve durant votre sommeil.



4.13 : Le regard perçant de Chojé, sa voix sonore et puissante, ses mots pleins de clarté

Cet entraînement nous dit que cette vie est comme un rêve. Certaines personnes ont une vie heureuse dès la naissance, d'autres traversent toutes sortes de difficultés tout au long de leur vie. Mais réfléchissez-y, toutes ces expériences ne sont pas différentes de ce qui se passe pendant un rêve. Toutes les joies et les peines d'un rêve de la nuit dernière sont à présent de simples souvenirs, rien n'en demeure. De même, les hauts et les bas que vous avez vécus depuis la naissance sont tous du domaine du passé. Il n'existe donc aucune différence

entre les expériences de cette vie et celles d'un rêve. De même, tous les plaisirs et les chagrins que vous éprouverez à l'avenir ne seront pas différents de ce qui se passera dans le rêve au cours de la nuit prochaine. Bien qu'ils semblent exister, une fois disparus, ils ne sont plus qu'un souvenir du passé, rien de tangible n'en demeure.

Cinquième entraînement de l'esprit :

Le résultat de la libération sublime c'est que la souffrance ne revient jamais, comme une personne guérie de la variole.

Certains se demanderont probablement : « Si toutes sortes de bonheur et de renommée dans le samsara n'ont aucune substance, y a-t-il quelque chose qui ait du sens et qui devrait être mis en pratique ? » Si l'on atteint la libération, comme les bhumi des bodhisattvas ou la bouddhéité, cet état de bonheur ne déclinera pas et sera à jamais libre de la souffrance. Il existe par exemple une maladie infectieuse appelée *variole*. Une fois que vous en êtes guéri, vous ne pouvez jamais la rattraper. De même, une fois la libération atteinte, vous ne connaîtrez plus jamais la souffrance. Vous devez donc essayer, autant que possible, d'appliquer et de pratiquer les moyens habiles pour atteindre la libération.

Sixième entraînement de l'esprit :

Les instructions orales d'un maître sublime sont le chemin qui mène au palais de la libération, tel un escalier parfait.

Cet entraînement de l'esprit dit que l'on ne peut se libérer du samsara et atteindre la libération uniquement par ses propres efforts. Cela ne peut être accompli qu'en se fiant aux enseignements de maîtres sublimes. Si vous voulez arriver en haut d'un immeuble élevé, par exemple, vous n'y parviendrez pas sans utiliser les escaliers ou prendre un ascenseur. De même, sans les instructions d'un maître sacré, même si vous étudiez les écritures et autres textes bouddhistes, votre seule

intelligence ne vous suffira pas pour les comprendre. Les instructions d'un maître sont d'une importance capitale. Sans les enseignements d'un maître qualifié, vous ne saurez pas comment vous abstenir de la négativité et pratiquer la vertu. Vous serez totalement perdu, aussi ignorant qu'un animal. Ce n'est qu'une fois avoir été accepté et guidé par des maîtres vertueux que vous pourrez découvrir la méthode extraordinaire apportant non seulement paix et bonheur dans cette vie, mais menant aussi à la joie et au bonheur, vie après vie. Un tel maître est difficile à trouver, on ne peut même pas le comparer à cent mille joyaux qui exaucent tous les souhaits.

Il existe trois façons d'être agréable à un maître, tout en ayant confiance en lui :

Pratiquer la vertu et abandonner les actions négatives, renoncer à l'attachement à cette vie et se centrer uniquement sur la recherche de la libération, voilà la meilleure façon de plaire au maître.

Suivre les instructions du maître, vous consacrer de tout votre cœur à servir ses activités, comme par exemple être envoyé en mission, est la façon moyenne d'avoir confiance dans le maître.

La façon la plus minime de faire plaisir au maître est de lui offrir ou d'offrir au centre du dharma tout ce que vous possédez, de participer à toutes les activités vertueuses dans lesquelles il s'est engagé, comme la construction de statues de bouddha.

Ces trois manières de faire sont indispensables pour être agréable et servir votre maître.

Permettez-moi de vous redire les trois façons de suivre le gourou. Lorsque vous rencontrez un gourou aussi précieux qu'un joyau qui exauce tous les souhaits, le mieux c'est de suivre ses instructions, d'abandonner les actions négatives et de s'engager dans une pratique vertueuse. Si vous ne pouvez pas, vous devriez faire de votre mieux pour accomplir ce dont le maître a besoin, comme construire des

temples, des statues de bouddha, des stupa, imprimer des textes sacrés, etc. Si cela dépasse vos capacités, vous devriez au moins offrir généreusement toutes vos possessions au maître et à son centre du dharma. Si vous n'arrivez pas à servir le maître de l'une de ces trois façons, vous aurez complètement gaspillé cette précieuse vie humaine et la rencontre de ce gourou qualifié.

En ce qui me concerne, je ne pense pas que vous devriez faire preuve d'une dévotion et d'une vénération excessives envers moi, car vous me rencontrez pour la première fois et vous ne savez même pas si j'ai des défauts ou des mérites. Les maîtres que vous devriez servir et pour lesquels vous devriez travailler avec beaucoup de vénération sont ceux de vos centres du dharma qui sont toujours avec vous et peuvent vous apporter de véritables bienfaits, ou ceux qui vivent dans ce pays et vous sont familiers.

Septième entraînement de l'esprit :

La concentration non-conceptuelle est la base de l'émergence de tous les états de samadhi, comme un champ fertile.

Si vous souhaitez atteindre le même état de samadhi que celui des bouddhas et les bodhisattvas, vous devez tout d'abord maîtriser votre esprit et demeurer dans une concentration méditative. Centrez ainsi tous vos efforts sur la pratique de la méditation.

J'ai terminé les instructions sur les sept entraînements de l'esprit communs.

Ce matin, il était prévu que la transmission de pouvoir dure deux heures, mais la dernière partie du rituel n'ayant pu être achevée à temps, nous l'avons prolongée d'une demi-heure. Je n'avais pas de contrôle sur sa durée. Je vous prie donc de me pardonner. Maintenant, je termine cette session exactement au bout de deux heures. Tout est fait. Vous devez être contents. Vous pouvez rentrer chez vous et dormir.
(Rires)



4.14 : Khenpo Sodargyé l'assistant de Chojé

DEUX PRATIQUES PROFONDES

Le 11 juillet, Chojé donna la transmission du pouvoir du *Manjushri Paisible* et de *Vajrakilaya Gurkhukma*. Pendant la transmission, Rinpoché donna un court enseignement :

Les cycles du *Manjushri Paisible* et de *Vajrakilaya Gurkhukma* possèdent peu d'enseignements complémentaires, moins que les autres enseignements terma de la tradition Nyingma.

En termes de contenu, le *Manjushri Paisible* comprend des instructions, étape par étape, pour un chemin complet vers l'Éveil. Il inclut les pratiques et les moyens habiles concernant les préliminaires et la pratique principale. Il peut être expliqué en associant les enseignements de l'aspect extérieur, les prophéties de l'aspect intérieur et les instructions de l'aspect secret. Il peut aussi être enseigné selon les tantra, par *la Prière en Sept Lignes* ou les shastra.

J'ai fini mes écrits sur le dharma au moment de mon adolescence. En général, toutes ont été composées à la demande d'autres personnes ; une fois terminées, je les confiais à celui qui en avait fait la demande,

sans plus m'en préoccuper. Certains de mes disciples ont rassemblé mes écrits dans des livres, qui forment à présent quatre volumes. Ils ont été gravés sur blocs de bois, un artisanat traditionnel tibétain pour l'impression de textes sacrés, et sont partagés principalement grâce à des techniques d'impression modernes.



4.15 : Chojé parle au micro

Parmi mes écrits, certains d'entre eux, comme le cycle du *Manjushri Paisible*, sont classés dans les « *Enseignements Composés Dans La Région Chinoise De Han* ». Le cycle de *Vajrakilaya Gurkhukma* comprend une série d'enseignements, comme le rituel de confession destiné à restaurer les brisures de vœux, utilisé dans la pratique développée, et d'autres, comme les prières d'activité de subjugation et l'offrande de feu, composées à la demande de Gyalwa Rinpoché et du protecteur Nechung. Cette série d'enseignements, ainsi que l'*Accomplissement de Toute Activité : Une Pratique Quotidienne du Grand et Glorieux Dorjé Drolö*, un terma que j'ai révélé à Paro Taktsang, et *La Quintessence des Prières d'Aspiration Vastes comme l'Océan* que j'ai composée au temple Mahabodhi de Bodh Gaya, sont toutes compilées dans les « *Enseignements Composés En Inde* ».

Aujourd'hui, je vous ai donné la transmission du *Manjushri Paisible* et de *Vajrakilaya Gurkhukma*. Vous les trouverez dans le texte que vous avez reçu. Ayant reçu cette transmission, en les mettant en pratique, rappelez-vous qu'il y a trois conditions indispensables : la foi, la compassion et la *vue* de la vacuité. Tout d'abord,



4.16 : Des disciples occidentaux reçoivent le dharma

il est essentiel que vous développiez les trois types de foi : une foi vive dans le joyau du Bouddha, une foi ardente dans le joyau du dharma et une foi confiante dans le joyau du sangha. Deuxièmement, vous devez cultiver une bonté aimante et une compassion envers tous les êtres animés qui font l'expérience de souffrances infinies et souhaiter qu'ils soient libres de la souffrance. Troisièmement, que ce soit dans la pratique de la phase de génération, de perfection ou de la Grande Perfection, vous devez avoir la *vue* suprême de la vacuité, qui transcende tous les extrêmes. Avec ces trois prérequis, lorsque vous vous engagez dans la pratique, demeurez dans la *vue* de la pureté primordiale grâce à la pratique de trekchö, suscitez le pouvoir non obstrué de la présence spontanée grâce à la pratique de tögal, puis chantez ces deux liturgies.

La liturgie utilisée pour la pratique doit posséder les trois éléments essentiels. Quels sont-ils ? La source de la liturgie doit être associée au tantra ; le tantra doit être associé aux méthodes de pratiques ; et les livrets de pratique doivent être associés aux instructions essentielles du gourou. Bien que le tantra contienne déjà des instructions, sans celles essentielles d'un gourou sublime, si l'on se réfère simplement au tantra, il est difficile de mettre ces enseignements en pratique. C'est pourquoi vous avez besoin de pratiquer une sadhana complète.

Les méthodes de réalisation doivent suivre la tradition des gourous sublimes, comme par exemple les enseignements Nyingma. Toute pratique de l'École Nyingma doit être conforme aux traditions des

monastères de Dorjé Drag, Mindrolling et Palri du Haut Tibet, ou de Kathok, Palyul et Dzogchen du Bas Tibet. De plus, on suit ces traditions grâce à la transmission de l'expérience directe du maître, c'est recevoir directement du gourou le processus complet de récitation et de pratique. Autrement, se contenter de suivre simplement ce processus avec les principes généraux ne permettra pas d'en saisir l'essence.

Vous pouvez donc réciter simplement ces deux liturgies selon la méthode d'une école, que ce soit Gelug, Nyingma, Sakya, Kagyu, Jonang, ou autre. Même si vous n'en comprenez pas le sens exact, vous pouvez simplement chanter la liturgie, puis réciter autant que possible le mantra de Manjushri, *om ah ra pa tsa na dhih* ou le mantra de Vajrakilaya, *om benzar kili kilaya hung phat*. N'oubliez pas de dédier à la fin de la pratique. Les deux liturgies peuvent être pratiquées ainsi.

UN VOYAGE QUI FAILLIT ÊTRE ANNULÉ

La santé de Choje avait déjà commencé à décliner lors de notre séjour au Centre Bouddhiste Rocky Montain. Après notre arrivée dans la vallée de Napa, il était tellement malade qu'il avait du mal à dormir la nuit. Nous étions vraiment inquiets à son sujet et ne savions pas quoi faire. Nous avions parlé de ce problème en privé à plusieurs reprises, car de nombreuses visites et enseignements étaient encore prévus. Mais poursuivre ce voyage risquait de compromettre sa santé. Finalement, le 12 juillet au matin, une réunion eût lieu avec Yidzhin Norbu pour voir s'il fallait annuler le reste du programme.

Conscient de nos inquiétudes, Khenpo Rinpoché ne dit rien. Il appela ceux qui avaient organisé le voyage, suggérant que nous parlions ensemble de ce problème. Certains dirent que l'itinéraire de la tournée ayant été largement rendue publique et que le lieu de chaque enseignement ayant été réservé, le voyage ne pouvait pas être annulé. D'autres dirent qu'il serait trop fatigant

pour Chojé de poursuivre ce voyage, que sa santé était bien plus importante que tout le reste et qu'il valait mieux tout annuler. C'étaient là deux opinions contradictoires et chacun restait fixé sur sa position.

Puis, nous avons fait venir Kay Henry et lui avons demandé son avis, car Sa Sainteté Pénor Rinpoché et Gyatrul Rinpoché l'avaient désignée en tant que communicatrice et organisatrice en Occident. En écoutant cela, elle faillit avoir un malaise, car contacter les différents centres et préparer l'ensemble du voyage lui avait pris des mois et elle avait fait face à de nombreuses difficultés pour rassembler des fonds afin de financer tous les frais du voyage.



4.17 : Une photo récente de Kay Henry

Elle répondit avec sincérité : « La santé de Sa Sainteté, c'est le plus important, si nécessaire, nous pouvons annuler immédiatement le reste de la visite. Mais je sais que des centaines de milliers de personnes ont hâte de le rencontrer, qu'elles ont tout préparé pour qu'il enseigne le dharma. S'il y a quelque chose que nous pouvons faire pour améliorer sa santé, dites-le-nous. Nous ferons de notre mieux pour que son voyage puisse se poursuivre et que de nombreux êtres sensibles pleins de dévotion puissent profiter de la présence de Rinpoché. »

Yidzhin Norbu, écoutant cela, resta silencieux un moment puis échangea avec nous. Après dix minutes de discussion, il nous dit avec détermination : « Je vais continuer mon voyage. »

LE SECOND ENSEIGNEMENT SUR LE *CHETSUN NYINGTIG*

Lors de la deuxième session d'enseignement sur le *Chetsun Nyintig*, l'après-midi, Yidzhin Norbu a dit :

L'enseignement que vous recevez à présent est *l'Essence Profonde du Grand Chetsun de Vimalamitra en Trois Parties*. La première partie comporte trois sections : la transmission de pouvoir qui fait mûrir ceux dont l'esprit n'est pas encore arrivé à maturité, le chemin lui-même et les aspects subsidiaires du chemin.

La Transmission de pouvoir qui fait mûrir l'esprit

Cette partie a déjà été faite précédemment.

Le Chemin lui-même

Le chemin lui-même est divisé en deux sous-sections : les préliminaires et la pratique elle-même.

Les Préliminaires

Les pratiques préliminaires comprennent les préliminaires communs ou extérieurs et les préliminaires extraordinaires ou préliminaires intérieurs.

Le but des préliminaires communs, c'est de cultiver dans l'esprit du pratiquant une attitude de renoncement afin qu'il abandonne complètement tout attachement aux activités mondaines de cette vie, par les sept étapes communes d'entraînement de l'esprit dont nous avons déjà parlé. Vous devez tout d'abord et avant tout entraîner votre esprit ainsi, pour développer une véritable aspiration à accomplir des bienfaits pour les vies futures.

Les préliminaires extraordinaires sont composés deux parties : prendre refuge et générer la Bodhicitta.

La prise de Refuge

Dans l'espace vide devant vous, visualisez une aura de lumière, Vimalamitra en son centre, entouré de la vaste assemblée de tous les bouddhas des Trois Racines et de leurs suites. C'est le champ de mérites. Ceux qui prennent refuge, tous les êtres sensibles du monde, une grande assemblée d'êtres dans laquelle vous êtes inclus, se tiennent devant l'arbre de refuge avec une grande dévotion. Vous prenez refuge avec le corps, en joignant respectueusement les mains ; avec la parole, en louant respectueusement les excellentes qualités du champ de mérites ; et avec l'esprit, faisant naître foi et respect, de tout votre cœur. Faire un vœu ou prendre un engagement particulier de cette manière est appelé *prendre refuge*.



4.18 : Choje enseigne au Lincoln Theater

Il existe deux approches pour la prise de refuge : celle conforme à la tradition du Sūtrayana et celle spécifique à la tradition extraordinaire du Dzogchen. La première approche consiste à penser : « Je n'ai pas d'autre maître racine que le Bouddha et je prends le Bouddha comme mon unique maître ; le seul dharma que je pratiquerai est celui que le Bouddha a enseigné et je ne m'engagerai jamais dans d'autres

pratiques ; les seuls compagnons que j'aurai seront les disciples du Bouddha, le noble sangha et les personnes qui partagent la même Vue et la même conduite que moi. Je ne me lierai d'amitié avec aucun autre ni ne suivrai leur vue et leurs actions ». Prendre refuge ainsi, en reconnaissant le Bouddha comme maître racine, le dharma comme chemin et le sangha comme compagnons est appelé le *Refuge causal*. Lorsque vous atteignez pleinement la bouddhété ultime en vous fiant aux maîtres qui enseignent, au dharma en tant que chemin et au sangha en tant que compagnons sur le chemin, cela s'appelle le *Refuge résultant*. Faites ce vœu suprême et répétez le verset du refuge cent, mille, dix mille, ou cent mille fois. C'est la prise de refuge conformément à la tradition du Sūtrayana.

La seconde approche spécifique à la tradition extraordinaire du Dzogchen consiste à reconnaître la nature de l'esprit, son essence vide étant le dharmakaya, sa nature lumineuse étant le sambhogakaya et leur inséparabilité ou leur unité, la compassion étant le nirmanakaya. En d'autres termes, les trois kaya sont inséparables, inhérents et primordialement présents dans votre esprit. Maintenir cette vision, c'est l'approche de la prise de refuge, suivant la tradition de la Grande Perfection.

Avec cette reconnaissance, récitez :

ah kadak ting sal chökyi ku

***Ah ! La profondeur lumineuse intérieure de la pureté originelle
est le dharmakaya,***

lhundrub rigtsal longchod dzok

***La présence spontanée, le pouvoir non-obstrué de la présence
éveillée est le sambhogakaya,***

yermé tukjé trulpé kur

***Et leur indivisibilité, en tant que compassion, est le nir-
manakaya.***

rangngo shépé kyab su chi

Reconnaissant cette nature innée, je prends refuge.

Si le verset est traduit en français ou dans d'autres langues, le pouvoir des mots authentiques de sa langue originale perdra son effet. Puisque ce verset a été béni par le Grand Chetsun en langue tibétaine, vous devriez le réciter avec la phonétique tibétaine, tout en comprenant sa signification.

En général, toutes les liturgies, les versets d'aspiration et de prière devraient être récités dans les langues bénies par ceux qui ont réalisé ces mots authentiques, car seuls ces mots sont porteurs de bénédictions. Si par exemple, le fait de chanter en tibétain comporte de grandes bénédictions, vous devriez chanter en tibétain ou en utilisant la phonétique tibétaine. Si chanter en français comporte de grandes bénédictions, vous devriez chanter en français ; si la langue sanskrite est bénie, alors je vous suggère de chanter en sanskrit. Prenez comme exemple le mantra des cent syllabes de Vajrasattva. Les tibétains doivent le réciter en sanskrit ; de même que les chinois, les indiens et les français, car s'il est traduit en tibétain, en chinois ou dans d'autres langues, les bénédictions du sanskrit seront perdues.

Bien que les sadhana en différentes langues aient le même sens, puisque la sadhana du *Chestun Nyingtig* fut composée et bénie en tibétain, vous devriez la réciter en tibétain ou en phonétique tibétaine. De même pour le *Manjushri Paisible* que vous avez reçu hier. La sadhana du *Manjushri Paisible* doit être récitée en tibétain ou en phonétique tibétaine car elle a été bénie par le Bodhisattva Manjushri dans cette langue tibétaine. Quant à son livret de pratique, *Rendre l'Éveil Accessible*, il peut être étudié dans différentes langues, car le plus important est de comprendre sa signification. Si vous pouvez le comprendre en français, utilisez le français ; si le tibétain vous aide à mieux le comprendre, lisez-le en tibétain. A partir du moment où que vous pouvez le comprendre, il n'est pas nécessaire de le lire dans une langue spécifique. Ce principe s'applique à d'autres enseignements, sadhana et livrets de pratique.

En ce qui concerne vos engagements après avoir pris refuge, lorsque vous avez pris refuge dans le Bouddha, vous devez prier de tout votre cœur le Bouddha et personne d'autre ; à partir du moment où vous avez pris refuge dans le dharma, vous devez être bon et plein de compassion envers tous les êtres animés et ne jamais leur nuire ; à partir du moment où vous avez pris refuge dans le sangha, vous devez vous consacrer à servir respectueusement le gourou, le sangha et les autres objets de vénération suprême.

Le mérite et les bienfaits de la prise de refuge sont les suivants : celui qui prend refuge dans les Trois Joyaux ne sera ni poussé par un karma négatif, ni ne s'abandonnera aux émotions perturbatrices telles que le désir, la haine et l'ignorance, ne sera pas influencé par les forces démoniaques et les esprits maléfiques. Dans cette vie, il jouira d'une longue vie, d'une bonne santé, de richesses, de possessions abondantes et d'une apparence pleine de dignité. Tout se déroulera harmonieusement, tout ce qu'il souhaite se réalisera, il ne rencontrera aucun obstacle. Il bénéficiera de nombreux autres bienfaits dans cette vie. Dans les vies futures, il ne renaîtra jamais dans les royaumes inférieurs, mais ira de bonheur en bonheur jusqu'à atteindre la grande bodhi, la réalisation de la bouddhité.

Génération de la Bodhicitta

Contemplez ainsi : « Comme ce serait merveilleux si tous les êtres animés, tourmentés par le karma, les émotions perturbatrices et la souffrance, pouvaient en être libres ! » Développer ainsi une compassion intense, c'est la compassion centrée sur le bien d'autrui. Mais avoir de l'empathie pour les êtres ne suffit pas ; vous devez faire ce vœu : « A moi seul, j'amènerai tous les êtres sensibles à l'Éveil parfait, jusqu'à la libération et le bonheur ultime. » C'est la sagesse focalisée sur l'Éveil parfait. Avoir cette intention, ces deux qualités de compassion et de sagesse, c'est générer la Bodhicitta d'aspiration. Puis, contemplez ainsi : « Pour atteindre la bouddhité, je m'entraînerai à la générosité, la discipline, la patience, la diligence, la concentration méditative et la

sagesse qui réalise l'absence de soi. » Vous vous engagez ainsi dans les six paramita et dans les multiples actes d'un bodhisattva, c'est la mise en pratique de la Bodhicitta. C'est ainsi que l'on fait naître la Bodhicitta dans la tradition du Sūtrayana.

En ce qui concerne la Grande Perfection extraordinaire, vous devriez penser ainsi : « Les êtres sensibles ont tous la nature de bouddha, mais ne la reconnaissant pas, ils errent misérablement dans le samsara. Quelle pitié ! Je méditerai sur la *vue* inégalée du grand placement afin que jaillisse leur sagesse innée. » Sans dévier de cette intention, entrez dans la concentration méditative de la réalité ultime. C'est ainsi que l'on génère la Bodhicitta dans l'approche extraordinaire de la Grande Perfection.

En gardant à l'esprit cette intention, récitez ce verset afin de faire naître la Bodhicitta :

ho lo-ur trulpe drowa kun

Ho ! Pour que tous les êtres temporairement confus

dodne namdak ying kyi ngang

***Puissent s'auto-libérer dans le dhatu originel,
parfaitement pur***

yeshe rigpe rangdrol chir

Par la sagesse de la présence éveillée,

chokzhak chenpor semkyed do

***Je cultiverai la bodhicitta en demeurant dans le grand
placement.***

Chantez ce verset autant de fois que vous le pouvez, cent, mille, dix mille, ou cent mille fois.

S'entraîner à faire naître la Bodhicitta, c'est s'engager uniquement dans des activités pour le bien d'autrui, avec l'intention déterminée d'aimer autrui plus que soi-même. Avec cette intention et cette pure

conduite, vous vous efforcez sans cesse et de tout votre cœur, d'être d'un bienfait pour autrui. C'est l'entraînement d'un bodhisattva.

Les bienfaits plus développés de la Bodhicitta sont exposés en détail dans le *Soutra de la Grande Générosité des Bouddhas*. Une centaine d'analogies vous permettent de comprendre pleinement tous ses bienfaits. Pour une introduction moyenne, étudiez le premier chapitre de la *Marche Vers l'Éveil*. Si vous ne pouvez pas vraiment comprendre la valeur de la bodhicitta, telle que décrite dans ces deux textes, rappelez-vous toujours de ses trois avantages, mentionnés dans *l'Aspiration de Maitreya* : une fois que la Bodhicitta est née dans votre esprit, cela ferme toutes les portes de la renaissance dans les royaumes inférieurs des êtres des enfers, des fantômes affamés et des animaux ; vous ferez facilement l'expérience du bonheur, de la renommée et de la paix dans les royaumes supérieurs des humains et des êtres célestes ; et la bouddhété ultime au-delà de la vieillesse et de la mort vous sera facilement accessible.



4.19 : Le sourire contagieux de Chojé

Pour conclure la session de méditation, que ce soit en prenant refuge ou en générant la Bodhicitta, visualisez que, dans le champ de mérites, tous les êtres nobles se fondent en lumière et se dissolvent en vous,

purifiant complètement tous vos obscurcissements karmiques et vos erreurs. Demeurez en un seul point, dans cet état, puis dédiez les mérites.

La Pratique principale

La pratique du gourou yoga, mentionnée dans le *Chetsun Nyingtig*, possède une caractéristique extraordinaire qui la rend bien supérieure à tout autre gourou yoga. Cette seule pratique comporte la phase de génération, toutes les instructions essentielles de la phase de perfection et de la pratique du Dzogchen, soit la base, le chemin et le résultat de la Grande Perfection.

Pour la prise de refuge et le fait de générer la Bodhicitta, j'ai abordé ces sujets hier lors de la transmission de pouvoir. Aujourd'hui, je viens de les expliquer plus clairement. Que vous soyez laïc ou moine bouddhiste, vous devriez étudier et méditer attentivement cela. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à me poser des questions et je vous expliquerai tout cela avec plus de détails.

Maintenant, je vais enseigner sur le chemin lui-même. Je vais lire le texte tout en expliquant et en commentant chacune des parties.

Puis, les bénédictions du gourou doivent être amenées sur le chemin. Demeurez en retraite stricte dans un endroit très isolé et purifiez votre être par les pratiques préliminaires.

Lorsque l'on pratique le gourou yoga, la première étape c'est de s'engager dans la pratique du refuge et de la Bodhicitta, en un lieu calme et isolé, pour purifier votre esprit.

Expulsez l'air vicié et permettez à l'esprit de se détendre.

Visualisez que toutes les maladies et les obscurcissements karmiques sont purifiés par l'expulsion de l'air vicié, faites cela trois fois. Laissez

l'esprit se déposer en un seul point et demeurer détendu, dans son état naturel.

Dans la pureté originelle, visualisez-vous en tant que Gourou Singhé Shora, dont la nature est l'indivisibilité de la déité innée et du maître.

Demeurant dans la réalisation de la vacuité de tous les phénomènes, primordialement purs par nature, visualisez-vous en tant que Singhé Shora, inséparable de la déité innée et du gourou.

Sous l'aspect d'un yogi, vous êtes assis sur un trône de lion, de lotus et de disque solaire, à demi courroucé et attractif, de couleur brun rougeâtre. Demeurez dans le mudra d'égalité, dans la posture du lotus complet.

Puis, visualisez ceci : Assis sur un trône de lion, au centre d'un disque solaire, sur un siège de lotus, Singhé Shora apparaît, vêtu comme un yogi. Son attitude est à la fois courroucée et pleine de charisme, son expression est courroucée, il fronce les sourcils, son sourire est charmant. Son corps entier est de couleur brun rougeâtre, ses mains forment le mudra d'égalité ; il est assis, les jambes croisées, dans la posture du lotus complet.

Il est orné de soies, de bijoux et d'ornements en os.

A l'exception d'une longue écharpe, l'un des ornements du sambhogakaya, son corps est nu, orné d'ornements en os. Il porte une couronne en os sur la tête, encerclée de trente-deux chapelets d'ornements en os, ses cheveux sont noués en chignon. Autour de son cou, seize chapelets d'ornements en os, correspondant au nombre de pétales du chakra de la gorge, ornés de glands et de fleurs de lotus. Les ornements en os du chakra du cœur, ont la forme d'un vajra sur sa poitrine et d'un lotus sur son dos. Sur son cœur, huit chapelets d'ornements

en os correspondent au nombre de pétales du chakra du cœur, liés ensemble par des chapelets de perles en os. Une écharpe, sur la partie centrale du haut du corps, va de l'épaule à l'aisselle, elle est ornée de bijoux et de soieries. Au niveau du nombril, soixante-quatre chapelets d'ornements en os correspondent au nombre de pétales du chakra du nombril, chacun ayant la forme d'un double vajra. Il porte un anrak sur la partie inférieure de son corps. Visualisez Singhé Shora rouge, sous cette forme.

De chaque pore de son corps émanent des êtres courroucés minuscules, avec le feu de la sagesse du vajra, pour consumer tous les mara et les créateurs d'obstacles.

Visualisez que de chaque pore de son corps émanent le feu de la sagesse du vajra et des déités courroucées minuscules. Dire *vajra* ou *indestructible* signifie être capable de tout détruire, mais de ne pouvoir être détruit par quoi que ce soit.

Visualisez que cette émanation consume complètement toutes les forces démoniaques et les obstacles.

L'assemblée des maîtres des trois lignées, des daka et des dākinī l'entourent.

Visualisez autour de lui : les gourous des trois lignées de transmission, la transmission directe de l'esprit des bouddhas, la transmission par les symboles des vidyadhara, la transmission orale des maîtres spirituels, ainsi que les daka et les dākinī.

Un tourbillon de joie tournoie rapidement dans le dharmodaya^a entre ses sourcils.

^a "Chö jung" (chos 'byung) en tibétain, ou *dharmodaya* en sanskrit, se réfère à la source du dharma.

Visualisez qu'au milieu de ses sourcils se trouve la source du dharma sous forme d'un tétraèdre, un coin pointant vers le haut et les deux autres pointant vers la gauche et la droite. Sa base se termine par un point subtil où il rejoint le canal central. Dans la source du dharma, se trouve un tourbillon de joie qui tourne rapidement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Dans le ciel devant lui, se trouve Vimalamitra, seigneur de la famille, assis joyeusement.

Visualisez directement dans l'espace devant les sourcils de Singhé Shora, à environ trente centimètres, Vimalamitra, d'un blanc pur, avec un visage, deux bras, les mains formant le mudra d'égalité, tenant un kapala empli d'ambroisie. Il porte les trois robes monastiques, un haut bleu en soie, ou bien une robe secrète de style pandita bleue. Près de l'extrémité de son nez se trouve une syllabe blanche « ah ».

Imaginez l'univers empli d'arc-en-ciels qui ondulent, de rayons de lumière et de bindu.

Visualisez que le monde entier de l'apparence et de l'existence, animé et inanimé, est empli d'arc-en-ciels, de rayons de lumière, de bindu, etc. Vimalamitra est assis au centre de cette lumière d'arc-en-ciel étincelante.

Invitez et dissolvez les êtres de sagesse.

Invitez toutes les déités de sagesse, les bouddhas et les bodhisattvas, qui résident dans le dharmadhatu, à se manifester. Invoquez surtout d'innombrables Vimalamitra blanc, jaune, rouge, vert et bleu à venir du Mont Wutai, d'innombrables Chetsun blanc, jaune, rouge, vert et bleu à venir des royaumes purs des dākinī. Tous les Vimalamitra descendent alors et se dissolvent dans le Vimalamitra visualisé dans l'espace, et tous les Chetsun descendent et se dissolvent en vous.



4.20 : Chojé, son mala à l'oreille

Puis, adressez cette prière au maître devant vous :

Maintenant, priez Vimalamitra, assis dans l'espace devant vous.

odsal nangzhi tarchin ne

Ayant perfectionné les quatre visions de claire lumière,

rigpa migyur ku ngar zheng

Votre présence éveillée est née sous forme de cinq kaya immuables.

jalu phochen dangme zuk

Forme pure du grand kaya de transfert arc en ciel,

chimé bimamitra kye

Ô Vimalamitra immortel,

dak la tukje tser gong ne

Regardez-moi avec bonté et compassion,

ngon sum jinlab deng tsol chik

Et accordez-moi immédiatement les bénédictions d'une réalisation directe.

Répétez cette prière cent, mille, dix mille, ou cent mille fois. Comme je l'ai déjà souligné, en phonétique tibétaine.

om ah hung guru bimalamitra hung hung

Om ah hung, c'est l'indivisibilité du corps, de la parole et de l'esprit de tous les bouddhas. *Guru bimalamitra* signifie « gourou, ami immaculé » en sanskrit. *Hung hung*, c'est implorer Vimalamitra afin qu'il vous accorde à la fois les siddhi communs et les siddhi extraordinaires. Ce mantra doit être récité des centaines, des milliers, des dizaines de milliers et des centaines de milliers de fois.

Quand naît l'expérience méditative, recevez les quatre transmissions de pouvoir. À la fin, imaginez qu'il se fond en lumière et [...]

Lorsque vous concluez une session de méditation ou bien lorsque naissent une foi et un respect inégalés pour le gourou, vous recevez les quatre transmissions de pouvoir. La visualisation qui permet de recevoir les quatre transmissions de pouvoir est la suivante :

Visualisez que, depuis la syllabe « *om* », du front du gourou, des rayons de lumière blanche comme celle de la lune, émanent et se dissolvent dans votre front. Ainsi, les obscurcissements du corps et des canaux sont purifiés, vous pouvez pratiquer la phase de la génération. Vous recevez la transmission de pouvoir du vase élaborée, la possibilité de réaliser l'état de fruition en tant que nirmanakaya est ainsi déposée dans le courant de votre esprit.

Puis, visualisez que de la syllabe « *ah* », de la gorge du gourou, d'infinis rayons de lumière rouge, des chaînes de voyelles et de consonnes de « *ah li ka li* » émanent et se dissolvent dans votre gorge. Ainsi, les obscurcissements de la parole et des souffles sont purifiés et vous pouvez réciter le mantra secret. Vous recevez la transmission de pouvoir secrète non-élaborée, la capacité de réaliser l'état de fruition

en tant que sambhogakaya est ainsi déposée dans le courant de votre esprit.

Visualisez ensuite que, depuis la syllabe « *hung* », au centre du cœur du gourou, d'infinis rayons de lumière bleue, d'innombrables syllabes « *ah* » bleu clair émanent et se dissolvent au centre de votre cœur. Ainsi, les obscurcissements de l'esprit, les bindu sont purifiés et vous avez l'autorisation de méditer sur le bindu. Vous recevez la transmission de pouvoir de la sagesse extrêmement non-élaborée, la capacité de réaliser l'état de fruition en tant que dharmakaya est ainsi déposée dans le courant de votre esprit.

Enfin, visualisez que depuis ces trois points du gourou et de la précieuse enceinte de son cœur, une sphère de lumière de cinq couleurs, d'environ dix centimètres de diamètre, rayonne et se dissout dans vos trois points et au centre de votre cœur. Ainsi, tout ce qui entrave et obscurcit la sagesse est purifié. Vous recevez la transmission de pouvoir du mot précieux ultimement non-élaboré, la capacité de réaliser l'état de fruition en tant que svabhavikakaya ultime est déposée dans le courant de votre esprit.



4.21 : Chojé sur un trône orné de belles offrandes

[...] se dissout au centre d'un tourbillon de joie, entre les sourcils, se transforme en un bindu blanc de la taille d'un pois, avec la syllabe « ah ».

Après avoir reçu les quatre transmissions de pouvoir, visualisez que, dans le ciel devant vous, Vimalamitra se dissout en lumière dans un tourbillon de joie tournant rapidement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, au centre du bindu, situé entre vos sourcils. Visualisez la syllabe blanche « *ah* », représentant Vimalamitra, aussi

fine et claire qu'un cheveu. Continuez à vous visualiser en tant que Singhé Shora, imaginez Vimalamitra dans l'espace devant vous et priez-le.

La méthode de visualisation complète, pour recevoir les quatre transmissions de pouvoir, est la méditation de la phase de génération liée à la prière au gourou.

Si vous aimez faire des choses plus élaborées, faites des offrandes, des prières, etc.

Si vous préférez des pratiques plus élaborées, après avoir reçu les transmissions de pouvoir, vous pouvez visualiser le gourou entre vos sourcils et lui faire des offrandes, chanter des prières, etc.

Méditez longuement sur la présence vivante de la déité, semblable à un arc-en-ciel.

Maintenez la concentration méditative dans la nature de la réalité, là où la déité apparaît comme un arc-en-ciel, sans véritable existence inhérente.

Puis, focalisez votre conscience sur le bindu. Si vous faites une pratique élaborée, récitez « om ah hung benzar guru singhé shora siddhi hung hung hung », d'une manière mélodieuse et détendue.

Visualisez-vous comme étant Singhé Shora, posez votre attention sur le bindu, orné de la syllabe « ah », entre les sourcils.

« Om ah hung benzar guru » fait référence à Gourou Singhé Shora ou à Chetsun Sengé Wangchuk, inséparable des bouddhas des trois temps en termes de corps, parole et esprit. « Singhé shora siddhi hung hung hung » est une invocation au gourou afin qu'il accorde les siddhi sublimes, communs et extraordinaires. Ce mantra doit être récité des

centaines, des milliers, des dizaines de milliers et des centaines de milliers de fois.

Pour cette méditation, lorsque vous centrez votre attention sur Vimalamitra, devant vous, et priez, c'est la « visualisation-devant-vous ». De « *Se visualiser comme étant Singhé Shora* » jusqu'à « *réciter de tout votre cœur, dans l'état de réalisation où toutes les apparences, les sons et les pensées sont par nature, respectivement, la déité, le mantra et la dharmata* », ceci est « l'auto-visualisation ». Ce sont les instructions principales de méditation concernant la phase de génération. Ces deux étapes de méditation, l'auto-visualisation et la visualisation-devant-vous, ne peuvent être accomplies qu'en pratiquant le gourou yoga.

Si vous préférez une pratique plus élaborée, utilisez la sadhana^a de Singhé Shora comme support, les prières du gourou yoga y sont chantées. Pendant la pratique, vous pouvez vous engager avec diligence dans les phases de génération et de perfection intensives, suivant le contenu décrit dans la deuxième partie du texte.

Enfin, centrez votre esprit sur la douce récitation du vajra.

Faites lentement la récitation du vajra, l'esprit focalisé. Lorsque vous inspirez, visualisez que votre souffle se transforme en syllabe blanche « *om* ». Lorsque vous faites une rétention, votre souffle se transforme en syllabe rouge « *ah* », demeure dans la nature du son et de la syllabe. Lorsque vous expirez, le souffle se transforme en syllabe bleue « *hung* », il est expulsé par le son de votre récitation. Visualisez continuellement ceci en inspirant et en expirant ; c'est appelé *la récitation du vajra*.

Lorsque vous êtes fatigué, imaginez que des rayons de lumière émanent du bindu, entre vos sourcils, emplissant toutes les terres pures infinies. Invoquez les bénédictions des objets de

^a « Kunzang don gyi triné trik su deb pa yeshe lam zang », également connu sous le nom de *Chemin Excellent de la Sagesse*, « yeshe lam zang », et plus souvent simplement comme « Döntrin ».

refuge semblables à l'océan qui y résident, principalement les maîtres de la tradition de la claire lumière de l'Essence du Cœur. Imaginez que leurs kaya, leurs syllabes et les emblèmes de leurs mains bénis par leurs trois secrets descendent comme une pluie battante, se dissolvent dans le bindu et emplissent votre corps tout entier.

Visualisez que des rayons de lumière émanent du bindu, entre vos sourcils. Invitez tous les bouddhas et bodhisattvas qui résident dans les terres pures infinies des dix directions et surtout les maîtres de la lignée secrète Nyingtig, du Dharmakaya Samantabhadra jusqu'au maître racine actuel. Ils tombent comme la pluie, sous forme de mudra pour le corps, de syllabes pour la parole et d'emblèmes de mains pour l'esprit. Ils se dissolvent dans le bindu, entre vos sourcils, bénissant tout votre être.

Une fois encore, la lumière émane et emplit entièrement les royaumes impurs infinis. Imaginez que les êtres animés et inanimés, l'univers et ses habitants deviennent des terres pures toutes pénétrantes.

Puis, visualisez que des rayons de lumière émanent et touchent encore les six royaumes impurs, ceux des mondes extérieurs et tous les êtres qu'ils contiennent. Tous les mondes souillés et les êtres illusionnés qu'ils contiennent sont ainsi purifiés et transformés en déploiement des kaya et sagesses purs.

Imaginez que l'univers tout entier et ses habitants se rassemblent et se dissolvent dans votre corps. Le corps se dissout ensuite dans le bindu, entre les sourcils, il devient extrêmement lumineux. Y laisser reposer l'esprit pendant une longue période donne naissance à un samadhi illimité qui pacifie les vagues de pensées conceptuelles. Enfin, le bindu disparaît

comme un arc-en-ciel, dans l'espace. Demeurez dans cette présence éveillée non-conceptuelle.

Ce sont des instructions de méditation pour la phase de perfection. De la visualisation du bindu émanent des rayons de lumière qui font des offrandes aux bouddhas et bodhisattvas afin de purifier les obscurcissements des êtres animés des six royaumes. Ceci constitue *la phase de perfection avec signes*. La visualisation du bindu se dissolvant comme un arc-en-ciel dans l'espace, le pratiquant demeurant dans une concentration méditative sans référence, constituent *la phase de perfection sans signes*.

Ce sont là les instructions pour une pratique concise. Elles résument, d'une manière essentialisée, tous les points de la méditation concernant les phases de génération et de perfection, dans tous les tantra et la catégorie des sadhana. Je présenterai ensuite tous les points clés de *Vue, Méditation, Conduite* et *Résultat* de la pratique de la Grande Perfection de trekchö, qui révèle la pureté primordiale. Ce sera l'enseignement de demain.

SON POUVOIR : TRANSFORMER L'ESPRIT D'AUTRUI

Très tôt, le matin du 13 juillet, Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché et son entourage se rendirent au Consulat français de San Francisco pour régler des problèmes de visa permettant d'entrer en France. Les responsables du consulat avaient reçu nos passeports, nos lettres d'invitation et d'autres documents. Pourtant, ils voulaient que les six Tibétains viennent en personne faire leur demande de visa.

Ce qui se passa ce jour-là fut vraiment incroyable. Même après toutes ces années, Kay Henry se souvient encore vivement de ce qui s'est passé :

J'avais travaillé pendant des mois pour obtenir ces visas et le consulat semblait déterminé à ne pas les accorder.

Ce jour-là, lorsque nous sommes arrivés, le personnel du consulat a ouvert la porte, ils ont fait une drôle de tête lorsque six Tibétains en robe se sont présentés.

J'ai fait tout ce que j'ai pu pour négocier avec le responsable qui semblait déterminé à tout rendre impossible, ou au mieux très compliqué. À un moment donné, j'ai échangé un regard avec Khenpo Rinpoché.

A cet instant, le responsable qui s'occupait de nos dossiers a déclaré que tout était en ordre et a rapidement délivré les visas.

TROISIÈME ENSEIGNEMENT SUR LE *CHETSUN NYINGTIG*

Cet après-midi-là, Choje a continué à enseigner sur le *Chetsun Nyingtig*.



4.22 : Choje, souriant et détendu

En résumé, les trois parties du *Chetsun Nyingtig* sont la transmission de pouvoir qui fait mûrir l'esprit et les instructions orales qui mènent à la libération. Je vais donner à présent les instructions orales qui mènent à la libération, divisées en trois sections : l'introduction, le chemin lui-même et les aspects subsidiaires du chemin.

Je présente actuellement le chemin lui-même, la pratique du gourou yoga et les trois étapes de la pratique qui correspondent respectivement à la phase de génération, à celle de perfection et à la Grande Perfection. Les enseignements sur les deux premières phases sont terminés.

Aujourd'hui, je vais vous expliquer la dernière phase, la Grande Perfection. Cela inclut : établir la *Vue* de la pureté primordiale par

trekchö et élaborer sur la méditation de la présence spontanée par tögal. Cette fois, je vais me centrer principalement sur le fait d'établir la *vue* de la pureté primordiale par trekchö, divisé en quatre étapes : déterminer par la *Vue*, interioriser par la *Méditation*, intensifier par la *Conduite* et maintenir une base stable par le *Résultat*. Commençons tout d'abord par le fait d'établir la *Vue*.

Maintenant, comprenez ceci : tous les phénomènes sont créés par l'esprit.

Vous devriez comprendre tout d'abord que tous les objets extérieurs, que ce soit des rochers, de la terre, des montagnes, du sol, des clôtures, des maisons, etc., apparaissent à cause de votre esprit. Tous les phénomènes sont une manifestation illusoire projetée par l'esprit.

Par exemple, lorsque vous rêvez de montagnes imposantes, de rivières tumultueuses, de passages dangereux, de falaises abruptes, ou de quoi que ce soit d'autre, aucune de ces images n'existe réellement à l'extérieur, ni les montagnes, ni les rivières, ni les situations périlleuses. De même, les chevaux, les éléphants, les hommes, les femmes qui apparaissent dans vos rêves n'existent pas non plus dans la réalité. Tout cela n'est que la manifestation illusoire de votre esprit. C'est facile à comprendre. De même, toutes les apparences perçues en ce moment ne sont qu'une projection de l'esprit. Bien que les phénomènes extérieurs apparaissent avec vivacité et semblent réels, ces apparences ne sont que le résultat des tendances habituelles de l'esprit et leur essence est dénuée de toute substance. Ce sont donc uniquement les manifestations de votre esprit, rien de substantiel n'existe extérieurement.

Prenons l'eau par exemple. Elle est perçue comme du fer fondu par les êtres des enfers, comme du pus par les fantômes affamés, comme de l'eau par les êtres humains, comme de l'Amrita aux huit qualités par les dieux, comme la déesse Mamaki par les bodhisattvas. Ce qui est perçu par les différents êtres n'est que le déploiement de leur karma et de leur esprit. En dehors de l'esprit, il n'y a ni eau, ni pus, ni fer

fondue. Rien n'existe véritablement. Imaginons que nous, assis ici, ou certains animaux terrestres sautons dans l'eau ; lorsque nos yeux sont sous l'eau, nous pouvons difficilement voir les couleurs ou les formes, nous pouvons même nous noyer. Pourtant, les poissons, les baleines, les animaux aquatiques peuvent vivre et voir clairement dans l'eau. Cet environnement les renforce et les rend plus adaptés. Toutes ces différences ne sont rien de plus que les effets du karma des êtres sensibles, et en ce qui concerne l'eau, elle n'a aucune existence substantielle.

Prenons à présent le feu comme exemple. La plupart des êtres humains et des animaux sont gravement brûlés et souffrent fortement lorsqu'ils s'approchent trop près du feu. Mais il existe une forme de vie appelée « rats de feu » qui vivent dans le feu et s'y nourrissent. Il existe aussi une bête appelée « purifiée par le feu ». Lorsqu'elle saute dans le feu, elle ne brûle pas, mais en plus, le feu fait resplendir son pelage. Tout cela montre que le feu n'est que la manifestation du karma et de l'esprit, aucun feu n'existe en substance dans le monde extérieur.

Poursuivons cette analyse, si vous avez encore du mal à comprendre et pensez toujours que le monde est réel. D'autres religions et de nombreux scientifiques expliquent le monde phénoménal, comme le lever, le coucher du soleil et de la lune, l'alternance des saisons. Ces explications semblent raisonnables pour certains et déraisonnables pour d'autres. Cela peut sembler vrai à un groupe d'êtres et être faux pour un autre. Il est donc difficile de savoir ce qui est juste et ce qui est faux. Le Bouddhisme nous dit que tout apparaît en fonction des tendances habituelles de l'esprit, que n'importe quoi peut apparaître à partir du vide et que rien n'existe au niveau intrinsèque. Différents êtres vivants faisant l'expérience de résultats karmiques différents, les mêmes objets peuvent donc leur sembler différents, il n'y a là aucune contradiction.

J'ai expliqué, par des analogies et une analyse logique, que tous les phénomènes ne sont que des créations de l'esprit. Si vous prenez les

enseignements des Écoles de la Voie du Milieu et de l'Esprit Seul, il y a encore bien plus à élaborer. Mais, si je vous explique tout cela trop en détail, vous aurez du mal à comprendre, je n'en fais donc qu'un petit résumé.

Dans le *Chetsun Nyintig*, l'enseignement sur trekchö tient en quelques phrases, mais ce sont des instructions essentielles aussi cruciales que le cœur et les yeux. Tous les points clés du tantra, de la transmission et de l'upadesha y sont condensés. Je voulais expliquer cela en détail, comme la méthode, dans l'enseignement précédent. Mais si je vous donne trop de détails, nous risquons d'y passer plus de temps que prévu et il faut respecter l'horaire. Je crains aussi que cela n'empêche les vrais pratiquants d'en saisir l'essence et bien d'autres pourraient se lasser et somnoler. Je vais donc seulement introduire la pratique de trekchö, d'une manière essentielle pour l'instant. Vous ressentez peut-être déjà que j'ai enseigné d'une manière trop détaillée lors de la dernière séance, mais pour être honnête, c'était la plus concise parmi toutes les méthodes développées d'élaboration.

Nous venons de voir que toutes les apparences sont créées par l'esprit.

Les impressions de l'esprit sont clairement présentes et cependant non- existantes.

Certaines personnes pourraient demander : « Qu'est-ce que cet esprit qui crée tous les phénomènes extérieurs ? » Il n'existe pas, mais fait apparaître clairement tous les phénomènes, comme des reflets dans un miroir.

En ce qui concerne cette *absence* d'esprit, pourtant clairement présent, comment peut-il être *inexistant* ? Il n'a pas de forme, ni carré ni ovale, pas de couleur ni rouge, ni jaune ni bleu pouvant perçues par les yeux. De même, il n'émet aucun son, mélodieux, dissonant ou neutre qui puisse être entendu par les oreilles ; il ne possède aucune odeur, parfumée, malodorante ou neutre qui puisse être perçue par le nez ; il

n'a aucun goût, aigre, sucré, amer, épicé ou salé qui puisse être goûté par la langue ; et il n'a aucune texture, douce, dure, légère ou épaisse qui puisse être ressentie par le corps. Il en va de même pour les objets mentaux. Par exemple, lorsqu'une émotion perturbatrice, désir, haine ou ignorance, surgit, si vous essayez d'en découvrir l'essence, elle est introuvable. Sa nature ne peut être établie à l'intérieur, à l'extérieur du corps ou entre les deux. C'est pourquoi l'on peut dire que l'esprit est inexistant.

Clairement présent montre que, bien qu'il soit dépourvu de toute existence, jamais ne cessent les pensées conceptuelles compliquées, elles sont toujours présentes. Ces deux qualités coexistent sans qu'il y ait de contradiction. L'esprit dualiste est ainsi clairement présent sans exister réellement.

Cet aspect du dhatu est au-delà du domaine de la pensée.

Qu'est-ce que le dhatu au sein duquel n'existent ni objet ni sujet ? Si vous dites qu'il existe, évidemment, il n'y a pas d'entité réelle dont on puisse prouver l'existence. Si vous dites qu'il est non-existant, ou qu'il s'agit d'un état de néant, puisque son existence ne peut être établie, une non-existence dépendant d'une existence ne peut non plus être vérifiée. Par exemple, si un vase n'existe pas, la non-existence du vase, un concept dépendant de l'existence du vase, n'a aucune base non plus sur laquelle être établie. Donc, là encore, la non-existence est exclue. Si vous dites qu'il est à la fois existant et non-existant, c'est impossible car l'existence et la non-existence sont totalement incompatibles. Si vous dites qu'il n'est ni existant ni non-existant, malheureusement, cette association n'a jamais été trouvée dans aucun contexte connu.

Ainsi, le dhatu transcende l'existence, la non-existence, les deux et « ni l'une ni l'autre ». Du point de vue de la connaissance conventionnelle, il n'y a pas d'autre approche intellectuelle en dehors de ces quatre possibilités. Vous pouvez donc conclure que le dhatu transcende tous les concepts.

Réaliser qu'il n'a pas de fondement par une réalisation individuelle auto-connaissante, c'est l'état naturel fondamental de tous les phénomènes, la profondeur rayonnante de la pureté originelle, non-composée.

Certaines personnes pourraient se demander : « Alors, est-ce c'est quelque chose qui ne peut jamais être perçu, tout comme la substance primordiale décrite dans les religions non-bouddhistes ? » La réponse est « non ». Bien que l'objet et le sujet n'aient aucune existence intrinsèque, la nature peut être vue clairement par l'Éveil individuel auto-connaissant, en absence, à la fois de ce qui est perçu et de ce qui perçoit. C'est comme une personne qui a une bonne vue et voit des formes quand il fait jour.

Cette sagesse authentique de l'union de la présence éveillée et de la vacuité est l'état naturel de tous les phénomènes. *La pureté originelle* c'est que ni l'objet ni le sujet ne peuvent être établis. Le dhatu est au-delà des mots et des pensées, il est primordialement pur. Pourtant, l'Éveil individuel et auto-connaissant peut tout percevoir, sans avoir de base. C'est pourquoi il est la profondeur rayonnante de la pureté originelle. Il n'est pas fabriqué par des causes ni des conditions, il est donc non-composé.

Cela achève la manière de déterminer la *Vue*.

L'ayant intégré, pratiquez le yoga de l'espace.

C'est la méthode de la *Méditation*. Il existe plusieurs façons d'expliquer *le yoga de l'espace*, mais ici, cela signifie que votre état de méditation devrait être comme l'espace vide, libre de toute fixation, de toute pensée conceptuelle et de tout effort délibéré.

Sans s'impliquer dans aucune méditation, entraînez-vous à ne pas être séparé de cette véritable signification.

Il n'y a rien sur quoi méditer. Vous ne devriez pas méditer sur l'existence, la non-existence, les deux, ou « ni l'une ni l'autre ». En dehors de ces quatre, il n'y a bien sûr, rien d'autre sur quoi méditer.

Cette méditation sans distraction est inséparable de la nature de l'esprit. Ce n'est pas un état de pensée conceptuelle ordinaire ni un vide complet. Travaillez sur cette méthode non fabriquée, la méditation dénuée de méditation, du mieux que vous pouvez.

Lorsque les objets des six sources des sens vous assaillent avec intensité, demeurez simplement sans effort dans la nature de la dharmata et détendez-vous, sans analyser quoi que ce soit, comme une personne qui a terminé son travail.

En ce qui concerne la *Conduite*, du point de vue de l'objet, les six sources des sens se réfèrent aux formes visibles, aux sons, aux odeurs, aux goûts, aux textures et aux objets mentaux. Du point de vue du sujet, elles se réfèrent à la conscience visuelle, la conscience auditive, la conscience olfactive, la conscience gustative, la conscience tactile et la conscience mentale. Lorsque l'un de ces objets extérieurs des sens ou des consciences sensorielles surgit, ne suivez pas les pensées conceptuelles, ne les jugez pas comme étant bons ou mauvais, ne vous impliquez pas dans quelque réfutation ou affirmation que ce soit. Détendez-vous simplement, demeurez dans l'état naturel comme si vous veniez de terminer votre travail, totalement à l'aise, imperturbable et paisible. Ne réfutez rien, n'affirmez rien, ne déployez aucun effort délibéré, entraînez-vous simplement au pouvoir non-obstrué. Cela achève l'enseignement sur la *Conduite*.

Alors, vous aurez saisi le souffle de l'esprit sans effort. Les luminosités de vipashyana et de samatha seront accomplies au même moment.

Une fois l'esprit centré en un seul point, des signes de forme vide surgiront sans effort. Vous reconnaîtrez alors le véritable visage de

l'essence de la présence éveillée, perfectionnerez, stabiliserez son pouvoir in-obstrué. Ainsi, toutes les qualités du *Résultat* se manifesteront pleinement. C'est le résultat de shamatha et vipashyana.

J'ai donné ici une explication claire de Vue, Méditation, Conduite et Résultat de la pratique Dzogchen de trekchö, qui révèle la pureté primordiale.

Parlons à présent des bienfaits de la pratique du gourou yoga, qui est dotée de tous les points essentiels des pratiques de la phase de génération, de perfection et de la Grande Perfection



4.23 : le regard profond de Chojé

S'engager dans cette pratique de sadhana, ne serait-ce qu'une semaine, sans distraction aucune, vous accordera sans aucun doute les bénédictions de Vimalamitra, le mahasiddha qui atteignit le kaya de la sagesse, et de moi, Singhé Shora, que ce soit en réalité, en vision ou en rêve. Les pratiquants découvriront alors de nombreux mots et leurs significations profondes qui leur restaient inconnus jusque là. Il ne fait aucun doute qu'ils découvriront la porte du samadhi.

Ce qu'il faut clairement comprendre ici, c'est que si vous méditez durant sept jours sans distraction aucune, vous serez soutenus par Vimalamitra et Singhé Shora en personne. De nos jours, certains ne comprennent pas la signification essentielle du Bouddhadharma, ils sont constamment emportés par leurs pensées discursives, c'est désespérant. Ils peuvent se dire : « Ne parlons pas de sept jours, j'ai fait une retraite d'un mois sur le gourou yoga et je n'ai pas même fait un rêve ! » Le texte racine parle de méditer durant une semaine, sans distraction aucune. *Sans distraction aucune* signifie que vous pratiquez la méditation de la phase de génération et de perfection, de la Grande Perfection, ou les trois, en demeurant dans l'état méditatif correspondant sans être distrait, ne serait-ce qu'un instant ni le temps d'un claquement de doigts. Vous devez pratiquer ainsi durant sept jours. Il y a vingt-quatre heures dans une journée, et ayant médité sept jours entiers, il est impossible que vous ne soyez pas accepté et soutenu par Vimalamitra dans vos rêves.

Si vous ne pouvez pas à répondre à cette exigence et que, chaque jour, vous pouvez rester centré en un seul point uniquement le temps de réciter un mantra des cent syllabes de Vajrasattva, combien de temps vous faudra-t-il pour arriver à méditer sept jours entiers sans distraction ? Alors, même pendant trois ans de retraite, j'ai bien peur que certaines personnes n'arrivent pas à accumuler sept jours de méditation en un seul point.

De nos jours, bien qu'étant entrées dans le Bouddhisme, certaines personnes disent que pratiquer le Bouddhadharma n'amène aucun accomplissement. Beaucoup d'entre elles sont entrées sur ce chemin mais l'ont ensuite quitté. Réfléchissez-y.

Si le dharma enseigné par le Bouddha n'est pas valable et n'apporte pas le résultat qu'il promet, c'est qu'il est mensonger. Mais si vous pratiquez ce qui est enseigné dans les écritures, vous obtiendrez sûrement l'accomplissement correspondant.

Si vous insistez en disant : « Il est impossible d'atteindre l'accomplissement en sept jours », vous devriez comprendre que ces *sept jours* sont un calcul précis de nombre d'heures. Cela veut dire que si vous pouvez méditer sans aucune forme de distraction pendant cent soixante-huit heures durant sept jours, vous atteindrez certainement l'accomplissement. Quelqu'un serait-il capable de pratiquer ainsi ? Bien sûr que oui ! Les plus excellents des maîtres peuvent méditer pendant sept jours sans qu'aucune pensée ordinaire ne surgisse et atteindre ainsi la réalisation suprême. Pour obtenir de tels résultats, certains y consacrent quatorze jours, vingt et un jours, deux ans, voire plus, ce n'est donc pas complètement irréalisable. Cependant, soyez bien conscient que cette méditation est mesurée en heures. Si vous pouvez méditer pendant cent soixante-huit heures sans aucune pensée conceptuelle, vous atteindrez sûrement le résultat de cette méditation.

J'ai à présent terminé l'enseignement sur le chemin lui-même.

Les aspects subsidiaires du chemin

Voici les aspects subsidiaires du chemin : En guise de préambule, à quatre doigts sous votre nombril, visualisez Bhagavan Vajrasattva et imaginez que la récitation du mantra provoque l'embrasement du feu de la sagesse, imprégnant tous les emplacements des quatre chakra, brûlant ainsi les quatre obscurcissements.

Cette instruction concerne la méditation et la récitation de Vajrasattva. À quatre doigts sous le nombril, visualisez un Bhagavan Vajrasattva rouge. En retenant le souffle sous le nombril, imaginez que le feu de la sagesse jaillit de Vajrasattva et purifie complètement toutes les forces démoniaques de la maladie, des obscurcissements karmiques, de la négativité des souffles, des canaux et des bindu dans le corps. En même temps, récitez le mantra des cent syllabes de Vajrasattva.

À la fin, l’embrasement du feu touche la syllabe « hang » au sommet de votre tête, d’où le flot de nectar s’écoule, personnifiant la sagesse de tous les bouddhas, emplissant les emplacements des quatre chakra et réjouissant le sublime mandala des quatre kaya du gourou. Imaginez ceci et récitez : « maha sukha benzar sato ah hang ».

C’est l’instruction sur la pratique du mandala. Visualisez que, sous votre nombril, le corps du Gourou Vajrasattva s’embrase du feu de la sagesse, s’élève et enflamme la syllabe « hang », au sommet de votre tête, dont le simple souvenir fait s’élever l’expérience non-duelle de la vacuité et de la félicité. De cette syllabe, un flot de nectar, incarnation de la sagesse de tous les bouddhas, s’écoule dans votre corps et emplit les quatre chakra situés respectivement au sommet de la tête, à la gorge, au cœur et au nombril, le long du canal central. Alors, le gourou vajra du corps éveillé, le gourou vajra de la parole éveillée, le gourou vajra de l’esprit éveillé et le gourou vajra de la sagesse éveillée qui résident respectivement dans ces quatre chakra se réjouissent. Les quatre sagesse de la joie et les quatre sagesse de la vacuité naissent dans votre esprit. Puis, récitez « maha sukha benzar sato ah hang » : Ici, *maha* signifie grand, *sukha*, la félicité, *benzar sato* se réfère à Vajrasattva, et *ah hang* signifie la sagesse de la grande félicité.

Visualisez que cette sagesse de la grande félicité a pris naissance dans votre esprit. C’est l’instruction du mandala de l’embrasement intérieur et de la fusion. Lorsque vous pratiquez cette méditation, vous pouvez vous référer à la *Liturgie du Chetsun Nyintig* afin de vous aider pour la visualisation.

Vient ensuite la pratique des quatre moments d’union avec le bouddha, c’est-à-dire, les quatre méditations pratiquées pendant la journée, le soir, à l’aube et au crépuscule.

Tout d'abord, l'instruction qui scelle les apparences durant la journée :

Pendant la journée, en vous fiant aux points clés de la porte, du champ, du souffle et de la présence éveillée, faites rentrer le souffle-esprit dans la matrice de la chaîne de vajra, tout en méditant sur la présence spontanée.

Pendant la journée, le corps étant dans les trois postures, la parole cessant tout bavardage, et l'esprit demeurant en un seul point, vous vous centrez de tout votre cœur sur la pratique des points clés de tōgal.

Deuxièmement, l'instruction essentielle où l'on amène tout ce qui peut être connu dans le vase pendant la première partie de la nuit :

Pendant la nuit, maintenez l'esprit en un seul point sur un bindu marqué d'un « ah », au centre du cœur ou entre les sourcils. Puis, méditez sur la claire lumière de la présence éveillée.

Si vous souhaitez faire des rêves plein de clarté durant la nuit, posez votre attention sur le « ah » blanc entre les sourcils et endormez-vous. Si vous souhaitez maintenir la claire lumière, focalisez votre attention sur le « ah » blanc étincelant, au centre du cœur et endormez-vous. Ceci est l'instruction pour amener tout ce qui peut être connu dans le vase, pendant la nuit.

Troisièmement, l'instruction essentielle pour permettre à la présence éveillée de retrouver sa place naturelle, à l'aube :

Au petit matin, purifiez votre souffle en émettant « ha ha ». Puis, imaginez qu'au milieu du ciel apparaît une grande syllabe « ah » blanche, secrète, rayonnante, auto-émergente. Gardez l'esprit, les yeux et le souffle directement focalisés sur cette syllabe, permettant à la conscience de retrouver sa place naturelle.

Avant l'aube, expirez le souffle vicié trois fois en prononçant « *ha ha* ». Puis, visualisez que la syllabe « *ah* », au centre de votre cœur, se déplace dans l'espace devant vous. Elle est blanche, lumineuse, droite, irradiant de rayons de lumières. Le regard dirigé vers le haut, votre esprit ne sera plus morne ni somnolent, mais clair et lucide.

Il existe aussi des instructions concernant le chemin de la vacuité et de la félicité dans le *retrait des sens, au crépuscule*. Cette pratique pourrait être substituée à la méditation et à la récitation de Vajrasattva que nous venons d'expliquer, rien d'autre ne serait nécessaire.

En tout temps, en toute situation, maintenez une présence éveillée constante, permettant à tous les concepts confus de se dissoudre, comme des nuages dans l'espace. Entraînez-vous à cette auto-libération.

Si vous maintenez sans cesse une présence éveillée de la *Vue* de la pureté primordiale par trekchö, dans votre vie quotidienne, toutes les pensées se dissoudront dans le dhatu, tout comme les nuages se dissipent dans le ciel.

Les instructions essentielles qui amènent la libération dans cette vie s'achèvent ainsi.

Maintenant, je vais vous donner les deux instructions essentielles qui amènent la libération au moment de la mort.

Tout d'abord, l'instruction essentielle du triple espace :

Si l'on ne réalise pas l'état sublime dans cette vie, il faut alors accomplir l'état de transcendance par la triple pratique qui se fonde dans l'espace.

Si vous ne réussissez pas à atteindre l'Éveil dans cette vie, au moment de la mort, centrez votre esprit sur l'espace extérieur du ciel, sur l'espace intérieur des canaux vides reliés aux yeux et sur l'espace

secret de la présence éveillée. Demeurez dans cet état jusqu'à la renaissance. C'est l'instruction essentielle du triple espace.

Deuxièmement, l'instruction essentielle du transfert de conscience :

Ou bien, focalisez votre attention en un seul point sur le bindu du souffle-esprit, marqué de la syllabe « ah » tandis qu'il s'élève suivant le chemin qui mène à l'ouverture de la couronne pour entrer et se dissoudre dans le cœur du gourou et qu'il part vers les royaumes purs, tels que la Montagne du Feu Flamboyant.

Au moment de la mort, visualisez votre esprit sous forme de la syllabe blanche « ah ». Par le pouvoir de la prière au gourou, situé au-dessus de votre tête, le « ah » passe du centre de votre cœur à l'ouverture de la couronne et finit par se dissoudre dans le cœur du gourou. Puis, le gourou s'élève de plus en plus et part pour un royaume pur, comme par exemple la Montagne du Feu Flamboyant.

A présent, voici l'instruction essentielle sur la libération dans le bardo de la dharmata.

Quoi qu'il surgisse dans le bardo, la présence éveillée ne change ni ne vacille jamais de son mode d'être. Amenez à l'esprit le point clé de l'upadesha, semblable à un scalpel d'or stable.

Dans le bardo, quels que soient les sons, les lumières, les formes de déités qui se manifestent, restez centré et inébranlable dans la demeure naturelle de la présence éveillée, par la pratique de trekchö. C'est ce qu'on appelle l'instruction du scalpel d'or stable.

Ceux qui préfèrent quelque chose de plus élaboré devraient offrir le ganachakra et profiter de ce qui convient à cette occasion.



4.24 : Chojé montrant l'emplacement du sommet du crâne aux participants

De plus, ceux qui font généralement une pratique plus élaborée devront accomplir la fête du ganachakra. Un véritable ganachakra ne peut être réalisé que par des yogis possédant la réalisation suprême ; les individus ordinaires sont incapables de l'accomplir. Cependant, si vous ne pouvez pas réaliser un ganachakra authentique, tant que vous faites des offrandes de fête le dixième jour de la lune croissante et le dixième jour de la lune décroissante, chaque mois, vous pouvez accumuler un mérite immense. Il est nécessaire de faire des fêtes d'offrande régulièrement et ce n'est pas sans raison.

Ceci conclut notre enseignement d'aujourd'hui.

VISITE AU ZOO DE VALLEJO

Le matin du 14 juillet, Chojé a visité Marine World, à Vallejo, en Californie. De nombreux bouddhistes et tibétains nous avaient recommandé cet endroit car, contrairement aux zoo ordinaires où les animaux sont en cage, c'était un parc où l'on accueillait et où l'on traitait avec soin tous les animaux. Ils pouvaient en effet se déplacer librement dans un espace ouvert, avoir des contacts avec les personnes qui prenaient soin d'eux et même avec les visiteurs.

Il faisait beau, le soleil brillait dans un ciel sans nuages. Yidzhin Norbu, installé dans son fauteuil roulant, observait avec une petite lunette. Une végétation luxuriante, des chants d'oiseaux et des fleurs rendaient le tout féérique. De nombreuses espèces d'animaux se reposaient paisiblement, se promenant ici là, à l'abri de tout prédateur. Ils étaient bien soignés par les employés du parc, le paysage était splendide, Chojé s'y sentait très bien.

Bien que cela s'appelle *Marine World* (monde marin), on rencontre aussi de nombreux animaux terrestres dans ce parc. Nous y avons même vu des yacks, animal qui nous est bien sûr très familier. C'était intéressant de rencontrer des animaux dont nous avons seulement entendu parler jusque là. Nous avons



4.25 : Chojé observant les animaux avec la petite lunette

aussi assisté à un magnifique spectacle de dauphins en plein air. Ayant été longuement dressés, ils pouvaient réaliser de nombreuses tâches, être en contact avec leur éducateur, participer à une course de natation avec lui, se dresser sur leur queue au-dessus de l'eau. Le public applaudissait souvent.

La vue de ce spectacle intéressa Rinpoché pendant un certain temps. Mais au bout d'un moment, il fronça les sourcils, soupira et nous dit tristement : « Ces animaux sont trop malheureux ! Ils sont dressés pour divertir les gens. Les gens qui n'ont aucune idée de la loi karmique de cause à effet, ne font que rechercher de la nourriture et toutes sortes de plaisirs ordinaires, ils ne sont pas différents des animaux. »



4.26 : Chojé, Chagdud Rinpoché (le deuxième à partir de la gauche, au second rang), et son entourage visitant Marine World



4.27 : Chojé regardant le spectacle des dauphins avec le petit télescope



4.28 : Plein de tristesse, Chojé récite des mantras pour bénir les animaux

Pendant tout le reste de la visite, surtout lorsqu'il vit certains animaux enfermés dans des cages pour leur vie entière, le visage de Chojé devint encore plus grave. Il parlait peu, se contentait de réciter des mantras pour les animaux et de les bénir. En voyant cela, j'ai ressenti qu'ils avaient de la chance de recevoir des bénédictions de Rinpoché en personne.

J'ai entendu dire que, quelques années plus tard, le Marine World avait fait faillite et avait été racheté par la ville de Vallejo. Les élus de la ville ont confié le parc à une entreprise qui l'a beaucoup trans-

formé, en y ajoutant des manèges et des montagnes russes. Depuis, on y trouve de moins en moins d'animaux ou de poissons.

LE QUATRIÈME ENSEIGNEMENT SUR LE *CHETSUN NYINGTIG*

Dans l'après-midi, ce jour là, Yidzhin Norbu donna le dernier enseignement sur le *Chetsun Nyingtig*.

Aujourd'hui, je vais continuer l'enseignement sur la Grande Perfection.

Pour ce qui est de l'enseignement sur la claire lumière du Dzogpachenpo de l'École de l'Ancienne Traduction du Ngagyur Nyingma, il existe la tradition des anciens vidyadhara ayant accompli le corps d'arc-en-ciel, qui laissèrent des enseignements à leurs disciples, après leur parinirvâna. Ils rassemblèrent toutes les instructions essentielles et profondes et les transmirent à leurs disciples une fois que leurs corps physiques se furent transformés en lumière, en corps arc-en-ciel. Le fait que leurs corps physiques de chair et de sang se transforment complètement en lumière une fois entrés dans le parinirvâna, est le signe exceptionnel de pratiquants accomplis du Dzogchen. Après cela, leurs corps d'arc en ciel réapparaissaient en lumière pour transmettre les enseignements et les instructions essentiels à leurs disciples fortunés. Cette forme de transmission est spécifique à la tradition Dzogchen et n'existe dans aucune autre religion ni école bouddhiste.

Garab Dorjé fut le premier maître humain à introduire les enseignements Dzogchen dans le monde humain. Au moment de son parinirvâna, une fois dissous en lumière arc-en-ciel, il donna son dernier testament, *Trois Mots qui Frappent au Cœur le Point Vital*, à son disciple Jampal Shenyen. Lorsque que ce dernier se manifesta sous forme d'un corps arc-en-ciel après son parinirvâna, il transmet à son disciple chinois Shri Singha son dernier testament, les *Six Expériences de Méditation*. Lorsque Shri Singha se transforma en corps arc-en-ciel, il conféra son dernier testament, *Les Sept Clous*, à Jnanasutra. Lorsque Jnanasutra réapparut en corps arc-en-ciel après son parinirvâna, il transmet à Vimalamitra son dernier testament, les *Quatre Modes de Placement*.



4.29 : Chojé regardant tout le monde avec un doux sourire

Après ces transmissions de la lignée, ni Vimalamitra et Padmasambhava ne laissèrent de testament. En effet, Vimalamitra n'a toujours pas abandonné son corps physique, il réside encore au Mont Wutai, en Chine. Ceux qui ont suffisamment purifié leur perception et leur karma peuvent le rencontrer en personne. Quant à Gourou Rinpoché, il est allé directement à Ngayab Ling, où il a fait tourner la roue du dharma pour guider les rakshasa de ce royaume. Au lieu d'entrer en parinirvâna, ces deux grands maîtres poursuivent leurs activités du dharma afin d'apporter des bienfaits et de la clarté par leurs corps à tous les êtres, aussi longtemps que l'espace durera.

En tant que maître et disciple, nous pouvons les suivre de la même manière. Si nous atteignons l'accomplissement ultime de la Grande Perfection, nous n'aurons plus besoin d'entrer dans le cycle de la naissance et de la mort. À la fin de cette vie, si notre forme actuelle peut continuer à œuvrer au bienfait des êtres sensibles, nous pourrions choisir de rester dans ce monde sous cette forme, aussi longtemps que l'espace durera, comme Vimalamitra et Padmasambhava. Si notre forme actuelle ne peut plus œuvrer au bienfait des êtres animés, nous

pourrons nous dissoudre en lumière arc-en-ciel, manifestant ensuite divers corps illusoires, pour le bien des êtres.

Il devrait donc être clair pour vous que cette tradition n'est pas une légende ancienne. Ces anciens vidyadhara sont vraiment réapparus après leur parinirvāna, sous forme de kaya de lumière de sagesse, afin de transmettre des enseignements à leurs disciples. Leurs paroles et leurs instructions ont été rassemblées dans un recueil appelée *Les Quatre Testaments des Vidyadhara*^a, comprenant tous les points essentiels du Dzogchen, des catégories du tantra, de la transmission et de l'upadesha. Ce recueil a ensuite été inclus dans de nombreux textes importants, comme le *Vima Nyingtig* et le *Lama Gongdu*.

Plus tard, lorsque Chetsun Sengé Wangchuk, le disciple de Vimalamitra, entra en parinirvana, il manifesta le corps de sagesse magique suprême sous forme de lumière, face à cent mille ḍākinī guidées par Ḍākinī Palgyi Lodro. Il leur transmet alors son testament final, composé de trois parties, appelé le *Chetsun Nyingtig*.

Palgyi Lodro et les autres ḍākinī essentialisèrent ces instructions profondes du *Chetsun Nyingtig* en syllabes, représentant l'étendue quintuple et les scellèrent avec la dharani du non-oubli. Les syllabes de l'étendue quintuple sont *a, ah, ha, sha, sa, ma*.

Lorsque Jamyang Khyentsé Wangpo s'apprêtait à révéler le *Chetsun Nyingtig*, un milliard de ḍākinī chantèrent *a ah ha sha sa ma* d'une voix mélodieuse au sein de son expérience de pure luminosité. Il se rappela alors clairement de la façon dont Vimalamitra lui avait transmis la quintessence des enseignements du *Vima Nyingtig* dans sa vie précédente, en tant que Grand Chetsun. Tous les points essentiels du *Chetsun Nyingtig* sont donc parfaitement cryptés dans les cinq syllabes *a ah ha sha sa ma*.

^a rigdzin nam zhi'i dé jé (rig 'dzin rnam bzhi'i 'das rjes).

Vous vous demandez peut-être : « Pourquoi parlez-vous de *cinq syllabes* ? On devrait parler de six syllabes. » En effet, nous pourrions compter six syllabes qui correspondent aux six mondes dans lesquels il y a des êtres sensibles à pacifier. On trouve cela aussi dans les tantra de la Grande Perfection. Mais le *Chetsun Nyingtig* parle de cinq *syllabes* car, bien qu'en tibétain, *a* et *ah* soient deux syllabes distinctes, en sanskrit, lorsqu'on parle de la sagesse du dharmadhatu, il s'agit d'une seule syllabe, prononcée d'une manière courte ou longue. Une fois réunies, elles symbolisent la sagesse du dharmadhatu, ce mantra est donc formé de cinq syllabes.

A ce propos, ceux qui possèdent une connaissance superficielle ou erronée pourraient insister et dire que « *a* » est une syllabe tibétaine et non sanskrite, que les enseignements Dzogchen ont été enseignés en tibétain à l'origine, qu'ils ne sont jamais apparus en Inde. En fait, l'enseignement de la Grande Perfection a été transmis dans la langue symbolique extraordinaire des *ḍākinī* et des *vidyadhara*. Cette langue n'est ni tibétaine ni sanskrite. Par exemple, le *Tantra de Kalachakra* a été initialement transmis dans la langue de Shambhala plutôt qu'en tibétain ou en sanskrit, bien qu'une version tibétaine soit à présent disponible dans le Kangyur. Les modes linguistiques de la langue de Shambhala sont complètement différents de ceux du sanskrit, il est certain qu'ils ne sont pas soumis à la grammaire sanskrite. De même, le mantra secret *a ah ha sha sa ma* n'est pas sanskrit non plus.

Certains pourraient penser : « Les enseignements Dzogchen étaient si profonds qu'ils n'ont pas fleuri en Inde. Comment les Tibétains pourraient-ils alors les enseigner et les propager ? »

Dans l'histoire, lorsque l'incarnation du Bouddha Amitabha, le seigneur incomparable Atisha, vint au Tibet, il découvrit toutes les écritures en sanskrit rassemblées au monastère de Samyé. Cela anéantit totalement tout orgueil chez lui. Il se dit : « Je pensais avoir maîtrisé tous les tantra préservés au monastère de Samyé, parce que j'avais lu non seulement toutes les écritures conservées aux royaumes des dieux, dans les palais

des naga et dans le monde humain, mais aussi toutes celles qui furent révélées par les ḍākinī ouvrant la porte des trésors célestes. Je les connais tous. Mais lorsque j'ai vu les manuscrits des tantra en sanskrit gardés au monastère de Samyé, j'ai réalisé qu'il y avait bien d'autres tantra que je n'avais jamais vus auparavant. » Il se mit alors à lire tous les enseignements tantriques ramenés par de grands maîtres comme Padmasambhava et Vimalamitra, grâce à leur pouvoir miraculeux, des royaumes des dieux, des palais des naga et du monde humain, des lieux de résidence des yaksha ou gandharva. Le vénérable Atisha pria profondément : « il semble que les enseignements partagés à l'époque du Roi Trisong Detsen ne soient jamais parvenus en Inde. »

Vous pouvez prendre conscience du rôle suprême du *Chetsun Nyingtig* à travers les testaments des maîtres Dzogchen. J'ai aussi clarifié certaines idées fausses concernant le mantra secret *a ah ha sha sa ma*. Vous étudiez et pratiquez tous le Dzogchen et à l'avenir, vous guiderez aussi ceux qui ont des liens karmiques avec vous ou pacifierez ceux qui n'en ont pas beaucoup. Je vous ai ainsi donné aujourd'hui un enseignement détaillé et n'ai rien d'autre à vous dire en dehors de cela. Rappelez-vous que les six syllabes du mantra secret *a ah ha sha sa ma* comprennent tous les points essentiels développés dans les six millions quatre cent mille tantra de la Grande Perfection. Gravez-les dans votre cœur et récitez-les souvent. Ce faisant, vous obtiendrez des bienfaits et des mérites inconcevables.

Lorsque vous traduisez le *Chetsun Nyingtig* dans d'autres langues, comme en français, préservez les formes originales tibétaines de « *a ah ha sha sa ma* » dans votre traduction, ne les remplacez pas par une translittération en d'autres alphabets. Il s'agit d'un langage symbolique, elles doivent rester inchangées.

Je vais continuer avec le tantra racine. Cette partie peut être divisée en deux sections : les conditions favorables permettant de recevoir l'enseignement et le commentaire sur l'enseignement lui-même.

Tout d'abord, les conditions favorables pour recevoir l'enseignement :

Surtout, priez le maître avec respect et assiduité, une dévotion intense et non fabriquée, c'est la méthode suprême parmi tous les moyens habiles pour dissiper les obstacles et intensifier la pratique.

Lorsque vous vous engagez dans la pratique du dharma, il existe de nombreuses instructions essentielles pour dissiper les obstacles, pour surmonter les forces démoniaques, ainsi que de nombreux upadesha spécifiques destinés à intensifier votre pratique. Mais dans la pratique du Dzogchen, seul le fait de développer une foi et un respect extraordinaires envers votre gourou et de le prier avec une dévotion intense est nécessaire. C'est la seule instruction essentielle dont vous avez besoin pour surmonter les obstacles sur le chemin et intensifier votre pratique.

Voici un point clé à comprendre et à garder à l'esprit : quelle est la meilleure tradition bouddhiste à suivre, parmi toutes ces écoles fleurissant au Tibet, Nyingma, Sakya, Kagyu, Gelug et Jonang ?

En général, peu importe la tradition que vous suiviez, la pratique dans laquelle vous vous engagiez, vous devrez tout d'abord, pendant de nombreuses années, vous fier à un maître d'une grande sagesse. Pendant cette période, consacrez au moins cinq ou six ans à écouter et à contempler sans cesse les enseignements du dharma. Il sera impossible de déraciner complètement vos doutes et votre confusion si vous ne persévérez pas pour résoudre vos questions une par une. En même temps, vous devrez pratiquer en suivant un chemin graduel et vous aurez besoin de nombreuses instructions essentielles pour dissiper les obstacles et intensifier votre réalisation. En tant que pratiquant ordinaire, il n'est pas facile d'atteindre l'accomplissement avec ce type de chemin.

A cet égard, la pratique du Dzogchen, au contraire, présente de nombreux avantages. Vous n'avez besoin de vous fier à un maître qualifié que pendant une courte période, au lieu de nombreuses années. Vous avez uniquement besoin de reconnaître la nature de l'esprit, au lieu d'apprendre et de contempler minutieusement le dharma. Vous avez seulement besoin de l'instruction spécifique, celle de prier votre maître avec une foi et une dévotion profonde, d'avoir confiance dans l'enseignement que vous pratiquez, au lieu de recevoir de nombreuses instructions pour dissiper la négativité et intensifier la réalisation. En considérant tous ces avantages, il est donc essentiel pour vous de pratiquer la Grande Perfection.



4.30 : Chojé enseignant inlassablement le dharma

Prenez à cœur le renoncement.

Un pratiquant du Dzogchen doit développer un véritable esprit de renoncement. C'est-à-dire souhaiter uniquement se libérer du samsara dans toutes les vies futures, sans attachement mondain à cette vie, que ce soit pour détruire des ennemis, protéger des proches, cultiver la

terre, ou gagner de l'argent. Cultivez un esprit de renoncement afin de vous engager sur le chemin de la Grande Perfection.

Développez le pouvoir de la dévotion et de la certitude.

Vous devriez aussi vous entraîner à la dévotion et à la certitude en ce qui concerne le dharma et le maître. Vous faites naître une solide confiance dans votre cœur et témoignez du respect et de la dévotion. Il ne suffit pas simplement d'avoir un peu de dévotion et de certitude, elles doivent être fortes et durer dans le temps.

Faites naître une compassion insoutenable.

La compassion, c'est souhaiter que tous les êtres sensibles soient libres de la souffrance. Cette compassion n'est ni ordinaire, ni faible, ni superficielle. Elle est cent ou mille fois plus puissante que l'amour d'une mère pour son unique enfant. Générez une telle compassion par tous les moyens, afin de chérir les autres bien plus que vous-même.

Fiez-vous à l'ambrosie de l'objet.

Tous les phénomènes extérieurs, les formes, les sons, les odeurs, les goûts et les textures, sont vacuité par nature, bien qu'ils apparaissent d'une manière différente. Lorsque vous avez reconnu qu'ils ne sont rien d'autre que le déploiement de rigpa, la présence éveillée intrinsèque, vous faites l'expérience des qualités de la méditation et de la réalisation. L'environnement extérieur devient alors comme l'ambrosie de l'objet, fiez-vous à elle.

Maîtrisez l'élaboration de l'intérieur.

Ne vous complaisez pas dans les choses futiles, comme nuire à vos ennemis, prendre soin de vos parents ou de vos amis. Vivez simplement avec suffisamment pour vous nourrir et vous vêtir. Dans le meilleur des cas, renoncez aux neuf types d'activités exposés dans les

enseignements du Dzogchen. Et évitez au moins tout ce qui est futile et sans importance, pratiquez le Dzogchen, centré en un seul point.

Laissez le souffle demeurer librement.

Lorsque vous pratiquez la phase de perfection, les yoga basés sur les canaux, le souffle et les bindu, vous devriez vous efforcer de faire les visualisations requises pendant l'inspiration ou l'expiration. Mais cet effort n'est pas nécessaire dans la pratique de la Grande Perfection.

Respirez lentement jusqu'au moment où vous ressentez à peine le mouvement du souffle et demeurez. C'est le chemin sans effort. La pratique du Dzogchen ne nécessite pas d'avoir des instructions essentielles pour dissiper les obstacles ou améliorer la réalisation, laissez simplement le souffle tel qu'il est, sans le contrôler et laissez-le aller et venir naturellement.

Ne soyez jamais séparé du point clé des postures.

Dans la pratique de trekchö, « trancher complètement par la pureté originelle », les débutants devraient maintenir la posture en sept points de Vairochana. Demeurez toujours dans cette posture correcte, car si vous vous allongez ou prenez appui sur quelque chose, vous entrerez dans la léthargie, la confusion ou l'engourdissement. Les pratiquants accomplis, dont l'état de réalisation est stable, peuvent quant à eux adopter n'importe quelle posture.

Lorsque vous pratiquez tögal, « la traversée directe par la présence spontanée », le point clé du corps est de demeurer dans l'une de ces trois postures : celles du dharmakaya, du sambhogakaya ou du nirmanakaya. Encore une fois, respectez ces postures correctes. Sinon, vous ne pourrez pas faire l'expérience de la luminosité du dhatu de la présence éveillée, de la luminosité du bindu vide, ni de la chaîne de vajra de la présence éveillée.

Laissez les facultés suprêmes pénétrer le dhatu.

Pendant la pratique, l'esprit, les yeux et le souffle devraient fusionner avec le soleil, la lune ou une lampe à beurre. C'est comme se dissoudre dans l'espace vide, demeurez centré en un seul point dans le dhatu de la présence éveillée.



4.31 : Rassemblement de plusieurs grands lamas tibétains

Parfois, maintenez une respiration du vase tranquille.

Maintenir une respiration du vase tranquille signifie qu'après avoir inspiré, vous reprenez un peu d'air au niveau du ventre. *Parfois* signifie que lorsque des pensées saines, conceptuelles surgissent, comme la dévotion, la compassion ou la bodhicitta, maintenez une respiration tranquille. *Tranquille* signifie que vous n'avez pas besoin de faire une forte rétention du souffle comme dans les instructions pour la pratique des canaux et du souffle^a. Maintenir une respiration tranquille suffit pour cette pratique.

^a *tsa lung* (*rtsa rlung*).

Maintenez toujours et continuellement une présence éveillée vide, nue et focalisez-vous sur elle comme étant le point vital.

Pendant la pratique de trekchö, ne pensez pas à rien du tout. Mais reconnaissez clairement, d'une manière vivante, la nature originelle de l'esprit, union parfaite de la vacuité et de la présence éveillée.

Pendant la pratique de tögal, maintenez également l'état naturel de la présence éveillée vide, sans être distrait par l'environnement extérieur ni imaginer un néant complet intérieurement.

Tout ceci a été ramené à l'essentiel.

Ceci achève un court résumé et une explication de tous les points essentiels de la pratique.

Clarifiez vos questions en vous fiant aux enseignements Nyingtig. Recevez-en les subtilités de votre maître.

Si vous avez d'autres questions, provenant de malentendus ou d'un manque de compréhension, lisez les cent dix-neuf instructions qui se trouvent dans le *Vima Nyingtig*, elles peuvent clarifier toutes les confusions et les doutes. On ne peut comprendre les significations plus profondes et plus subtiles qu'en écoutant directement les upadesha du gourou. Les instructions essentielles qu'un gourou donne à son disciple devraient être concises, peut-être juste quelques phrases qui suffisent à introduire le disciple à la reconnaissance de la présence éveillée vide.

S'étant efforcé de suivre le chemin, un pratiquant va ainsi dissoudre le corps contaminé en lumière : pour le pratiquant supérieur, après six mois ; pour le pratiquant moyen, après trois ans ; et pour le pratiquant inférieur, après douze ans.

En pratiquant cet enseignement de la Grande Perfection du *Chetsun Nyingtig*, selon que vous soyez d'une capacité supérieure, moyenne ou inférieure, vous atteindrez la libération en six mois, en trois ans, ou douze ans au plus. C'est un chemin tellement rapide !

Les mots et les sons se fondent dans le canal central et les pensées conceptuelles se dissolvent dans la luminosité intérieure.

Votre parole et les mots se dissoudront dans le canal central et deviendront les paroles d'un bouddha. Les pensées conceptuelles se dissoudront dans le dhatu et deviendront l'esprit éveillé d'un bouddha.

Si c'est ce que l'on désire atteindre, le corps, la parole et l'esprit atteindront tous la réalisation suprême.

Vous pourrez manifester diverses formes illusoires correspondant aux différents éléments, capacités, inclinations et tendances des êtres sensibles. C'est l'accomplissement du résultat suprême du corps, de la parole et de l'esprit.

Pratiquez donc ceci, et ceci seul, avec persévérance. À l'avenir, lorsque les cinq dégénérescences se répandront, que les barbares envahiront le Tibet et que la doctrine déclinera, apparaîtra dans ce monde un pratiquant, dont la dévotion est profonde pour la tradition de l'Essence du Cœur. Son comportement pourra sembler complètement ordinaire, personne ne percevra donc la profondeur de sa réalisation secrète. Il maîtrisera toutes les apparences, ayant réalisé que tous les phénomènes sont illusoires par nature, sa réalisation sera inégalée. Son front sera marqué du signe des daka. Son esprit, béni par Acharya Manjushrimitra, débordera de présence éveillée de prajna. Ayant découvert la certitude de la vérité

définitive, il aura surtout une dévotion authentique, incontestable envers moi et ma lignée. Connue sous le nom d'Odsal Trulpa'i Dorjé, il apparaîtra dans un futur lointain. C'est ce qui a été dit à son propos. Pour l'instant, vous, les dākinī de l'espace de la sagesse, devez garder ceci dans les syllabes de la quintuple étendue. Lorsque le moment viendra, bénissez l'esprit de cet être et éveillez-le afin qu'il puisse être d'un bienfait pour ces disciples fortunés, qui réaliseront instantanément.

Cette conclusion a déjà été expliquée en détail, lorsque j'ai enseigné l'histoire de la transmission du *Chetsun Nyingtig*. Je ne vais donc pas l'expliquer de nouveau. A la fin de cet enseignement, le grand Chetsun a prophétisé que, dans le futur, son enseignement serait révélé par Odsal Trulpa'i Dorjé, nom secret de Jamyang Khyentsé Wangpo. Que celui-ci se fierait à cet enseignement et apporterait un grand bienfait aux êtres dotés de facultés supérieures, ayant la chance d'être liés à la Grande Perfection. Le sens, mot à mot, de ce paragraphe vous a été expliqué au moment de la transmission de pouvoir du *Chetsun Nyingtig*.

Maintenant, je voudrais vous dire quelques mots du fond du cœur. En ce qui concerne la pratique spirituelle, il existe, aux États-Unis, deux types de personnes selon leur intérêt, leur intention, leur intelligence ou leur origine ethnique. Il y a ceux qui ne croient en rien et ne suivent aucune tradition religieuse ou spirituelle, et ceux qui suivent une certaine tradition particulière. Que vaut-il mieux ? Cette question mérite réflexion, vous ne devriez pas y rester indifférent. Vous n'êtes pas des choses, vous n'êtes pas fou, vous êtes capables de penser rationnellement. Alors, s'il vous plaît, réfléchissez profondément : est-ce qu'il vaut mieux ne croire en rien du tout ou bien avoir une croyance religieuse ?

Les non-croyants cherchent rarement ou même jamais un chemin pour trouver le bonheur et éviter la souffrance dans cette vie et toutes

les vies futures. Ils sont tellement occupés à satisfaire leurs besoins fondamentaux, comme se nourrir, se vêtir, etc. qu'ils ne sont presque pas différents des animaux. Ce matin, nous sommes allés à Marine World. J'ai vraiment ressenti de la pitié pour ces animaux, ils ne peuvent s'améliorer et ne sont dirigés que par leur karma. Comme c'est triste ! De mon côté, je pense que tout le monde devrait avoir une croyance religieuse, pour le bien-être de sa vie et les vies futures.

Parmi les différentes traditions religieuses, certains adeptes ne se soucient que de leur paix et bonheur personnels ; pour satisfaire leurs besoins, ils seraient capables de nuire aux autres. Ce genre tradition est désolante, il est certain que leurs fidèles souffriront dans cette vie et souffriront davantage encore dans les vies futures. En dehors du Bouddhisme, on peut dire que le Christianisme est la meilleure de toutes les religions, car il valorise la compassion et la fraternité envers tous les êtres humains. Mais je pense qu'il n'est pas comparable au Bouddhisme. Pourquoi ? Parce que toutes ses doctrines, prônant vertu et bonté, existent déjà dans les enseignements bouddhistes, mais que les méthodes bouddhistes destinées à apporter du bonheur, soit à vous-même ou à autrui, dans cette vie et les prochaines, sont absentes du Christianisme.

Le Bouddhisme comprend ces méthodes, ainsi que de nombreux écrits authentiques, des références logiques, des expériences personnelles, des instructions qui sont disponibles et dignes de confiance. Les *écrits authentiques* font référence aux nobles enseignements donnés il y a plusieurs milliers d'années par le Bouddha Sâkyamuni et les grands bodhisattvas comme Manjushri et Avalokitésvara. Des êtres nobles à la sagesse extraordinaire. Les *références logiques* sont tous les raisonnements et analyses valables qui ont été établis au cours des derniers millénaires, prouvant que les paroles du Bouddha sont sans défaut ni contradiction. Les *expériences personnelles* font référence à l'expérience et à la réalisation de centaines de milliers de personnes ayant mis en pratique le Dharma du Bouddha. Ils ont atteint le bonheur

temporaire et la réalisation ultime de la bouddhété, ils ont prouvé la véracité des paroles du Bouddha, ils ont transmis leurs instructions de pratique essentielles à leurs disciples. Ayez donc une conviction ferme dans le Bouddhadharma, ce ne sont pas seulement des mots, tout cela a été confirmé par des écrits authentiques, des références logiques, des expériences personnelles et des instructions.

Le Bouddhisme contient nombreux enseignements, mais je pense que les meilleurs d'entre eux sont ceux de la Grande Perfection. Un pratiquant du chemin Dzogchen, qu'il soit de capacité supérieure, moyenne ou inférieure, pourra en comprendre le sens. Tous les pratiquants le comprennent rapidement ; et si leur foi et leur dévotion sont intenses, il est même possible qu'ils atteignent l'Éveil en six mois. Dans les textes bouddhistes, il est très rare de trouver un chemin aussi rapide et aussi facile.

Je partage avec vous la conclusion de mes recherches approfondies durant des années. Honnêtement, je suis né avec une vive intelligence, j'ai étudié et exploré les doctrines bouddhistes et non-bouddhistes depuis l'âge de quatorze ans. Aujourd'hui, j'ai soixante ans et je partage les résultats de mes recherches avec confiance. Je ne préfère pas le Bouddhisme au détriment d'autres religions. Je vous dis simplement et objectivement la vérité. Je ne partage pas mes recherches avec tous les Rinpoché ici présents, ni avec d'autres gourou ou tulku, actuellement au Népal ou en Inde. Je veux partager mes réflexions avec vous, étudiants occidentaux, hommes et femmes vertueux. J'ai peur que vous ne compreniez pas la différence entre ce qu'est le Bouddhisme et ce qu'il n'est pas, même après des dizaines d'années d'étude. C'est pourquoi je tiens à partager mes recherches avec impartialité, sans préjugés. A partir de maintenant, si vous prenez la résolution inébranlable de pratiquer exclusivement la Grande Perfection, sans la moindre hésitation, sans le moindre doute, je suis sûr que votre vie et les prochaines s'amélioreront sans cesse.

Si vous avez encore des doutes sur le fait que l'enseignement de la lumière claire du Dzogpachenpo surpasse vraiment tous les autres ou si vous pensez que cette tradition n'est pas différente des autres écoles bouddhistes, transmettez-moi vos questions, je peux y répondre. Si jamais je suis trop occupé, posez vos questions à Khenpo Namdrol ou à Khenpo Sodargyé, et ils y répondront. Si vous réfléchissez longtemps, sérieusement à vos questions, vous finirez par développer une foi et une dévotion exceptionnelles pour la Grande Perfection.

Je vous ai donné une explication détaillée sur la première partie du *Chetsun Nyingtig*. La deuxième partie est la pratique de la sadhana et la troisième est un résumé de toutes les instructions essentielles, ou upadesha.

Je ne vais pas approfondir ces deux parties pour l'instant. Mais à présent, je vais lire l'intégralité du texte du *Chetsun Nyingtig* et vous donner la transmission orale complète des trois parties, sans en omettre un seul mot.

Il existe deux types de commentaires sur le *Chetsun Nyingtig* : le vaste et le profond. Le *commentaire vaste* comprend les *Paroles du Vidyadhara : Un commentaire sur les Pratiques Préliminaires*^a, d'Adzom Drukpa Rinpoché et *L'Excellent Chemin du Cœur de la Sagesse : Un Commentaire Spécial*^b, dans lequel vous trouverez les manuels d'enseignement et les instructions, du point de vue de la catégorie vaste. Dans la catégorie profonde, le plus profond est la *Sagesse Bindu : Un Commentaire Résumant l'Essence du Cœur*^c, de Terton Lérah Lingpa. Il y a également le commentaire de Jamgon Kongtrul Lodro Thayé, *L'Essence du Cœur de Chetsun : La Parfaite Bindu Secrète*^d, qui rassemble tous les points clés des commentaires vastes et des commentaires profonds.

^a ngondro'i tri yig rigdzin zhal lung (sngon 'gro'i khrid yig rig 'dzin zhal lung) ; Adzom Drukpa.

^b tri yig lam zang yeshe nyingpo (khrid yig lam bzang ye shes snying po) ; Adzom Drukpa.

^c tri yig yeshe tiglé (khrid yig ye shes thig le) ; Lerab Lingpa.

^d chetsun nyingtig tiglé sang dzok (lce btsun snying thig thig le gsang rdzogs) ; Jamgon Kongtrul Lodro Thayé.

Il serait bon, à l'avenir, vous puissiez lire et contempler tous ces manuels d'enseignement et ces commentaires. Mais si vous n'avez pas le temps, ce que j'ai enseigné, en trois ou quatre jours, contient les points essentiels de leur sens ultime. Je vous les ai donnés sans rien en omettre.



4.32 : Chojé écoute attentivement

Des circonstances particulières ont permis que soit partagé cet enseignement : Chagdud Rinpoché et d'autres grands maîtres m'ont demandé, au nom de leurs disciples, d'expliquer ce cycle du *Chetsun Nyingtig*. Tous sont de véritables pratiquants du Dzogchen et sont très directs. Ils m'ont demandé, pleins de foi et d'enthousiasme : « S'il vous plaît, donnez-nous-en une explication détaillée cette fois-ci ! » C'est à leur demande que je vous ai donné les instructions essentielles du *Chetsun Nyingtig*, sans exception. Mon souhait sincère est que vous mettiez tous ces enseignements en pratique. Je n'ai pas enseigné ainsi le *Chetsun Nyingtig* au Tibet, c'est uniquement pour vous que je l'ai fait cette fois-ci. Je vous ai expliqué pourquoi hier, je vais donc m'arrêter ici. Puissiez-vous jouir du bonheur et de tout ce qui est favorable ! Tashi Delek ! (Applaudissements)

BAPTÊME DE L'AIR EN MONTGOLFIÈRE

Le matin du 15 juillet, des étudiants américains ont proposé à Yidzhin Norbu de faire un tour en montgolfière afin d'admirer le paysage, les montagnes et les rivières de la vallée de Napa. Il n'y a pas participé, car c'est déconseillé aux personnes souffrant de maladies cardiaques ou d'hypertension artérielle. Mais le reste de son entourage a entrepris de faire cette expérience unique.



4.33 : L'entourage en montgolfière

Avant l'apparition des avions, les montgolfières étaient le moyen de transport permettant aux gens de voyager par les airs. Une montgolfière est composée d'un grand sac, appelé *enveloppe* et d'une nacelle suspendue. Un brûleur à gaz se trouve dans la nacelle et sert à chauffer l'air du ballon, ce qui le fait s'élever. Le meilleur moment pour faire un tour en montgolfière, c'est avant le lever ou le coucher du soleil car le vent y est plus calme et rend le voyage plus agréable.

La journée était ensoleillée, le ciel clair. À neuf heures du matin, nous étions près de la montgolfière, nous l'avons regardée se gonfler jusqu'à ce que le décollage soit possible. La nacelle s'est redressée et nous avons pu monter à bord avec le pilote. La montgolfière s'est rapidement élevée. La vitesse augmentait de plus en plus, nous nous sommes retrouvés à trois cent mètres d'altitude très rapidement.



4.34 : La montgolfière dans le ciel

Tout cela nous semblait incroyable ! Puis, la montgolfière s'est mise à voler à l'horizontale dans le ciel, elle survolait des zones peuplées, des fermes, des forêts, des montagnes. La vue était impressionnante, nous survolions des paysages somptueux, c'était un peu comme voyager au-dessus d'une magnifique peinture. Planer ainsi dans le ciel et contempler l'infinité du monde me donnait un sentiment de joie et de liberté. À chaque fois que nous survolions une montagne, le vent se renforçait et la nacelle tanguait fortement. La turbulence était ressentie plus encore que dans un avion. Mais j'étais calme, à l'aise, pendant ce baptême de l'air qui dura une heure.

Ce fut un voyage incroyable qui m'a donné une perspective unique sur le monde. J'ai eu l'impression de voir le monde entier et j'ai ressenti la petitesse de l'humanité. J'avais déjà vu des montgolfières volant dans le ciel en photo, mais cette expérience les a toutes surpassées de loin.

POURQUOI LE MANTRA SECRET DOIT-IL RESTER SECRET ?

Dans l'après-midi du même jour, Choje a conféré la transmission de pouvoir de la pratique Dzogchen du *Manjushri paisible* et a donné un enseignement sur cette pratique.

Cette transmission de pouvoir est la goutte du cœur de cent mille dākinī, et elle est l'essence même de mon cœur. Je vous l'ai à présent transmise complètement. *Rendre l'Éveil Accessible* est le livret de pratique du cycle du terma du *Manjushri paisible*. Cette instruction profonde est incomparable et unique au monde, elle contient des bénédictions extrêmement puissantes. Je vous la transmettrai aussi demain.

Pour le moment, je voudrais clarifier une chose : il s'agit d'un enseignement suprême, d'une grande profondeur. Mais, cela peut être aussi

risqué pour vous. Car en vous fiant à cet enseignement, certains pourraient obtenir d'immenses bienfaits, tandis que d'autres pourraient faire face à de grandes difficultés.

Un pratiquant Dzogchen qui possède une foi authentique et pure, de la dévotion envers son maître, qui pratique de tout cœur avec diligence et préserve le profond secret sans jamais le divulguer à autrui, atteindra certainement l'état de bouddha durant cette courte vie humaine. Même durant cette époque dégénérée, il n'est pas nécessaire de traverser de longues difficultés dans la pratique. Ces pratiquants recevront des bienfaits inconcevables, surpassant même ceux de cent mille joyaux qui exaucent tous les souhaits. Par contre, si un pratiquant Dzogchen n'a aucune foi envers son maître ou pire encore, s'il est hypocrite, le louant tout en le critiquant, non seulement il n'aura aucun mérite, mais cela sera une cause de renaissance dans les royaumes inférieurs.

Puisque vous êtes tous entrés dans ce chemin profond, vous devez vous engager dans la pratique avec foi et dévotion. Autrement, si vous pensez que cet enseignement n'est ni bénéfique ni pur, si vous avez un jugement présomptueux et critique, si vous l'abandonnez après quelques années pour chercher un autre chemin, tout en nourrissant une vue erronée sur le Bouddhisme, il est alors certain que vous renaîtrez dans les royaumes inférieurs. Cela signifie que si vous suivez le chemin du Dzogchen, sans être vigilant, vous pourriez vous mettre en danger. Vous ne devez pas partager cet enseignement avec des personnes qui ne sont pas qualifiées, qui n'ont jamais reçu de transmission de pouvoir Dzogchen. Vous pouvez le partager avec votre gourou et quelques rares frères et sœurs de vajra, qui observent les mêmes vœux que vous. À qui d'autre pourriez-vous parler de la *vue* et de la Méditation de la Grande Perfection ? Le fait même d'en parler avec des personnes non qualifiées vous fera renaître dans les royaumes inférieurs. C'est le danger du chemin Dzogchen. Ne divulguez donc jamais cet enseignement à quiconque, gardez-le secret. Comprenez-vous ce que je veux dire ?

Certains pourraient se dire : « Est-ce que l'enseignement Dzogchen a des défauts cachés qui font qu'il doit rester secret ? »



4.35 : Chojé prêt à bénir les participants, après la transmission de pouvoir

Certainement pas. Il faut le garder secret pour créer des conditions favorables afin que nous puissions facilement atteindre tous les accomplissements communs et suprêmes ; si on le divulgue et si on en parle à tout le monde, cela crée les causes d'une renaissance dans les royaumes inférieurs. C'est pour votre bien qu'il faut le garder secret et uniquement pour cela, ce n'est pas parce que l'enseignement Dzogchen a des défauts.

J'ai moi-même parcouru des milliers de kilomètres, pour aller d'un pays asiatique, en Orient, jusqu'en Amérique, en Occident. Vous êtes tous réunis pour me rencontrer et recevoir mes enseignements. Je crois que c'est le résultat de notre karma et de nos aspirations communes depuis de nombreuses vies. Pourtant, je n'aurai pas l'occasion de vous rencontrer à nouveau dans cette vie, je suis presque sûr que je ne pourrai plus revenir aux États-Unis. C'est certainement la seule et unique fois où je voyage en Occident. Je ressens beaucoup d'amour

et de compassion envers vous, c'est pour cela je vous ai donné tant d'enseignements précieux, jamais enseignés au Tibet. Si c'était une erreur et que dans le futur, vous divulguiez ces enseignements secrets, cela créerait des conditions néfastes à la fois pour vous, en tant que disciples, et pour moi, en tant que maître. Donc, si vous restez ignorant ou négligent, les transmissions de pouvoir et les instructions profondes du Mantra Secret auront de graves conséquences. Mais si au contraire, vous suivez scrupuleusement les instructions, elles vous apporteront sans aucun doute d'immenses bienfaits.

Il faut que je répète cela une fois de plus : vous devriez développer une dévotion sincère envers votre maître. Sincère et non fabriquée. Ne lui témoignez pas de respect quand vous êtes devant lui, alors que vous n'en pensez rien. Vous devriez également cultiver une foi constante et stable dans les enseignements, ne soyez ni trop tendu ni trop détendu dans votre pratique du dharma. Si vous avez de l'enthousiasme pour le dharma au début et que vous perdiez tout intérêt et tout enthousiasme par la suite, c'est ce qu'on appelle *être trop tendu ou trop détendu*.

L'enseignement du Mantra Secret de la Grande Perfection est si profond, si unique, que si vous le gardez dans votre cœur et le pratiquez avec persévérance, sans le partager avec quiconque, alors vous atteindrez l'Éveil dans cette vie. Cet enseignement Dzogchen est extraordinaire et suprême. Rappelez-vous-en.

Les points essentiels de la pratique

Aujourd'hui, je ne peux pas vous donner d'explication mot à mot du texte racine *Rendre l'Éveil Accessible*, car certains d'entre vous ne seront plus là demain et de nouvelles personnes vont arriver. J'aimerais donc profiter de ce moment pour parler des points essentiels abordés dans le livret de pratique.

Il existe trois points essentiels en ce qui concerne le début, le milieu et la fin dans ce texte *Rendre l'Éveil Accessible*.

Le point essentiel, au début, c'est qu'un pratiquant doit abandonner tout attachement au samsara, car tout ce qui compose cette existence cyclique est futile et n'a aucun sens. C'est ce qui vous permettra de faire naître une véritable intention de suivre le chemin authentique jusqu'à l'Éveil et d'en atteindre le fruit. Pour cela, méditez profondément sur la rareté des libertés et les richesses de cette existence humaine, sur son impermanence, dissipez l'attachement à cette vie. De plus, méditez sans cesse sur la loi karmique de cause à effet, ainsi que sur les défauts du samsara, dissipez ainsi tout attachement aux vies futures. Contemplez ainsi jusqu'à ce que vous soyez capable de trancher complètement tout attachement au samsara.



4.36 : Chojé et son sourire aimant

Le point essentiel, au milieu, c'est d'accomplir de vastes bienfaits pour vous-même et pour autrui. Comment y parvenir ? Prenez refuge dans les Trois Joyaux et faites naître la Bodhicitta dans votre esprit. Comment prendre refuge ? Tout d'abord, engagez-vous à être un bouddhiste pur, en prenant les vœux, puis, engagez-

vous dans l'étude et la pratique du dharma. Le Bouddhadharma peut être classé en deux catégories : l'enseignement commun du Hinayana et l'enseignement extraordinaire du Mahayana. Tous les adeptes du Hinayana doivent promettre de ne pas nuire aux êtres vivants, même au risque de leur vie. Cela fait partie des vœux que doivent respecter les monastiques et les pratiquants laïcs. Bien sûr, le simple fait de ne pas nuire à autrui ne suffit pas. Vous devez prendre le vœu de ne jamais nuire à aucun être, c'est seulement en vous engageant de cette manière que vous devenez un bouddhiste véritable. Les choses, comme des rochers et des montagnes, n'ont pas l'intention de nuire aux êtres, mais ils ne sont pas bouddhistes pour autant. Prendre les vœux de refuge devant les Trois Joyaux est donc indispensable, et

c'est seulement en vous basant sur ces vœux que vous pourrez vous engager à ne jamais faire de mal à autrui. C'est le sens de : Prendre refuge dans les Trois Joyaux.

Nous savons donc que, pour ne pas nuire à autrui, il faut déjà embrasser les vœux bouddhistes. De nos jours, la tradition bouddhiste, qui consiste à recevoir les préceptes purs, est bien préservée dans de nombreux pays d'Asie du Sud-Est. Dans les régions tibétaines, en Inde, au Sri Lanka et dans d'autres pays, de nombreuses personnes prennent les vœux de novice ou de bhikshu avant d'être pleinement ordonnées. Ce n'est pas facile en Occident, mais vous pouvez quand même prendre les cinq ou huit vœux d'un jour, destinés aux pratiquants laïcs.

Quels sont les cinq préceptes des pratiquants laïcs ? Il s'agit de s'abstenir, tout au long de sa vie : de mettre fin à la vie d'un être humain ; de mentir ou de parler d'une manière trompeuse, causant ainsi du tort à autrui ; d'avoir une conduite sexuelle, comme de désirer une personne déjà mariée ; de voler les possessions d'autrui ; de boire de l'alcool. Il est préférable, pour un pratiquant laïc, de prendre les cinq vœux, cela va renforcer sa pratique spirituelle. Si vous avez vraiment du mal à prendre tous les vœux, engagez-vous à en respecter au moins un ou deux dans cette vie. Ce n'est qu'après avoir pris l'un (ou plus) des cinq préceptes, que vous devenez un pratiquant bouddhiste laïc.

Les quatre vœux racine sont : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas avoir d'inconduite sexuelle, ne pas mentir. Si vous vous engagez à les respecter, du lever du soleil aujourd'hui jusqu'au lever du soleil demain, c'est ce qu'on appelle la pratique du *Sojong*. Dans le pire des cas, si vous êtes incapable de respecter l'un de ces vœux, vous pouvez vous engager régulièrement dans des actes vertueux, comme faire des circumambulations et des prosternations autour des symboles des Trois Joyaux, réciter des soutra ou des mantra, comme celui d'Avalokiteśvara, de Manjushri, de Gourou Rinpoché, etc. Récitez ces mantra autant de fois que vous le pouvez.



4.37 : Chojé bénit les étudiants avec une khata

Nous, les Tibétains, avons l'habitude de crier pour encourager les autres à faire un pas en avant. Maintenant, je vais moi aussi vous encourager à la pratique vertueuse. C'est comme encourager quelqu'un lors d'une compétition. Comment puis-je vous inspirer ? Au Tibet, comme vous le savez la population est dispersée, l'économie est arriérée et le niveau d'éducation en général n'est pas très élevé. Pourtant, tous les lamas et presque chaque homme ou femme ont récité le mantra d'Avalokiteśvara ou le mantra de Manjushri plus de cent millions de fois au cours de leur vie. Par contre, chez vous, la population est importante, l'économie forte, le niveau de vie élevé et l'éducation moderne y est très développée, mais il semble que peu d'entre vous récitent des mantra. Vous restez là les bras croisés, sans les utiliser pour accumuler des mérites. Alors, en comparaison des lamas tibétains, est-ce que vous vous sentez un peu embarrassés ? (Rires) S'il vous plaît, faites de votre mieux pour réciter des mantra !

Il ne suffit pas de s'abstenir de nuire aux autres, mais il faut en outre leur apporter des bienfaits, avec un esprit de compassion et d'altruisme. C'est le fondement de la pratique Dzogchen. L'essence

ultime du cœur du Bouddhadharma, c'est uniquement une grande compassion. Abandonner toute préoccupation égocentrique, avoir constamment des pensées bienveillantes envers autrui et accomplir des actes vertueux pour tous les êtres sensibles, voilà une pratique altruiste indispensable au chemin spirituel. C'est cultiver la Bodhicitta suprême.



4.38 : Khenpo Sodargyé assistant de Choqué

Le point essentiel à la fin, c'est se fier à une excellente méthode pour atteindre la bouddhété. Cette méthode doit être exempte de tout défaut, digne de confiance et certifiée par un examen approfondi. Quelle est cette méthode ? C'est le chemin Vajrayana du Mantra Secret et en particulier, l'enseignement ultime de la claire lumière de la Grande Perfection, pinacle de tous les véhicules. Le dernier point essentiel qui peut tout accomplir, c'est de s'engager uniquement et avec diligence dans la pratique Dzogchen. Ainsi, le Bouddhadharma tout entier peut être résumé en trois points clés : s'abstenir de nuire aux autres, être d'un bienfait pour tous les êtres et rechercher le chemin qui vous permettra de faire le bien d'autrui, rapidement, facilement, de la manière la plus vaste possible.

C'étaient là les trois points cruciaux du livret de pratique *Rendre l'Éveil Accessible*.

Si vous souhaitez en savoir plus sur cet enseignement, arrivez à l'heure demain, vendredi après-midi. C'est tout pour aujourd'hui.

BÉNIR, TRANSMETTRE ET SCELLER

Le matin du 16 juillet, Yidzhin Norbu expliqua *Rendre l'Éveil Accessible*, du début jusqu'à la phase de perfection. Puis il donna la transmission orale de la partie sur la Grande Perfection. Au cours de cet enseignement, il souligna ceci lorsqu'il parlait de la transmission et du sceau de ce livret de pratique.

J'ai terminé *l'instruction sur la vertu, au début*, qui appartient aux véhicules communs et *l'instruction sur la vertu, au milieu*, qui est commune aux sūtrayana et aux tantrayana. A présent, je vais poursuivre avec *l'instruction sur la vertu, à la fin*, qui est extraordinaire et spécifique au chemin Dzogchen. Elle comporte trois parties : la pratique préliminaire, la pratique elle-même et la pratique de conclusion.

Les instructions concernant *les pratiques préliminaires* sont principalement centrées sur les moyens habiles permettant de détruire les illusions des trois portes afin que corps, parole et esprit soient complètement purifiés. Les instructions pour *la pratique elle-même* sont les enseignements sur trekchö, qui révèle la *Vue* de la pureté originelle, permettant de percevoir la véritable nature de l'esprit, directement et incontestablement. Les instructions pour *la pratique de conclusion* sont les enseignements sur tögal, permettant de réaliser la présence spontanée. Le pratiquant peut faire ainsi l'expérience, sans effort, du pouvoir naturel non-obstrué des kaya et des sagesse.

La meilleure façon de pratiquer ces upadesha est la suivante : tout d'abord, un maître qualifié doit vous donner les instructions et vous

guider dans la pratique ; c'est la transmission de l'expérience directe par le maître ; deuxièmement, vous devez avoir un certain niveau d'expérience de ces instructions pour passer à l'étape suivante. Lorsque je serai parti, sollicitez des conseils sur votre pratique et votre expérience méditative aux lamas tibétains qui sont ici. Ils vous donneront des instructions détaillées. Si vous n'arrivez pas à trouver des maîtres Dzogchen qualifiés, mais si vous êtes capable de pratiquer parfaitement les préliminaires que j'ai enseignés, cette pratique stable et solide vous permettra de réaliser le reste des enseignements, sans aucune difficulté. Je vais maintenant vous bénir, vous en transmettre le pouvoir et sceller cet enseignement précieux et secret pour vous tous.

Avec ma bénédiction, la transmission de pouvoir et le sceau, je vous souhaite de réaliser cet enseignement de la Grande Perfection, mais je vous transmets également cette activité éveillée, en présence des Trois Racines et des protecteurs du dharma comme témoins, avec le sceau de la transmission de pouvoir ; ce précieux upadesha s'épanouira quand le moment sera venu. Ainsi, vous atteindrez la réalisation de la Grande Perfection et tout sera naturellement accompli.



4.39 : Un regard puissant de Chojé

Si en plus de cela, je vous donnais une explication détaillée sur *Rendre l'Éveil Accessible*, cela ne vous serait pas d'une grande utilité. C'est comme une maison avec un escalier de dix-huit marches à l'entrée ; vous ne pouvez pas sauter directement à la dix-huitième marche, sans commencer par la première, la seconde, etc. De même, si vous ne pratiquez pas et ne faites pas l'expérience de toutes les étapes successives de ces instructions, vous ne comprendrez jamais l'upadesha final, même si je vous l'enseignais pendant des jours et des mois.

Ne soyez pas frustré du fait que la pratique vous semble difficile à comprendre. Exercez-vous simplement à la pratique des quatre pensées qui permettent de renoncer au samsara, à la prise de refuge, à la génération de la Bodhicitta et au gourou yoga. Si vous faites vraiment l'expérience de tous ces enseignements préliminaires dans votre esprit, je vous garantis que vous obtiendrez une véritable réalisation de la Grande Perfection, même si vous lisez *Rendre l'Éveil Accessible* par vous-même.

Pour continuer la transmission du livret de pratique *Rendre l'Éveil Accessible*, je vais vous le lire en tibétain pour en donner l'intégralité de la transmission orale. Écoutez attentivement avec une dévotion sincère.

Je ressens personnellement que les instructions que Chojé donna à cette époque sont en fait une transmission de pouvoir indirecte à tous les êtres fortunés du futur. Cela signifie que même si vous n'avez pas rencontré personnellement Yidzhin Norbu, son être suprême, ni entendu directement ses enseignements et ses instructions, tant que vous accomplissez sérieusement les cinq cent mille pratiques préliminaires et que vous avez une foi pure envers l'enseignement et votre maître, si vous vous fiez à cette pratique, vous comprendrez facilement le sens de la Grande Perfection et atteindrez ainsi la réalisation de sa nature ultime.

L'ENSEIGNEMENT QUI M'A RENDU PLUS PROCHE DE MANJUSHRI

Jaime Kalfas a assisté aux enseignements de Rinpoché, dans la vallée de Napa. Il en témoigne :

Dans la vallée de Napa, Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché nous a donné la transmission de pouvoir, la transmission orale et les instructions concernant le *Manjushri Paisible*, un terma qu'il révéla au Mont Wutai, en 1987, six ans seulement avant de nous le transmettre ; donc c'était très récent.

Rinpoché enseignait d'une manière très particulière. Pour moi, l'enseignement n'était pas trop formel. Parfois, il accrochait son mala à l'oreille. Nous ressentions tous qu'il était vraiment un maître terre à terre, sans aucune prétention.

Durant cette visite, il donna un autre enseignement : le *Chetsun Nyingtig*. Certains étudiants aiment le *Manjushri Paisible*, d'autres le *Chetsun Nyingtig*. Personnellement, ma relation avec le *Manjushri Paisible* fut plus profonde. Je l'ai pratiqué quotidiennement assez longtemps, mais un peu moins ces derniers temps.

Je pense que je devrais la reprendre en tant que pratique quotidienne. Dans notre centre de retraite, nous avons fait une pratique de groupe hebdomadaire du *Manjushri Paisible*.

Parfois, il me semble qu'il n'est pas possible de s'approcher plus de Manjushri que par cette pratique ! Je l'aime beaucoup. Quand je voyage, que j'emmène le texte de pratique avec moi ou non, je n'interromps jamais la récitation de ce mantra.



4.40 : Une photo récente de Jaime Kalfas

Il commença à chanter la prière à Sa Sainteté. Puis, il s'arrêta et dit : « Cela me donne envie de pleurer. Le sentiment de sa présence est là. Sa bénédiction est là, c'est certain ».

VOYAGE EN JET PRIVÉ

Dans l'après-midi du 16 juillet, un mécène des activités du dharma de Yidzhin Norbu l'invita à faire un tour dans son jet privé pour qu'il le bénisse, ce qu'il accepta. Lorsque nous sommes arrivés à l'aéroport de Napa, nous avons constaté qu'il y avait beaucoup d'avions privés garés sur le tarmac. Apparemment, le nombre d'Américains en possédant est relativement élevé. Alors que pour nous, à l'époque, le simple fait de posséder une voiture était inconcevable ; sans parler d'un jet !



4.41 : Chojé prêt à partir en jet privé, celui de Mike Feigenberg (premier à gauche)



4.42 : Chojé et son entourage, devant le jet privé

Le nombre de places étant limité, seuls Chojé, Ani Medron, Lama Mumtso et le traducteur sont montés à bord. Nous autres avons attendu à l'aéroport. Plus l'avion s'élevait dans le ciel, plus il devenait petit et il finit par disparaître complètement.



4.43 : Chojé à l'aéroport

Le vent soufflait fort ce jour-là. J'étais un peu inquiet quant à leur sécurité et je regardais sans cesse dans la direction où le jet avait disparu. Mais il est réapparu longtemps après, venant d'une direction totalement différente ! Lorsque le jet finit par atterrir en toute sécurité sur le sol, je me sentis vraiment soulagé.

Rinpoché était bonne humeur, il trouvait le voyage en avion très intéressant. Mais nous qui sommes restés au sol, n'avons jamais su où ils étaient allés ni ce qui s'était passé pendant le vol.

LE YANG ZAB NYINGPO

Dans l'après-midi du 17 juillet, Yidzhin Norbu donna la transmission de pouvoir du *Yang Zab Nyingpo*, un terma de Vajrakilaya révélé par le grand tertön Lérab Lingpa. Avant cela, Rinpoché raconta cette histoire :



4.44 : Des disciples occidentaux tenant des khata, alignés pour accueillir Chojé

Dans les anciens temps, lorsque les huit vidyadhara de l'Inde se rassemblèrent au stupa de Shankarakuta, ils reçurent chacun un coffret contenant une section du *Drubpa Kagyad*^a, les *Huit Grands Enseignements de Sadhana*^b. En pratiquant l'enseignement qu'ils avaient reçu, ils devinrent les détenteurs de chaque partie du *Drubpa Kagyad*. Au moment où ils reçurent leur coffret, il restait encore un coffret

^a *sgrub pa bka' brgyad*.

^b *deshek dupa ka gyad (bde gshegs 'dus pa bka' brgyad)*.

supplémentaire, contenant les enseignements des huit parties mais ils ne purent l'ouvrir. Il fut donc remis à l'intérieur du stupa de Shankarakuta et enterré à nouveau. Plus tard, Gourou Padmasambhava révéla ce coffret contenant les huit parties, au centre du stupa de Shankarakuta.

Puis, dans la grotte du Rocher Rouge de Chimphu, un lieu solitaire près du monastère de Samyé, Gourou Rinpoché donna les transmissions de pouvoir complètes de *l'Ensemble des Sugata des Huit Préceptes Transmis* à ses neuf fils du cœur spirituels, dont le roi et les ministres. *Les Huit Grandes Dées* comprennent trois déités mondaines et cinq déités de sagesse : Yamantaka, le corps éveillé ; Hayagriva, la parole éveillée ; Yangdak Heruka, l'esprit éveillé ; Chemchok Heruka, les qualités éveillées ; et Vajrakilaya, l'activité éveillée.

Pendant la transmission de pouvoir, Gourou Padmasambhava conféra la transmission de Vajrakilaya à sa parèdre Yeshé Tsogyal. Puis, l'un des ministres les plus éminents du roi Trisong Detsen, le pratiquant accompli du Mantra Secret Nanam Dorjé Dudjom, l'Indestructible Subjugateur de Mara, supplia à de nombreuses reprises la grande Khandro Yeshé Tsogyal de lui transmettre les enseignements de Vajrakilaya. Yeshé Tsogyal hésita et lui envoya un message, lui disant : « Le moment n'est pas encore venu pour moi de transmettre les enseignements de Vajrakilaya. Vous devriez préparer de grandes offrandes de fête de ganachakra et en faire la requête à Gourou Rinpoché directement. »

Suivant les conseils de Yeshé Tsogyal, Nanam Dorjé Dudjom rassembla des offrandes délicates et excellentes pour la fête de tsok qui émerveillèrent toutes les régions voisines. Puis, il fit la requête des enseignements de Vajrakilaya à Gourou Rinpoché, qui lui accorda cette transmission. Pendant la transmission de pouvoir, Nanam Dorjé Dudjom jeta sa fleur dans le mandala, elle tomba sur la déité Vajrakilaya, comme cela s'était produit pour Yeshé Tsogyal. Dès lors, au Pays des Neiges, la puissance et la maîtrise de Nanam Dorjé Dudjom devinrent

inégalées et il fut désigné comme chef des pratiquants du Mantra Secret, faisant usage de tambours et de phurba.



4.45 : Chojé tient un phurba au niveau du cœur



4.46 : Chojé tient un phurba à la main

Grâce à ces circonstances favorables, tous les tertön qui se sont succédés, incarnations de Nanam Dorjé Dudjom, révélèrent des cycles d'enseignements, trésors cachés de Vajrakilaya. Les incarnations précédentes de Nanam Dorjé Dudjom étaient Rigdzin Godem, le vidyadhara aux plumes de vautour, Rigdzin Pema Trinley, principal détenteur de la tradition des Trésors du Nord, et bien d'autres encore. Son incarnation la plus récente fut le grand tertön Sogyal Lérab Lingpa, connu sous le nom de Nyala Sogyal, né dans le Haut Nyarong au Kham. Érudit et mahasiddha hautement accompli, Tertön Sogyal était remarquable pour sa maîtrise complète de la révélation des doctrines terma et objets terma, sans confusion ni difficulté.

Parmi tous les terma révélés par Tertön Sogyal, les plus importants sont ceux concernant les pratiques de Vajrakilaya. Trois cycles principaux de terma de Vajrakilaya ont été révélés par Tertön Sogyal : le plus vaste, *Yang Sang Tropa, Le Cycle Secret Quintessentiel du Vajrakilaya Courroucé* ; le cycle de longueur moyenne, *Yang Nying Pudri, La Lame de l'Essence la Plus Secrète* ; et le cycle le plus concis ou le plus court, *Yang Zab Nyingpo, L'Essence du Cœur Quintessentielle de Vajrakilaya*. Depuis leur révélation, ces cycles de terma ont été transmis jusqu'à nos jours, sans interruption. *Yang Sang Tropa*, le cycle le plus vaste, est une pratique extrêmement secrète, extrêmement complexe et difficile à pratiquer. Elle n'est accessible qu'à ceux dont le samaya est pur. Si d'autres la pratiquent, sans autorisation, sans les qualités requises, ils seront punis par les dākinī et les protecteurs du dharma, gardiens de cet enseignement. En revanche, le *Yang Zab Nyingpo*, cycle le plus court de Vajrakilaya, est porteur d'immenses bénédictions, il est accessible à tous ceux qui ont foi en lui.

À cause des différentes qualités de ces cycles, aujourd'hui, au Pays des Neiges, le *Yang Sang Tropa* n'est pas partagé largement. Il n'est pratiqué que par quelques individus vivant dans des endroits reculés et consacrant toute leur vie à une pratique diligente du dharma. En ce qui concerne le *Yang Zab Nyingpo*, il est largement pratiqué, même par

des personnes ordinaires. Elles le considèrent comme une pratique dissipant les circonstances défavorables dans leur vie et elles le récitent fréquemment.

En règle générale, si un étudiant reçoit la transmission de pouvoir de l'un de ces trois cycles de Vajrakilaya, il peut pratiquer les trois. A cette occasion, je vais vous donner la transmission de pouvoir du *Yang Zab Nyingpo*, rassemblant les points essentiels du vaste cycle de Vajrakilaya.

LES QUALITÉS DES TRENTE-SEPT PRATIQUES DU BODHISATTVA

Après la transmission de pouvoir, Chojé donna la transmission orale des *Trente-Sept Pratiques du Bodhisattva*. Il présenta tout d'abord brièvement ce texte :

Pendant ces neuf derniers jours, je vous ai donné les transmissions de pouvoir et les instructions concernant la Grande Perfection, qui fait mûrir le courant de votre esprit et vous mène à la libération. Comme je l'ai déjà mentionné, il est important que vous vous focalisiez complètement sur la pratique Dzogchen.

Pour ceux qui ne peuvent pas ou ne savent pas comment pratiquer le Dzogchen, ou qui veulent aussi étudier et pratiquer le dharma, étape par étape, en même temps que la pratique Dzogchen, ils devraient suivre le chemin du bodhisattva. L'enseignement essentiel du chemin du bodhisattva est contenu dans les *Trente-Sept Pratiques du Bodhisattva*. Je vais vous en donner à présent la transmission orale.

L'auteur des *Trente-Sept Pratiques du Bodhisattva* est Tokmé Zangpo, une émanation d'Avalokiteśvara. Là où il vivait, même les animaux prédateurs, comme les loups pour les moutons, les faucons pour les moineaux, prennent soin les uns des autres, vivent en harmonie et jouent ensemble. C'était un bodhisattva merveilleux et les signes de sa

bodhicitta parfaite se sont manifestés jusque dans son environnement extérieur.

Les *Trente-Sept Pratiques du Bodhisattva* est un texte plein de qualités et lorsqu'il est pratiqué, il engendre d'incroyables mérites ; le simple fait d'entendre ses mots sème la graine de l'Éveil dans le courant de l'esprit. Le texte est assez facile à comprendre et sa pratique n'est pas difficile à mettre en œuvre. Même en l'absence d'un maître pour vous en expliquer le sens, vous pourriez le comprendre facilement en lisant simplement chacun des versets.

Si vous pratiquez la Grande Perfection ou les pratiques du Vajrayana, il est nécessaire que vous vous fiez à un maître qualifié et qu'il vous en donne la transmission de pouvoir, la transmission orale et les instructions. Ce n'est qu'après en avoir complètement compris le sens que vous pourrez vous engager dans la pratique. Sinon, si vous essaieriez de lire et de pratiquer certains enseignements tantriques intellectuellement seulement, cela ne vous apportera aucun bienfait. Mais en ce qui concerne les *Trente-Sept Pratiques du Bodhisattva*, vous pouvez les pratiquer par vous-même, même en l'absence d'un maître, de sa transmission du pouvoir et de ses instructions. C'est un enseignement simple et facile à pratiquer.

Comme je l'ai dit hier, les enseignements du Mantrayana Secret doivent être gardés secrets. Vous ne devez pas partager ce que vous avez reçu avec quiconque, sauf avec ceux qui ont reçu la transmission de pouvoir et maintiennent les mêmes vœux de samaya que vous. Par contre, les *Trente-Sept Pratiques du Bodhisattva* sont accessibles à tous les êtres sensibles, quelles que soient leurs facultés. Il n'y a rien dans ce texte que vous devriez garder pour vous. Plus il est partagé, plus il amène de bienfaits. Partout où il prospère, les circonstances négatives, comme la faim, la guerre et les conflits, seront écartées, la longue vie, la richesse et le bien-être des gens s'accroîtront. Ce texte est source de bienfait et de bonheur, au sens le plus large.



4.47 : Chojé regarde les gens autour de lui avec amour

Aucun des centres bouddhistes ni aucun participant ici présent n'est venu solliciter cette transmission. Mais, mon intention altruiste et mon souhait de vous être bénéfique, m'ont poussé à vous transmettre ce texte, qui confère l'Éveil à celui qui l'entend. Ce texte est très profond, c'est en fait ma pratique principale depuis que je suis très jeune. J'ai reçu cet enseignement de plus de cent grands maîtres à maintes reprises et, sans exagérer, je l'ai enseigné mille fois à des centaines de milliers de personnes avec qui j'avais un lien karmique. Je crois sincèrement que le fait de vous donner cette transmission aujourd'hui peut d'être d'un grand bienfait pour vous aussi.

Si vous avez l'intention de vous fier à moi et d'être un disciple sincère, mémorisez le texte. Bien que vous ne puissiez peut-être pas pratiquer toutes ces instructions chaque jour, aspirez à en pratiquer au moins un verset quotidiennement. C'est ma requête.



4.48 : Chojé joint les mains avec un phurba

Trois conseils, du fond du cœur

Cette fois-ci, grâce aux efforts incroyables de certains lamas, nous avons pu établir un lien plus étroit, à travers les enseignements du dharma. Vous avez manifesté une foi et un intérêt évidents pour le dharma et vous réussissez bien. Maintenant que nous sommes sur le point de nous séparer, je voudrais vous donner trois conseils, du fond du cœur.

Le premier, puisque vous êtes tous des fidèles du Bouddhisme, c'est d'utiliser le Bouddhadharma pour apporter du bienfait à vos familles, à vos amis, à tous ceux qui sont en lien avec vous, ou même de les guider sur le chemin du Bouddhisme. J'ai déjà expliqué cela plusieurs fois. Je suis venu en Occident, non pour la renommée ou la richesse, mais avec le souhait sincère d'apporter du bienfait aux occidentaux grâce au dharma. J'espère que vous accomplirez ce souhait avec moi.

Le Bouddhadharma résiste à tout examen approfondi, la raison et la logique démontrant son authenticité. Tous les grands maîtres du passé ont confirmé sa validité par leur expérience personnelle et leur réalisation. Si vous l'examiniez durant cent ans, vous seriez de plus en plus impressionnés par le dharma, vous en ressentiriez une grande joie et encore plus de gratitude. Jamais vous ne penseriez qu'il est faux ou peu fiable.

Vous possédez tous une précieuse existence humaine, mais rien ne vous garantit que vous l'obtiendrez de nouveau dans vos vies futures. Profitez des circonstances extrêmement favorables de cette vie et utilisez ce précieux corps humain pour pratiquer un dharma authentique. Sinon, ce corps humain perdra de sa valeur. Ce serait comme avoir un corps sans cœur ou comme aller dans un pays riche en or mais revenir les mains vides et y avoir délaissé toute cette richesse. Les autres se moqueraient de vous, d'avoir gaspillé une occasion aussi précieuse.

Si vous voulez suivre un chemin correct dans cette vie, la voie du Bouddhisme est un choix parfait. Lorsque nous disons *suivre la voie du Bouddhisme*, il ne s'agit pas simplement d'assister à une cérémonie de prise de refuge. Vous devriez souvent prier le Bouddha, vénérer le gourou, le sangha, les autres objets de vénération et avoir une forte conviction dans la loi de cause à effet. Vous devriez être pleinement conscient de ceci : les actions positives mènent au plaisir et les actions négatives, à la souffrance. Ce n'est qu'en vous engageant ainsi envers les Trois Joyaux que vous deviendrez de véritables pratiquants bouddhistes.

Le deuxième conseil : l'essence même du Bouddhisme est la bonté et la compassion. Il est important que vous vous efforciez de les cultiver envers tous les êtres animés, leur souhaitant d'être libérés de la souffrance et d'atteindre le bonheur. Une fois ces deux grandes qualités établies en vous, tous les vœux vertueux, qu'ils soient ordinaires ou transcendants, se réaliseront sans aucun obstacle. Vous atteindrez ultimement l'état omniscient de la bouddhité. Une fois conscient des bienfaits immenses de la bonté et de la compassion, contemplez et pratiquez-les sans cesse, autant qu'il vous est possible.

Le troisième conseil : focalisez-vous en un seul point sur la pratique de la claire lumière de la Grande Perfection. J'insiste sur cela, car les autres enseignements sont plus ou moins sujets au déclin en cette époque dégénérée. Mais la Grande Perfection fleurit et, pour les enseignements Dzogchen, le moment est venu de guider et d'éclairer les êtres. Aux États-Unis en particulier, je ressens fortement que la Grande Perfection est le chemin le plus bénéfique à suivre pour les pratiquants du dharma. Il est difficile de trouver un enseignement qui apporte un aussi grand bienfait aux êtres, à l'heure actuelle.

En ce qui concerne l'interdépendance favorable du passé et du présent, je pense que vous êtes très liés au Dzogchen. Lorsque le Bouddhisme tibétain est arrivé aux États-Unis, il y a quarante ans environ, c'est par le Dzogchen que tout a commencé. A présent, si vous voulez

vraiment pratiquer le dharma, le Dzogchen est toujours le meilleur choix. La pratique principale de vos lamas est le Dzogchen. Non seulement ils sont bien formés à ces enseignements, mais ils ont aussi une grande expérience de cette pratique. Ils peuvent donc vous en donner toutes les instructions nécessaires. De plus, vous avez une grande foi, une grande dévotion envers la Grande Perfection. Avec toutes ces circonstances favorables, la pratique de ce chemin vous apportera un énorme bienfait.



4.49 : Des disciples occidentaux prennent joyeusement des photos avec Chojé

Au Tibet, je n'ai jamais enseigné le Dzogchen aussi précisément que je le fais ici. Mes dix mille disciples n'ont jamais reçu de moi une explication aussi détaillée, pas même ceux qui me sont les plus proches. Et pourtant, je vous ai donné tous ces enseignements, sans réserve, dès notre première rencontre. Considérant les grands bienfaits que ces enseignements généreront pour les Américains, à présent et dans le futur, je ressens qu'il est nécessaire de donner ces enseignements approfondis. Alors, je vous prie de faire tout ce que vous pouvez pour

pratiquer les enseignements Dzogchen que je vous ai transmis. C'est mon souhait sincère.

UN DÉPART INOUBLIABLE

L'après-midi du 18 juillet, dernier jour de ce rassemblement dans la vallée de Napa, Yidzhin Norbu donna une transmission de longue vie appelée *Banc de Nuages d'Amrita*^a, révélée par le Tertön Lérab Lingpa.



4.50 : Choje donne la transmission de pouvoir de longue vie

^a *dudtsi trin pung (bdud rtsi'i sprin phung).*

Chojé organisa une grande fête de ganachakra afin de célébrer la réussite des évènements du dharma, dans la vallée de Napa. Pendant la fête de tsok, les lamas firent une offrande de mandala et de torma splendide et précieuse à Rinpoché. Cinq pratiquantes américaines, portant les couronnes des cinq bouddhas et vêtues comme des dākinī des cinq familles, firent la danse du vajra, avec des khata aux cinq couleurs, priant pour la longue vie de Yidzhin Norbu. Chagdud Tulku Rinpoché exprima sa gratitude à Rinpoché, au nom des quatre centres bouddhistes qui avaient organisé cet événement.



4.51 : Cinq pratiquantes américaines offrent une danse du vajra, priant pour la longue vie de Chojé

A la fin de l'offrande tsok, sous le regard ému de l'assemblée, Chojé fit ses adieux en agitant les mains. Des larmes dans les yeux, tous l'ovationnèrent longtemps, pleins d'enthousiasme. Habituellement, les occidentaux sont plutôt raisonnables et calmes ; mais ce jour-là, ils exprimèrent leurs sentiments envers Rinpoché, pleins de gratitude pour les profondes instructions qu'il leur avait transmises, porteuses de tant de bienfaits. Ils avaient du mal à se séparer de Yidzhin Norbu.



4.52 : Chojé faisant joyeusement ses adieux

Le programme fut très chargé dans la vallée de Napa. Chaque jour, des transmissions de pouvoir, des enseignements de Khenpo Rinpoché, des transmissions de pouvoir de Lama Mumtso, des enseignements et des questions-réponses avec Khenpo Namdrol ou moi-même. L'emploi du temps était rempli du matin au soir. Je ne vais pas détailler tout cela.



4.53 : Lama Mumtso donnant une transmission de pouvoir



4.54 : Khenpo Namdrol donne un enseignement



4.55 : Khenpo Sodargyé répond aux questions des bouddhistes occidentaux

Pour moi, le fait d'avoir eu l'occasion d'accompagner Chojé lors de ce voyage du dharma, de découvrir des coutumes et des cultures différentes, fut une véritable bénédiction. J'ai moi aussi reçu de nombreuses transmissions de pouvoir, rares et précieuses, des instructions et des transmissions orales, surtout les enseignements essentiels extraordinaires du *Chetsun Nyingtig* et de *Rendre l'Éveil Accessible*. Pour un pratiquant du dharma, rien n'est plus important que cela. Si j'avais dû mourir à ce moment-là, je n'en aurais éprouvé aucun regret.

DES SOUVENIRS AU-DELÀ DU TEMPS

Pendant les dix jours d'enseignements et de transmissions de pouvoir qui se déroulèrent dans la vallée de Napa, les pratiquants américains atteignirent différents niveaux de réalisation concernant la nature de l'esprit, ils reçurent des bénédictions incroyables de Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché. Ces expériences étaient si profondes que, même trente ans après, leur foi est toujours aussi vibrante lorsqu'ils se rappellent de lui.

Lon Hill, l'homme qui servait les petits déjeuners à Chojé, nous en parle :

« J'avais très peu de connaissance du dharma, j'étais novice dans le Bouddhisme lorsque Khenpo Rinpoché est arrivé. Mais on m'a demandé de lui servir ses petits déjeuners, nous étions trois à le faire. Honnêtement, j'étais très nerveux, mais je me sentais aussi très honoré.



4.56 : Une photo récente de Lon Hill

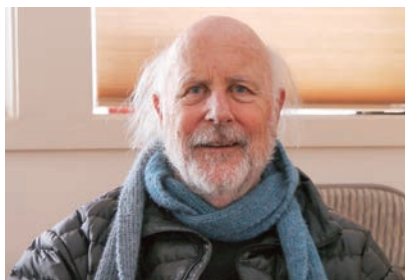
J'ai adoré les enseignements de Rinpoché, surtout son instruction sur les quatre pensées qui guident l'esprit sur le chemin. Ils étaient clairs comme du cristal, directs et pénétrants. Chaque fois que je les pratique, j'ai le sentiment que la pratique du dharma donne tout son sens à la vie.

J'ai aussi trouvé que la pratique du gourou yoga, du *Manjushri Paisible*, était très spéciale et à chaque fois que je la pratique, j'ai l'impression de voir Rinpoché en personne. »

Un autre homme, John Swearingen, l'une des personnes qui a filmé les enseignements de Chojé, partage également son expérience :

« Au début, je connaissais très peu Rinpoché. Mais j'ai réalisé qu'il n'était pas nécessaire de connaître son passé, car être en sa présence était si extraordinaire. Bien que notre génération soit très attachée à la logique, la bénédiction des maîtres accomplis comme lui, tout comme la puissance du gourou yoga, sont difficiles à expliquer d'un point de vue rationnel.

En tant que cameraman durant cet événement, j'ai eu le privilège de voir Rinpoché de très près, lorsqu'il bénissait les participants après une transmission de pouvoir. Je me tenais derrière la caméra et je le regardais. Je le voyais parfois à travers l'objectif, parfois directement. Bien que des gens me cachaient la vue en passant



4.57 : Une photo récente de John Swearingen

devant la caméra, personne ne me dérangeait ni me demandait de partir. A chaque fois, pendant une trentaine de minutes, j'avais l'impression que le monde entier n'était autre que Rinpoché. La bénédiction que j'ai reçue était si puissante qu'elle résonne encore dans mon cœur aujourd'hui.

Le livret de pratique du *Manjushri Paisible* ne fait pas partie de ma pratique quotidienne, mais j'ai toujours gardé ce petit texte avec moi. Parfois, je le prends pour le réviser et pratiquer un peu. Je suis sûr que certains des lamas de notre gompa qui ont reçu cet enseignement de Rinpoché le pratiquent régulièrement depuis des années. »

John a aussi parlé d'une expérience précieuse en présence de Sa Sainteté :

« Le dernier jour de son séjour à Ati Ling, il lui a été demandé de bénir les animaux. De nombreux fidèles ont amené leurs animaux de compagnie au centre. Ma femme et moi avons aussi amené notre chien. Notre chien avait toujours été un ennemi juré du chat de Robert. Quand ils se sont retrouvés, ils ont commencé à se battre. D'autres chiens et chats se battaient aussi, se disputaient bruyamment. Nous avons essayé de les calmer, mais rien à faire.

Nous étions assez inquiets, mais quand Rinpoché est arrivé, il a émis un rugissement puissant. Les chats et les chiens, qui se chamaillaient furieusement la seconde d'avant, se calmèrent soudainement, comme si rien ne s'était passé et devinrent aussi dociles que des lapins. Notre chien et le chat de Robert se blottirent ensemble, leurs nez se touchant presque. Nous fûmes émerveillés.

C'est incroyable, aujourd'hui encore, de nombreuses personnes s'en souviennent. D'autres personnes pourraient vous le raconter. »

DÉPART POUR RIGDZIN LING



4.58 : Rigdzin Ling

Le matin du 19 juillet, après la vallée de Napa, nous sommes allés jusqu'à Rigdzin Ling, situé à trois heures de route. C'était un centre du dharma établi par Chagdud Tulku Rinpoché, situé dans un environnement paisible et agréable, entouré de grandes forêts. C'était un endroit rêvé pour la pratique du dharma. Derrière le centre, sur la colline, de nombreuses cabanes de retraite étaient dispersées dans les bois.



4.59 : Un arc-en-ciel au-dessus du centre

L'après-midi, Chojé prit un peu de repos. J'ai visité les environs, quelques lamas du Qinghai me servant de guide, puis nous nous sommes assis sur l'herbe pour discuter et prendre quelques photos.



4.60 : Khenpo Sodargyé et les deux lamas de Qinghai

Le soir, Khenpo Rinpoché donna la transmission de pouvoir du *Tendrel Nyesel*.

Il était prévu que nous quittions le centre le lendemain matin. Avant de partir, de nombreuses personnes arrivèrent avec leurs chats, leurs chiens, leurs oiseaux et autres animaux de compagnie, pour les faire bénir par Chojé. Cela n'était pas prévu, mais tout le monde attendait. Certains étaient même venus de loin pour cela.



4.61 : Chojé donne la transmission de pouvoir du *Tendrel Nyesel*

Wednesday
July 21, 1993

137th Year, Number 29

TRINITY JOURNAL

1424 9401 0
TRINITY CO. FREE LIBRARY
BOX 1225
WEAVERVILLE CA 96093

2 Sections

BUDGET: Approve tax or take big

By SALLY MORRIS
Trinity Journal Reporter

Trinity County supervisors are continuing their deliberations with county department heads and the public this week regarding budget reductions for the 1993-94 fiscal year.

They hope to approve a final budget this Friday.

Expenditure totals have been adjusted daily as tentative decisions are made regarding services and personnel, and the board has taken action to reduce some of the 30 positions targeted for layoff in the preliminary budget adopted at the end of June.

Since that time, general fund revenue projections have been increased

by action taken by the board to levy a half-cent utility tax on electricity consumption and telephone use at least until November, when voters will decide whether to rescind it or not. Some other revenue projections have also increased, including the timber yield tax, which is estimated to be up \$100,000 from the original estimate of \$400,000 in the preliminary budget.

At this point, proposed cutbacks still include some reduced hours for general fund employees to equal eight days off in the year instead of the 26 days off proposed in the preliminary budget. The eight days off equals a four percent pay cut for the employees affected instead of a 10 percent cut.

A decision is pending regarding the proposed elimination of a two percent salary increase scheduled in December for miscellaneous employees.

Some Funding Restored

The board of supervisors has taken tentative action to restore some of the funding that had been proposed for reduction in parks maintenance, libraries, animal control and the sheriff's department based on the presumption of additional revenue to be provided by voter approval of the utility tax. Should the tax be voted down in November, additional cuts will be required.

The other unknown is whether voters will approve a state-wide half-cent sales tax increase that has been estimated by Governor Pete Wilson until November. The county's proposed budget includes the estimated sales tax revenue for the time the tax has been extended, but another \$145,000 will be available if the voters accept the tax beyond November.

During deliberations last week, the board gave tentative approval to an \$85,000 budget increase over last year's level for the data processing department to purchase computer equipment and fill a vacant programmer analyst position.

By moving forward with the computer upgrade, it is the county's goal to increase automation, primarily in the auditor, treasurer/tax collector and assessor functions. The equipment to be purchased is intended to eventually replace the main frame system for a completely open system accessible to all departments. The equipment purchased this year can be added to later as the funding tentatively approved for the acquisition still falls about \$70,000 short of what was requested.

"The objective is to speed up processes, simplify them and concentrate on the three officers mentioned to get them working together — less paper pushing and better use of the people you have. We will get more done with less people, more efficiently and greater accuracy," said County Administrative Officer Don Benedetti.

"It requires approval. I hope it will be approved," commented Lettler.

"The more we do more, it's time we the equipment said.

Supervisors will be asked to approve it. I hope it will be approved," commented Lettler.

"The more we do more, it's time we the equipment said.

Supervisors will be asked to approve it. I hope it will be approved," commented Lettler.

Libraries

By MIKE WENNINGER
Trinity Journal Editor

In the end, everybody agreed that the Trinity County libraries should be open at least 40 hours a week and should provide basic library services.

But so far, there isn't agreement on how to pay for that.

The board of supervisors last Thursday rescinded the library system's fiscal 1993-94 budget to the required sum of \$146,546. This amount is 4.5 percent less than the \$153,507 the libraries spent last year.

The county's preliminary budget would have cut the county libraries from 40 hours to 24 hours, or three days a week, meaning a 40 percent salary loss for the library clerks.

The supervisors unanimously approved restoring the budget to the higher level. Board member Rosa Burgess, who made the motion, remarked that if utility tax revenue does not materialize, "get a library parcel tax."

(A parcel tax is a property tax collected in the form of a special assessment.)

Supervisor Arnold Whitridge commented that ideally operation of the library should not be tied to passage of a utility tax.

Board Chairman Matt Lettler responded, "If the utility tax doesn't pass, (Continued on page 8)

Parks

The public hearings on the Trinity County budget showed that parks are something citizens feel shouldn't be messed with — just like police protection, libraries and animal control.

Parks came up last Wednesday when John Whisker, county superintendent of buildings and grounds, was discussing his department's budget with the board of supervisors. It was revealed that Lowland Park in Weaverville and Hayfork Park would get little maintenance and restricted use under the proposed budget.

In fact, the groundskeeper for Hayfork Park, Bill Lancaster, had been removed from the payroll July 1, and it was estimated that the Trinity County

year. A spokesman for the Weaver City Street Rodders said the group's annual August show at the park attracted several hundred visitors to that area. He said good parks are an economic boost for Trinity County.

Supervisor Rosa Burgess insisted that Lancaster should be rehired. Supervisor Arnold Whitridge remarked, "This park is one thing that people want."

Burgess said he could support a one percent increase in the transient occupancy tax (TOT) to help the parks. This caused a discussion of whether the TOT should be diverted from its chief use of funding promotion of tourism in the

On his first trip to the United States, His Holiness Jigmed Phuntsog Jungnay from Tibet visited the Chagpod Gelong Foundation's facilities in Junction City Monday. Here he speaks to a group assembled at the facility that helps to preserve Tibetan Buddhism. At right is Chagpod Tulku Ripoché, a Tibetan lama who lives at the foundation's headquarters in Junction City. (Photo by Phil Nelson)

PE ac de

The Title vision took ing illegals county em Public Eng. A recent again: the employees of public oc regular base A motic Rosa Burgess Huddleson recently made the employ that such ac county's pe big while s being some motion fails advice to it County's not present uled in May and board s motion indi gal concen action they recent ruin The app county's 19 subject: in

4.62 : L'article du Trinity Journal, sur la visite de Chojé à Rigdzin Ling

C'était la deuxième fois que Chojé bénissait des animaux de compagnie, après Ati Ling. Les Américains adorent leurs animaux de compagnie, ils les considèrent comme des membres de leur famille, ils les emmènent partout avec eux. Certains chiens étaient de taille imposante, semblaient agressifs. Pour des raisons de sécurité, nous ne voulions pas qu'ils s'approchent de Rinpoché. Mais avec amour et compassion, il récitait pour eux des mantra comme le nom du Bouddha Ratnashikhin (Rinchen Tsuktor) et le mantra d'Avalokitesvara. Cela réjouit tout le monde. Trente ans après, certaines personnes se rappellent encore de cet instant riche et chaleureux.

L'ARRIVÉE À TASHI CHOLING



4.63 : Chojé et son entourage arrivent à Tashi Choling

Le matin du 20 juillet, nous avons quitté Rigdzin Ling et avons pris la route pour Tashi Choling, au Sud de l'Oregon. Pendant le voyage, nous avons apprécié le paysage magnifique de la côte Ouest. Ses riches forêts et ses montagnes ressemblaient à celles du Tibet, cela nous a revigorés.

Le paysage le plus impressionnant était celui du Mont Shasta, un volcan éteint, couvert de neige, culminant à 4316 mètres d'altitude. Selon les enregistrements recensés au cours des dix mille dernières années, une éruption se produit tous les six cents à huit cents ans. Les peuples autochtones d'Amérique croient qu'il est le centre du monde et il est aussi sacré pour eux que Kang Rinpoché pour les Tibétains. Ces dernières décennies, il a attiré de nombreuses personnes intéressées par la spiritualité, comme des



4.64 : Le Mont Shasta

pratiquants du yoga, car on dit qu'il a un pouvoir mystique apportant paix et harmonie. En ce lieu ont été construits des temples sacrés, des sanctuaires, des centres de méditation qui accueillent de nombreuses retraites tout au long de l'année. Les pratiquants pensent que cette montagne sacrée est dotée d'un pouvoir magique incroyable leur permettant de garder une paix intérieure. Lorsque nous nous sommes arrivés au pied de la montagne, Chojé est descendu de voiture pour admirer le paysage et écouter les récits des habitants sur les mystères du Mont Shasta.



4.65 : Chojé, Lama Mumtso et d'autres lamas consacrent le temple et les statues de bouddha qu'il contient

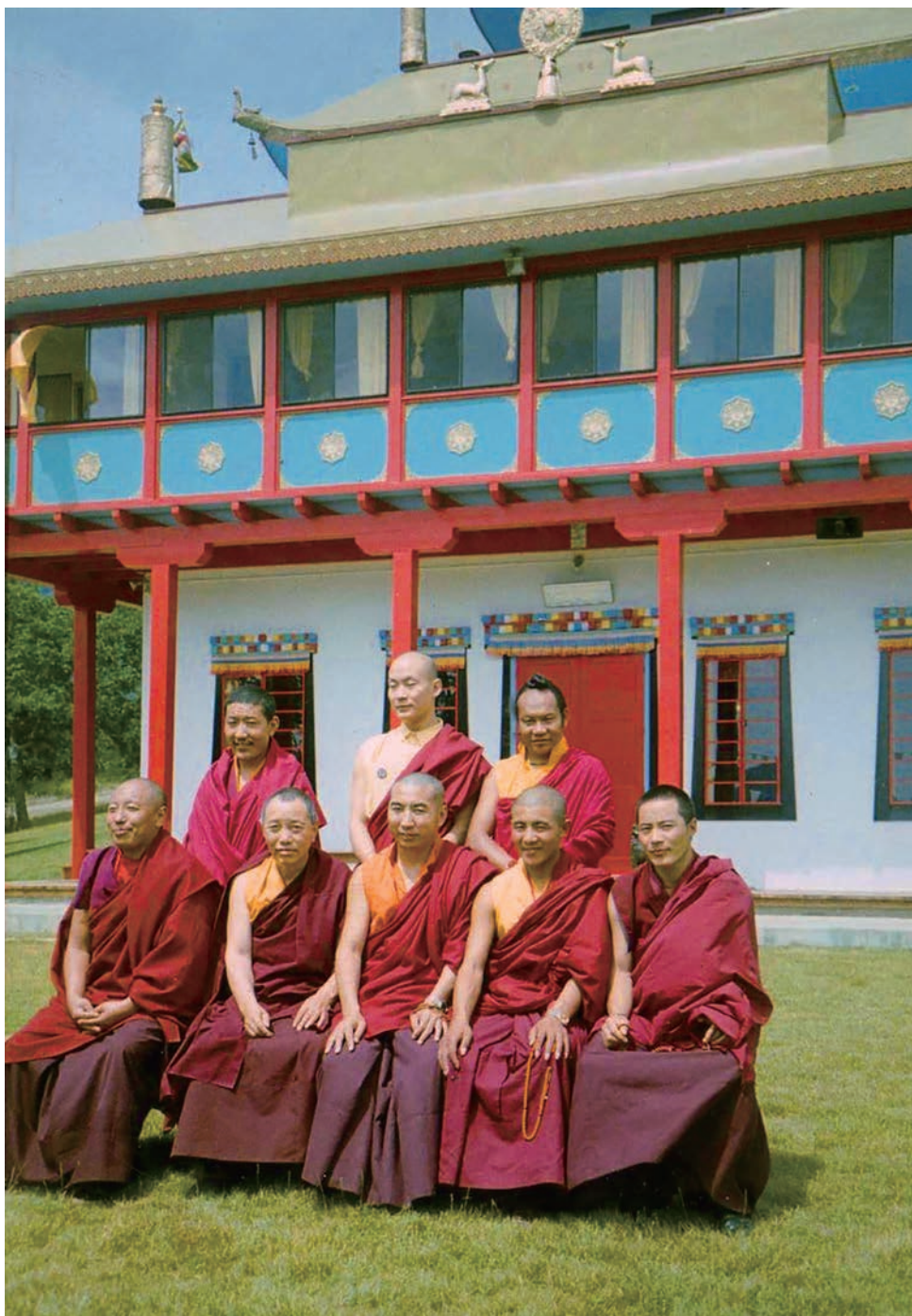
Puis nous avons repris la route. Deux ou trois heures plus tard, nous sommes arrivés à Tashi Choling, le principal monastère de Gyatrul Rinpoché, situé au sud d'Ashland, dans l'Oregon. Les membres du monastère accueillirent Yidzhin Norbu chaleureusement, suivant les rituels du Bouddhisme tibétain, lui faisant des offrandes des Trois Joyaux entre autres. Ils demandèrent à Rinpoché de bénir le temple principal de Tashi Choling et les statues de bouddha qu'il contient.

Dans l'après-midi, il enseigna.



4.66 : Chojé enseigne le dharma

Le soir, dans le temple, Chojé regarda un film consacré à Dudjom Rinpoché, qui donnait une transmission de pouvoir de Vajrasattva. Il nous dit alors : « J'aurais vraiment souhaité rencontrer Dudjom Rinpoché ; malheureusement, je n'ai pas eu cette chance dans cette vie, puisqu'il était déjà entré en parinirvana. Nous allons regarder ce film du début à la fin, pour créer un lien avec lui et réciter la liturgie au moment où cela doit l'être pendant la transmission de pouvoir, comme si nous la recevions de Dudjom Rinpoché en personne. »



4.67 : au premier rang : Lingtrul Rinpoché, Gyatrul Rinpoché, Khenpo Namdrol, Khenpo Sodargyé, et Rigdzin Nyima ; au second rang : Jigmé Rangdrol, Ngodrup Dorjé et Sonam Tsering

Cette transmission de pouvoir avait été donnée au Sikkim ou en Inde et le film était de haute définition. Une fois terminée, Khenpo Rinpoché nous donna l'impression qu'il l'avait réellement reçue de Dudjom Rinpoché. Pour les pratiquants ordinaires, recevoir une transmission de pouvoir ou une transmission orale par vidéo ne peut être considéré comme une transmission authentique, ils ne peuvent donc la transmettre ensuite à d'autres. Mais pour ce qui est de la pratique, vous pouvez recevoir des bénédictions grâce à une vidéo ou un enregistrement audio de grands maîtres.

DES RIRES SOUS LA TENTE

Le matin du 21 juillet, Gyatrul Rinpoché offrit une tente de camping rouge à Yidzhin Norbu, elle était déjà installée sur la pelouse. Elle semblait plaire beaucoup à Rinpoché et il a dit qu'elle serait parfaite en été, au Tibet.



4.68 : La tente offerte par Gyatrul Rinpoché à Choqué

La tente avait l'air petite, mais nous fûmes surpris de constater que nous pouvions y entrer à treize sans nous sentir à l'étroit. Pour bénir la tente,

Chojé guida tout d'abord un chant de *Wangdu* et le mantra des neuf déités principales qui magnétisent. Puis, il se mit à chanter le mantra du Dzambhala Jaune. Au milieu de la récitation, il s'arrêta soudainement et dit : « Pourquoi réciter le mantra du Dzambhala Jaune ? Il semble que ce soit une origine interdépendante particulière ! Pendant soixante ans, j'ai été un moine pauvre et heureux. Maintenant que j'ai plus de soixante ans, ma prospérité augmentera progressivement. » En effet, comme il l'avait prédit, sa richesse et ses possessions se développèrent de plus en plus à partir de ce moment-là.

Rinpoché, avec une pointe d'humour, poursuivit : « Il est bon d'être prospère. Dans ma région natale, il y avait un moine nommé Jamyang. Il disait toujours que les phénomènes émanaient des possessions. Le Bouddha a dit que tous les phénomènes viennent de l'interdépendance, des causes et des conditions. En tibétain, la syllabe pour *cause* et *possession* est la même. Le moine avait donc compris que tous les phénomènes émanaient des possessions. Il disait donc fréquemment que le fait de devenir riche était essentiel pour la pratique du dharma et que tous les pratiquants du dharma devraient être riches ! » Chojé imita alors la voix de Jamyang et nous avons tous éclaté de rire.



4.69 : Chojé dans la tente

Puis, ils offrirent du yaourt à Chojé. Voyant cela, il dit : « Le yaourt était mon plat principal lorsque j'étudiais dans l'ermitage de Changma, à Sershul. Je vais créer une interdépendance favorable aujourd'hui, en vous donnant à chacun un peu de yaourt dans le creux de la main plutôt qu'en utilisant des bols. » Nous avons tous joyeusement tendu notre main pour recevoir du yaourt de Rinpoché. Pendant que nous mangions le yaourt, Chojé parla de Dudjom Rinpoché : « J'ai entendu dire que certains d'entre vous aimeraient suivre Dudjom Rinpoché et

qu'ils ont fait le vœu de renaître dans la Glorieuse Montagne Couleur de Cuivre de Gourou Rinpoché, mais j'aspire à renaître dans Sukhavati. Aussi longtemps que j'y naîtrai, je pourrai me rendre facilement et rapidement à la Glorieuse Montagne Couleur de Cuivre, dès que je le souhaiterai. Comme l'a dit Chakmé Rinpoché dans son *Aspiration à Renaître dans la Terre Pure de Sukhavati*^a :



4.70 : Chojé donne du yaourt à tout le monde pour créer une interdépendance favorable

*Au Potala, Alakavati,
Chamaradvipa et Oddiyana ;
Dans un milliard de royaumes du nirmanakaya,
Puissé-je rencontrer un milliard d'Avalokiteśvara, de Tara,
De Vajrapani et de Padmakara.
Puissé-je leur offrir des océans d'offrandes
Et recevoir transmissions de pouvoir et instructions profondes.
Puissé-je ensuite rapidement retourner, sans entrave,
Là où je réside, à Sukhavati.*

^a nam dag dechen zhing gi monlam (rnam dag bde chen zhing gi smon lam).

Mais une fois né sur la Glorieuse Montagne Couleur de Cuivre, il ne vous sera peut-être pas aussi aisé de vous rendre à Sukhavati puis de retourner là d'où vous venez. Khenpo Namdrol, Gyatrul Rinpoché, aspirez-vous à renaître sur la Glorieuse Montagne Couleur de Cuivre ? Je pense que tous les autres me suivront, pour renaître à Sukhavati. » Entendant cela, nous avons tous ri de bon cœur.

Yidzhin Norbu poursuivit : « Quand j'étais au Tibet, je souhaitais vraiment rencontrer Dudjom Rinpoché dans cette vie. Un jour, j'ai rêvé qu'une personne me disait : « L'esprit de Sa Sainteté Dudjom Rinpoché est désormais dirigé vers les purs royaumes. Vous n'aurez pas la chance de vous rencontrer dans cette vie. » Plus tard, j'appris que Dudjom Rinpoché parlait rarement depuis deux ou trois ans, que son esprit semblait être hors de notre monde humain. Comme le rêve me l'indiquait, je n'ai jamais eu la chance de le rencontrer. »

Rinpoché se rappela soudain de quelque chose, il demanda : « Qui a révélé la sadhana que Dudjom Rinpoché a utilisée pour la transmission de pouvoir que nous avons regardée pendant le film, hier soir ? » Gyatrul Rinpoché a répondu : « Ce doit être un terma que Dudjom Rinpoché a lui-même révélé ».



4.71 : Des rires fusent de la tente

Pendant un moment, nous avons échangé avec Chojé et nos rires résonnaient sous la tente. Pendant cette conversation, j'ai regardé la tente et je me suis demandé comment nous allions la transporter sur le chemin du retour, car elle était particulièrement lourde, avec sa double toile.

LE LIEU OÙ UN VASE À TRÉSOR FUT ENTERRÉ

Plus tard, Gyatrul Rinpoché invita Yidzhin Norbu à se rendre en voiture, dans un endroit sacré situé à proximité. C'était une colline recouverte de pâturages, entourée d'arbres. Gyatrul Rinpoché montra un arbre et dit à Khenpo Rinpoché :



4.72 : Le site où avait atterri l'hélicoptère de Dudjom Rinpoché

« Le dixième jour du sixième mois lunaire du calendrier tibétain, en 1980, le jour même où vous avez créé l'Institut bouddhiste de Larung Gar, Dudjom Rinpoché est venu en hélicoptère de San Francisco à Ashland. Il

s'est posé sur cette montagne, avec sa femme Rigdzin Wangmo, son fils Shenphen Dawa et Tulku Pema Wangyal. Il n'existait pas encore de route à l'époque, uniquement ce terrain plat.

Je tenais un vase à trésor et j'attendais ici leur arrivée. Dudjom Rinpoché choisit alors un endroit pour l'enterrer. Puis, il cassa une petite branche, la planta là où le vase était enterré et y accrocha un foulard de soie blanche, en disant : « Ceux qui pratiquent ici de tout leur cœur pourront obtenir le corps d'arc-en-ciel. » Dudjom Rinpoché fit ensuite le *Rituel de la Terre* et récita des prières pendant deux heures. Il repartit ensuite à l'aéroport, avec ceux qui l'avaient accompagné.



4.73 : L'endroit où le vase à trésor fut enterré

Le plus étonnant, c'est qu'après plusieurs années, cette petite branche est devenue ce grand arbre. »

Sa Sainteté récita alors de nombreuses prières et bénit les lieux.

CONSÉCRATION DE LA STATUE DE VAJRASATTVA



4.74 : Chojé et son entourage aux pieds de la statue de Vajrasattva

Dans l'après-midi, Gyatrul Rinpoché et les disciples de Tashi Choling invitèrent Chojé à consacrer la nouvelle statue de Vajrasattva qui venait d'être mise en place. Afin de purifier tout obscurcissement et d'éliminer tout obstacle à la création de ce centre du dharma de Tashi Choling, à la requête de Sa Sainteté Dudjom Rinpoché, la première chose que fit



4.75 : La statue en plein air de Vajrasattva à Tashi Choling

Gyatrul Rinpoché sur cette terre sacrée fut de construire une statue de Vajrasattva. Elle mesurait onze mètres de hauteur. Il la réalisa avec l'aide de

Chagdud Tulku Rinpoché, de l'artiste Ngodrup Rongé et de nombreux disciples dévoués. Comme Gyatrul Rinpoché a été nommé, par Tertön Kunzang Nyima, détenteur du trésor d'une pratique de Vajrasattva, la statue fut construite pour intensifier ce lien favorable. C'est la seule grande statue de Vajrasattva qui ait été érigée en plein air, aux États-Unis. Elle est à présent accompagnée d'une statue de Tara Blanche haute de six mètres d'un côté et d'une Tara Verte de l'autre. Devant la statue de Vajrasattva se trouvent des moulins à prières emplis du mantra des cent syllabes. Derrière la statue, un moulin à prières de Mani, empli de millions de mantras, dont ceux d'Amitabha et d'Amitāyus, de Gourou Rinpoché et d'Avalokiteśvara.



4.76 : Chojé consacre la statue de Vajrasattva

Yidzhin Norbu fit des aspirations, puis des circumambulations autour des statues, puis un long rituel de consécration. La journée était ensoleillée, lumineuse et autour des statues un parterre de marguerites blanches était en pleine floraison.

Rinpoché semblait très heureux de la présence de ces précieux représentants des Trois Joyaux, aux États-Unis. Il était convaincu que cela apporterait beaucoup de bienfaits à de nombreux êtres.



4.77 : Chojé au soleil, au milieu des marguerites blanches

INSTRUCTIONS ESSENTIELLES POUR LA VIE ET LE MOMENT DE LA MORT

Dans la soirée, suite à la requête des lamas et des étudiants, Khenpo Rinpoché donna un enseignement sur le phowa, une transmission de pouvoir de longue vie et de la sadhana de longue vie, à l'Unitarian Church d'Ashland. Je pense que la plupart des lecteurs savent comment pratiquer le phowa et ont déjà reçu des transmissions de pouvoir de longue vie. Mais pour rendre accessibles les enseignements particuliers de Chojé sur ces deux sujets, j'ai décidé de les transcrire entièrement dans ce livre.

A présent, vous avez obtenu une précieuse naissance humaine, très difficile à obtenir. Non seulement vous possédez cette naissance humaine précieuse, mais vous avez également rencontré un maître spirituel qualifié. Vous avez aussi la chance de recevoir les vastes enseignements du Bouddhadharma de ce maître. Cependant, cette précieuse existence

humaine n'est pas éternelle et sa durée est imprévisible. Vous êtes sûr de mourir, mais quand et comment, personne ne peut le dire.



4.78 : Chojé sur le trône du dharma, à l'intérieur de l'église

Contempler l'incertitude de cette vie humaine, c'est entraîner sans cesse son esprit à la pratique du dharma. C'est faire de son mieux pour renoncer aux activités mondaines dans cette vie, car au moment de la mort, la richesse et les possessions, le pouvoir et la fonction, la renommée et la popularité, le prestige et la beauté ne vous serviront plus à rien. Aucun ami, aucun proche ne pourra vous accompagner dans la mort, vous n'emporterez rien, ne serait-ce qu'une bouchée de pain ; vous devrez partir les mains vides, vers l'inconnu. La seule chose qui vous sera utile, au moment de la mort, sera le dharma suprême et ce qui vous nuira sera le karma négatif que vous aurez accumulé. Peu importe qui vous êtes, le moment est venu d'examiner ce qui est bénéfique, ce qui est nuisible pour vous et de vous engager dans des activités vertueuses tant que vous êtes encore libre de le faire.

La plupart d'entre vous travaillent sûrement cinq jours par semaine et n'ont que deux jours de repos. Vous passez probablement tout le week-end à vous détendre, à vous divertir. Si vous êtes fortement attaché à cette vie et si vous ne vous engagez pas dans des activités vertueuses, au moment de la mort, vous aurez des regrets, vous vous

frapperez la poitrine et pleurerez, plein de remords. Si vous n'avez accumulé aucun karma vertueux, mais rêvez d'obtenir une bonne renaissance, vous vous trompez vous-même et trompez les autres. Ne vous complaisez donc pas dans des préoccupations ordinaires, comme celles d'acquérir du bien et de la richesse. Soyez votre propre maître sur le chemin de la libération, faites de votre mieux pour pratiquer un dharma pur.

De nombreuses traditions religieuses sont bénéfiques pour cette vie et les vies futures. Parmi elles, le Bouddhisme est suprême. Ceci est confirmé par les textes bouddhistes et le raisonnement. La réalisation de nombreux pratiquants du dharma en est la preuve. Le Bouddhisme utilise un grand nombre de méthodes et de pratiques spirituelles. L'une d'elles est la plus facile à appliquer et génère d'immenses mérites. Quelle est-elle ? C'est la pratique qui consiste à être centré et à prier le Bouddha Amitabha pour renaître dans Sukhavati immédiatement après la mort. C'est l'essence même du Bouddhisme.

Si les pratiquants d'autres traditions religieuses font cette pratique, qu'ils soient hindous, chrétiens ou adeptes d'une autre religion, non seulement ils ne commettront aucun mal, mais ils en tireront un immense bienfait, en plus de toutes les réalisations, fruits de leurs doctrines. Cette pratique est une méthode merveilleuse pour réaliser tous les souhaits, refusez donc toute attitude sectaire, ne la négligez surtout pas. Tout le monde devrait prier le Bouddha Amitabha et aspirer à renaître dans Sukhavati. C'est indispensable pour vous, c'est d'un grand bienfait, quelle que soit votre tradition religieuse.



4.79 : Chojé enseigne le phowa et donne la transmission de pouvoir de longue vie dans l'Unitarian Church

Le Phowa

Je voudrais donc vous enseigner le chemin vertueux, celui de prier le Seigneur Bouddha Amitabha afin de renaître dans Sukhavati.

Tout d'abord, réfléchissez : « Dès à présent et jusqu'à ce que j'atteigne l'état ultime de bouddhité, je prends refuge dans le Bouddha Amitabha et tous les bodhisattvas qui l'entourent. Je dédie à tous les êtres animés les mérites que j'ai accumulés, leur souhaitant de renaître dans Sukhavati à la fin de cette vie. » Maintenant, récitez après moi le verset pour prendre refuge et générer la Bodhicitta :

*Dans le suprême Bouddha, le Dharma et le Sangha,
Je prends refuge jusqu'à ce que j'atteigne l'Éveil.
Par le mérite des pratiques de générosité et autres,
Puissé-je atteindre la bouddhité pour le bien de tous
les êtres.*

Puis, visualisez cet endroit comme étant le véritable royaume pur d'Amitabha, Sukhavati. Votre corps n'est pas un corps ordinaire de chair, mais visualisez que vous êtes, en essence, Khandro Yeshé Tsogyal. Vous apparaissez sous la forme de Vajrayogini. Elle est rouge éclatante, avec un visage et deux bras, tenant un couperet à lame courbe de la main droite et une calotte crânienne de la gauche. Sa jambe droite est gracieusement posée et sa jambe gauche légèrement pliée. Visualisez cela clairement.

Dans votre corps, visualisez le canal central, lumineux, vide et clair, rectiligne, de la taille d'une flèche de bambou. Il remonte du centre de votre corps jusqu'à l'ouverture, au sommet de la tête, son extrémité inférieure, située en dessous du nombril, est fermée. Au centre de votre cœur, visualisez un nœud dans le canal central, comme dans une tige de bambou. Au-dessus de ce nœud, visualisez un bindu de souffle, vert pâle, dans lequel se trouve l'essence de votre présence éveillée, sous forme d'une syllabe rouge flottante « hrih ». Elle vibre de

haut en bas, étincelante d'énergie, elle semble voler puis disparaître. A la distance d'un avant-bras au-dessus du sommet de votre tête se trouve le Bouddha Amitabha, entouré de bodhisattvas, ils y demeurent clairement et distinctement.

Voici l'explication des versets tibétains que je vais réciter à présent :

Émaho !

*Apparaissant de lui-même et spontanément présent en tant
que royaume d'infinie pureté,*

Le Royaume de la Grande Béatitude, parfait dans ses moindres détails.

Mon corps de chair est Vajrayogini,

*Avec un visage et deux mains, tenant un couperet à lame
courbe et un kapala,*

*Les deux pieds gracieusement posés, je contemple le ciel de
mes trois yeux.*

Au milieu de mon corps se trouve le canal central,

De la taille d'une flèche de bambou creuse,

Vide et clair comme un rayon de lumière.

Son extrémité supérieure est ouverte au sommet de ma tête,

Son extrémité inférieure fermée juste en dessous du nombril.

Sur le nœud, au centre du cœur,

Dans un bindu de souffle vert pâle,

*La présence éveillée apparaît clairement sous forme d'une
syllabe rouge "hrih".*

*À une longueur d'un avant-bras au-dessus du sommet de ma
tête,*

Apparaît le Bouddha Amitabha,

Avec tous les signes majeurs et mineurs.

Puis, avec une foi et une confiance totale, focalisez-vous sur le Seigneur Bouddha Amitabha, au-dessus de votre tête. Faites naître une dévotion

en un seul point et priez-le afin que votre esprit puisse se fondre dans le cœur du Bouddha Amitabha et faire un avec lui.

Je vais vous réciter les noms d'Amitabha. Priez sincèrement Amitabha, tout en m'écoutant.

*Tathagata Amitabha, Arhat, l'Omniscient, à l'Éveil parfait,
à la conduite parfaite, Ainsi Allé, Celui qui connaît le Monde,
Suprême Pacificateur des Hommes, Maître des Dieux et des
Humains, Bouddha, Bhagavat, je vous adresse cet hommage !
A vous, je fais des offrandes ! En vous, je prends refuge !*

Émaho !

*Dans le royaume d'Akanishtha ultime apparu de lui-même
Dans un déploiement de vastes entrelacs de lumière d'arc-en-
ciel d'intense dévotion.*

*Ici, la personification de tous les objets du refuge, notre
propre maître racine,*

*Sous une forme extraordinaire et un corps rayonnant,
Demeure comme l'essence du Bouddha Amitabha.*

Avec une dévotion intense, nous prions.

Inspirez-nous pour accomplir le chemin du transfert !

Inspirez-nous pour atteindre le royaume d'Akanishtha !

*Puissions-nous réaliser la sphère de la vaste étendue du
dharmakaya !*

Ensuite, je vais répéter les syllabes *hrih, hrih, hrih, hrih, hrih, hik* trois fois. La première fois, visualisez qu'au centre de votre cœur, la syllabe rouge *hrih* est au centre du bindu du souffle, vert clair. Elle représente l'essence de votre présence éveillée. Lorsque je récite *hrih* cinq fois, la syllabe rouge *hrih* s'élève de plus en plus haut, poussée par la force du souffle. Quand elle atteindra le sommet de votre tête, je crierai *hik*. Alors, visualiserez que la syllabe rouge *hrih* s'élance et se dissout dans le cœur du Bouddha Amitabha.



4.80 : Chojé avec son mala rouge accroché à l'oreille

La deuxième fois, visualisez à nouveau que le bindu du souffle, vert pâle, réapparaît dans votre cœur, comme une bulle dans l'eau. La visualisation est alors la même que celle que je viens de décrire. Pendant que je récite *hrih*, visualisez que votre conscience mentale s'élève de plus en plus haut, et avec *hik*, visualisez qu'elle s'élance et se dissout dans le cœur du Bouddha Amitabha.



4.81 : Chojé guide l'assemblée pour la visualisation pendant l'enseignement sur le phowa

Visualisez de la même façon lorsque je réciterai les syllabes pour la troisième fois.

hrih, hrih, hrih, hrih, hrih hik (trois fois)

Je réciterai « *phat* » cinq fois, ce qui vous établira dans l'étendue des cinq kaya du Bouddha Amitabha : dharmakaya, sambhogakaya, nirmanakaya, vajrakaya de l'état naturel immuable, et kaya parfait de l'Éveil complet. Vous serez alors indivisible du Bouddha Amitabha, pour toujours. Visualisez ainsi et écoutez-moi :

phat, phat, phat, phat, phat

Puis, visualisez que le Bouddha Amitabha, au-dessus de votre tête, se dissout en lumière et se dissout en vous.

Transmission de pouvoir de longue vie

Visualisez-vous en un instant comme étant le Bhagavan Amitāyus, de couleur rouge rubis, paré des attributs et ornements du sambhogakaya. Ses mains forment le geste de la méditation, il tient un vase débordant d'ambrosie d'immortalité. Il est assis en posture de lotus complet.

Hung Hrih

Seigneur Bhagavan Amitayus,

De couleur rouge, sous forme du sambhogakaya,

Tenant un vase de longue vie,

De l'enceinte de votre esprit de sagesse,

Vous conférez le mantra secret « ayu ».

Que ceux qui doivent être protégés atteignent la vie de vajra !

Kye !

Essence de tous les bouddhas des trois temps,

Guide suprême de tous ceux qui errent, sans exception,

Protecteur d'Orgyen, Vidyadhara Amitāyus,

Accordez le siddhi du vajra de l'immortalité

Au corps, à la parole et à l'esprit de ceux qui doivent être protégés.

*om namo bhagawate | aparimita ayur jnana subinish chitta tejo
rajaya | tathagataya arhate samyaksam buddhaya | tadyatha om
punye punye maha punye | aparimita punye aparimita punya
jnana sambharo pachite | om sarwa samskara parishuddhe dhar-
mate gagana samudgate swabhava vishuddhe mahanaya parivare
soha |*

*om namo bhagavate aparimitāyur-jñāna-suviniścita-tejo-
rājāya tathāgatāya arhate samyak sambuddhāya | tadyathā*

| om punye punye mahā-punye 'parimita-punye 'parimita-
punya-jñāna-sambhāropacite | om sarva-saṃskāra-pariśud-
dhe dharmate gagana-samudgate svabhāva-viśuddhe mahā-
naya-parivāre svāhā |

Hung

*Déités du mandala de l'approche et de la perfection,
Vous, dont la compassion est grande et le pouvoir immense,
Les emblèmes de vos mains se transforment en rayons de
lumière, qui irradient et se réabsorbent.*

*Lorsque ma vitalité diminue, s'amenuise ou que j'en suis
privé,*

*Que l'essence de vie, dans le samsara, le nirvana, les mondes,
ou les êtres,*

*Soit convoquée sous forme de la syllabe germe, dans un bindu
de lumière,*

Et se dissolve en moi.

Que se déploie une splendeur magnifique,

Puissé-je accomplir la vie de vajra suprême et immortelle.

om benzar ayu ché hung dza tsé bhrum yu bhrum yu tsé apana

*om benzar ayu ché hung dza tsé bhrum yu bhrum yu tsé apana
yé bhrum*

*om namo bhagavate | aparimita ayur jnana subinish chitta tejo
rajaya | tathagataya arhate samyaksam buddhaya | tadyatha om
punye punye maha punye | aparimita punye aparimita punya
jnana sambharo pachite | om sarwa samskara parishuddhe dhar-
mate gagana samudgate swabhava vishuddhe mahanaya parivare
soha |*

*om namo bhagavate aparimitāyur-jñāna-suviniścita-tejo-
rājāya tathāgatāya arhate samyak sambuddhāya | tadyathā*

| om puṇye puṇye mahā-puṇye 'parimita-puṇye 'parimita-puṇya-jñāna-saṃbhāropacite | om sarva-saṃskāra-pariśuddhe dharmate gagana-samudgate svabhāva-viśuddhe mahā-naya-parivāre svāhā |

Vous allez recevoir les pilules et le nectar de longue vie ; visualisez alors que vous avez accompli le siddhi de l'immortalité, semblable à celui du Seigneur Bouddha Amitayus.

Om

*Le corps du corps se dissout dans le corps,
Demeurant totalement dans les cinq agrégats.*

Ah

*La parole de la parole se dissout dans la parole,
Se fondant dans la faculté suprême de la langue.*



4.82 : Des disciples occidentaux reçoivent la bénédiction de Chojé

Hung

L'esprit de l'esprit se dissout dans l'esprit,

Devenant un avec l'esprit de sagesse qui surgit de lui-même.

Que les jours soient favorables ! Que les nuits soient favorables !

Que tout soit éternellement favorable, le jour et la nuit !

Que tout soit favorable aux fortunés !

Essence lumineuse, comme le soleil et la lune !

Emaho !

Par la puissance des bénédictions du Bouddha Amitāyus

Et le pouvoir des sublimes phases de génération et de perfection,

Puissent les quatre cent quatre types de maladies,

Les quatre-vingt mille influences démoniaques,

Les quatre-vingt-onze états qui provoquent une mort soudaine,

Les huit types de morts prématurées,

Tout ce qui nuit et fait obstacle à la longévité

Être dissipé complètement, sans aucune exception.

Dans la grotte de Maratika,

Où vous avez accompli le Vidyadhara d'immortalité,

Le Seigneur Amitayus vous a béni

Et vous avez atteint le corps de vajra immortel, libre de naissance et de mort :

Padmakara immortel, accordez-moi toutes les circonstances favorables !

om ah hung benzar guru pema siddhi hung

J'ai à présent donné les instructions sur le phowa, le chemin de la bouddhéité, sans méditation et la transmission de pouvoir de longue vie du Bouddha Amitāyus, qui écarte toute mort prématurée.



4.83 : Le mala de corail de Chojé

Puis, nous allons dédier tous les mérites accumulés dans les trois temps, représentés par le mérite accumulé pendant ces enseignements, à tous les êtres sensibles afin qu'ils puissent atteindre l'état omniscient de bouddha. Récitez donc avec moi :

*Par ces mérites, puisse-je obtenir la sagesse omnisciente,
Et que toutes les erreurs soient corrigées.
Puisse-je libérer les êtres de cet océan de samsara,
Des vagues tourbillonnantes et tumultueuses
De la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort.*

*om yé dharma hetu prabhawa hetun te khen tatagato haya
wadat te khen tsa yo nirodha ewam badi maha shramanra
soha*

Que tout soit favorable, jour et nuit.

Que tout soit favorable à midi.

Que tout soit favorable, jours et nuits.

*Vous, les Trois Joyaux, à partir d'aujourd'hui faites que tout
soit favorable !*

*Maîtres qualifiés, à partir d'aujourd'hui faites que tout soit
favorable !*

*Toutes les déités, à partir d'aujourd'hui faites que tout soit
favorable !*

*Tous les protecteurs du dharma, à partir d'aujourd'hui faites
que tout soit favorable !*

*Tous les esprits de la terre, à partir d'aujourd'hui faites que
tout soit favorable !*

Puissent tous les esprits réunis en ce lieu,

Que ce soit sur terre, dans l'eau ou dans le ciel,

*Manifester toujours bienveillance et bonté envers tous les
êtres,*

Et pratiquer le dharma jour et nuit.

En se fiant au pouvoir des paroles authentiques des bouddhas,

Pouvant vaincre les ennemis,

Extrêmement vraies et libres de toute imposture,

Puisse tout être favorable

Libre de toute peur, en tout temps !

*Encore une fois, puissent les maîtres et les disciples, yogi
et yogini, les bienfaiteurs et tout leur entourage, conquérir
totalement toutes les forces démoniaques, le mal et tous les*

*obstacles, comme un soleil et une lune libres de d'éclipses.
Puisse tout être favorable ! Dzaya dzaya su dzaya, dzaya
dzaya su dzaya, dzaya dzaya su dzaya ! Victorieux, victo-
rieux, puisse tout être victorieux !*



4.84 : Chojé bénit des disciples avec une flèche de longue vie

LE PHAT MAGIQUE

Chojé guidait souvent ses disciples dans la pratique du phowa, le transfert de la conscience. Nous ne nous attendions pas à ce que l'enseignement du dharma de ce 21 juillet soit si spécial. Mais, après avoir interrogé plusieurs participants, nous avons découvert que le soir où Rinpoché avait émis le son « *phat* », cela avait marqué si fortement leur mémoire qu'ils se rappellent encore du son des années plus tard.

Kay Henry nous raconte :

« Même si la communication concernant l'évènement avec Khenpo Jigmé Phuntsok, à l'Unitarian Church fut faite à la dernière minute, cela attira tant de gens que certains furent obligés de rester debout, dans ce lieu qui contenait deux cent places. Ce soir-là, Rinpoché donna une bénédiction de longue vie et un enseignement sur le phowa, le transfert de la conscience.

À la fin de l'enseignement sur le phowa, il le pratiqua pour nous tous et lorsqu'il fit retentir le son « *phat* », ce fut incroyablement puissant. Au cours des vingt années qui suivirent, de temps en temps, des gens me disaient : « Vous rappelez-vous de ce lama qui est venu à l'Unitarian Church en 1993 ? Je n'oublierai jamais le son incroyable qu'il a émis ce jour-là ! »



4.85 : Chojé guide le public pour la pratique du phowa

Sven Galambos, un Hawaïen, l'un des chauffeurs de Yidzhin Norbu aux États-Unis, me raconta :

« Je faisais partie de l'assemblée lorsque Rinpoché donna la transmission de pouvoir de longue vie et l'enseignement sur le phowa, à Ashland. Soudain, quand le son « *phat* » a retenti, toutes mes pensées conceptuelles se sont dissoutes dans la dharmata. Je ne sais pas combien de temps je suis resté dans cet état, mais je n'avais jamais vécu une telle expérience de toute ma vie. »

UN ENSEIGNEMENT À YESHÉ NYINGPO ORGYEN DORJÉ DEN

Nous sommes partis tôt le matin du 22 juillet, voyageant pendant six heures de Tashi Choling à Yeshé Nyingpo Orgyen Dorjé Den, situé près de la baie de San Francisco. Ce centre fut fondé par Dudjom Rinpoché et Gyatrul Rinpoché. Tous les centres fondés par Dudjom Rinpoché s'appellent *Yeshé Nyingpo*.



4.86 : Chojé reçoit des étudiants

Ce centre n'est pas très grand mais, à notre arrivée, beaucoup de bouddhistes américains et asiatiques étaient là pour recevoir les enseignements et les bénédictions de Rinpoché. Il donna les vœux de refuge et la transmission de pouvoir de *Jampal Yeshé Sempa*.

Le 23 juillet, Chojé et son entourage se sont rendus à l'aéroport international de San Francisco. Par respect et gratitude envers Rinpoché, des bouddhistes américains avaient préparé une limousine Rolls-Royce pour nous conduire à l'aéroport. C'était une voiture de luxe avec une télévision à bord , ainsi qu'un téléphone, des boissons et de la nourriture.



4.87 : Chojé s'apprête à faire un voyage en limousine



4.88 : Khenpo Namdrol et Khenpo Sodargyé utilisant le téléphone de la limousine

Nous sommes ensuite partis de la côte Ouest pour la côte Est et sommes arrivés à Washington D.C., la capitale des États-Unis. Les activités du dharma de Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché sur la côte Ouest étaient terminées.





khenposodargye.org

Contactez-nous: info@khenposodargye.org



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་བུ་གྲགས་པ་འདི་དཔེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚད་ཅི་ཅི་འདྲར་
བཞག་མཁས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །