

VOYAGE EN OCCIDENT

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

TOME 2

Une compilation de

Khenpo Sodargyé

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|-------------------------|------|
| Liste des photographies | xvii |
|-------------------------|------|

Washington D.C. **1**

| | |
|---|-----|
| Arrivée à Washington, District de Columbia | 4 |
| Enseignement sur les Quatre Nobles Vérités | 7 |
| Au Kunzang Palyul Choling | 27 |
| Le moment parfait, le lieu parfait, les êtres parfaits | 29 |
| Visite d'une journée sur le « National Mall » | 36 |
| L'origine du <i>Mañjuśrī Paisible</i> | 40 |
| Visite du « National Air and Space Museum » | 52 |
| Premier enseignement sur <i>Rendre L'Éveil Accessible</i> | 55 |
| Des habits monastiques jaunes sur une pelouse verte | 76 |
| Second enseignement sur <i>Rendre L'Éveil Accessible</i> | 78 |
| Larung Gar a été béni | 100 |
| Troisième enseignement sur <i>Rendre L'Éveil Accessible</i> | 100 |
| Lettre du Vice-président des États-Unis | 121 |
| Visite de la Maison Blanche | 122 |
| Un discours d'adieu | 124 |

New York **133**

| | |
|------------------------------|-----|
| Arrivée à New York | 135 |
|------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Compte rendu de cette étape à New York | 137 |
| Le « Larung Dharma Centre » du Sūtrayana et du Tantrayana à New York | 139 |
| Visite du Siège des Nations Unies | 141 |
| Souvenirs d'une professeure de l'Université Harvard | 144 |
| La disparition du « World Trade Center » | 145 |
| L'origine du Collège Bouddhiste laïque de Larung Gar | 148 |
| Chauffeur de Rinpoché | 149 |
| Une brève présentation de Gourou Rinpoché, Padmasambhava | 152 |

Boston **171**

| | |
|---|-----|
| Enseignements à Boston | 173 |
| Payer pour un événement du Dharma | 178 |
| Le soleil ne se couche jamais | 179 |
| L'océan Atlantique | 183 |
| Miraculeux Shambhala | 184 |

Nouvelle-Écosse **196**

| | |
|--|-----|
| Arrivée au Canada | 198 |
| Les vingt questions d'une interview | 202 |
| Chojé est souffrant | 210 |
| Sagesse et compassion | 211 |
| Cultiver une foi dans les Trois Joyaux | 228 |
| Les quatre supériorités | 249 |
| J'ai perdu une dent | 253 |
| Deux transmissions de pouvoir | 254 |

| | |
|--|-----|
| Une dévotion extraordinaire envers le Gourou | 262 |
| Un grand homme au-delà du temps | 265 |
| Quelques conseils d'adieu | 267 |
| Chojé laisse ses empreintes sur un cristal | 272 |

Sud de la France **274**

| | |
|--|-----|
| Vol pour Lérab Ling | 276 |
| Rinpoché était-il Lérab Lingpa ? | 279 |
| Les causes interdépendantes afin que s'épanouisse Vajrakilaya | 290 |
| Être l'assistant du Gourou | 300 |
| Le secret pour atteindre l'Éveil en une seule vie | 304 |
| J'ai donné aussi quelques enseignements | 320 |
| Lama Mumtso Rinpoché | 323 |
| Profiter du paysage | 328 |
| Les instructions essentielles qui montrent la Nature de l'Esprit | 331 |
| Des liens se sont créés | 346 |
| Les Instructions sur Tögal | 351 |
| Des paroles émouvantes avant de partir | 355 |
| Un moment pour les questions | 359 |
| Rencontrer personnellement Khenchen Yidzhin Norbu Jigmé Phuntsok Rinpoché | 365 |
| Les personnes bienveillantes n'ont pas d'ennemis | 367 |

Le retour **371**

| | |
|---------------------------------|-----|
| Une halte à Hong Kong | 375 |
|---------------------------------|-----|

| | |
|----------------------------------|------------|
| Voyage à Taïwan | 377 |
| Le gourou du maître | 385 |
| Retour à Chengdu | 389 |
| Une foi inébranlable | 391 |
| La maladie disparaît | 393 |
| De retour à Larung Gar | 395 |
| | |
| Épilogue | 399 |
| | |
| Remerciements | 404 |

LISTE DES PHOTOGRAPHIES

| | | |
|------|---|----|
| 5.1 | Ahkon Lhamo (à gauche), des moines et des laïcs accueillent Chojé à l'aéroport | 4 |
| 5.2 | Chojé bénit une petite fille ; tout le monde à l'aéroport ; Chojé et un moine afro-américain ; photo en bas à gauche provenant de palyulmedia.smugmug.com | 4 |
| 5.3 | Vue panoramique de Washington D.C. | 5 |
| 5.4 | Prospectus contenant le programme d'enseignement et une présentation | 6 |
| 5.5 | « Lansburgh Theatre » | 7 |
| 5.6 | Enseignement le jour favorable de Chökhör Düchen | 8 |
| 5.7 | Chojé, le regard dans l'espace | 13 |
| 5.8 | Trône richement orné et site magnifique pour l'enseignement | 17 |
| 5.9 | Chojé priant avant l'enseignement | 20 |
| 5.10 | Chojé rayonnant sous les projecteurs | 23 |
| 5.11 | Chojé joint les mains solennellement | 26 |
| 5.12 | Kunzang Palyul Choling ; photo de www.tara.org | 27 |
| 5.13 | Ankon Lhamo montre sa collection de cristaux à Chojé ; photos de palyulmedia.smugmug.com | 28 |
| 5.14 | Moines et laïcs accueillant Chojé le long de la route ; photo de Henry Torrie | 29 |
| 5.15 | Des écrans dans chaque chambre pour une diffusion en direct | 29 |
| 5.16 | Chojé bénit chacun avec un phurba | 35 |
| 5.17 | Monument de Washington | 36 |
| 5.18 | À l'intérieur du « Lincoln Memorial » | 37 |

| | |
|--|----|
| 5.19 « Lincoln Memorial » | 37 |
| 5.20 Mémorial des vétérans du Vietnam | 37 |
| 5.21 Chojé priant pour les vétérans décédés | 38 |
| 5.22 Le Capitole des États-Unis | 38 |
| 5.23 Visite à l'intérieur du Capitole ; La Rotonde du Capitole de nos jours | 38 |
| 5.24 Chojé et son entourage dans la capitale des États-Unis | 39 |
| 5.25 Chojé offre une khata à Ahkon Lhamo ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 40 |
| 5.26 Chojé et ses disciples, durant une retraite de 3 mois au mont Wutai, en 1987 | 41 |
| 5.27 Chojé sur la Pierre de Qingliang | 42 |
| 5.28 Chojé dans la grotte Shancai | 43 |
| 5.29 Chojé enseigne au sommet de la terrasse Est | 44 |
| 5.30 Chojé regarde l'assemblée avec bonté ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 50 |
| 5.31 L'avion des frères Wright en 1903, Wright Flyer ou Flyer 1 | 52 |
| 5.32 « National Air and Space Museum » ; photo de Ziqiao Qi | 53 |
| 5.33 Module lunaire Apollo LM 2 ; documentaire de la mission Apollo 11 | 53 |
| 5.34 Une technologie aérospatiale impressionnante | 54 |
| 5.35 Chojé donnant un enseignement du dharma ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 59 |
| 5.36 Chojé reçoit une statue de Padmasambhava ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 64 |
| 5.37 Chojé parle des préceptes aux moines, à Kunzang Palyul Choling | 76 |
| 5.38 Une scène ressemblant au premier tour de roue du Dharma par Sâkyamuni aux cinq bhikshu | 77 |
| 5.39 Chojé donne trois enseignements sur <i>Rendre l'Éveil Accessible</i> à Kunzang Palyul Choling ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 82 |

| | | |
|------|---|-----|
| 5.40 | Le regard pénétrant de Chojé ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 93 |
| 5.41 | Le regard doux de Chojé ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 101 |
| 5.42 | Chojé sourit, plein d'amour avec une expression indomptable ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 105 |
| 5.43 | Une photo très prisée de Chojé assis | 112 |
| 5.44 | Lettre de l'ancien Vice-Président Al Gore | 121 |
| 5.45 | La Maison Blanche | 122 |
| 5.46 | Intérieur de la Maison Blanche | 122 |
| 5.47 | Hall d'entrée de la Maison Blanche | 123 |
| 5.48 | Conversation avec l'ambassadeur chinois | 123 |
| 5.49 | Chojé et l'ambassadeur chinois en 1993 | 124 |
| 5.50 | Grand buffet sur la pelouse | 124 |
| 5.51 | Le Sangha prend joyeusement des photos avec Chojé ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 126 |
| 5.52 | Chojé assis tranquillement à table ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 127 |
| 5.53 | Le soleil illumine le visage de Chojé ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 129 |
| 5.54 | Photo de groupe sur la pelouse ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 130 |
| 5.55 | Chojé parle chaleureusement avec tout le monde ; photo de palyulmedia.smugmug.com | 132 |
| 6.1 | New York, la plus grande ville des États-Unis | 135 |
| 6.2 | 222, rue Bowery | 136 |
| 6.3 | « Padmasambhava Dharma Center » au « Bunker » | 136 |
| 6.4 | Enseignement de Chojé à New York | 137 |
| 6.5 | Programme des enseignements de Chojé à New York | 138 |

| | | |
|------|--|-----|
| 6.6 | Khenpo Sodargyé et les membres du Centre du Dharma Larung du Sūtrayana et du Tantrayana | 139 |
| 6.7 | Chojé bénit tout le monde dans le centre | 140 |
| 6.8 | Chojé bénit l'assemblée avec une statue de Bouddha | 140 |
| 6.9 | Un Bouddhisme prometteur pour le futur | 141 |
| 6.10 | Lettre du Vice-secrétaire général de l'ONU à Chojé | 141 |
| 6.11 | Au siège des Nations Unies | 142 |
| 6.12 | Le représentant du Bhoutan guide Chojé, lors d'une visite de l'ONU | 142 |
| 6.13 | La Règle d'Or | 143 |
| 6.14 | Chojé récite le <i>Wangdu</i> et prie pour la paix dans le monde, Salle de l'Assemblée générale | 143 |
| 6.15 | Une photo récente de Janet Gyatso | 144 |
| 6.16 | Le « World Trade Center » | 146 |
| 6.17 | Khenpo Sodargyé prend une vue panoramique de Manhattan en photo | 146 |
| 6.18 | Chojé et Khenpo Sodargyé | 147 |
| 6.19 | La statue de la Liberté | 147 |
| 6.20 | Yvon Chausseblanche, les yeux pleins de larmes, pensant à Chojé | 150 |
| 6.21 | Chojé de profil | 153 |
| 6.22 | Des étudiants occidentaux reçoivent respectueusement des en- seignements | 156 |
| 6.23 | Chojé écoute le traducteur | 161 |
| 6.24 | Étudiants recevant l'enseignement de Chojé | 162 |
| 6.25 | Chojé et la statue de Padmasambhava | 168 |
| 7.1 | L'arrivée de Chojé à Boston | 173 |
| 7.2 | Centre-ville de Boston | 173 |
| 7.3 | Programme des enseignements de Chojé à Boston | 175 |

| | | |
|------|---|-----|
| 7.4 | Chojé à Boston | 176 |
| 7.5 | Chojé, pendant un enseignement | 177 |
| 7.6 | Chojé donne l'initiation de <i>Vajrakilaya</i> | 178 |
| 7.7 | Le public écoute attentivement Chojé | 178 |
| 7.8 | Chojé pendant l'enseignement | 180 |
| 7.9 | Un large sourire de Chojé | 181 |
| 7.10 | Chojé bénit les étudiants américains pour que leur foi dans le dharma ne vacille pas | 182 |
| 7.11 | Vue de l'océan Atlantique | 183 |
| 7.12 | Chojé bénit les huîtres, dont les coquilles ressemblent à des rochers | 183 |
| 7.13 | Assis sur le trône, Chojé ne semble jamais fatigué | 185 |
| 7.14 | Chojé et sa compassion toute pénétrante | 189 |
| 7.15 | Transmission de pouvoir de <i>Gésar de Ling</i> | 192 |
| 7.16 | Le public regarde attentivement Chojé | 193 |
| 7.17 | Chojé conclut son séjour à Boston | 195 |
| 8.1 | Khenpo Sodargyé au bord de l'océan Atlantique | 198 |
| 8.2 | Une photo très précieuse de Chojé prise par Khenpo Sodargyé | 199 |
| 8.3 | Khenpo Sodargyé prend des photos de Chojé pour immortaliser ces moments précieux | 200 |
| 8.4 | Une photo très populaire de Chojé | 201 |
| 8.5 | Chojé accepte une interview avec plaisir | 203 |
| 8.6 | Chojé, le regard sérieux | 204 |
| 8.7 | Chojé très détendu | 205 |
| 8.8 | Chojé répondant habilement à toutes les questions | 206 |
| 8.9 | Le regard indomptable et puissant de Chojé | 207 |
| 8.10 | Chojé regardant le journaliste chaleureusement | 208 |
| 8.11 | Le panneau du « Dalhousie Art Centre » ; photo de Marvin Moore | 211 |
| 8.12 | Neuvième comte de Dalhousie, George Ramsay | 212 |

| | | |
|------|---|-----|
| 8.13 | Des bouddhistes suivent l'enseignement de Chojé, à l'Université Dalhousie | 213 |
| 8.14 | Un splendide trône du Dharma ; photo de Marvin Moore | 215 |
| 8.15 | Les traducteurs prennent des notes de l'enseignement de Chojé ; photo de Marvin Moore | 216 |
| 8.16 | Chojé enseigne avec passion | 219 |
| 8.17 | Chojé regarde l'audience, plein de compassion ; photo de Marvin Moore | 220 |
| 8.18 | Chojé enseigne d'une manière vivante | 223 |
| 8.19 | Chojé regarde l'audience ; photo de Marvin Moore | 225 |
| 8.20 | Chojé fait ses adieux ; photo de Marvin Moore | 227 |
| 8.21 | Dorje Denma Ling à ses débuts ; photo de dorjedenmaling.org | 228 |
| 8.22 | Denma, l'un des grands généraux de Gésar de Ling ; photo de dorjedenmaling.org | 228 |
| 8.23 | Un rayon de soleil illumine Chojé | 231 |
| 8.24 | Des milliers de bouddhistes venus des États-Unis et du Canada | 233 |
| 8.25 | Chojé enseigne sous la tente ; photo de Dorje Denma Ling. | 237 |
| 8.26 | Un sourire plein d'amour de Chojé | 240 |
| 8.27 | Interaction avec l'audience | 243 |
| 8.28 | Chojé parle au traducteur | 246 |
| 8.29 | Chojé donne la transmission de pouvoir du Mañjuśrī Paisible | 249 |
| 8.30 | Chojé bénit tout le monde durant la transmission ; photo de Dorje Denma Ling | 250 |
| 8.31 | Chojé donne la transmission orale avec joie | 252 |
| 8.32 | Chojé donne la transmission de pouvoir de <i>Vajrakīlaya Gurkhukma</i> | 254 |
| 8.33 | Chojé donne la transmission de pouvoir de <i>Dorjé Drolo</i> | 256 |
| 8.34 | Chojé, tout sourire, échange avec l'audience | 257 |

| | |
|--|-----|
| 8.35 Dorje Kusung debout, à côté du trône du Dharma ; photo de Dorje Denma Ling | 258 |
| 8.36 Chojé regarde vers le haut | 259 |
| 8.37 Chojé regarde tout le monde avec douceur | 260 |
| 8.38 Chojé pose pour la photo | 261 |
| 8.39 Chojé se réjouit de voir les exercices de l'armée Shambhala ; photo de Dorje Denma Ling | 262 |
| 8.40 Les exercices de l'armée Shambhala ; photo de dorjedenmaling.org | 262 |
| 8.41 Chojé a l'air très satisfait après le spectacle ; photo de Dorje Denma Ling | 263 |
| 8.42 Chojé parle en privé avec quelques personnes | 264 |
| 8.43 Richard Peissinger en 1993 | 265 |
| 8.44 Chojé en habit jaune | 266 |
| 8.46 Chojé sur le trône | 268 |
| 8.45 Chojé donne ses précieux conseils d'adieu | 269 |
| 8.47 Tous les participants reçoivent la bénédiction de Chojé | 271 |
| 8.48 Le cristal sur lequel Chojé a laissé ses empreintes | 272 |
| 8.49 À l'aéroport, prêt pour le voyage en Europe | 273 |
| 8.50 Chojé à l'aéroport | 273 |
| 9.1 Le sangha de Lérab Ling accueille Chojé le long de la route | 276 |
| 9.2 Sogyal Rinpoché (le premier à droite) et des étudiants de Lérab Ling accueillent Chojé | 276 |
| 9.3 En haut: Les tentes blanches des pratiquants ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling ; En dessous : la grande tente où se déroulaient les enseignements | 277 |
| 9.4 Chojé commence à enseigner en France | 279 |
| 9.5 Sogyal Rinpoché présente Chojé avec sincérité | 280 |
| 9.6 Chojé attendant la fin de la traduction | 283 |

| | | |
|------|---|-----|
| 9.7 | Sa Sainteté devant une tangka de Padmasambhava | 285 |
| 9.8 | Le sangha de Lérab Ling écoutant avec attention | 287 |
| 9.9 | Khenpo Namdrol donne un enseignement | 290 |
| 9.10 | Un sourire plein de compassion | 293 |
| 9.11 | Sa Sainteté, très joyeuse, donne des enseignements | 296 |
| 9.12 | Un sourire radieux de Sa Sainteté | 305 |
| 9.13 | Chojé pleinement absorbé par la transmission des enseignements | 311 |
| 9.14 | La bénédiction transcendante est au-delà du temps et de l'espace | 314 |
| 9.15 | Chojé terminant un enseignement profond | 318 |
| 9.16 | Khenpo Sodargyé enseigne sur Lérab Lingpa et ses réincarnations | 320 |
| 9.17 | Khenpo Sodargyé interagit avec le public dans la vallée de Napa | 321 |
| 9.18 | Khenpo Sodargyé donne des enseignements et des transmissions orales à Boston | 322 |
| 9.19 | Lama Mumtso donne une transmission de pouvoir | 323 |
| 9.20 | À gauche : Lama Mumtso à Hawaï ; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder ; à droite : dans le Maryland ; photo provenant de palyulmedia.smugmug.com | 324 |
| 9.21 | Les deux photos du haut : Lama Mumtso et des étudiants occidentaux à New York ; les trois photos du bas : dans la vallée de Napa | 325 |
| 9.22 | Le regard plein de vivacité de Lama Mumtso | 326 |
| 9.23 | Sogyal Rinpoché invite Chojé à faire une offrande de sang sur les hauteurs de Lérab Ling ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling | 328 |
| 9.24 | Offrande de sang ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling | 328 |
| 9.25 | Une joyeuse conversation ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling | 329 |
| 9.26 | Chojé et Sogyal Rinpoché | 329 |

| | | |
|------|---|-----|
| 9.27 | Chojé marchant lentement dans la forêt ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling | 330 |
| 9.28 | Chojé et d'autres se reposant et discutant à la maison de thé, près de la cascade | 330 |
| 9.29 | Chojé avec son sourire plein de bonté ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling | 337 |
| 9.30 | Une occasion précieuse de recevoir des enseignements sur le Dharma | 341 |
| 9.31 | Chojé sur le trône du Dharma | 342 |
| 9.32 | Les sourires de Chojé | 343 |
| 9.33 | Une photo récente de Jaborah Arnoul | 347 |
| 9.34 | Une photo récente de Jane Packham | 347 |
| 9.35 | Un portrait de Chojé qui a été largement diffusé ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling | 348 |
| 9.36 | Chojé tenant une statue de Mañjuśrī ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling | 349 |
| 9.37 | Chojé avec son mala à l'oreille | 350 |
| 9.38 | Sa Sainteté souriant et se frottant la tête | 354 |
| 9.39 | Chojé tient un micro pour enseigner | 356 |
| 9.40 | Sa Sainteté et le sangha de Lérab Ling ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling | 357 |
| 9.41 | Le temple de Lérab Ling | 358 |
| 9.42 | Une photo récente de Ringu Tulku Rinpoché | 365 |
| 9.43 | Photo récente de Patrick Gaffney | 367 |
| 9.44 | Un sourire radieux sur le visage de Sa Sainteté ; photo gracieusement fournie par Lérab Ling | 368 |
| 10.1 | Arrivée à Hong Kong | 375 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 10.2 | Chojé enseigne pendant son court séjour de trois jours à Hong Kong | 376 |
| 10.3 | La salle emplie de milliers de disciples | 377 |
| 10.4 | Taipei | 377 |
| 10.5 | Moines et laïcs accueillent chaleureusement Chojé à l'aéroport de Taoyuan ; photo du Centre du Dharma du Trésor Tantrayana | 378 |
| 10.6 | Khenpo Sodargyé traduit l'enseignement de Chojé en chinois | 378 |
| 10.7 | Tian Bishuang rend hommage à Chojé ; photo du Centre du Dharma du Trésor Tantrayana | 379 |
| 10.8 | Chojé au Palyul Center, à Hsin Tien ; photo du Centre du Dharma du Trésor Tantrayana | 379 |
| 10.9 | Chojé enseigne dans différents centres du dharma ; photo du Centre du Dharma du Trésor Tantrayana | 380 |
| 10.10 | Chojé et son entourage à Taiwan ; photo du Centre du Dharma du Trésor Tantrayana | 381 |
| 10.11 | Programme d'enseignement de Chojé à Taiwan ; photo du Centre du Dharma du Trésor Tantrayana | 382 |
| 10.12 | Chojé rencontre les principaux organisateurs ; photo du Centre du Dharma du Trésor Tantrayana | 383 |
| 10.13 | Chojé attend à l'aéroport ; photo du Centre du Dharma du Trésor Tantrayana | 384 |
| 10.14 | Chojé sur un trône du dharma de deux mètres de haut ; photo du Centre du Dharma du Trésor Tantrayana | 386 |
| 10.15 | Une photo récente de Ding Naichu | 388 |
| 10.16 | Chojé écrit un vers de bénédiction pour les disciples de Hong Kong | 389 |
| 10.17 | Chojé accueilli par des moines et des laïcs réjouis à Chengdu | 390 |
| 10.18 | Chojé rend visite au Lama Qingding, Monastère de Zhaojue | 394 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 10.19 | Chojé et Lama Qingding | 395 |
| 10.20 | Moines et laïcs attendent Chojé avec impatience | 396 |
| 10.21 | Le sangha fait brûler de l'encens et joue des instruments rituels pour recevoir solennellement Chojé | 397 |
| 11.1 | Larung Gar | 402 |



Cinquième étape

Du 23 Juillet au 31 Juillet

États-Unis

WASHINGTON D.C.

EMPLOI DU TEMPS

Le 23 juillet

Arrivée à Washington D.C.

Le 24 juillet

Enseignement sur les Quatre Nobles Vérités

Le 25 juillet

Transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma* l'après-midi

Le 26 juillet

Visite du « National Mall » et transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible*

Le 27 juillet

Visite du « National Air and Space Museum » et premier enseignement sur *Rendre L'Éveil Accessible*

Le 28 juillet

Conversation sur le mérite obtenus en respectant les préceptes monastiques et second enseignement sur *Rendre L'Éveil Accessible*

Le 29 juillet

Troisième enseignement sur *Rendre L'Éveil Accessible*

Le 30 juillet

Visite de la Maison Blanche et de l'ambassade de Chine

Le 31 juillet

Discours d'adieu

ARRIVÉE À WASHINGTON, DISTRICT DE COLUMBIA

Le 23 juillet, nous avons pris un vol d'Ouest en Est pour atterrir à Washington, District de Columbia, capitale des États-Unis. Une fois sortis du terminal, nous avons été chaleureusement accueillis par un groupe de bouddhistes, appartenant à des ethnies différentes, des blancs, des noirs, des jaunes et même des moines tibétains et occidentaux. Tous étaient alignés avec des khata pour accueillir Yidzhin Norbu. Ayant attendu de nombreuses heures son arrivée, ils rayonnèrent de joie lorsqu'il apparut enfin.



5.1 : Ahkon Lhamo (à gauche), des moines et des laïcs accueillent Chojé à l'aéroport



5.2 : Chojé bénit une petite fille ; tout le monde à l'aéroport ; Chojé et un moine afro-américain

Une fois sortis de l'aéroport, nous avons pu comparer la côte Ouest, célèbre pour ses paysages pittoresques et cette ville de la côte Est, riche d'histoire, qui ne remonte pas à plus de trois cents ans. C'est une belle capitale pour les États-Unis. Ses différents monuments, la Maison Blanche, le Capitole, sont devenus les symboles culturels du pays.



5.3 : Vue panoramique de Washington D.C.

On dit que lorsque les États-Unis furent créés, la question de l'emplacement de la capitale s'est posée : les États du Sud voulaient que la capitale se trouve au Sud, tandis que les États du Nord voulaient qu'elle se trouve au Nord. Finalement, un accord a été conclu, établissant un territoire en forme de diamant de cent soixante kilomètres carrés sur les bords de la rivière Potomac, reliant les États du Nord et du Sud. Il allait servir de siège au gouvernement fédéral. La capitale fut donc implantée sur ce territoire et doit son nom à George Washington, premier président des États-Unis.

Chojé allait y enseigner pendant une semaine.

*The Greatest Spiritual Teacher
Still Living in Tibet Comes to the West*

**HIS HOLINESS
KHENPO JIGMEY
PHUNTSOK**



July 24-29, 1993
Washington, DC
& Maryland

A RARE PUBLIC APPEARANCE
for those of all spiritual paths

July 24, 2pm-5pm
**BODHICITTA &
DZOGCHEN TEACHINGS**

*The Lansburgh Theatre
470 Seventh Street, NW, Washington, DC*

In Buddhist thought, compassion is the activity of a mind which wishes others to be free from suffering. The aspiration to rescue all sentient beings from the sufferings of cyclic existence and to bring them to enlightenment is known as Bodhicitta.

Dzogchen, "The Great Perfection," is the most pristine view in Tibetan Buddhism, concerning the spontaneous presence of the natural perfection of all things, transcending logic and intellectual contrivance. The main principle in Dzogchen is to go beyond mind, to transcend the ordinary, thinking mind altogether and to reach the primordially pure state of our pristine awareness.



*The essence of
Buddhism is to sub-
due and transform
one's unruly mind;
to minimize harm
towards others while
doing the maximum*

to help them; to perfect oneself individually and then to help others to do the same. One's mind is the most important. Unless the mind is subdued and transformed into something better, you will be unable to help others...because everything depends on the mind. If the mind is troubled, then nothing can be achieved. The root of Buddhism is the mind. To be able to understand the world, a trained mind is required. There are two levels of peace. If the individuals are at peace, the world will be at peace.

— HIS HOLINESS KHENPO JIGMEY PHUNTSOK

His Holiness Khenpo Jigmei Phuntsok is considered one of the most extraordinary Buddhist lamas or teachers of this century. Tireless in his commitment to continue teaching in Tibet, he comes to the West for the first time to share his profound teachings on wisdom and compassion, thus fulfilling a sacred prophecy.

His Holiness is renowned for his revelation of *terma*, or hidden teachings, mastery of all lineages of Tibetan Buddhism, and his pristine monastic discipline.

Many have witnessed his Holiness' miraculous activity, such as leaving footprints in solid rock. Mantras, statues and holy objects have spontaneously appeared at sites where he has prayed, and emanations have shown themselves hundreds of miles from where his physical body was, in order to increase people's faith in the potency of the Buddhist path.

KUNZANG PAILYUL CHOLING

July 25, 2pm-5pm

COMMENTARY TEACHING &
**PHURBA GURKHUKMA
EMPOWERMENT**

July 26-29, 7:30pm-10pm

TEACHINGS ON BODHICITTA:
**CULTIVATING THE HEART
OF COMPASSION**

Bodhicitta, or compassion for all sentient beings, is the foundation of all Buddhist teaching. This in-depth teaching will help participants to deepen in their understanding of compassion as a way of life.

"If you can live an extraordinary life solely to end the suffering of sentient beings, not only are you purifying your mind, which is the antidote for self-absorption, but you are also a contributor to an idea we should hold as very precious: the idea of a world free of pain." —*Jetsunma Akhön Lhamo*

REGISTRATION INFORMATION

Pre-registration for all teaching events is recommended. Early arrival and seating is advised.

There will be no childcare available July 24. If you need childcare July 25-29, you must register your child in advance by July 14 by calling Lynn at (301)231-3965. There will be a daily fee which will include snacks and materials.

Advance tickets for the July 24th teaching are also available at GZ, Dick's Books, and Yes! Bookstore.

Nearby accommodations: Red Roof Inn, Gaithersburg 1-800-848-7878, and Marriott Courtyard-Rockville 1-800-521-2211.

KUNZANG PAILYUL CHOLING is a Tibetan Buddhist center for study and practice in the Nyingma tradition. Jetsunma Akhön Lhamo, a reincarnate lama, is the spiritual director. KPC is located at 18400 River Road in Poolesville, Maryland, which is approximately 13 miles outside the Capital Beltway. For more information please call 301-428-8116.

ENSEIGNEMENT SUR LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

Le 24 juillet, Chojé donna son premier enseignement au « Lansburgh Theatre », à Washington D.C. C'était le 4^e jour du 6^e mois du calendrier tibétain, le jour où le Bouddha enseigna pour la première fois les *Quatre Nobles Vérités*. Étrange coïncidence, ce jour-là, l'enseignement de Khenpo Rinpoché allait porter aussi sur les *Quatre Vérités* !



5.5 : « Lansburgh Theatre »

Avant qu'il n'enseigne, l'organisateur prononça un discours d'ouverture :

« Bonjour ! Nous avons l'immense honneur d'accueillir aujourd'hui Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. Il est considéré comme l'un des maîtres spirituels contemporains les plus extraordinaires. Nous avons beaucoup de chance d'être en sa présence, à Washington. Je ne sais pas d'où nous vient ce mérite incroyable qui nous permet de le rencontrer, mais j'espère que nous saurons tous profiter pleinement de cette opportunité merveilleuse.

Il faut se rappeler d'une chose importante : lorsque l'on débute sur le chemin du Bouddhisme et que l'on reçoit des enseignements, c'est comme si l'on se rendait sur une terre pleine de bijoux précieux. Il faut alors veiller à ne pas en revenir les mains vides. Le programme d'aujourd'hui est dédié aux enseignements sur les *Quatre Vérités des Nobles* et le *Dzogchen*, qui sont l'essence même du Bouddhisme. Je vous souhaite d'en sortir enrichis, et non les mains vides.

Je tiens également à souligner que c'est une occasion encore plus extraordinaire que vous ne pourriez l'imaginer, je n'ai pas les mots pour exprimer à quel point elle est importante. Merci encore d'être venus et réjouissons-nous d'avoir le bon karma qui nous permet d'être là. »

Ensuite, Yidzhin Norbu commença à enseigner :

Je voudrais tout d'abord vous parler de ce moment favorable. Notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, de sa grande bonté et de sa compassion infinie, a fait naître la Bodhicitta suprême, il y a de nombreux éons, puis il a passé trois éons à accumuler du mérite. Il a finalement atteint l'Éveil parfait à Bodh Gaya, en Inde. Quarante-neuf jours après son Éveil, il a tourné la roue du Dharma pour la première fois, afin d'apporter des bienfaits et du bonheur aux êtres humains, aux êtres célestes et à tous les êtres animés. Ce jour du 24 juillet est précisément l'anniversaire de ce moment particulier, il commémore le premier tour de roue du Dharma par le Bouddha. Cette coïncidence est un signe favorable, toutes les conditions interdépendantes intérieures, extérieures et secrètes de l'enseignement sont donc parfaites et propices.



5.6 : Enseignement le jour favorable de Chökhör Düchen

En ce jour extraordinaire, je suis heureux d'être ici, dans la capitale des États-Unis. Un pays qui est l'un des premiers, parmi deux cents pays du monde, dont la puissance économique reste inégalée. Trois raisons me rendent particulièrement heureux :

Tout d'abord, les dirigeants des États-Unis ont tous le courage, l'intuition, l'intelligence et la diligence afin de mener les êtres humains du monde sur le chemin de la paix. En pensant à ces personnes merveilleuses qui vivent ici, je me sens vraiment heureux.

Et puis, les citoyens américains jouissent de richesse et de liberté rares, d'un bonheur et d'une prospérité extraordinaires. Cet endroit est aussi d'une beauté incroyable. En regardant les collines, les forêts, les jardins et les quartiers résidentiels, ça semble être le paradis sur terre. Je suis très heureux de venir dans un endroit aussi merveilleux.

Enfin, lorsque j'étais en Asie orientale, j'ai entendu parler de ce pays et j'ai toujours rêvé de m'y rendre. Mon souhait a été exaucé, cela me remplit de joie. Je suis vraiment ému et heureux de voir que des responsables et des membres de centres bouddhistes sont très engagés dans le Dharma, ont une grande dévotion envers leurs gourous. Leurs visages même expriment un profond respect pour leurs maîtres. Cette attitude correspond à la conduite bouddhiste et aux qualités nobles des êtres humains. J'en suis vraiment touché et je m'en réjouis.

De nombreux maîtres tibétains, en particulier Gyalwa Rinpoché, sont venus ici et ont incroyablement contribué à l'épanouissement du Dharma sur une longue période. Grâce à eux, il y a aujourd'hui de nombreux monastiques occidentaux, en robe rouge et jaune dans cette salle, c'est réjouissant !

Tant qu'il y a des moines, des moniales, des laïcs hommes et femmes, alors on peut dire que le Bouddhisme y est vraiment présent. En revanche, si l'un de ces groupes manque, le Bouddhisme n'y est pas vraiment implanté. Si, par exemple, il n'y avait que des monastiques ou que des pratiquants laïcs, le Bouddhisme ne serait pas vraiment là. Mais si ces quatre types de bouddhistes sont présents ici, cet endroit peut être appelé « terre centrale du Dharma », ce qui désigne un lieu où le Dharma existe et prospère.

La présence d'un sangha monastique revêt une grande importance. Pourquoi ? Parce que l'implantation du Bouddhisme dans le monde dépend uniquement de la présence de monastiques. Bien sûr, si l'on parle du Mantrayana Secret, il est là, à tout moment dans le monde, car il

y a toujours des pratiquants tantriques dans tous les mondes, y compris les royaumes des dieux, des naga, des yaksha, des gandharva et des garuda. Les enseignements tantriques ne disparaîtront donc jamais. Cependant, si l'on parle du Bouddhadharma dans son ensemble, le seul moyen de savoir s'il prospère ou s'il s'affaiblit est d'examiner si des monastiques sont présents à cet endroit ou non. Voilà pourquoi la présence de nombreux moines ici est si précieuse.

Certains pourraient se demander : « Combien de temps le Bouddhisme va-t-il survivre dans le monde ? »

Le Bouddhisme survivra 5 000 ans dans ce monde. Selon l'enseignement du Bouddha, « Quand le Dharma sera sur le point de disparaître, il prospérera du nord vers le nord. » Dans le futur, en dehors des régions comme le Ladakh (au Xinjiang ou au Népal) et le Tibet, le Dharma disparaîtra, y compris en Inde. Cela veut dire que les préceptes monastiques purs n'existeront plus. Pourtant, aujourd'hui, de nombreuses personnes suivent les préceptes monastiques, non seulement au Tibet mais aussi en Occident. C'est une origine interdépendante parfaite, cela signifie que le Bouddhisme prospérera encore longtemps au Tibet et dans le monde. Si vous pouvez partager le Dharma et garder les préceptes monastiques, cela amènera vraiment la prospérité et la paix dans le monde, cela éradiquera toutes les maladies, les famines et les guerres. Je prie sincèrement pour que vous ne l'oubliez pas.

Pour le moment, je vous ai parlé de ce qui me préoccupe du point de vue ordinaire. Maintenant, je vais donner un court enseignement selon la doctrine bouddhiste :

Il y a près de trois mille ans, notre maître racine, le grand Bouddha, très habile et plein de compassion, a tourné la roue du Dharma, les *Quatre Nobles Vérités* pour les cinq bhikshu humains et les quatre-vingt mille êtres célestes, au Parc des Gazelles, en Inde. Selon la glorieuse tradition Phugpa, nous sommes en l'an 2873 du calendrier bouddhiste. Selon le calcul utilisé par tous les bouddhistes du monde, il s'agit

en fait de l'an 2537. Maintenant, en nous rappelant de la bonté du Bouddha, je vais partager brièvement ses enseignements.

Vue d'Ensemble des Quatre Nobles Vérités

Qu'a enseigné le Bouddha ?

*Tous les phénomènes proviennent d'une cause ;
Cette cause a été enseignée par le Tathagata.
Pour mettre fin à cette cause,
Le Bouddha a enseigné la manière de s'entraîner à l'accumulation
de vertus.*

Ce verset est la traduction du mantra des origines interdépendantes :

*« Om ye Dharma hetu prabhawa, hetun teshan tathagato hyawadat, teshan
cha yo nirodha, ewam badi mahashramanah svaha. »*

Quelle est la signification de ce verset ? Le Bouddha l'a enseigné lors de son premier tour de roue du Dharma sur les *Quatre Nobles Vérités*. À ce moment-là, le Bouddha enseigna :

*C'est la vérité de la souffrance ;
C'est la vérité de l'origine de la souffrance ;
C'est la vérité de la cessation de la souffrance ;
C'est la vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance.*

Ce shloka explique clairement la définition des *Quatre Nobles Vérités*.

Le second :

*Connaissez la vérité de la souffrance ;
Abandonnez l'origine de la souffrance ;
Réalisez la cessation de la souffrance ;
Suivez le chemin qui mène à la cessation de la souffrance.*

Ce shloka explique quoi faire en ce qui concerne les *Quatre Nobles Vérités*.

Le troisième :

*Il n'y a pas de connaissance de la souffrance,
Pas d'abandon d'origine de la souffrance,
Pas de réalisation de cessation de la souffrance,
Et pas d'adoption du chemin menant à la cessation de la souffrance.*

Ce shloka parle du résultat ultime des *Quatre Nobles Vérités*.

Le Bouddha a expliqué les *Quatre Nobles Vérités* grâce à ces trois shloka, soit douze lignes au total. Après qu'il les ait prononcées, les cinq bhikshu et de nombreux êtres ont atteint l'état d'arhat, et au même moment, quatre-vingt mille êtres célestes ont réalisé la véritable nature de la réalité. Cela signifie que le Bouddha n'a rien enseigné en dehors de ces douze vérités. Pourtant, grâce à ses moyens habiles, à sa grande bonté, à sa compassion, et parce que ses auditeurs étaient des disciples dévoués au cours de leur dernière naissance dans le samsara, ils purent atteindre les qualités de l'Éveil, en termes d'abandon et de réalisation. Les deux derniers shloka étaient destinés à ceux qui avaient déjà atteint certains niveaux de réalisation. Maintenant, je vais expliquer brièvement les quatre lignes du premier shloka, selon le commentaire du Seigneur Maitreya, qui réside dans le Ciel de Tushita, en tant que régent du Bouddha Sâkyamuni.

Selon Maitreya, le Bouddha a expliqué les *Quatre Nobles Vérités* par des analogies. Tout comme une personne gravement malade doit tout d'abord reconnaître sa souffrance ; c'est reconnaître *la vérité de la souffrance*. Puis, si l'on veut guérir d'une maladie, il faut en connaître la cause, comme un problème d'alimentation ou de comportement et la modifier. C'est *la vérité de l'origine de la souffrance*. Lorsque la maladie est enfin guérie, le corps et l'esprit sont confortables et à l'aise, c'est *la réalisation de la cessation de la souffrance*. Enfin, la cessation de la

souffrance, la souffrance et ses origines sont éliminées, la souffrance ne peut apparaître sans cause ni condition. Tout comme il est nécessaire de prendre un médicament pour se guérir d'une maladie, il est nécessaire de pratiquer le chemin correct pour atteindre la cessation de la souffrance, *c'est la vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance.*

La vérité de la souffrance

Tout comme il est nécessaire de reconnaître la souffrance causée par une maladie physique, vous devez reconnaître, où que vous soyez dans l'existence cyclique des trois royaumes, que leur nature est souffrance. Il n'y a aucune fin à la douleur et à la souffrance du samsara, c'est comme sauter



5.7 : Chojé, le regard dans l'espace

dans un brasier ou être en contact avec une lame tranchante, il est impossible alors de faire l'expérience d'un véritable bonheur.

Comment les êtres sont-ils piégés dans le samsara ?

Tous les êtres font l'expérience de différentes formes de souffrance comme les inconforts physiques, les détresses émotionnelles, comme ne pas obtenir ce que l'on souhaite, des biens matériels, du pouvoir, une renommée, etc. Même vous avez du pouvoir ou une position élevée, un jour ou l'autre, vous les perdrez, c'est indéniablement une souffrance, c'est ce qu'on appelle *la souffrance du changement.*

Tout ce que vous pensez être source de bonheur, comme de la richesse, une position, une renommée, ne causent que plus de détresse encore. Pourquoi ? Prenons l'exemple de biens matériels : quand vous en possédez un, vous désirez deux ; une fois que vous en avez deux, vous en désirez trois. Même si vous gouvernez un pays politiquement et économiquement, vous désirez toujours la richesse d'un autre pays.

Insatiable, toujours en proie au désir, votre esprit est toujours attiré par autre chose et n'est jamais satisfait.

Pensez aux possessions matérielles. Pour accumuler des richesses, vous devez faire beaucoup d'efforts et traverser de nombreuses difficultés ; c'est la souffrance de l'accumulation de richesses. Puis, vous avez peur de vous les faire voler ; c'est la souffrance du fait de protéger ses richesses. Enfin, vous êtes sans cesse préoccupé par vos biens matériels, en désirant toujours plus. Ainsi, à cause de ces souffrances, vous ne pourrez jamais jouir vraiment de vos possessions matérielles.

Maintenant, comment profitez-vous d'un plaisir matériel ? Supposons que vous possédiez toutes les richesses des États-Unis. Vous pourriez jouir de nourriture plus délicate, de beaux vêtements, d'une maison confortable, c'est la seule chose dont vous pourriez vraiment bénéficier. En dehors de cela, la richesse est de peu d'utilité, et pire encore, elle est souvent cause de nombreux problèmes.

De plus, même si une personne possède tous les biens matériels possibles, au moment de la mort, elle ne pourra rien emporter, pas même une aiguille ni un fil. Même si vous dirigez la terre entière, vous n'emporterez personne avec vous au moment de la mort. Vous devrez partir seul, les mains vides, et cela finira par se produire. Ainsi, durant cette courte vie, il est futile de vouloir posséder beaucoup de choses. Le Bouddhisme enseigne que le contentement et avoir moins de désirs sont les plus grandes richesses, même le roi Indra était incapable de savourer cela. C'est un fait incontestable.

Ainsi, au lieu d'être obsédé par les biens matériels, vous devriez pratiquer un pur Dharma, c'est la chose la plus importante dans la vie. On peut également penser que, plus on a de parents, d'amis et de relations, plus on est heureux. Mais la vérité c'est que plus vous avez de liens, plus vous souffrez, car vous devez vous soucier de leurs besoins, résoudre leurs conflits, maintenir des relations harmonieuses et gérer beaucoup d'autres choses. C'est une source de préoccupations

sans fin et cela n'apporte aucun bienfait. De même, le pouvoir, la position, la gloire, tout cela ne permet pas de transcender la nature de la souffrance.

En général, les clochards traversent beaucoup de difficultés pour obtenir peu de satisfaction et de confort ; les gens ordinaires doivent aussi traverser des difficultés, ils souffrent afin de réussir professionnellement et d'accéder à un poste élevé. Ceux qui sont en haut de l'échelle sociale ont toujours peur de perdre leur position, ils espèrent toujours obtenir une promotion ou un poste encore plus élevé, ce qui est un véritable tourment mental.

Les cadres respectés et connus ont cent mille fois plus d'ambitions et d'inquiétudes que les gens ordinaires, ce qui aggrave encore leur situation. Ceux qui ont une position inférieure ne cherchent qu'à améliorer leurs conditions de vie, ils se préoccupent de leurs besoins fondamentaux, sans avoir peur de perdre leur position. Mais ceux qui sont dans des positions, qui aspirent désespérément à gravir des échelons et craignent de perdre ce qu'ils ont, sont pleins d'espoir et d'inquiétude, deux formes de souffrances. Les gens de condition inférieure ne souffrent que de leurs espoirs, mais pas d'anxiété. Donc, les gens dont la position est élevée souffrent plus que les gens ordinaires. Si vous êtes une personne ordinaire, tout ce dont vous avez besoin est de trouver un bon travail qui vous permet de ne pas vous inquiéter pour la nourriture ou le logement. Vous n'avez pas besoin de vous soucier de la renommée, du pouvoir ou de la gloire et vous pouvez dormir tranquille la nuit. Mais si vous avez une position importante, vous devrez sans cesse vous soucier les intérêts d'autrui, ce qui génère des insomnies.

Même si vous possédez toute la richesse et toute la renommée souhaitable, elles ne seront ni permanentes ni stables, elles sont donc source de souffrance. Par exemple, une personne peut vivre dans l'abondance au début de sa vie et puis mourir dans la misère. Ou bien elle peut jouir d'une position importante dans sa jeunesse et être

dans une position inférieure par la suite. Il arrive même qu'un riche, heureux le mois dernier, devienne extrêmement malheureux le mois suivant. Tout cela n'est pas rare. C'est pourquoi il est essentiel de renoncer à l'attachement et au désir.

Tout le monde aspire à obtenir richesse et célébrité. Si vous avez accumulé un bon karma dans le passé, vous y arriverez sans effort. Si vous n'en avez pas, vous aurez beau travailler dur et faire beaucoup d'efforts, vous aurez du mal à y arriver. Il est donc important de lâcher tout cela, autrement, vous aurez beau vous agiter, il n'y aura pas de fin au samsara et à ses activités.

Le bonheur, la prospérité, la célébrité, la réputation que vous avez pu avoir, toutes les souffrances endurées dans cette vie, ne sont à présent que souvenirs, tout comme un rêve la nuit dernière. Dans vos rêves, même si vous êtes heureux ou souffrez longtemps, tout s'efface au réveil. Ces joies et ces peines ne sont pas réelles. De même, lorsque vous mourrez, le bonheur et la douleur de cette vie disparaîtront sans laisser de trace, car ils sont insubstantiels. N'aspirez donc pas au bonheur, à la richesse, à la renommée ou à quoi que ce soit d'autre dans le samsara.

Le grand Bouddha plein de compassion dit : tout comme lorsqu'on est dans une pièce sale, l'on ne peut sentir qu'une odeur nauséabonde, quel que soit celui des six royaumes dans lequel vous prenez naissance, vous n'y ferez que l'expérience de la souffrance, jamais du bonheur. Si vous y réfléchissez en profondeur, vous réaliserez que la douleur et le plaisir sont tous deux sources de souffrance. Il n'y a aucun bonheur véritable dans le samsara. Si vous pouvez comprendre que tout est incertain et insatisfaisant dans le samsara, vous pourrez vraiment cultiver le souhait de vous libérer de l'existence samsarique plutôt que d'y rester piégé.

La vérité de l'origine de la souffrance

Si vous voulez dissiper la souffrance, vous devez vous efforcer d'éliminer ses causes, elle ne peut cesser naturellement d'elle-même. Cette seconde vérité expose l'origine de la souffrance, les afflictions mentales et le karma.

Les afflictions mentales

Il existe trois principales afflictions mentales : le désir, la haine et l'ignorance.

Le *désir* c'est l'attachement aux choses telles que la richesse, le pouvoir, la position, les amis et les proches. On appelle désir le fait d'être attiré par quelque chose ou quelqu'un et de s'y attacher. Si vous succomez à ce genre d'émotion, ce sera une source de souffrance infinie, c'est pourquoi vous devez tout faire pour vous débarrasser du désir.

La *haine*, c'est lorsque l'on est en colère contre autrui et que l'on souhaite qu'il souffre. Qu'est-ce qui cause la haine ? C'est lorsque vous ou vos proches sont blessés ou que certains favorisent vos ennemis. Ce sont les causes principales donnant naissance à la haine. Si vous ne mettez pas fin à ces causes, votre souffrance ne cessera pas. Il faut donc éradiquer aussi cette émotion destructrice.



5.8 : Trône richement orné et site magnifique pour l'enseignement

L'*ignorance* c'est ne pas savoir quoi faire et n'avoir aucune idée de comment pratiquer la vertu et de s'abstenir du mal. Il existe deux types d'ignorance : celle qui vient d'un manque de compréhension et celle qui vient d'une compréhension erronée. La première est liée au fait de ne pas comprendre le but de cette vie. Bien que vous soyez nés en tant qu'humain sur ce continent au Sud, Jambudvipa, différent d'autres

formes de vie, si vous n'avez aucune croyance religieuse, si vous ne vous engagez pas dans la pratique de la vertu et ne vous abstenez pas de faire le mal, si vous êtes oisif et dans un état léthargique toute la journée, vous serez alors semblable à une vache ou un cheval. Les animaux aussi sont à la recherche de nourriture et d'eau, voulant éviter toute douleur et tout problème. Si vous vivez simplement, sans aucun but spirituel, il n'y a alors aucune de différence entre une vache, un cheval et vous, mis à part qu'ils ne portent pas de vêtements.

Dans ce monde, il existe trois grandes religions et d'autres religions mineures. Il est important d'en suivre une. Autrement, passer ses jours sans but spirituel est une forme d'ignorance. Lorsque j'étais en Californie, j'ai vu beaucoup de vaches dans les prés, elles étaient condamnées à l'abattoir. Pourtant, aucune n'a essayé de s'enfuir ; elles se contentent de brouter l'herbe, paisiblement, dans leur pré. De même, certains pensent qu'ils n'ont besoin ni de croyance religieuse ni de quête spirituelle, ils se contentent de profiter des plaisirs matériels. Leur vie ne peut être meilleure que celle d'une vache. Vous ne devriez pas gaspiller ainsi votre vie.

Le deuxième type d'ignorance, celui d'une compréhension erronée, c'est lorsque vous avez une croyance religieuse, mais qu'elle ne vous permet pas de réaliser la véritable nature des phénomènes. Avant d'adhérer à une religion, examinez-la attentivement, assurez-vous de son authenticité, consultez d'autres personnes pour en savoir plus. Suivre une tradition religieuse sur un coup de tête, sans l'analyser attentivement, c'est un manque de sagesse. Vous choisissez soigneusement ce que vous mangez, en fonction de vos goûts et de votre santé. Choisir une nourriture nécessite de l'attention, alors que dire du choix concernant une croyance qui est liée à un bonheur ultime pour vos vies futures. Vous devez vraiment réfléchir avant de suivre une religion.

Certaines personnes suivent fidèlement une religion et n'aiment pas les autres, sans aucune raison. C'est irrationnel. Vous devez analyser et examiner minutieusement votre parcours spirituel, votre chemin et son

but. Et il est nécessaire de faire cela en profondeur, pour déterminer quelle doctrine est correcte et laquelle ne l'est pas, quelle est bénéfique et laquelle ne l'est pas. Suivre une religion sans cet examen logique est vraiment absurde, ne faites pas cela.

Parmi les nombreuses traditions religieuses du monde, certaines prônent l'inconduite sexuelle, le vol et le pillage, d'autres tuer des êtres et leur nuire, en tant qu'actes vertueux. Mais si vous y réfléchissez attentivement, des comportements motivés par le désir ou la haine vous font enfreindre la loi, tout simplement, sans parler de bonheur dans les vies futures, ni même dans cette vie. Car le fait de nuire aux autres ne vous apportera jamais de bienfaits.

Certaines religions proposent des méthodes pour rechercher le bonheur, pour soi-même et ses proches, mais elles se soucient uniquement de leurs fidèles et n'ont aucune considération pour les autres. C'est un peu mieux que de ne pas avoir de croyance du tout. Comme elles sont focalisées sur leur communauté, ces religions ne peuvent être considérées comme étant bonnes. Quelle que soit la tradition religieuse, si elle invite les gens à être d'un bienfait à la fois pour eux-mêmes et pour autrui, elle peut être considérée comme la meilleure. Vous pouvez suivre toute religion pronant cette doctrine.

Bien sûr, si l'on a que l'intention d'être d'un bienfait pour soi-même et autrui, ça ne suffit pas. Cela ne sera pas d'un grand bienfait, un peu comme une femme sans bras qui voit son fils emporté par le courant d'une rivière, qui ne peut rien faire d'autre que prier pour qu'il ne se noie pas. Vous devriez essayer d'agir pour votre bien et celui d'autrui, avec le courage et la persévérance d'un héros qui laisse son fils sur le champ de bataille. Consacrez-vous à toute méthode permettant d'atteindre cela et mettez-la en pratique.

Vous devriez vérifier une méthode qui a pour but d'être d'un bienfait pour soi-même et pour autrui à l'aide de trois critères, à savoir : les écritures, l'analyse logique et l'expérience de la pratique. Les grands

érudits et les pratiquants accomplis du passé basaient toujours leur jugement ou leur choix sur des écrits authentiques et non sur les hypothèses de certaines personnes. Il est donc nécessaire de faire référence aux écritures authentiques.

De plus, la méthode doit être testée par un raisonnement attentif. Si elle ne résiste pas à l'analyse logique, c'est comme une personne qui aurait du pouvoir et déclarerait : « Seuls ceux qui adhèrent à ma doctrine seront heureux et prospères, sinon, ils seront dans la misère et souffriront. » Cela n'est pas vraiment convaincant. De plus, cela doit être prouvé par la pratique. En mettant cette religion en pratique, vous devriez atteindre un bienfait temporaire et une réalisation ultime. La preuve absolue de l'authenticité d'un enseignement c'est d'en avoir une réelle expérience spirituelle. Sans ce résultat, un simple argument ne prouve rien.

Toutes les traditions religieuses dédiées au bien des êtres animés apparaissent dans ce monde par le pouvoir des activités éveillées du Bouddha Sâkyamuni et de sa grande compassion. Dans l'Hindouisme, le Bouddha Sâkyamuni est considéré comme une émanation de Vishnou. Dans le



5.9 : Chojé priant avant l'enseignement

Bouddhisme, Maheshvara est considéré comme une manifestation d'Avalokitesvara. L'Hindouisme enseigne des méthodes pour rechercher la paix et le bonheur dans cette vie, ce qui prouve que c'est la manifestation de la grande compassion du Bouddha. Prenez le Christianisme, son principe est de cultiver la compassion et l'amour universel pour tous les êtres, c'est également au cœur du Bouddhisme, c'est aussi la manifestation des activités éveillées du Bouddha. Ainsi, peu importe qui vous êtes, restez impartial envers toutes les traditions religieuses ; il est essentiel que toutes les

religions coexistent en harmonie, restent unies et soient amicales les unes envers les autres.

Franchement, la seule doctrine qui résiste à ces trois critères est l'enseignement du Bouddha, car aucune autre tradition religieuse ne peut atteindre ce niveau. Si vous voulez comprendre cela plus profondément, je vous suggère d'étudier les écritures de toutes les grandes religions. Il m'est impossible de clarifier complètement les caractéristiques du Bouddhisme et les points de vue des autres traditions religieuses en si peu de temps, mais si vous lisez les textes des deux derniers millénaires, vous serez convaincu de la vérité de ce que je viens de dire.

Pour ma part, je suis un pratiquant bouddhiste et je vis dans un endroit où le Bouddhisme prospère. Cependant, je n'ai jamais été aveuglément attaché au Bouddhisme, je n'ai jamais éprouvé d'aversion envers les autres religions. Grâce à des études approfondies de toutes les religions, j'ai pu déterminer quelle était la meilleure. De nos jours, le Bouddhisme se décline en trois branches principales : le Bouddhisme Theravada, le Bouddhisme Mahayana et le Bouddhisme tibétain, dont je suis les enseignements. Suite à de longues périodes d'étude et de pratique, j'ai développé une foi inébranlable dans la sagesse unique et les qualités transcendantes du Bouddhadharma et c'est la raison pour laquelle je partage mes conclusions avec vous. Vous avez, vous aussi, besoin de discernement concernant les doctrines des différentes religions. Avant de vous décider à suivre l'une d'elles, prenez le temps d'une réflexion attentive et profonde. Si vous rejoignez simplement une tradition sans aucune recherche ni analyse, c'est comme le dit un proverbe tibétain : « comme un chien affamé qui avale un poumon ». Même si un poumon est moins appétissant que d'autres morceaux de viande, un chien affamé l'avalera sans hésiter. De même, il est totalement inapproprié de suivre aveuglément une religion sans analyse préalable.

En résumé, les trois afflictions mentales que sont le désir, la haine et l'ignorance sont la première cause de la souffrance et une fois que vous le savez, vous devez déployer tous vos efforts pour vous en débarrasser.

Le Karma

La deuxième cause de la souffrance est le karma négatif, vous devez donc vous abstenir de toute action négative.

La première action négative à abandonner est celle de tuer. Peu importe qui vous êtes, vous devez vous abstenir de tuer. Certaines traditions religieuses interdisent de tuer des personnes mais pas d'autres formes de vie. Si vous y réfléchissez attentivement, vous réaliserez que tous les êtres ont peur de mourir et souffrent au moment où ils sont tués. Il n'y a aucune raison valable pour tuer un être animé. Même une petite fourmi tient à la vie, essaie d'éviter la souffrance et de se protéger. Tous les êtres sensibles partagent donc les mêmes souffrances, l'acte de tuer devrait être complètement abandonné.

La seconde action négative est le fait de voler. Si vous volez les possessions d'autrui pour votre profit, cela va le faire souffrir et vous fera du mal à vous aussi. L'acte de voler doit donc être abandonné.

La troisième action négative est le fait de mentir. Mentir et tromper les autres va leur faire du mal et les troubler, mais en plus, vous ne serez plus digne de confiance. Vous devriez donc cesser de mentir.

La quatrième action négative est l'inconduite sexuelle. Une relation avec le conjoint d'autrui est très grave, car les gens ont généralement beaucoup d'affection pour leur conjoint et y sont très attachés. S'engager dans une inconduite sexuelle avec une personne déjà mariée créera un karma négatif bien pire encore que le vol.

La cinquième est le fait de boire de l'alcool. L'alcool peut être cause de nombreux actes négatifs, vous devez donc vous en abstenir. La consommation d'alcool cause non seulement de nombreux problèmes de santé, mais elle est aussi un obstacle à la pratique du Dharma.

Une fois ivres, les gens sont lents d'esprit, ils perdent le contrôle d'eux-mêmes. Un esprit sans contrôle est susceptible de transgresser tous les autres préceptes. C'est pourquoi vous devriez vous abstenir de boire de l'alcool.

S'abstenir de ces cinq actions négatives, physiquement ou en paroles, c'est ce qu'on appelle les *cinq préceptes*. Lorsque l'on est sur le chemin bouddhiste, éviter ces cinq actions crée des mérites inconcevables. De plus, en abandonnant ces actions négatives, vous prenez les vœux pratimoksha d'un pratiquant laïc et protégez le courant de votre esprit. Le mérite accumulé en sera cent ou même mille fois plus grand encore. Il est bon de prendre les vœux pratimoksha d'un pratiquant laïc et de s'engager ainsi dans la vertu.

Et pour les moines et moniales, les préceptes sont fondamentalement les mêmes. Il y a cependant deux préceptes supplémentaires. Le premier, c'est de porter la robe monastique en tout temps. Sans robe monastique, vous n'êtes pas différent d'un laïc, rien ne montre que vous êtes moine ou moniale. La



5.10 : Chojé rayonnant sous les projecteurs

seule chose qui vous distingue d'un laïc c'est l'habit monastique. Le second, c'est que les pratiquants laïcs peuvent avoir des relations sexuelles avec leur conjoint, ce n'est pas une inconduite sexuelle. Mais les pratiquants monastiques doivent s'abstenir de tout acte sexuel sous peine de briser un vœu fondamental.

De nombreux monastiques sont présents aujourd'hui, c'est pourquoi j'insiste sur les quatre préceptes fondamentaux et celui de s'abstenir de consommer de l'alcool. J'espère que vous pourrez toujours porter votre habit monastique de la bonne manière et respecter attentivement les

cinq préceptes. Même si vous ne pouvez pas suivre à la lettre d'autres préceptes, cela ne sera pas vraiment un problème.

Selon les textes Vinaya tibétain, si vous n'êtes pas ordonné, vous ne pouvez porter de robe monastique. Mais ici, si les conditions favorables ne sont pas réunies pour que vous preniez des vœux monastiques pour le moment, vous pouvez porter l'habit monastique tant que vous respectez les trois refuges et les cinq préceptes. Si vous portez la robe qui nous vient du Bouddha, une graine de libération sera plantée dans l'esprit de toute personne qui vous voit. Vous ne serez pas perturbé par les obstacles provenant des esprits malveillants et réaliserez rapidement et facilement l'Éveil. Lorsque les conditions favorables seront réunies, vous devriez vous faire ordonner immédiatement. Ce serait inacceptable de ne pas vous faire ordonner si les conditions sont favorables. Et portez toujours la robe.

La vérité de la cessation et du chemin qui mène à la cessation

Quel est le fruit ultime d'un karma vertueux ? C'est la bouddhété, l'état de félicité ultime où cesse toute souffrance. Atteindre la bouddhété, c'est *la vérité de la cessation*, et pour la réaliser, vous devez vous engager dans *la vérité du chemin*.

Se fier à la vérité du chemin, c'est lorsque votre esprit suit la voie spirituelle. Dans ce monde, le Bouddhadharma est classé en Véhicules Communs et Grand Véhicule. Celui-ci est divisé en Sūtrayana et Vajrayana du Mantra Secret. Il y a donc trois véhicules.

Dans les véhicules communs, vous prenez refuge dans le Bouddha Sâkyamuni, puis vous abandonnez toutes les intentions et actions de nuire à autrui, vous vous centrez uniquement sur votre propre bien-être. Dans des pays comme le Sri Lanka, le Myanmar, la Thaïlande, de nombreuses personnes pratiquent actuellement les véhicules communs.

En comparaison, tous les enseignements du Mahayana mettent bien plus l'accent sur le bien-être d'autrui que sur le sien. Les pratiquants se consacrent uniquement au bien d'autrui, cultivant la compassion, qui amène tous les êtres sur le chemin de l'Éveil ; c'est la pratique du Mahayana. Si vous êtes adepte des véhicules communs, vous devez vous abstenir de toute intention ou action visant à nuire à autrui. Si vous êtes un pratiquant du Grand Véhicule, vous devez non seulement éviter de nuire à autrui, mais aussi travailler exclusivement pour son bien-être. On trouve principalement en Chine ou au Japon les personnes qui pratiquent sérieusement ce chemin.

Fondées sur le Mahayana, de nombreuses instructions suprêmes sont pratiquées, c'est ce qu'on appelle le Vajrayana du Mantra Secret. En suivant ce chemin, vous n'avez pas besoin d'une longue pratique ascétique et vous atteindrez rapidement la bouddhité. Grâce à de nombreux moyens habiles et à la sagesse, un pratiquant peut réaliser l'état de Bouddha dans cette vie. Ces moyens habiles comprennent la pratique de la phase de génération, où vous vous visualisez comme étant la déité. L'aspect de sagesse comprend la pratique de la phase d'achèvement, le fait de percevoir la vacuité de tous les phénomènes. Ces deux moyens habiles, la phase de génération et la phase d'achèvement, font partie du Vajrayana du Mantra Secret. Au Tibet, au Bhoutan et en d'autres lieux, de nombreuses personnes pratiquent le Vajrayana. Aux États-Unis, il existe maintenant des centres bouddhistes, établis par des maîtres bouddhistes tibétains, dont les disciples se sont engagés dans cette voie. Des maîtres tibétains s'efforcent d'établir des centres Dharma dans d'autres pays afin de diffuser largement l'enseignement Vajrayana.

Parmi tous les enseignements Vajrayana du Mantra Secret, quel est le chemin suprême, l'intention de sagesse de tous les bouddhas, l'essence du cœur de nombreux bouddhas féminins et des *ḍākinī* ? C'est l'enseignement de claire lumière du Dzogchen. Si vous avez reçu les instructions essentielles suprêmes de cet enseignement, vous atteindrez rapidement la bouddhité. Comme le dit le proverbe : « Si

vous le pratiquez pendant la journée, vous deviendrez un bouddha ce jour même ; si vous le pratiquez durant la nuit, vous deviendrez un bouddha cette nuit même. » Ceux qui ont cette chance karmique merveilleuse n'ont même pas besoin de pratiquer, ils deviendront un bouddha par le simple fait d'entendre les enseignements Dzogchen. Le simple fait d'entendre ce mot fermera la porte des royaumes inférieurs et le fait de simplement lire ses textes, les toucher ou de s'en rappeler, leur permettra facilement et rapidement d'atteindre l'état de bouddhité parfaite.

Cet enseignement apparaît rarement dans le monde, tout comme un joyau exauçant tous les souhaits. Même ceux qui sont très occupés dans la vie ordinaire, préoccupés par des choses futiles, peuvent s'engager dans la pratique Dzogchen et en obtenir rapidement des fruits. Cependant, cet enseignement n'est accessible qu'aux personnes ayant une affinité particulière avec lui. Si vous avez la chance de le rencontrer et de le pratiquer, il va sans dire que vous atteindrez l'Éveil.



5.11 : Chojé joint les mains solennellement

Au Tibet, les maîtres extraordinaires qui ont fait s'élever la bannière de victoire du Mantra Secret étaient Orgyen Padmasambhava et Vimalamitra. La claire lumière du Dzogchen est l'enseignement le plus profond, trésor d'une valeur incroyable transmis par ces deux grands maîtres à leurs disciples du cœur. Même au Tibet, il est difficile de le recevoir. Parmi les nombreux enseignements des huit lignées de réalisation, l'enseignement de claire lumière du Dzogchen est suprême et il est spécifique à la tradition Ngagyur Nyingma.

Comme je l'ai déjà dit précédemment, aux États-Unis, de nombreuses personnes sont des réceptacles appropriés pour recevoir l'enseignement Dzogchen. J'ai donné beaucoup d'autres enseignements, mais aucun

n'a eu autant de succès. Chaque fois que je parle du Dzogchen, les gens sont très enthousiastes, leur visage reflète clairement une foi et une dévotion incroyables.

Votre pays est très avancé économiquement, les gens sont pleins d'ambition, ils s'activent dans de nombreux domaines. Dans ce contexte, il est difficile d'obtenir des résultats en pratiquant d'autres chemins que le Dzogchen. Cette pratique simple et efficace semble la mieux adaptée à votre situation.

Je crois fermement qu'un grand nombre de bouddhistes occidentaux atteindront l'Éveil grâce à l'enseignement Dzogchen. J'espère que vous pourrez vous consacrer à la pratique Dzogchen, maintenant et par la suite. Tashi Delek !

AU KUNZANG Palyul CholING



5.12 : Kunzang Palyul Choling

Pendant notre séjour à Washington D.C., Yidzhin Norbu résidait au Kunzang Odsal Palyul Changchub CholING, un monastère tranquille et isolé, entouré d'arbres magnifiques. C'était comme si nous étions arrivés au Parc des Gazelles, du temps du Bouddha. Le centre a été créé par Ahkon Lhamo, la tulku féminine reconnue par Sa Sainteté Pénor Rinpoché. Bien qu'elle n'ait pas été ordonnée, elle a formé de nombreux pratiquants monastiques, ce qui est vraiment rare en Occident. Avant d'être intronisée en tant que tulku, Ahkon Lhamo aimait

collectionner des cristaux. Partout dans le centre, nous avons donc vu des cristaux de différentes couleurs. Ahkon Lhamo a invité Khenpo Rinpoché à voir sa collection. Il souhaitait trouver un cristal octogonal naturel, car on l'utilise dans la pratique du Dzogchen. Nous avons cherché un moment mais nous n'en avons pas trouvé.

Les jours qui ont suivi, Chojé visita des lieux touristiques durant la journée et donna des transmissions de pouvoir ou des enseignements dans la soirée.



5.13 : Ankon Lhamo montre sa collection de cristaux à Chojé

LE MOMENT PARFAIT, LE LIEU PARFAIT, LES ÊTRES PARFAITS



5.14 : Moines et laïcs accueillant Chojé le long de la route

Le 25 juillet, dans l'après-midi, Chojé donna la transmission de pouvoir de Vajrakilaya Gurkhukma. Des écrans furent installés dans différentes pièces pour retransmettre l'évènement, car il y avait beaucoup de monde. Avant la transmission de pouvoir, Rinpoché prononça ces mots :



5.15 : Des écrans dans chaque chambre pour une diffusion en direct

Comme le dit le proverbe : « Faites des offrandes avant de manger. Dites quelque chose avant d'agir. » Alors, permettez-moi de dire quelques mots avant d'enseigner.

Suivant la tradition tibétaine, je souhaite tout d'abord le meilleur au lama qui réside ici et à tous les responsables du centre. Je vous souhaite d'être en paix, en bonne santé. Que tout vous soit toujours favorable. Puis, je souhaite le meilleur aux fidèles bouddhistes américains qui sont venus écouter depuis longtemps la sagesse des enseignements du Tibet. Que tout vous soit favorable. Je souhaite tout le meilleur aux moines de ma ville natale, Sertar, à mes compatriotes tibétains venus du Népal. Enfin, tous mes vœux vont à tous ceux qui sont venus ici pour écouter l'enseignement du Dharma. Que tout vous soit favorable. Et puis, il y a ceux qui m'accompagnent à qui il n'est pas nécessaire que je transmette mes vœux. (Rires)

Puissiez-vous tous jouir d'une bonne santé ! Que le Dharma fleurisse !

Cette fois-ci, mes activités du Dharma se déroulent parfaitement, les conditions sont exceptionnellement favorables, nous pouvons nous en réjouir. Quelle sont les origines interdépendantes de cet évènement ? Comme je l'ai dit hier, je suis venu à Washington D.C., capitale du pays le plus puissant au monde. Du point de vue du lieu pour les enseignements, c'est merveilleux d'être ici et de pouvoir partager pleinement les enseignements du Dharma.

En ce qui concerne le maître, l'enseignement et l'assemblée, tous les aspects de ce moment particulier sont absolument parfaits. Dans notre monde d'aujourd'hui, le pays dont le pouvoir économique est le plus fort, ce sont les États Unis, et la région où le Bouddhisme est le plus prospère est le Pays des Neiges du Tibet. Si le Dharma authentique du Pays des Neiges et la force économique des États Unis peuvent devenir complémentaires, ce sera une immense contribution à la paix et la prospérité du monde entier. Donc, lors d'une occasion aussi favorable,

le fait de vous rencontrer dans cette atmosphère harmonieuse et joyeuse me réjouit au plus haut point.

En ce qui concerne le moment, hier c'était le jour où notre maître racine plein de compassion, le Bouddha Sâkyamuni, a tourné pour la première fois la roue du Dharma. De plus, le dixième jour de ce mois lunaire tibétain est important, c'est le jour anniversaire de la naissance spontanée en ce monde d'Orgyen Padmasambhava. Sa présence éveillée s'est manifestée naturellement au Sud-Ouest du lac d'Oddiyana, sans avoir besoin de père ni de mère. Ce dixième jour coïncide aussi avec la date où Gourou Rinpoché est parti pour le royaume des rakshasa, Ngayab Ling, pour y dompter les rakshasa. Ce moment pour enseigner est donc parfait.

De plus, le quinzième jour du calendrier lunaire tibétain est un moment particulier où les moines et moniales bouddhistes débutent trois rituels fondamentaux Vinaya. Ils commencent leur retraite d'été de trois mois, pratiquant le sojong et autres préceptes, ce pour quoi ils se sont engagés, s'abstenant de ce qui est interdit, conformément au Vinaya. Pour les pratiquants du Vajrayana, le dixième jour est un jour spécial où tous les daka et les dākinī se rassemblent spontanément. Orgyen Padmasambhava a promis :

Le dixième jour de la lune croissante,

Moi, celui d'Oddiyana, descendrai dans toutes les régions du Tibet.

Le dixième jour du mois du singe de l'année du singe,

Mes émanations empliront pour toujours le Pays du Tibet.

Le second bouddha, Orgyen Padmasambhava, visite le Tibet et tous les autres endroits du monde chaque dixième jour du mois. Les tantra de la tradition Sarma disent qu'en ce jour particulier où les daka et les dākinī se rassemblent spontanément, tous les pratiquants tantriques peuvent naturellement ouvrir la porte du mandala du Mantra Secret. Et surtout les six mois qui suivent le quinzième jour du sixième mois du calendrier tibétain sont la période parfaite pour que les pratiquants

Dzogchen s'engagent dans la pratique, comme méditer sur la *vue* par la pratique du triple espace.

A chaque fois que vous pratiquez les enseignements Dzogchen, vous en recevez des bénédictions et des siddhi. Cependant, dans des endroits comme l'Inde et Washington D.C., où le temps est généralement très chaud, durant cette période de six mois qui suit le quinzième jour de ce mois lunaire la température est relativement plus fraîche, ce qui crée des conditions plus favorables à l'équilibre des quatre grands éléments du corps. En pratiquant durant cette période, il est alors plus facile pour des débutants d'atteindre des accomplissements spirituels et de maintenir leur état de réalisation. C'est pourquoi, les vidyadhara du passé débutaient leur pratique du Dharma le quinzième jour de ce mois. En ce qui concerne cette période particulière, j'ai entendu dire que Gyalwa Rinpoché prévoyait de venir ici dans un ou deux mois. Je pense que tous ses activités du Dharma sont dédiées au développement de votre entraînement spirituel.

Comme le dit le proverbe tibétain : « Les conditions créées par l'homme ne sont pas les meilleures, mais l'interdépendance naturelle est merveilleuse. » Si vous faites un effort délibéré pour que causes et conditions soient réunies, afin que quelque chose se produise, il n'y a rien d'étonnant à cela. Mais si les causes et conditions apparaissent d'elles-mêmes, comme par coïncidence, c'est vraiment merveilleux. Je n'ai jamais prévu de venir dans la capitale des États-Unis le jour de Chökhör Düchen, quatrième jour du mois d'Ashadha, pour donner des enseignements sur les Quatre Nobles Vérités. Vous n'avez pas planifié non plus quoi que soit en ce sens. Mais grâce à la bénédiction pleine de compassion du gourou et des Trois Joyaux, toutes ces causes et conditions sont naturellement réunies. C'est une grande source de réjouissance pour nous tous !

En ce qui me concerne, depuis mes vingt-cinq ans jusqu'à ce jour, j'ai toujours débuté mes enseignements du Dharma pour être bénéfique à

tous les êtres en ce mois particulier. Je vais maintenant vous exposer brièvement ce que j'ai fait ces dernières années.

En 1985, j'ai été intronisé au monastère de Tertön Lerab Lingpa, comme sa réincarnation. J'ai alors pris l'engagement de sauvegarder et de soutenir largement la diffusion du Dharma afin que le Bouddhisme fleurisse. Depuis, je me consacre à ce que l'harmonie demeure entre tous les moines du Pays des Neiges, qu'ils respectent de purs préceptes et se consacrent à l'étude et la pratique du Dharma. Pour cela, je me suis engagé dans de vastes activités et j'ai accompli des réalisations sans précédent pour le bienfait des êtres sensibles.

En 1986, le quatrième jour du sixième mois, j'ai donné naissance à la suprême Bodhicitta, pour partager le Dharma et être d'un bienfait pour les êtres. J'ai ensuite visité les vingt-cinq grands lieux sacrés des régions de Dokham et des monastères dans différentes régions du Tibet. Pendant ce temps, de nombreuses paroles extraordinaires, des statues de bouddha, des stupas et autres objets sacrés sont naturellement apparus dans les vingt-cinq lieux sacrés. J'ai révélé également de nombreux terma profonds. De nombreux signes sont apparus, comme la renaissance d'une communauté de sangha portant la robe monastique, pendant la Révolution culturelle. En effet, à cette époque, le Bouddhisme était au plus bas et il y avait très peu de moines. Après cela, mes principaux disciples et moi-même nous sommes rendus dans toutes les régions du Pays des Neiges pour ordonner ceux qui en ont eu la chance. Grâce à cela, rien qu'autour de ma ville natale, il y a maintenant environ vingt mille moines et moniales qui suivent des préceptes monastiques purs. Nous avons amené un grand changement.

En 1987, j'ai fait un pèlerinage au Mont Wutai à l'Est, dirigeant un groupe de plus de dix mille moines tibétains, pratiquants laïcs et de nombreux chinois Han et mongols. Nous y avons récité le *Roi des Prières d'Aspiration pour une Excellente Conduite* des dizaines de milliers de fois. Tous ceux qui ont fait ce pèlerinage ont reçu des bénédictions à différents niveaux, liés à leur karma favorable. Ceux, dont la capacité

était supérieure et le karma favorable, ont vu personnellement le Seigneur Mañjuśrī, ont entendu ses enseignements et ont reçu la bénédiction de sa sagesse. Et ceux, dont la capacité était inférieure et le karma moins favorable, ont eu des expériences extraordinaires, comme la vision d'arcs-en-ciel, de rayons lumineux ou autres signes miraculeux. Ce pèlerinage a eu des résultats incroyables.

En 1988, je suis allé à Nyarong où j'ai donné des transmissions de pouvoir, des transmissions orales et des instructions de pratique aux sangha des treize monastères qui s'y trouvent. La bannière de victoire de l'enseignement et de la pratique du Dharma a ainsi été érigée.

En 1989, j'ai donné la transmission de pouvoir du *Nyingtig Yabzhi* à environ trois mille disciples sur la montagne sacrée de Minyak Gangkar.

Au cours de ces années, la communauté de sangha de l'institut de Larung Gar s'est considérablement développée, elle compte à présent jusqu'à six mille moines et moniales. A cette époque de l'année, ils se dédient à faire naître la Bodhicitta suprême.

En 1990, suivant en cela les souhaits de plusieurs grands maîtres accomplis, comme Sa Sainteté Pénor Rinpoché et Dilgo Khyentsé Rinpoché, je me suis rendu en Inde. Le quatrième jour de ce mois, huit personnes, dont six présentes aujourd'hui, Khenpo Namdrol, Khenpo Sodargyé, Ngodrup Dorjé et les trois membres de ma famille (ma sœur, ma nièce et moi-même), ainsi que deux autres moines, nous sommes rendus à la résidence de Gyalwa Rinpoché. Devant l'ancienne statue d'Avalokiteśvara nommée Kyirong Jowo Wati Sangpo, Gyalwa Rinpoché et moi nous sommes assis et avons donné naissance à la suprême Bodhicitta. Quelques jours plus tard, le dixième jour du même mois, je me suis rendu à Mysore, au Sud de l'Inde, dans le monastère de Namdroling, institut de Ngagyur Nyingma, créé par Penor Rinpoché. J'y ai donné la transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible* à mille moines, dont quarante khenpo et tulku. Depuis, tout ce

que j'ai entrepris s'est toujours bien passé, a toujours été un succès et n'a rencontré aucun obstacle.

Je ne partage pas tout cela pour me vanter, mais plutôt pour que vous puissiez vous réjouir avant l'enseignement. En cet instant, en ce lieu, toutes les causes et conditions favorables sont réunies. Je vais enseigner, vous allez écouter et je suis sûr que nous pouvons accomplir de grandes choses pour la dif-



5.16 : Chojé bénit chacun avec un phurba

fusion du Dharma et le bienfait des êtres, ainsi tous mes aspirations seront réalisées. C'est une source de grande joie et ce n'est certainement pas le fruit du hasard. Je dis ces quelques mots pour que vous vous en réjouissiez aussi.

Comme je viens de le dire, la puissance économique des États-Unis, c'est comme de la bonne nourriture, et le Dharma authentique du Tibet est comme l'assaisonnement exquis, les deux étant indispensables. Même avec les meilleurs ingrédients, sans un bon assaisonnement, nous n'aurions pas d'appétit. Quelque soit la puissance économique, si elle n'est pas liée aux activités d'un Dharma authentique, une vie pourrait être heureuse, mais les vies futures pourraient ne pas l'être. Nous avons à présent un bon assaisonnement et de bons ingrédients ; il est temps pour nous de savourer ce délice. (Rires)

Si ce n'était pas moi qui étais venu aujourd'hui, mais une personne riche, elle vous aurait peut-être offert un banquet délicieux. Mais moi, je vous sers un banquet du noble Dharma. Voulez-vous en profiter ? (Applaudissements)

VISITE D'UNE JOURNÉE SUR LE « NATIONAL MALL »

Le 26 juillet, nous avons accompagné Yidzhin Norbu au cœur de la capitale, au « National Mall ». C'est un lieu de fêtes et cérémonies nationales aux États-Unis et une attraction touristique importante.

Le premier endroit que nous avons visité était le Washington Monument, symbole de cette capitale. L'obélisque de marbre de 169 mètres a été érigée en l'honneur de George Washington, premier président des États-Unis. Il est dit que le gouvernement avait alors interdit toute construction qui serait plus haute que le Washington Monument. Aucune inscription n'est gravée sur ce monument, tout comme sur la stèle de l'impératrice Wu Zetian en Chine. Certains disent que les actions de George Washington étaient indescriptibles, c'en est le symbole, d'autres que ses réalisations et ses erreurs devront être jugées par les générations futures.



5.17 : Monument de Washington

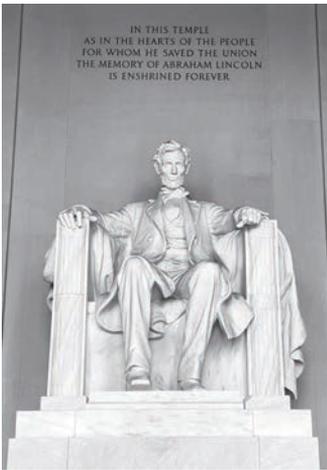
Nous avons ensuite visité le « Lincoln Memorial », un grand monument en l'honneur d'Abraham Lincoln, 16^e président des États-Unis. On peut voir la statue de Lincoln dès l'entrée. Derrière sa statue, une inscription figure dans la pièce commémorative :

Dans ce temple
Comme dans le cœur des gens,
Pour lesquels il a sauvé l'union,
La mémoire d'Abraham Lincoln
Est enchâssée pour toujours.



5.18 : À l'intérieur du « Lincoln Memorial »

C'est aussi un lieu de rassemblement pour les personnes qui souhaitent la paix. Sur les marches de ce mémorial, le dirigeant du Mouvement Américain pour les Droits Civiques, Martin Luther King Jr., a prononcé son célèbre discours « I Have a Dream » (J'ai un rêve).



5.19 : « Lincoln Memorial »

Puis, nous avons visité le Mémorial des vétérans du Vietnam. Il s'agit d'un mur en granit noir, en forme de V, sur lequel sont inscrits les noms des soldats des armées américaines ayant péri lors de la guerre du Vietnam. Khenpo Jigmé Phuntsok est resté devant le mur pendant un certain temps, récitant des mantras et des prières pour ces vétérans décédés.



5.20 : Mémorial des vétérans du Vietnam



5.21 : Chojé priant pour les vétérans décédés

La dernière étape de notre visite fut le Capitole. C'est un autre endroit important pour les États-Unis : la plupart des investitures des présidents y ont eu lieu. Le Capitole est un bâtiment composé de cinq niveaux. La plus belle partie est la Rotonde, un espace circulaire pour les cérémonies, au centre du bâtiment, sous un dôme. C'est également



5.22 : Le Capitole des États-Unis

une galerie de peintures et de sculptures représentant des personnalités et des événements de l'histoire des États Unis. Au Nord et au Sud de la Rotonde sont situés la Chambre des Représentants et le Sénat, c'est là que les décisions politiques les plus importantes du pays sont prises.



5.23 : Visite à l'intérieur du Capitole ; La Rotonde du Capitole de nos jours



5.24 : Chojé et son entourage dans la capitale des États-Unis

L'ORIGINE DU *MAÑJUŚRĪ PAISIBLE*

Dans la soirée du 26 juillet, Chojé donna la transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible*, avant laquelle, il prononça ces quelques mots :



5.25 : Chojé offre une khata à Ahkon Lhamo

Je voudrais vous présenter brièvement l'origine de cette transmission de pouvoir *Un Flot Rapide de Bénédiction* — *Sadhana du Mañjuśrī Paisible*.

En 1987, j'ai guidé un grand groupe de moines et de laïcs tibétains, plus de dix mille personnes au total, jusqu'au Mont Wutai à l'Est, là où demeure le Seigneur Mañjuśrī. De nombreux chinois Han, mongols et touristes étrangers se sont joints par la suite à notre pèlerinage. Devant la *Gigantesque Pagode Blanche* contenant une relique du Bouddha

Sâkyamuni, nous avons récité des milliers de fois le *Roi des Prières d'Aspiration pour une Excellente Conduite*.

Grâce au pouvoir sans obstacle de la sagesse de Mañjuśrī, tous les participants ont reçu des bénédictions extraordinaires conformément à leur karma. Ceux qui avaient le meilleur karma virent Mañjuśrī, reçurent ses enseignements directement de lui et leur esprit fut pénétré de ses bénédictions de sagesse. Ceux dont le karma était moyen firent l'expérience de signes dans leur méditation. Ceux qui avaient un karma moins fortuné virent Mañjuśrī dans leurs rêves. Même ceux qui avaient un moins bon karma encore eurent certains des dix signes transcendants décrits dans *les Annales du Mont Wutai*, comme celui de voir la lumière bénie de Mañjuśrī. Tous reçurent une bénédiction de Mañjuśrī, sous une forme ou une autre.

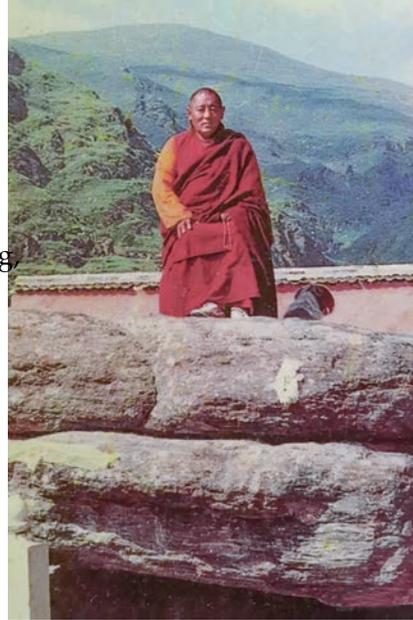


5.26 : Chojé et ses disciples, durant une retraite de 3 mois au mont Wutai, en 1987

Lorsque notre cérémonie de prière touchait à sa fin, la majorité des laïcs firent des aspirations pour cette vie et les vies futures, puis repartirent chez eux. Plus de cinq cents moines, souhaitant atteindre l'Éveil dans

cette vie, demeurèrent sur le site sacré du Mont Wutai pendant encore cent jours. Ils firent des pèlerinages et pratiquèrent sur chacune des Cinq Terrasses, les cinq plateaux, demeures des cinq manifestations de Mañjuśrī, ainsi que sur de nombreux autres lieux saints, où s'étaient rendus des bodhisattvas éveillés et des pratiquants accomplis.

Pendant notre séjour au Mont Wutai, nous, les moines, sommes restés dans les endroits suivants. L'un d'eux est un lieu solitaire sur la Terrasse Ouest, où se trouve la Pierre Xielong. Connue également sous le nom de Pierre Qingliang, ce qui veut dire *Pierre fraîche*, c'est là que le Seigneur Mañjuśrī a accompli des miracles. Du quatrième au dixième jour du sixième mois lunaire, je donnais des enseignements à mes disciples, assis sur cette pierre. Le dixième jour, alors que nous faisons une grande offrande de tsok, des arcs-en-ciel et le corps de Mañjuśrī, son lion, son mantra et ses emblèmes de main apparurent dans le ciel sous forme de lumière. Les cinq cents moines présents en furent témoins.



5.27 : Choqué sur la Pierre de Qingliang

Nous avons aussi passé du temps à la Grotte Shancai, grotte de Sudhana, située sur la partie inférieure de la Terrasse Est. C'est là que jeune Sudhana fit naître la suprême Bodhicitta et fit la vaste aspiration d'accomplir des océans d'actions vertueuses aux pieds de Mañjuśrī. Lorsque nous avons récité des prières d'aspiration, il y avait plus de six cents laïcs bouddhistes Han, la plupart virent Mañjuśrī dans le ciel, certains eurent d'autres visions, comme celle de son lion.



5.28 : Chojé dans la grotte Shancai

Le troisième site fut la Grotte Narayana, près de la partie supérieure de la Terrasse Est. C'est là où le Bouddha prophétisa, dans le *Soutra du Buddhāvataṃsaka*, que Mañjuśrī et ses dix mille disciples demeureraient durant un éon entier. Pendant mon séjour dans cette grotte, par le pouvoir de la bénédiction de Mañjuśrī, ce terma du *Mañjuśrī Paisible* pénétra naturellement mon esprit, se répandit dans l'étendue de ma présence éveillée et je le consignai par écrit. Tous ceux qui le

pratiqueront donneront naissance à une expérience spirituelle transcendante et à la réalisation, sans effort. Ou, si ce n'est pas le cas, ils développeront une foi et une compassion exceptionnelles et feront des progrès dans leur pratique spirituelle. La bénédiction de cet enseignement est évidente, c'est pourquoi il est si largement partagé au Pays des Neiges.



5.29 : Chojé enseigne au sommet de la terrasse Est

En 1990, lors de mon voyage en Inde, j'ai donné là aussi, sans hésiter, sa transmission de pouvoir, les livrets de pratique et les instructions de ce terma à de nombreux érudits, pratiquants accomplis et grands maîtres détenteurs de la lignée. Grâce à cela, cet enseignement est devenu encore plus populaire et s'est répandu largement en Inde, au Népal, au Bhoutan et dans les régions chinoises Han.

Cette année, par le pouvoir de notre lien karmique et de nos aspirations passées, je suis venu aux États-Unis. Au départ, je n'avais pas l'intention de donner la transmission de pouvoir de cet enseignement. Mais vu les demandes qui m'ont été faites et vu la maturation de conditions favorables, j'ai donné la transmission de pouvoir de ce terma à Nechung Dorjé Draying Ling à Hawaï, première étape de mon voyage. Lors de

cet enseignement, tout le monde était tellement empli de dévotion que j'ai eu le sentiment qu'ils allaient pratiquer et maintenir cette pratique.

Après cela, lors de ma visite dans les centres bouddhistes du Colorado, où j'ai donné la transmission de pouvoir de ce terma, je me suis souvenu de la prophétie que j'avais reçue lorsque j'étais au Mont Wutai, je l'ai donc lue à l'assemblée. De quoi s'agit-il ? La prophétie disait qu'à l'origine cette pratique venait d'Orient, mais que son développement pour le bien de tous les êtres allait se faire en Occident. En entendant cela, les participants ont ressenti tellement de foi qu'ils ont tous promis de la pratiquer sérieusement. Leur foi peut ainsi être considérée comme une foi confiante.

Dans les centres bouddhistes, en Californie, j'ai aussi donné la transmission de pouvoir et le livret de pratique de ce terma. Tous les maîtres bouddhistes qui y demeurent possèdent les nobles qualités énumérées dans les écritures. En recevant cette pratique, par le pouvoir de leur lien à ce terma, de nombreux disciples ont ressenti une foi confiante, définitive envers cette pratique, et ceux, dont les facultés sont supérieures, ont vu leur dévotion s'accroître immensément.

Il ne suffit pas, pour cette pratique, d'avoir une foi désireuse, vous devez cultiver une foi convaincue envers elle. Ce type de foi vient de la bénédiction de ses mots et de leur sens. Si votre foi n'est basée que sur une écoute de la description d'autrui, elle sera facilement oubliée : on peut avoir foi aujourd'hui mais la perdre demain.

De plus, le respect sincère que vous me manifestez peut aussi être considéré comme une foi convaincue. Pourquoi dis-je cela ? Comparé à votre gourou, elle est cent ou mille fois supérieure à moi, tant pour sa réputation, sa position sociale ou ses qualités. Mais elle se comporte avec moi comme une servante et m'assiste avec un grand respect. Elle se comporte comme le dit le Bouddha dans ses écritures, « Comme un taureau dont les cornes sont brisées, nous devrions abandonner toute

arrogance et développer du respect envers tous. » Elle doit avoir une foi sincère, sinon, elle ne pourrait agir ainsi.

Non seulement elle, mais aussi les cinq personnes qui m'accompagnent ont une foi sincère en moi. Parmi eux, Medron et Mumtso sont tous deux des membres de ma famille et ont naturellement une dévotion infinie pour moi. Les trois autres, Khenpo Namdrol, Khenpo Sodargyé et Ngodrup Dorjé, m'ont assisté durant mon voyage en Inde, il y a trois ans. Pendant plus de six mois, ils ont travaillé sans relâche et tout organisé pour moi. Maintenant, ici aux États-Unis, ils prennent soin de moi jour et nuit sans ménager leur fatigue. Leur attitude est pleine d'humilité, ils me servent comme si j'étais un chakravartin, ce qui montre leur foi incroyable en moi.

Comment savez-vous que la foi et la dévotion que vous ressentez envers le gourou sont inébranlables ? L'histoire suivante peut l'illustrer : du temps du Bouddha Sâkyamuni, il y avait un grand roi appelé *Prasenajit*. Il avait une telle foi inébranlable envers le Bouddha, qu'il se prosternait non seulement devant le Bouddha lui-même, mais aussi devant tous ses disciples, défaisant son chignon et répandant ses cheveux sur le sol, comme un tapis, pour qu'ils puissent marcher dessus. Un jour, de nombreux mendiants sont arrivés. Le roi pensa qu'il s'agissait de disciples du Bouddha. Il les salua en défaisant ses cheveux. Le peuple se moquait de lui, pensant qu'il était fou de rendre hommage à ces mendiants. Alors, le roi Prasenajit alla voir le Bouddha et lui demanda : « Permettez-moi d'offrir des vêtements spéciaux à vos shravaka, cela nous permettra de les distinguer facilement des mendiants. » Le Bouddha accepta, c'est ainsi que les monastiques portent maintenant trois robes. Voilà donc, dans l'Inde d'autrefois, un exemple de respect sincère et de dévotion envers le gourou, signes d'une foi inébranlable.

Au Tibet, il y avait un grand roi du Dharma nommé *Tri Ralpachen* qui gouvernait un vaste territoire. Il avait de très longs cheveux, et chaque fois qu'il rencontrait des monastiques, il répandait ses cheveux par terre pour qu'ils puissent marcher dessus. Il avait une grande

vénération pour les monastiques et était connu sous le nom de *Roi du Dharma au Chignon*.

Si vous considérez votre gourou avec autant de respect que ces rois, c'est que votre foi est inébranlable.

Des souhaits du fond du cœur pour ce grand maître féminin, détentrice des enseignements

Lorsque je suis arrivé à Washington D.C., j'espérais que mes activités pour le bien des êtres sensibles seraient encore plus vastes que celles que j'avais accomplies à Hawaïi, au Colorado ou sur la côte Ouest. Il y a deux raisons à cela. Vous savez que Sa Sainteté Pénor Rinpoché a été reconnu comme chef suprême de la lignée Ngagyur Nyingma. Dans la tradition Nyingma, personne n'a plus d'autorité ni d'influence que lui. J'ai longtemps examiné attentivement ses qualités tant spirituelles que mondaines, en tant que maître du Dharma. En termes de qualités spirituelles, il a une sagesse toute pénétrante et une réalisation profonde, sa vertu est inégalée. Au niveau ordinaire, il a bon cœur, il est clairvoyant, plein de compassion, digne de confiance, sincère et honnête. J'ai bien peur que des maîtres comme lui deviennent rares dans le monde d'aujourd'hui. Votre maître, Ahkon Lhamo, a été reconnue comme tulku par le Vénérable Pénor Rinpoché. Sa réputation n'est pas à démontrer, ses activités du Dharma sont vastes. J'espère qu'elle pourra être à la hauteur de sa réputation et que son titre prendra tout son sens. Même si elle avait cent maîtres racines, le seul qu'elle devrait chérir en tant que joyau unique inestimable est Sa Sainteté Pénor Rinpoché, et elle devrait faire tout son possible pour réaliser sa grande vision dans cette vie. C'est la première raison.

Avec sa sagesse immaculée, Pénor Rinpoché a vu l'importance de ce centre et a nommé Ahkon Lhamo comme maître du Dharma. Étant donné que ce centre est situé près de la capitale des États-Unis, une situation géographique unique, j'espère qu'il deviendra un lieu

extraordinaire et particulier pour la diffusion et la prospérité du Dharma. C'est la seconde raison.

Ce grand but, diffuser le Dharma et être d'un bienfait pour les êtres, ne peut être réalisé sans causes ni conditions. Le maître doit tout d'abord posséder de bonnes qualités. Pour Ahkon Lhamo, je crois qu'elle en a de nombreuses. Cependant, pour maintenir un centre, former et éduquer un sangha, il ne suffit pas d'avoir des vertus, il faut développer de nobles qualités par l'étude et la pratique du Dharma. Il y a deux raisons à cela : premièrement, même si un maître est doté d'une sagesse extraordinaire et d'une grande réalisation spirituelle, il ne peut avoir une influence sur autrui qu'en possédant une connaissance approfondie du Dharma. Dans le monde, personne n'a de qualités innées surpassant celles du Bouddha Sâkyamuni, mais le Bouddha lui-même a étudié sous la direction de deux maîtres, Alara Kalama et Uddaka Ramaputta, afin de pouvoir inspirer les êtres. En termes de réalisation spirituelle, personne ne peut dépasser Orgyen Padmasambhava, mais lui aussi s'est longtemps fié à de nombreux maîtres, y compris les huit mahasiddha. Vimalamitra lui aussi a suivi Shri Singha pendant vingt et un ans et a pleinement reçu toutes ses instructions. Donc, quelles que soient vos qualités, vous devez vous fier à un maître qualifié pour recevoir les enseignements, étudier et pratiquer le Dharma du mieux que vous le pouvez. C'est très important.

Deuxièmement, même si de grands maîtres ont développé des qualités incroyables dans leurs vies précédentes, lorsqu'ils renaissent dans ce monde, un grand nombre d'entre eux sont sujets aux tendances habituelles et aux obscurcissements causés par la naissance. Les qualités des vies passées, aussi importantes soient-elles, sont donc obscurcies ; pour les révéler, il faut se fier à des maîtres qualifiés pour étudier et pratiquer profondément le Dharma. Le Bouddha a clairement parlé de l'importance de suivre un maître dans le *Tantra pour Maintenir Toutes les Qualités* :

*Avant de se fier à un maître,
Même le nom d'un bouddha est inconnu.
Tous les bouddhas dans un millier d'éons
Ne peuvent l'être qu'après avoir suivi un maître.*

Comme je l'ai appris de Pénor Rinpoché, Ahkon Lhamo a reçu de son maître de nombreuses transmissions de pouvoir, des transmissions orales et des instructions sur des enseignements tantriques, comme le *Rinchen Terdzod*. J'ai aussi entendu dire qu'elle a étudié avec de nombreux grands maîtres tibétains. Donc, je pense qu'elle a atteint les accomplissements de l'étude et de la pratique du Dharma. Cependant, pour guider ses disciples, les réalisations ordinaires ne sont pas suffisantes. Elle doit atteindre encore plus de réalisations et de qualités extraordinaires.

Prenons comme exemple l'incomparable Seigneur Atisha. Il est la manifestation du Bouddha Amitabha dans notre monde humain. Il a suivi plus de cent cinquante maîtres et a étudié de manière approfondie une grande variété d'enseignements et d'instructions, afin d'éduquer ses disciples et de rendre le Bouddhisme attractif. Non seulement il maîtrisait le chemin complet vers l'Éveil, mais il pouvait aussi donner des enseignements appropriés aux êtres sensibles selon leurs capacités. Avec un nombre limité de qualités, il n'aurait pu être d'un tel bienfait pour les êtres.

C'est la même chose lorsque l'on soigne des patients. Un médecin doit pouvoir prescrire le bon médicament adapté à la maladie. La maladie due à la chaleur ou celle due au froid doivent être traitées avec le médicament qui convient à la situation. Un seul médicament ne permet pas de guérir toutes les maladies. Il en est sûrement ainsi dans les hôpitaux aux États-Unis. Les médecins doivent prescrire des médicaments en fonction des symptômes du patient, il n'utilisera jamais le même médicament pour soigner des maladies différentes.



5.30 : Chojé regarde l'assemblée avec bonté

De même, en tant que maître, il ne suffit pas de connaître un seul enseignement, il faut en connaître plusieurs. Dans le cas d'Ahkon Lhamo, en plus des vertus qu'elle possède depuis sa naissance, elle a aussi étudié auprès de nombreux maîtres qualifiés pour les développer, c'est très important. Le Bouddha a dit : « Même si l'on atteint le fruit où l'on n'a plus rien à apprendre, on devrait se comporter comme si l'on était encore en formation. » De nombreux grands maîtres ont atteint l'état de Bouddha, où il n'y a plus rien à apprendre, mais continuent pourtant à étudier le Dharma. J'espère donc qu'Ahkon Lhamo pourra aussi poursuivre intensivement son étude et sa pratique du Dharma.

Quant à vous, ses disciples, ne vous focalisez jamais uniquement sur la nourriture, la richesse ou la réputation. Mettez tout cela de côté et pratiquez sérieusement une fois que vous avez étudié ces enseignements. C'est ainsi que vous deviendrez les réceptacles appropriés, méritant la transmission de ces enseignements, cela me rendrait très heureux.

Je vais vous donner la transmission de pouvoir aujourd'hui et le livret de pratique demain. L'enseignement vous sera donné sans qu'une seule phrase ne manque. Ne gaspillez pas cette opportunité. Ne soyez pas superficiel avec un enthousiasme modéré et à court terme. Si vous ne pratiquez cet enseignement que durant ces quelques jours, puis n'y trouviez plus d'intérêt dès que je serai parti, cette transmission n'aurait aucun sens.

J'ai trois souhaits pour vous : premièrement, faites de votre mieux pour concrétiser les souhaits de Pénor Rinpoché et de tous les grands maîtres qui préservent les enseignements. Deuxièmement, faites tout ce que vous pouvez pour que le Dharma fleurisse et se développe dans ce centre, dans ce pays. Troisièmement, n'abandonnez jamais l'enseignement du *Mañjuśrī Paisible* et consacrez-vous à la pratique.

Il est très probable que je ne revienne pas aux États-Unis dans le futur. Mais nous pouvons toujours nous écrire. J'aimerais bien avoir des

nouvelles de vos progrès dans la pratique. J'espère que vous serez diligent.

Vous possédez des vertus et de bonnes qualités, mais vous écoutez à présent les conseils d'une personne comme moi, dépourvue de tout mérite et pleine de défauts. C'est comme un lion qui recevrait des conseils d'un chien, ce n'est pas raisonnable. Pourtant, la capitale des États-Unis est très renommée, le trône du Dharma sur lequel je suis assis est très élevé, ma santé est bien meilleure aujourd'hui et une profusion de mots est sortie naturellement de ma bouche. Si quoi que ce soit vous touche, gardez-le à l'esprit, et si ce n'est pas le cas, veuillez me pardonner.

VISITE DU « NATIONAL AIR AND SPACE MUSEUM »

Le matin du 27 juillet, Chojé visita le « National Air and Space Museum ». Ce musée ne contient pas d'objets anciens car le développement de l'aéronautique n'a pas plus d'un siècle. Il présente plutôt les avancées technologiques les plus récentes dans ce domaine.

Au centre de la salle d'exposition, nous avons remarqué le 1903 Wright Flyer ou Flyer 1, qui figure dans de nombreux livres d'histoire. La première génération d'avions supersoniques BellX-1 et le premier satellite américain ayant été mis en orbite y étaient exposés. La collection du musée comprend toutes sortes d'avions, de fusées, de mis-



5.31 : L'avion des frères Wright en 1903, Wright Flyer ou Flyer 1

siles, de vaisseaux spatiaux, d'objets utilisés par les astronautes, marquant des moments historiques de l'histoire humaine. La plupart sont des originaux, avec

quelques reproductions de grandeur nature. Cela nous a beaucoup impressionnés de voir tous ces avions, ces moteurs, ces fusées, etc., dans un espace aussi limité.



5.32 : « National Air and Space Museum »

Khenpo Rinpoché a observé attentivement la capsule Apollo, la partie du vaisseau spatial utilisée pour atterrir sur la lune. Cette capsule a été la première à amener des êtres sur la lune. Elle ne pouvait être utilisée qu'une seule fois, car elle a été abandonnée sur la lune. Ce qui est exposé dans le musée est donc une capsule de secours, Apollo LM 2 et non Apollo 11 « Eagle », celle qui a atterri sur la lune en 1969. À côté de la capsule, un écran de télévision diffusait un documentaire sur cette mission Apollo 11.



5.33 : Module lunaire Apollo LM 2 ; documentaire de la mission Apollo 11

Ce fait historique, inscrit dans l'histoire de l'humanité, marque une nouvelle ère, il est souvent décrit comme « un petit pas pour l'homme, un bond de géant pour l'humanité ». Chojé était très intéressé, il a examiné en détail tout le processus de ce premier atterrissage sur la lune. Cette visite a élargi mon horizon, elle m'a donné l'impression que les États-Unis sont vraiment très puissants en termes de science et de technologie, cette innovation technologique est vraiment stupéfiante.



5.34 : Une technologie aérospatiale impressionnante

PREMIER ENSEIGNEMENT SUR *RENDRE L'ÉVEIL ACCESSIBLE*

Au cours de ce voyage en Amérique du Nord et en Europe, Yidzhin Norbu a enseigné cinq fois au total sur *Rendre L'Éveil Accessible* et sur le livret de pratique du *Mañjuśrī Paisible*. Dans les autres centres Dharma, il ne donnait que la transmission orale de la Grande Perfection. Pourtant, ici, Choqué l'a enseignée intégralement. J'ai donc compilé l'enseignement complet qui suit. Il se compose de trois parties, la première eut lieu le soir du 27 juillet.

Je vais enseigner aujourd'hui sur le livret de pratique Dzogchen du *Mañjuśrī Paisible* appelé *Rendre L'Éveil Accessible*. Il comprend deux parties : une explication sur les différentes étapes du chemin et une explication sur le livret de pratique lui-même.

Un explication sur les différentes étapes du chemin

Subdivision de la pratique du Dzogchen, le texte *L'Essence du Cœur, Les Sphères du Cœur* définit ainsi les étapes du chemin :

Avoir du contentement et moins de désirs

Tout d'abord, les pratiquants qui s'engagent dans cette pratique devraient cultiver le contentement et avoir moins de désirs. *Le contentement* c'est être satisfait de ce que l'on a ; *avoir moins de désirs* c'est ne pas envier les possessions d'autrui. La richesse matérielle, le bonheur, la prospérité, la renommée, la célébrité n'ont aucun sens sans cette vie. Plus on les poursuit, plus on nourrit l'avidité. Le plaisir et la jouissance ne peuvent rien vous apporter de bon dans cette vie. Et si vous faites beaucoup d'efforts mais n'avez pas assez de mérites, vous n'obtiendrez rien. Vous devriez renoncer au désir, à la recherche de confort, de prospérité, de renommée dans cette vie, et vous centrer plutôt, de tout cœur, sur la pratique du noble chemin de la libération.

Il est bien sûr impossible de survivre sans nourriture ni vêtements. Mais au-delà de cela, vous devriez éliminer complètement tout attachement aux possessions matérielles. Il en est de même en ce qui concerne le pouvoir et le statut social. Vous ne devriez pas convoiter de position plus élevée ni de célébrité en dehors de celles qui vous sont naturellement échues.

Dans la *Précieuse Guirlande en Quatre Thèmes*^a, l'Omniscient Longchenpa a dit : « Ce n'est qu'en éliminant tous les désirs que l'on devient un véritable être noble. Lorsqu'on a peu de désirs, on fait alors partie de la noble famille. » Comme il est dit clairement, une personne qui a peu de désirs est noble et les véritables êtres nobles sont dénués de tout désir. Celui dont la vie est centrée sur la quête de nourriture, de vêtements, de logement, de renommée, de célébrité, n'a aucune chance de suivre le noble chemin et d'atteindre la réalisation suprême. Nous devrions tous cultiver le contentement et avoir moins de désirs. Ceux qui mettent de côté toutes les affaires ordinaires de cette vie et n'aspirent qu'à pratiquer le Dharma sacré pourront s'engager dans la pratique Dzogchen. Ces personnes font partie de la noble famille.

Avant de vous lancer dans cette pratique, vous devriez donc tous examiner attentivement votre situation et voir si vous cultivez le contentement et l'amoindrissement des désirs. Si ce n'est pas le cas, à partir de maintenant, essayez d'abandonner toutes les activités futiles, qu'elles soient importantes ou non, et prenez le vœu sincère de ne pratiquer que le noble Dharma, surtout cette pratique Dzogchen. Si vous ne pensez pas que cet enseignement est important et ne le pratiquez que superficiellement, négligemment et sans dévotion, tout en mettant beaucoup d'énergie pour améliorer vos conditions de vie, aider vos amis et votre famille, vaincre vos ennemis — tout cela ne vous apportera évidemment que peu de bienfaits. Pour commencer, faites donc l'effort de cultiver cette vertu, cultiver le contentement et avoir moins de désirs.

^a *chö zhi rinpoche'i trengwa (chos bzhi rin po che'i phreng ba)* ; Longchen Rabjam.

Se fier à des maîtres qualifiés

Si un pratiquant satisfait, ayant peu de désir souhaite entrer sur le chemin de l'Éveil, il doit se fier à un maître qualifié. Sans cela, vous ne parviendrez pas à cultiver les qualités nécessaires. Il ne serait pas raisonnable, bien sûr, de suivre n'importe quel maître sans aucun discernement, car il y a des maîtres authentiques et d'autres pas. Il est important de se fier à des maîtres qualifiés plutôt qu'à ceux qui ne le sont pas.

Certains pourraient se demander : « Qui peut être considéré comme un maître qualifié ? »

Prenons un maître qualifié de la Grande Perfection. Tout d'abord, il doit avoir une certaine expérience de méditation et la réalisation de la pratique Dzogchen. Puis, il doit être bon, plein de compassion, aspirer à guider et aider tous les êtres animés. Enfin, il doit posséder la sagesse qui lui permet de comprendre parfaitement les enseignements Dzogchen et de dissiper toutes les incompréhensions ou les doutes de ses disciples. S'il possède ces trois qualités, alors c'est un *excellent maître qualifié du Dzogchen*. Si ces trois qualités sont incomplètes ou s'il ne possède que l'une d'entre elles, ce maître n'est pas authentique. S'il n'a aucune de ces trois qualités, ne vous fiez pas à lui.

Lorsque vous avez rencontré un maître qualifié, chérissez-le plus que vos yeux ou votre cœur, fiez-vous à lui avec joie et enthousiasme. Comment se fier à un maître ? Ce qui réjouit le plus un maître, c'est que le disciple dompte son esprit en pratiquant un Dharma pur avec diligence. La meilleure façon de se fier à un maître est donc de lui offrir sa pratique, de s'engager dans la pratique. Si vous êtes incapable de vous engager dans les vastes pratiques développées et vertueuses, vous pouvez travailler de tout votre cœur pour servir le maître tant que cela est conforme au Dharma authentique. C'est la manière moyenne de se fier au maître. Si ce n'est pas possible, vous devriez alors faire des offrandes de toutes sortes pour ses activités, dédiées à développer

tout ce qui est vertueux et à amoindrir ce qui ne l'est pas, en y mettant tous vos efforts. C'est la manière inférieure de se fier à un maître. Un disciple devrait se fier à un maître sur le long terme, grâce à ces trois manières de faire.

Que devez-vous faire après vous être fié à un maître qualifié ? Vous devriez écouter les enseignements du Dharma du maître avec une foi pure. Quel type de foi pure devriez-vous avoir ?

Si vous recevez des enseignements du Sūtrayana, vous devez écouter, confiant dans le fait que le maître est inséparable d'un bouddha et semblable à lui. Si vous recevez des enseignements du Mantrayana Secret, vous devez écouter, confiant qu'il est vraiment le bouddha. Si vous recevez les enseignements de la claire lumière du Dzogchen, vous devez comprendre que la bonté du maître pour vous est cent mille fois plus grande que la bonté du Bouddha. Écoutez les enseignements ainsi, avec une foi et un respect plus important encore que ceux que vous ressentez envers le Bouddha.

Les pratiquants qui s'engagent dans la pratique Dzogchen devraient avoir confiance et penser que leur maître spirituel est encore plus important que le Bouddha. Avez-vous ce type de foi ? Si la réponse est « oui » et que vous avez plus de respect pour votre maître racine que pour le Bouddha Sâkyamuni ou Orgyen Rinpoché Padmasambhava, ce type de foi est alors inégalé. Si ce n'est pas le cas, vous devriez avoir au moins confiance dans le fait que votre maître est l'égal d'un bouddha. Si vous n'avez pas cela et considérez le maître comme étant une personne ordinaire, alors ce sera comme le dicton : « si vous percevez le maître comme étant un être ordinaire, vous recevrez une bénédiction qui ne sera pas plus importante que le fait de boire une gorgée d'eau. » Dans ce cas, la bénédiction du maître ne peut pénétrer dans le courant de votre esprit, et s'il y a une bénédiction infime, ce sera comme une soupe claire sans goût, elle ne donnera lieu à aucune bénédiction ni réalisation.



5.35 : Chojé donnant un enseignement du dharma

Vous devriez comprendre que je parle ici des étapes du chemin. Les points dont j'ai parlé précédemment doivent être pratiqués étape par étape et dans le bon ordre. Cultivez tout d'abord le contentement et l'amointrissement des désirs. Ensuite, cherchez un maître spirituel qualifié et prenez refuge, développez une foi pure en lui. A présent, je vais enseigner les étapes suivantes du chemin. Ce n'est qu'après avoir cultivé les qualités de l'étape précédente que vous pouvez passer à la suivante. Rappelez-vous de cela.

Maintenir des préceptes purs

Une fois que vous avez établi une foi pure envers le maître spirituel, que se passe-t-il ensuite ? Vous devez observer de purs préceptes, fondements du chemin. Sans préceptes purs, un pratiquant ne pourra même pas faire l'expérience d'un bonheur temporaire dans ce royaume humain ou celui des dieux, comment pourrait-il alors atteindre la bouddhité ultime ? Si vous brisez vos préceptes, même en passant des centaines de milliers d'années à faire des offrandes au champ de mérite, aux Trois Joyaux, et à pratiquer la générosité, à aider ceux qui sont dans le besoin ou les mendiants, vous ne renaîtrez pas dans les royaumes supérieurs, mais retombez sans aucun doute dans les royaumes inférieurs. Soyons clairs, une fois que vous avez brisé les préceptes, vous n'avez d'autre destination que les royaumes inférieurs.

Celui qui aspire à développer des qualités sur le chemin du bodhisattva ou le chemin du Mantra Secret du Vajrayana, doit maintenir de purs préceptes. Autrement, il lui sera très difficile de progresser. Comme le Bouddha a dit : « Les préceptes sont comme la terre elle-même. » Les êtres sensibles peuvent marcher, comme les humains, les vaches, les chevaux ; les plantes n'ont pas de conscience, comme l'herbe, les arbres, les forêts, elles dépendent de la terre, base de leur existence, pour survivre. Sans la terre, rien ne peut vivre. De même, sans un samaya pur, il n'y a aucune chance de développer une seule qualité excellente.

Il existe trois catégories de préceptes : les préceptes de la libération individuelle, les vœux du bodhisattva et les engagements de samaya du Vajrayana. Ici, je parle des préceptes de la libération individuelle.

Certains pourraient se demander : « Si je ne respecte que les vœux du bodhisattva mais ne maintiens pas les préceptes de la libération individuelle, puis-je atteindre la libération ou le fruit de l'omnisciente bouddhité ? » C'est complètement impossible. Sans avoir comme base les préceptes de la libération individuelle, vous ne pouvez recevoir les vœux du bodhisattva. Et pour les transmissions de pouvoir du Mantrayana Secret, quelles que soient celles que vous allez recevoir, il faut tout d'abord prendre les préceptes de la libération individuelle et les vœux du bodhisattva. Sinon, vous êtes incapable de recevoir ses samaya et ses engagements. Donc, que ce soit pour les vœux du bodhisattva ou les samaya du Mantrayana Secret, tous doivent être basés sur les préceptes de la libération individuelle.

Certains pourraient se demander : « Puisque que la condition préalable, c'est de prendre les préceptes de la libération individuelle, est-ce que cela veut dire qu'à part les moines et les moniales, les pratiquants laïcs ne pourront jamais développer des qualités spirituelles grâce à la pratique du Dharma ? »

Le meilleur objet pour vos offrandes et celles des dieux et des humains est celui qui prend les vœux monastiques. Cependant, les pratiquants laïcs ont aussi les préceptes de pratimoksha correspondants, les vingt-quatre vœux laïcs, qui peuvent servir de base aux vœux du bodhisattva et aux samaya du Vajrayana. De nos jours, dans des endroits comme le Tibet, l'Inde ou le Bhoutan, de nombreux moines respectent de purs préceptes. Mais, aux États-Unis, dans ce contexte culturel et social, il est rare et difficile de recevoir l'ordination et de préserver un mode de vie monastique. C'est pourquoi depuis mon arrivée aux États-Unis, je n'ai pas encouragé l'ordination, j'encourage plutôt les pratiquants laïcs à prendre des préceptes de pratimoksha ou Sojong. Dans ce centre Dharma, il y a déjà beaucoup de moines, c'est vraiment rare. Il

serait bon qu'il y en ait encore plus et que la communauté du sangha s'accroisse. J'espère que le lama, les membres qui ont la responsabilité du centre et tous les étudiants pourront garder cela à l'esprit.

Je serais vraiment très heureux s'il y avait plus de moines. Dans la doctrine du Bouddha Sâkyamuni, les moines jouent un rôle plus important que les pratiquants laïcs. D'ailleurs, de nombreux grands maîtres accomplis, comme Pénor Rinpoché, Gyalwa Rinpoché, leurs successeurs et leurs disciples, sont principalement des moines.

Pour recevoir et réussir à maintenir les vœux monastiques, vous devez éviter trois obstacles principaux : ceux qui empêchent les préceptes d'apparaître, de demeurer et d'être excellents.

Les obstacles qui empêchent les vœux d'apparaître, indiquent que tout le monde ne peut pas prendre l'ordination et devenir moine. Comme cela figure dans les textes Vinaya, ceux qui ont tué père ou mère ne peuvent être ordonnés car les vœux d'ordination et l'engagement à les respecter ne peuvent se manifester dans leur esprit.

Les obstacles qui les empêchent de demeurer, c'est lorsqu'une personne ne réussit pas à avoir l'autorisation de ses parents, de son conjoint ou du roi pour être ordonnée. Sans cette autorisation, elle pourrait certainement rencontrer des obstacles pour maintenir ses vœux et, dans certains cas, être obligée de renoncer à son statut monastique pour revenir à une vie ordinaire. Il est donc très important d'éviter ce genre d'obstacle.

Certains pourraient se demander : « Est-ce que cela veut dire que sans la permission du roi, des parents ou du conjoint, même si nous avons été ordonnés, les vœux monastiques ne se pourront pas vraiment demeurer dans le courant de notre esprit ? » Ils se manifesteront certainement. Le problème c'est que sans autorisation, il y a de fortes chances que des obstacles surgissent, vous empêchant de maintenir des préceptes purs. Si ce risque est nul, alors il n'y a pas de problème, vous pouvez devenir moine sans autorisation. Mais il est important

de voir s'il existe des conditions défavorables vous empêchant de maintenir les préceptes purs.

Les obstacles qui empêchent les préceptes d'être excellents sont liés à des conditions défavorables qui font obstacle à votre pratique de la vertu. Par exemple, si vous avez une grave maladie ou si vous êtes préoccupé par trop d'activités ordinaires. Dans cas, ne vous faites pas ordonner. Vous risquez de ne pas pouvoir maintenir les préceptes et ni développer les qualités suprêmes. Si de tels obstacles existent, mais qu'ils ne menacent pas le maintien des préceptes, vous pouvez toujours prendre l'ordination.

Dans ce centre du Dharma, en dehors des moines, il vaut mieux que les étudiants prennent les vœux laïcs ou au moins les huit vœux laïcs de vingt-quatre heures, dès que possible. Car si vous ne prenez aucun vœu, vous gaspillez cette précieuse naissance humaine.

En ce qui concerne les vœux spécifiques des moines et des pratiquants laïcs, j'en ai parlé il y a quelques jours. En bref, si vous êtes moine, vous devez porter l'habit monastique et vous abstenir de toute activité sexuelle. Si vous êtes un pratiquant laïc, même si vous avez pris les vœux de pratimoksha ou du Sojong, vous ne devez pas porter d'habit monastique. Vous n'avez pas à renoncer à des activités sexuelles avec votre conjoint sauf lorsque vous suivez le Sojong. Mais à part ces deux grandes différences, tout le reste est identique, que ce soit pour les moines ou les pratiquants laïcs.

Je parle longtemps et en détail des vœux aujourd'hui parce que, contrairement aux autres centres, celui-ci abrite de nombreux moines et pratiquants laïcs. Je voulais donc vous donner une explication claire à ce sujet. Les prochains jours, nous allons organiser une cérémonie d'ordination. Si vous êtes libres de ces trois types d'obstacles, ce serait une occasion favorable pour vous de recevoir l'ordination si c'est votre souhait. À l'avenir, si d'autres lamas venaient vous voir, invitez-les à

donner les vœux de novice et les vœux de bhikshu. Il est important d'avoir un fort sangha monastique et qu'il s'accroisse. Pourquoi ?



5.36 : Chojé reçoit une statue de Padmasambhava

Dans ce monde, certains lieux sont dits étant *la terre centrale*, d'autres *la terre frontalière*, cela définit là où le Bouddhisme est florissant ou non. Pour être plus précis, *la terre centrale* fait référence aux endroits où les bhikshu, les bhikshuni, les upasaka (pratiquants laïcs masculins) et les upasika (pratiquantes laïques féminines) sont présents. Mais l'endroit où aucun de ces quatre types n'est présent est nommé *terre frontalière*. Ainsi, l'Amérique était autrefois *une terre frontalière*. Maintenant que ces quatre types de bouddhistes, en particulier le sangha monastique, y apparaissent de plus en plus, le Dharma commence à y fleurir, elle est donc devenue *une terre centrale*. De ce point de vue, le sangha monastique est très important. Vous devez tous faire de votre mieux pour lui permettre de se développer, maintenant et dans le futur. Ne négligez jamais cela.

L'écoute, la contemplation et la méditation

Quelqu'un pourrait demander : « Est-il suffisant de garder simplement des préceptes purs ? » La réponse est « non. » Sur la base de ces préceptes, vous devez cultiver la sagesse de l'écoute. Il s'agit d'écouter et d'étudier les enseignements du Sūtrayana et du Tantrayana qui vous sont donnés par un maître qualifié, ainsi que les sciences traditionnelles. Ainsi, la graine de la libération sera semée dans votre esprit, les obscurcissements de l'ignorance et de la stupidité pourront être éliminés et purifiés. Il va sans dire que l'écoute du Dharma en soi est d'un immense bienfait. Comme le disent les soutra, même si un animal, par chance, entend le son du tambour ou de la conque qui sert à rappeler aux gens que l'heure d'écouter le Dharma est venue, cela peut l'amener un jour à la libération. Il est donc crucial d'écouter avec diligence les enseignements des soutra enseignés par le Bouddha et les shastra qui les commentent.

Est-ce qu'il suffit d'écouter le Dharma ? Bien sûr que non. Vous devriez contempler le sens de ce que vous entendez, cultivant ainsi la sagesse de la contemplation. Par exemple, aujourd'hui, vous avez écouté mon enseignement. Mais si, après l'enseignement, votre esprit est complètement distrait par le travail ou par des pensées futiles, vous perdez votre temps, tout simplement, car tout ce que vous avez entendu aujourd'hui ne vous aidera pas beaucoup. Vous devez réfléchir attentivement aux mots de l'enseignement, à leur signification, les analyser, les contempler et même échanger avec les autres. Le but, c'est d'atteindre une compréhension claire et sans ambiguïté. Sans la sagesse de la contemplation, même si *Rendre L'Éveil Accessible*, le livret de pratique sur lequel j'enseigne, est concis et direct, vous ne saurez pas comment le pratiquer en ne l'ayant entendu qu'une seule fois. Ainsi, il est vraiment essentiel de réfléchir profondément aux enseignements bouddhistes, surtout ceux avec lesquels vous avez un lien particulier et qui vous sont bénéfiques. Autrement, vous engager

avec une compréhension superficielle ou une mauvaise interprétation dans la pratique ne vous servira à rien.

En bref, avant de commencer la méditation, dissipez tous vos doutes et comprenez pleinement le sens de l'enseignement. Comment maîtriser complètement l'enseignement ? Vous devez vous rappeler des paroles du maître, en comprendre le sens, puis les mettre en pratique. Ces trois éléments sont indispensables, les mots et leur sens guidant votre pratique.

Quoi que vous fassiez, vous avez tout d'abord besoin d'y réfléchir, même dans les actions de la vie quotidienne. Par exemple, si vous apprenez à conduire sans prendre de cours, vous ne saurez pas conduire. La pratique spirituelle est bien plus compliquée et sophistiquée que le fait de conduire. Si vous comparez la pratique spirituelle au fait de conduire, la contemplation c'est comme apprendre à conduire et la pratique c'est comme prendre la route. Il est donc essentiel de contempler profondément avant de commencer à pratiquer. Car sans une authentique sagesse de contemplation, si vous commencez à pratiquer trop rapidement, cela vous fera plus de mal que de bien. Comme le dit le grand maître tibétain Sakya Pandita : « Les insensés qui méditent sur le Mahamudra iront dans mondes inférieurs. » Sans se fier à un maître qualifié ni cultiver la sagesse de la contemplation, ceux qui méditent en se basant sur leurs pensées conceptuelles renaîtront sous forme de lièvres de montagne ou de marmottes, il vaudrait mieux éviter cela. C'est un conseil du cœur de Sakya Pandita pour nous tous.

Vous devez donc savoir comment faire avant de commencer à méditer. Autrement, le simple fait de rester assis, le dos droit, sans connaître les instructions, ce n'est pas du tout de la méditation. Si vous savez comment méditer, c'est ce qu'il y a de mieux, pratiquez avec diligence et sérieusement. Si vous ne savez pas, le plus sûr, c'est de prier les Trois Joyaux et de réciter les mantra d'Avalokiteśvara ou de Gourou Rinpoché. Peu importe ce sur quoi vous méditez, ne restez jamais assis là, raide et l'esprit vide, cela ne génère que des douleurs dans le dos ou

dans les reins. Ayez une idée claire de la manière de pratiquer. Lorsque c'est clair, mettez-le en pratique. Si vous ne méditez pas après avoir compris l'instruction, vous n'en tirerez pas beaucoup de bienfaits.

Explication détaillée sur le livret de pratique

Jusque-là, j'ai parlé de la première partie des étapes du chemin. La seconde partie concerne la pratique elle-même. La pratique préliminaire s'entraîner avec les quatre pensées détournant l'esprit du samsara, jusqu'à la méditation de la Grande Perfection, sont toutes clairement exposées dans *Rendre L'Éveil Accessible*. Veuillez prendre votre texte, je vais l'expliquer phrase par phrase.

Le Mañjuśrī Paisible, Rendre L'Éveil Accessible

Le titre est *Mañjuśrī Paisible* car les pratiques de Mañjuśrī sont généralement classées en deux catégories : Mañjuśrī Paisible et Yamantaka Courroucé. Ce que nous étudions ici est la pratique du *Mañjuśrī Paisible*. Hier, je vous ai donné la transmission de pouvoir et la transmission orale de sa sadhana. *Rendre L'Éveil Accessible* signifie qu'avec ce livret de pratique, la bouddhité est vraiment mise entre vos mains.

***À Manjughosha, protecteur, seigneur primordial, présence
éveillée et vacuité intrinsèques et simultanées,
Je vous rends hommage, réalisant que vous et moi sommes
au-delà de toute union et de toute séparation.***

Si vous réalisez pleinement la nature de l'esprit, l'esprit lui-même est le Bodhisattva Mañjuśrī, libre de tout concept dualiste, comme celui d'union ou de séparation. Le Seigneur Mañjuśrī n'est jamais séparé ni différent de votre esprit. Si vous comprenez cela, c'est appelé *rendre hommage en réalisant la vue*.

***Je vous explique la quintessence, enfants de mon cœur,
Assurez-vous de ne jamais l'abandonner, mais de la mettre
sérieusement en pratique.***

La quintessence c'est que je vous donne la quintessence du tantra, de la transmission et de l'upadesha de la Grande Perfection, que je les condense dans ce livret de pratique en peu de mots, ce qui permet aux pratiquants d'atteindre l'Éveil rapidement et facilement. Je partage cette pratique avec les disciples, que je chéris comme mon cœur, et en même temps, je vous exhorte fortement : « Une fois que vous l'avez reçue, méditez sérieusement sur elle, au lieu de la mettre de côté. »

Les difficultés d'une renaissance humaine

Vous, êtres fortunés, tout d'abord, contemplez ainsi :

Les pratiquants, réceptacles appropriés, ayant la chance de recevoir cet enseignement et pouvant le contempler avec une dévotion sincère, devraient réfléchir ainsi dès le début :

A présent, j'ai ce corps humain, un joyau précieux, doté des libertés et des richesses. Examinant les causes et les conditions, les analogies, les nombres, je réalise qu'il est extrêmement difficile à obtenir. Il me permet d'accomplir les résultats éveillés du chemin de ceux qui possèdent les trois niveaux de capacités.

Il est très difficile et rare d'obtenir ce corps humain, tel un joyau précieux, parfaitement doté des dix-huit libertés et richesses, favorable au développement spirituel. Difficile, à quel point ? Si l'on examine les causes et les conditions, ce n'est qu'en respectant les préceptes purs comme base ; en ayant de pures aspirations comme direction ; en vous engageant dans des actions vertueuses comme conditions favorables telle la générosité, que vous pouvez obtenir ce corps humain. Vous examinez à quel point c'est rare, grâce à des analogies. C'est encore moins probable que des haricots restants collés sur un mur lisse après qu'on les y ait jetés. En termes de nombre, si l'on compare le nombre d'êtres sensibles des trois royaumes inférieurs à la poussière qui recouvre toute la terre, les êtres du royaume humain et de celui

des dieux est semblable à la quantité de poussière qu'on trouve sur un ongle. Et parmi eux, ceux qui ont la possibilité de pratiquer le Dharma sont encore moins nombreux. Quelle que soit la manière dont nous examinons ce précieux corps humain doté de libertés et de richesses, par les causes et les conditions, les analogies ou les nombres, nous ne pouvons que réaliser qu'il est vraiment difficile à obtenir.

Non seulement il est difficile d'obtenir une naissance humaine, mais vous devriez également être conscient de son importance une fois obtenue. Pourquoi est-elle importante ? Si vous souhaitez suivre le chemin des êtres de capacité inférieure, pour éviter les trois royaumes inférieurs et atteindre des renaissances supérieures en tant qu'être humain ou être céleste, vous possédez déjà le support suprême, ce corps humain, pour pratiquer ce chemin. Si vous désirez suivre le chemin des êtres de capacité moyenne, cherchant à se libérer du samsara pour atteindre le niveau d'arhat ou de pratyekabuddha, ce corps humain peut aussi vous aider à atteindre cet objectif. Si vous avez la motivation de pratiquer le chemin des êtres de grande capacité, vous permettant d'atteindre la Bouddhité, à la fois pour vous-même et pour autrui, l'état de paix et de bonheur permanents, là encore, ce corps humain vous permet de l'atteindre. Par conséquent, ce corps humain, ce joyau, peut vous aider à accomplir le but de chacun de ces trois chemins et nous possédons tous, à présent, ce joyau.

De plus, j'ai aussi rencontré le maître spirituel qualifié qui m'a transmis un Dharma profond et sublime. Cette fois, toutes ces conditions favorables étant réunies, je contemplerai sans cesse ce que je possède et prendrai la résolution de pratiquer avec diligence un Dharma authentique, sans me laisser envahir par la léthargie.

Vous avez un corps humain, mais plus rare encore, vous avez rencontré un maître qualifié. Vous avez la chance d'être né en tant qu'être humain dans un monde où le Bouddha est venu enseigner le Dharma et où son

enseignement demeure encore. Ce qui est encore plus rare, c'est qu'un maître qualifié vous ait accepté comme disciple et vous ait enseigné un Dharma pur qui correspond à vos capacités et vos dispositions. Vous bénéficiez donc toutes les conditions favorables à une pratique spirituelle menant à l'Éveil. Maintenant que vous possédez ce corps suprême, il est important que vous preniez une résolution sincère, celle de ne pas le gaspiller mais d'en faire bon usage pour pratiquer un Dharma pur et sublime.

C'est la première instruction : *Prenez la résolution de pratiquer un Dharma authentique en contemplant la rareté d'obtenir ce corps humain doté des libertés et des richesses.*

L'impermanence de la vie

Réfléchissez : ce corps est destiné à mourir, mais le moment de la mort est incertain et au moment de la mort, en dehors d'un Dharma authentique, rien d'autre ne vous apportera de bienfaits.

Bien que vous ayez obtenu un corps humain précieux, doté des libertés et des richesses, vous devrez mourir un jour. Une fois né, vous êtes destiné à mourir, il n'y a aucun autre choix. Pire encore, les causes de la mort sont nombreuses et imprévisibles. De nombreux facteurs extérieurs peuvent causer la mort : la maladie, les ennemis, les incendies, les bêtes sauvages, les ravins, les endroits dangereux. En comparaison, les facteurs extérieurs favorables à votre vie sont rares. Les vêtements et la nourriture vous permettent de survivre, mais une alimentation inadaptée peut aussi devenir un danger mortel. Des gens peuvent mettre leur vie en danger, se battant avec d'autres pour des vêtements. Ce qui est cause de vie peut causer la mort. Il y a en effet peu de causes de vie et de nombreuses causes de mort, rendant le moment de la mort vraiment incertain.

Pensez aux êtres sensibles du passé et à l'avenir, vous réaliserez que cette existence humaine va définitivement prendre fin. Tous les êtres sensibles existant hier dans ce monde nous ont prouvé l'impermanence. La plupart des êtres vivants nés dans ce monde il y a cent ans sont morts à présent. Nous sommes tous destinés à mourir, de même que tous les êtres du monde entier. Les États-Unis ont obtenu l'indépendance il y a deux cent dix-sept ans, et les personnes qui assistèrent à cet événement sont à présent toutes décédées. Jusque-là, quarante-deux présidents ont servi ce pays, quelques-uns seulement sont encore en vie, la plupart sont décédés. Si vous pensez au passé, vous voyez qu'aucun être ne peut vivre éternellement. Si vous pensez à l'avenir, sauf quelques exceptions, les êtres vivants dans ce monde actuellement seront probablement tous morts dans cent ans. Et vous ne pourrez échapper à cette loi naturelle. L'an prochain, à cette époque, beaucoup d'entre nous seront certainement partis vers une prochaine vie, personne ne peut être sûr qu'il n'en fera pas partie.

Maintenez donc cette conscience de la mort et son imprévisibilité. Comme il est dit dans les soutra : quelle garantie avez-vous que demain vous ne serez pas mort ? Avez-vous passé un marché avec Yama, le Seigneur de la Mort, pour l'éviter ? Même si vous avez une bonne relation avec lui, il ne vous accordera pas l'immortalité. Vous n'avez donc aucune certitude d'être toujours en vie demain. Accomplissez plus de pratiques vertueuses avant que la mort n'arrive !

Ayant compris ce principe, décidez de pratiquer avec diligence le Dharma, sans tarder.

Ne sachant pas quand nous allons mourir, ni si cela se produira bientôt ou non, nous ne devrions pas penser ainsi : « Je pratiquerai le Dharma l'an prochain ou l'année suivante. Je vais travailler dur ce mois-ci pour gagner de l'argent ; le mois prochain, je pourrai peut-être prendre des congés pour pratiquer le Dharma ». Ne repoussez pas sans cesse votre pratique. Gardez plutôt ceci à l'esprit : « Je ne sais pas quand la

mort arrivera, je dois donc m'engager dans des pratiques vertueuses aussitôt que possible. »

Ceci est la deuxième instruction, *Décidez de pratiquer la vertu sans délai en méditant sur l'impermanence de la vie.*

La Loi karmique infaillible de cause à effet

Après la mort, les êtres animés ne deviennent pas un néant, ils vont au contraire et inévitablement faire l'expérience de la souffrance et du bonheur causés par leur karma négatif ou positif.

Si la mort était comme un feu qui s'éteint ou de l'eau qui s'évapore, ce serait bien, il n'y aurait rien à craindre. Malheureusement, ce n'est pas le cas. Les êtres sensibles dont les actions sont vertueuses feront l'expérience de bonheurs suprêmes, de renaissances dans les royaumes supérieurs des dieux ou des humains. Alors que ceux qui ont accompli des actions non vertueuses souffriront dans les trois royaumes inférieurs. La loi karmique de cause à effet ne vous trompera jamais. Même si les vagues abandonnaient l'océan, les effets karmiques continueraient à se produire.

C'est pourquoi il est crucial d'être convaincu par la vérité de la loi karmique de cause à effet, de pratiquer sérieusement la vertu, d'abandonner la non-vertu, en commençant par de petites choses.

C'est la troisième instruction : *Abandonnez tout ce qui est non-vertueux, adoptez tout ce qui est vertueux en méditant sur l'infaillibilité de la loi karmique de cause à effet.*

La souffrance du samsara

Vous devez être vraiment certain de la souffrance du samsara, sans limite, durable et insupportable.

Vous devriez réfléchir en profondeur au fait que, tant que vous êtes soumis à la loi du karma, de cause à effet, où que vous soyez né dans le samsara, vous ne pourrez échapper à la souffrance. Dans les trois royaumes inférieurs en particulier, là où la souffrance est encore plus intense et durable. Quelle est cette souffrance du samsara ? Prenons par exemple la souffrance des enfers, le pire des royaumes inférieurs. Le Seigneur Nagarjuna a dit :

*Même si durant une journée sur la terre, trois cents flèches
Vous frappent violemment et vous font atrocement souffrir,
Cela même ne peut égaler
Un fragment infime de la plus petite douleur en enfer.*

Ce serait horrible de voir tous les jours un être très nuisible poignardé, abattu avec des armes, des lances, des couteaux, des flèches. Après sa mort, il ressusciterait sans cesse et subirait de nouveau cette torture, sans un moment de répit. Ceci n'est rien en comparaison de la plus petite souffrance des enfers, qui est bien plus intense. Lorsqu'on renaît dans les enfers chauds, le sol est couvert de fer rouge brûlant, c'est une souffrance atroce. Les gardiens de l'enfer coupent la partie supérieure de votre corps avec une hache ou une scie, la partie inférieure se régénère ; lorsqu'ils coupent la partie inférieure, votre partie supérieure se régénère. Vous ressentez donc une souffrance intolérable sans fin.

Réfléchissons à la durée de la souffrance en enfer. Les êtres dans *l'Enfer de la Résurrection* y souffrent le moins longtemps. Pourtant, cent mille ans dans le royaume humain durent moins qu'un seul jour dans cet enfer. La durée de vie des êtres dans *l'Enfer de la Résurrection* est de milliers de milliards d'années, comptées en années humaines. Ils doivent y souffrir très longtemps. Pourtant, la souffrance dans cet enfer est la moins intense comparées à tous les enfers chauds. Dans *l'Enfer de l'Encerclement*, celui de l'Écrasement, celui des *Hurlements* et autres enfers chauds, l'intensité de la souffrance est à chaque fois sept fois plus intense que celle qui la précède. Il y a également huit enfers froids où les êtres souffrent d'un froid extrême. Dans tous ces enfers,

la souffrance d'un froid ou d'une chaleur extrême sont indescriptibles et intolérables.

Réfléchissons ensuite aux fantômes affamés. La plupart des fantômes affamés ne peuvent obtenir qu'une seule goutte d'eau pendant une durée de douze ans, ils ne peuvent jamais éteindre leur soif, sans parler de manger. A cause de leur karma, même s'ils n'ont rien à manger ni à boire pendant une période extrêmement longue, ils ne meurent pas mais doivent sans cesse souffrir de la faim et de la soif. Et quand ils ont la chance de trouver un peu de nourriture, elle se transforme en feu une fois consommée, brûlant leur corps de l'intérieur. Ils reviennent alors à la vie et de nouveau, sont torturés par la faim et la soif.

Pensons ensuite aux animaux. Les animaux marins les plus petits se nichent dans ou sur les plus gros et consomment leur chair pour se maintenir en vie. Les plus gros, eux, avalent les plus petits pour se nourrir. Ils ressentent une souffrance insupportable, celle d'être mangés par d'autres. Les animaux dispersés sur la terre, les bêtes sauvages, les animaux domestiques, ressentent eux aussi une souffrance sans fin, celle d'être abattus pour leur chair, leur peau ou leurs os, d'être utilisés pour transporter de lourdes charges, travaillant sans avoir la liberté de partir ni de se reposer comme ils le souhaiteraient.

Quant aux êtres sensibles dont les actes sont rarement vertueux, ces souffrances des trois royaumes inférieurs les attendent. Chacun d'entre nous devrait vraiment réfléchir à ceci : « Combien d'actes vertueux ai-je accomplis dans ma vie, quel genre de mauvaises actions ai-je accumulé ? » Je crains que la plupart des gens ne passent beaucoup de temps à accumuler des actions non-vertueuses et très peu de vertueuses. Si c'est votre cas, vous ne pourrez que vous retrouver dans les royaumes inférieurs. La souffrance là-bas y est vraiment terrible. Vous avez déjà gaspillé votre existence humaine sans accomplir de pratique vertueuse, à partir de maintenant, vous devriez donc vous efforcer de pratiquer un Dharma pur et vertueux jusqu'à la fin de votre vie, tant que vous avez encore la liberté de le faire.

Ceci est la quatrième instruction, *Soyez inspiré à pratiquer le Dharma en contemplant la souffrance du samsara.*

Avec cette conviction, prenez la décision de suivre le chemin vaste et profond du Dharma, qui peut vous libérer du samsara.

Après avoir contemplé les défauts du samsara et l'infaillibilité de la loi karmique de cause à effet, vous devriez prendre la résolution de pratiquer un Dharma vaste et profond.

Ensuite, priez avec ferveur le guru et les déités afin qu'ils vous bénissent et que vous puissiez vous engager dans ces trois résolutions.

Comme nous l'avons déjà dit, vous devriez vous engager à pratiquer un Dharma authentique, contemplant à quel point il est rare d'obtenir une naissance humaine avec ses libertés et ses richesses. Vous devriez vous engager à pratiquer le Dharma sans délai, contemplant l'impermanence de la vie. Vous devriez vous engager à pratiquer un Dharma vaste et profond, contemplant l'infaillibilité de la loi karmique de cause à effet, ainsi que les défauts du samsara. A présent, priez le gourou et les déités afin que vous puissiez accomplir ces trois résolutions rapidement et suivre leurs enseignements avec dévotion. C'est l'instruction qui consiste à se fier à un maître qualifié.

Les Quatre Pensées qui détournent l'esprit du samsara sont une pratique préliminaire, commune aux pratiques des shravaka et des pratyek-abuddha des véhicules communs. En vous entraînant dans ces Quatre Pensées, générez l'esprit de renoncement qui vous permet de vous détacher du samsara, cela vous rendra apte à vous engager sur le chemin du Mahayana. Voilà l'enseignement de ce soir.

DES HABITS MONASTIQUES JAUNES SUR UNE PELOUSE VERTE

Le 28 juillet, Yidzhin Norbu parla des bienfaits dus au maintien des vœux et des inconvénients de les briser à tous les moines de Kunzang Palyul Choling. Rinpoché accordait toujours une grande importance aux vœux, il avait formé un grand nombre de moines et ceux-ci maintenaient des préceptes purs au Tibet. Avant notre arrivée, il y avait déjà de nombreux moines dans ce centre. Mais pendant la visite de Chojé, encore plus de personnes ont été ordonnées et ont reçu les vœux monastiques. Il y avait plusieurs dizaines de moines dans ce centre, ce n'était pas aussi spectaculaire que les sangha monastiques du Tibet, ceux-ci pouvant atteindre des dizaines de milliers de membres.



5.37 : Chojé parle des préceptes aux moines, à Kunzang Palyul Choling

Mais aux États Unis, un sangha monastique était très rare à l'époque. Aujourd'hui encore, je me souviens clairement de ce moment : assis sous l'ombre des arbres, Rinpoché parlait des autorisations et les interdictions figurant dans les textes Vinaya. Le sangha monastique assis sur la pelouse, en habits jaunes, l'entourait et l'écoutait avec attention et respect. Cette scène, cette atmosphère me rappelèrent le premier enseignement du Dharma que le Bouddha Sâkyamuni donna aux cinq bhikshu, au Parc des Gazelles. Dans ma vie, j'ai été témoin de rassemblements de moines, mais j'ai rarement vu autant de moines et de moniales occidentaux réunis, c'était vraiment touchant.

Après avoir écouté Chojé enseigner sur les mérites de l'ordination, les moines étaient pleins d'enthousiasme, tout semblait être imprégné d'une atmosphère de félicité.



5.38 : Une scène ressemblant au premier tour de roue du Dharma par Sâkyamuni aux cinq bhikshu

SECOND ENSEIGNEMENT SUR *RENDRE L'ÉVEIL ACCESSIBLE*

Dans la soirée, Yidzhin Norbu poursuivit l'enseignement sur *Rendre L'Éveil Accessible*.

Aujourd'hui est un jour très favorable, une atmosphère favorable règne partout dans le monde. Il marque le jour où les fidèles de la lignée Ngagyur Nyingma du Tibet se rassemblent pour célébrer l'anniversaire de la naissance du Gourou Orgyen Rinpoché Padmasambhava. L'année dernière, ce jour-là, à Larung Gar, trois mille monastiques se sont rassemblés pour pratiquer l'offrande du *ganachakra de Mañjuśrī à Quatre Bras*. Aujourd'hui, c'est aussi très favorable, car grâce à l'aide des khenpo, plus de trente personnes ont reçu les vœux monastiques. Je vous apprécie tous vraiment, du fond du cœur !

De nos jours, il y a de nombreux bouddhistes aux États-Unis, mais peu de moines et de moniales. En cette occasion spéciale, de nombreuses personnes ont non seulement franchi la porte du Bouddhisme, mais ont également été ordonnées et sont devenues moines ou moniales. Passer la porte du Bouddhisme, c'est avoir foi dans le Bouddhadharma, prendre les vœux de refuge et suivre les conseils des Trois Joyaux, pour pratiquer un sublime Dharma. Lorsqu'une communauté monastique est établie, c'est un terrain favorable à l'épanouissement du Bouddhadharma. Ceux qui ont pris refuge et ont foi dans le Bouddha risquent toujours de se convertir à d'autres religions. Néanmoins, une fois ordonnée, une personne devient un véritable bouddhiste et il est peu probable qu'elle abandonne cette voie.

Je ne sais pas si une communauté monastique a déjà été établie aux États-Unis, mais je suppose qu'une cérémonie d'ordination doit être rare et donc remarquable en Amérique. En ce qui concerne le développement du Dharma au Tibet, il y avait au début vingt-huit grands rois, commençant par les sept rois célestes appelés *Tri*, les deux appelés *Teng*, puis les six rois terrestres appelés *Lek*, les huit rois des eaux appelés *De*, jusqu'aux cinq rois correspondants

appelés *Tsen*. Le premier roi fut Nyatri Tsenpo et son vingt-huitième successeur, le roi Lha Thothori Nyantsen. C'est sous son règne que le Bouddhisme commença à se développer au Tibet. Pourtant, à cette époque, uniquement des laïcs devenaient bouddhistes avec foi et enthousiasme et prenaient les vœux du refuge. En dehors d'eux, il n'existait pas de sangha monastique.

Par la suite, sous le règne du roi Trisong Detsen, Khenpo Shantarakshita arriva d'Inde et sept personnes, appelées *les sept hommes à évaluer*, furent formellement ordonnées. À partir de ce moment, le premier sangha monastique posa les fondements du Bouddhadharma au Tibet. Cette histoire est célèbre au Tibet. Ici, le sangha monastique a été établi et dans le futur, il pourra se développer d'une manière aussi authentique qu'au Tibet, ce qui fera fleurir le Dharma. Pour cela, j'espère de tout mon cœur que vous, maîtres et disciples, redoublez d'efforts.

Pratiquants laïcs, réfléchissez profondément à cette question. Avant de décider de devenir moine, vous devriez examiner si les trois obstacles à l'ordination sont absents. Si toutes les conditions favorables sont réunies et que vous aspirez à devenir moine, saisissez cette occasion pour être ordonné durant ces quelques jours. Nous allons rester encore trois jours. Si vous avez pris cette décision, les khenpo s'en occuperont. Mais, après notre départ, si vous souhaitez être ordonné, vous devrez sûrement porter l'habit monastique durant quelques années avant de recevoir formellement les vœux, car il est difficile pour les maîtres capables de conférer l'ordination de venir jusqu'ici. Même si quelques lamas vous rendent visite, ils n'en ont pas forcément ni le temps ni la qualification. Donc, pendant que nous sommes ici, si d'autres personnes souhaitent être ordonnées, nous pouvons encore organiser des cérémonies et ce serait merveilleux.

Pratiquants laïcs, je vous encourage à soutenir et aider ce sangha monastique régulièrement, du mieux que vous pouvez. Ce sera un bienfait pour cette vie et votre vie future. Quant aux moines, respectez et protégez vos vœux consciencieusement. Tant que vous ne vous égarez

pas, l'environnement extérieur sera excellent pour votre pratique du Dharma.

Il y a quelques jours, on m'a dit qu'une de vos moniales travaille à la Maison Blanche en habit monastique. C'est admirable ! Il doit être très rare dans le monde que quelqu'un travaille avec le Président, le Vice-Président ou d'autres fonctionnaires du gouvernement, en habit monastique. Permettez-moi de lui offrir une khata pour la féliciter, cela me remplit de joie ! Tashi Delek ! (Rinpoché offrit une khata à cette moniale.)

C'est ce que je voulais partager avec vous avant d'enseigner. Maintenant, commençons. Le sujet de l'enseignement est Le Livret de pratique Dzogchen du Mañjuśrī Paisible, *Rendre L'Éveil Accessible*. Hier soir, j'ai fini de donner les instructions sur les Quatre Pensées qui détournent l'esprit du samsara. Je vais à présent poursuivre avec les préliminaires extraordinaires.

Prendre Refuge

Tout d'abord, l'instruction pour Prendre Refuge :

Prendre Refuge est la pierre angulaire de tous les chemins bouddhistes.

Quelle que soit votre pratique du Dharma, le Refuge est une fondation indispensable. Sans la prise de refuge, nous ne pouvons pratiquer les enseignements du Bouddha.

C'est la porte d'entrée du Bouddhisme.

Vous ne deviendrez bouddhiste qu'après avoir pris refuge ; si vous ne prenez pas refuge, vous ne pouvez faire aucune pratique enseignée par le Bouddha.

Donc, visualisez clairement le champ du refuge conformément à ce qu'en décrit la sadhana racine : [...]

Pour prendre refuge, commencez par visualiser clairement le champ de refuge décrit dans la sadhana racine du *Mañjuśrī Paisible*.

[...] Dans l'état de vacuité, visualisez que, dans le ciel devant vous, au sein du vaste rayonnement d'une magnifique lumière d'arc-en-ciel et de nuages blancs se trouve l'essence du maître racine, apparaissant sous la forme de Mañjuśrī Jnanasattva.

Dans l'espace devant vous, visualisez qu'au centre d'une magnifique lumière d'arc-en-ciel et de nuages blancs apparaît votre maître racine, qui prend la forme du héros de la sagesse, Mañjuśrī. Avec un corps d'or resplendissant, un visage et deux bras, Mañjuśrī brandit une épée de sagesse de sa main droite et tient une fleur de lotus utpala sur laquelle est posée un texte, dans sa main gauche. Il est en posture de lotus complet, orné de soie et de bijoux précieux, sur un disque de lune, au-dessus d'un trône de lotus. Son corps est entouré de toutes les déités du mandala des tantra qui apparaît spontanément. Au-dessus de lui se trouvent tous les gourous, autour de lui, toutes les ḍākinī et au-dessous de lui, les protecteurs du Dharma.

Après avoir visualisé cela, contemplez : « Désormais et jusqu'à ce que j'atteigne l'Éveil parfait, je ne prendrai refuge qu'en vous et je suivrai vos instructions. Jusqu'à ce que j'atteigne la même fruition que vous, mon seigneur gourou, je pratiquerai continuellement avec diligence et avec les compagnons qui partagent la même Vue et la même conduite. » Prendre cet engagement, c'est prendre refuge conformément à la tradition commune du Sūtrayana.



5.39 : Chojé donne trois enseignements sur *Rendre l'Éveil Accessible* à Kunzang Palyul Choling

Réfléchissez ainsi : « En dehors de vous, mon maître racine d'une immense bonté, je ne rechercherai pas d'autre refuge, protecteur, ami ni allié, pas même dans mes rêves. En toutes circonstances, je ne m'en remettrai qu'à vous. » C'est prendre refuge dans le bouddha qui n'est autre que votre maître racine.

Puis : « Désormais et jusqu'à ce que j'atteigne l'Éveil parfait ou la bouddhété, je ne m'en remettrai qu'à vous, mon gourou à l'infinie bonté, inséparable du Bodhisattva Mañjuśrī. Je ne ferai rien d'autre que suivre vos enseignements et vos instructions. » C'est prendre refuge dans le Dharma en tant que chemin.

Ensuite : « Avec tous vos disciples, partageant la même Vue et la même conduite, qui vous accompagnent, je pratiquerai le chemin de l'Éveil. » C'est prendre refuge dans le sangha en tant qu'amis sur le Chemin.

Cette manière de prendre refuge est différente des autres, car elle est exclusivement basée sur le fait de s'en remettre au gourou. Pratiquer le noble chemin en se reliant ainsi au maître racine, à ses instructions et à ses disciples est la manière causale de prendre refuge. S'engager à pratiquer jusqu'à atteindre le même état que le gourou à la bonté infinie, inséparable du Seigneur Mañjuśrī, est la manière résultante de prendre refuge. Vous devriez vous engager ainsi. Le refuge causal et le refuge résultant sont l'approche commune, conformément à la tradition du Sūtrayana.

Demeurez dans la réalisation de la nature de votre esprit, la grande pureté originelle ; c'est Mañjuśrī Jnanasattva au niveau ultime. Maintenez cet état alors que vous l'avez réalisé ; c'est ici l'approche spécifique de la prise de refuge qui est différente des autres.

La nature de votre esprit est primordialement non née et vide, elle est le Bodhisattva Mañjuśrī. Ayant reconnu votre visage véritable, demeurez centré, dans l'équanimité, dans l'état naturel de l'esprit. C'est la manière spécifique de prendre refuge dans la Grande Perfection.

Demeurez dans cet état sans vous en écarter et récitez le verset du refuge autant de fois que possible :

zhi ying kadakoln zhönnu bumpé ku

***La base est espace primordialement pur, le kaya du vase de
jouvence ;***

dang tsal magak rangrig changchub sem

***Son énergie rayonnante est incessante — ma présence éveillée,
la Bodhicitta***

ngedön jampal pawö daknyi du

Est la nature même du héros Mañjuśrī, au niveau ultime.

rang ngo shepé ngang né kyab su chi

Reconnaissant cela, mon essence véritable, je prends refuge.

Répétez ce verset du refuge autant de fois que possible, cent, mille, dix mille, ou cent mille fois.

Les vœux de la prise de refuge sont les suivants : après avoir pris refuge, vous ne devez jamais oublier de prier le gourou et les Trois Joyaux dans la vie quotidienne ; ne jamais nuire à aucun être animé, qu'il soit de rang supérieur ou inférieur ; respecter et vous en remettre à tous les membres du noble sangha, avec une fervente dévotion.

La prise de refuge vous permet, dans cette vie, d'éliminer toutes les conditions défavorables, les huit grands dangers ou les seize dangers mineurs, comme la maladie, les obstacles démoniaques, les ennemis hostiles, les bêtes féroces, etc. Dans les vies futures, vous serez protégé de toutes sortes de souffrances, surtout de celles des trois royaumes inférieurs, et vous jouirez de toutes sortes de bonheur, d'une bonne santé, du plaisir, de la joie, dans les royaumes des dieux et des humains. Finalement, vous atteindrez la bouddhité omnisciente. Tous ces accomplissements ne peuvent se produire que si vous prenez refuge, alors engagez-vous avec diligence dans la prise de refuge.

Générer la Bodhicitta

Voici à présent les instructions pour faire naître la suprême Bodhicitta :

Réfléchissez à quel point il serait merveilleux que les êtres sensibles, tourmentés sans cesse par des souffrances infinies, puissent en être libérés ! Réfléchissez ainsi jusqu'à ce qu'une compassion intense naisse en vous et fasse jaillir des larmes.

Comment faire naître la Bodhicitta suprême ? La première chose consiste à réfléchir ainsi : « Tous les êtres animés, sans exception, aussi loin que s'étend l'espace, ont été mes parents. Quand ils l'étaient, comme dans cette vie, ils m'ont nourri, m'ont habillé de la meilleure manière possible, m'ont élevé avec amour et beaucoup d'efforts. Ils ont été bons envers moi. Pourtant, bien que ces parents aimants souhaitent être heureux, ils ignorent que la cause du bonheur est la pratique de la vertu. Bien qu'ils ne souhaitent pas souffrir, ils accumulent sans cesse des causes de souffrance, en commettant des actes non vertueux, comme tuer, voler, etc. Ce qu'ils font crée toujours l'opposé de ce qu'ils souhaitent. Mes parents pleins d'amour — tous les êtres sensibles — sont désespérément démunis, comme des aveugles perdus dans une région sauvage, sans personne pour les secourir. » En réfléchissant ainsi, cultivez une grande compassion envers tous les êtres animés.

Que signifie le mot *compassion* ? C'est le souhait que tous les êtres sensibles soient libres de la souffrance. Si vous cultivez sans cesse ce souhait, que chaque être soit libre de la souffrance, alors un jour, les larmes jailliront naturellement lorsque vous verrez un être souffrir. Jusque-là, vous devez faire continuellement cette pratique.

Qu'est-ce qui prouve que la compassion est née dans votre esprit ? Imaginez que votre père ou que votre mère aient été arrêtés par un roi, qu'ils aient été transpercés par des lances, atteints par des flèches, blessés et tués par d'autres armes tranchantes. Si vous n'avez rien pour les sauver, vous ne pouvez que pleurer toutes les larmes de votre corps. C'est ainsi que vous devriez ressentir la souffrance de tous les êtres, infinie comme l'espace. Jusqu'à ce que vous les considériez comme vos parents, vous devriez cultiver l'entraînement à la compassion.

C'est le premier des deux prérequis pour faire naître la Bodhicitta, en se centrant sur le bien d'autrui avec une attitude pleine de compassion.

Poursuivez votre réflexion : « Je dois accomplir la bouddhité qui me permettra de sauver et de libérer tous les êtres sensibles. »

Réfléchissez ainsi : « Bien que j'aie beaucoup d'empathie et de compassion envers tous les êtres animés, je ne suis pas encore capable de les sauver et de les libérer. Maintenant, puisque je souhaite amener les êtres sensibles à la libération, rien d'autre ne me permettra d'accomplir cela en dehors de l'atteinte de la bouddhité. Je dois donc m'efforcer de l'atteindre par la pratique du Dharma. » C'est le deuxième prérequis, se focaliser sur l'état de bouddhité pleinement éveillée avec sagesse.

Lorsque le souhait sincère de réaliser la bouddhité pour le bien de tous les êtres sensibles surgit authentiquement dans votre esprit, vous avez donné naissance à la *Bodhicitta d'Aspiration*.

« Le chemin qui me permet d'atteindre la bouddhité facilement et rapidement, sans avoir à traverser de difficultés pendant une longue période, n'est autre que l'enseignement de la claire lumière du Dzogpachenpo. Par conséquent, je dois m'engager dans la pratique de la Grande Perfection. »

Normalement, il faut pratiquer très longtemps pour atteindre la bouddhité avec d'autres chemins, comme celui du Sūtrayana. La claire lumière de la Grande Perfection est en comparaison une approche efficace qui peut mener rapidement à la bouddhité, en quelques mois seulement. Aspirez donc à vous engager dans le chemin de la claire lumière de la Grande Perfection. C'est la Bodhicitta en pratique.

Puis, demeurez dans le grand laissez-être, au-delà des extrêmes et récitez la prière qui fait s'élever la Bodhicitta, autant de fois que possible :

lobur trulnang gyumé drongkhyer la

Dans la cité illusoire de la perception illusoire accidentelle,

até zhenpé khormor chenpa nam

Les êtres errent sans fin, saisissant les choses comme étant réelles.

yedrol chökü sa la ukyung chir

Pour les mener à la liberté primordiale du Dharmakaya,

ta drol chok zhak chenpor semkyé do

Je fais s'élever la Bodhicitta dans le grand laisser-être, au-delà des extrêmes.

Souhaiter pratiquer la Grande Perfection n'est pas suffisant. Vous devez demeurer dans l'état de grand laisser-être, au-delà des extrêmes. Demeurez dans cet état méditatif et récitez le verset de la sadhana principale, qui fait naître la Bodhicitta, cent, mille, dix mille, voire cent mille fois.

Enfin, visualisez que d'innombrables rayons de lumières émanent du cœur des êtres nobles du champ de refuge, des rayons de lumière infinie rayonnent vers vous et tous les êtres sensibles, purifiant tout votre karma négatif, tous vos obscurcissements, sans exception. Puis, vos corps se fondent en lumière et se dissolvent dans le champ de refuge. Demeurez alors dans une équanimité méditative, libre de toute saisie.

À la fin de chaque session de prise de refuge ou de génération de la Bodhicitta, visualisez que des rayons de lumière émanent des cœurs des êtres nobles du champ de refuge, rayonnant vers vous et tous les êtres sensibles. Tout le karma négatif et tous les obscurcissements sont ainsi éliminés. Visualisez ensuite que vous et tous les êtres sensibles se fondent en lumière et s'unissent au cœur du maître racine. Demeurez alors dans une équanimité méditative sans aucune saisie.

A la fin de chaque session de prise de refuge ou de génération de la Bodhicitta, il est important de conclure par une dédicace les mérites à l'Éveil ultime.

Vous avez reçu aujourd'hui les vœux du Refuge et les vœux du bodhisattva, lors de la transmission de pouvoir. Chaque fois que vous récitez les versets de la prise de refuge ou de la génération de la Bodhicitta cent fois, mille fois, dix mille fois, ou des centaines de milliers de fois, rappelez-vous que vous avez déjà reçu les vœux lors de la transmission de pouvoir.

Après avoir pris les vœux du bodhisattva, vous devez vous engager dans de nombreuses pratiques. Cependant, elles peuvent toutes être essentialisées par la pratique des Quatre Incommensurables. Que sont-ils ?

La bonté aimante incommensurable, c'est cette intention : « Ce serait merveilleux si tous les êtres animés étaient heureux et en bonne santé ! »

La compassion incommensurable, c'est cette intention : « Ce serait merveilleux si tous les êtres animés étaient libres de la douleur et des maladies, du désespoir et du malheur ! »

La joie incommensurable c'est ressentir une joie profonde lorsque vous voyez les êtres sensibles jouir du bonheur et de la perfection.

L'équanimité incommensurable c'est ne pas avoir d'attachement pour ses proches et ses amis, ne pas garder d'hostilité envers ses ennemis, et souhaiter à tous les êtres d'être heureux et libres de la souffrance.

Cultivez ces intentions, courageusement, sérieusement, jour et nuit ; c'est la base du chemin du bodhisattva.

Certaines causes peuvent briser les vœux de Refuge et les vœux du bodhisattva, vous devez donc être attentif à les éviter. Quelles sont les causes qui nous font abandonner les vœux de refuge ? Chaque fois

que vous croyez ne plus être bouddhiste et que vous ne prenez plus refuge dans les Trois Joyaux ou ne pratiquez plus le Dharma, mais commencez à commettre des actions qui vont à l'encontre des Trois Joyaux, vos vœux de refuge sont brisés.

Quelles sont les conséquences cette brisure ? Cela crée un karma négatif immense. Celui qui rompt les vœux de refuge retombera dans les trois royaumes inférieurs, sans même avoir accès aux royaumes supérieurs des humains et des dieux.

Qu'est-ce qui cause les brisures de vœux du bodhisattva ?

Même si vous avez la possibilité apporter paix et bonheur aux êtres sensibles, vous ne le faites pas et au lieu de cela, souhaitez vraiment qu'ils souffrent et agissez dans ce sens. Penser ou agir ainsi, c'est une brisure des vœux du bodhisattva. Une fois brisés, votre esprit n'est plus vertueux et vous avez abandonné l'engagement d'œuvrer pour le bien et le bonheur de tous les êtres. Ce méfait est si odieux qu'il ne peut être comparé à aucun autre acte négatif. Ses conséquences karmiques sont si graves qu'en conséquence, vous errerez très longtemps dans le samsara, en y endurant une souffrance insupportable.

Je voudrais parler à présent et de manière concise, des bienfaits et des avantages de maintenir la Bodhicitta. Parmi les quatre-vingt-quatre mille enseignements du Bouddha, la pratique de la Bodhicitta est la plus profonde, l'ultime. Une fois que la Bodhicitta est née dans votre esprit, vous êtes libéré de toute douleur physique ou mentale dans le samsara et faites l'expérience de bonheur et de joie. Elle vous permet de développer d'infinies nobles qualités. La Bodhicitta apporte d'immenses bienfaits, elle ne peut être comparée à aucune autre pratique.

Lorsque la Bodhicitta est née dans votre esprit, vous pouvez être appelé *un Bodhisattva*. Partout où demeure ce bodhisattva, les dieux et les esprits aux puissances miraculeuses, comme Indra, Brahma, les yaksha, etc., viendront lui rendre hommage et se prosterneront devant

lui. Ils respecteront jusqu'à la poussière et la terre qu'il a foulées, en les plaçant humblement sur leur tête. Sans la Bodhicitta, les mérites accumulés par des actes vertueux, en ce qui concerne le corps, par les prosternations ou la circumambulation, ou en ce qui concerne la parole, par la récitation de soutra ou de mantra, seront facilement anéantis par des émotions négatives telles que la colère ou la haine. Au contraire, les mérites motivés par la Bodhicitta seront à l'abri de tout karma négatif et s'accroîtront d'eux-mêmes.

Des actions positives dénuées de motivation de Bodhicitta n'auront des effets positifs qu'une seule fois, après quoi elles seront épuisées. Mais avec la Bodhicitta, par exemple la récitation d'un seul mantra d'Avalokitesvara vous mènera temporairement vers de bonnes et nombreuses renaissances en tant que monarque universel, dans le royaume humain, et en tant qu'Indra ou Brahma, dans le royaume des dieux. Finalement, vous atteindrez la bouddhité parfaite et omnisciente. Une fois que la Bodhicitta s'est élevée, tout le karma négatif ordinaire est purifié. Même si vous avez commis des actions abominables, comme tuer votre père ou votre mère, ce crime très grave vous entraînerait définitivement dans des renaissances dans les royaumes inférieurs. Avec la bénédiction de la Bodhicitta, vous n'y resterez que le temps d'un claquement de doigts, atteignant bientôt la libération. La Bodhicitta apporte des bienfaits incommensurables.

En bref, tous les bouddhas et bodhisattvas du passé, du présent et du futur ne suivent qu'un seul chemin et ce chemin consiste à faire naître l'esprit éveillé de la Bodhicitta. C'est la pratique ultime dans laquelle tous les bouddhas et bodhisattvas s'engagent. Par elle, on atteint la réalisation des bouddhas et des bodhisattvas. Sans elle, vous n'atteindrez jamais de tels nobles états.

La Bodhicitta est le critère qui permet de voir si un gourou est qualifié ou non. Celui dont l'esprit est empli de Bodhicitta est un maître qualifié, celui qui en est dépourvu est un mauvais maître. Ce n'est

qu'en examinant la Bodhicitta du maître que vous pourrez arriver à la conclusion qu'il est qualifié.

Si vous avez la Bodhicitta, vous serez heureux et serein. L'endroit où vous demeurerez sera également imprégné d'une paix et d'une félicité incroyables, tous les êtres sensibles autour de vous seront heureux. De plus, le Dharma de la réalisation et le Dharma de la transmission du Bouddha, tel un joyau qui exauce tous les souhaits, prospéreront naturellement et se propageront largement. Tout comme le soleil se lève, brille dans toutes les directions et dissipe naturellement l'obscurité.

Je viens d'enseigner d'une manière assez développée sur la Bodhicitta, sa nature, ses bienfaits, comment s'y entraîner et ce qui cause la brisure des vœux. Il y a deux jours j'étais censé donner un enseignement spécial sur la Bodhicitta, comme annoncé dans le programme. Mais à ce moment-là, j'ai parlé des *Quatre Nobles Vérités*, c'est pourquoi je n'ai pas eu le temps d'aborder les vœux du bodhisattva et leurs bienfaits. Le lendemain, j'ai donné le premier enseignement sur *Rendre L'Éveil Accessible*, je n'ai pas non plus eu le temps de le faire. Aujourd'hui, j'ai eu l'impression que c'était le bon moment, alors j'ai développé le thème de la Bodhicitta.

Le Gourou Yoga

Visualisez clairement le gourou comme auparavant.

Pour l'instruction sur le gourou yoga, visualisez le gourou dans l'espace devant vous, comme cela est décrit dans l'instruction précédente sur la prise de refuge.

Priez de tout votre cœur : « A partir de maintenant, dans toutes mes vies à venir, même dans mes rêves, je n'aurai d'autre espoir que vous, mon gourou à l'infinie bonté, personnification de tous objets du refuge. Je m'en remets à vous,

en tant qu'objet de refuge et vous offre mon corps, toutes mes possessions et les racines de vertu que j'ai accumulées dans les trois temps. »

Contemplez ceci : « Désormais, jusqu'à l'Éveil parfait, je n'aurai, même dans mes rêves, d'autres refuge, protecteur, seigneur ou allié que vous, vénérable Gourou. Je prends refuge en vous, je vous reconnais comme étant le Bouddha lui-même. Je m'en remets à vous, précieux gourou, mon refuge. Je vous garde comme étant le plus précieux à mon cœur et ne vous quitterai jamais. »

Comment pratiquer cela ? Vous offrez votre corps, ce que vous chérissez le plus, à votre gracieux maître racine. En dehors du corps, la seconde chose à laquelle vous êtes le plus attaché, ce sont vos biens matériels, mais vous êtes heureux de les offrir à votre maître racine. La troisième chose à laquelle vous tenez le plus, c'est la racine de tous les mérites accumulés dans les trois temps ; là encore, vous l'offrez à votre maître racine. Vous offrez donc les trois choses auxquelles vous êtes le plus attaché. Pensez aussi aux choses les plus agréables de ce monde, qu'elles vous appartiennent ou non, et offrez-les au gracieux maître racine. En faisant cela, offrez des substances : de l'eau, des lampes, de l'encens, des onguents parfumés, etc., offrandes pour le gourou. C'est l'offrande du mandala associée à la pratique du gourou yoga.

« Je révèle et confesse tous mes méfaits, toutes mes erreurs, accumulés depuis un temps sans commencement. »

Depuis un temps sans commencement jusqu'à ce jour, dans toutes vos vies, vous avez accumulé toutes sortes de karma non vertueux sous l'emprise d'afflictions mentales telles que le désir, la haine, l'ignorance. A présent, rappelez-vous-en et exposez-les face à tous les bouddhas et bodhisattvas, ressentez du regret pour toutes les mauvaises actions passées et prenez la résolution de ne plus jamais les commettre. Faites ainsi une confession en appliquant les quatre pouvoirs.



5.40 : Le regard pénétrant de Choqué

Confesser complètement toutes les négativités est l'instruction pour purifier les obscurcissements, en s'en remettant au gourou.

« S'il vous plaît, faites mûrir et libérez le courant de mon esprit, bénissez-moi afin que je réalise pleinement la claire lumière de la Grande Perfection et que j'atteigne la réalisation suprême, comme vous, mon sublime bienfaiteur. » Tout en réfléchissant ainsi, récitez la prière du fond du cœur : »

Réfléchissez ainsi : « Je suis le chemin sacré de la claire lumière de la Grande Perfection, je prie qu'en recevant ses transmissions de pouvoir, mon esprit qui n'a pas encore mûri, puisse atteindre un état de maturation, et qu'en recevant les instructions essentielles, mon esprit, qui n'a pas été libéré, puisse atteindre un état de libération. Je vous en prie, bénissez-moi pour que j'atteigne l'état parfait de la pratique de la claire lumière de la Grande Perfection, trekchö qui révèle la *vue* de la pureté originelle et tögal qui permet de réaliser la présence spontanée. Puissé-je enfin atteindre le même accomplissement que vous, mon gourou dont la bonté est infinie. » Avec une intense dévotion, récitez la prière suivante :

zhon nu'i ku lu jang wa po

Apparaissant sous forme d'un kaya juvénile,

yeshé dron mé rab tu gyan

Magnifiquement paré de la luminosité de la sagesse non conceptuelle

jigten ti mug mun sel wa

Qui peut dissiper les ténèbres de l'ignorance du monde,

jampé yang la sol wa deb

A vous, Seigneur Mañjuśrī, je prie.

Contemplez ainsi : « Seigneur Mañjuśrī, vous apparaissez sous la forme d'un jeune homme de seize ans, joliment paré de la luminosité

de sagesse non conceptuelle du Bouddha qui peut dissiper toutes les ténèbres des êtres sensibles, que ce soit l'incompréhension, la compréhension erronée ou le doute. Je vous en prie, Seigneur Mañjuśrī, bénissez mon esprit. » Récitez cette prière cent, mille, dix mille ou cent mille fois.

Avant de conclure la méditation, visualisez que des rayons de lumière, blanche, rouge et bleue, émanent des trois points du gourou et s'unissent à vos trois points correspondants, purifiant ainsi les obscurcissements karmiques de vos trois portes et faisant naître toutes les excellentes qualités du corps, de la parole et de l'esprit. Enfin, le gourou se dissout en lumière et se dissout en vous. Demeurez ainsi, dans l'équanimité de la nature authentique, au-delà de tout esprit conceptuel.

Quand vient le moment de conclure la session de méditation, visualisez que des rayons de lumière blanche émanent de l'espace entre les sourcils du gourou, que des rayons de lumière rouge émanent de sa gorge et que des rayons de lumière bleue émanent du centre de son cœur. Ces rayons pénètrent l'espace entre vos sourcils, votre gorge et votre cœur. Les obscurcissements du corps, de la parole et de l'esprit sont ainsi purifiés ; vous obtenez les excellentes qualités du corps, de la parole et de l'esprit éveillés du gourou. Puis, il se dissout en une sphère de lumière qui pénètre par le sommet de votre tête, descend et se dissout au centre de votre cœur. Visualisez que votre esprit se fond dans la sagesse du gourou, ils deviennent non duels et s'unissent. Demeurez dans cet état aussi longtemps que vous pouvez.

Après l'équanimité méditative, reconnaissez que tout ce qui apparaît et existe est l'essence même du gourou. Dédiez-en les mérites à l'Éveil ultime.

Après l'équanimité méditative, visualisez que tout ce qui apparaît et existe est le gourou ; l'univers extérieur est le gourou, les êtres vivants dans l'univers sont aussi son déploiement. Demeurant dans l'état où tous les phénomènes sont purs, dédiez la racine de la vertu à l'Éveil ultime.

Phase d'Achèvement

Visualisez votre corps sous sa forme ordinaire. En son centre, se trouve le canal central, bleu clair, comme une flèche de bambou, s'ouvrant au sommet de votre tête et se fermant au niveau du nombril.

Voici l'instruction pour la phase d'achèvement. Visualisez votre corps tel qu'il est, sous sa forme ordinaire. En son centre, visualisez un canal droit sans nœud ni courbure. C'est le canal central, bleu clair, d'un bel éclat, de la taille d'un annulaire ou d'une flèche de bambou. Son extrémité supérieure est ouverte au sommet de votre crâne et son extrémité inférieure se ferme sous le nombril.

A sa droite, le canal rasana rouge, et à sa gauche, le canal lalana blanc. Leurs extrémités inférieures se courbent et rejoignent l'extrémité inférieure du canal central, formant la syllabe tibétaine cha. Leurs extrémités supérieures se courbent dans vos deux narines. Visualisez ainsi et expulsez l'air vicié.

À droite de votre canal central, le canal rasana rouge et à gauche, le canal lalana blanc. Leurs extrémités supérieures se courbent dans vos deux narines et leurs extrémités inférieures rejoignent la base du canal central, sous votre nombril, formant la syllabe tibétaine cha, là où les trois canaux convergent. Puis, expirez trois fois l'air vicié par vos deux narines, tout en visualisant que toutes les forces démoniaques qui causent la maladie, la pollution des obscurcissements karmiques et les erreurs sont expulsées de votre corps.

Au moment de l'inspiration, visualisez clairement que l'air entre par les deux narines, traverse les canaux lalana et rasana jusqu'au point de rencontre des trois canaux, sous votre nombril. Là se trouve le feu intense de la sagesse, dont la base est solide, la pointe, tranchante, chaude au toucher et de la taille d'un grain d'orge. Lorsque l'air inhalé touche le feu, il s'embrase, brûlant entièrement le corps impur, ses vents, ses canaux et ses bindu, sans laisser de trace. Finalement, tout disparaît dans l'état sans référence.

Lorsque vous inspirez, visualisez clairement que l'air pénètre dans le corps par les deux canaux lalana et rasana. Il descend jusqu'au point de rencontre des trois canaux, sous le nombril, et embrase le feu intense de la sagesse, dont la base inférieure est solide et la pointe supérieure, tranchante. Le feu intense de la sagesse brûle, et lorsque l'air entre, il s'active, consumant votre corps impur, ses vents, ses canaux et ses bindu. Finalement, tout se dissout dans la vacuité, libre de toute référence.

De nouveau, à partir de l'état de vacuité, visualisez-vous comme apparaissant dans le corps de vajra de Mañjuśrī, totalement transparent, comme un placenta tout gonflé.

Au sein de la vacuité, visualisez que vous apparaissez dans le corps de vajra de Mañjuśrī, transparent, semblable à un placenta tout gonflé ou à une boule de cristal. Visualisez les habits et les ornements de votre corps suivant la sadhana. C'est la visualisation du corps extérieur.

Visualisez clairement, au centre de votre corps, les trois canaux, les quatre chakra, un petit « a » sous le nombril et un « hang » blanc inversé au sommet du canal central, représentant la nature de tous les bouddhas. Le simple fait de s'en rappeler peut provoquer une expérience de vacuité et de félicité.

Après avoir visualisé le corps, visualisez de nouveau les trois canaux au centre du corps — le canal central, le canal rasana à droite et le canal lalana à gauche. Visualisez aussi les quatre chakras. Au sommet de votre tête se trouve le chakra de grande félicité, avec ses trente-deux canaux principaux blancs ; à votre gorge se trouve le chakra de jouissance, avec ses seize canaux principaux rouges ; à l'endroit de votre cœur se trouve le chakra du Dharma, avec ses huit canaux principaux bleus ; et au niveau de votre nombril, se trouve le chakra de la manifestation, avec ses soixante-quatre canaux principaux jaunes. On les appelle *canaux principaux* parce des ramifications se forment ensuite, comme les baleines d'un parapluie. Les canaux principaux au niveau du chakra de la couronne et du chakra du cœur se courbent vers le bas, tandis que les canaux principaux au niveau du chakra de la gorge et du chakra du nombril se courbent vers le haut.

Au sommet du canal central, visualisez une syllabe tibétaine inversée « hang ». C'est la nature rassemblée de tous les bouddhas et le simple fait de s'en rappeler peut faire naître la sagesse de la vacuité et de la félicité. Visualisez-la sous forme d'un bindu blanc, comme une goutte d'eau prête à tomber. C'est la visualisation des canaux intérieurs.

Lorsque l'air inspiré par les narines touche le feu intense de la sagesse (le petit « a ») sous votre nombril, la pointe de la flamme, aussi tranchante que la pointe d'une aiguille, monte rapidement jusqu'au sommet du canal central et touche le « hang » inversé. Puis, la flamme s'accroît, faisant s'écouler sans cesse le nectar de la syllabe « hang ». La flamme et le bindu se poursuivent l'un l'autre de haut en bas.

Inspirez par les deux narines, et lorsque l'air touche le feu intense de la sagesse, au point de rencontre des trois canaux, sous votre nombril, la flamme s'élanche dans le canal central. Lorsqu'elle touche la syllabe « hang », au sommet du canal central, le « hang » commence à fondre et le nectar tombe goutte à goutte sur la flamme. Elle en est ravivée,

comme arrosée d'huile. Au fur et à mesure que le « hang » fond, cela libère plus de nectar, qui descend, remplit tous les canaux et les chakra les uns après les autres. Visualisez que la flamme et le bindu se poursuivent mutuellement de haut en bas, le flot de nectar s'intensifie. Centrez votre esprit sur cela.

Le nectar remplit successivement les quatre chakra, vous faites l'expérience des quatre sagesse de la joie, des quatre sagesse de la vacuité et réalisez la sagesse véritable de la vacuité et de la félicité. Demeurez dans cet état aussi longtemps que possible et à la fin, dédiez-en les mérites.

Le nectar coule, emplit le chakra de grande félicité, au sommet de la tête, puis au fur et à mesure, les canaux et chakra de la gorge, du centre du cœur et du nombril. Par la puissance du nectar, aux quatre points de votre corps, commençant par le crâne, vous atteignez respectivement les quatre sagesse de la joie : la joie, la joie suprême, la joie exceptionnelle et la joie innée ; les quatre sagesse de la vacuité : la vacuité, la grande vacuité, la vacuité extrêmement grande et tout comme étant vacuité. Ces deux types de sagesse sont inséparables, elles sont d'une même essence. Du point de vue de la luminosité de la grande félicité, on les appelle *les sagesse de la joie* ; du point de vue selon lequel la joie n'est pas vraiment existante, on les appelle les sagesse de la vacuité. Visualisez que vous avez atteint les quatre sagesse de la joie et les quatre sagesse de la vacuité. Ensuite, demeurez dans l'état ineffable de l'équanimité méditative.

Cette pratique de la phase d'achèvement ne doit pas être faite une seule fois, mais de manière répétée jusqu'à ce que l'expérience suprême des sagesse de la joie et des sagesse de la vacuité se manifeste dans votre esprit.

Enfin, sortez de cette équanimité méditative. Dédiez les mérites de cette phase d'achèvement afin que tous les êtres sensibles atteignent l'état de bouddhité.

LARUNG GAR A ÉTÉ BÉNI

Pendant son séjour à Washington D.C., une nuit, Yidzhin Norbu retourna à Larung Gar dans un corps de rêve illusoire. Une grave épidémie y sévissait. Rinpoché se rendit dans les chalets de certains lamas, dont Khenpo Gekdor, et entendit leurs conversations, apprenant ainsi tout ce qui se passait là-bas.

Le lendemain, Choje dit aux disciples qui l'entouraient : « La nuit dernière, je me suis rendu à l'institut dans un corps de rêve illusoire et j'ai vu que de nombreux moines étaient très malades. Nous devrions réciter quelques prières pour les bénir. » Rinpoché guida alors les pratiques rituelles de plusieurs sadhana.

Plus tard, lorsque nous sommes revenus à Larung Gar, nous avons effectivement appris que tout le monde avait été victime d'une épidémie qui avait mystérieusement disparu quelques jours plus tard, au moment même où Rinpoché était intervenu.

TROISIÈME ENSEIGNEMENT SUR *RENDRE L'ÉVEIL ACCESSIBLE*

Le 29 juillet dans la soirée, Choje donna le dernier enseignement sur *Rendre L'Éveil Accessible*.

Alors que toutes les conditions favorables, extérieures, intérieures et secrètes, sont réunies, efforcez-vous de pratiquer le précieux Boudhadharma et ne vous leurrez pas. C'est très important. Mais si vous vous engagez dans la pratique du Dharma, ce joyau qui exauce tous les souhaits, sans comprendre sa véritable essence, vous n'aurez aucune idée de ce qu'il faut pratiquer. La première étape cruciale est donc d'avoir une vue d'ensemble du chemin du Dharma. Au début, la foi et la dévotion ouvrent la porte du Dharma ; au milieu, la bonté et la compassion doivent être cultivées sur le chemin ; et à la fin, le bien de tous les êtres sensibles est le but ultime.



5.41 : Le regard doux de Chojé

Il existe trois sortes de foi : *la foi inspirée* envers le joyau du Bouddha, *la foi désireuse* envers le joyau du Dharma et *la foi convaincue* envers le joyau du Sangha. En ce qui concerne le joyau du Bouddha, si

vous comprenez pleinement ses qualités inégalées, sa sagesse, sa compassion, son pouvoir, et que vous donnez naissance à un esprit pur et joyeux, c'est une *foi inspirée*. En ce qui concerne le joyau du Dharma, si vous souhaitez vraiment mettre fin à la souffrance et à ses causes, comme dans les Quatre Nobles Vérités, en réalisant le chemin menant à la cession de la souffrance, cette intention sincère est une *foi désireuse*. En ce qui concerne le joyau du Sangha, si vous croyez fermement que les disciples du Bouddha sont les plus sublimes des êtres, même parmi les dieux et les humains, parce qu'ils possèdent deux qualités : une foi et une conviction dans le sangha du plus profond de leur cœur, c'est la *foi convaincue*. Ces deux qualités sont l'accomplissement et la libération, c'est à dire que le sangha accomplit les préceptes et qualités purs de l'expérience méditative et de la réalisation, se libérant ainsi de toute mauvaise conduite.

Au milieu, vous devez vous focaliser sur l'entraînement de l'esprit à la bonté et la compassion comme votre pratique principale. La *bonté* c'est souhaiter que tous les êtres vivants puissent jouir du bonheur et de ses causes, la *compassion* c'est le souhait que tous les êtres vivants puissent être libres de la souffrance et de ses causes.

Certaines traditions religieuses ou spirituelles disent que le désir, la colère ou l'ignorance sont une pratique spirituelle. Tout cela est faux bien sûr, non vertueux et devrait être abandonné. Bien que certaines traditions préconisent la compassion comme étant le seul chemin à suivre, elles utilisent la bonté comme prétexte pour défendre leurs intérêts, tout en nourrissant de l'animosité envers autrui. C'est une forme de bonté bien superficielle. D'autres étendent leur compassion à tous les êtres humains mais en excluent les animaux. Ce n'est pas une compassion authentique. Les bouddhistes s'entraînent à la compassion envers tous les êtres, de manière impartiale, souhaitant que tous les êtres, y compris eux-mêmes, atteignent tous le bonheur et soient libres de la souffrance. Le chemin du Bouddhisme est vraiment suprême.

Enfin, quel est l'accomplissement ultime du Bouddhisme ?

C'est d'amener tous les êtres sensibles à un état de paix et de bonheur. Pour accomplir cela, libérer tous les êtres de la souffrance et les amener au bonheur, ne vous en remettez qu'au Bouddhadharma. En dehors de ce joyau qui exauce tous les souhaits, le Dharma, enseigné par le Tathāgata et son déploiement, rien d'autre ne peut l'accomplir. Le Bouddhadharma a deux aspects : le Dharma de transmission et le Dharma de réalisation. Les détenteurs du Dharma de transmission, qui l'enseignent et l'étudient et les détenteurs du Dharma de réalisation, qui le pratiquent, sont appelés *les vénérables détenteurs du Dharma*. En dehors de cela, personne ne peut être appelé ainsi.

Notre maître racine, le Bouddha Sākyamuni, fit tout d'abord naître la suprême Bodhicitta. Puis, il accumula d'immenses mérites pendant trois incommensurables kalpa. Enfin, il atteignit la réalisation parfaite de la bouddhité. Le but ultime de tout cela était d'amener tous les êtres sensibles à un état de paix et de félicité permanentes. Empli d'une grande compassion, d'une grande bonté, il était aussi expert dans tous les moyens habiles. Pour atteindre son but, la seule chose qu'il fit dans ce monde humain, fut de propager le Dharma de transmission et le Dharma de réalisation. Vous devriez ainsi suivre les traces du Bouddha, le plus compatissant et le plus aimant, pour écouter et enseigner le Dharma de transmission et pour pratiquer et accomplir le Dharma de réalisation.

Maintenant, je vais poursuivre l'enseignement sur le texte : *Rendre L'Éveil Accessible*.

Il comprend trois parties : l'instruction sur la vertu au début, l'instruction sur la vertu au milieu et l'instruction sur la vertu à la fin. Les deux premières instructions sont en harmonie avec la pratique du Sūtrayana et la pratique du Tantrayana, que j'ai développées hier. Puis, l'instruction sur la vertu à la fin est l'instruction spécifique du Dzogchen. Là encore, elle comporte trois parties : la pratique préliminaire, la pratique elle-même et la pratique de conclusion.

La Pratique Préliminaire

Dans la pratique Dzogchen, il y a trois parties : la pratique préliminaire, la pratique elle-même et la pratique de conclusion.

La pratique préliminaire comprend trois parties : les préliminaires du corps, de la parole et de l'esprit qui mènent aux trois portes, le préliminaire du yoga des quatre éléments qui mène aux trois kaya, et le préliminaire du discernement des deux extrêmes que sont le samsara et le nirvana, qui mène à la présence éveillée parfaite.

Les préliminaires du corps, de la parole et de l'esprit menant aux trois portes sont composés de trois parties : le préliminaire du corps, le préliminaire de la parole et le préliminaire de l'esprit.

Le préliminaire du corps : visualisez votre corps comme un vajra bleu enflammé, d'où fusent des étincelles. Prenez la posture du vajra aussi longtemps que possible, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus contrôler votre corps et vous effondriez involontairement. À ce moment-là, l'esprit discursif cesse. Vous demeurez alors dans l'état naturel. Refaites cette pratique encore et encore.

Vous devez visualiser votre corps comme un vajra bleu à trois branches et prendre la posture de vajra aussi longtemps que possible. Faites de votre mieux pour maintenir la posture jusqu'à ce que le corps perde tout contrôle et tombe. Au moment précis où le corps s'effondre, laissez-le simplement être et regardez la nature de l'esprit et demeurez dans cet état naturel.



5.42 : Chojé sourit, plein d'amour avec une expression indomptable

Pour le préliminaire de la parole, visualisez que votre conscience demeure dans le cœur, sous la forme d'une syllabe « hung ». De là, d'innombrables « hung » subtils rayonnent continuellement. Ils pénètrent les phénomènes extérieurs, comme les maisons, les montagnes et la terre, et chaque chose devient un « hung ». Ces « hung » venant de l'extérieur sont réabsorbés dans votre corps, qui devient lui aussi un « hung ». Enfin, tous les « hung » se dissolvent dans le dharmadhatu et vous demeurez dans l'état naturel. Pendant cette visualisation, vous devriez chanter « hung », d'une manière continue, d'une voix mélodieuse.

Vous devez visualiser que votre esprit n'est pas différent du souffle intérieur, il apparaît sous forme d'une syllabe « hung » bleue, dans votre cœur. A partir de ce « hung » racine source, d'innombrables « hung » subtils s'échappent de lui, un par un. Ces « hung » sortent de votre corps et pénètrent dans les pièces, les maisons, les montagnes, la terre, les transformant tous en « hung ».

Tout d'abord, visualisez que tous les phénomènes extérieurs deviennent « hung » ; puis, visualisez que tous les « hung » se rassemblent dans votre corps, qui devient à son tour « hung ». Tous les « hung » sont réabsorbés dans le « hung » racine, les uns après les autres, et finalement le « hung » racine lui-même se dissout dans le dharmadhatu.

Pendant toute la durée de la pratique, vous devez réciter le son « hung, hung, hung, hung, hung, hung » de manière continue, d'une voix mélodieuse, tout en suivant les instructions de la visualisation.

En ce qui concerne le préliminaire de l'esprit, réalisez que tous les phénomènes du samsara et du nirvana sont le déploiement magique de l'esprit. Examinez d'où vient l'esprit, où il demeure et où il part. Toutes les choses matérielles grossières peuvent être réduites en particules, les particules peuvent être réduites en particules indivisibles, qui à leur

tour sont vues comme étant sans fondement à la base. Ainsi, vous arrivez à la conclusion que l'esprit n'a aucun lieu d'où venir, demeurer ou cesser. Examinez ensuite si l'esprit a une forme, une couleur, un son, une odeur, un goût, une texture, vous ne trouverez rien. Même l'aspect connaissant de l'esprit est simplement établi de manière conventionnelle, il n'a pas de véritable existence inhérente. Vous devriez donc démolir la maison illusoire l'esprit, qui croit posséder une existence inhérente véritable, et comprendre son absence de soi.

Lorsque vous rêvez, tout dans le rêve est la manifestation illusoire de votre esprit, aucune haute montagne, vaste rivière ni passage dangereux n'existent vraiment. Sachez, de même, que toutes les apparences perçues à cet instant ne sont que le déploiement magique de votre esprit, en fonction de ses tendances habituelles. Rien n'existe extérieurement de manière inhérente. Vous devez arriver à la certitude que la cause racine de toute chose est l'esprit.

Ensuite, examinez et réfléchissez : d'où vient l'esprit, où demeure-t-il et où va-t-il ? Si vous pensez que l'esprit vient de choses matérielles grossières composées de particules, comme un pilier, coupez-le en trois parties et examinez les. Aucune des trois parties ne peut produire l'esprit car, dans ce cas, une personne aurait trois esprits. Si vous pensez que c'est la partie du milieu qui produit l'esprit, coupez-la en trois parties supplémentaires. Si vous continuez ainsi, toute chose matérielle est réduite en particules, les particules sont réduites en particules indivisibles, celles-ci n'ayant aucune véritable existence inhérente. Vous en venez alors à la conclusion qu'au sein des choses matérielles, il n'y a nulle part d'où l'esprit puisse provenir, nulle part où l'esprit puisse demeurer, et nulle part où l'esprit puisse partir.

Si vous observez l'esprit lui-même, il n'a aucune forme, il n'est ni rectangulaire ni semi-circulaire, il n'a aucune couleur, ni blanc, ni rouge, ni jaune ni bleu. Vous pouvez en conclure que l'esprit n'a pas

de forme visible. De même, l'esprit n'émet pas de son mélodieux, strident ni neutre, il n'est donc pas un son. Il n'a pas d'odeur parfumée, nauséabonde ni neutre, il n'est certainement pas une odeur. Il n'a pas de goût sucré, acide, amer, astringent, piquant ou salé que la langue puisse ressentir, il n'est donc pas un goût. Enfin, l'esprit n'a aucune texture douce, lourde, légère ou chaude, que la conscience du corps puisse percevoir, il n'est donc pas une texture.

Si vous affirmez que l'esprit est connaissant, une telle connaissance ne peut être établie que par des mots et des langages, ils n'ont aucune existence en eux-mêmes. En comprenant cette absence d'existence véritable, vous pouvez détruire votre attachement à l'existence de l'esprit, comme une maison qui doit être détruite.

C'est la pratique préliminaire qui consiste à démolir la maison de l'esprit. C'est acquérir la certitude de sa vacuité.

Pour la pratique préliminaire du yoga des quatre éléments conduisant aux trois kaya, votre esprit semble se dissoudre dans les sons de la terre, de l'eau, du feu et du vent. Centrez-vous-en un seul point sur chacun d'eux et demeurez dans cet état. Lorsque toutes les pensées conceptuelles sont pacifiées, détendez-vous naturellement et reconnaissez la nature de l'esprit.

Unissez votre esprit aux sons des quatre éléments. Par exemple, le son d'une main frappant le sol, de l'eau qui coule, du feu qui brûle ou du vent qui souffle. Il semble que l'esprit se dissolve entièrement dans tous ces sons. Restez centré en un seul point dans cet état et demeurez. Lorsqu'aucune pensée conceptuelle ne surgit, vous pouvez découvrir la nature même de l'esprit.

La pratique préliminaire qui consiste à discerner les deux extrêmes que sont le samsara et le nirvana, mène à la présence éveillée primordiale. Prenez au hasard les comportements

des êtres sensibles des six royaumes, en ce qui concerne leurs corps, parole et esprit. Lorsque toutes sortes de pensées discursives prolifèrent, projetez avec force le son « phat », tranchant ainsi toutes les pensées discursives. Regardez à cet instant la nature innée de l'esprit. Répétez cette pratique jusqu'à ce que cette Vue se manifeste avec certitude : la nature de l'esprit n'a aucun fondement à la base.

Vous devez d'abord discerner l'extrême du samsara, puis l'extrême du nirvana dans cette pratique préliminaire. Imaginez et ressentez mentalement toutes les différentes souffrances et douleurs que les êtres sensibles ressentent dans les six royaumes, comme ceux des enfers, des fantômes affamés ou des animaux. Avec votre parole, parlez dans toutes les langues et les sons différents des six royaumes ; et avec votre corps, adoptez les comportements différents des êtres sensibles des six royaumes. Puis, soudain, projetez avec force le son « phat ». À ce moment précis, regardez la nature de l'esprit et reconnaissez que l'esprit n'a ni origine ni base. C'est l'extrême du nirvana. Refaites cette pratique encore et encore.

À la fin, demeurez simplement, les trois portes du corps, de la parole et de l'esprit dans un état d'immobilité, reconnaissez la nature innée de l'esprit comme étant le dharmakaya non conceptuel, développant ainsi un sentiment de certitude.

À la fin de la pratique où l'on discerne des deux extrêmes du samsara et du nirvana, votre corps est immobile, votre parole est silencieuse, vous ne pensez plus. Tout comme on se repose lorsqu'on est fatigué, vous demeurez simplement dans la nature innée de l'esprit. C'est la pratique préliminaire : demeurer dans la Dharmata.

Ensuite, adoptez la conduite paisible des shravaka, la conduite intermédiaire des bodhisattvas, ou la conduite courroucée des déités courroucées ; pratiquez ces trois conduites tout en reconnaissant la nature de l'esprit. Vous devriez entrer sur le chemin en accomplissant parfaitement à la fois shamatha et vipashyana, ce qui veut dire demeurer continuellement dans la nature de l'esprit.

Tout d'abord, engagez-vous dans la conduite paisible et bien domptée des shravaka, en adoptant la posture en sept points de Vairocana. Voyez si vous pouvez simultanément atteindre à la fois le repos calme (shamatha) et la vue profonde de la nature de l'esprit (vipashyana), en suivant le chemin des shravaka. Puis, vous passez à la pratique intermédiaire des bodhisattvas. Pendant toutes vos activités, lorsque vous marchez, restez debout, êtes assis ou allongé, voyez si vous pouvez atteindre à la fois shamatha et vipashyana, tout en demeurant dans l'essence du chemin du bodhisattva. Enfin, pratiquez la déité courroucée, et en prononçant avec force « ha ha, hi hi », sautez, piétinez, agitez-vous, voyez si vous pouvez toujours demeurer dans l'union parfaite de shamatha et vipashyana. Si vous le pouvez, cela signifie que vous êtes vraiment entré sur le chemin. Autrement, pratiquez continuellement jusqu'à ce que vous puissiez demeurer dans cet état de manière stable.

La plupart d'entre vous se sont maintenant engagés dans la pratique des cinq cent mille préliminaires, je n'ai donc pas besoin de m'étendre davantage sur ce sujet. Cela prend beaucoup de temps pour terminer les pratiques préliminaires du Dzogchen. Aujourd'hui je ne partage pas avec vous les instructions sur la pratique du Dzogchen. Si vous êtes guidés dans la pratique, consacrez beaucoup de temps à chacun de ces préliminaires. Dans l'histoire, certains vidyadhara ont passé sept ans sur la pratique concernant à discerner les deux extrêmes du samsara et du nirvana. De nos jours, la plupart des pratiquants du Dharma n'ont pas la capacité de le faire, mais ils doivent quand

même consacrer au moins cent jours à cette pratique. Autrement, ils ne pourront prétendre s'être engagé dans ce préliminaire. Il en va de même pour le préliminaire du corps, de la parole et de l'esprit, et la pratique préliminaire du yoga des quatre éléments. Il est donc crucial que chacun d'entre vous persévère dans cette pratique pendant une longue période.

La pratique de trekchö

Laissez l'esprit demeurer naturellement, sans aucune manipulation, observez la nature innée de l'esprit. Réalisez pleinement son rayonnement naturel et ininterrompu, sa vacuité intrinsèque, dépourvue de tout fondement, au-delà des extrêmes intérieurs, extérieurs et ceux du milieu. Elle est dénuée de toute pensée conceptuelle et aucun mot ne peut l'exprimer. Réalisez alors qu'il n'y a ni bien ni mal entre la sagesse de tous les bouddhas des trois temps et les esprits impurs des êtres sensibles. Reconnaissez ainsi la nature innée de sagesse, de luminosité et de vacuité qui contient tout. *C'est le placement direct : la vue, comme une montagne.*

La pratique de trekchö, trancher directement par la pureté originelle, c'est réaliser la nature non née de tous les phénomènes. Au début, laissez l'esprit reposer naturellement, sans aucune manipulation, puis observez sa nature : non née, son essence de vacuité est le dharmakaya. Elle est non née, sa nature intrinsèque de luminosité, réalisée par l'esprit lui-même, est le sambhogakaya. Il n'y a ni bien ni mal entre l'esprit éveillé des bouddhas et l'esprit ordinaire des êtres sensibles, tous partagent le même goût de la vacuité et de la luminosité. Cette qualité est appelée compassion omniprésente, c'est le nirmanakaya.

Dans Vue, Méditation, Conduite et Résultat, c'est appelé *le placement direct : la vue, comme une montagne.*



5.43 : Une photo très prisée de Chojé assis

Tout en reconnaissant la *vue* et en restant naturellement dans cet état, il n’y a aucune fixation sur un objet, comme l’existence, la non-existence, l’être ou le non-être. C’est au-delà de toute souillure de conceptualisation et d’analyse, comme la réfutation ou la démonstration. Cette parfaite union de shamatha, concentration innée sur la Dharmata, et de vipashyana, Vue profonde de rigpa, est appelée *Le placement direct : la Méditation, comme l’océan.*

Demeurant naturellement dans la reconnaissance de la *vue*, il n’y a aucune saisie concernant l’existence ou la non-existence, l’être ou le non-être. Il n’y a rien sur quoi méditer, rien à conceptualiser ni à analyser. En l’absence de toute pensée discursive ou de méditation, vous réalisez vraiment la nature de l’esprit et vous vous centrez sur la Dharmata. Placer son esprit dans l’union parfaite de shamatha et de vipashyana et maintenir cet état est appelé *Le placement direct : la Méditation, comme l’océan.*

Poursuivant la pratique, toute apparence des six ensembles d’objets et de consciences ne doit être ni altérée, ni acceptée ni abandonnée. Demeurez dans la présence éveillée de la nature de vacuité et de la connaissance de l’esprit, ne la perdez pas. Toutes les apparences sont le jeu de son pouvoir non-obstrué, elles ne sont ni bien ni mal, comme des vagues qui retournent au sein de l’océan. C’est le *placement direct : la Conduite, les apparences.*

Lorsque vous demeurez dans cet état, dans la Conduite, vous ne devriez rien saisir, ni réfuter, ni établir : ni les apparences des six ensembles : les consciences de la vue, de l’entente, de l’odorat, du goût, du toucher, la conscience mentale et leurs pensées correspondantes ; ni les six objets des sens : les formes visibles, les sons, les odeurs, les goûts, les textures et les objets mentaux. Vous devriez simplement demeurer dans l’état de présence éveillée intrinsèque, et comme les vagues qui

retournent au sein de l'océan, toutes les pensées conceptuelles se dissoudront dans la présence éveillée sans causer aucun bien ni aucun mal. C'est ce qu'on appelle *le placement direct : la Conduite, les apparences.*

Après cela, ayant reconnu la présence éveillée intrinsèque au début, les pensées conceptuelles se libèrent d'elles-mêmes comme un serpent qui dénoue ses propres nœuds, tout naturellement. Lorsque le pouvoir non-obstrué est parfaitement réalisé au milieu, tous les ensembles de consciences ont perdu leur potentiel de faire du bien ou du mal, comme un voleur qui entre dans une maison vide. Lorsqu'on atteint la stabilité à la fin, si l'on cherche des phénomènes impurs, on n'en trouvera aucun. Seule la sagesse inhérente et authentique s'est révélée, parfaitement évidente, comme lorsqu'on arrive sur une île d'or sans terre ni rocher. C'est le placement direct : la présence éveillée primordiale est le résultat.

Au début de la pratique, à l'instant même où une pensée conceptuelle surgit, reconnaissez sa nature. Elle ne peut plus continuer à se manifester, c'est comme un serpent qui dénoue ses propres nœuds, tout naturellement. Vous faites alors l'expérience selon laquelle les pensées conceptuelles se libèrent d'elles-mêmes, dans leur nature inhérente.

Au milieu de la pratique, soyez conscient de la nature de vacuité de l'esprit et réalisez le pouvoir non-obstrué de la réalisation de la présence éveillée intrinsèque. Alors, quand de bonnes pensées apparaîtront, vous n'en serez pas heureux et quand de mauvaises pensées apparaîtront, vous n'en serez pas triste non plus. Comme lorsqu'un voleur entre dans une maison vide : il n'y a rien à dérober, il n'y a aucune raison de s'inquiéter et l'on n'a pas besoin de se réjouir de l'absence d'un voleur. C'est l'expérience du milieu de la pratique.

À la fin de la pratique, aucune pensée ordinaire ne surgit, seule la présence éveillée de rigpa demeure. C'est comme lorsqu'on aborde sur

une île d'or, on n'y trouve aucune poussière ni pierres ordinaires. Tout se transforme alors en dharmakaya et c'est la *vue* ultime de trekchö, le *placement direct* : la présence éveillée primordiale est le résultat.

La pratique de conclusion de Tögal

Afin de percevoir directement la luminosité secrète de rigpa et non de l'établir par des spéculations, vous devriez pratiquer tögäl, en passant directement à la présence spontanée des apparences.

Maintenant, nous en arrivons au livret pour la pratique de conclusion, tögäl, en passant directement à la présence spontanée des apparences. Vous devez savoir que le dharmakaya Samantabhadra est présent dès l'origine dans votre esprit. On perçoit cette présence directement, au lieu de l'établir par un raisonnement logique ou des spéculations. Le chemin de tögäl est la pratique qui permet de la percevoir directement.

Dans la pratique de tögäl, le point clé du corps est d'adopter l'une des trois postures. Le point clé de la parole est de demeurer silencieux et d'expirer lentement par la bouche. Le point clé de l'esprit est de s'engager dans la pratique de trekchö pour placer l'esprit dans la luminosité de la prajna qui apparaît d'elle-même. Le point clé du lieu est un ciel sans nuage, un soleil, une lune, une lampe à beurre ou autre chose. Le point clé des portes des yeux est de regarder vers le haut, sur le côté et vers le bas. Le point clé des apparences par la pratique est de percevoir les apparences spontanées de la luminosité du dhatu de la conscience, la luminosité du bindu vide, ainsi que la chaîne de vajra de la présence éveillée. La luminosité du dhatu de la présence éveillée est l'espace bleu omniprésent, entouré de cercles concentriques de lumières aux cinq couleurs. La chaîne de

vajra de la présence éveillée est semblable à des fils d'or ornés de perles de cristal.

Lorsque ces apparences se manifestent, vous devez les stabiliser et les rendre immobiles en dissolvant votre respiration, votre conscience visuelle et votre conscience mentale dans les apparences, demeurez centré sur cela. Vous devez vous focaliser sur cette pratique un long moment, sans conceptualiser, sans spéculer, pour finalement percevoir la luminosité du dhatu de la présence éveillée, la luminosité du bindu vide, ainsi que la chaîne de vajra de la présence éveillée. C'est la première vision de la reconnaissance directe de la Dharmata.

Au fur et à mesure que les apparences deviennent de plus en plus apparentes, stables et complètes, que l'éclat sans limites surgit également, c'est la seconde vision de l'expérience qui s'accroît. Lorsque la luminosité du dhatu de la présence éveillée apparaît sous forme de terres pures, que la luminosité du bindu vide est parfaite, sous forme de palais immenses, que la chaîne de vajra de la présence éveillée mûrit en kaya, et que toute apparence devient une manifestation pure, c'est la troisième vision de la présence éveillée primordiale dans toute son ampleur. Lorsque toutes les apparences illimitées des kaya et des sagesse se dissolvent dans le rayonnement intérieur du dhatu, en tant que kaya du vase d'éternelle jeunesse et que la base ferme d'une absence d'apparences est réalisée, c'est la quatrième vision de l'épuisement complet des phénomènes dans la Dharmata.

Il existe six points clés dans la pratique de tögäl.

Le point clé du corps est d'adopter l'une des trois postures : la posture du dharmakaya, comme un lion ; la posture du sambhogakaya, comme

un éléphant endormi ; la posture du nirmanakaya, comme un rishi accroupi.

Le point clé de la parole est de rester silencieux ou au moins, de parler peu, d'inspirer et d'expirer lentement par la bouche.

Le point clé de l'esprit est de demeurer dans l'état de la pratique de trekchö que je viens d'enseigner. *C'est le placement direct dans la luminosité du prajna qui se manifeste de lui-même.* Demeurez dans cet état.

Le point clé du lieu est de se focaliser sur un ciel immaculé, ou sur l'un des trois objets suivants : le soleil, la lune ou une lampe à beurre.

Le point clé des portes des yeux est de regarder vers le haut, entre les sourcils si vous êtes dans la posture du dharmakaya, vers le bas si vous êtes dans la posture du nirmanakaya, et sur le côté si vous êtes dans la posture du sambhogakaya.

Le point clé des apparences consiste à demeurer libre de toute pensée conceptuelle et à percevoir clairement la luminosité du dhatu de la présence éveillée, la luminosité du bindu vide et la chaîne de vajra de la présence éveillée. Des quatre visions de tögal, c'est celle de la reconnaissance directe de la Dharmata.

Lorsque le dhatu, le bindu vide et la présence éveillée deviennent de plus en plus apparents et stables, s'approchant de la perfection, devenant illimités et s'intensifiant continuellement, c'est la vision de l'expérience intensifiée.

Lorsque la luminosité du dhatu de la présence éveillée apparaît sous forme de terres pures, que la luminosité du bindu est parfaite, sous forme de palais immenses, que la chaîne de vajra de la présence éveillée mûrit en corps de déités, avec une absence totale de phénomène impur, c'est la vision de la présence éveillée atteignant sa pleine ampleur.

Lorsque tous les phénomènes impurs ont été transformés dans cette dernière vision, toutes les apparences pures des kaya et des sagesses

atteignent la base ferme, dans le rayonnement intérieur du dhatu ; et en l'absence de toute manifestation, lorsque toutes les apparences s'épuisent dans le rayonnement intérieur du dhatu, c'est la vision de l'épuisement complet des phénomènes dans la Dharmata.

Puis, dans les différents mondes où les êtres sont liés par le karma, vous vous manifesterez sous forme des trois kaya, et cet agencement des trois kaya est le véritable résultat qui apparaît de lui-même, union des aspirations et des karma vertueux.

Une fois que vous aurez atteint la bouddhité, le fruit du dharmakaya, vous vous manifesterez sous différentes formes, sambhogakaya et nirmanakaya, dans différents mondes pour les êtres sensibles ayant eu des liens karmiques avec vous dans le passé. Pour cela, deux facteurs déterminants doivent s'unir, à savoir la force de l'aspiration d'un bouddha et la force du karma positif intensifié des êtres animés.

Si dans cette vie, vous n'avez pas donné naissance à une réalisation stable et suprême, au moment de la mort, visualisez l'esprit sous forme d'une syllabe blanche « ah » dans votre cœur. Elle s'élève sur le souffle ascendant et se dissout au centre du cœur de votre gourou, assis au-dessus de votre tête. Le gourou s'élève de plus en plus haut et part pour la terre pure de Sukhavati. Prenez une nouvelle naissance en vous focalisant sur l'inséparabilité de votre esprit et de celui du gourou.

C'est l'instruction pour le bardo du moment de la mort. Au moment de la mort, imaginez que votre esprit apparaît sous forme d'une syllabe blanche « ah » dans votre cœur, et priez de tout votre être le gourou, assis au-dessus de votre tête. Puis, visualisez que le « ah » s'élève et se dissout dans le cœur du gourou. Celui-ci s'élève de plus en plus haut et se dirige directement vers la terre pure de Sukhavati. Votre esprit et

l'esprit éveillé de sagesse du gourou s'unissent, ils sont indissociables. Vous demeurez dans cet état et prenez une nouvelle naissance dans la terre de Sukhavati. Ainsi, vous atteindrez l'état de bouddha, la fruition du dharmakaya.

Dans le bardo de la Dharmata, le déploiement de tous les kaya et des sagesse apparaissent, des sons, des lumières, des rayonnements, etc. Reconnaissez-les comme étant vos propres apparences et demeurez dans la réalisation de leur nature innée, par le placement direct dans la *vue*. Tant que toutes les apparences du pouvoir non-obstrué n'ont pas été épuisées dans le dhatu de la base, demeurez dans cet état.

Durant le bardo de la Dharmata, divers phénomènes vont apparaître, des sons, des lumières, des rayonnements, les kaya des déités, ainsi que les signes de la sagesse. Vous devez alors reconnaître que tout ce qui apparaît n'est autre que vos propres apparences. Demeurez dans cet état de reconnaissance et toutes vos pensées conceptuelles se dissoudront dans le dhatu de la présence éveillée. C'est l'essence même de l'instruction du bardo de la Dharmata.

Lorsque le bardo du devenir se manifeste comme un rêve, priez alors votre gourou et votre déité, avec dévotion et vénération. Pratiquez l'instruction essentielle du bardo du moment de la mort, vous atteindrez l'état d'aise d'une terre pure, d'un nirmanakaya qui se manifeste de lui-même.

Au moment du bardo du devenir, les manifestations karmiques des six royaumes vous apparaîtront. Vous devriez alors prier votre gourou et votre déité. En même temps, pratiquez l'instruction essentielle du bardo du moment de la mort, afin de transférer votre conscience et d'abandonner votre renaissance samsarique. Visualisez votre esprit comme un « ah » blanc, laissez-le se dissoudre dans le cœur du gourou,

puis celui-ci part pour la terre pure de Sukhavati. Ainsi, vous vous éveillerez dans une terre pure de nirmanakaya.

*Cette pratique qui rend l'Éveil accessible
A jailli de mon esprit de sagesse,
Avec quelques mots seulement composés grâce à mes pensées
conceptuelles.
Pour le bienfait de certains débutants,
Je l'ai consignée par écrit.
Par la vertu de cette composition,
Puissent tous les êtres sensibles, aussi vastes que l'espace
infini,
Atteindre sans exception l'état d'aise du dhatu de la con-
science.*

Les points essentiels de *Rendre L'Éveil Accessible* se sont manifestés de l'état de Grande Perfection, de la présence éveillée intrinsèque et de la vacuité. Seuls quelques mots de ce texte ne sont pas issus de mon esprit de sagesse. Je l'ai couché par écrit en utilisant des pensées conceptuelles, pensant que cette pratique apporterait des bienfaits aux débutants du Dzogchen. Au Tibet, c'est un livret d'enseignement pour débutant, ils doivent ensuite étudier plus en profondeur les enseignements Dzogchen rassemblés dans les catégories du tantra, de la transmission et de l'upadesha.

Pour vous, occidentaux, cependant, je pense que ce livret du Dzogchen contient tout ce dont vous avez besoin du début à la fin, aucune autre instruction n'est nécessaire. Puisque vous ne pouvez pas lire trop de textes ou pratiquer trop d'instructions, que vous avez très peu de temps pour la pratique du Dharma, ce livret d'enseignement vous suffit.

Par la vertu de ce qui a été composé, puissent tous les êtres sensibles atteindre la fruition du dharmakaya.

Ceci fut écrit par Ngawang Lodrö Tsungmé, lors d'une pause entre les sessions de méditation matinales, dans l'ermitage de la Grotte des Asura, connue également sous le nom de Grotte de Narayana, dans la montagne aux cinq pics de Wu Tai Shan, un lieu sacré d'émanations de Mañjuśrī.

Maintenant, l'étude du livret d'enseignement Dzogchen, *Rendre L'Œuil Accessible*, est parfaitement achevée. Conformément à vos souhaits, nous avons fait l'expérience d'un commencement vertueux et d'une fin vertueuse, que ce soit pour l'enseignement, de mon côté et pour l'écoute du Dharma, du vôtre.

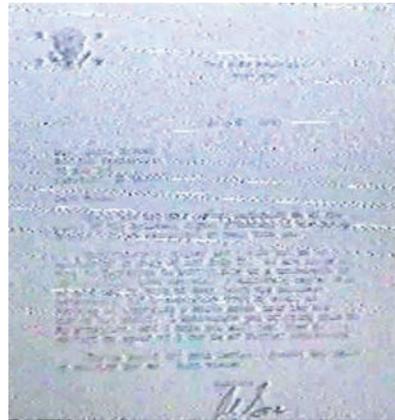
LETTRE DU VICE-PRÉSIDENT DES ÉTATS-UNIS

Pendant que Sa Sainteté enseignait à Kunzang Palyul Choling, il reçut une lettre du Vice-président américain, Al Gore, en date du 23 juillet. Son message était le suivant :

« Je suis ravi d'apprendre que Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché est venue aux États-Unis. Malheureusement, ce week-end-là, je devrai participer à une conférence. Cependant, toute mon équipe sera à la disposition de Rinpoché pour une visite de la

Maison Blanche. Je regrette de ne pouvoir rencontrer Sa Sainteté en personne. Mais s'il y a quoi que ce soit que je puisse faire pour vous aider, n'hésitez pas à me le faire savoir ».

Une fois que Rinpoché eut terminé l'enseignement au Centre, il partit visiter la Maison Blanche, suite à l'invitation du Vice-président.



5.44 : Lettre de l'ancien Vice-Président Al Gore

VISITE DE LA MAISON BLANCHE

Le 30 juillet, Chojé visita la Maison Blanche, lieu de résidence du Président des États-Unis. Le public ne peut en visiter que certaines parties. Pour obtenir des autorisations d'entrée, les citoyens américains doivent contacter les membres du Congrès et les citoyens d'un pays étranger doivent contacter leur ambassade à Washington D.C..



5.45 : La Maison Blanche

À la demande du Vice-Président Al Gore, un membre du personnel, Karen Williams, nous a guidés pour la visite. La Maison Blanche comprend trois parties principales : l'aile est, où se trouve la salle de réception ; l'aile ouest, où se trouve le célèbre bureau ovale, le Cabinet et le lieu de résidence. Vu de l'extérieur, le bâtiment principal semble



5.46 : Intérieur de la Maison Blanche

avoir trois niveaux, en réalité il en a six, soit cent trente-deux pièces au total. Karen nous a fait une visite détaillée de chaque partie ainsi que certaines, habituellement fermées au public. Ce qui était incroyable, c'est que Karen était également une moniale bouddhiste, elle portait un habit monastique tibétain et avait donc à la fois cet engagement bouddhiste et un emploi officiel à la Maison Blanche.

On voyait de nombreux portraits sur les murs, ceux des anciens présidents et de leurs premières dames. Dans les couloirs ou dans les pièces, de nombreuses œuvres d'art, témoignages d'histoire et de culture, de la porcelaine très délicate,

de la verrerie, de la vaisselle en or et en argent utilisées à la Maison Blanche. Le président était alors Bill Clinton. Il y avait donc de nombreuses photos de lui et de sa famille, ainsi que des vidéos.



5.47 : Hall d'entrée de la Maison Blanche

Plus tard dans l'après-midi, nous nous sommes rendus à l'ambassade de Chine. L'ambassadeur nous a reçus très chaleureusement, s'enquérant des détails de notre voyage aux États-Unis, de nos horaires de départ et d'arrivée, etc. Après cela, nous sommes rentrés au monastère.



5.48 : Conversation avec l'ambassadeur chinois



5.49 : Chojé et l'ambassadeur chinois en 1993

UN DISCOURS D'ADIEU

Le 31 juillet, Chojé avait terminé ses enseignements du dharma programmés à Kunzang Palyul Choling. Pour célébrer cela, le centre organisa une fête dans un champ, avec un grand buffet festif et des tentes dressées sur l'herbe. Des bouddhistes de différentes couleurs et de différents pays s'y rassemblèrent. Il



5.50 : Grand buffet sur la pelouse

faisait très beau ce jour-là, la nature était luxuriante, les oiseaux chantaient et les fleurs embaumaient. Tout le monde était détendu et savourait la variété de mets du buffet. Ce fut un moment très agréable.

Avant de partir, Sa Sainteté fit un discours d'adieu.

Je voudrais partager quelques souhaits avec vous aujourd'hui.

Une personne comme moi, dénuée de tout mérite et faisant beaucoup d'erreurs, n'est pas qualifiée pour vous donner des conseils. Mais nous sommes tellement liés par un samaya de maître et disciples que nous ne pouvons-nous séparer, non seulement dans cette vie, mais aussi dans les vies prochaines. C'est en vertu de cela que je vous adresse ces quelques mots :

Je souhaite deux choses à votre lama qui réside ici, Ahkon Lhamo. Toutes ses qualités peuvent se résumer en deux aspects : sa réalisation, sa compréhension du Dharma et son activité de diffusion du Dharma, le bienfait qu'elle apporte. J'espère sincèrement qu'elle pourra préserver et renforcer ces deux qualités, tout en en acquérant de nouvelles.

Et puis, j'ai trois souhaits à l'égard des membres de la communauté monastique. Que vous viviez dans l'harmonie et que vous soyez solidaires, que vous gardiez de purs préceptes et que vous vous engagiez dans l'étude et la pratique du Dharma avec diligence.

1. Vivre en harmonie et être solidaires

Vous devez être solidaires et vivre en harmonie, non seulement vis à vis des fidèles Bouddhisme, mais aussi des fidèles d'autres religions, comme le Christianisme et l'Hindouisme. Les rivalités et les conflits ne peuvent que faire du mal, au lieu de générer du bonheur et du bien-être. Donc efforcez-vous d'être solidaires et amicaux envers les différentes religions et écoles bouddhistes, surtout les quatre grandes écoles florissantes du Tibet. C'est fondamental pour nous tous, ne négligez pas cela.

Depuis quelques décennies, le Bouddhisme fleurit dans de nombreux pays du monde. Mais sachez qu'un obstacle, un mara sévit actuellement, celui de la discorde. Honnêtement, lorsqu'il y a deux maîtres

dans une région, il est rare qu'ils entretiennent toujours des relations harmonieuses ; de même, lorsqu'il y a deux centres bouddhistes ou deux groupes de sangha, ils ont du mal à s'entendre. La solidarité et l'harmonie sont donc extrêmement importantes. Comme l'a dit le Bouddha : « L'harmonie dans le sangha amène du bonheur mais les pratiques ascétiques d'un sangha harmonieux amènent plus de bonheur encore. » Ce bonheur provient de l'harmonie dans le sangha et si, en groupe, il pratique la vertu, s'abstient de la non-vertu, cela créera encore plus de bonheur. La solidarité et l'harmonie sont donc indispensables.



5.51 : Le Sangha prend joyeusement des photos avec Chojé

2. Préserver la pureté des préceptes :

La pureté des préceptes est fondamentale. Puisque vous avez été ordonnés et avez reçu les vœux monastiques, si vous pouvez les observer parfaitement, il est certain que vous connaîtrez le bonheur et serez libérés de la souffrance dans cette vie et dans les vies futures. Cependant, si vous brisez les préceptes, vous ne pourrez que tomber dans les royaumes inférieurs. Par conséquent, vous devez observer vos préceptes avec soin car ils peuvent vous apporter soit un grand bienfait, soit un énorme préjudice.

3. Être diligent pour l'écoute, la réflexion et la pratique du Dharma

Qu'est-ce que la pratique du Dharma ? C'est s'engager sincèrement et sérieusement dans la pratique.

Écouter et contempler le Dharma, c'est mettre tout son cœur et tous ses efforts pour écouter et enseigner le Dharma. Si vous avez la capacité d'expliquer le Dharma aux autres, c'est merveilleux. Si ça n'est pas dans vos capacités pour le moment, écoutez et contemplez avec diligence les enseignements. Le mieux, c'est que les conditions favorables pour l'écoute et l'enseignement du Dharma soient réunies. Si vous ne pouvez pas faire les deux, pratiquez l'un d'eux.



5.52 : Chojé assis tranquillement à table

J'ai deux souhaits concernant les pratiquants laïcs. Le premier : Abstenez-vous de tuer et de voler, engagez-vous autant que possible dans une pratique vertueuse, comme faire des prosternations ou des circumambulations, réciter des soutra ou des mantra. Le second : Priez avec dévotion les Trois Joyaux et, surtout, ne perdez pas confiance dans le joyau du sangha. Priez-les et servez-les autant que possible. Si vous avez des biens, faites des offrandes avec générosité. Cela apportera de grands bienfaits pour cette vie et les vies prochaines.

J'ai aussi un souhait pour vous tous, c'est que vous fassiez tout ce qui est en votre pouvoir pour protéger et diffuser le Bouddhisme, bien entretenir votre monastère et le préserver de tout dommage ou comportement qui pourrait, aux yeux d'autrui, en donner une mauvaise image. Si des évènements difficiles se produisent au centre, non seulement vous ne pourrez marcher la tête haute, mais c'est le Bouddhisme tout entier qui en sera discrédité. Soyez donc vigilant et attentif à cet égard.

Deux choses sont à surveiller. Une discipline stricte entre moines et moniales au sein du monastère. Si certains d'entre eux ne respectent pas leurs vœux monastiques concernant l'activité sexuelle et qu'ils doivent abandonner la robe, rien de pire ne pourrait arriver. Les responsables doivent donc établir des règles strictes pour protéger les monastiques d'un tel comportement. Si les conditions le permettent, vous pouvez attribuer des parties séparées pour la résidence des moines et celle des moniales. C'est important, cela peut éviter ces problèmes dès le départ. Si les moines et les moniales vivent dans le même bâtiment, peuvent se rencontrer facilement et fréquenter des laïcs, il leur sera plus difficile de respecter leurs vœux.

C'est ce que je fais à Larung Gar. Dans mon institut bouddhiste, il y a plus d'un millier de moniales et plus d'un millier de moines. Lorsque j'enseigne, je leur demande de s'asseoir dans des endroits bien séparés. Il leur est interdit de s'asseoir ensemble. Les moines et les moniales entrent dans le temple par des portes différentes, ils ne peuvent entrer

ou sortir par la même porte. Leurs lieux de vie sont complètement séparés, et en général, ils n'ont pas le droit de se rencontrer ni de se réunir. Si je n'avais pas mis ces règles en place, il leur aurait été difficile de protéger la pureté de leurs vœux.



5.53 : Le soleil illumine le visage de Chojé

Vous devez ainsi créer toutes les conditions favorables pour protéger les vœux de vos moines et moniales. Briser un vœu fondamental crée un karma très négatif vous entraînant dans les royaumes inférieurs pendant des centaines de milliers de vies. Il est donc crucial pour les moines et moniales de maintenir des préceptes purs.

La seconde chose, c'est d'être aussi extrêmement vigilant à préserver les préceptes d'autrui. Si vous poussez une personne à rompre ses vœux monastiques, c'est encore pire que de rompre les vôtres. Pourquoi ? On dit que le karma créé en détruisant les vœux purs d'autrui est bien plus grave que le fait de détruire des dizaines de millions de stupa. Si vous tuez ou volez, le karma négatif ainsi créé vous mènera à coup sûr dans les royaumes inférieurs, mais il est tout de même possible de le purifier. Mais si vous séduisez un moine ou une moniale, vous commettez l'une des cinq offenses à rétribution immédiate et tombez immédiatement dans l'enfer sans fin, juste après la mort, n'ayant que peu l'occasion de vous en libérer. Soyez donc attentif et vigilant, autant que possible.



5.54 : Photo de groupe sur la pelouse

Si vous ne pouvez pas accomplir de vastes actes vertueux, ce n'est pas grave. Mais faites de votre mieux pour ne pas être un obstacle à l'observance des préceptes purs d'autrui. Si vous poussez une personne qui garde ses vœux purs à en briser un, vous ne rencontrerez plus les Trois Joyaux pendant des centaines de milliers de vies, et pire encore, vous renaîtrez dans des régions sombres et barbares où l'on ne peut même pas entendre le nom des Trois Joyaux.

Quelqu'un pourrait penser : « Le fait de rompre un vœu monastique ne peut être une telle cause de chute si le pratiquant peut le compenser en s'engageant dans la pratique du Mantra Secret. »

Comme il est dit : « Le Bouddha a dit que celui qui pratique le Mantrayana secret en ayant brisé un précepte ne pourra atteindre l'Éveil. » Si vous avez brisé un précepte pur, même si vous écoutez le Dharma, le contemplez ou le pratiquez avec diligence, la seule chose qui vous attend ce sont les royaumes inférieurs et vous ne pourrez obtenir aucun bienfait. Alors, soyez extrêmement attentif et vigilant sur le chemin du Dharma. Même si vous n'arrivez pas à respecter vos préceptes, ne créez pas d'obstacles pour les autres, faites plutôt votre possible pour les aider à observer les leurs. Ainsi, vous aussi accumulerez du mérite grâce au fait qu'ils gardent leurs préceptes purs.

J'ai donc parlé de deux souhaits pour votre lama, de trois souhaits pour les moines et les moniales, et de deux souhaits pour les pratiquants laïcs, hommes et femmes. Gardez tout cela à l'esprit et ne les oubliez pas. Après mon départ, cachez-les soigneusement dans votre poche intérieure et ne les laissez pas tomber ni s'égarer. (Rires)

Pour conclure, j'ai trois aspirations : Premièrement, que votre lama demeure longtemps en ce monde et que son activité du dharma soit prospère. Deuxièmement, que tous les moines et les moniales gardent leurs préceptes purs et atteignent une sagesse parfaite. Troisièmement, que tous les pratiquants laïcs vertueux, hommes et femmes, aient une

foi inébranlable dans les Trois Joyaux et pratiquent continuellement les dix vertus. Que tous les bouddhas et bodhisattvas me bénissent afin que ces aspirations se réalisent ! Je vous demande aussi de m'accorder le pouvoir qui permettra à tous mes souhaits de se réaliser !

Les activités du dharma à Washington D.C. furent ainsi accomplies.



5.55 : Chojé parle chaleureusement avec tout le monde



Sixième étape

Du 1^{er} Août au 8 Août

États-Unis

NEW YORK

EMPLOI DU TEMPS

Le 1^{er} août

Arrivée à New York

Le 2 août

Enseignement : *le Kalachakra*

Le 3 août

Visite du siège des Nations Unies et transmission de pouvoir du *Mañjuśrī*
Paisible

Le 4 août

Visite du « World Trade Center » et transmission de pouvoir de *Vajrakilaya*
Gurkhukma

Le 5 août

Enseignement public sur *Vajrakilaya*

Le 6 août

Enseignement sur la pratique de *Padmasambhava*

Le 7 août

Transmission de pouvoir du *Chetsun Nyingtig* et enseignement

Le 8 août

Enseignement sur le *Chetsun Nyingtig* (suite)

ARRIVÉE À NEW YORK

Le 1^{er} août, Yidzhin Norbu quitta Washington D.C., capitale des États-Unis, pour aller au centre économique des États Unis, New York. Après un vol d'une heure, il atterrit à l'aéroport de La Guardia.

New York est la plus grande ville des États-Unis. En 1789, elle devint temporairement capitale des États-Unis, le premier président, George Washington, y prêta serment sur le balcon de l'ancien hôtel de ville. Depuis le 19^e siècle, New York est resté au centre de la vie économique et financière, grâce à sa situation stratégique. Après la Seconde Guerre mondiale, vu la puissance internationale du dollar, New York devint la place financière la plus importante au monde. Des institutions financières et commerciales de tous les pays se sont installées à Manhattan, une île d'environ soixante kilomètres carrés. Une grande partie des informations financières du monde entier y sont rassemblées et tout ce qui se passe sur la planète y est inextricablement lié.



6.1 : New York, la plus grande ville des États-Unis

Chojé fut hébergé chez John Giorno, un disciple de Dudjom Rinpoché, poète et artiste newyorkais. Sa maison, située au 222, rue Bowery, au cœur de Manhattan, plus que centenaire, a accueilli de célèbres artistes. Certains l'ont surnommée *le Bunker*, cela en fait un bâtiment emblématique de New York. Dans les années 1970, ce disciple de Dudjom Rinpoché l'a achetée et transformée en un centre Nyingma, *Le Centre du Lotus*.



6.2 : 222, rue Bowery

Sa Sainteté Khenpo Jigmé Phuntsok y séjourna environ une semaine.



6.3 : « Padmasambhava Dharma Center » au « Bunker »

COMPTE RENDU DE CETTE ÉTAPE À NEW YORK

Trente ans après ces événements, les archives des enseignements de Chojé à New York ont malheureusement été égarés. J'ai effectué de nombreuses recherches, questionné de nombreuses personnes, mais je n'ai pas appris grand-chose. Je vais donc simplement parler du programme et des enseignements en fonction de mes souvenirs et de ce qu'on m'en a dit. Si plus tard, je pouvais en apprendre plus, je le partagerais avec joie. Voici le programme de ce séjour à New York :

Le 2 août, enseignement sur le *Kalachakra* au Centre Jonang Dharma.

Le 3 août, transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible*, au temple bouddhiste « Grace Gratitude ».

Le 4 août, transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma* au Centre du Dharma Padmasambhava.

Le 5 août, enseignement public sur *Vajrakilaya* au Centre du Dharma Padmasambhava.

Le 6 août, enseignement sur la pratique de *Padmasambhava* au Centre du Dharma Padmasambhava.



6.4 : Enseignement de Chojé à New York

Le 7 août, transmission de pouvoir du *Chetsun Nyingtig* et enseignement sur la pratique, au Centre du Dharma Padmasambhava.

Le 8 août, enseignement sur le *Chetsun Nyingtig* au Centre du Dharma Padmasambhava.

**GIORNO
POETRY
SYSTEMS**

H. H. KHENPO JIGMEY PHUNTSOK (TERTON SOGYAL)

DORJE PHURBA GURKHUKMA *Empowerment*
August 4, Wednesday, 7:30 pm, \$15

DORJE PHURBA GURKHUKMA *Teachings*
August 5, Thursday, 7:30 pm, \$15

* * * * *

*Outer, Inner, and Secret Teachings on
The SEVEN LINE PRAYER - TSIG DUN SOL DEB*
August 6, Friday, 7:30 pm, \$15

* * * * *

CHETSUN NYING THIG
August 7 & 8, Saturday & Sunday
10 am - noon, 2 pm - 5 pm, \$25 each day

The CHETSUN NYING THIG, the Heart Drop of Chetsun, is a transmission lineage belonging to the Men Ngag Dey, Secret Oral Instruction class of the Great Perfection - Ati Yoga.

The great Jamyang Khyentse Wangpo remembered precisely the time and place where the great Chetsun Senge Wang Chug (10th Century) had passed away in a rainbow body of light. At that time the dakinis sang a song of lament and sadness. Due to this, his Primordial Wisdom Body appeared and conferred upon them the teaching entitled Dampai Nyingpo, the Essence of Instructions. This was then kept by the dakinis, until Khyentse Rinpoche wrote it down. This lineage embodies and maintains one of the most potent and precise oral transmission of Trekcho and Togal. Melding into one stream the Pure Perfection (Dag Nang) Terma Lineage of Khyentse Rinpoche and the extensive transmission lineage of the Great Perfection - Ati Yoga, which comes unbroken from Bimalamitra, Long Chenpa, Jigme Lingpa, and on down to the present lineage holders.

GIORNO POETRY SYSTEMS INSTITUTE, INC.
222 BOWENY NEW YORK, NY 10012 • 212-925-6372 • FAX 212-958-7574
A NON-PROFIT TAX-EXEMPT FOUNDATION

6.5 : Programme des enseignements de Choje à New York

LE « LARUNG DHARMA CENTRE » DU SŪTRAYANA ET DU TANTRAYANA À NEW YORK

Pendant son séjour à New York, Yidzhin Norbu exprima le souhait d'y établir un centre bouddhiste Larung Gar, afin que les nombreuses personnes recevant ses enseignements puissent continuer à étudier les soutra et les tantra. Il me chargea de cette tâche.

Sans être familier avec le contexte, sans parler anglais, il est pourtant facile de créer une organisation aux États-Unis. Avec l'aide de plusieurs bouddhistes locaux, après de nombreuses discussions, nous avons réussi en quelques jours à enregistrer officiellement le premier centre Larung Gar de New York. Nous avons trouvé un lieu et l'avons nommé *Centre du Dharma Larung du Sūtrayana et du Tantrayana*. Ce fut le premier centre du dharma Larung Gar établi à New York. Au départ, ses membres furent principalement d'origine chinoise, ce qui me permettait de parler avec eux.



6.6 : Khenpo Sodargyé et les membres du Centre du Dharma Larung du Sūtrayana et du Tantrayana

Rinpoché vint en personne consacrer le centre. Il donna une transmission de pouvoir de *Jampal Yeshe Sempa*, des enseignements et bénit toutes les personnes présentes. Un article sur la création du *Larung Dharma Centre* parut en première page du *New York World* et du *Newsweek*.



6.7 : Choqué bénit tout le monde dans le centre

Ce centre exista un certain temps, mais il dû finalement fermer, pour des problèmes de communication entre autres. Son existence permit pourtant à de nombreuses personnes de créer un lien avec la lignée de Kyabjé Jigmé Phuntsok Rinpoché et je pense que cela joue un rôle crucial sur le chemin de leur libération. Aujourd'hui encore, certains d'entre eux étudient et pratiquent les enseignements qui furent donnés à Larung Gar. Leur persévérance a inspiré de nombreuses personnes à s'engager sur la voie du Bouddhisme.



6.8 : Choqué bénit l'assemblée avec une statue de Bouddha

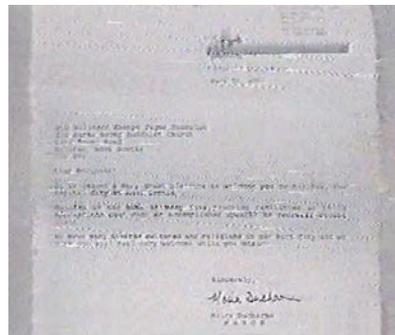


6.9 : Un Bouddhisme prometteur pour le futur

VISITE DU SIÈGE DES NATIONS UNIES

Lorsque Chojé était à New York, Maurice Strong, ancien secrétaire général adjoint des Nations Unies, lui écrivit pour l'inviter à visiter le Siège des Nations Unies. Il demanda au représentant du Bhoutan de nous servir de guide.

Le 3 août, nous sommes arrivés au Siège des Nations Unies. Devant le bâtiment, flottaient les drapeaux des 184 (maintenant 193) États membres. Celui des Nations Unies ondulait, avec son motif blanc symbole de paix, au sommet du mât principal.



6.10 : Lettre du Vice-secrétaire général de l'ONU à Chojé

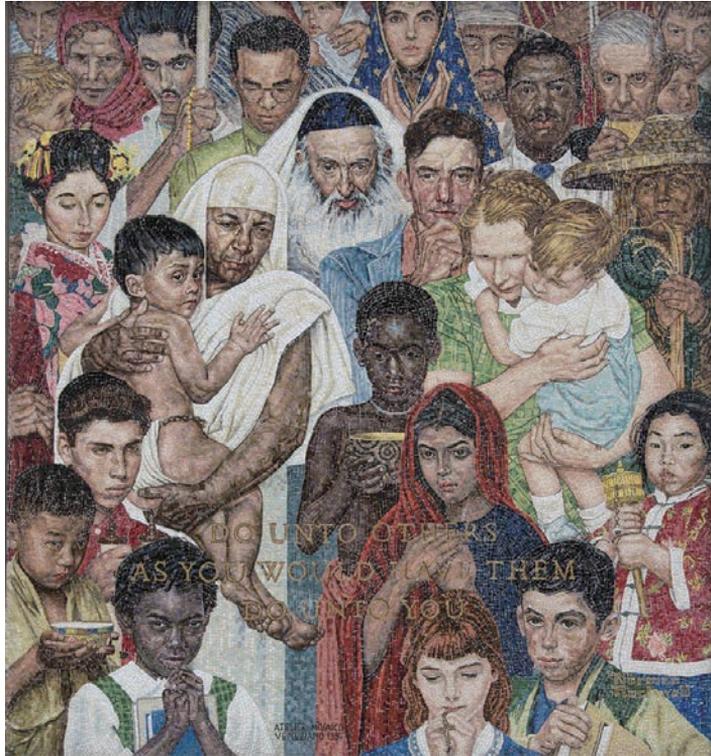


6.11 : Au siège des Nations Unies

Le représentant du Bhoutan nous emmena visiter la tour du Secrétariat, la salle de l'Assemblée générale, les salles de conférence et la bibliothèque. Il nous montra une célèbre mosaïque appelée *Golden Rule*. Cette œuvre d'art reflète le merveilleux mélange de nationalités, de croyances, de couleurs, représentant la dignité de chacun des êtres dans ce monde. Dans la partie inférieure de la mosaïque, une phrase en anglais, tirée de *la Bible* : « Traitez les autres comme vous voudriez être traité vous-même. »



6.12 : Le représentant du Bhoutan guide Chojé, lors d'une visite de l'ONU



6.13 : La Règle d'Or

Khenpo Rinpoché entra dans la salle de l'Assemblée générale des Nations Unies, lieu de réunion des représentants de tous les pays. La salle était vide. Choje montra un vif intérêt pour les lieux, pria longuement pour la paix dans le monde et récita avec nous *Un grand nuage de bénédictions*.



6.14 : Choje récite le Wangdu et prie pour la paix dans le monde, Salle de l'Assemblée générale

SOUVENIRS D'UNE PROFESSEURE DE L'UNIVERSITÉ HARVARD

Au cours de ces dernières années, j'ai été invité deux fois à donner des conférences à l'Université de Harvard. Elles étaient organisées par la professeure Janet Gyatso. Elle avait rencontré Yidzhin Norbu en 1993 et lui avait servi d'interprète lors de son séjour à New York. J'ai parlé avec elle et elle m'a raconté ce qui suit :

« Je suis professeure à Harvard, mais lorsque Rinpoché a visité Boston et a donné des enseignements à Newton, je vivais à l'ouest du Massachusetts et j'enseignais à l'Université d'Amherst. Quand Rinpoché était à New York, je lui ai servi d'interprète pendant quelques jours car sa traductrice avait dû rendre visite à son père, qui était gravement malade. Rinpoché avait un fort accent de Golok, mais il s'exprimait très clairement en tibétain. Je pouvais le comprendre, bien qu'à l'époque, mon tibétain n'était pas très bon.



6.15 : Une photo récente de Janet Gyatso

Rinpoché était grand et imposant. La première fois que je l'ai vu, il m'a impressionnée par sa taille. Je traduisais alors deux autobiographies de Jigmé Lingpa, du tibétain en anglais, et j'avais quelques questions à poser Rinpoché à ce sujet. Je me souviens d'une question concernant le titre de l'une des autobiographies : « Pourquoi l'une des autobiographies de Jigmé Lingpa est-elle intitulée *L'Instruction Secrète des Dākinī* ? » Jigmé Lingpa était un homme, je me demandais pourquoi son autobiographie était racontée par des dākinī, qui elles, sont des femmes ? Rinpoché m'a donné une explication tellement claire que mes doutes et ma confusion se sont dissous. »

Je me souviens aussi que Rinpoché est aller visiter le Siège des Nations Unies. Je faisais partie du groupe qui l'accompagnait. L'ONU regroupe les représentants de tous les États membres. A notre arrivée, le représentant du Bhoutan est venu nous accueillir et nous a fait visiter les lieux. Il y avait la grande salle des Nations unies où tous les représentants se réunissent. Rinpoché était très impressionné par le fait qu'ils se retrouvent et discutent des problèmes du monde. Il posa de nombreuses questions au représentant du Bhoutan pour mieux comprendre le fonctionnement de l'ONU, sur leur façon de voter et de communiquer.

Rinpoché a dû être un merveilleux maître. Le fait qu'il ait établi ce centre du Bouddhisme tibétain de Larung Gar est extraordinaire. Larung Gar est immense et a beaucoup d'influence sur l'ensemble du Bouddhisme tibétain. Larung Gar est aussi un monastère où vivent de très nombreux moines et moniales et c'est très important pour l'avenir du Bouddhisme tibétain.

Les khenmo tibétains à Larung Gar m'ont beaucoup impressionnée. Elles sont très éduquées, elles ont compilé une série de livres sur les pratiquantes féminines du Bouddhisme tibétain. Leur contribution est importante et je pense qu'elles ont été inspirées par Rinpoché et qu'elles ont accompli ses aspirations.

LA DISPARITION DU « WORLD TRADE CENTER »

Le 4 août, Sa Sainteté visita les célèbres tours jumelles du « World Trade Center ». Ces deux gratte-ciels s'élevaient à quatre cent dix-sept mètres avec cent dix étages pour la tour Nord, et quatre cent quinze mètres pour la tour Sud. Elles furent les plus hauts bâtiments du monde au moment de leur construction. Elles symbolisaient la prospérité des États-Unis, on les appelait *Fenêtres sur le monde*.



6.16 : Le « World Trade Center »

A l'entrée des tours, une boutique de souvenir était pleine de monde. Nous y avons vu toutes sortes de représentations en carton du président Bill Clinton, avec lesquelles les touristes se prenaient en photos. Il y avait des caricatures de Clinton, comme une marionnette, avec une tête et un grand corps de chien, sur laquelle les gens montaient en prenant d'étranges poses. Nous avons aussi pris Choqué en photo, il a mis sa main sur l'épaule de « Bill Clinton » en souvenir.



6.17 : Khenpo Sodargyé prend une vue panoramique de Manhattan en photo



6.18 : Chojé et Khenpo Sodargyé

Puis, nous avons pris l'ascenseur jusqu'au 110^e étage. Il y avait de nombreuses longues vues, permettant de découvrir toute la ville, d'admirer la splendeur de New York, capitale mondiale de la finance. Dans le haut du bâtiment, on pouvait contempler une vue encore plus panoramique. Nous pouvions voir tout Manhattan et la Statue de la Liberté, située dans la baie de New York, symbole universel de liberté. Elle fût offerte par la France aux États-Unis à l'occasion du centenaire de l'indépendance américaine et est devenue le symbole de New York et des États-Unis.



6.19 : La statue de la Liberté

Au niveau architectural, le « World Trade Center » était incroyable, sa construction a duré plus de sept ans, il a coûté plus d'un milliard de dollars. Malheureusement, ses deux tours furent détruites par des actes terroristes, le 11 septembre 2001, elles s'effondrèrent totalement en moins de deux heures. La ville de New York a décidé de reconstruire le « World Trade Center ». Le projet comprend cinq nouveaux gratte-ciels et un mémorial en hommage aux victimes. La plupart d'entre eux sont déjà terminés et ouverts au public.

Le « World Trade Center » a disparu et Rinpoché nous a quitté il y a environ vingt ans. Mais j'ai toujours gardé les photos qu'il a prise là-bas et je les chéris comme un souvenir précieux.

L'ORIGINE DU COLLÈGE BOUDDHISTE LAÏQUE DE LARUNG GAR

Autrefois, au Tibet, toute la population pratiquait le Bouddhisme, mais il n'y avait aucune structure pour réunir les laïcs afin qu'ils étudient et pratiquent le Bouddhadharma. Un jour, à New York, soudain Yidzhin Norbu nous déclara : « Une prophétie d'Ekajati m'a demandé d'établir un collège bouddhiste pour les pratiquants laïcs à Larung Gar. Il apportera de grands bienfaits à de nombreux laïcs et les guidera vers la libération. Je vais suivre ses instructions et je ferai cela dès que je serai rentré. »

Je n'ai pas osé lui demander comment il avait reçu cette prophétie, si Ekajati lui était apparue en personne et lui avait parlé directement ou bien si c'était au cours d'une vision ou dans un rêve. Mais cette nouvelle m'a réjoui car avec un collège pour les laïcs, mes parents pourraient rester à Larung Gar au lieu de retourner dans leur ville natale. C'était exactement ce que je souhaitais. Ils vivaient alors à Larung Gar dans une tente qu'on leur avait prêtée temporairement. C'était une coïncidence très favorable et par la suite, je les ai aidés à s'inscrire au collège.

À l'automne, une fois qu'il fut rentré, Chojé choisit un terrain au bas de la vallée de Larung et entreprit la construction d'un temple pour les laïcs. C'était peut-être le premier temple pour les pratiquants laïcs de l'histoire du Tibet. Au début, il n'y avait que quatre familles dans ce centre, dont mes parents. Une fois la construction achevée, des enseignements y furent donnés régulièrement, les gens vinrent de plus en plus nombreux au collège et celui-ci prit peu à peu de l'importance. Là, de nombreux laïcs se sont consacrés, assidûment et avec enthousiasme, à la pratique du Dharma et ont atteint différents niveaux de réalisation spirituelle, montrant des signes d'accomplissement au moment de la mort.

Inspirés par le développement du Collège bouddhiste de Larung Gar, certains ont créé des centres pour laïcs dans d'autres régions du Tibet. Cela a permis à des tibétains laïcs de se réunir pour étudier et pratiquer le dharma.

CHAUFFEUR DE RINPOCHÉ

Malgré mes recherches, je n'avais trouvé aucune trace des enseignements que Chojé avait donnés à New York. Heureusement, Yvon Chausseblanche, un homme qui nous servait de chauffeur à New York, avait enregistré les enseignements officieusement et les avait conservés. Mais ils étaient sur des cassettes. La plupart étaient devenues inaudibles avec le temps, sauf une qui pouvait encore être transcrite.

Nous en avons profité pour interviewer Yvon. Lorsqu'il parlait de Rinpoché, il était ému aux larmes. Il nous raconta :

« Quand Rinpoché est arrivé à New York avec son entourage, ils ont tous séjourné chez mon ami John, au *Bunker* situé au 222, rue Bowery, un endroit très fréquenté par les artistes newyorkais. John y avait déjà accueilli de nombreux grands maîtres.

Je devais leur servir de chauffeur pendant toute la semaine. Il était rare qu'un Rinpoché enseigne à New York, j'ai donc pris des cassettes et un magnétophone pour enregistrer ses enseignements et pouvoir les réécouter. Je devais aller garer la voiture une fois que j'avais déposé Rinpoché, mais cela prenait du temps. J'avais peur de rater le début des enseignements. Et puis, c'était en extérieur, il y avait beaucoup de bruits de fond pour l'enregistrement.



6.20 : Yvon Chausseblanche, les yeux pleins de larmes, pensant à Choje

Au moment où Rinpoché nous donna la transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible*, j'eus l'impression que c'était Mañjuśrī en personne qui nous la donnait. Peut-être est-ce parce qu'elle lui avait été révélée depuis peu. Quand je suis allé ensuite écouter l'enseignement de Rinpoché à Boston, j'ai reçu une photo de lui alors qu'il révélait ce terma au mont Wutai.

La transmission de pouvoir du *Chetsun Nyingtig* à New York a été traduite en trois langues, Khenpo Sodargyé assurant la traduction chinoise. Un moment m'a particulièrement marqué : après avoir expliqué comment cultiver l'esprit de renoncement, Rinpoché nous a demandé de méditer. Tout était très paisible à ce moment-là. Peu après, il nous a dit : « Aujourd'hui, il y a des occidentaux, des tibétains et des chinois. Certains ont le corps immobile, mais ils bougent la tête ; d'autres ne bougent pas la tête, mais leur regard vagabonde ; le pire c'est que certains ont la tête et le regard qui bougent. A quelle catégorie appartenez-vous ? » Et tout le monde éclata de rire.

Le dernier jour de sa visite à New York, j'ai pleuré à chaudes larmes à l'idée qu'il parte pour Boston, car mon travail ne me permettait pas de le suivre. Deux jours plus tard, je n'y tenais plus, je suis allé demander un congé à mon patron, ce qu'il m'a accordé. J'ai alors sauté sur ma moto et

suis parti pour Boston. Malheureusement, il a plu des cordes tout le long du trajet, je ne m'arrêtais pour m'abriter que lorsque cela devenait trop dangereux.

A Boston, j'ai pu recevoir d'autres transmissions de pouvoir de Rinpoché. Vous allez rire, mais j'ai demandé à Rinpoché s'il pouvait nous donner la transmission de pouvoir de *Dorjé Drolö*. Il fallait pour cela que j'aie vu ceux de Vajradhatu, qui me demandaient sans cesse combien de personnes nouvelles de New York voulaient la recevoir. Apparemment, Rinpoché l'avait déjà donnée deux fois cette semaine-là. Je crois que je leur ai parlé de « quelques-uns ». Mais j'ai appris ensuite que quelqu'un de Vajradhatu avait dit à Rinpoché qu'il y avait vingt-cinq disciples de New York qui voulaient la recevoir. Le jour où il l'a donnée, Rinpoché a demandé qui étaient ces vingt-cinq disciples venus de New York. J'étais tellement embarrassé que je n'ai pas osé lever la main.

Après avoir donné cette transmission, Rinpoché a redit l'importance de pratiquer et de diffuser cet enseignement : « Vous pouvez m'amener toute personne qui souhaite avoir cette pratique et a foi en elle, je réaliserai son souhait. »

Lorsqu'on lui faisait la requête de donner des transmissions orales et des initiations, Rinpoché était toujours prêt à nous satisfaire. Sa compassion et sa patience m'ont tellement touché. Plus tard, j'ai découvert qu'il avait de graves problèmes de santé à cette époque et qu'il avait failli annuler le reste du programme. Mais il a pourtant répondu à toutes nos requêtes sans retenue, par amour et compassion.

UNE BRÈVE PRÉSENTATION DE GOUROU RINPOCHÉ, PADMASAMBHAVA

Le 6 août, Khenpo Rinpoché donna un enseignement sur la pratique de Gourou Rinpoché, Padmasambhava, au Centre du Dharma Padmasambhava. Nous avons eu la chance de récupérer l'enregistrement audio de cet enseignement après l'avoir cherché partout à New York. Cet enregistrement nous a été donné par Yvon, qui avait servi de chauffeur à Rinpoché. Il manque le début de l'enseignement, comme il l'a expliqué, à cause du problème de stationnement du véhicule. Mais tout le reste y est.

...Quelle devrait être votre motivation lorsque vous recevez un enseignement du dharma ? Il existe deux types de motivations : la vaste motivation du Bodhisattvayana et la motivation du Mantrayana Secret, dotée de vastes moyens habiles.

La vaste motivation du Bodhisattvayana

Comment développer la vaste motivation du Bodhisattvayana ?

De même que l'espace embrasse tout, les êtres animés existent partout. Partout où se trouvent des êtres sensibles, le karma négatif et le malheur sont présents. Partout où se trouvent karma négatif et malheur, des souffrances infinies en résultent. Ces êtres sensibles, qui font l'expérience d'une souffrance infinie, ont été nos parents depuis des temps sans commencement, et ce sans exception. Le Bouddha a expliqué cela clairement dans les soutra. Lorsqu'ils étaient votre mère ou votre père, ils vous traitaient exactement comme l'ont fait vos parents dans cette vie, avec une intention pure, des actions bienveillantes. Notre dette est grande, notre gratitude devrait être encore plus grande. Ces parents bienveillants veulent être heureux, mais ils ne connaissent pas les causes du bonheur, celles d'accumuler des vertus. Ils ne veulent pas souffrir, mais créent sans cesse les causes de la souffrance, ils agissent en complète contradiction avec leurs désirs. Vous devriez

donc générer une motivation pleine de bonté : « Ce serait merveilleux si tous les êtres animés pouvaient être libres de toute souffrance ! »



6.21 : Chojé de profil

Si vous souhaitez les libérer de la souffrance, vous devez également souhaiter les amener à un état d'aise parfait, tant physique que mental. Pourtant, cela ne se produit jamais au cours d'une existence ou d'une naissance dans les trois royaumes inférieurs. Si les êtres des royaumes des dieux ou des humains y jouissent de quelque confort, celui-ci est temporaire, il est sujet au changement. Ils font l'expérience de souffrance lorsque leur bonheur disparaît, ce bonheur est donc sans existence. Faire que tous les êtres soient à l'aise dans le royaume des dieux ou des humains n'apporte donc aucun bienfait.

Vous devriez réfléchir encore plus profondément. Même si vous les libérez du samsara, de ses causes que sont le karma et le malheur, de son effet qui est la souffrance, même si vous les aidez à atteindre le fruit des shravaka ou pratyekabuddha, cela n'apportera pas de grands bienfaits et n'aura pas de sens. C'est parce que les shravaka et les pratyekabuddha ont atteint un éveil qui amène au plus haut niveau de bienfait pour soi-même. Cela leur permet de bénéficier d'une grande

paix et d'un grand bonheur. Mais leur attachement à une paix pour eux-mêmes ne leur permet pas d'être d'un grand bienfait pour autrui.

Le plus grand bienfait pour les êtres animés, c'est de les amener à l'état de bouddhité parfaite, transcendant les deux extrêmes de l'existence et de la paix. C'est, avec la sagesse, réaliser l'absence de « soi » d'un individu et des phénomènes, éradiquant ainsi la souffrance du samsara à la racine. Et avec une grande compassion, vous ne choisissez pas la paix uniquement pour vous-même, mais vous êtes d'un bienfait pour les êtres sensibles qui occupent l'espace tout entier. Pour cela, vous devez cultiver la Bodhicitta suprême, aspirer à l'Éveil parfait, que ce soit pour vous-même ou pour autrui. C'est la vaste motivation du Bodhisattvayana.

Le fruit de la bouddhité ne peut se manifester sans les causes et les conditions appropriées. Vous devez vous entraîner à ses causes pleinement dotées pour les amener à maturité. Quelles sont ces causes ? C'est la discipline pleinement dotée, l'absorption méditative pleinement dotée et la sagesse pleinement dotée.

Une discipline pleinement dotée

Comment peut-on respecter une pure discipline ? En suivant les *vœux de pratimoksha* qui consistent à éviter de nuire à autrui à la base. En suivant les *vœux du bodhisattva* qui sont d'aspirer à être d'un bienfait pour autrui, sans s'effrayer du temps infini que cela peut prendre, ni de la multitude des êtres, ni de la difficulté à les apaiser. Ce qui accomplit facilement et rapidement le double bienfait, celui pour soi-même et autrui, ce sont les *samaya du Mantrayana Secret*. En termes de *facilité et de rapidité*, *facilement* signifie que vous pouvez atteindre l'état de grande félicité tout en profitant des plaisirs des cinq sens, sans devoir y renoncer. *Rapidement* signifie que vous êtes capable d'atteindre l'état de vajradhara dans cette vie même, en cette ère dégénérée, sans vous consacrer à de longues pratiques ascétiques.

L'absorption méditative pleinement dotée

La capacité à laisser l'esprit demeurer en un seul point est appelée *absorption méditative*. L'instruction essentielle pour laisser l'esprit demeurer est d'éliminer les cinq défauts, de s'appuyer sur les huit reconnaissances et de pratiquer les neuf méthodes de placement. En appliquant ces méthodes, vous cultivez progressivement les neuf absorptions successives. Pour plus de détails, référez-vous aux écrits de Maitreya. Selon les instructions essentielles, on appelle *absorption méditative* le fait de pacifier progressivement toutes les pensées conceptuelles en laissant l'esprit lui-même observer l'esprit et reposer dans son état naturel.

La sagesse pleinement dotée

Il existe trois types de sagesse : la sagesse de l'entente, la sagesse de la contemplation et la sagesse de la méditation. On cultive la sagesse de l'entente en écoutant attentivement les enseignements des soutra et des tantra donnés par des maîtres spirituels qualifiés, surtout les enseignements que vous mettez en pratique. On cultive la sagesse de la contemplation en analysant le sens des enseignements afin de dissiper toute confusion et mauvaise compréhension, toute fausse conception et doute, afin d'acquérir la certitude de la vérité ultime. On cultive la sagesse de la méditation en intégrant le sens qui dissipe tout doute qui aurait pu s'élever, par une pratique répétée de la méditation.

Pour atteindre l'état de Bouddha, il est nécessaire de pratiquer ces causes, les trois entraînements que sont la discipline, la méditation et la sagesse.

J'espère que chacun de vous pourra ajuster sa motivation afin de recevoir un pur enseignement.

La motivation du Mantrayana Secret et ses vastes moyens habiles

La motivation du Mantrayana Secret, qui utilise de vastes moyens habiles, consiste principalement à garder à l'esprit les cinq perfections

au moment où l'on reçoit un enseignement du dharma. Aujourd'hui par exemple. Pendant l'enseignement, visualisez ainsi les cinq perfections :

L'endroit parfait : visualisez ce lieu où le dharma est enseigné comme étant le Palais de Lumière de Lotus, la glorieuse Montagne Couleur de Cuivre.

Le maître parfait : reconnaissez que le maître est Padmasambhava d'Oddiyana lui-même, écoutez-le avec une foi sincère.

L'enseignement parfait : écoutez-le, reconnaissant que le chemin Vajrayana du Mantra secret est merveilleux, vaste et profond.

Le moment parfait : reconnaissez que, tant qu'il y aura des disciples fortunés ayant un lien avec l'enseignement, l'activité du Bouddha ne sera pas interrompue.

Les compagnons parfaits : reconnaissez que celles et ceux rassemblés ici sont essentiellement des dāka et des ḍākinī, tous des vidyadhara.

Avant de recevoir l'enseignement, vous devriez veiller à ce que votre motivation soit en accord avec l'une ou l'autre de celles mentionnées ci-dessus. Puis, réjouissez-vous du fond du cœur de recevoir cet enseignement, reconnaissant que vous êtes différent des autres êtres sensibles, car vous possédez les quatre conditions favorables à la pratique d'un noble dharma.

Les quatre conditions favorables sont les suivantes : 1) Être né dans un continent situé au Sud de Jambudvīpa, un endroit où il est difficile de renaître 2) Avoir obtenu un corps humain sur Jambudvīpa, mais aussi avoir rencontré de grands maîtres et des maîtres spirituels qualifiés, capables de



6.22 : Des étudiants occidentaux reçoivent respectueusement des enseignements

vous enseigner le dharma 3) Avoir fait des aspirations 4) Avoir accumulé des mérites dans les vies précédentes. Les deux premières conditions résultent des deux dernières. Étant pleinement doté de ces quatre conditions favorables, vous devriez vous réjouir immensément, car elles vous permettent d'avoir foi et confiance dans le dharma. Cela vous distingue des autres êtres sensibles et c'est une condition très favorable pour la pratique. Celui qui souhaite pratiquer un dharma authentique doit posséder ces quatre conditions qui incluent toutes les conditions favorables au dharma.

Même si vous possédez les quatre conditions favorables, elles ne seront pas éternelles. La vie est impermanente, vous allez mourir et le moment de la mort est incertain. Au moment de la mort, en dehors du dharma, rien d'autre ne vous sera utile. Conscient de cela, prenez donc la décision de pratiquer un pur dharma dès maintenant.

Le Bouddha a donné 84 000 sortes d'enseignements du dharma, en fonction des divers éléments, capacités, tendances et intentions des êtres sensibles, qu'ils soient de niveau supérieur, moyen ou inférieur. Il n'est pas nécessaire que vous les compreniez et les pratiquiez tous. L'essence de tous ces enseignements peut être résumé dans le fait de cultiver la compassion et la foi. On développe la compassion en considérant les souffrances physiques et mentales de tous les êtres sensibles et en souhaitant les en libérer par tous les moyens. Le moyen d'éliminer leur souffrance est une foi sincère envers les bouddhas et les bodhisattvas, de les prier avec ferveur pour éliminer la souffrance des êtres. Mais il est clair que le simple fait de considérer leur souffrance sans rien faire ne suffira pas à les en alléger, ne serait-ce qu'un peu.

Les qualités extraordinaires de Gourou Rinpoché

Les bouddhas et les bodhisattvas, mentionnés dans les soutra, sont bien trop nombreux pour que l'on puisse réciter leur nom un par un. Il est même plus difficile encore de les prier tous sincèrement. Mais la personnification de tous les bouddhas et bodhisattvas n'est autre

qu'Orgyen Padmasambhava. Si vous le priez de tout votre cœur, vous priez tous les bouddhas et bodhisattvas. Gourou Padmasambhava est une manifestation de l'intention de sagesse de tous les bouddhas du dharmakaya, il est béni par tous les bouddhas du sambhogakaya, tous les bouddhas du nirmanakaya l'ont conféré en tant que régent.

On pourrait se demander : « Comment est-il possible qu'il soit la personnification de tous les bouddhas ? »

Quand un bon karma et le mérite des êtres fortunés eurent mûri, les corps, parole, esprit, qualités et activités éveillés des bouddhas des trois temps s'unirent en une syllabe « hrih », qui se fondit dans le cœur d'Amitabha, le Bouddha de Lumière Infinie, puis descendit du cœur d'Amitabha sur le lac blanc, au Sud-Ouest d'Oddiyana. Padmasambhava se manifesta soudain de la présence éveillée naturelle, sans parents biologiques. Une fois manifesté, son corps était doté des caractéristiques et signes du bouddha du dharmakaya, Vajradhara, et toutes les ḍākinī et les daka le révéraient et le servaient comme leur souverain. Étant apparu de lui-même au lac de l'Oddiyana, il fut connu sous le nom *d'Orgyen Tsokyé Dorjé, le Vajra Né du Lac*.

Pour mettre fin à la pauvreté des êtres sensibles, le roi d'Oddiyana, Indrabhuti, partit à la recherche de bijoux dans les îles du lac. Lorsqu'il traversa le lac blanc, il fit la rencontre de cette émanation miraculeuse, Padmasambhava. Il le ramena avec lui, le nomma prince héritier et lui demanda de prendre sa place. Ayant établi le dharma dans tout le royaume, Padmasambhava fut alors connu sous le nom de *Pema Gyalpo, Roi du Lotus*.

Plus tard, il renonça au trône et pratiqua la discipline de la présence éveillée dans les huit grands charniers, tournant la roue du dharma du Grand Véhicule pour les daka et les ḍākinī. Il fut appelé *Nyima Odzer, Rayons du Soleil*, car il avait le pouvoir miraculeux de se déplacer comme le vent, voyageant librement sur les rayons du soleil.

Se fiant aux huit grands vidyadhara de l'Inde, comme l'Acharya Prabhasthi, il devint grand érudit et comprit les nombreux enseignements des véhicules communs et extraordinaires. Il fut alors connu sous le nom de *Loden Choksé, Sage Chercheur du Sublime*.

Dans la grotte d'Asura, il prit l'ordination avec Ananda, l'assistant du Bouddha. En tant que moine pleinement ordonné, il garda ses préceptes purs et fut appelé *Bhikshu Padmasambhava*.

Quand il fut à Bodh Gaya, son corps couleur d'or pur et sa conduite ne semblaient en rien différents de ceux du Bouddha Sâkyamuni. Il fut alors connu sous le nom de *Sâkya Sengé, Lion des Sâkya*.

Il se rendit dans le Nord de l'Inde, au royaume de Zahor, afin de guider le roi de Zahor sur le chemin du dharma ; la princesse royale Mandarava devint sa parèdre pour pratiquer la discipline de la présence éveillée. Lorsque le roi de Zahor essaya de le brûler vif sur un bûcher, il transforma le bûcher en un lac d'eau cristalline aux huit bonnes qualités et on le retrouva assis sur le pistil d'un lotus, imperturbable. On l'appela alors *Pema Totreng Tsal, Puissant Lotus de la Guirlande de Crânes*.

Plus tard, dans la grotte de Maratika au Népal, lié à sa parèdre Mandarava, il accomplit le vidyadhara de la maîtrise au-delà de la vie, un état d'immortalité. Il fut alors connu sous le nom de *Chimé Pema Jungney, Né du Lotus Immortel*.

Dans la grotte du rocher de Yanglesho au Népal, après avoir accompli le vidyadhara du Mahamudra, il se manifesta sous la forme courroucée de Vajrapani et subjuga tous les esprits maléfiques, les forces démoniaques et les esprits briseurs de samaya. On l'appela alors *Sengé Dradok, le Rugissement du Lion*.

Puis, avec l'aide de la dâkinī au visage de lion, Marajita, il détruisit de nombreuses cités de détenteurs de vues erronées. Tout cela décrit les

activités de Gourou Rinpoché, Padmasambhava, ses bienfaits pour les êtres sensibles en Inde et au Népal.

Ensuite, à Paro Taktsang au Bhoutan, il subjuguait tous les esprits orgueilleux des apparences et de l'existence par son pouvoir de magnétisation et les soumit sous serment. Plus tard, au Tibet, dans les trois régions supérieures de Ngari, les quatre régions centrales d'U Tsang et les six régions inférieures de Dokham, il dissimula un grand nombre de doctrines et d'objets terma. Il prophétisa que cent huit tertön principaux apparaîtraient successivement pour les révéler dans le futur. Il fit des aspirations, scella les terma et les confia aux protecteurs du dharma. Il fut alors connu sous le nom de *Dorjé Drolo, le Vajra Sauvage et Courroucé*.

Gourou Rinpoché séjourna environ cinquante-cinq ans au Tibet. Après ses activités sur le continent de Jambudvîpa, il se rendit sur le continent des Rakshasa, Chamaradvîpa, pour dompter et libérer ces rakshasa cruels et féroces. Il élimina les rakshasa et établit le Dharma. Pour les amener sur le chemin du dharma, il se manifesta sous une forme courroucée appelée *Dorjé Drakpo Tsal, Vajra Courroucé et Puissant*.

Selon de nombreux textes terma, Gourou Rinpoché se manifeste toujours sous forme de Dorjé Drakpo Tsal avec de multiples visages et bras, afin de dévoiler ses différents accomplissements. Sans abandonner son corps physique, Dorjé Drakpo Tsal apparaît dans le corps arc-en-ciel du grand transfert et demeure toujours sur la Glorieuse Montagne Couleur de Cuivre située à Chamaradvîpa, où il enseigne le dharma.

Au centre de Chamaradvîpa, la demeure actuelle de Gourou Rinpoché, se dresse la Glorieuse Montagne de Cuivre en forme de cœur, entourée de vingt et une régions de rakshasa. Au sommet de la montagne se trouve le Palais de Lumière de Lotus, à trois étages. Le niveau inférieur est le royaume du nirmanakaya, où le roi des rakshasa, Raksha Thotreng, leur enseigne le dharma. Le niveau intermédiaire est le royaume du sambhogakaya, où Avalokitésvara sambhogakaya

enseigne le dharma avec les cinq certitudes. Le niveau supérieur est le royaume du dharmakaya, où le bouddha dharmakaya Samantabhadra demeure dans la nature non née de la réalité. Le Palais de Lumière de Lotus est rempli de qualités suprêmes et infinies.

Dans les trente-six parties du Palais de Lumière de Lotus, situées dans ses quatre directions cardinales, quatre directions intermédiaires et les directions au-dessus et en dessous, se trouvent les trente-six émanations de Gourou Rinpoché bénéficiant aux êtres sensibles. Ses émanations tournent la roue du dharma pour l'assemblée de ses disciples, le roi et les ministres, les vidyadhara aux réalisations inconcevables et d'autres êtres sensibles fortunés.

Les doctrines terma de Gourou Rinpoché

Tous les tertön réincarnés, apparus au Tibet après Gourou Rinpoché, ont tous participé à la fête du ganachakra présidée par Gourou Rinpoché. À l'époque, Gourou Rinpoché lui-même avait donné des substances de fête à chacun d'entre eux, leur demandant de



6.23 : Choje écoute le traducteur

renaître au Pays des Neiges pour le bien des êtres sensibles. La plupart de ces tertön pouvaient révéler des terma profonds de la terre et de vastes terma de l'esprit, à volonté.

La transmission des doctrines terma détenue par les tertön réincarnés possède trois caractéristiques exceptionnelles et suprêmes.

Premièrement, la transmission de l'autorisation prophétique. Gourou Rinpoché prédisait à un tertön réincarné tout ce qui allait concerner ses activités bénéfiques pour les êtres sensibles, toute sa vie durant.

Deuxièmement, la transmission orale des rouleaux jaunes, sur lesquels Gourou Rinpoché, Denma Tsemang, Vairotsana ou Yeshé Tsogyal

écrivraient le texte terma sur des rouleaux jaunes et les dissimuleraient. Se fiant au pouvoir de l'intention de sagesse de Gourou Rinpoché, tous les textes sur rouleaux jaunes ne pouvaient être déchiffrés que par le tertön réincarné, désigné comme possesseur de ce terma profond, personne d'autre ne pouvait le décoder.

Troisièmement, la transmission aux dākinī. Non seulement il prophétisait le karma mudra d'un tertön, qui avait eu les aspirations appropriées dans le passé, mais Gourou Rinpoché transmettait aussi chaque terma à un nombre inconcevable de dākinī qu'il désignait pour assister le tertön réincarné.



6.24 : Étudiants recevant l'enseignement de Chojé

Sceller et transmettre les terma eut lieu pour la première fois au troisième étage du temple principal du monastère de Samyé. Gourou Rinpoché y rassembla ses vingt-cinq principaux disciples, le roi, les ministres et quelques autres encore. Il leur confia de nombreux terma. Les terma qui ne furent pas confiés ni scellés à ce moment-là, le furent plus tard à Chamaradvipa. Afin de revitaliser, de diffuser le dharma, d'apporter paix et bonheur aux êtres sensibles, tous les tertön réincarnés possèdent de nombreuses qualités extraordinaires, incomparables à d'autres pratiquants du dharma.

Où sont nés les tertön réincarnés ? En général, on peut en trouver partout dans le monde, mais la plupart d'entre eux sont nés au

Tibet, car c'est là où Gourou Rinpoché a caché les terma, a donné ses bénédictions, les a remis à ses disciples et confiés aux protecteurs du dharma. À quelle école appartiennent ces tertön réincarnés ? Les tertön n'existent que dans la tradition Nyingma, l'école des anciens, qui suit la tradition de Padmasambhava, ils apparaissent rarement dans d'autres écoles.

Qui a dissimulé tous les enseignements de Gourou Rinpoché sous forme de terma et qui les a révélés ? C'était la parèdre de Gourou Rinpoché, la grande Khandro Yeshé Tsogyal. Après que Gourou Rinpoché soit parti à Chamaradvipa, Khandro Yeshé Tsogyal a passé sept ans à rassembler tous ses enseignements, ses instructions et à les dissimuler à différents endroits. Elle les scella par des aspirations particulières, et par le pouvoir de sa grande bonté, de nombreux tertön apparurent successivement dans le monde et révélèrent un grand nombre de terma. Ainsi, au Tibet, ceux qui maintiennent la lignée de Gourou Rinpoché considèrent que la seule personne ayant manifesté une bonté égale à celle de Gourou Rinpoché est Yeshé Tsogyal. Après que Gourou Rinpoché soit parti sur le continent des rakshasa, elle a pratiqué la Grande Perfection de Mañjuśrī durant sept ans et a finalement obtenu le corps arc-en-ciel du grand transfert. Ensuite, elle est partie rencontrer Gourou Rinpoché à Chamaradvipa où elle demeure encore de nos jours. Gourou Rinpoché et Khandro Yeshé Tsogyal, envers qui nous avons une immense gratitude, vivent maintenant sur le lointain continent des rakshasa, Chamaradvipa.

La Prière en Sept Lignes à Gourou Rinpoché

Si vous priez Gourou Rinpoché, il est impossible que vous ne receviez pas ses bénédictions. Il a déclaré un jour : « Je serai toujours là pour ceux qui ont foi en moi, je ne les quitterai jamais ; je les guiderai où qu'ils naissent dans les six royaumes. » Si vous priez Gourou Rinpoché, vous recevrez plus de bénédictions qu'en priant aucun autre bouddha et bodhisattva. Prier Gourou Rinpoché, c'est la pratique du Gourou Yoga. Tous les fidèles de la tradition Ngagyur Nyingma devraient prier

Gourou Rinpoché, Padmasambhava. Comme il est dit dans les tantra : « Méditer sur cent mille déités pendant dix millions d'éons n'est pas aussi puissant que de prier son gourou, ne serait-ce qu'un instant ».

Pourquoi Gourou Rinpoché accorde-t-il des bénédictions plus puissantes si vous le priez ? Grâce à ses aspirations puissantes, contrairement aux autres bouddhas, Gourou Rinpoché se soucie particulièrement des êtres sensibles de Jambudvîpa. Dans les biographies de Gourou Rinpoché, il est dit : « Afin d'être d'un bienfait pour les êtres sensibles de Jambudvîpa, vous venez en personne, chevauchant les rayons d'un soleil levant et d'un soleil couchant ». Cela montre bien que Gourou Rinpoché accourt dans ce monde afin d'être un bienfait pour les êtres sensibles. Il a aussi déclaré que, bien que les nobles qualités des bouddhas soient identiques, en raison de ses aspirations particulières, ceux qui le prieraient recevraient des bénédictions cent à mille fois plus rapides et puissantes que celle des autres bouddhas. Il a dit aussi : « Me respecter, c'est respecter tous les bouddhas ; me voir, c'est voir tous les bouddhas, car je suis la manifestation de tous les sugata ».

Alors, comment personnifie-t-il tous les bouddhas ? Gourou Rinpoché a dit :

*Autrefois, je fus Amitabha, Seigneur de Lumière Infinie ;
Sur la colline du Potala, le Protecteur, Avalokiteśvara ;
Et sur le lac Dhanakosha, Padmasambhava.
Il semble que je n'aie que ces trois manifestations,
Mais en vérité, elles ne sont jamais séparées l'une de l'autre.
Samantabhadra, dans le dharmadhatu,
Grand Vajradhara, dans le champ du Dense Déploiement,
Puissant Sâkyamuni, sur le Trône de Vajra —
Tous inséparables, tous par nature Padmasambhava, moi-même.*

Ainsi, sachez que, prier Gourou Rinpoché durant une courte période de temps peut amener des bénédictions et une réalisation plus rapidement

que prier et méditer d'autres bouddhas et bodhisattvas pendant de nombreux éons.

Bien qu'il existe de nombreuses et vastes pratiques de Gourou Rinpoché dans divers terma, la pratique ultime de toutes est la *Prière en Sept Lignes*. Elle n'a pas été composée par un être ordinaire, elle s'est manifestée spontanément, résonance naturelle de la nature indestructible du dharmakaya non né et du sambhogakaya incessant. Dans les terma de tous les tertön qui ont suivi Gourou Rinpoché, il n'en existe pas un seul dans lequel la *Prière en Sept Lignes* ne figure pas. Cette prière, c'est aussi les mots symboliques que les ḍākinī prononcent pour invoquer Gourou Rinpoché lors de leurs fêtes sacrées. Même si vous ne comprenez pas leur signification, le simple fait de réciter ces mots fera venir Gourou Rinpoché en personne de Chamaradvipa pour vous bénir.

Cette *Prière en Sept Lignes* représente les sept types de conscience de la base, elle symbolise les sept branches de l'Éveil sur le chemin et parfait les sept richesses sacrées de l'ultime lorsque le résultat est atteint. Elle peut être pratiquée à cinq niveaux : extérieurement, sous forme de supplication ; intérieurement, suivant la phase de génération ; secrètement, selon les enseignements du chemin de la libération ; extrêmement secrètement, selon le chemin des moyens habiles ; et le plus secrètement, selon les instructions essentielles de la Grande Perfection. Toutes ces pratiques à différents stades, sont essentialisées dans la *Prière en Sept Lignes*, tout est compris dans ses mots originaux, il n'est pas nécessaire d'y ajouter quoi que ce soit.

Maintenant, je vais enseigner brièvement sur la pratique du Gourou Yoga, basée sur cette prière, suivant sa signification extérieure et littérale.

Visualisez-vous sous votre forme ordinaire. Dans le ciel devant vous, visualisez clairement le lac Dhanakosha d'Oddiyana empli d'eau pure aux huit bonnes qualités. Dans le lac, Gourou Rinpoché est assis au cœur d'un lotus, apparaissant de lui-même, en union parfaite avec

sa parèdre, Yeshé Tsogyal. Ils sont d'une impressionnante couleur blanche, le teint rosé, débordants d'énergie et de vitalité. Ils sont entourés de daka, de ḍākinī et de protecteurs du dharma, tous d'une splendeur éblouissante.

Développez une foi intense, en pensant : « Désormais, jusqu'à ce que j'atteigne l'état de bouddéité, dans le bonheur ou la souffrance, dans les circonstances élevées ou basses, que les circonstances soient favorables ou non, je n'aurai d'autre espoir ni refuge que vous, Orgyen Gourou Rinpoché. Je ne rechercherai de bénédictions que de vous seul. »

Pratiquez les trois premières des offrandes en sept branches. Visualisez que vous et tous les êtres sensibles faites sincèrement des prosternations avec corps, parole et esprit devant Gourou Rinpoché et son entourage ; faites une multitude d'offrandes matérielles et imaginaires ; et avec un profond regret, confessez tous les erreurs et les méfaits que vous avez pu commettre depuis des temps sans commencement. Puis, pratiquez les quatre dernières des offrandes en sept branches.

Sans aucune jalousie, réjouissez-vous de toute vertu accumulée par vous-même ou autrui dans les trois temps ; priez pour que le corps sublime et immortel de Gourou Rinpoché demeure longtemps en ce monde ; faites-lui la requête de tourner la roue du sublime Dharma pour tous les êtres animés ; dédiez tous les mérites accumulés pour que tous les êtres sensibles atteignent le fruit de Gourou Rinpoché.

Continuez à visualiser : fiez-vous à la puissance de cette sincère supplication et aux offrandes en sept branches, des rayons de lumière émanent vers vous et tous les êtres du corps de Gourou Rinpoché, purifiant ainsi tous les obscurcissements du corps, de la parole et de l'esprit. Vous obtenez le pouvoir d'atteindre les siddhi d'un corps, d'une parole et d'un esprit purs. Récitez autant de fois que possible la *Prière en Sept Lignes* et le Vajra Gourou mantra.

Prière en Sept Lignes :

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

Doté du merveilleux et suprême accomplissement,

pema jungné zhé su drak

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

khor du khandro mangpö kor

Une assemblée de nombreuses de *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 Houng.

Vajra Gourou mantra :

Om ah houng vajra gourou padma siddhi houng

Bien qu'on récite traditionnellement la *Prière en Sept Lignes* et le *Vajra Gourou mantra* dans le langage symbolique des *ḍākinī*, aucun d'entre nous ne sait comment prononcer ce langage. Récitez-les donc en tibétain, car c'est la langue que Gourou Rinpoché lui-même a bénie.

Certaines personnes pourraient demander : « Est-ce que cela signifie que personne ne sait comment le réciter dans le langage symbolique

des ḍākinī ? » En fait, tous les tertön réincarnés peuvent réciter la prière dans cette langue. Dans les trente-deux principales terres sacrées des ḍākinī, il y a trente-deux sortes de langages symboliques. Dans toutes ces langues, les mots symboliques de la *Prière en Sept Lignes* sont bien connus depuis longtemps. Cependant, comme les tertön réincarnés n'ont jamais appris formellement le langage symbolique des ḍākinī, ils déchiffrent simplement les mots symboliques et les récitent en tibétain. Et vous pouvez, vous aussi, le réciter en tibétain.



6.25 : Chojé et la statue de Padmasambhava

Même si vous appreniez le langage symbolique des ḍākinī, en dehors des ḍākinī elles-mêmes, personne n'en comprendrait le sens. Tout comme « om atsik nirtsik » dans le mantra de Gourou Drakpo, bien que nous sachions prononcer ces quelques mots, personne ne connaît leur signification. Mais en tibétain, nous connaissons la langue et pouvons en expliquer le sens littéral si nécessaire. Voici un autre exemple. Il existe de nombreux dialectes au Tibet, certains d'entre eux, parlés à Gyarong, sont peu clairs pour les Tibétains qui ne vivent pas dans cette région. De même, le langage symbolique des ḍākinī est difficile à comprendre pour la plupart des êtres humains.

Pour revenir à la pratique du Gourou Yoga, priez Gourou Rinpoché de tout votre cœur. À la fin de la pratique, visualisez que, des trois centres de Gourou Rinpoché, entre ses sourcils, à sa gorge et à son cœur, des rayons de lumière blanche, rouge et bleue se dissolvent respectivement dans vos trois centres. Vous recevez ainsi les bénédictions et les réalisations complètes du corps, parole et esprit de Gourou Rinpoché. Puis, Gourou Rinpoché et sa parèdre se fondent en lumière, celle-ci se fond en un bindu rayonnant et rosé, marqué par la syllabe « hong » . Il se dissout dans votre cœur. L'esprit de sagesse du Gourou et votre esprit s'unissent, inséparables. Demeurez en méditation en un seul point, sans distraction ni focalisation aucune. Dans l'après-méditation, reconnaissez que toutes les apparences sont le corps du gourou, tous les sons, sa parole et toutes les pensées, son esprit. Rappelez-vous de ces trois reconnaissances dans toutes les activités quotidiennes, que vous marchiez, restiez debout, assis ou couché.

C'est la pratique du Gourou Yoga de Gourou Rinpoché.

Si vous voulez accomplir de vastes activités du dharma, fiez-vous à la *Prière en Sept Lignes* qui comprend treize instructions essentielles, aussi précieuses que des bijoux exauçant tous les souhaits, comme il est dit dans *La prière à Gourou Rinpoché qui exauce spontanément tous les souhaits*. Parmi tous les enseignements ultimes des doctrines de tous les bouddhas, il n'existe pas de pratique meilleure ni plus profonde

que de prier Gourou Rinpoché, Padmasambhava d'Oddiyana, et de pratiquer la claire lumière de la Grande Perfection. Gardez cela à l'esprit et mettez-le en pratique.

Les activités du dharma de Chojé à New York furent ainsi accomplies.



Septième étape

Du 9 Août au 16 Août

États-Unis

BOSTON

EMPLOI DU TEMPS

Le 9 août

Arrivée à Boston

Le 10 août

Transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma*

Le 11 août

Transmission de pouvoir de *Gourou Dorjé Drolo*

Le 12 août

Transmission de pouvoir du *Khandro Nyingtig*

Le 13 août

Transmission de pouvoir Dzogchen du *Mañjuśrī Paisible* et enseignement

Le 14 août

Enseignement sur *Rendre L'Éveil Accessible*

Le 15 août

Enseignement sur *Rendre L'Éveil Accessible*

August 16th

Transmission de pouvoir de *Gésar de Ling* et enseignement

ENSEIGNEMENTS À BOSTON

Après avoir quitté New York, nous avons roulé plus de quatre heures pour nous rendre à Boston, centre spirituel de la Nouvelle Angleterre.

Boston est l'une des villes des États Unis les plus anciennes, fondement de la culture américaine, son atmosphère est un curieux mélange européen et américain. Moins animée et affairée que New York, elle semble plus conservatrice et traditionnelle. Cette ville fut témoin de l'histoire américaine, depuis la période coloniale, la Déclaration d'indépendance, la croissance, jusqu'à la prospérité d'aujourd'hui.

Boston fut fondée en 1630 par des colons puritains aisés qui avaient quitté l'Angleterre pour une « Nouvelle » Angleterre. La plupart d'entre eux avaient étudié aux Universités de Cambridge ou d'Oxford, et ils construisirent le premier collège d'Amérique du Nord afin d'éduquer les futurs

ministres, enseignants, professionnels et fonctionnaires de ce nouveau pays. L'Université de Harvard fut ainsi fondée en 1636, suivant le modèle de leurs alma maters. Plus tard, de nombreuses autres institutions d'enseignement supérieur ont été fondées, comme l'Institut Technologique du Massachusetts, enrichissant ainsi la vie culturelle et académique de Boston.

Yidzhin Norbu y resta pendant environ une semaine pour y donner les enseignements suivants :



7.1 : L'arrivée de Chojé à Boston



7.2 : Centre-ville de Boston

Mardi 10 août : transmission de pouvoir de Vajrakilaya Gurkhukma,
participation : 30 \$

Mercredi 11 août : transmission de pouvoir de Gourou Dorjé Drolu,
participation : 30 \$

Jeudi 12 août : transmission de pouvoir du Khandro Nyingtig,
participation : 30 \$

Vendredi 13 août : transmission de pouvoir dzogchen du Mañjuśrī Paisible,
participation : 30 \$

Les 14 et 15 août : Enseignement sur Rendre L'Éveil Accessible,
participation : 125 \$

Lundi 16 août : transmission de pouvoir de César de Ling,
participation : 30 \$

Programme du week-end à « Dhamadhatu's Ashoka House » :

8h30 : Petit déjeuner

9h00 : Méditation assise

10h00 : Enseignement

12h00 : Déjeuner

13h30 : Échanges

14h15 : Méditation assise

15h00–17h00 : Enseignement

20h00, le dimanche : Réception de fin de week-end

His Holiness Tertön Sogyal,
Vidyadhara Khenpo Jigme Phuntsok Jungnye
At Ashoka House

Born in 1933, H.H. Khenpo Jigme was recognized at age two as the reincarnation of the previous Tertön Sogyal, Lerab Lingpa, widely renowned as a principle Root Guru of the great Thirteenth Dalai Lama, and closely associated with Jamyang Khyentse Wangpo & Jamgon Kongtrul Lodo Thaye.

H.H. Khenpo Jigme has taught in Tibet continuously since the Chinese occupation at remote caves and retreat centers in the mountains of Eastern Tibet. He has ordained at least 10,000 monks and nuns inside of Tibet in addition to founding retreat centers and colleges, and teaching on the Sutra and Tantra traditions of all lineages. A manifestation of the Bodhisattva Manjushri, His Holiness is a Rime master equally at home with the view and tenets of Nyingma, Sakya, Kagyu, Gelug, Jonang and Bon. Many students of His Holiness have obtained rainbow body as a result of applying the instructions bestowed by this precious Master. This is a rare opportunity to receive teachings and empowerments by one of this century's great teachers of Dzogchen.

Teaching Schedule

Vajrakilaya Tuesday, August 10 \$ 30

Empowerment 1:00 - 3:00 p.m., Teachings 7:00 - 9:00 p.m.

While on his way to meet the Dalai Lama in 1990, His Holiness revealed this treasure sadhana, "*The Single Kilaya of Enlightened Mind, a Branch of the Kilaya Tantra mGur Khug Ma*", at the Asura cave in Nepal, where Guru Padmasambhava accomplished the mandala of Vajrakilaya and achieved the realization of Mahamudra Vidyadhara. Restricted to Vajrayana students.

The Wrathful Guru Dorje Drollo Wednesday, August 11 \$ 30

Empowerment 1:00 - 3:00 p.m., Teachings 7:00 - 9:00 p.m.

In accordance to an ancient prophecy by Tertön Druk Dra Dorje, His Holiness revealed this *Dorje Drollo* accomplishment practice at the Tiger Den, Paro Tak Sang cave, Bhutan, where Guru Padmasambhava manifested as *Dorje Drollo* in order to subdue the eight classes of arrogant demons plaguing Tibet. Restricted to Vajrayana students.

The Innermost Essence of the Dakini Thursday, August 12 \$ 30

Empowerment 1:00 - 3:00 p.m., Teachings 7:00 - 9:00 p.m.

The *Khandro Nyinthig* Dzogchen cycle was revealed by the Tertön Pema Ledreltsal, and widely propagated by the great 14th century Dzogchen scholar and commentator, Kunkhyen Longchen Rabjam. The *Khandro Nyinthig* has a vital place at the heart of Nyingmapa Dzogchen teaching, being the Dzogchen lineage of Guru Padmasambhava. This will be a rare opportunity to receive this vital transmission, essential for those interested in pursuing the swift path of the Great Perfection. Restricted to Vajrayana students.

Manjushri Empowerment Friday, August 13 \$ 30

Empowerment 7:00 - 9:00 p.m.

In 1987, His Holiness visited the Sacred Mountain Wu Tai Shan, in China, traditionally regarded by Mahayana Buddhists everywhere as the seat of the Bodhisattva Manjushri. While there His Holiness revealed the *Jampal Shi Drup*, "*The Peaceful Accomplishment of Manjushri*". Open to the public.

Buddha in One's Palm Seminar Saturday & Sunday, August 14 & 15 \$ 125

Breakfast 8:30, Sitting 9:00, Teaching 10:00, Lunch 12:00, Discussion 1:30, Sitting 2:15, Teaching 3:00 - 5:00 Both Days. Sunday Reception 8:00

The "*Dzogchen Sanggye Lhag Ter*", or the "*The Dzogchen Treasure Placing Buddhahood In One's Palm*" was revealed as part of the peaceful Manjushri cycle. These extremely concise instructions begin with the common foundations of Hinayana and Mahayana, "*The Four Thoughts Which Turn The Mind Toward Dharma*", and conclude with instructions on the practices of the Dzogchen Upadesha Series including Threghod and Thogal. The price includes the Manjushri empowerment. Restricted to Vajrayana Students.



7.4 : Chojé à Boston



7.5 : Chojé, pendant un enseignement

PAYER POUR UN ÉVÉNEMENT DU DHARMA

En Occident, presque tous les centres du Dharma font payer les participants pour assister à des enseignements. Les orientaux ont du mal à accepter cela, surtout les Tibétains, car dans notre culture, les enseignements du Dharma ne peuvent avoir de valeur marchande. Mais de nombreuses raisons amènent les centres du Dharma à fonction-



7.6 : Choje donne l'initiation de *Vajrakilaya*

ner ainsi en Occident. Le contexte social y est différent, les gens ne financent pas les centres comme nous le faisons traditionnellement au Tibet. Ils doivent gagner de l'argent en faisant payer une participation leur permettant de poursuivre leurs activités. Il y a tant de factures à payer, comme le loyer, l'électricité, l'entretien, les assurances, les impôts. . . Et lorsqu'ils invitent un lama ou un maître, s'y rajoutent ses frais de voyage, ses repas, son hébergement, le transport. Si les centres bouddhistes ne faisaient pas payer les participants, ils ne pourraient survivre à long terme.



7.7 : Le public écoute attentivement Choje

Cela peut être un obstacle pour avoir accès aux enseignements du Dharma, les gens aux conditions modestes risquent de ne pouvoir y participer. La situation est très différente au Tibet. Lorsque Khenpo Jigmé Phuntsok donnait des enseignements à Washington, un disciple chinois n'avait les moyens de participer qu'à un seul enseignement sur *Rendre L'Éveil Accessible*. Pour qu'il puisse y assister en totalité, j'ai fait un don de 70 \$ pour lui.

Cette manière de faire est bien différente de la nôtre, mais je pense que ce n'est pas forcément une mauvaise chose. Car de nombreuses personnes considèrent les enseignements comme étant précieux, puisqu'ils ont payé pour y avoir accès. Notre relation au Dharma et l'impact qu'il peut avoir sur nous peut être différent lorsque l'enseignement est gratuit ou non.

Il est donc difficile de savoir si faire payer un événement du Dharma est une bonne chose ou pas. Mais ce qui est certain, c'est que la façon de partager le Dharma doit être liée au contexte social, culturel et environnemental.

LE SOLEIL NE SE COUCHE JAMAIS

Le 13 août, alors que Chojé donnait la transmission de pouvoir Dzogchen du *Mañjuśrī Paisible*, il nous dit :

Chaque fois que je suis sur le point de partir, ceux qui ressentent une dévotion profonde ne peuvent s'empêcher de verser des larmes, comme une mère qui se sépare de son enfant. C'est le cas de nombreux pratiquants. Mais nous ne sommes pas réunis uniquement pendant cette période d'enseignement, nous avons établi des liens étroits et stables qui se poursuivront dans les vies prochaines.

Quand j'enseignais au Centre du Dharma de Montagnes Rocheuses, le mois dernier, une prophétie en un vers pour la propagation de cet enseignement terma m'est venu à l'esprit :

*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 exposés.*

Cette prophétie dit, de même que les montagnes ne peuvent empêcher le soleil de se lever et de briller à travers le monde, que cet enseignement terma se répandra progressivement dans le monde sans que rien ne puisse y faire obstacle. De nombreux signes et indications ont déjà confirmé cette prophétie, c'est pourquoi je la partage avec vous.



7.8 : Chojé pendant l'enseignement

Lorsque je suis sur le point de faire quelque chose d'important ou pas, je prie longtemps et de tout cœur mon gourou et ma déité. Jamais je n'entreprendrais quoi que ce soit sans y réfléchir, ni l'examiner profondément. Ce voyage du Dharma en Occident est une exception. Je suis venu aux États-Unis en espérant être d'un bienfait pour les américains et partager le Dharma dans ce pays lointain. Comme je l'ai déjà dit à New York, je ne suis pas venu pour gagner de l'argent ni devenir célèbre, mais la compassion et les bénédictions du Seigneur Mañjuśrī m'ont amené jusqu'ici malgré moi. Le moment est venu pour moi d'être d'un bienfait en Occident. Mañjuśrī, par son pouvoir miraculeux, m'envoie enseigner dans cette région. Et vous êtes prêts à renoncer à vos activités professionnelles pour venir me voir et recevoir des enseignements, ceci provient aussi des bénédictions de Mañjuśrī. Le fait que nous soyons rassemblés ici aujourd'hui n'est dû qu'à la compassion du Seigneur Mañjuśrī.

A présent, vous avez tous reçu le précieux enseignement de ce terma. Il est important que vous vous engagiez dans la pratique et le partagiez avec autant de personnes que possible. C'est mon souhait le plus sincère, c'est aussi votre responsabilité. Si vous le faites, vous et beaucoup d'autres êtres bénéficierez immensément de ce terma.

L'Empire britannique, dans son histoire, a dominé le monde. On disait alors: « Sur notre Empire, le soleil ne se couche jamais ». De la même manière, tant que nous joignons nos efforts, nous pouvons nous aussi déclarer : « Pour ceux qui pratiquent le *Mañjuśrī Paisible*, le soleil ne se couche jamais » . C'est déjà évident.



7.9 : Un large sourire de Chojé

Lorsque le soleil se couche aux États-Unis et que vous allez bientôt vous endormir, les pratiquants se réveillent en Asie, commencent à pratiquer le *Mañjuśrī Paisible* et à réciter le mantra « om ah ra pa tsa na dhih ». Lorsque les pratiquants vont se coucher en Asie, le soleil se lève ici et vous continuez à réciter « om ah ra pa tsa na dhih ». Je

peux donc dire que le soleil ne se couche jamais sur les pratiquants du *Mañjuśrī Paisible*.

Maintenant, il est presque 11 heures du matin, la plupart des pratiquants sont couchés ou dorment en Asie, mais ici, nous sommes en pleine transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible* et récitons son mantra. Lorsque nous irons nous coucher ce soir, les pratiquants asiatiques poursuivront la pratique de *Mañjuśrī* et réciteront son mantra.

Je vais quitter les États-Unis dans quelques jours. Au Tibet, un grand maître nommé Tsangyang Gyatso a dit dans l'un de ses chants :

*Les lettres écrites à l'encre noire
Peuvent être effacées par une goutte d'eau.
Les peintures de l'esprit, non tracées dans l'esprit
Ne peuvent être effacées en aucune manière,
Même si l'on essayait de le faire.*

Si vous écrivez un mot à l'encre sur du papier, même si vous le séchez avec un buvard, il peut toujours être détruit par les forces extérieures des quatre grands éléments. Cependant, l'amour et la transmission du Dharma dans vos esprits ne peuvent jamais être effacés lorsqu'ils sont gravés dans vos cœurs.



7.10 : Chojé bénit les étudiants américains pour que leur foi dans le dharma ne vacille pas

Récemment, de nombreux étudiants américains m'ont dit : « S'il vous plaît, revenez aux États-Unis encore et encore. » Malheureusement, j'y ai bien réfléchi, mais je crains de ne pouvoir faire un second voyage dans la vie qu'il me reste. Cependant, je ne vous oublierai jamais, et mon souhait sincère est, que je revienne ou non, que vous persévériez dans la pratique du *Mañjuśrī Paisible*. Si vous pouvez vraiment le pratiquer, c'est comme si j'étais là. Tant que vous, mes étudiants américains, restez stables dans votre intention et votre dévotion sur le chemin du Dharma, vous resterez toujours dans mon esprit. Cela ne changera pas, tout comme le soleil et la lune ne dévieront jamais de leurs orbites.

Puis, Sa Sainteté a chanté ce vers trois fois, comme une prière de conclusion :

*Le Mont Méru suprême, au centre du monde,
Est inébranlable, immuable et permanent.
Le soleil et la lune qui gravitent autour de lui
Ne dévient jamais de leurs orbites.*

(Applaudissements)

L'OCÉAN ATLANTIQUE

Pendant notre séjour à Boston, nous résidions dans un endroit où l'on pouvait voir clairement l'océan Atlantique. Un jour, Chojé alla voir l'océan, contemplant les vagues houleuses de près. Il écoutait la description détaillée des lieux, il semblait être d'excellente humeur.



7.11 : Vue de l'océan Atlantique



7.12 : Chojé bénit les huîtres, dont les coquilles ressemblent à des rochers

Sur les rochers du bord de la mer, de nombreuses huîtres étaient groupées, leurs coquilles ressemblaient à des pierres. Quelqu'un en a montré une à Chojé et nous avons été surpris de réaliser que cette « pierre » était un être vivant. C'était la première fois que nous voyions une huître. Rinpoche a soupiré, ressentant une si profonde compassion pour le karma inconcevable de cet être, qu'il a béni l'huître.

Comme beaucoup d'autres maîtres, Khenpo Jigmé Phuntsok semblait apprécier la mer. Il est vrai que, lorsque nous allons au bord de la mer et la contemplons, toutes nos pensées discursives semblent être emportées par les vagues et se dissoudre dans l'océan infini. Il ne demeure qu'une claire expérience du dharmadhatu immaculé, transcendant toute conceptualisation.

Des quatre océans majeurs du monde, j'ai accompagné Chojé voir l'Océan Indien en 1990, l'Océan Pacifique et l'Océan Atlantique en 1993. Bien qu'ils semblent identiques, je voulais l'accompagner pour voir le quatrième, l'océan Arctique, afin que notre voyage autour du monde soit complet. Mais ce n'était qu'un rêve naïf de jeunesse qui ne s'est jamais réalisé.

MIRACULEUX SHAMBHALA

Le 16 août, Yidzhin Norbu s'est rendu au Centre de méditation Shambhala de Boston pour y donner son dernier enseignement.

Aujourd'hui, j'ai deux choses pour vous. Tout d'abord, une présentation du Royaume de Shambhala, puis la transmission de pouvoir de *Gésar de Ling*.

Présentation du Royaume de Shambhala

En général, présenter le royaume de Shambhala, c'est parler de son origine et des activités de tous ses rois.

Comment le royaume de Shambhala est-il apparu ?

Notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, plein de bonté, de compassion et de moyens habiles, a fait s'élever la suprême Bodhicitta durant d'innombrables kalpa. Il a accumulé une immense quantité de mérites durant trois éons innombrables et s'est finalement manifesté pour atteindre l'Éveil complet de la bouddhité à Bodh Gaya, en Inde.



7.13 : Assis sur le trône, Chojé ne semble jamais fatigué

Pour le bienfait et le bonheur des êtres animés, même ceux des royaumes célestes, le Bouddha a tourné le premier tour de roue du Dharma, les Quatre Nobles Vérités, dans le parc des gazelles, à Sarnath, Varanasi. De nos jours, les bouddhistes de nombreux pays, comme au Sri Lanka et en Birmanie, pratiquent principalement les Quatre Vérités. Le deuxième tour de roue du Dharma se fit sur la montagne du Pic des Vautours, près de Rajagriha. Le Bouddha y enseigna l'absence de caractéristiques, à présent largement étudiée et pratiquée dans des endroits comme les régions Han de Chine et du Japon. Le troisième tour de roue du Dharma se fit à Vaishali et en d'autres endroits. Le Bouddha y enseigna la réalité pleinement réalisée, au-delà de toute trace de doute, créant un pont entre les enseignements du Sūtrayana et du Tantrayana. Puis, le Bouddha tourna la roue du Dharma du Vajrayana, enseignant le Mantra Secret aux êtres fortunés dans de

nombreux royaumes différents, comme les royaumes des dieux, des naga, des yaksha et des gandharva. De nos jours, les enseignements Vajrayana sont pratiqués principalement par les bouddhistes du Tibet, du Bhoutan, des États-Unis et d'autres pays encore.

À la pleine lune du mois de Caitra, l'année *vikrama* du Dragon de Fer, le Bouddha, plein de compassion, enseigna le *Kalachakra*, la *Récitation des Noms de Mañjuśrī*, et d'autres tantra, au grand stupa de Shri Dhanyakataka, au Sud de l'Inde. Cela se produisit l'année où le Bouddha passa en parinirvana, à l'âge de quatre-vingt-un ans. L'assemblée qui recevait ces enseignements était composée d'humains, de non-humains, de dieux, de yaksha, et d'autres êtres fortunés. Parmi eux, le principal disciple était le roi Suchandra, le premier roi du Dharma du royaume de Shambhala. À cette période, il avait fait la requête des enseignements sur le *Tantra du Kalachakra*.

Après avoir reçu les enseignements du *Kalachakra* du Bouddha, le roi Suchandra les compila sous forme d'un texte de douze mille vers, appelé *Tantra Racine du Kalachakra*. Le roi Suchandra et ses six successeurs furent appelés *les sept Dharmaraja de Shambhala*, tous ayant maintenu et pratiqué le *Tantra Racine du Kalachakra*. Pendant leurs règnes, tout comme dans l'Inde ancienne, le royaume de Shambhala était soumis au système des castes et ses habitants divisés en quatre castes : brahmanes, kshatriya, vaishya et shudra, ces deux dernières composées principalement de marchands et d'ouvriers. Avec ce système de castes, seules les castes nobles avaient accès au dharma, tandis que les castes inférieures ne pouvaient ni étudier ni pratiquer le dharma. Ceux qui purent recevoir l'enseignement du dharma furent appelés *Kalkin*, « Porteurs de Castes », appartenant à la caste du vajra, ce qui les distinguait de toutes les autres.

Après le règne des sept Dharmaraja, le huitième roi, Mañjuśrī Yashas de la lignée Suchandra monta sur le trône. Il pensait que le système des castes ne permettait pas de maintenir et de protéger le dharma, que seules les nobles qualités développées par la pratique du dharma lui

permettraient de fleurir. Il considérait que tout le monde devait étudier les enseignements essentiels du Bouddhisme. Il rassembla donc toutes les castes en une seule, la caste du Vajra et donna les transmissions de pouvoir.

Comme il est dit dans les enseignements du *Kalachakra*, « Les quatre castes ne font qu'une, la caste Kalkin n'est pas composée uniquement de brahmanes. » Ayant ainsi rassemblé tous les habitants de Shambhala en une seule caste Vajra, Mañjuśrī Yashas devint le premier *roi Kalkin de Shambhala*. A partir de ce moment, il n'y eut plus jamais de discriminations liées aux castes dans le royaume de Shambhala et tout le monde put y étudier et pratiquer le dharma sacré. Les actions de Mañjuśrī Yashas eurent un impact considérable sur le développement du royaume de Shambhala, et ce, jusqu'à nos jours.

Le premier Roi Kalkin, Mañjuśrī Yashas, compila tous les enseignements du *Kalachakra* des sept Dharmaraja précédents en un texte essentiel qui comprend cinq chapitres, appelé *Condensé du Tantra Kalachakra*. Comparé à ses sept prédécesseurs, son activité éveillée fut sublime.

Lorsque son règne prit fin, son fils et héritier, Pundarika, devint le second Roi Kalkin de Shambhala. Pundarika écrivit un commentaire sur l'œuvre de son père, appelé *Lumière Immaculée*. Avant que Pundarika ne compose ce grand commentaire, les habitants de Shambhala se fiaient uniquement au *Tantra Racine du Kalachakra* et au *Condensé du Tantra Kalachakra* pour leur pratique.

Vingt-cinq rois Kalkin gouverneront successivement le royaume de Shambhala. Chacun d'eux le gouvernera durant cent ans. Mais deux rois, le dixième roi Samudravijaya et le onzième, Aja, furent deux exceptions. Ils gouvernèrent pendant quatre cent trois ans au total. La durée du règne dont nous parlons n'a rien à voir avec la durée de vie du roi. Avant de monter sur le trône, ils avaient déjà vécu de

nombreuses années et continuèrent de vivre de nombreuses années après avoir transmis le trône à leurs héritiers.

Le roi Kalkin actuel est le vingt-et-unième Kalkin Aniruddha. Il est sur le trône depuis soixante-sept ans en cette année 1993. Son fils Narasimha, sera le vingt-deuxième roi Kalkin de Shambhala, il gouvernera le royaume pendant cent ans. Lorsque le règne de Narasimha prendra fin, son fils Maheshvara montera sur le trône et sera le vingt-troisième roi Kalkin. Le vingt-quatrième sera Anantavijaya et son fils, Rudra Chakrin, sera le vingt-cinquième et dernier roi Kalkin de Shambhala.

L'activité éveillée de Rudra Chakrin consistera principalement à ramener la paix et le bonheur pour tous les êtres vivants de Jambudvipa et autres continents souffrant de perturbations et de difficultés. Apparaissant de manière courroucée, Rudra Chakrin subjuguera les barbares cruels et grossiers qui nuisent aux êtres, puis régnera sur quatre grands continents : Jambudvipa, Aparagodaniya, Uttarakuru, et Purvavideha. Durant son règne, il propagera largement un Dharma authentique, et en particulier les enseignements du *Kalachakra*. Qu'elle soit ordinaire ou spirituelle, son activité sera si vaste qu'elle surpassera celle de tous les Dharmaraja ou des vingt-quatre autres rois Kalkin. Ceux qui soutiendront et protégeront ses activités permettront que fleurisse et prospère sa lignée pendant des milliers d'années.

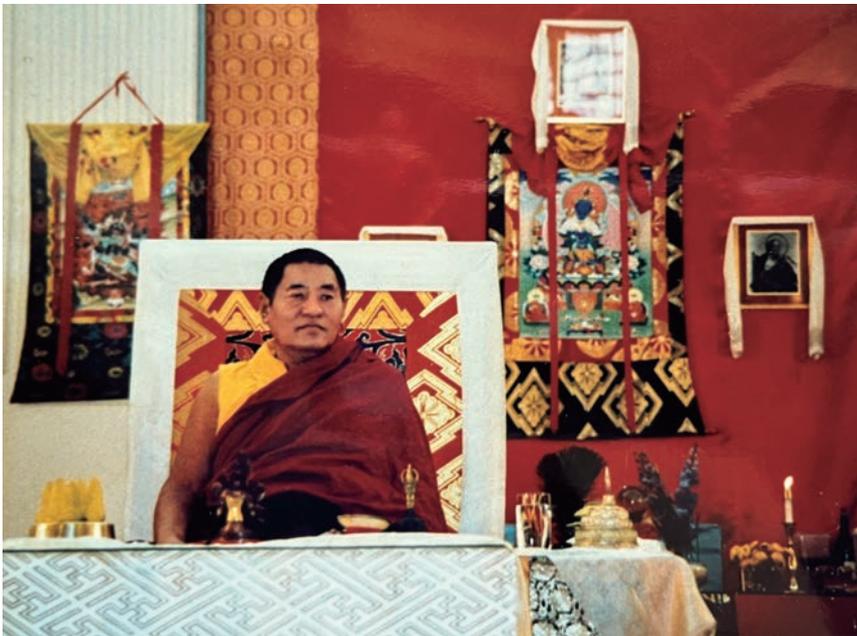
Rudra Chakrin aura deux fils, Brahma et Sureshvara, ses héritiers, qui poursuivront les vastes activités de leur père. Voilà une brève présentation de l'histoire des rois de Shambhala.

Où le royaume de Shambhala est-il situé ?

Dans la cosmologie bouddhiste, le siège de Vajra, à Bodh Gaya, est considéré comme le centre de notre monde. Au Nord de Bodh Gaya se trouve un endroit appelé *Li* en tibétain, à l'extérieur duquel se trouve une montagne enneigée appelée *Montagne Enneigée Dotée de Gloire*,

elle possède des qualités magnifiques. Au Nord de cette montagne enneigée, se trouve le royaume de Shambhala.

Et plus précisément, la *Montagne Enneigée Dotée de Gloire* est située au Nord de Bodh Gaya, traversant neuf montagnes noires majestueuses. Au Nord de cette montagne enneigée se trouve la *Montagne Odorante*. Entre la *Montagne Odorante* et la *Montagne Enneigée Dotée de Gloire* se trouve le lac Anavatapta. De ce lac, toutes les rivières s'écoulent, nourrissant la terre entière. Au Nord de la *Montagne Odorante* se trouve le royaume de Shambhala.



7.14 : Chojé et sa compassion toute pénétrante

Les Neuf Montagnes Noires et la Montagne Enneigée Dotée de Gloire ne sont pas des montagnes ordinaires. Elles sont immenses et majestueuses. Vous pouvez les imaginer, aussi extraordinaires et majestueuses que l'Himalaya, frontière naturelle du plateau tibétain et du Népal. Le plus haut sommet de l'Himalaya, le Mont Everest, a une altitude de 8 848 mètres, faisant de lui la plus haute montagne du

monde. Il y a plus de cent quatre-vingts pays dans le monde, mais nulle part ailleurs n'existent de montagnes aussi élevées. Même la plus haute d'Amérique du Nord, le Mont McKinley, culmine à 6 190 mètres. Vous pouvez donc imaginer l'immensité et la majesté des Neuf Montagnes Noires et de la Montagne Enneigée Dotée de Gloire.

Les Neuf Montagnes Noires comprennent des océans, des montagnes rocheuses et enneigées, des forêts, etc. Elles ne sont pas ordinaires, seuls les êtres dotés de pouvoirs miraculeux ou bénéficiant de l'aide et de la bénédiction de leurs déités peuvent y accéder, contrairement aux êtres ordinaires.

Certains pourraient se demander : « Le soi-disant Shambhala ne peut exister sur cette planète, puisqu'aucun scientifique au monde ne l'a vu. » Il est indéniable que les scientifiques sont brillants et intelligents, mais leur intelligence ne peut se comparer à la sagesse du Bouddha, elle a encore besoin d'être améliorée et perfectionnée. De par sa sagesse omnisciente, le Bouddha a attesté l'existence de Shambhala. De nombreux êtres nobles l'ont prouvé en s'y rendant dans le passé, comme le grand Pandita indien Chilupa. La science est toujours en quête de vérité, mais elle a encore beaucoup de progrès à faire. Prenons l'exemple de la médecine : les États-Unis peuvent être considérés comme un leader mondial du développement de la science médicale, mais de nombreuses maladies restent incurables et les experts médicaux cherchent toujours des traitements efficaces. Ou bien, un scientifique peut prédire l'arrivée d'un ouragan, mais il ne sait pas comment l'éviter. Cela n'est jamais arrivé au Bouddha, qui pouvait non seulement prévoir l'arrivée de l'ouragan mais savait également comment le stopper. Tout comme des enfants ont besoin de devenir adultes, la science a besoin de progresser et de s'améliorer.

Un scientifique a déclaré qu'un genre de lumière électrique puissante comme la lumière du soleil apparaîtrait et pourrait éclairer tous les pays du monde. Beaucoup de gens étaient impatients de voir cela et on m'en a également parlé avec enthousiasme. Mais je ne pensais pas

que cela soit possible. Plus tard, j'ai appris que quelque chose s'était mal passé et cette lumière n'est jamais apparue. Le Bouddha, lui, ne dirait jamais quelque chose de faux et ne tromperait pas les autres. Donc, puisque le Bouddha a parlé en détail du royaume de Shambhala et de tous ses rois, n'ayez aucun doute quant à son existence.

Le territoire de Shambhala couvre environ les deux tiers de notre monde, il est entouré de chaînes de montagnes enneigées. À l'intérieur du royaume, se trouvent neuf cent soixante millions de villes, entourées elles aussi de montagnes enneigées. Dans la région centrale se dresse la magnifique ville de Kalapa, capitale de ce royaume où résident tous les rois de Shambhala. D'innombrables rivières serpentent jusqu'à Kapala. Comme le royaume de Shambhala est entouré de montagnes enneigées et de mers, il est impossible d'y accéder sans posséder de pouvoirs miraculeux. Gourou Padmasambhava vint à Shambhala, y reçut les enseignements du Kalachakra et les instructions Dzogchen du roi Suchandra, premier Dharmaraja de Shambhala.

Quelles sont les activités des rois de Shambhala et de ses habitants ?

Il existe deux types d'activités principales : subjuguier et libérer ceux qui font du mal et font souffrir les êtres d'une manière courroucée, et être d'un bienfait d'une manière paisible avec l'enseignement sacré du Dharma, pour les pratiquants fortunés. Le dernier roi Kalkin, Rudra Chakrin, émanation de Gourou Padmasambhava, était, dans l'une de ses vies antérieures, le roi Gésar de Ling. Lorsque le monde entier, et le pays du Tibet en particulier, étaient emplis de souffrances et de malheurs, il naquit dans la vallée de Dza, dans le Kham, pour pacifier tous ces désastres.

On pense que le roi Gésar était un personnage historique, mais certains prétendent qu'il n'est qu'un roi légendaire de la mythologie tibétaine et asiatique. En effet, de telles déclarations qui nient les actes authentiques et héroïques de Gésar ne peuvent être acceptées que par ceux qui sont aveugles et sourds. Personne d'autre ne peut les croire. Si vous allez

au Tibet et visitez la ville où vécut Gésar, vous verrez les ruines du palais où il vécut avec ses ministres.

Le roi Gésar avait appelé l'un de ses palais le Château de Sengtrug Tagtse (Château du Lionceau du Pic du Tigre). Il fut construit à Sa-nag Lungdo (Vallée de la Terre Noire), à Lower Ma, à son époque. Au cours d'un pèlerinage à Qinghai en 1990, j'ai traversé cette vallée et j'ai reconnu l'ancien emplacement de ce château. À l'époque,



7.15 : Transmission de pouvoir de Gésar de Ling

c'était juste une vaste prairie, sans ruines apparentes. Plus tard, lorsque la reconstruction du palais eut lieu sur ce site, les murs de l'ancien palais et d'autres constructions ont été mis au jour. Les érudits tibétains et Han étudiant Gésar furent enthousiasmés et convaincus qu'il s'agissait bien du site de l'ancien palais. Nous étions tous présent, moi et mon entourage, Khenpo Namdrol et Nagodrup Dorjé, lors de la cérémonie de pose de la première pierre.

A l'avenir, en cet âge dégénéré durant lequel le Dharma déclinera, le roi Gésar se réincarnera sous forme de Rudra Chakrin, le vingt-cinquième roi Kalkin de Shambhala, conquérant les forces obscures, inaugurant l'aube d'un nouvel âge d'or de paix et de joie sur terre.

Présentation du Centre de Shambhala

Vous savez tous qu'ici, dans ce Centre de Shambhala, sont proposées deux approches spirituelles : l'entraînement de Shambhala et l'étude et la pratique d'un Dharma traditionnel.

L'entraînement de Shambhala est accessible à toute personne ayant intérêt et foi en ce chemin, indépendamment du fait qu'elle soit bouddhiste ou non, et du pays d'où elle vienne. La seule exigence est

de renoncer à la jalousie envers ceux qui lui sont supérieurs, d'éviter le manque de respect ou le mépris envers ceux qui lui sont inférieurs, et de traiter tous les êtres avec une bonté équanime. Ce chemin, c'est cultiver la bonté aimante et la compassion. Avec ces qualités, une personne ferait de son mieux pour être d'un bienfait pour autrui à tout point de vue.

Certains pourraient s'inquiéter : « Les étudiants de l'entraînement de Shambhala, font partie de l'organisation Dorjé Kasung et suivent un style militaire. Pourraient-ils être nuisibles au pays et à son peuple ? » C'est un souci inutile. Shambhala a été établi aux États-Unis depuis de nombreuses années. Au cours de toutes ces années, la communauté Shambhala n'a jamais fait de mal à ce pays, ni à aucun autre, n'a jamais fait de mal à aucun être. L'entraînement de Dorjé Kasung permet de créer des conditions favorables pour que les participants renaissent dans les armées de Rudra Chakrin à l'avenir, et soient d'un grand bienfait pour les êtres. Donc l'entraînement de Shambhala est un chemin paisible et bienfaisant qui n'apporte que des bienfaits. C'est une pratique extrêmement précieuse.

La seconde approche est celle de l'étude et de la pratique du Bouddhadharma. Au sein de la communauté Shambhala, chaque bouddhiste suivra un chemin progressif de pratique du Dharma. Vous vous engagez tout d'abord dans les Pratiques Préliminaires, puis la méditation shamatha et la pratique de Vajrayogini. Une fois ces pratiques accomplies, vous continuez avec le Mahamudra et le Dzogchen.



7.16 : Le public regarde attentivement Chojé

Vous pouvez choisir de ne pratiquer que l'entraînement de Shambhala, ou de vous concentrer uniquement sur l'étude et la pratique du Bouddhadharma. Rappelez-vous que l'entraînement de Shambhala et

l'entraînement bouddhiste traditionnel ne sont pas en contradiction. Si vous pouvez associer les deux dans votre pratique spirituelle, il est certain que vous atteindrez une paix et un bonheur parfaits dans cette vie et toutes vos vies futures. Tel est le résultat inconcevable que vous obtiendrez. Depuis longtemps, nombreux sont ceux qui se sont engagés à maintenir le centre Shambhala, et c'est vraiment nécessaire. Mais plus important encore, chacun de vous devrait intensifier son étude et sa pratique de l'entraînement de Shambhala et de l'entraînement bouddhiste traditionnel et intégrer ces enseignements dans sa vie.

Vous savez tous ce qui est à votre disposition ici, mais je veux clarifier et souligner la pureté de ces deux approches présentées dans votre centre. J'ai peur que sans cette clarification, vous puissiez douter de leur pureté et de leur authenticité, ce qui pourrait générer des problèmes ou des perturbations.

Pourquoi ? Parce que sans bien comprendre l'objectif de l'entraînement Shambhala, les gens pourraient considérer le Dorjé Kasung comme étant une menace pour le pays et ses habitants. Et si les pratiquants, au sein de la communauté Shambhala, ne comprennent pas que l'approche Shambhala et l'approche bouddhiste ont le même objectif, cela pourrait générer des désaccords entre les étudiants de ces deux programmes.

Comme je vous l'ai dit, l'étude et la pratique proposées par le centre Shambhala sont un chemin paisible et bienfaisant. Si vous comprenez que les deux approches ne se contredisent pas mais ont la même essence, non seulement cela vous sera d'un grand bienfait, mais l'environnement et le pays en bénéficieront aussi grandement. La réputation de la communauté Shambhala se répandra au loin et vos activités éveillées fleuriront et s'épanouiront.

Ayant dit cela, Chojé donna la transmission de pouvoir de *Gésar de Ling*, accompagnée du rituel qu'il avait composé. Il donna également la transmission orale de *La Prière et l'Offrande au Grand Lion Gésar, le Joyau, qui Accomplit*

Spontanément toutes les Activités. Puis, Sa Sainteté conclut en disant : « Pour que tout ce que vous souhaitez soit accompli spontanément, j'ai confié votre activité éveillée aux protecteurs du Dharma. Maintenant, vous pouvez réciter des prières d'offrande aux protecteurs du Dharma, je vous ai donné toutes les transmissions orales de ces prières, qu'elles soient développées, moyennes ou essentielles. »

Le séjour du Dharma de Khenpo Jigmé Phuntsok à Boston s'est alors terminé.



7.17 : Chojé conclut son séjour à Boston



Huitième étape

Du 17 Août au 22 Août

Canada

NOUVELLE-ÉCOSSE

EMPLOI DU TEMPS

Le 17 août

Arrivée au Canada et interview

Le 18 août

Enseignement public à l'Université Dalhousie

Le 19 août

Arrivée à « Dorjé Denma Ling » et enseignement : *Cultiver la Foi dans les Trois Joyaux*

Le 20 août

Transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible* et enseignement

Le 21 août

Donne les transmissions de pouvoir et enseignements sur *Vajrakilaya Gurkhukma* et *Dorjé Drolö*. Et assiste à la pratique de l'entraînement Shambhala Dorjé Kasung.

Le 22 août

Conseils avant le départ

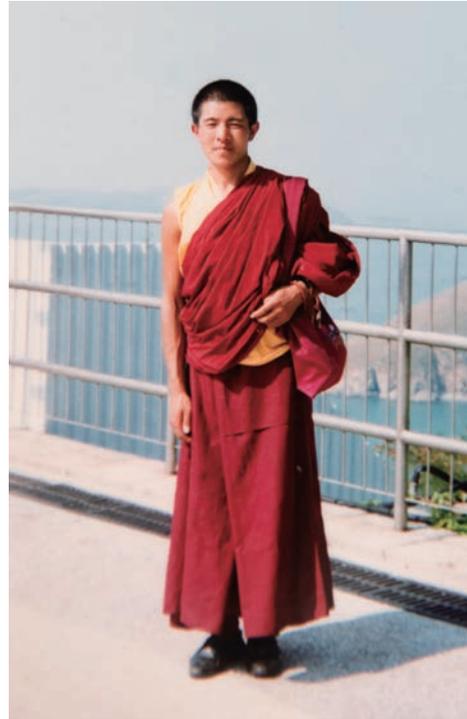
ARRIVÉE AU CANADA

Le 17 août, Yidzhin Norbu termina ses activités aux États-Unis et partit pour le Canada.

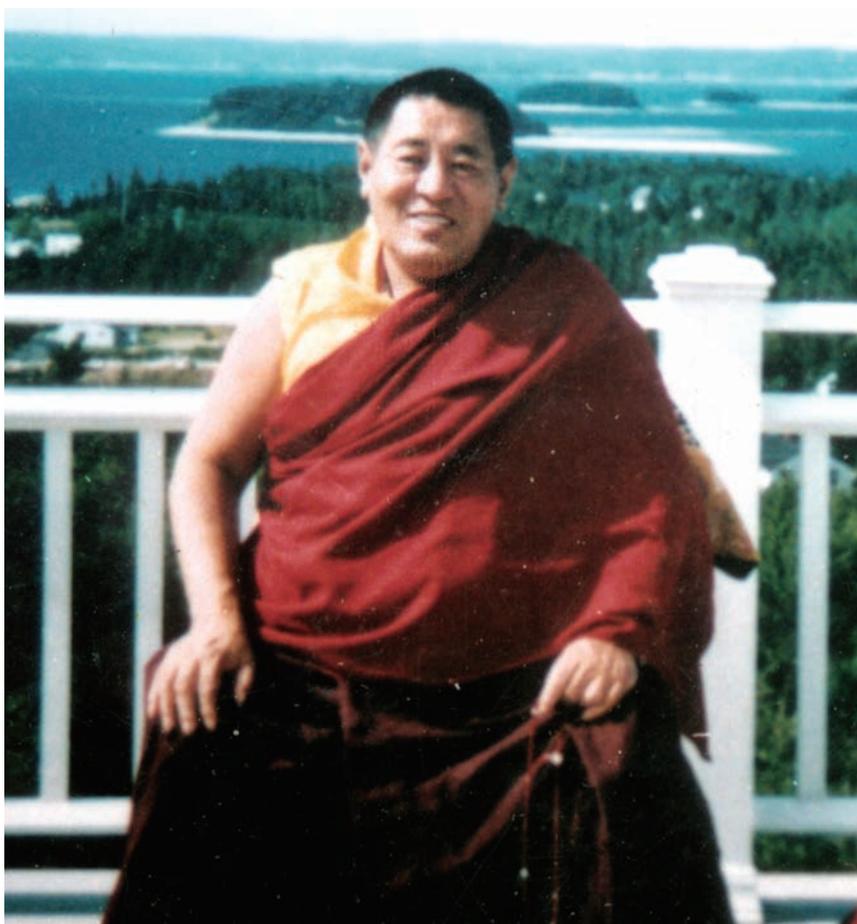
Au début du XVIIe siècle, le Canada était encore une colonie française, cédée par la suite à la Grande-Bretagne. Il n'accéda à son indépendance qu'en 1982. Lors de notre visite, en 1993, la population canadienne n'atteignait pas trente millions d'habitants, mais sa superficie totale dépassait celle des États-Unis et de la Chine, faisant du Canada le deuxième plus grand pays après la Russie.

Le style de vie, au Canada, est totalement différent de celui des États-Unis, malgré leur proximité. En 1993, les gens faisaient tout d'une manière détendue, ils avaient l'air patients et semblaient prendre leur temps, un peu comme les tibétains, ce qui nous a mis à l'aise et nous a permis de vraiment nous détendre.

Le vol, de Boston à Halifax, dura un peu plus d'une heure. Les bonnes relations entre les États-Unis et le Canada nous permirent un passage à la douane sans encombre. Ayant quitté l'aéroport, nous sommes arrivés au centre du dharma nommé *Sharchen Ling*, où Chojé est resté deux jours.



8.1 : Khenpo Sodargyé au bord de l'océan Atlantique



8.2 : Une photo très précieuse de Chojé prise par Khenpo Sodargyé

Il résidait au troisième étage, contrairement aux autres endroits où il demeurait au rez-de-chaussée. La chambre donnait sur une grande terrasse, avec une vue panoramique sur la ville, en contre-bas, sur l'océan et les îles, dans le lointain.

Le climat du Canada est très agréable en août, les températures sont douces, l'humidité modérée et le ciel ensoleillé d'un bleu éclatant. L'après-midi, Rinpoché s'est assis sur la terrasse pour boire du thé et converser avec ses invités. Ce

paysage magnifique où la mer et le ciel se mêlent le revigorèrent et il s'exclama tout joyeux : « Ici, nous avons le ciel bleu, le vaste océan, des vallons et des forêts luxuriantes ! Le paysage est vraiment magnifique. C'est de loin le plus bel endroit que j'aie jamais visité ! »

Quand j'ai vu l'entrain de Chojé, il me sembla qu'il avait rajeuni et j'ai vite sorti mon appareil photo, espérant en prendre quelques-unes pour la communauté monastique de Larung Gar. Rinpoché a posé avec un sourire radieux. J'ai pris quelques photos sur la terrasse, puis il a suggéré que nous en prenions à l'intérieur. En prenant l'une d'elles, j'ai dit à Chojé que je souhaitais la partager avec tous ceux de Larung Gar et d'autres. Il a accepté et s'est alors assis dans un état de samadhi, pour bénir tous ceux qui allaient la voir.



8.3 : Khenpo Sodargyé prend des photos de Chojé pour immortaliser ces moments précieux

Chaque fois que Khenpo Rinpoché partait pour donner des enseignements, une photo de lui, prise sur place, était précieuse pour ses disciples de Larung Gar. Chaque fois qu'ils en recevaient une, ils la gardaient précieusement. Certains la mettaient respectueusement sur leur autel, d'autres l'accrochaient au mur, d'autres la portaient avec eux comme objet de prière et de visualisation. Tout ceci montre bien la foi qu'ils ont envers leur maître spirituel.



8.4 : Une photo très populaire de Chojé

Par exemple, Lama Södön, un moine désigné par Chojé pour s'occuper des affaires de notre académie. Plusieurs grandes photos de Rinpoché ornent les murs de sa maison. Un jour, il m'a demandé, lorsque je prenais des photos de Yidzhin Norbu, de bien m'assurer de prendre son corps en entier. Il m'a suggéré de prendre des photos en faisant attention à ce que le trône ne cache aucune partie de son corps et que personne ne soit à côté de lui. Et puis, de préférence, que Rinpoché soit souriant. Tandis je prenais cette photo particulière de Rinpoché, où il se trouvait dans un état de samadhi, je me suis dit : « Lama Södön et d'autres amis du dharma vont aimer cette photo ! » En effet, ils furent tous très heureux de cette photo et l'apprécièrent particulièrement. Cette photo a été largement diffusée par la suite.

LES VINGT QUESTIONS D'UNE INTERVIEW

Dans l'après-midi, Chojé fut interviewé par un journaliste bouddhiste.

Question : Vénérable Rinpoché, pourriez-vous vous présenter s'il vous plaît ? Pourquoi les gens vous appellent-ils *Lama* ?

Sa Sainteté : Je suis né au Tibet, dans un endroit appelé *Dzimé Chölhé*, situé dans la province actuelle du Qinghai. Je vis actuellement à Sertar, province du Sichuan. J'étudie et je pratique le Dharma depuis de nombreuses années et j'ai obtenu le titre de *Khenpo*. Selon les textes prophétiques de certains grands maîtres du passé, j'ai aussi le titre de réincarnation du Tertön Lérab Lingpa. Tout au long de ma vie, je me suis efforcé d'enseigner, de pratiquer et d'intégrer le dharma. J'ai attiré de nombreux fidèles et étudiants provenant de diverses régions. C'est pourquoi les gens m'appellent *Lama*.

Question : J'ai entendu des récits incroyables vous concernant, comme le fait de laisser des empreintes de pas sur des pierres. Par curiosité, je me demande si ces histoires sont vraies ?



8.5 : Chojé accepte une interview avec plaisir

Sa Sainteté : En effet, quelques cas de ce genre se sont produits à quelques reprises. (Rires)

Question : Quel est le but de votre visite en Occident ?

Sa Sainteté : D'après ce qu'on m'a dit, le Bouddhisme en Occident n'est pas aussi florissant qu'au Tibet. Ma principale motivation est donc de diffuser le dharma, d'apporter des bienfaits aux êtres sensibles. J'espère contribuer autant que possible à la paix et au bonheur des êtres. C'est l'objectif principal de ce voyage.

Question : Quelles sont vos impressions à propos de New York ?

Sa Sainteté : New York est la plus grande métropole des États-Unis, c'est là que siège l'ONU, représentant environ cent quatre-vingt-quatre pays du monde. Des américains vivent à New York, mais également des gens de diverses origines ethniques. Et puis, New York possède le second plus haut gratte-ciel du monde. Je suis ravi de voir toutes ces choses incroyables que je n'avais jamais vues auparavant.

Question : Pourquoi avez-vous choisi de visiter les centres bouddhistes du Canada ?

Sa Sainteté : Je voulais aller aux États-Unis pour apporter des bienfaits aux êtres, pour partager le Dharma, et je veux le faire également au Canada. Et puis, je suis très intéressé par les coutumes et les cultures des différents pays, je suis donc aussi venu pour faire un peu de tourisme.

Question : Avez-vous un message pour nous, les occidentaux ?

Sa Sainteté : Partout où je vais, que ce soit aux États-Unis ou ailleurs, j'espère pouvoir être d'un bienfait pour autrui, avec bonté et compassion, ce que j'ai développé à travers les années. J'espère que vous aussi pourrez faire de votre mieux pour apporter du bienfait aux êtres qui suivent ce chemin sublime, paisible et inoffensif. C'est là mon seul souhait et unique message pour vous.



8.6 : Chojé, le regard sérieux

Question : Lorsque l'on compare le Tibet à l'Occident, où le bouddhisme est-il le plus répandu ?

Sa Sainteté : Au Tibet, environ 99% des Tibétains montrent beaucoup d'enthousiasme et de foi envers le Dharma. Parmi ces fidèles, on trouve des pratiquants laïcs et des moines, ces derniers étant les plus nombreux. En revanche, bien que les pays occidentaux soient très développés, le Bouddhisme n'y est pas aussi florissant qu'au Tibet.

Question : Nombreux sont les occidentaux qui investissent beaucoup de temps pour gagner de l'argent. Quelle est, selon vous, une attitude saine envers l'argent ?

Sa Sainteté : Dans ce monde, les gens accordent une grande importance à leur vie. Il est donc normal qu'ils accumulent de la richesse pour

que leur vie soit plus confortable. S'ils pouvaient le faire en intégrant bienveillance et compassion, le Bouddhisme et le monde des affaires pourraient coexister, ce serait une situation gagnant-gagnant. Mais gagner de l'argent par des moyens nuisibles ne leur apportera jamais ni bienfait ni bonheur.



8.7 : Chojé très détendu

Question : Pouvez-vous nous parler de Chögyam Trungpa Rinpoché ?

Sa Sainteté : Chögyam Trungpa Rinpoché semble avoir été le premier lama tibétain à s'installer aux États-Unis durant cette ère. Je pense qu'il a utilisé deux moyens habiles pour diffuser le dharma et aider les êtres animés : pour ceux qui ne voulaient pas suivre un chemin bouddhiste formel, il les amenait à s'engager dans la Voie de Shambhala ; et pour ceux qui avaient foi dans le Bouddhisme et aspiraient à étudier le dharma, il leur enseignait la doctrine bouddhiste. De nos jours, ses

activités exceptionnelles utilisant ces deux techniques uniques, sont plus connues que jamais, ce qui est très rare.

Question : Que savez-vous du Christianisme ? Comment le percevez-vous ?

Sa Sainteté : Autant que je sache, le Christianisme promeut principalement la pratique de la compassion et de l'amour universels, ce qui est très bien.

Question : Comparé à l'Orient, que pensez-vous de l'éducation bienveillante en Occident ?

Sa Sainteté : Bien que le but soit également de servir les autres, les méthodes utilisées et la façon de les appliquer sont différentes.

Question : À votre avis, ce centre bouddhiste deviendra-t-il le plus important ?

Sa Sainteté : Il faut se référer aux prophéties faites par d'autres lamas dans le passé. Votre lama, Trungpa Rinpoché, a dû dire quelques mots à ce sujet. A part cela, je n'ai pas de commentaires particuliers.

Question : Préférez-vous les gens de votre pays d'origine ou les gens d'ailleurs ?

Sa Sainteté : Chacun a un profond attachement à son pays d'origine. Tous les membres de ma famille, mes frères et sœurs, habitent au Tibet. Mais depuis que je suis aux États-Unis, j'ai rencontré des Américains très gentils, très altruistes, pleins de sollicitude envers moi. Je ressens le même amour pour eux que pour les gens de mon pays.



8.8 : Chojé répondant habilement à toutes les questions



8.9 : Le regard indomptable et puissant de Chojé

Question : J'ai l'impression que les gens ici ne sont pas très optimistes ni enthousiastes. Qu'en pensez-vous ?

Sa Sainteté : Personne ne peut affirmer avec certitude qu'un groupe est plus optimiste qu'un autre. Au sein même de ma famille, les états mentaux et physiques de chacun varient lorsque nous sommes malades ou en bonne santé, joyeux ou triste. Au Tibet, certains sont très optimistes, d'autres plutôt pessimistes. C'est la même chose



8.10 : Chojé regardant le journaliste chaleureusement

en Occident, chacun a un état d'esprit différent. Il est donc difficile de dire qui est plus optimiste, les occidentaux ou les tibétains, tout comme il est difficile de dire qui est plus heureux, Sangyé ou Jigmé !

Question : Que pensez-vous du fait que les Nord-Américains passent beaucoup de temps à faire de l'exercice pour rester en bonne santé ?

Sa Sainteté : Dans le monde entier, les gens attachent beaucoup d'importance à leur santé physique, ils veulent éviter les maladies. Ils ont raison, je n'ai rien d'autre à dire à ce sujet.

Question : Quelle est l'essence de la pratique des Quatre Incommensurables ?

Sa Sainteté : Les Quatre Incommensurables consistent à souhaiter sincèrement, du fond du cœur, que tous les êtres animés soient heureux et libres de toute souffrance. Et pour cela, renoncer aux actions nuisibles, comme tuer, et s'engager autant que possible dans des actions vertueuses, comme la générosité.

Question : Y a-t-il des différences dans la manière de partager le Bouddhisme, au Tibet et en Occident ?

Sa Sainteté : Comme je l'ai déjà dit, le Bouddhisme n'est pas aussi répandu en Occident qu'il l'est au Tibet, si l'on considère le pourcentage de bouddhistes parmi la population totale. Mais, vu le développement du Bouddhisme en Occident, cela pourrait s'inverser. Vous devez donc tous vous efforcer d'aider à son épanouissement. Je crois que le Bouddhisme va prospérer ici et je fais des prières d'aspirations dans ce sens.

Question : Que pensez-vous de l'étude et de l'entraînement militaire au sein de Shambhala ?

Sa Sainteté : Votre lama a guidé les gens dans la pratique consistant à être d'un bienfait et ne pas nuire à autrui grâce à l'entraînement militaire de Shambhala, un moyen habile. Puis, il les a orientés peu à peu vers le chemin bouddhiste. C'est excellent et très important.

Question : Avez-vous déjà ressenti de l'anxiété ou de la dépression ? Avez-vous des conseils à partager en ce qui concerne ces états ?

Sa Sainteté : Que je sois triste ou heureux, chaque jour, je prie toujours les Trois Joyaux. A part cela, je ne fais aucun effort pour appliquer d'autres méthodes.

Question : Quelle est votre relation avec Gyalwa Rinpoché et comment décririez-vous cette relation ?

Sa Sainteté : Le précédent Gyalwa Rinpoché et mon prédécesseur, Tertön Lérab Lingpa, étaient très proches, dans une relation de maître à disciple. C'est à cause de ce lien que je l'ai rencontré en 1990 lors de mon voyage en Inde, il m'a alors accueilli très chaleureusement et avec une grande gentillesse.

CHOJÉ EST SOUFFRANT

Le soir du 18 août, Yidzhin Norbu devait donner un enseignement public à l'Université Dalhousie. Mais pendant la journée, il est tombé malade, sa tension artérielle était anormalement élevée, il avait de la fièvre et des nausées. Ani Médron était très inquiète, elle disait que l'hypertension artérielle pouvait entraîner des complications. Nous avons donc emmené Chojé à l'hôpital le plus proche, espérant que le mettre sous perfusion permettrait de faire baisser sa tension. Mais arrivés à l'hôpital, nous avons appris qu'au Canada, il était très compliqué d'avoir des perfusions, des piqûres, ou même des médicaments. Ils n'ont fait que des prélèvements et des analyses de sang. J'étais très anxieux, mais je ne pouvais rien faire.

Quelques jours plus tôt, quand nous étions à Boston, Lama Mumtso était également tombée gravement malade. Il avait fallu l'emmener à l'hôpital et la transmission de pouvoir qu'elle devait faire ce jour-là avait dû être annulée. Vu l'état de santé de Chojé, nous lui avons suggéré d'annuler l'enseignement du soir, mais il ne voulait rien changer au programme prévu. Juste avant de partir, Rinpoché vomit dans la salle de bain et moi j'étais là, désespéré, j'aurais voulu souffrir à sa place. Mais à ma grande surprise, Rinpoché donna un enseignement incroyable et ne donnait plus aucun signe de maladie.

Cependant, après l'enseignement, les symptômes de la maladie refirent surface et sa santé se détériora plus encore. Cela me rappelait Dudjom Rinpoché et le seizième Gyalwang Karmapa, qui étaient entrés en parinirvâna à l'étranger, leurs corps furent ensuite rapatriés en avion jusqu'à leurs monastères. J'étais très anxieux, je me demandais si la même chose était en train de se produire pour Chojé.

Il était prévu qu'après le Canada, Yidzhin Norbu devait se rendre dans plusieurs pays européens pour enseigner, avec un programme bien chargé.

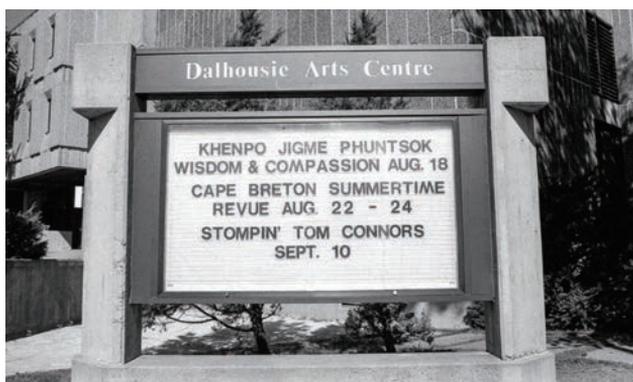
Mais considérant que sa santé ne pourrait le lui permettre, après de nombreuses discussions, nous avons décidé d'écourter son voyage, d'annuler les visites prévues au Royaume-Uni, aux Pays-Bas et dans d'autres pays européens. Nous n'avons gardé qu'une courte visite symbolique en France, avant de rentrer.

Enseigner en Occident est très différent d'enseigner au Tibet. L'annulation de programme à la dernière minute entraîne des pertes financières, mais la santé de Rinpoché primait avant tout. Je me disais : « S'il faut une compensation financière, je me débrouillerais. » Mais ceux qui organisaient les événements, une fois informés de la situation, furent très compréhensifs et gèrent eux-mêmes la situation.

Bien que Yidzhin Norbu ne put se rendre au Royaume-Uni, aux Pays-Bas, ni dans d'autres pays européens, un lien avait été établi, et je restais optimiste quant à une visite de Rinpoché dans ces pays à l'avenir.

SAGESSE ET COMPASSION

Le soir, Chojé arriva à l'Université Dalhousie pour donner une conférence publique sur *Sagesse et Compassion*, à la communauté de fidèles, à certains maîtres et étudiants.



8.11 : Le panneau du « Dalhousie Art Centre »

L'Université Dalhousie fut fondée en 1818 par le neuvième comte de Dalhousie, George Ramsay, pour créer un établissement d'enseignement supérieur ouvert à tous, quelle que soit sa classe sociale ou sa croyance. Aujourd'hui, elle est devenue l'une des universités les plus importantes du Canada, elle a formé ses trois Premiers Ministres ainsi qu'un lauréat du prix Nobel.



8.12 : Neuvième comte de Dalhousie, George Ramsay

La conférence eut lieu au Centre d'art de l'université. Rinpoché n'était pas encore sur l'estrade, que l'auditorium, qui pouvait accueillir mille participants, était rempli. Un organisateur a commencé par présenter Chojé avec enthousiasme :

« Bienvenue à la conférence de Sa Sainteté Khenpo Jigmé Phuntsok. Rinpoché est né en 1933 au Nord-Est du Tibet où il a commencé à enseigner il y a environ une dizaine d'années. Depuis, il a énormément redynamisé la pratique du Bouddhisme au Tibet, alors qu'elle était en déclin depuis plusieurs décennies.

Nous avons beaucoup de chance que Sa Sainteté ait pu quitter le Tibet pour enseigner en Occident. Jusqu'à présent, il n'était allé qu'en Inde en 1990. C'est la première fois qu'il vient en Occident et le fait qu'il vienne en Nouvelle-Écosse est une grande chance pour nous. Cette visite a été ajoutée à la dernière minute car il souhaitait visiter cette région. Nous en sommes très honorés et nous accueillons très chaleureusement Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché, sollicitant un enseignement de sa part. »



8.13 : Des bouddhistes suivent l'enseignement de Chojé, à l'Université Dalhousie

Sa Sainteté commença alors à enseigner :

Aujourd'hui, en cette occasion parfaite et favorable, je suis très heureux d'être ici, dans ce merveilleux pays du Canada, qui est situé à proximité du pôle Nord. Je viens moi-même d'un pays lointain d'Asie orientale et je suis très heureux de vous rencontrer en aussi grand nombre. Nous avons la chance d'être nés au royaume de Jambudvipa, dotés d'une précieuse existence humaine, de libertés et de richesses. Il nous faut profiter de cette situation, pour nous efforcer d'être d'un bienfait pour nous-mêmes et pour autrui, et éviter les actions nuisibles pour nous-mêmes ou autrui. Vous devez vraiment y réfléchir et le comprendre.

Quelle religion suivre ?

Certains d'entre vous pourraient se demander : « Comment et à quoi dois-je réfléchir exactement ? »

Il existe deux types de personnes dans ce monde : ceux qui n'ont aucune croyance religieuse et ceux qui en ont une. Ceux qui n'en n'ont pas se focalisent uniquement sur leurs besoins matériels dans

cette vie. Ils ne se préoccupent nullement de pratiquer la vertu et d'abandonner les actions non-vertueuses pour le bien des vies futures. Les animaux, comme les chevaux et les vaches, peuvent survivre avec de la nourriture et de l'eau ; de même pour les personnes qui ne se préoccupent que de leurs besoins matériels. Quant au deuxième type de personnes, elles peuvent être considérées comme extraordinaires par rapport aux premières, car elles possèdent une qualité spéciale, au-delà des buts ordinaires, elles ont choisi une religion et la pratiquent, pour un bienfait temporaire et un bonheur à long terme.

Si vous possédez cette précieuse vie humaine, ne la gaspillez pas. Sinon, vous vous sentirez honteux, face aux personnes plus sages qui elles, ont réalisé le sens de cette vie humaine. Suivre une religion est donc très important.

Quelle est la meilleure religion ? Réfléchissez-y attentivement avant de prendre une décision. Si vous suivez une religion, vous vous attendez à ce qu'elle vous procure bienfait et bonheur à long terme. Il serait donc imprudent de se précipiter dans un chemin spirituel sans analyse préalable. Comme dit un proverbe tibétain : « comme un chien affamé qui trouve un poumon ». Le poumon est la partie la moins savoureuse de la viande, mais un chien affamé ne se soucie pas de son goût et se jette dessus sans réfléchir. De même, si vous vous jetez dans une tradition religieuse et suivez n'importe quel maître, sans analyse préalable, c'est très imprudent.

Suivre une religion est une décision à long terme, soyez donc prudent avant de la choisir. Vous réfléchissez avec attention à ce que vous mangez chaque jour, vous analysez la qualité et la valeur nutritive de votre nourriture. Mais qu'elle soit de qualité supérieure ou non, une fois digérée, elle finira rapidement en excréments. Il va sans dire qu'il est important d'examiner une religion qui est liée à votre bienfait et à votre bonheur dans cette vie et les vies futures. Considérant cela, examinez donc cette tradition très attentivement.



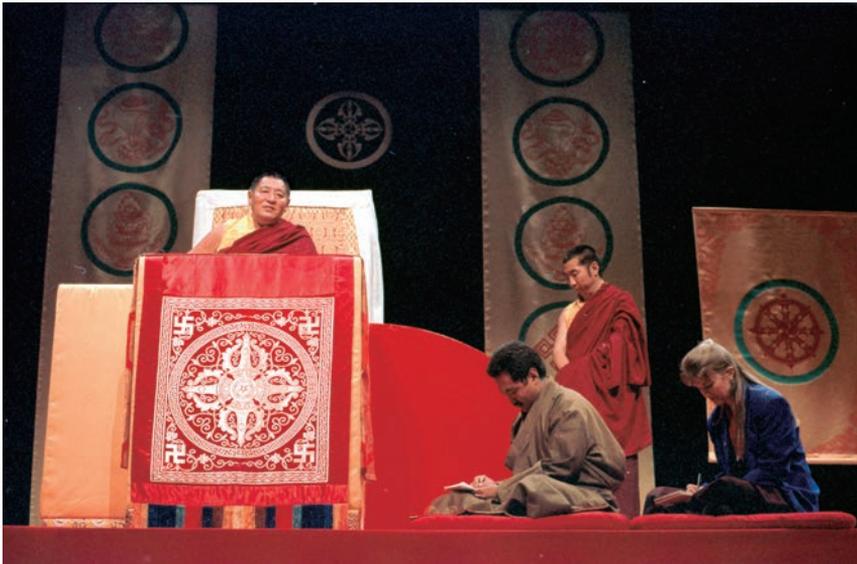
8.14 : Un splendide trône du Dharma

Savoir reconnaître une véritable religion

Certaines religions prônent la haine et encouragent leurs fidèles à nuire aux autres. Certaines incitent au désir, prônant l'adultère ou le fait de voler autrui. D'autres prônent tout ce qui leur vient à l'esprit, sans l'examiner avec logique, c'est une preuve d'ignorance.

Réfléchissez-y, est-ce qu'une doctrine pure prônerait la colère ou la haine? Certainement pas. Si quelqu'un vous frappe ou essaie de vous tuer, cela ne vous plaît pas. De même, personne ne va aimer être frappé ou qu'on porte atteinte à sa vie. Considérer la haine comme une doctrine est donc une erreur aussi importante que celle de mettre la charrue avant les bœufs.

Réfléchissez à présent à une religion qui proclame le désir comme doctrine. Si quelqu'un enlevait votre femme ou vos possessions, cela ne vous plairait pas. De même, vous savez qu'il est inapproprié d'infliger du tort ou du malheur à autrui juste pour le plaisir. Dire que « le désir est la doctrine » est un enseignement erroné.



8.15 : Les traducteurs prennent des notes de l'enseignement de Chojé

Une religion basée sur l'ignorance mène les gens sur un mauvais chemin, elle ne devrait pas être partagée. Si vous voulez, par exemple, vous rendre dans la capitale du Canada et qu'on veut conduire à Washington, D.C., aux États-Unis, vous refuseriez. Il en est de même pour le chemin spirituel, personne ne veut être guidé vers un chemin erroné et s'y égarer durant toute sa vie. Il est clair que prendre l'ignorance comme doctrine n'est pas bon.

Donc, quelle que soit la religion, elle n'est considérée comme correcte que si elle énonce des méthodes qui apportent du bienfait et du bonheur. Certaines religions ont des méthodes apportant bienfait et bonheur mais uniquement pour soi et ses proches, pas pour autrui. Donc, même si leurs approches ne sont pas erronées, elles sont inférieures.

Certaines religions sont d'un bienfait pour leurs adeptes mais aussi pour l'humanité toute entière. Cependant, elles ne prennent pas en considération les autres formes de vie, ce ne sont donc pas les meilleures. Tout comme les humains chérissent leur vie, les animaux, les vaches ou les chevaux, eux aussi chérissent la leur ; les humains ressentent de la douleur lorsqu'ils sont blessés, il en va de même pour les animaux. Vous devez donc reconnaître que seules les méthodes qui amènent des bienfaits pour tous les êtres d'une manière équanime sont vraiment justes. Par conséquent, une religion dont la doctrine est pure prône la bonté, souhaitant à tous les êtres sensibles de jouir de la paix et du bonheur, et la compassion, souhaitant à tous les êtres sensibles d'être libres de la souffrance. Elle guide ses fidèles dans des actions qui aident tous les êtres, de toutes les manières possibles.

Bien qu'il existe de nombreuses religions dans le monde, le Christianisme et le Bouddhisme sont assez proches quant à cette intention de ne pas nuire et de la mettre en œuvre. Bien sûr, il existe également de nombreuses différences entre elles que je ne peux pas trop commenter. Au Tibet, le Christianisme est peu répandu et les textes chrétiens le sont encore moins. Je suis en Occident depuis deux mois et, même si j'en ai appris un peu plus sur le Christianisme, cela reste superficiel. Je

ne vais donc pas faire plus de commentaires sur les différences entre le Christianisme et le Bouddhisme.

Si vous trouvez que ces deux traditions sont bonnes, sans qu'il n'existe aucune différence entre elles, vous pouvez les pratiquer toutes les deux. Si vous constatez qu'il y a des différences entre elles et que l'une est meilleure que l'autre, alors approfondissez sa doctrine et pratiquez-la. Maintenant, en tant qu'enseignant du Bouddhisme, permettez-moi de vous expliquer brièvement ce qu'est le Bouddhadharma.

L'essence du Bouddhadharma

Il existe deux principes fondamentaux dans le Bouddhadharma : abandonner toutes les actions nuisibles et accomplir toutes les actions bénéfiques. Le premier principe, celui de s'abstenir de nuire à autrui, est largement pratiqué dans les pays du Sud-Est asiatique, comme en Thaïlande et au Myanmar. Le deuxième principe est de s'abstenir de nuire, mais aussi de chérir les autres plus que soi-même. Cette doctrine altruiste, être d'un bienfait uniquement pour autrui, est celle du Bouddhisme Mahāyāna, elle fleurit principalement en Chine, dans les régions Han. En outre, dans le contexte du Mahayana, le chemin du Vajrayana, qui guide ses fidèles dans un chemin de moyens habiles qui permet d'accomplir rapidement le bien de tous les êtres sans difficulté est le Mantrayana Secret. Il est pratiqué principalement au Tibet et dans de nombreux endroits en Inde.

Les trois types de doctrines bouddhistes furent enseignées par le même maître racine et partagent les mêmes enseignements menant au même fruit. S'il existe une différence, elle concerne leurs approches, respectivement : des moyens habiles mineurs, des grands moyens habiles et de suprêmes moyens habiles pour accomplir rapidement le bien des êtres. Sachez que les derniers sont meilleurs que les premiers.

Néanmoins, l'essence de toutes les doctrines bouddhistes est la même, elle peut être résumée en deux points : ne pas nuire à autrui et dompter son esprit. Si votre esprit n'est pas dompté, vous serez

incapable d'être d'un bienfait pour autrui, car même si vous n'avez pas l'intention de nuire, vous pourriez le faire inconsciemment ou par inattention. Apprenez donc, avant tout, à dompter votre esprit. Pour cela, deux qualités indispensables sont à cultiver : une compassion inconditionnelle et une sagesse transcendante.

La compassion

Qu'est-ce que la compassion ? Cela consiste à réfléchir ainsi : « Comme ce serait merveilleux si tous les êtres sensibles pouvaient être libres de toute souffrance. » Avec une telle intention vertueuse, vous faites tout ce que vous pouvez pour aider les êtres à se libérer de la souffrance.

Deux pratiques permettent de cultiver la compassion : *considérer l'autre comme étant égal à soi-même* et *chérir autrui plus que soi-même*. Comment considérer l'autre comme étant égal à soi-même ? Pensez à votre corps. Il est composé de différentes parties, comme la tête, les mains, les pieds et autres. Vous les protégez toutes pour qu'elles ne soient pas blessées. De même,

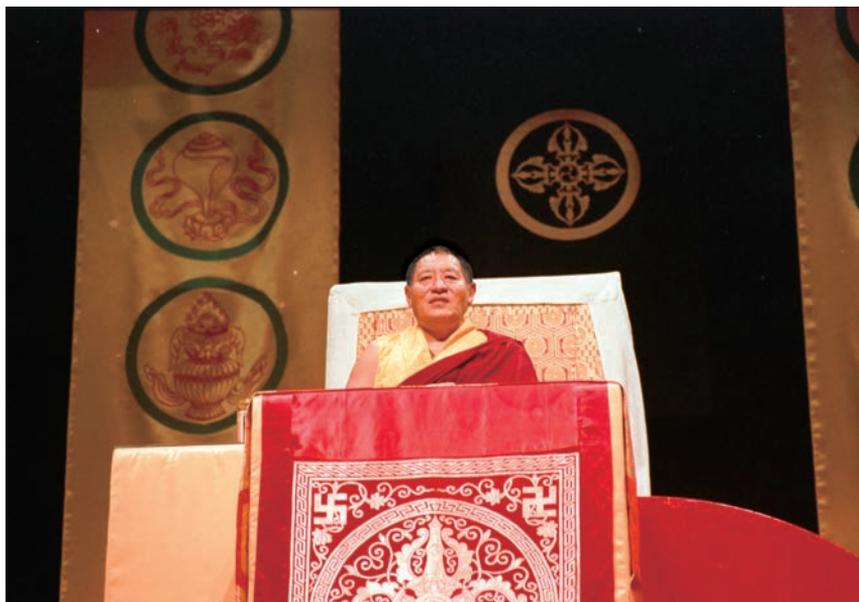


8.16 : Chojé enseigne avec passion

chaque être peut ressentir de la douleur, vous devez tous les aider à être libres de la souffrance et à être heureux, tout comme vous le feriez pour vous-même.

Comme l'a enseigné le Bouddha, vous devez être d'un bienfait pour autrui, car tous les êtres ont été nos parents depuis des temps sans commencement. Lorsqu'ils étaient vos parents, ils ont pris soin de vous, tout comme vos parents dans cette vie, ils vous ont élevé avec amour et compassion et vous ont témoigné une extrême bonté. Ce fut le cas, même lorsque vos renaissances étaient sous forme de tigre, de

léopard, ou autre animal sauvage. Reconnaisant cela, il serait donc honteux de ne pas rendre cette grande bonté aux êtres animés et de leur nuire.



8.17 : Choje regarde l'audience, plein de compassion

Le Bouddha a enseigné également : « Dans ce monde, tout le bonheur, la paix et l'harmonie sont le fruit des intentions et conduites vertueuses aspirant à rendre les autres heureux. Tout le malheur et la misère, les maladies, les famines, les guerres, etc. naissent d'intentions non vertueuses tournées uniquement vers son propre bonheur, au détriment du bonheur d'autrui. » Vous pouvez comprendre cela en réfléchissant au fait que notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, de sa grande bonté, sa compassion et ses moyens habiles, s'est engagé uniquement dans des actions altruistes pour le bienfait des êtres sensibles et ce durant des vies innombrables. Il a même sacrifié sa vie pour cela de nombreuses fois. Il a ainsi atteint l'Éveil ultime, un état de félicité et de bonheur inconcevables. Les êtres sensibles ordinaires, au contraire, n'ont recherché que leur propre bonheur au détriment

de celui des autres, depuis des temps sans commencement. C'est pourquoi ils souffrent sans fin dans le samsara.

Être d'un bienfait pour les êtres sensibles, c'est : ne pas envier ceux qui nous sont supérieurs, ne pas être en compétition avec ceux qui nous sont égaux, et ne pas manquer de respect envers ceux qui nous sont inférieurs. Il s'agit de maintenir une intention équitable et juste, et d'avoir une conduite parfaite. Sur cette base, essayez de cultiver les Quatre Incommensurables dans votre vie quotidienne : un amour incommensurable, souhaiter que tous les êtres jouissent du bonheur ; une compassion incommensurable, souhaiter que tous les êtres soient libres de la souffrance ; une joie incommensurable, se réjouir du bonheur d'autrui ; et une équanimité incommensurable, n'éprouver ni attachement envers vos proches, ni hostilité envers vos ennemis. Voilà comment cultiver la bonté aimante et la compassion.

La Sagesse

En ce qui concerne la sagesse, aspirer à ce que tous les êtres sensibles jouissent du bonheur et soient libres de la souffrance ne suffit pas. Vous devez connaître les méthodes permettant d'y parvenir. La compassion à elle seule ne suffira pas si vous n'appliquez pas ces méthodes. Il est essentiel de cultiver une sagesse transcendante pure, savoir comment accomplir le bien et éviter de nuire, que ce soit pour soi-même ou pour autrui. Une telle sagesse est indispensable pour réaliser vos aspirations pleines de compassion.

Cette sagesse ne peut naître sans cause ni condition, elle ne peut être développée qu'en utilisant votre cerveau. Vous devez tout d'abord trouver un maître spirituel érudit, qui a développé une sagesse transcendante et d'autres nobles qualités grâce à une étude et une pratique diligentes. L'ayant rencontré, vous devez ensuite étudier avec lui, en profondeur, les enseignements du Bouddha. Lesquels ? Par exemple, au Tibet, il existe plus de trois cents volumes du Kangyur et du Tengyur

qui furent ramenés d'Inde, ainsi que plusieurs milliers de volumes de traités écrits par de grands maîtres tibétains.

Les pratiquants au niveau supérieur devraient étudier tous ces enseignements et les mettre en pratique. Si vous ne pouvez pas le faire, vous devriez écouter attentivement les doctrines des bodhisattvas transmises par votre maître, les enseignements permettant d'accomplir les doubles bienfaits et d'éviter les doubles nuisances, que ce soit pour vous-même ou autrui. Puis, vous devez analyser le sens des enseignements pour voir si vous les avez vraiment compris et avez pu les mettre véritablement en pratique.

Écouter simplement les enseignements et ne jamais contempler leur sens ne vous permettra pas de développer une compréhension véritable. Par exemple, si un étudiant a écouté les enseignements d'un maître pendant de nombreuses années, mais ne les a jamais contemplés, il ne pourra pas en saisir l'essence ni les mettre en pratique. Un peu comme quelqu'un qui sait simplement comment tenir un volant et appuyer sur l'accélérateur mais n'aurait jamais conduit.

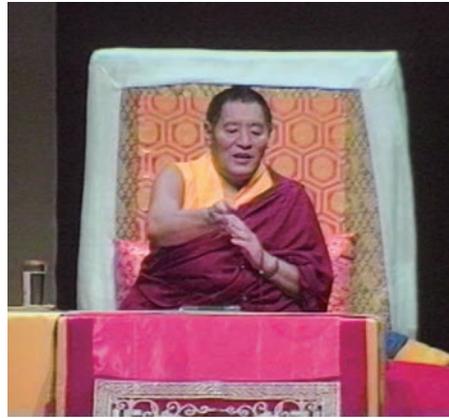
Vous devez donc savoir que tout ce que vous étudiez doit être mis en pratique. Si vous n'intégrez pas ce que vous avez appris dans votre courant de pensée, cela ne sera d'aucun bienfait, quelle que soit la quantité d'enseignements reçus. C'est comme apprendre à conduire une voiture dans un livre sans jamais prendre le volant, quelle différence cela fait-il avec le fait de ne pas savoir conduire ? Si vous voulez cultiver une sagesse transcendante pure, vous devez écouter les enseignements du dharma au début, contempler leur signification au milieu et les mettre en pratique à la fin. Ces trois étapes d'étude et de pratique doivent être menées dans cet ordre.

Pratiquer à la fois compassion et sagesse

Maintenant, j'aimerais vous expliquer brièvement comment s'entraîner à la compassion et à la sagesse.

Tout d'abord, réfléchissez au fait que, depuis des temps sans commencement jusqu'à maintenant, tous les êtres, sans exception, ont été nos pères ou nos mères. Lorsqu'ils étaient nos parents, tout comme nos parents actuels, ils nous ont nourri avec la meilleure nourriture, nous ont habillé avec les meilleurs vêtements, ont fait beaucoup d'efforts pour nous élever, leur amour est incomparable. Ils ont été tellement bons envers nous. Cependant, même s'ils aspirent au bonheur, ils ne connaissent pas les causes du bonheur. Même s'ils ne veulent pas souffrir, ils accumulent constamment les causes de la souffrance. Quel malheur !

Ces êtres sensibles font tout ce qui les éloigne de ce qu'ils souhaitent, comme des aveugles perdus dans la jungle. Par exemple, beaucoup de gens espèrent vivre longtemps, mais ils prennent la vie des autres. Lorsqu'ils rencontrent leurs ennemis, ils ont peur d'être tués par ceux-ci, donc ils essaient de les tuer en premier. Plus ils essaient d'éliminer leurs enne-



8.18 : Chojé enseigne d'une manière vivante

mis, plus l'hostilité entre eux s'accroît. A chaque fois que vous prenez la vie d'autrui, vous faites l'expérience de ses répercussions : vous perdrez la vie cinq cent fois. Donc, protéger sa propre vie en tuant les autres, c'est une vue et une conduite erronées.

Certains volent le bien d'autrui pour s'enrichir, de telles actions non vertueuses ne leur apporteront que du malheur. Ils en deviendront d'autant plus pauvres et leur niveau de pauvreté sera lié à l'importance de leur vol. Malheureusement, ils l'ignorent complètement.

Continuez à contempler : il est évident que les êtres sensibles n'ont aucune idée de comment jouir du bonheur et éviter la souffrance.

Vous devriez donc appliquer une méthode efficace pour aider tous les êtres à transcender la souffrance et à trouver le bonheur. Mais pour le moment, vous n'en avez pas la capacité. Comment l'obtenir ? Vous devez atteindre la bouddhété, elle vous permet d'aider les autres très rapidement et sans difficulté. Ayant reconnu cela, prenez cet engagement du fond du cœur : « Pour le bien et le bonheur de tous les êtres sensibles, je dois atteindre la bouddhété. »

Bien sûr, le fruit ultime de la bouddhété ne peut être accompli sans causes ; vous devez donc cultiver ses causes, les six paramita :

1 La paramita de la générosité, donner votre corps, vos possessions et la racine de votre vertu à tous les êtres animés sans rien retenir.

2 La paramita de la discipline, s'abstenir de nuire à tout être vivant et faire tout votre possible pour être d'un bienfait pour autrui.

3 La paramita de la patience, endurer tout le mal infligé par autrui et ne pas céder à la colère ni à l'agressivité. Au contraire, faire tout ce que vous pouvez pour leur apporter un bienfait inépuisable.

4 La paramita de la diligence, avoir beaucoup d'enthousiasme pour une pratique pure et vertueuse, avec l'intention d'accomplir le bienfait et le bonheur de tous les êtres animés.

5 La paramita de la concentration méditative, centrer votre esprit en un seul point, sur une pensée vertueuse, sans lui permettre d'être submergé ou distrait par les émotions perturbatrices comme le désir, la haine ou l'ignorance.

6 La paramita de la sagesse, comprendre clairement la loi de cause à effet et connaître toutes choses, sans illusion aucune.

Les six paramita ont deux aspects : se focaliser sur le bien des êtres avec compassion et se focaliser sur l'éveil avec la sagesse. Vous devez pratiquer ces deux aspects avec diligence dans votre vie quotidienne, car ils contiennent l'essence du Bouddhadharma. Pour ceux qui souhaitent

pratiquer le Dharma, sachez que l'essence de la pratique est la compassion et la sagesse. Consacrez-vous donc sincèrement à cultiver ces deux qualités.



8.19 : Chojé regarde l'audience

Pour ceux qui veulent savoir si le Bouddhadharma est pur et correct, examinez ces deux points essentiels : une compassion immaculée et une sagesse infaillible. Elles peuvent être vérifiées en les intégrant en vous. Si vous leur trouvez des défauts, cela voudrait dire que le Bouddhadharma n'est pas correct ; mais si vous ne leur trouvez aucun défaut, cela signifie qu'il s'agit d'un chemin pur et juste. Arrivé à la conclusion que le Bouddhadharma est sans défaut, vous devriez décider de le pratiquer. Autrement, si vous avez reconnu qu'il est sans défaut mais que vous ne le suivez pas, vous disant que ce n'est pas la tradition de vos ancêtres, ce serait une attitude partielle et plutôt insensée.

Un dicton tibétain fait référence cela : « Un troupeau de moutons saute aveuglément dans la rivière. » Quand un mouton saute dans la rivière, tous les autres le suivent aveuglément, sans réfléchir au fait qu'ils vont se noyer. Je ne sais pas si les moutons au Canada se comportent ainsi,

mais au Tibet, c'est ce qu'ils font. Si un mouton saute, tous les autres vont le suivre et sauter à leur tour, même s'ils ont vu que les premiers se noyaient. Ainsi, même si une tradition s'est transmise au cours de générations, vous ne devriez jamais la considérer comme étant la meilleure et la suivre sans l'avoir examinée préalablement. Autrement, ce ne serait pas différent de l'attitude des moutons qui sautent dans l'eau et une action aussi insensée est critiquable. (Rires)

Un maître bouddhiste tibétain a dit :

*Le sage peut examiner par lui-même,
Mais les fous courent après ce qui est populaire.
Quand un vieux chien aboie,
Les autres chiens courent sans raison.*

Un érudit examinera soigneusement les choses avant de suivre un chemin ou de faire quoi que ce soit, tandis qu'un fou suivra les autres, sans même savoir pourquoi ils le font. C'est comme lorsqu'un vieux chien aboie en haut du village et que tous les autres se mettent à aboyer sans raison, c'est ce que font les fous. Vous ne devriez donc pas vous comporter ainsi, suivre les autres sans examiner les choses par vous-mêmes.

Et vous devriez vraiment y réfléchir. Je ne dis pas cela parce que je suis un maître du dharma. Je suis entré dans le Bouddhisme à l'âge de sept ans, j'en ai maintenant soixante. Durant ma vie, je n'ai jamais eu de foi aveugle en le Bouddhisme, ni proclamé que c'était la meilleure tradition sans aucune raison. Je l'ai examiné toute ma vie et j'en suis venu à la conclusion que c'est le chemin spirituel le plus sublime et le plus fiable dans ce monde. C'est pourquoi je me suis consacré à la pratique essentielle, cultiver la compassion et la sagesse, et que je me fie aux Trois Joyaux, mon refuge ultime. Si vous trouvez que mon enseignement, que ces mots ont du sens pour vous, vous pouvez choisir de pratiquer ainsi.

Je voyage dans les pays occidentaux, j'ai passé environ deux mois aux États-Unis et je suis à présent au Canada. Je trouve que les américains sont bienveillants, hospitaliers, agréables et toujours souriants. Et vous aussi, les Canadiens, êtes très chaleureux. Je suis heureux d'être ici avec vous. Pendant cette courte soirée, je voulais vous raconter quelques histoires pendant l'enseignement, mais comme ma santé n'est pas très bonne, c'est tout ce que je peux partager avec vous aujourd'hui. Pardonnez-moi si c'est frustrant pour vous.

Quand je suis arrivé ici, j'ai été chaleureusement accueilli par le Premier ministre, le maire et d'autres fonctionnaires gouvernementaux, qui ont souhaité sincèrement me revoir à l'avenir. Vous m'avez-vous aussi accueilli avec chaleur et je vous en suis profondément reconnaissant.

Enfin, je prie pour que nous puissions nous revoir dans cette vie et qu'à la fin de cette vie, grâce à la pratique du dharma, nous puissions tous renaître à Sukhavati et nous retrouver aux pieds du Bouddha Amitabha. Tashi Delek !



8.20 : Chojé fait ses adieux

CULTIVER UNE FOI DANS LES TROIS JOYAUX



8.21 : Dorje Denma Ling à ses débuts

Le matin du 19 août, Yidzhin Norbu quitta Sharchen Ling et arriva à Dorjé Denma Ling, après deux heures de route. À son arrivée, Choje fut accueilli dans une école où il résida les quatre jours suivants, le temps d'enseigner le dharma dans ce centre.



8.22 : Denma, l'un des grands généraux de Gésar de Ling

Dorjé Denma Ling doit son nom à Denma, l'un des grands généraux commandant les troupes du roi guerrier tibétain Gésar de Ling. Denma était également le père de Tenzin Yuö Bummé, dont Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché est une réincarnation. Situé à environ cent quarante kilomètres d'Halifax, ce centre Shambhala est l'un des rares à accueillir de longues retraites. Il est situé dans un village appelé Tatamagouche, un lieu sacré où les autochtones américains résidaient depuis des millénaires. Éloigné de toute agitation citadine, entouré

de forêts luxuriantes et de prairies, c'est un endroit merveilleux et parfait pour la pratique spirituelle.

Dans l'après-midi, Rinpoché donna un enseignement aux membres du centre et à plusieurs milliers d'étudiants bouddhistes venus des États-Unis et d'autres régions du Canada. Ce fut un enseignement incroyable. Le voici :

Je vais partager avec vous quelques courts enseignements essentiels de la tradition bouddhiste.

Nous avons beaucoup de chance

Nous devrions tous commencer par réaliser qu'en ce moment précis, nous avons beaucoup de chance. Pourquoi et de quoi parle-t-on ici ?

1. Renaître dans le continent de Jambudvîpa

Tout d'abord, nous avons la chance d'être nés dans ce monde, qui selon la cosmologie bouddhiste, est appelé continent Sud de Jambudvîpa et qui, en lui-même, est grandement favorable. Pourquoi dit-on que Jambudvîpa est un lieu favorable ? Parce qu'il offre toutes les conditions permettant de pratiquer le dharma. En comparaison, même si d'autres continents où les êtres humains peuvent renaître, permettent de vivre des expériences agréables et plaisantes, comme le continent à l'Est de Purvavideha, le continent à l'Ouest d'Aparagodaniya, et le continent au Nord d'Uttarakuru, comme cela est décrit dans l'Abhidharma, les conditions favorables pour pratiquer le Bouddhadharma y sont absentes. C'est la raison pour laquelle le continent de Jambudvîpa est supérieur à tous les autres pour y renaître.

2. Obtenir un précieux corps humain

En soi, il est extrêmement précieux d'avoir une renaissance humaine au royaume de Jambudvîpa, à cause de toutes les libertés et richesses que cela permet. Dans d'autres royaumes, comme celui des enfers, des fantômes affamés, des animaux ou des asura, la souffrance qui

y est endurée est insupportable, elle est un obstacle à la pratique du Dharma. Même si vous êtes né dans le royaume des dieux, d'une beauté rare et plein d'extases sensuelles, vous êtes tellement absorbé par l'expérience du plaisir que cela ne vous permet pas de pratiquer le dharma. C'est pour cela qu'une renaissance humaine est plus précieuse qu'une renaissance en tant que dieu.

De plus, le Bouddha Sâkyamuni a enseigné les trois véhicules correspondant aux vœux de pratimoksha, aux vœux du bodhisattva et aux vœux du Vajrayana. Seuls ceux qui possèdent une renaissance humaine précieuse peuvent les pratiquer et atteindre la réalisation. Celui qui naît dans le royaume des dieux ou dans d'autres royaumes, ne peut avoir les conditions préalables pour accomplir le chemin bouddhiste et il pourrait à peine pratiquer ces enseignements. Une renaissance humaine est donc sublime et la plus précieuse qui soit. C'est pourquoi le Bouddha et ses disciples ont dit que ce corps humain, semblable à un joyau, est supérieur à celui d'un dieu. Maintenant que nous avons tous cette existence précieuse, nous devrions en ressentir une grande joie.

3. Un Bouddha est venu

Il est encore plus rare de naître à une époque où un bouddha est venu en ce monde. Pourquoi ? Un éon où un bouddha apparaît est appelé « éon lumineux », tandis que lorsqu'il n'apparaît pas, il est appelé « éon des ténèbres ». Les éons des ténèbres sont bien plus fréquents que les éons lumineux et les éons lumineux, comme le nôtre, durant lequel le Bouddha Sâkyamuni est venu, apparaissent au sein de très nombreux éons des ténèbres. La raison pour laquelle un bouddha n'apparaît pas dans le monde est due au fait que les conditions favorables pour que les êtres pratiquent le dharma sont extrêmement rares.

4. Le Dharma est enseigné et demeure dans ce monde

Le Bouddha est apparu en ce monde et a tourné la roue du dharma trois fois. De plus, la lumière de ces enseignements du dharma n'a pas

faibli et illumine toujours ce monde, ce qui est encore plus rare. Puisque vous jouissez de ces conditions précieuses, vous devriez vraiment en ressentir une grande joie.

5. Un maître pour vous guider

Avec toutes ces conditions favorables, un Bouddha qui est venu et a enseigné le dharma, ses enseignements toujours présents en ce monde, vous avez cependant besoin d'un maître spirituel qualifié pour vous expliquer ces enseignements. Sans lui, il est impossible d'apprendre et de pratiquer le Dharma par vous-même. Mais il est rare de rencontrer un lama pour recevoir les enseignements du Bouddha et d'être guidé afin de mettre ces enseignements en pratique.



8.23 : Un rayon de soleil illumine Chojé

Voici un bref résumé de toutes ces conditions favorables qui sont les vôtres : posséder une renaissance humaine, avec toutes les libertés et les richesses, au sud du continent de Jambudvipa ; être né à une

époque où le Bouddha est venu en ce monde et a enseigné ; que ces enseignements du dharma n'aient pas disparu et soient toujours disponibles ; que nous ayons rencontré un maître qualifié qui peut nous expliquer ces enseignements sacrés et qui enseigne toujours.

Votre situation actuelle est encore plus rare et plus précieuse que l'éclosion d'une fleur d'udumbara. Chaque fois que vous pensez à cela, ressentez une grande joie et beaucoup de gratitude.

Les trois types de foi

En ce qui concerne les aspects extérieurs, vous êtes doté de tous les avantages et les conditions favorables. Mais tout d'abord, pour atteindre l'Éveil, il vous faut donner naissance à une foi profonde.

Qu'est-ce que la foi ? Du point de vue bouddhiste, il existe trois types de foi : la foi inspirée, la foi désireuse et la foi convaincue. Parmi elles, la *foi inspirée* est basée sur une forte attraction, inspirée par la pensée du Bouddha ; la *foi désireuse* est celle qui vous encourage à être son émule, inspirée par la pensée du dharma ; la *foi convaincue* est inspirée par la pensée du sangha.

1. Une foi inspirée

Une foi inspirée, c'est ressentir une joie et un bonheur incroyables à la simple pensée du Bouddha. Car, comparé à Maheshvara, Indra, Brahma et bien d'autres êtres puissants de ce monde, le Bouddha possède d'innombrables et incomparables nobles qualités. Puis, vous pouvez vous demander : « Quelles sont les qualités inégalées du Bouddha ? » Par exemple, si un bodhisattva du niveau du premier bhumi ou des suivants, devait décrire l'une des qualités du Bouddha, même s'il parlait durant des centaines de milliers d'années il ne parviendrait pas à décrire complètement toutes ses qualités. On peut difficilement imaginer une seule des qualités du Bouddha, alors, que dire de toutes les autres !



8.24 : Des milliers de bouddhistes venus des États-Unis et du Canada

Bien que le Bouddha possède d'innombrables nobles qualités, que vous ne pouvez malheureusement pas toutes connaître, vous devez prendre conscience de celles qui peuvent être du plus grand bienfait pour vous. Quelles sont-elles ? Le Bouddha a enseigné aux êtres vivants comment obtenir une bonne renaissance humaine ou céleste, comment jouir d'un état temporaire de bonheur, ainsi que le chemin spirituel qui permet d'atteindre la bouddhité, l'état d'Éveil Ultime possédant toutes les qualités miraculeuses. Parmi elles, celle qui consiste à enseigner ces méthodes aux êtres vivants sont suprêmes. Vous devez être conscient de ces qualités, car si les nobles qualités du Bouddha ne vous étaient d'aucun bienfait, vous n'auriez aucune raison d'en éprouver de la joie. Il existe par exemple de nombreux rois ou dirigeants puissants dans ce monde. Mais s'ils ne vous apportent aucun bienfait, pourquoi les soutiendriez-vous ? Si par contre, leurs actions sont bénéfiques, le simple fait de penser à eux vous réjouirait. Soyez donc conscient des nobles qualités du Bouddha qui vous sont d'un grand bienfait et développez une joie sincère en pensant à lui.

Quelles sont donc les nobles qualités du Bouddha qui sont d'un grand bienfait pour vous ? Il en existe trois catégories principales : les qualités de sagesse, de compassion et de pouvoir.

1) La sagesse

Si le Bouddha ne pouvait libérer tous les êtres sensibles de la souffrance et les établir dans un état de paix et de bonheur permanents, il ne serait que de peu de bienfait. Mais le Bouddha peut le faire grâce à sa qualité de sagesse omnisciente.

2) La compassion

Bien que le Bouddha ait cette qualité de sagesse omnisciente, la compassion est indispensable. Sans elle, il ne pourrait œuvrer au bien des êtres. Par exemple, même une personne très instruite est malveillante envers autrui, si elle a un caractère rude et agressif, peu importe son érudition, elle ne pourra être bénéfique pour autrui. Donc, cette qualité de compassion est indispensable.

Quelle est la compassion du Bouddha ? Prenez l'exemple de l'amour d'une mère pour son unique enfant. Multipliez cet amour par cent, par mille, des milliers de fois et il sera toujours bien peu de chose comparé à l'amour du Bouddha pour tous les êtres vivants. Comment sommes-nous arrivés à cette conclusion ? Durant sa phase causale et au moment de son Éveil, le Bouddha a toujours sacrifié son corps et sa vie pour le bien des êtres.

Certains pourraient se demander : « Comment le Bouddha a-t-il sacrifié son corps et sa vie pour le bien des êtres, pendant sa phase causale ? » Lors du premier Tour de Roue du dharma, au parc des Gazelles, à Varanasi, le Bouddha offrit sa tête des centaines de milliers de fois pour apporter bienfait et bonheur aux êtres. Il a lui-même dit : « offrir son sang et sa chair pour le bien des êtres ne s'est pas produit qu'à Varanasi, mais dans de nombreux endroits, que ce soit à Jambudvipa ou dans l'univers ».

La compassion du Bouddha a toujours été équanime. Si le Bouddha avait manifesté de la compassion envers ceux qui lui étaient proches, ceux qui le respectaient ou lui étaient attachés, mais qu'il n'aurait pas

eu de compassion pour les autres, sa compassion aurait été partielle. Mais cela ne fut jamais le cas, sa compassion fut universelle, pour tous les êtres. Comment décrire cette compassion universelle ? Un jour, lorsque le Bouddha était en vie, Indra nettoyait avec respect son corps en utilisant de l'eau de santal sur son flanc droit, tandis que Dévadatta, plein d'intentions malveillantes, essayait de le blesser avec des armes sur son flanc gauche. Le Bouddha les traita tous deux avec la même bonté aimante, et de tout cœur, les guida sur le chemin de la paix et du bonheur suprême.

Si la bonté et la compassion du Bouddha n'avaient été réservées qu'aux êtres de caste élevée ou aux riches et non à ceux appartenant aux castes inférieures ou aux pauvres, elles ne se seraient pas manifestées pleinement. C'était en fait tout le contraire. Plutôt que de favoriser les puissants, le Bouddha montra plus de compassion et d'amour encore pour les pauvres et les démunis. La compassion du Bouddha ne fut jamais limitée, contrairement à celle des politiciens, qui favorisent le plus souvent leur peuple ou leur race. Si vous pensez aux politiciens actuels, ils manifestent généralement leur bonté et leur appréciation face à des milliers de personnes s'ils en tirent un bienfait pour eux-mêmes, mais n'aident même pas deux personnes avec sincérité. En revanche, même si un seul être animé était dans le besoin, le Bouddha aurait donné sa vie et son sang pour lui maintes fois, sans l'ombre d'un regret. Pendant des milliards d'années, le Bouddha a donné de lui-même, sans relâche et infatigablement, pour bénéficier ne serait-ce qu'à un seul être. Un tel amour et une telle compassion sont sans égal.

Dans l'une de ses phases causales, le Bouddha fut dans le royaume des enfers, connu sous le nom *Gyepakshuda*, il avait un ami appelé *Kamarupa*. Ils étaient obligés de tirer de lourdes charrettes. Un garde les attela à une charrette et les battait sévèrement, les forçant à travailler sans relâche. Gyepakshuda pensa : « Je préfère tirer et souffrir seul, pour que Kamarupa soit soulagé. » Il dit alors au garde : « Monsieur, écoutez-moi s'il vous plaît. Je souhaite prendre la charge karmique de

mon ami. Mettez son harnais sur mes épaules et laissez-moi tirer seul. Épargnez cette souffrance à mon ami. » Le gardien, furieux, répondit : « Personne ne peut empêcher les autres de subir les effets de leur karma ! » Puis, il le frappa violemment à la tête avec un marteau. Il mourut alors et reprit immédiatement naissance au Royaume des Trente-Trois. Vous retrouverez cette histoire dans la biographie du Bouddha.

Du temps du Bouddha, il y avait aussi un ancien disciple, nommé Devadatta, toujours en compétition, hostile envers le Bouddha, qui chercha à lui nuire durant de nombreuses vies précédentes, et plus encore durant celle-ci. Mais le Bouddha avait toujours l'intention d'être d'un bienfait pour Devadatta, même au prix de son corps ou de sa vie. De nombreux autres exemples témoignent de son amour et de sa compassion infinies.

3) Le pouvoir

En plus de sa sagesse omnisciente et de sa compassion inégalée, le Bouddha possédait également un immense pouvoir. La compassion et la sagesse à elles seules ne suffisent pas. C'est un peu comme une mère sans bras, qui voit son enfant emporté par le courant d'une rivière. Son amour aussi infini soit-il ne peut sauver son enfant. Sans pouvoir, la compassion envers les êtres ne peut agir. Mais le Bouddha, lui, possède un tel pouvoir.

Quel est ce pouvoir ? Il en possède trois types : le pouvoir du corps, de la parole et de l'esprit.

- Le pouvoir du corps du Bouddha

Le simple fait de voir le Bouddha, ou d'être en sa présence, permettait de libérer les êtres de la souffrance de l'existence cyclique et de les amener sur le chemin de la paix ultime.

Certains pourraient se demander : « C'est un bienfait pour une personne qui rencontre le Bouddha. Mais maintenant qu'il est passé en parinirvâna, que se passe-t-il ? »



8.25 : Chojé enseigne sous la tente

Cela s'applique toujours. Le Bouddha lui-même l'a promis : « Je me manifesterai sous diverses formes pour guider les êtres vers l'accomplissement d'actions vertueuses. » Le Bouddha a clairement affirmé qu'il se manifesterait sous différentes formes pour le bien de tous les êtres. Parmi ces formes, les statues à son image et fabriquées en or, en argile, en bois ou même en pierre. Le simple fait de leur rendre hommage, de leur faire des offrandes et d'avoir des aspirations en leur présence a le même résultat que si vous vénériez le Bouddha lui-même. Ceci est écrit dans les soutra. De même, si quelqu'un voit une thanangka représentant la forme du Bouddha, peu importe qu'elle soit belle ou non, elle apportera d'incroyables bénédictions à la personne qui la regarde.

N'ayez aucun doute, si une personne, à la foi et la dévotion sincères, voit la forme du Bouddha, elle accumulera un mérite au-delà de toute

description. Même si vous regardez la forme du Bouddha dans un état de colère, le lien créé par cette expérience vous permettra d'atteindre rapidement la bouddhité. Ceci est clairement écrit dans les soutra.

- Le pouvoir de la parole

Le pouvoir de la parole, c'est que ceux qui pouvaient entendre directement ses enseignements lorsque le Bouddha était en vie, ou ceux qui, de nos jours, par des prières sincères, peuvent voir, entendre ses enseignements au cours d'une vision pure ou dans un état de rêve, peuvent développer rapidement de nobles qualités et atteindre la bouddhité.

(Chojé sourit alors et dit : « Je pensais qu'ils ne m'avaient pas donné de micro. Eh bien si, il est là dans le tiroir. Je ne le savais pas jusqu'à maintenant. Qui a fermé le tiroir ? Était-ce vous deux ou moi ? C'est moi ? Vraiment ? Eh bien, je ne savais pas qu'il était là. Je pensais que je n'avais pas de micro, donc j'ai parlé fort. Je viens d'entendre le son et j'ai donc réalisé que j'avais un micro. »)

La parole du Bouddha, c'est non seulement les enseignements qu'il a donnés directement, mais aussi tous les enseignements du dharma rassemblés dans les soutra et les shastra. Le mérite provenant d'entendre ces enseignements est inconcevable, il peut vous permettre de fermer la porte des mondes inférieurs et ainsi, de prolonger votre vie, de vous bénir afin que vous soyez prospère et en bonne santé. Même ceux qui ont moins de chance ou des êtres comme les oiseaux, les animaux sauvages qui ne sont pas dotés de la capacité de recevoir les enseignements du dharma, en entendant simplement le son d'une conque ou d'un tambour avant que soit donné l'enseignement, peuvent être libérés de la souffrance du samsara dans un avenir proche.

- Le pouvoir de l'esprit

En ce qui concerne le pouvoir des qualités de l'esprit du Bouddha, sa grande compassion et sa bonté aimante œuvrent au bien des êtres, en

tous temps, en toutes occasions. Tout comme les vagues ne pourront jamais quitter l'océan, le Bouddha n'abandonnera ni ne cessera jamais d'aider les êtres sensibles.

Dans les différents mondes des dix directions, si la forme d'un bouddha peut inspirer les êtres vivants, le Bouddha se manifestera en tant que bouddha. Si la forme d'un bodhisattva peut inspirer les êtres, le Bouddha se manifestera en tant que bodhisattva. Si un être réalisé vivant dans la solitude peut inspirer les êtres, alors le Bouddha se manifestera ainsi. Pour le bienfait des êtres non humains, comme les oiseaux, les animaux sauvages, les animaux aquatiques, etc... le Bouddha se manifestera sous ces formes pour les inspirer et les amener à l'Éveil. Le Bouddha peut prendre des formes innombrables pour le bien des êtres animés.

En outre, le Bouddha se manifestera aussi sous forme de montagnes, de forêts, de jungles, etc.. pour exprimer le dharma et apporter des bienfaits incroyables aux êtres. Le Bouddha essaie sans cesse d'apporter du bienfait à chaque être, jour et nuit, de toutes les manières possibles. Il ne cessera jamais d'être d'un bienfait pour les êtres.

Je voudrais le redire encore une fois :

Si le Bouddha n'avait pas la sagesse qui sait comment apporter bienfait et bonheur aux êtres sensibles, vous n'auriez aucune raison d'éprouver de la dévotion envers lui. Mais ce n'est pas le cas, le Bouddha avait une sagesse omnisciente pour tous les phénomènes.

Étant donné son omniscience, s'il n'avait pas une grande compassion, il ne pourrait ni guider ni n'inspirer les êtres sensibles sur le chemin de la libération. Mais en plus de son omniscience, le Bouddha était aussi doté d'une grande bonté et d'une compassion inconditionnelles.

Le Bouddha possédait donc une sagesse omnisciente et une grande compassion, mais sans pouvoir, il n'aurait pu accomplir son grand

dessein, celui d'être un véritable bienfait pour les êtres. Le Bouddha devait aussi avoir le pouvoir complet.

Dans le monde entier, seul le Bouddha possédait ces qualités inégalées : sagesse, compassion et pouvoir. Personne, dans ce monde, ne peut l'égaliser. Si vous y réfléchissez attentivement, en dehors de ceux qui n'ont pas de cœur dans le corps ou pas de cerveau dans la tête, il est impossible de ne pas ressentir une foi sincère pour le Bouddha.



8.26 : Un sourire plein d'amour de Chojé

2. La foi désireuse

La foi désireuse est celle inspirée par la pensée du dharma. C'est avoir une profonde conviction dans les enseignements sublimes du Bouddha, avec le désir sincère de les mettre en pratique. Certains pourraient se demander : « Comment pratiquer les enseignements du Bouddha ? » Il faut accomplir ce qui est bon et vertueux et abandonner ce qui ne l'est pas.

Qu'est-ce qu'une bonne pratique vertueuse ? C'est essentiellement avoir l'intention de ne jamais nuire à autrui, développer la bonté et la compassion envers tous les êtres vivants. En revanche, entretenir des pensées négatives ou se comporter avec aversion envers autrui, qu'il soit de haut, de moyen ou de bas rang, est considéré comme non vertueux.

Pour aider les êtres sensibles à s'abstenir de nuire aux autres, le Bouddha a enseigné les quatre préceptes pour les Shramana, également appelés *Principes pour Les Shramana*. C'est un code de conduite pour tous les disciples du Bouddha car, plus largement, Shramana désigne tous les disciples du Bouddha. Ces quatre principes devraient être pratiqués par tous les disciples du Bouddha :

- 1) Ne pas garder de colère envers autrui, même lorsque les autres manifestent de la colère envers vous.
- 2) Ne pas répondre par la colère, même si vous êtes agressé verbalement.
- 3) Si les autres vous frappent avec une pierre, un bâton ou une arme, en véritable disciple du Bouddha, ne leur rendez pas de coups.
- 4) Ne vous vengez pas lorsque les autres vous insultent. Si par exemple, quelqu'un dit du mal de vos parents, dit que vous êtes laid et pauvre, que vous êtes un voleur ou un menteur etc., ou souligne simplement vos défauts, ne réagissez pas avec méchanceté, exposant leurs défauts en retour.

Cela illustre l'esprit de l'enseignement bouddhiste : « Puissé-je prendre sur moi toute perte et offrir toute victoire à autrui. » C'est donner la victoire et le bienfait à autrui et prendre sur soi la défaite et la perte. Si quelqu'un peut vraiment mettre en pratique ces quatre principes, il peut être considéré comme un véritable disciple du Bouddha. Si vous ne pratiquez pas ces principes, vous pouvez toujours prendre

l'apparence et vous considérer comme étant bouddhiste, mais vous n'êtes alors bouddhiste que de nom et n'êtes pas un véritable disciple.

Comment mettre en pratique ces principes ? En général, quand les autres vous font du mal délibérément, comment ne pas être en colère contre eux ? C'est difficile, surtout si vous avez traité cette personne aussi bien que si elle était votre enfant, sans lui avoir causé de tort, et qu'elle vous fait du mal. Pourtant, vous ne devriez manifester aucune rancœur. C'est comme une mère dont le fils est atteint d'une maladie mentale. Il peut la faire souffrir, mais jamais elle n'aura de rancœur envers lui, elle ne souhaitera qu'une chose, qu'il guérisse.

Si quelqu'un que vous avez aidé vous blesse, vous devriez seulement lui souhaiter de se libérer d'une telle affliction. C'est ainsi que l'on pratique la bonté et la compassion envers autrui.

Si vous avez fait du mal à quelqu'un dans le passé, il peut être compréhensible qu'il cherche à vous nuire, comment pourriez-vous lui en vouloir ? Si vous n'avez commis aucune erreur, même aussi minime qu'une pointe d'aiguille, et qu'il cherche à vous maltraiter, vous ne devriez pas laisser la colère vous emporter, mais plutôt prier : « Que tout son karma négatif et la souffrance qui en est la conséquence mûrissent en moi. » Vous devriez développer ce genre de compassion envers autrui.

De même, lorsque quelqu'un parle mal de vous, vous n'avez aucune raison de vous mettre en colère. Même s'il répand des rumeurs à votre sujet ou parle de vos défauts à tout le monde, peut-être même dans de nombreux pays, vous devriez toujours mettre en valeur ses bonnes qualités, l'esprit joyeux. Si ceux qui vous sont supérieurs vous rabaisent, vous verrez qu'il n'est pas difficile d'accepter leur comportement et de pratiquer la patience. Si ceux qui vous sont inférieurs vous insultent, non seulement vous ne devriez jamais répliquer avec colère, mais leur témoigner respect et tolérance. C'est là l'esprit qui embrasse tout du bouddhisme.

La doctrine du Bouddha est un chemin sublime de paix et de désarmement, elle encourage une pratique où l'on ne fait jamais de mal à autrui, mais où l'on est toujours bienfaisant. Vous pourriez penser : « Les enseignements du Bouddha sont vraiment merveilleux, mais très peu de gens peuvent vraiment mettre cela en pratique. Je ne peux donc pas les suivre. »



8.27 : Interaction avec l'audience

Heureusement, il existe des méthodes que vous pouvez apprendre pour suivre ce chemin. S'engager dans toutes ces pratiques est certainement trop difficile pour la plupart des débutants. Même pour moi, moine tibétain et lama, il n'est pas toujours facile de mettre ces enseignements en pratique. Il est donc important que vous agissiez suivant vos capacités, essayiez de vous plonger dans cet enseignement du Bouddha et de le mettre en pratique progressivement.

Au Tibet, des lamas, de grands pratiquants préféreraient donner leur vie plutôt que de blesser ou de voler autrui. Pour vous, il est probablement difficile de vous abstenir totalement de nuire ou de voler. Mais vous pouvez commencer à vous entraîner petit à petit.

Selon l'enseignement du Bouddha, un Shramana doit renoncer à nuire

à autrui. Si vous avez un esprit pervers ou un comportement grossier, vous ne pouvez pas être considéré comme un véritable disciple du Bouddha, cela est dit clairement dans les enseignements. Le Bouddha a dit aussi : « Domptez votre esprit et ne perturbez jamais l'esprit d'autrui, ceci est la doctrine bouddhiste. » Vous ne devez ménager aucun effort pour accomplir cela.

Comment dompter votre esprit ? Vous devez surveiller attentivement votre esprit et ses pensées négatives. Lorsqu'une forte poussée de colère, de grands désirs ou de la jalousie surgissent, ou lorsque vous êtes arrogant et pensez que vous êtes meilleur que les autres, au moment où ces émotions négatives naissent, reconnaissez-les immédiatement et laissez-les. Pour protéger votre esprit, l'attention et la vigilance sont indispensables. En même temps, priez le gourou et les Trois Joyaux pour éviter que ces émotions perturbatrices surgissent à l'avenir et pour recevoir leurs puissantes bénédictions.

Comment ne pas perturber l'esprit des autres ? Vous devez renoncer aux actions négatives causées par votre corps, aux mots grossiers liés à la parole, et à toutes les pensées négatives liées à l'esprit, car tout cela pourrait causer du tort à autrui. Si vous avez perturbé autrui physiquement, verbalement ou mentalement, le mieux, c'est de l'éradiquer à la racine. Si c'est au-delà de vos capacités, vous devriez au moins vous rappeler qu'en tant que disciple du Bouddha, perturber l'esprit des autres est vraiment honteux et inapproprié, vous ne devriez jamais le refaire. Priez le gourou et les Trois Joyaux qu'ils vous bénissent et vous aident à maintenir cette détermination.

Certains pourraient se demander : « Quels sont les bienfaits liés au fait de protéger mon esprit et de ne pas perturber celui d'autrui ? » Dans cette vie même, vous aurez une longue vie, une bonne santé, beauté, richesse et respect d'autrui, ainsi que de nombreux autres avantages. Dans les vies futures, vous renaîtrez dans des terres pures, comme la Terre Pure de La Grande Béatitude, Sukhavati, et atteindrez l'Éveil parfait, réalisant le bonheur ultime, libre de toute souffrance.

Si une personne pratique ces merveilleux enseignements du Bouddha, elle sera libérée de la souffrance, trouvera la paix et le bonheur. Si les membres d'une famille pratiquent le dharma ensemble, toute cette famille sera heureuse. Si les habitants d'une ville entière pratiquent le dharma, la ville toute entière fera l'expérience d'un bonheur et d'une paix temporaires et ultimes. Et si les habitants d'un pays entier pratiquent le dharma, le pays sera prospère et vivra en paix. Si les habitants du monde entier pratiquent le dharma, le monde entier sera rempli de bonheur, sera paisible et favorable. Il n'y aura plus d'êtres en souffrance, chaque personne ressentira de la joie, chaque famille sera heureuse.

Les êtres sensibles ne souhaitent qu'être heureux et libres de la souffrance. Personne ne veut souffrir ni être privé de bonheur. Seul le chemin enseigné par le Bouddha permet d'atteindre le bonheur et d'être libre de la souffrance. Comme je viens de le dire, si vous réfléchissez attentivement et examinez en profondeur les enseignements du Bouddha, celui qui a un cœur dans le corps et un cerveau dans la tête ne peut qu'être attiré par le dharma.

Un examen attentif est indispensable. Mais si vous avez examiné encore et encore les enseignements du Bouddha et que vous n'avez aucune foi en eux, vous êtes ce que nous, les tibétains, appelons : une personne « sans cœur ni cerveau ». Ne prenez pas cela littéralement, je ne dis pas qu'une personne n'a ni cœur ni cerveau physiquement. Pour les disciples du Bouddha, le cœur n'est pas seulement un morceau de chair dans un corps physique, le cerveau n'est pas non plus un tissu cérébral. On n'insiste pas sur ces organes physiques dans le bouddhisme. Celui qui développe une *vue* conforme à l'enseignement bouddhiste peut être appelé « une personne qui a à la fois un cœur et un cerveau ».

Si vous voulez être une personne avec un cœur et un cerveau, vous devez avoir du discernement quant au chemin spirituel, savoir ce que vous devez pratiquer, sans aucun doute ni malentendu. Si vous ne

savez que dormir, marcher, manger, vous habiller, cela ne suffit pas à vous qualifier comme une personne ayant un cœur et un cerveau.

3. *La foi convaincue*

C'est la foi inspirée par la pensée du sangha. Le mot « sangha » désigne les disciples du Bouddha, dont le seul but est d'œuvrer pour être d'un bienfait pour eux-mêmes et autrui. Le sangha comprend trois catégories :

- 1) Les disciples du Hinayana, qui s'abstiennent de nuire intentionnellement aux autres ;
- 2) Les disciples du Mahayana, qui ne nuisent pas et sont d'un bienfait pour autrui intentionnellement ;
- 3) Les disciples du Vajrayana, qui peuvent atteindre rapidement et sans effort des accomplissements spirituels et être d'un bienfait immense pour tous les êtres sensibles.

Si les gens réalisent que le Sangha, quel que soit sa catégorie, est toujours un bienfait pour les êtres, personne ne se méfiera de lui. Par exemple, un ami qui vous aime, vous respecte, est heureux quand il est à vos côtés, vous loue et se soucie de votre bien-être même lorsque vous n'êtes pas là. C'est un véritable ami, il mérite votre confiance. Par contre, un ami qui vous loue, tout en disant du mal de vous dans votre dos, ne mérite pas votre confiance, car il est susceptible de vous faire du mal. Ce n'est pas le cas pour le sangha, en qui vous pouvez développer une foi convaincue.



8.28 : Chojé parle au traducteur

Voilà une courte explication des nobles qualités des Trois Joyaux.

Prendre refuge dans les Trois Joyaux

Ressentez-vous de la joie envers les Trois Joyaux ? Si oui, levez la main. J'aimerais voir combien d'entre vous ressentent cela. (La majorité des gens lèvent la main.) Y a-t-il des personnes qui ne se sentent toujours pas intéressées ? Merci de lever la main. (Personne ne lève la main.) Excellent ! Il semble que tout le monde aime les Trois Joyaux. (Rires)

Je souhaite qu'à partir de maintenant, jusqu'à la fin de vos jours et dans les vies suivantes, vous priez le Bouddha, le maître inégalé aux plus grandes et parfaites qualités ; que vous pratiquiez le dharma sans jamais nuire aux êtres, et que vous vous associiez toujours aux amis du sangha qui préservent le sublime dharma. Puissiez-vous prendre le vœu, du plus profond du cœur, de pratiquer le Bouddhadharma. Avec une telle dévotion et aspiration, joignez les mains et répétez trois fois après moi :

Je prends refuge dans le Gourou.

Je prends refuge dans le Bouddha.

Je prends refuge dans le Dharma.

Je prends refuge dans le Sangha.

(Sa Sainteté conféra alors les vœux de Refuge à l'assemblée.)

A présent, vous avez tous reçu les vœux du Refuge. À partir de cet instant, vous pouvez vous appeler bouddhiste. A partir de maintenant, quel que soit ce que vous souhaitez accomplir, une activité spirituelle ou ordinaire, vous pourrez le réaliser aisément et sans obstacle. Si un être humain, non humain, un esprit négatif ou un démon malveillant tente de vous créer des obstacles, vous serez protégé par la compassion des Trois Joyaux. Tant que vous n'abandonnez pas les Trois Joyaux, que ce soit par vos actions ou en pensée, vous connaîtrez le bonheur dans cette vie et ne serez pas obligé de renaître dans les trois royaumes inférieurs. Si vous maintenez fermement cet engagement et cette

promesse, vous aurez vraiment accompli le but le plus élevé de cette précieuse renaissance humaine.

Autour de moi, je vois une assemblée variée. Beaucoup d'entre vous sont nés au Canada, d'autres aux États Unis. Pour nombre d'entre vous, il n'y a probablement jamais eu de moment plus significatif que ce jour. Pourquoi dis-je cela ? Parce que je pense que pour beaucoup d'entre vous, la majeure partie de votre vie a plus ou moins été consacrée au fait de posséder de la nourriture, des vêtements, de la richesse et un rôle social. Vous avez consacré presque toute votre vie et mis tellement d'efforts dans votre vie professionnelle, espérant devenir aussi riche que le milliardaire David Rockefeller. Pourtant, bien que vous ayez essayé, ce que vous avez accompli n'a rien d'extraordinaire. A part avoir suffisamment de nourriture, un peu d'argent, une certaine réputation, rien de spécial n'a été accompli. Ce que vous avez fait durant toute votre vie n'a pas vraiment de sens. Si vous comparez ce que vous pouvez gagner grâce aux efforts de toute une vie avec les avantages obtenus aujourd'hui en si peu de temps, ceux-ci ont été bien plus significatifs. (Rires.)

C'est ce que je ressens. Certains d'entre vous sont probablement des pratiquants bouddhistes depuis longtemps, d'autres sont devenus bouddhistes aujourd'hui. Quoi qu'il en soit, si vous avez dévotion et foi dans les Trois Joyaux, alors je pense que mon voyage au Canada a du sens, et que notre rencontre aujourd'hui est une occasion unique.

Je voudrais à présent vous parler de l'entraînement dans lequel vous devez essayer de vous engager une fois que vous avez pris refuge. A partir de maintenant, n'oubliez pas de prier le Bouddha afin qu'il vous aide et vous soutienne sur le chemin. Ayant pris refuge dans le dharma, faites de votre mieux pour ne pas nuire intentionnellement à autrui. Ayant pris refuge dans le sangha, respectez et ayez confiance dans les disciples du Bouddha. Si vous faites tout cela, vos aspirations se réaliseront.

Dans cet enseignement, j'ai expliqué comment développer la foi dans les Trois Joyaux. J'espère que vous en avez tiré de grands bienfaits. Je ne pense pas avoir une voix mélodieuse ni être habile en paroles, vous n'êtes peut-être pas très sensible à ma manière de dire les choses, cependant, ce que j'ai partagé avec vous aujourd'hui vous sera d'un grand bienfait dans cette vie et les vies futures. Alors, que vous aimiez la manière dont je m'exprime ou non, j'espère que vous prendrez ces paroles à cœur et que vous ne les oublierez pas.

Merci. L'enseignement est terminé pour aujourd'hui. J'enseignerai encore demain et après-demain, vous pouvez y participer si vous le souhaitez.

LES QUATRE SUPÉRIORITÉS

Le 20 août, Yidzhin Norbu introduisit brièvement la sadhana du *Mañjuśrī Paisible*, puis en donna la transmission de pouvoir.

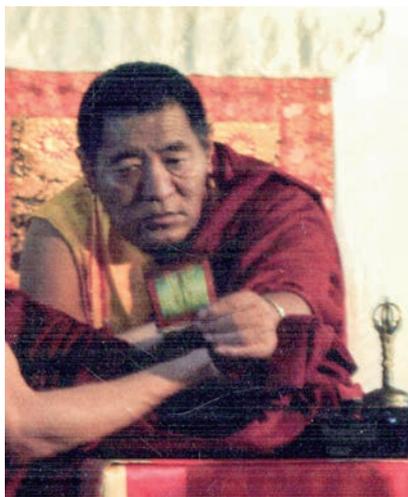


8.29 : Chojé donne la transmission de pouvoir du *Mañjuśrī Paisible*

Aujourd'hui, je vais vous donner la transmission de pouvoir de *Conférer rapidement des Bénédiction*s : *Une Sadhana du Mañjuśrī Paisible*. Avant de commencer, je vais brièvement présenter son histoire et son origine.

Selon la cosmologie bouddhiste, le centre de notre monde est Bodh Gaya, en Inde. C'est le lieu sacré où les bouddhas des trois temps atteindront l'Éveil complet. Si vous y allez pour rendre hommage, faire des prosternations, faire des aspirations, les erreurs et les méfaits que vous avez commis depuis des temps sans commencement seront purifiés. À l'Est de Bodh Gaya, se trouve une montagne sacrée appelée *Mont Wutai* en Chine, elle comporte cinq pics. Depuis des temps immémoriaux, c'est le lieu où réside le bodhisattva, Seigneur Mañjuśrī.

Le jour de la pleine lune, jour favorable, quinzième jour du quatrième mois de l'Année du Lapin de Feu, durant le dix-septième cycle calendaire (1987), j'ai accompli un pèlerinage au Mont Wutai avec des dizaines de milliers de disciples. Nous y sommes allés avec l'intention d'y faire des prières d'aspiration, en récitant tous ensemble le *Roi des Prières d'Aspiration pour une Conduite Excellente* et bien d'autres encore. Pendant notre séjour, chacun, suiv-



8.30 : Choje bénit tout le monde durant la transmission

ant son niveau de conscience et son stade de développement dans la pratique, vit des signes auspicioeux, comme des rayons de lumière extraordinaires ou des manifestations illusoires, déploiement de la grande compassion de Mañjuśrī. Grâce aux bénédiction

s pleines de compassion de Mañjuśrī, cette sadhana a surgit spontanément et sans effort de mon esprit. Quiconque s'engage dans cette pratique, quelles que soient ses capacités spirituelles, supérieure, moyenne ou inférieure, en tirera d'énormes bienfaits. C'est une pratique profonde,

particulièrement adaptée aux pratiquants occidentaux, dont les fruits sont obtenus plus rapidement que par n'importe quelle autre pratique.

Cette année, grâce aux bénédictions de la grande compassion de Mañjuśrī, je me retrouve ici, en Occident, au-delà de ma volonté. Et vous, réceptacles de cet enseignement, êtes également réunis ici grâce au karma fortuné provenant de vies passées. Dans cette vie, mes disciples et vous, qui partagez cet enseignement, êtes considérés comme le premier groupe recevant cette pratique ; ainsi, les bénédictions seront immenses si vous vous engagez dans sa pratique.

Cette sadhana, ainsi que son livret de pratique, est caractérisée par quatre qualités supérieures :

1. La concision : Les phrases sont très courtes, mais contiennent l'essence des enseignements du Bouddha et de ses disciples. Ainsi, elle rassemble tous les points secrets et essentiels du Bouddhadharma.
2. Facile à comprendre : Contrairement à de nombreuses autres pratiques, l'enseignement est facile à comprendre, même si vous n'avez pas fait de longues études théoriques et pratiques, vous pouvez en saisir facilement l'essence.
3. Des bénédictions puissantes : Sa bénédiction est plus puissante que celle d'autres enseignements, il est particulièrement destiné à notre époque. Pourquoi dis-je qu'il est destiné à notre époque ? Alors que le monde traverse de nombreux changements, chaque époque a besoin d'un enseignement qui réponde aux besoins du moment. Cet enseignement est exactement ce dont les gens ont besoin aujourd'hui.
4. Une pratique riche de bienfaits : c'est une pratique spéciale qui vous apportera certainement des bienfaits. Tout comme le bornéol est un antidote aux maladies liées à un excès de chaleur, cette pratique pure peut éliminer le karma, les afflictions et apporter bienfait et bonheur. Vous devriez donc écouter l'enseignement attentivement, avec dévotion et respect.

Je vais, à présent, vous donner la transmission de pouvoir et les instructions pour cette pratique, dotée des quatre qualités supérieures. J'espère que vous pourrez la mettre en pratique et la partager largement avec d'autres êtres fortunés. Il est essentiel de maintenir cette pratique de Mañjuśrī pour qu'elle puisse toujours être transmise dans ce monde. Rappelez-vous-en ! C'était une brève présentation de l'histoire et de l'origine de cette pratique, je vous ai raconté cela pour développer votre enthousiasme à l'idée de la pratiquer.



8.31 : Chojé donne la transmission orale avec joie

Lorsque vous recevez la transmission de pouvoir, visualisez le maître, non pas comme un être ordinaire impur, mais comme l'être de sagesse, Mañjuśrī. Avec respect et dévotion, priez-le afin qu'il vous accorde cette profonde transmission de pouvoir qui fait mûrir spirituellement.

Pendant la transmission, au moment de l'introduction à la nature de l'esprit, Rinpoché donna l'instruction essentielle suivante :

Tout d'abord, vous devez comprendre que tous les phénomènes du samsara et du nirvana ne sont que des manifestations illusoire de votre propre esprit et ne peuvent être véritablement établis à l'extérieur. Ensuite, vous devez réaliser que l'esprit, si vous ne l'observez pas, est comme le reflet de la lune dans l'eau et semble exister réellement. Cependant, une fois observé, il se révèle être vacuité, sans aucune réalité substantielle.

Avoir une telle compréhension ne suffit pas. Vous devez également maintenir cette *vue* dans la vie quotidienne. Dans votre vie ordinaire ou pendant votre pratique, tout ce qui apparaît, favorable ou défavorable,

ne rejetez rien, n'affirmez rien, ne faites aucune distinction. Maintenez continuellement cette *vue* de la vacuité.

Si vous pratiquez ainsi encore et encore, un jour, vos pensées conceptuelles négatives, désir, colère, ignorance, arrogance et jalousie, aussi fortes soient-elles, s'affaibliront et se dissoudront dans le dharma-dhatu, comme un tourbillon noir qui se calme puis se dissipe dans le ciel. Vous accomplirez alors spontanément les nobles qualités du Bouddha, sans avoir besoin de les rechercher ailleurs. C'est pourquoi cette brève instruction est considérée celle qui contient Vue, Méditation, Conduite et Résultat du Dzogchen et du Mahamudra.

J'AI PERDU UNE DENT

Durant notre séjour à Dorjé Denma Ling, malgré un environnement paisible et magnifique, je n'étais pas d'humeur à en profiter ayant tant de choses à gérer en tant qu'assistant de Choje. J'étais très occupé et de plus, j'avais une terrible rage de dent qui m'empêchait de dormir toutes les nuits. J'ai compris la véracité d'un proverbe tibétain : « Parmi toutes les maladies mortelles, la migraine est la plus douce. Parmi toutes les maladies non mortelles, la rage de dent est la plus difficile à supporter. »

Cette rage de dent durait depuis un certain temps. Un jour, n'en pouvant plus, je me suis rendu à l'hôpital le plus proche. Après un kilomètre de marche, j'ai trouvé un cabinet dentaire. Le dentiste, très gentil, m'a anesthésié et a arraché la molaire qui me faisait souffrir. Soulagé, je suis allé payer la facture. Mais quand j'ai vu le montant, 70 dollars canadiens, j'ai vraiment eu mal au cœur. Cela correspondait à environ 350 yuans à l'époque. C'était vraiment cher ! Au Tibet, cela n'aurait coûté que quelques yuans.

Sur le chemin du retour, j'ai traversé un champ et je me suis dit que je devrais enterrer dans la terre cette dent qui avait coûté si cher, ce que j'ai fait

immédiatement avec une aspiration : « si par chance, je reviens au Canada un jour, à cet endroit précis, je retrouverais ma dent ».

DEUX TRANSMISSIONS DE POUVOIR

Le matin du 21 août, Yidzhin Norbu donna deux transmissions de pouvoir, *Vajrakilaya Gurkhukma* et *Dorjé Drolo*, une forme courroucée de Padmasambhava. Après avoir terminé tous les rituels de préparation pour la transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma*, Rinpoché décrivit l'origine de cette pratique :



8.32 : Chojé donne la transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma*

Un jour, le second Bouddha, Orgyen Rinpoché Padmasambhava, pratiqua intensivement cette sadhana dans la grotte de rocher de Yanglesho, au Népal. Son objectif était de subjuguer tous les démons, esprits maléfiques et indisciplinés du Tibet, afin de pouvoir établir le Bouddhadharma sur cette terre et qu'il y prospère. Grâce à la pratique de cette sadhana, il obtint les siddhi le rendant l'égal au glorieux Vajrakumara, atteignant ainsi le fruit suprême du vidyadhara du Mahamudra. Tous les tantra et les sadhana de *Vajrakilaya* se sont alors clairement manifestés dans son esprit.

À cet époque, Gourou Rinpoché, Padmasambhava, avait pressenti un besoin particulier dans les temps à venir et fit la prophétie suivante qui figure dans le *terma racine*.

*Moi, Roi du Lotus né de lui-même,
Je confie ceci, l'essence ultime
De tout le tantra du Vidyottama,
À vous, Jinamitra.*

*Ne le négligez pas, mais mettez-le en pratique.
A l'avenir, à la fin des temps,
Celui qui est votre propre émanation
Trouvera ceci et sauvegardera les enseignements.*

Pour le bienfait de ses cinq disciples, dont le roi du Népal de l'époque, appelé Jinamitra, ainsi que celui des êtres du futur, Orgyen Rinpoché sortit cette sadhana de *Vajrakilaya Gurkhukma* de la pochette qu'il portait autour de son cou. Il la confia ensuite à Jinamitra, scella et bénit cette transmission par des prières d'aspiration. Il fit promettre aux douze sœurs protectrices de *Vajrakilaya*, ainsi qu'à d'autres puissants protecteurs du dharma, de protéger cette pratique. Il prophétisa aussi que dans le futur, cette pratique serait ramenée dans le monde et diffusée largement. Comme il l'avait prédit, quand les circonstances importantes, le lieu, le moment et l'assemblée favorables furent réunis, j'ai révélé ce terma, souvenir d'une vie passée.

Lorsque j'étais au centre bouddhiste de Montagnes Rocheuses, j'ai donné une explication plus détaillée de l'histoire et du contexte de ce terma. J'espère que vous pourrez recevoir cela et le garder à l'esprit.

Au début de la transmission de pouvoir de *Dorjé Drolö*, Chojé donna l'enseignement suivant :

Vous allez recevoir la transmission de pouvoir d'une pratique courte de *Dorjé Drolö*, que j'ai révélée à Paro Taktsang, au Bhoutan. Il s'agit d'un cycle d'accomplissement du profond terma de terre de *Dorjé Drolö*, *l'Assemblée Parfaite des Sugata*.

Celui qui reçoit sa transmission de pouvoir et le pratique aura une longue vie, une bonne santé, vivra dans l'abondance, sera libre de toute circonstance négative et de tout obstacle. Quittant cette vie, vous renaîtrez immédiatement dans le Palais de Lumière de Lotus de la Glorieuse Montagne Couleur de Cuivre de Chamaradvipa, ou à Sukhavati, terre de félicité du Bouddha Amitabha. Là, vous

jouirez d'une pure félicité inconcevable. Cette pratique est une cause exceptionnelle et directe permettant d'atteindre de l'état de Bouddha, état de paix extraordinaire.

Et vous, les pratiquants du dharma de ce centre, si vous pratiquez cette sadhana, tous vos souhaits seront exaucés. Cette pratique a une importance particulière pour vous, car Trungpa Rinpoché a lui-même révélé un terma de *Dorjé Drolö* de Paro Taktsang. Je suppose que son terma et le mien sont fondamentalement les mêmes, bien que cela ne



8.33 : Chojé donne la transmission de pouvoir de *Dorjé Drolö*

soit pas clairement précisé ni par les mots symboliques des *dākinī*, ni par ailleurs. Je crois donc que si les pratiquants de ce centre font cette sadhana de *Dorjé Drolö*, ils pourront accomplir tout ce qu'ils veulent sans rencontrer d'obstacles et cela participera grandement à la diffusion du Bouddhadharma.

Par la suite, vous disciples de Trungpa Rinpoché, que vous pratiquiez ma révélation terma de *Dorjé Drolö* ou celle de Trungpa Rinpoché, l'une comme l'autre sont tout à fait appropriées. Quoi qu'il en soit, vous devriez garder la pratique de *Dorjé Drolö* comme pratique principale. Lorsque j'ai conféré pour la première fois cette transmission de pouvoir à Boston, pour répondre aux besoins des êtres, j'ai donné une explication approfondie de son contexte et de son histoire. Certains d'entre vous l'ont peut-être déjà entendu, je ne vais donc pas le répéter ici.

Pendant mon séjour de deux mois aux États-Unis, je n'ai donné la transmission de pouvoir de *Dorjé Drolö* qu'à Boston. Comprenez que cette sadhana est particulièrement liée à votre centre. C'est une

nourriture délicieuse que j'hésite à donner en d'autres endroits, mais maintenant, je vous l'ai donnée secrètement. Vous comprenez ? (Rires et applaudissements)

Pendant la partie principale de la transmission de pouvoir, Rinpoché dit alors :

Peu importe comment les vents et les nuages traversent le ciel, ils surgissent de l'espace et retournent s'y fondre. Ils ne sont jamais séparés de l'espace. Ainsi, toutes les apparences du monde extérieur et les êtres sensibles ne sont que le déploiement magique de l'esprit, comme des rêves. Vous devriez comprendre clairement ceci pour commencer.



8.34 : Chojé, tout sourire, échange avec l'audience

Si vous vous interrogiez ainsi : « Qu'est-ce exactement que l'esprit, d'où tout surgit ? » sans un examen approfondi, vous pourriez penser qu'il existe. Mais c'est comme le reflet de la lune dans l'eau. Si vous examinez l'esprit, vous réaliserez qu'il n'existe nulle part, ni intérieurement, ni extérieurement. Il est vide par nature sans que rien ne puisse être établi.

Cette compréhension de l'esprit s'appelle « la Vue » ; maintenir cette *vue* continuellement c'est « la Méditation » ; se familiariser par l'entraînement, par la puissance de la méditation, s'appelle « la Conduite » ; atteindre une stabilité bien établie dans la méditation, c'est « le Résultat ». Celui atteint une telle réalisation peut être comparé à Karmapa Pakshi et Gourou Dorjé Drolo, tous deux n'étant rien d'autre que la nature de l'esprit.



8.35 : Dorje Kusung debout, à côté du trône du Dharma

A présent, reconnaissez la nature de votre esprit tandis que vous écoutez mes instructions qui la présentent.

Parmi les nombreux maîtres du Tibet, Karmapa Pakshi était vraiment exceptionnel. En effet, la révélation terma de *Dorjé Drolö* par Trungpa Rinpoché est une pratique où la déité est identique et inséparable de Karmapa Pakshi et du Padmasambhava courroucé.

Dans l'histoire, Gourou Rinpoché a déclaré un jour dans le *Lama Gongdu, Rassemblement des Intentions de Sagesse*, que les grands maîtres Karmapa Dusum Khyenpa et Karmapa Pakshi étaient des manifestations de lui-même. Tandis que Karmapa Pakshi enseignait à un empereur de Chine à la cour impériale, on dit qu'il y accomplit de nombreux miracles. Il déclara alors : « Parfois, je suis Padmasambhava, parfois, je suis le mahasiddha Saraha. » Il confirma donc être Padmasambhava. Je ne dis pas cela pour vous faire plaisir, mais je veux juste que vous sachiez que Karmapa Pakshi, le Padmasambhava courroucé, et votre propre esprit ne sont pas différents, ils sont tous trois un et identiques.

Sachez aussi que cette pratique ne se conclut pas par les récitations de prières d'aspiration et de vers favorables habituels. A la fin de chaque session, le pratiquant doit maintenir la fierté de Vajra : lui-même étant la déité, la conscience que toute forme est le corps éveillé de Dorjé Drolo, tout son est sa parole éveillée, toute pensée est son esprit éveillé. Avec cette fierté de Vajra, accomplissez vos activités quotidiennes habituelles. En dehors de cela, il n'y a pas d'autre instruction.



8.36 : Chojé regarde vers le haut

Après la transmission de pouvoir, Chojé conclut en quelques mots :

C'est la première fois que je viens en Occident. Ma dernière étape en Amérique du Nord était votre centre et nous y avons savouré les fêtes incroyables des enseignements Mahayana. Mon voyage aux États-Unis et au Canada se termine à présent et avant de nous séparer, je voudrais dire quelques mots aux membres des centres.

Bien qu'au début, aucun d'entre nous n'ait délibérément cherché à se lier aux autres, nous avons été étroitement connectés. La naissance d'un lien aussi fort n'est pas simplement le résultat de circonstances favorables, sans qu'il soit nécessaire de faire un effort. Le résultat auspiceux et parfait provient de la puissance de nos aspirations vertueuses passées et de l'interdépendance karmique.

Non seulement vous avez établi des liens vertueux avec moi, mais vous avez aussi vraiment pris soin de moi. Merci beaucoup ! À l'avenir, je vais prier continuellement pour que vos centres soient toujours solidaires, en harmonie, que vous ayez un seul et même état d'esprit pour travailler et faire prospérer le Bouddhadharma et bénéficier ainsi à plus d'êtres encore.

Je voudrais vous parler une fois de plus de votre gourou : lorsque Chögyam Trungpa Rinpoché est venu pour la première fois en Occident, il a rencontré d'immenses difficultés, il a même risqué sa vie. Ce dévouement et ce sacrifice avaient pour unique but d'établir la doctrine du Bouddha et d'être bénéfique



8.37 : Chojé regarde tout le monde avec douceur

pour les êtres animés de ce pays. Vous êtes ses disciples, gardez toujours ses aspirations au cœur et poursuivez ses activités éveillées. C'est mon souhait le plus profond. Le dharma commençait alors tout juste à s'implanter en Occident, votre gourou a fait face à tant de difficultés, il a même travaillé comme jardinier pour comprendre les gens d'ici afin qu'ils puissent avoir foi dans le Bouddhisme. Il a créé ensuite de nombreux centres qui sont encore florissants. Ce qu'il a accompli est merveilleux, c'est le fruit de son incroyable détermination, aussi incroyable que celle de l'héroïque Mañjuśrī. Je suis désolé pour tout ce qu'il a dû traverser mais j'ai une grande foi dans ce qu'il a fait, je lui adresse donc mes prières. J'espère que vous pourrez vous rappeler de son dévouement envers ce pays.

Je prie pour que nous tous, maîtres et disciples, puissions nous retrouver à nouveau dans cette vie et savourer l'enseignement du Mahayana sublime. Lorsque nous quitterons cette vie, puissions-nous renaître immédiatement à l'Ouest de la terre pure de Sukhavati et nous réunir en présence du Bouddha Amitabha. Tashi Delek !



8.38 : Chojé pose pour la photo

UNE DÉVOTION EXTRAORDINAIRE ENVERS LE GOUROU

Ce midi-là, Yidzhin Norbu était sur le point de quitter le Canada. Les membres du Dorjé Kasung, au centre Vajradhatu, organisèrent une grande cérémonie très protocolaire en son honneur. Ils firent des exercices militaires de Shambhala, des offrandes du Dharma, chantèrent l'hymne de Shambhala, aspirant ainsi à ce que le Bouddhisme sorte victorieux des puissances démoniaques.



8.39 : Chojé se réjouit de voir les exercices de l'armée Shambhala



8.40 : Les exercices de l'armée Shambhala

Lorsque Rinpoché était au Tibet, il appréciait toujours les spectacles du dharma, les chants et danses du vajra, et particulièrement *l'Épopée du Roi Gésar*. C'est pourquoi ce jour-là, il regarda très attentivement tout ce qui se passait et s'en réjouit.



8.41 : Chojé a l'air très satisfait après le spectacle

Ce type d'exercice militaire fait partie des moyens habiles mis en place par Chögyam Trungpa Rinpoché avec le désir ardent qu'ils puissent développer la bonté fondamentale, surmontant ainsi les trois poisons de l'attachement, de l'aversion et de l'ignorance, pratiquant l'attention et la vigilance. C'était incroyable de voir des occidentaux, si attachés à la liberté et ayant horreur des contraintes, se tenir en rang comme des soldats, crier des slogans et obéir à des ordres.

Après ces spectacles, Chojé donna un court enseignement aux membres du Dorjé Kasung. Les gens étaient émus aux larmes à chaque fois que le nom de

Trungpa Rinpoché était mentionné. Que ce soit au Canada ou dans les autres centres du dharma des États-Unis, ses disciples avaient tous la même réaction.

J'ai demandé à certaines personnes du centre pourquoi ils étaient si touchés lorsque l'on parlait de Trungpa Rinpoché. Elles m'ont dit qu'à chaque fois qu'elles entendaient le nom de leur gourou, cela faisait ressurgir des souvenirs précieux des moments passés avec lui et elles ne pouvaient alors s'empêcher de pleurer.



8.42 : Chojé parle en privé avec quelques personnes

C'est signe que la bénédiction de l'esprit du gourou s'est unie à l'esprit de ses disciples et qu'ils en ont obtenu des bienfaits incroyables. Recevoir une telle bénédiction a beaucoup de sens pour un pratiquant du Dharma. Trungpa Rinpoché guidait ses étudiants loin de toute méthode traditionnelle, mais grâce à ses aspirations et ses moyens habiles, l'esprit de nombreux de ses étudiants fut complètement transformé et cela transforma complètement leur vie. Des décennies plus tard, lorsque je suis allé enseigner le dharma en Occident, chaque fois que les anciens étudiants de Trungpa Rinpoché entendaient son nom, ils

avaient les larmes aux yeux et manifestaient une foi et une dévotion profondes envers lui.

La nostalgie du gourou ne disparaît ni ne s'atténue avec le temps. Au contraire, elle reste toujours dans leur cœur, se renforçant de plus en plus.

UN GRAND HOMME AU-DELÀ DU TEMPS



8.43 : Richard Peissinger en 1993

De nombreuses personnes manifestèrent une grande foi en Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché pendant son séjour au centre. Parmi elles, Richard Peissinger, qui faisait partie de l'équipe de direction, responsable de l'accueil et de la sécurité de Rinpoché durant sa visite. J'ai repris contact avec lui récemment pour lui demander de partager les souvenirs qu'il avait de cette période. Voici ce qu'il m'en a dit :

« À l'âge de 43 ans, j'ai eu le privilège de rencontrer Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, en tant que « Dapon Orange » de Dorjé Kusung. À cette époque, j'étais déjà étudiant de Chögyam Trungpa Rinpoché depuis dix-sept ans. Le Dorjé Kusung fait partie du Dorjé Kasung, au départ, il était responsable du service de protection rapprochée des lamas qui enseignaient. La couleur orange symbolise « muffle », le tigre, l'une des quatre dignités symbolisant le fondement du voyage du guerrier : être ancré, modeste et bon. Et « muffle », le tigre symbolise l'entraînement à surmonter l'arrogance et cultiver la bonté envers soi-même et autrui.

C'était la première fois que Dorjé Denma Ling organisait un tel événement, il se déroulait dans un pavillon nouvellement construit. Je me rappelle que Yidzhin Norbu a rencontré notre petit groupe de Dorjé Kusung et a

manifesté un vif intérêt pour notre entraînement. Je me demande si les notes de l'enseignement que Rinpoché nous a donné à cette occasion ont été conservées.

En tant que Dorjé Kusung, j'ai pu servir de nombreux grands maîtres, comme Sa Sainteté Dilgo Khyentsé Rinpoché et le seizième Gyalwang Karmapa. Ces expériences m'ont permis de découvrir certaines qualités des êtres éveillés et j'ai pu les reconnaître facilement chez Khenpo Jigmé Phuntsok. Il n'était pas en très bonne santé à cette époque, pourtant des paroles de sagesse jaillissaient de lui et resplendissaient comme le soleil du Dharma.



8.44 : Chojé en habit jaune

Ce qui m'a le plus marqué, c'est que Chojé irradiait *Lungta* (le cheval du souffle). Sa sincérité, sa confiance, son pouvoir, son charisme étaient palpables lorsqu'il était dans une pièce. Que je sache, Jigmé Phuntsok Rinpoché a vécu toute sa vie à l'Est du Tibet, c'était la première fois qu'il venait en Occident. Pourtant, il n'avait pas l'air perturbé par cet

environnement si peu familier pour lui. Il semblait au contraire tout à fait détendu, à l'aise, royal dans ce contexte. Je me souviens encore de sa peau, une peau rugueuse qui m'avait fasciné. En y repensant, je crois que c'était le déploiement des éléments, Dorjé Drolo serait peut-être lui aussi apparu ainsi.

Chojé a donné un enseignement sur la prophétie de Shambhala, sur son lien avec Trungpa Rinpoché. Je n'avais jamais entendu parler de mon maître en tant que futur vingt-cinquième Rigden qui dirigera, avec ses étudiants guerriers actuels, la grande bataille afin de rétablir la pratique des enseignements du Bouddhadharma dans le futur, après une période sombre pendant laquelle ils se seront affaiblis. Je réécoute souvent cet enseignement et je pense qu'il témoigne de la réalisation extraordinaire de Khenpo Rinpoché et de son lien incroyable avec Shambhala.

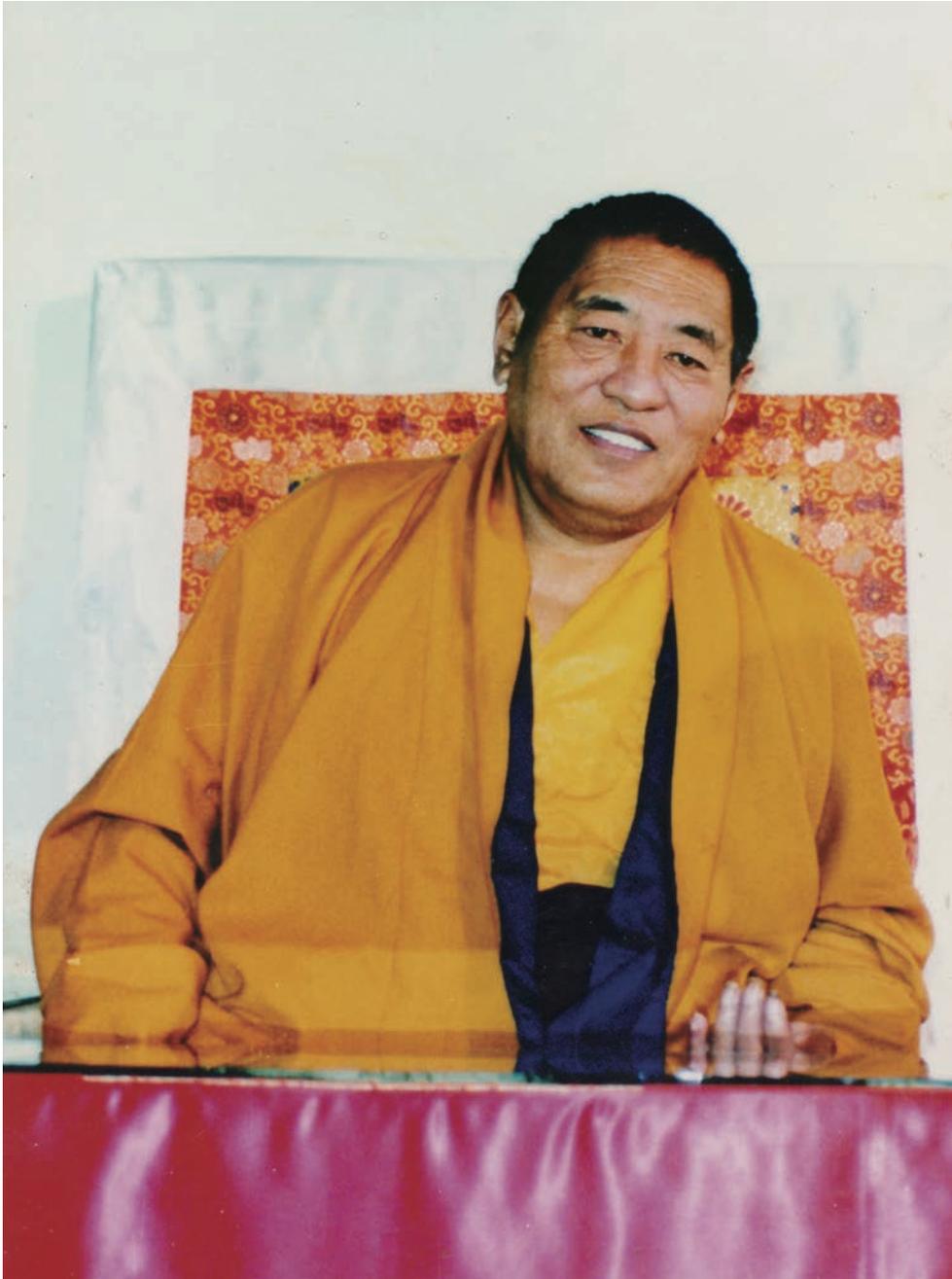
Bien que Yidzhin Norbu ne soit venu qu'une seule fois à Dorjé Denma Ling et qu'il n'y soit pas resté longtemps, son impact fut profond et sa bénédiction est toujours avec nous. C'était un grand homme au-delà du temps. »

QUELQUES CONSEILS D'ADIEU

Le matin du 22 août, Yidzhin Norbu récita la prière du *Wangdu, le Grand Nuage de Bénédiction* à Dorjé Denma Ling. Puis, il prononça un bref discours :

Cette année, j'ai visité les États-Unis et le Canada. Ce séjour a duré deux mois et cinq jours. J'y ai établi un lien karmique avec des dizaines de milliers de personnes et j'y ai partagé le dharma, j'en suis très heureux.

Aujourd'hui, je vous fais mes adieux avec le souhait que tout soit favorable. Intensifiez plus encore vos mérites et essayez autant que possible d'en accumuler davantage. Puisse la lumière de tout ce qui est favorable imprégner tout, partout !



8.46 : Chojé sur le trône

Je fais également le vœu que, désormais, jusqu'à ce que j'atteigne la bouddhité, je fasse de mon mieux pour abandonner toutes les futilités mondaines, comme celles de protéger mes proches et de vaincre mes ennemis, pour me consacrer pleinement à la diffusion du dharma et au bien des êtres animés.

Vous avez tous été des disciples du Padmasambhava Courroucé dans le passé, du Roi Gésar à présent et vous serez ceux du Roi Rudra Chakrin dans le futur. Ces trois grands êtres se sont engagés à diffuser, à maintenir et à protéger le Bouddhadharma, le joyau qui exauce tous les souhaits. J'espère que vous suivrez leurs traces et que vous vous engagerez dans ces trois types d'activités.



8.45 : Chojé donne ses précieux conseils d'adieu

Comment ont-ils diffusé le Bouddhadharma ou comment vont-ils le faire ?

Autrefois, lorsque le Tibet était plongé dans une grande obscurité, Orgyen Rinpoché Padmasambhava a amené le Bouddhadharma d'Inde au Tibet. Il a subjugué tous les esprits maléfiques créateurs d'obstacles, les esprits malins et ceux qui corrompent le samaya. Il les a liés par serment comme protecteurs du Bouddhisme. Puis, au moment où le Bouddhisme avait presque complètement disparu, le Roi Gésar le répandit dans ce monde, conquiert toutes les armées démoniaques et nuisibles. Dans le futur, lorsque le dharma sera presque complètement détruit par les barbares et les tirthika, le Roi Rudra Chakrin détruira tous ces ennemis du Dharma et partagera largement le Tantra Racine du Kalachakra et ses commentaires, assurant ainsi la continuité du

Dharma. A partir de ce moment et durant des milliers d'années, le Bouddhadharma prospérera et atteindra son apogée.

Dans le passé, le Bouddhisme ne fleurissait pas au Canada. Mais grâce aux efforts de grands maîtres tibétains, la bannière de victoire du dharma a été érigée ici et les gens ont été guidés afin de pouvoir embrasser le dharma. Maintenant, vous, les bouddhistes, devez les suivre et partager largement le dharma. A l'avenir, vous le protégerez par l'étude et la pratique de Shambhala. Vous avez ainsi établi le dharma ici au début, maintenez le dharma au milieu et le protégerez continuellement à l'avenir. Tout ce que vous devez faire, y compris vos activités professionnelles, est compris dans ces trois types d'activités.

Essentiellement, l'aspiration ultime de chacun est d'apporter bonheur et paix à tous les êtres sensibles et cela ne dépend que du maintien, de la protection et de la diffusion du Dharma.

Les Dorjé Kasung et Dorjé Kusung, qui étudient et sont entraînés dans ce centre Shambhala, sont comme l'anneau des montagnes de fer qui encerclent le monde entier ; et à l'intérieur, se trouve le paradis splendide de ceux qui étudient et pratiquent le dharma. Bien que vos méthodes d'étude et de pratique diffèrent légèrement, votre but ultime est d'apporter paix et bonheur à tous les êtres sensibles et la seule façon d'y parvenir est de pratiquer le Dharma. Gardez cela à l'esprit.

Pour finir, Chojé chanta quelques vers de prières favorables :

*Puisse le Bouddhadharma se répandre et s'épanouir largement.
Puissent tous les êtres sensibles être en paix et
Pratiquer un dharma subtil et sublime, jour et nuit,
Afin que les bienfaits pour soi et autrui soient spontanément
accomplis.*

*Puissent les maîtres de vajra demeurer longtemps en ce monde.
Puisse le sangha s'accroître et l'étude et la pratique du dharma
se répandre.*

*Puissent tous les bienfaiteurs posséder influence et richesse.
Puisse le Dharma demeurer, puisse tout être de bon augure.*

*Puisse ce lieu être imprégné du sangha monastique,
Puisse-t-il posséder les trois disciplines les plus élevées et porter
le kasaya.*

*Puissent-ils enseigner et pratiquer le dharma jusqu'à la fin
des temps.*

Puisse le dharma prospérer et que tout soit de bon augure, partout.



8.47 : Tous les participants reçoivent la bénédiction de Choje

Après l'enseignement, Rinpoché bénit tout le monde en posant doucement sa main sur la tête de chacun, il leur donna aussi un cordon de protection. Suivant la tradition du centre, tous les disciples s'alignèrent pour lui faire leurs adieux en chantant « Ki Ki ! So So ! Lhagyalo ! » Au son de ce chant émouvant, Chojé monta à regret dans la voiture et quitta les lieux, emportant avec lui de merveilleux souvenirs de cet endroit.

CHOJÉ LAISSE SES EMPREINTES SUR UN CRISTAL

En route pour l'aéroport d'Halifax, Rinpoché visita brièvement la côte Est du Canada et y découvrit quelques exemples d'architecture urbaine. Dans l'après-midi, nous avons quitté Halifax pour nous rendre à Boston, aux États-Unis, où un second vol devait nous emmener en France.

À l'aéroport, de nombreux disciples des États-Unis et du Canada vinrent lui faire leurs adieux. Lorsque Gyatrul Rinpoché fit ses adieux à Chojé, ce dernier tenait un cristal à la main et il lui dit : « C'est pour toi, pour soutenir ta foi. » Il pressa légèrement le cristal avant de lui donner. Plus tard, nous avons



8.48 : Le cristal sur lequel Chojé a laissé ses empreintes

découvert que le cristal avait pris la forme d'un torma et l'empreinte des doigts de Chojé y était clairement visible. Ce cristal est conservé précieusement à Tashi Choling. C'est un objet spécial, béni par Rinpoché avant qu'il ne quitte l'Amérique du Nord, qui montre bien ses pouvoirs miraculeux.



8.49 : À l'aéroport, prêt pour le voyage en Europe

Alors qu'il allait partir, Yidzhin Norbu donna trois précieuses instructions essentielles : « Pour vous qui vivez dans les pays occidentaux, le plus important, c'est de prier les Trois Joyaux de tout votre cœur, avec une foi sincère. Ensuite, donner vraiment naissance à la Bodhicitta, avec bonté, amour et compassion. Enfin,

le plus important, c'est de pratiquer la claire lumière de la Grande Perfection pour atteindre la bouddhété dans cette vie même. »

C'est ainsi que se terminèrent les activités du dharma au Canada.



8.50 : Chojé à l'aéroport



Neuvième étape

Du 23 Août au 30 Août

SUD DE LA FRANCE

CALENDRIER

Le 23 août

Arrivée à Lerab Ling

Le 24 août

Donner la transmission du pouvoir de Tendrel Nyesel le matin

Le 25 août

Rencontre avec les membres seniors de la gestion de Lerab Ling et leur a donné un bref enseignement

Le 26 août

Participation à un grand festin ganachakra de *Tendrel Nyesel*

Le 27 août

Donner la transmission du pouvoir et des instructions sur *Yang Zab Nyingpo*

Le 28 août

Enseignement sur le *Secret Pour Atteindre la Bouddhété En Une Seule Vie*

Le 29 août

Enseignement sur les *Instructions Essentielles de la Mise en évidence Directe de la Nature de l'Esprit* dans l'après-midi

Le 30 août

Donner la transmission du pouvoir de Jampal Yeshe Sempa, enseignement des instructions sur t  gal, et prononcer un discours émouvant de départ le matin et avoir un entretien l'après-midi

VOL POUR LÉRAB LING

Venant de Boston, Massachusetts, notre avion survola l'océan Atlantique pour atterrir à Paris, en France, après environ sept heures de voyage. Dès notre arrivée, nous avons pris un second vol d'une heure et demie à destination de Montpellier. De là, nous sommes partis pour Lérab Ling en voiture, un trajet d'un peu plus d'une heure. A l'arrivée, nous fûmes accueillis par nombreux bouddhistes alignés au bord d'une route étroite, présentant respectueusement des khata à Sa Sainteté. La scène était grandiose et solennelle.



9.1 : Le sangha de Lérab Ling accueille Chojé le long de la route



9.2 : Sogyal Rinpoché (le premier à droite) et des étudiants de Lérab Ling accueillent Chojé

A son arrivée, Rinpoché fut cordialement invité dans la maison principale, où il demeura durant toute sa visite. On dit que sa chambre est devenue par la suite un « temple sacré », le cœur spirituel de Lérab Ling, là où d'éminents maîtres tels que Sa Sainteté Penor Rinpoché et Sa Sainteté Sakya Trichen avaient également séjourné.

Lérab Ling est un centre bouddhiste fondé par Sogyal Rinpoché, l'auteur du célèbre ouvrage *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*. Le site choisi fut approuvé par Dilgo Khyentsé Rinpoché en 1990 et béni par Dodrupchen Rinpoché en 1991. Par la suite, il est rapidement devenu l'un des plus grands centres bouddhistes tibétains en France. Niché au cœur de forêts luxuriantes et de splendides montagnes, le paysage nous rappelait vraiment le Tibet. Chaque été, des retraites régulières ou ponctuelles, des

événements du Dharma y ont lieu, tant pour les monastiques que pour les pratiquants laïcs. Nous sommes arrivés au milieu d'une retraite de trois mois. Sur la colline, non loin de l'endroit où nous résidions, des centaines de tentes alignées permettaient aux pratiquants d'être hébergés pendant leur retraite. Elles étaient toutes identiques, de la même couleur, et cela faisait penser à un camp militaire, c'était assez impressionnant. Un grand chapiteau, situé à proximité, permettait de se réunir pour les enseignements du Dharma. Au cours des sept jours qui suivirent, Khenpo Rinpoché y enseigna et Ringu Tulku Rinpoché le traduisit.



9.3 : En haut : les tentes blanches des pratiquants ; En dessous : la grande tente où se déroulaient les enseignements

Ayant pris l'avion au Canada avec une escale aux États-Unis, pour finalement arriver en France, le voyage fut très long. Entre le temps passé dans les voitures, les avions et les aéroports, cela représentait presque vingt heures. Sa Sainteté semblait épuisée. Voyant cela, Sogyal Rinpoché lui dit : « Vous avez beaucoup enseigné le Dharma en Amérique du Nord, votre emploi du temps était bien rempli, vous devez être fatigué. Ici, je m'occupe de tout, votre programme ne sera pas trop chargé. Prenez le temps de vous reposer et de retrouver un peu d'énergie. Sentez-vous libre d'organiser votre emploi du temps comme vous le souhaitez, et nous en serons ravis, quels que soient vos choix. Tant que vous êtes bien, Votre Sainteté, c'est le Dharma ! »

Il est vrai que Chojé avait entrepris un voyage intense. Ces derniers mois, sa santé n'était pas très bonne, il enseignait pourtant sans relâche. Il manquait de sommeil, n'avait pas trop d'appétit et ne s'était pas encore remis du décalage horaire. Ce voyage était un vrai défi, cela demandait une grande force physique et mentale. En entendant les mots de Sogyal Rinpoché, Khenpo Rinpoché sembla donc se détendre un peu.

Pourtant son emploi du temps fut bien chargé, même si c'était lui qui l'avait établi ; il donna de nombreux enseignements à Lérab Ling. Ce ne fût donc pas plus facile pour lui que dans n'importe quel autre centre.

RINPOCHÉ ÉTAIT-IL LÉRAB LINGPA ?

Le matin suivant, le 24 août, Sa Sainteté décida de donner des enseignements et la transmission de pouvoir du Tendrel Nyesel, terma révélé par le grand Tertön Lérab Lingpa. Avant cette transmission, Sogyal Rinpoché le présenta au public :

« Sa Sainteté Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché a été reconnue comme étant la réincarnation du grand Tertön du XIXème siècle, Lérab Lingpa. Son père faisait partie du clan de Dudjom Lingpa, et le troisième Doderupchen Rinpoché était l'oncle de son père. Depuis son enfance, Rinpoché a étudié au monastère de Nubzur, lignée Palyul de l'École Nyingma. À l'âge de dix-huit ans, il est parti au collège Bouddhiste de Changma, à Sershul. Là, son maître principal fut Thubga Yidzhin Norbu. Après six ans d'études intenses, il reçut de son maître toutes les instructions Vajrayana et principalement les enseignements de la Grande Perfection, tout comme on emplit un vase à ras bord.



9.4 : Choje commence à enseigner en France

Sa Sainteté a créé de nombreux monastères et centres d'études bouddhistes au Tibet. Il a fondé le collège bouddhiste des Cinq Sciences de Larung

Gar, à Sertar, une université non sectaire pour l'étude approfondie du Bouddhisme et de la méditation. Celui-ci abrite plusieurs milliers de moines et de moniales. Jusque-là, Rinpoché a ordonné des dizaines de milliers de pratiquants masculins et féminins. Il a aussi révélé de nombreux terma.

Cette année, il vient pour la première fois partager le Dharma en Occident. Il est allé en Amérique, au Canada, et maintenant en France, jusqu'à notre centre, Lérab Ling. Je voudrais commencer par lui souhaiter la plus chaleureuse des bienvenues !

C'est une bénédiction incroyable pour nous tous que vous nous rendiez visite ici, à Lérab Ling, manifestation de votre grande bonté et de votre compassion. Aucun mot ne suffit pour exprimer notre gratitude. Le nom de Lérab Ling vient du grand Tertön Lérab Lingpa. Vous en êtes précisément l'une des réincarnations, c'est pourquoi votre présence parmi nous revêt une signification toute particulière.

Non seulement vous êtes la réincarnation de Tertön Sogyal, mais aussi un grand maître. Nous admirons depuis longtemps vos activités incroyables pour partager le Dharma au Tibet. Depuis des années, j'entends parler de vos exploits extraordinaires. Vous êtes un grand détenteur des enseigne-



9.5 : Sogyal Rinpoché présente Choje avec sincérité

ments Dzogchen, un représentant de Padmasambhava pour cette époque et un maître inégalé de la lignée des enseignements terma. Ici, nous avons tous entendu parler de votre remarquable travail de diffusion du Dharma au Tibet. Votre renommée s'est répandue bien loin !

Personne n'a jamais fait autant pour restaurer l'enseignement du Bouddha au Tibet et pour guider les gens dans leur pratique du Dharma. Les étudiants occidentaux du Bouddhisme tibétain sont profondément touchés de prendre connaissance de tout ce que vous avez accompli. Notre engagement dans le Dharma, ici en Occident, n'est qu'une humble tentative d'imiter votre œuvre extraordinaire là-bas. Nous ressentons tous une grande proximité avec vous, un sentiment d'émerveillement et d'admiration pour votre travail, et une profonde gratitude pour les enseignements et les transmissions que vous avez généreusement accepté de nous conférer en cette occasion. »

Sa Sainteté répondit alors :

En un moment parfait comme celui-ci, je suis vraiment heureux d'être ici avec vous tous, au siège de Lérab Lingpa. La véritable et suprême réincarnation du grand Tertön Lérab Lingpa, Sogyal Rinpoché, vit ici. Je suis extrêmement heureux de le rencontrer et de pouvoir échanger les enseignements du Mahayana avec lui.

Permettez-moi tout d'abord d'exprimer ma gratitude envers la considération que Sogyal Rinpoché manifeste à mon égard. Je suis sûr qu'il a des raisons de dire tout cela. Mais ai-je vraiment les qualités qu'il m'attribue ? Non, pas une seule. Il doit vraiment le faire avec une intention. C'est un peu comme dire d'un chien qu'il est un lion. Moi qui possède toutes les faiblesses possibles et pas la moindre trace de qualité positive, c'est uniquement parce que j'ai le nom de la réincarnation de Lérab Lingpa et l'apparence extérieure d'un pratiquant du Dharma qu'il m'a fait tous ces compliments.

En plus de cela, je n'ai pas la moindre qualité. Durant cette dernière ère des enseignements du Bouddha Sâkyamuni, je suis assis sur un trône élevé et j'expose des enseignements à une grande assemblée. Nous ne pouvons contester cela. Il y a longtemps, autrefois, à l'époque

des enseignements du Bouddha Kashyapa, le roi Kriki rêva de dix-huit différents présages. Dans l'une des scènes de son rêve, il vit un singe assis sur un haut trône de lion face à un grand rassemblement de lions assis pour écouter ses enseignements. Qu'est-ce que cela signifie ? C'est signe qu'à l'avenir, pendant la dernière période des enseignements de Sâkyamuni, celui qui serait assis sur un trône du Dharma ressemblerait à un singe, sans la moindre qualité, tandis que les étudiants qui se rassembleraient autour de lui ressembleraient à des lions, avec toutes les qualités parfaites. Eh bien, dans mon cas, cela me semble pertinent.

Dans ma jeunesse, j'étais plutôt intelligent et doué pour l'étude des textes sacrés. Je respectais rigoureusement les préceptes monastiques. C'est pour cela que l'on m'a attribué le titre de Lérab Lingpa. Mais je l'ai refusé immédiatement, car une prière à Lérab Lingpa dit :

*Incarnation du corps de Nanam Dorjé Dudjom,
Béni par la parole de Vajravaharî,
Gracieux déploiement de l'esprit de Padmasambhava,
Le vidyadhara qui ouvrit les portes des profonds terma
Et conquît les êtres sensibles,
Seigneur Lérab Lingpa, je vous prie.*

Il était un bouddha, évidemment. Un bouddha, un être pleinement éveillé, aurait-il pu retomber dans le samsara ? Si tel était le cas, s'il était redevenu un être ordinaire, il se pourrait alors que je sois Lérab Lingpa. Autrement, il me serait impossible d'être sa réincarnation. C'est pour cela que, depuis ma jeunesse, je n'ai jamais pu l'accepter. Maintenant, je suis plus âgé, je me sens comme le moine dans la citation de Patrul Rinpoché : « Le bhikshu était strict au début et détendu à la fin ». Mes vœux de moine, que je suivais très rigoureusement au début, se sont assouplis. J'ai beaucoup réfléchi tout au long de ma vie. Suivant les prédictions de Lérab Lingpa, la plupart de ses étudiants et bienfaiteurs m'ont donné son nom, en tant que sa réincarnation. Le fait de me donner ce nom ne fait de moi en aucun cas sa réincarnation, mais en

réfléchissant à l'intention qui peut sous-tendre cela, je ne rejette pas complètement cette possibilité.

Je ne rejette plus ce nom, car peut-être, il pourrait être un peu utile aux enseignements et aux êtres sensibles. Et puis, étant donné que la lignée terma de Lérab Lingpa semblait presque interrompue et sur le point de disparaître, il était peut-être nécessaire que je porte son nom pour les revitaliser. J'ai donc fait de mon mieux pour partager autant que possible les enseignements terma de Lérab Lingpa. J'ai rassemblé tous les blocs de bois qui ont servi à l'impression de ses enseignements, jusque-là dispersés, j'ai restauré ceux qui avaient été rongés par les rats, j'ai rénové ses temples et ses centres. C'est ce que j'ai fait jusqu'à ce jour.

Du premier tertön Sangyé Lama jusqu'à aujourd'hui, il semble qu'il n'y a jamais eu de tertön dont la réalisation, l'érudition et les activités soient aussi infinies que celles de Tertön Sogyal. C'est pour cela qu'il était vraiment vénéré de son vivant, au Pays des Neiges, en tant que maître du treizième Gyalwa Rin-



9.6 : Choje attendant la fin de la traduction

poché Thubten Gyatso, du quinzième Karmapa Khakyab Dorjé, de Jamyang Khyentsé Wangpo, de Jamgon Kongtrul Yonten Gyatso, de l'Omniscient Ju Mipham Rinpoché, et de nombreux autres grands érudits et pratiquants accomplis des traditions Sakya, Gelug, Nyingma, Kagyu, et même Bön. Il était la réincarnation d'un grand tertön.

Il y avait été prédit que le Tibet subirait douze invasions durant le règne du treizième Thubten Gyatso. Quand la neuvième invasion se produisit, Tertön Sogyal repoussa les envahisseurs. Sa renommée fut alors celle d'un seigneur écartant les périls menaçant le Tibet. Tertön Sogyal a traversé des épreuves incroyables au Tibet, pour le bien des

enseignements et des êtres sensibles, et grâce à cela, le Tibet n'a subi aucun dommage, désastre, épidémie, famine ou guerre durant son existence.

Les deux principaux disciples de Tertön Sogyal étaient Gyalwa Thubten Gyatso et Dodrupchen Tenpé Nyima. Jamyang Khyentsé Wangpo avait dit que Dodrupchen Tenpé Nyima ne vivrait pas au-delà de cinquante ans, mais Tertön Sogyal indiqua clairement qu'aucun de ses deux chödaksa ne trépasseraient avant qu'il n'ait pleinement achevé ses activités éveillées en ce monde.

Lérab Lingpa avait un assistant nommé Atrin. Il était dit que si Atrin, Tulku Tsultrim Zangpo, du monastère de Shukjung, principal détenteur des enseignements terma de Tertön Sogyal, Dodrupchen Tenpé Nyima et Gyalwa Thubten Gyatso pouvaient se réunir au grand palais du Potala, à Lhassa et que Lérab Lingpa puisse leur transmettre son terma, la *Sadhana du Gyutrul Sangnying* et le commentaire et les instructions sur le tantra, alors, cette situation favorable éviterait tout déclin du Tibet durant sa vie et celle de ses deux réincarnations suivantes.

Dodrupchen Tenpé Nyima ne put s'y rendre, à cause du manque de bon karma et de mérite des êtres sensibles. Gyalwa Thubten Gyatso envoya donc des messagers pour l'inviter. Shukjung Tulku se déguisa alors en mendiant et dit : « Je vais y aller en premier et j'attendrai les autres ». Il se mit en route et arriva à Lhassa. Le très grand maître Dodrupchen Rinpoché partit lui aussi, tout joyeux, pour Lhassa. Tandis qu'il s'apprêtait à traverser la rivière Doké, l'animal qui le transportait hésita à avancer. Les moines, qui accompagnaient le maître, le fouettèrent et lui lancèrent des pierres. Dodrupchen Rinpoché, qui était un être noble, fut consterné. Il dit : « Si sur une si courte distance, nous avons déjà accumulé autant de karma négatif, en allant jusqu'à Lhassa, nous allons accumuler sûrement plus de négativité que de vertu. » Il annula ainsi tout simplement ce voyage. À peine cela était-il arrivé qu'Atrin décéda.



9.7 : Sa Sainteté devant une tangka de Padmasambhava

Puis, le premier jour du premier mois de l'année suivante, Lérab Lingpa alla voir Dodrupchen Tenpé Nyima. Lorsqu'ils allaient se séparer, Lérab Lingpa lui dit : « Il n'est pas coutume de donner des écharpes en se quittant, mais cette fois je veux t'en offrir une. Bien que, dans cette vie, nous ne nous reverrons pas, nous serons toujours inséparables dans toutes nos vies futures. »

Lérab Lingpa dévoila une pierre de force vitale d'Hayagriva et de Vajravarahi provenant de la montagne Nyenpo Yutsé, à l'Est. Il la remit secrètement à Gyalwa Thubten Gyatso avant de la montrer à qui que ce soit. Si Gyalwa Thubten Gyatso la gardait constamment avec lui pendant toute sa vie et tout au long de toutes ses renaissances, cela allait créer des conditions favorables et écarterait tout problème pour lui. Cette pierre précieuse parvint plus tard à Gyalwa Rinpoché, et lors de notre rencontre en 1990, il me la montra. Au moment où il s'échappait du palais de Norbulingka, il pensa : « Peu importe les difficultés et les obstacles que je pourrai rencontrer, ce qui me protégera vraiment, c'est cette pierre sacrée. » Une image d'Hayagriva s'est manifestée d'elle-même sur cette pierre de force vitale, sur sa partie supérieure ainsi qu'un mantra « bam ha ri ni sa » de Vajravarahi sur la partie inférieure. Gyalwa Rinpoché garde toujours précieusement cette pierre et je suis sûr qu'il ne rencontrera aucun obstacle dans sa vie.

Durant vie précédente de Lérab Lingpa, le fidèle du mantra, Nanam Dorjé Dudjom, toucha le cœur d'Orgyen Rinpoché et du roi Trisong Detsen. Il les servit avec une loyauté et une dévotion extrêmes, contrairement aux autres disciples ou ministres. Cela fut la cause interdépendante de ses futures activités ; dans chacune de ses vies futures, ses activités pour partager le Dharma et bénéficier à tous les êtres sensibles s'épanouirent immensément.

Il était le ministre le plus fiable de tous lorsqu'il servait le roi Trisong Detsen. Il était aussi un traducteur et c'est lui qui invita le second bouddha, Orgyen Rinpoché, au Tibet. Sous le règne de Trisong Detsen, Dorjé Dudjom accomplit de nombreuses activités pour le roi, et plus

tard, lorsque les princes Mutik Tsenpo et Mutri Tsenpo dirigèrent le pays, il fut également leur ministre, de nouveau chargé des affaires royales. Personne ne gagna jamais la confiance du grand roi du Dharma, Trisong Detsen, en dehors de Nanam Dorjé Dudjom.



9.8 : Le sangha de Lérab Ling écoutant avec attention

Nul n'a jamais été aussi proche d'Orgyen Rinpoché que Dorjé Dudjom, même ses disciples principaux, le roi et les ministres. Lorsque Padmasambhava s'est rendu de Yangleshö au Tibet, Dorjé Dudjom le suivit, portant les bagages sur son dos et le servant de toutes les manières possibles. Lorsque Dorjé Dudjom sollicita des enseignements sur Vajrakilaya à Gourou Rinpoché, il lui offrit une quantité incroyable d'or, d'argent, de turquoises, de corail, etc... Non seulement cela, mais il fit aussi l'offrande d'une grande quantité de viande pour la pratique du tsok, sans faire de mal à aucun animal. C'est l'histoire de Kilaya qui raconte cela.

Orgyen Rinpoché a dit un jour : « Parmi tous mes disciples, Dorjé Dudjom est comme le vent. » Dorjé Dudjom a non seulement atteint

une réalisation sans aucun obstacle, mais de tous les disciples de Padmasambhava, c'est lui qui fut nommé chef des mantrika, celui qui bat le tambour et tient le phurba. Personne ne pouvait rivaliser avec lui pour le tambour et personne n'était plus puissant pour le phurba.

A présent, Sogyal Rinpoché et moi avons tous deux un certain pouvoir. Connus pour être des réincarnations de Lérab Lingpa, nous sommes les Dorjé Dudjom de cette époque. Il a un tambour dans les mains et j'ai un phurba. Maintenant, vous devez savoir clairement quel genre de pouvoir nous possédons tous les deux ! (Rires)

Gourou Rinpoché ayant été très satisfait des offrandes abondantes et exquises de Dorjé Dudjom, les objets terma révélés par toutes ses renaissances suivantes surpassent tous ceux des autres ; faits de matériaux supérieurs, leur forme est splendide. C'est le cas de la plupart des objets terma révélés par Rigdzin Godem, et c'est encore plus vrai pour ceux de Lérab Lingpa. Je possède plusieurs de ces objets terma. Jusqu'à présent, les objets terma de Tertön Sogyal ont été partagés entre les principaux détenteurs de ses enseignements, ils sont répandus un peu partout dans le monde.

Personnellement, je n'ai jamais dit que je n'étais pas Lérab Lingpa, en raison de quelques considérations « égoïstes ». Quelle en est la raison ? Je pensais que le simple fait de porter les noms de Tertön Sogyal et Dorjé Dudjom pourrait me permettre d'être d'un grand bienfait pour les enseignements et les êtres sensibles.

Il y a peu de temps, lorsque j'étais aux États-Unis, un ouragan qui risquait d'anéantir Boston fut annoncé. Je n'en étais pas vraiment certain, mais j'ai quand même dit à Gyatrul Rinpoché : « Si cela s'était produit auparavant, je n'aurais rien pu faire. Mais maintenant, l'ouragan ne se produira pas. Comme je porte le nom de Dorjé Dudjom, si j'accomplis quelque chose en son nom, les dieux et les mara de l'existence phénoménale ne causeront aucun trouble. Imaginez, par

exemple, une personne dénuée de toute qualité obtenant une autorisation, avec une signature du président des États-Unis estampillée de son sceau officiel. Avec cette simple autorisation, elle pourrait avoir une certaine influence. De même, bien que je ne sois pas Dorjé Dudjom, je porte son nom, donc, donner des ordres aux dieux et aux mara devrait avoir un certain effet. » C'est pour cela que je m'abstiens de dire que je ne suis pas Dorjé Dudjom.

Je n'ai pas nié mais je n'ai jamais admis non plus que j'étais Tertön Sogyal. Pourtant, il y a une chose en laquelle je crois, c'est que j'ai reçu des bénédictions spéciales de Tertön Sogyal. Habituellement, en ce qui concerne les tertön, leurs enseignements terma traversent quatre étapes : une période de réalisation, une période d'accomplissement, une période de transmission et une période de représentation symbolique. Durant la vie d'un tertön, les bénédictions de ses enseignements sont beaucoup plus puissantes, mais lorsqu'ils sont transmis à ses disciples, ils sont moins porteurs de bénédictions. Celles-ci s'amenuisent progressivement, au fur et à mesure que les enseignements sont transmis, de génération en génération. Mais en ce qui concerne les enseignements de Tertön Sogyal, leur impact, leur puissance et leurs bénédictions se multiplient au centuple, s'accroissant au fil du temps. Lérab Lingpa avait dit : « La période de transmission de mes enseignements terma est de cinq cents ans, selon le temps humain. Durant cette période, ils demeureront sans jamais décliner et fleuriront, ils seront encore plus parfaits. »

Aujourd'hui, je suis très heureux de venir dans ce centre de Lérab Lingpa. J'ai été un peu bavard et j'ai pris plus de temps que prévu. La transmission de pouvoir du Tendrel Nyesel est assez courte. Vous allez rester assis un peu plus longtemps, mais cela ne sera pas trop long.

LES CAUSES INTERDÉPENDANTES AFIN QUE S'ÉPANOUISSE VAJRAKILAYA

Le 25 août, Yidzhin Norbu rencontra les dirigeants de Lérab Ling et leur donna un court enseignement. Ce jour-là, il n'enseigna pas publiquement le Dharma, mais Khenpo Namdrol enseigna à l'assemblée des étudiants.

Le 26 août, dixième jour du calendrier tibétain, nous avons tous participé à une grande fête de ganachakra du *Tendrel Nyesel*, à Lérab Ling.



9.9 : Khenpo Namdrol donne un enseignement

Le 27 août, Khenpo Rinpoché a donné la transmission de pouvoir du Yang Zab Nyingpo, terma de Lérab Lingpa. Avant la transmission, il a dit la chose suivante :

Nous allons commencer la transmission de pouvoir. Tout d'abord, il y a ce que le gourou doit accomplir et ce que les disciples doivent accomplir. En ce qui concerne le gourou, selon la pratique conventionnelle des gourous de la lignée, cette partie est réalisée brièvement, je l'ai déjà terminée. Ensuite, pour recevoir la transmission, vous devez éliminer les obstacles et créer des conditions favorables.

Le fait d'éliminer les obstacles comprend deux parties : purifier les obscurcissements intérieurs par la pratique de purification du corps, en le visualisant comme étant l'Amritakundalina courroucée ; et dissiper tous les mara et esprits extérieurs créés par les pensées discursives en visualisant le cercle de protection. Ces deux parties ont été accomplies.

La création de conditions favorables comporte, elle aussi, deux parties : faire naître la Bodhicitta suprême et faire des offrandes de mandala. Faire naître la Bodhicitta suprême, c'est ajuster votre esprit et méditer ainsi : « Pour être d'un bienfait envers tous les êtres sensibles, dans l'univers entier, dans cette vie, grâce à la pratique, j'atteindrai l'état de dharmakaya de Samantabhadra, le maître universel, seigneur primordial, qui est par nature, l'unité des quatre kaya et des cinq sagesse. Je recevrai, à ces fins, la transmission de pouvoir qui peut amener mon esprit à maturité et m'entraînerai dans toutes les phases du chemin conduisant à la libération. » Vous devriez recevoir cette transmission avec cette suprême motivation.

Notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, qui possédait d'innombrables moyens habiles et prenait soin de nous avec son immense bonté aimante et sa compassion, a enseigné un Dharma inconcevable, comprenant plusieurs phases, différents niveaux, en fonction des différentes qualités, capacités, tendances et motivations des êtres sensibles. Tous ces enseignements sont rassemblés en trois catégories : le Shrivakayana dont le but est d'éliminer toute nuisance envers autrui et ses causes ; le Bodhisattvayana qui s'efforce d'accomplir le bien d'autrui et ses causes ; le Vajrayana du Mantra Secret dont l'objectif est le bienfait d'autrui, sans heurts et rapidement, à l'aide des moyens habiles et de la suprême sagesse. Le Dharma que vous allez recevoir aujourd'hui fait partie du Vajrayana du Mantra Secret.

Le Vajrayana du Mantra Secret se divise en deux catégories : les tantra externes ou inférieurs, par lesquels on peut atteindre la bouddhété après plusieurs vies humaines, comme trois ou seize vies ; et les tantra internes ou supérieurs, par lesquels on peut atteindre la bouddhété dans cette vie même. Ce Dharma fait partie des tantra internes.

En ce qui concerne sa propagation au Tibet, les tantra internes, par lesquels on peut atteindre la bouddhété dans cette vie, se divisent en deux catégories et sont pratiqués par deux écoles. Les tantra, traduits en tibétain depuis l'époque de Thönmi Sambhota jusqu'à l'époque

de Rongzom Chökyi Zangpo, sont appelés *Premières traductions* et sont pratiqués par les fidèles de l'Ancienne École Nyingma. Ceux qui ont été traduits par Lotsawa Rinchen Zangpo et les traducteurs qui l'ont suivi, appartiennent aux *Traductions Ultérieures* et sont suivis par les fidèles des Nouvelles Écoles, ou Sarma. Le Dharma que je vais enseigner ici appartient aux Premières traductions.

Les enseignements des Premières Traductions ont suivi deux modes de transmission. Toutes les doctrines qui ont été transmises, de Vajradhara à nos jours, d'une manière ininterrompue par les trois lignées de transmission : la transmission directe de l'esprit des bouddhas, la transmission de pouvoir symbolique des vidyadharas et la transmission orale des maîtres spirituels. Elles sont appelées *Kama* ou *Enseignements Canoniques*. En plus de cela existent trois transmissions, qui sont caractérisées par trois autres types de transmission que l'on nomme les *Enseignements Terma*. Le Dharma qui va être transmis ici fait partie des Terma.

Les enseignements Terma sont aussi de deux sortes : la catégorie générale des terma et les véritables terma. La catégorie générale des terma se réfère à ceux qui existaient avant Padmasambhava. Il y a bien longtemps, le Seigneur des Secrets, Vajrapani, transmet les enseignements tantriques aux Cinq Excellents à la Noblesse Sublime, et toute la catégorie sadhana qui leur avait été transmise au stupa de Shankarakuta fut cachée, en tant que terma, par la Dakini Karmendrani, et révélée plus tard par les huit grands vidyadharas, en Inde. De plus, le maître Shri Singha de Chine offrit deux lignées de la Grande Perfection : la lignée chuchotée et la lignée explicative. Parmi celles-ci, tous les enseignements de la lignée chuchotée furent cachés à Bodh Gaya et furent redécouverts plus tard par Jnanasutra. La manière dont cela a été révélé est semblable à la tradition des terma de Gourou Rinpoché, mais elle l'a précédée. Cela ne fait donc pas partie de la catégorie bien connue des terma. Il y a de nombreuses raisons pour étayer cette déclaration, mais je ne vais pas m'étendre là-dessus aujourd'hui.



9.10 : Un sourire plein de compassion

Les « véritables terma » sont liés aux enseignements que Padmasambhava a confiés à ses disciples, au roi et aux ministres, qu'il a scellés par ses prières avant de partir pour Ngayab Ling. Ils contiennent aussi les Dharma, scellés par Padmasambhava avec ses prières, et confiés de temps à autres à des êtres sensibles fortunés de notre époque, maintenant qu'il demeure dans le Palais de la Lumière du Lotus, sur la Montagne de Gloire, couleur de cuivre. Aujourd'hui, vous allez recevoir un véritable terma réel bien connu.

En ce qui concerne les catégories de véritables terma, il en existe dix-huit sortes, comme les terma du Dharma, les terma profonds, les terma matériels, les terma de sagesse, les terma de l'esprit, etc. Tertön Lerab Lingpa est le puissant souverain qui fut capable de révéler les dix-huit types de terma sans obstacle. Tous les détails en sont relatés dans sa biographie. Parmi eux, seuls les terma du Dharma sont composés de terma de la terre profonde et de terma de l'esprit vaste. L'enseignement d'aujourd'hui fait partie des terma de la terre profonde.

Le terma que vous recevez aujourd'hui, en plus des trois transmissions mentionnées précédemment, est aussi doté de la transmission renforcée par l'aspiration, de la transmission d'autorisation prophétique et de la transmission verbale des « rouleaux jaunes ». Il possède ainsi six lignées de transmission.

Comment est né cet enseignement ? A son époque, Orgyen Rinpoché Padmasambhava avait subjugué tous les mara et esprits malveillants du Tibet, les attirant et les transformant en protecteurs du Bouddhisme. Il posait ainsi les fondations du Bouddhisme tibétain. Plus tard, dans la Caverne du Rocher Rouge de Samyé Chimphu, Gourou Rinpoché transmet à ses neuf disciples les plus proches, au roi et aux ministres, le mandala mystérieux de Drubpa Kagyad. Lors de la transmission de pouvoir, la fleur que chaque disciple jetait pour choisir sa déité est tombée, pour chacun, dans le mandala de la déité avec laquelle il avait une connexion karmique. La fleur de Yeshé Tsogyal est tombée dans le mandala de Vajrakilaya, la déité de l'activité éveillée. Plus tard,

Yeshé Tsogyal ouvrit elle-même le mandala de Vajrakilaya et obtint les siddhi ordinaires et les siddhi suprêmes qui l'ont rendue égale au grand et glorieux Vajrakumara. Cela lui permit de faire venir les douze sœurs gardiennes de Vajrakilaya et celles-ci la servirent alors. Elles furent le premier groupe de disciples à recevoir de Gourou Rinpoché les enseignements complets classifiés en « sadhana ».

Nanam Dorjé Dudjom n'y était pas présent. Lorsqu'il a appris que Yeshé Tsogyal était devenue une yogini qui avait réussi à accomplir la pratique de Vajrakilaya, il lui envoya une lettre par l'intermédiaire d'un pigeon voyageur qui portait sept pièces d'or autour de son cou. Il lui écrivit : « Je vous prie de me transmettre le plein pouvoir de Vajrakilaya. » Après avoir reçu cette lettre et l'avoir lue, Yeshé Tsogyal prit les pièces d'or, mais ne répondit pas. Au lieu de cela, elle se mit à faire la pratique de Vajrakilaya.

Sept jours plus tard, à minuit, les douze sœurs gardiennes apparurent et dirent à Yeshé Tsogyal : « Le moment est venu de solliciter Orgyen Gourou Rinpoché afin qu'il ouvre la porte des enseignements profonds de Vajrakilaya à ces disciples dont le karma est favorable, Nanam Dorjé Dudjom y compris. » Yeshé Tsogyal leur répondit assez brusquement : « Femmes, taisez-vous ! Je fais tout simplement ce que mon gourou me demande. Je connais aussi le tempérament des esprits comme les vôtres. » Après cela, elle resta silencieuse, son état de réalisation centré en un seul point.

À l'aube, la glorieuse déité, Vajrakumara, lui apparut et lui dit : « Le moment est venu de partager les vastes enseignements de Vajrakilaya. Tu peux te rendre auprès d'Orgyen Rinpoché et lui demander de les enseigner. » Yeshé Tsogyal se dit alors : « Bien que la déité soit extraordinaire, le gourou est plus important encore. Je dois rester silencieuse jusqu'à ce qu'Orgyen Gourou Rinpoché me parle et me donne ses instructions. » Elle choisit donc de ne pas répondre à la déité et demeura de tout son être en samadhi.



9.11 : Sa Sainteté, très joyeuse, donne des enseignements

En raison de sa confiance totale en le gourou, les enseignements vastes et illimités de Vajrakilaya continuèrent de se répandre largement au Tibet, sans aucun obstacle. Yeshé Tsogyal créa les conditions favorables pour cette diffusion. Si Yeshé Tsogyal avait considéré la déité comme étant supérieure au gourou, elle aurait altéré les conditions interdépendantes. Cela s'est produit dans le passé, lorsque certains grands maîtres ont légèrement corrompu les co-productions conditionnées en croyant simplement que la déité était plus importante que le gourou.

Entre le gourou et la déité, vous devriez toujours accorder plus de valeur au gourou, il est important de comprendre cela. Si le glorieux Vajrakumara devait se manifester en personne, en ce moment même, je me demande si certains d'entre vous se diraient : « J'ai reçu beaucoup d'enseignements du Dharma de Sogyal Rinpoché, aujourd'hui je vais donc recevoir des enseignements de ma déité. » Vous auriez tort de penser cela. Si de telles pensées traversent votre esprit, dissipez-les complètement, car la personnification des bouddhas des trois temps est le gourou. C'est pourquoi nous devons considérer le gourou comme étant le plus important.

J'ai peut-être trop parlé aujourd'hui, et j'espère que vous ne vous ennuyez pas trop. Vous devez être très fatigués car vous venez de terminer une retraite stricte de trois mois. En plus, hier, vous avez fait la pratique du ganachakra, toute une journée et toute une nuit, ce qui devait être épuisant. Aujourd'hui, vous m'avez écouté si longtemps, votre fatigue est peut-être plus grande encore. Mais stimulez votre énergie, car je vais conclure mes enseignements du Dharma dans trois jours seulement.

Autrefois, lorsque notre Bouddha, dans sa compassion extrême, se trouvait dans la phase causale, devant la grotte du Bouddha Pushya, il récita :

*Dans les cieux et sur terre, nul ne se compare au Bouddha ;
Dans les mondes des dix directions, nul ne l'égale.*

J'ai contemplé l'univers entier.

Il n'y a absolument personne qui soit semblable au Bouddha.

En équilibre sur un pied, il pria le Bouddha Pushya en récitant ce verset durant sept jours et sept nuits ; il réussit à parfaire ainsi la pāramitā de la diligence. Alors, si vous maintenez votre énergie pendant une journée et une nuit, ou simplement pendant cette journée, pour l'enseignement du Dharma, vous réussirez probablement aussi à parfaire la pāramitā de la diligence.

Lorsque Choje donna la quatrième transmission de pouvoir, la transmission ultime de la nature absolue, il dit alors :

Selon différents tantra, la quatrième transmission peut être classifiée comme transmission de la grande béatitude, transmission symbolique et transmission du mot.

La transmission de la grande béatitude est la quatrième transmission enseignée directement dans le *Tantra de Guhyasamaja* et le glorieux *Tantra de Guhyagarbha*. Selon la lignée canonique de Zur, à la fin de la troisième transmission, vous faites l'expérience des seize joies par la descente et l'ascension du nectar de sagesse ; vous êtes ainsi introduit à la sagesse de la grande béatitude.

La transmission symbolique est celle qui vous introduit à l'aspect de claire lumière de l'esprit par le geste et vous autorise à pratiquer tōgal grâce à la transmission ultime non élaborée des dix-sept tantra de la Grande Perfection, surtout le *Nyingtig Yabzhi* et autres.

La transmission du mot de la pureté primordiale est celle qui révèle la sagesse primordiale de la présence éveillée, par une expérience directe à travers les mots et les phrases. Elle vous autorise à pratiquer trekchö. La quatrième transmission, dans la plupart des terma d'Orgyen Padmasambhava, est de ce type.

Rinpoché enseigna ensuite Vue, Méditation, Conduite et Résultat de la Grande Perfection :

Maintenant, regardez votre esprit. Vous réalisez que l'essence de l'esprit n'existe pas, tout comme l'espace. Il n'y a donc rien à quoi s'attacher. Ce n'est pas une compréhension intellectuelle que l'on peut acquérir en lisant un livre, ni par le raisonnement, ni par l'analyse ; c'est reconnaître complètement grâce à une expérience directe. Cela s'appelle *reconnaître la vue*. En d'autres termes, si vous regardez votre esprit, grâce au pouvoir de l'aperçu, vous reconnaîtrez que l'esprit est vide et qu'il n'existe pas intrinsèquement. C'est la *vue* de la Grande Perfection et il n'y a rien d'autre en dehors de cela.

Dans cet état de réalisation, maintenez et familiarisez-vous avec cette reconnaissance ; c'est la Méditation. Quelles que soient les pensées discursives ou les apparences qui surgissent, ne les suivez pas, mais focalisez-vous sur la présence éveillée et laissez-la demeurer dans son état naturel ; c'est la Conduite. Par la pratique, vous n'êtes ni soumis ni manipulé par les pensées discursives, celles qui saisissent le passé ou le présent, mais vous laissez la présence éveillée se révéler par elle-même, dans toute sa nudité ; c'est le Résultat.

Vous devriez comprendre clairement Vue, Méditation, Conduite et Résultat de la Grande Perfection. Si c'est le cas, votre pratique ne s'égarera jamais. Même si votre réalisation n'est pas profonde, vous devez quand même vous familiariser un peu avec ces enseignements de la Grande Perfection.

Ceci est un bref résumé de la quintessence de tous les tantra, transmissions et upadeshas de la Grande Perfection.

ÊTRE L'ASSISTANT DU GOUROU

Beaucoup de gens doivent penser que c'était un plaisir pour moi d'accompagner Khenpo Jigmé Phuntsok dans de nombreux pays, de voyager et de faire du tourisme. Mais en tant qu'assistant, je devais non seulement servir Rinpoché lui-même, mais faire aussi attention aux personnes qui venaient le rencontrer, être en relation avec les organisateurs et bien d'autres choses encore. Je devais organiser énormément de choses et c'était très stressant. C'était comme si une corde me serrait le cœur, le simple fait de manger et de dormir normalement était devenu un luxe.

Pendant tout cette période, je sautais souvent les repas. L'emploi du temps de Rinpoché était chargé et très serré, surtout dans les périodes d'enseignement. Il ne comportait que très peu de temps pour se reposer. Souvent, une fois son simple repas terminé, il se précipitait vers la destination suivante et j'avais tout juste le temps de préparer les bagages. Quand Chojé mangeait, c'était souvent le meilleur moment pour rassembler ses affaires. Je vérifiais tout deux fois pour m'assurer de ne rien oublier. Même si ce n'était pas le cas, pendant que Rinpoché déjeunait, je préparais l'événement suivant : quoi emmener, quels instruments rituels nécessaires pour la transmission, quelle personne contacter sur place, les conditions du séjour, etc. Il m'était impossible de m'asseoir tranquillement autour d'une table pour savourer un repas, détendu comme un invité. Et il fallait que je demande à ce qu'on me garde un plat à manger plus tard. De temps en temps, je pouvais savourer un simple morceau de pain en m'occupant de tout cela.

En ce qui concerne nos hébergements, la plupart des centres prenaient bien soin de Yidzhin Norbu, mais moins de son entourage. Quelquefois, ma chambre était trop éloignée de celle de Rinpoché ; d'autres fois, je dormais dans la chambre avec lui ; cela n'était pas pratique pour moi. Pour sa sécurité, j'avais

besoin d'être logé ni trop loin ni trop proche de lui. J'ai souvent dormi la nuit dans un coin, devant sa porte, sans oreiller ni couverture.

Pendant notre séjour à Lérab Ling, les organisateurs m'avaient préparé une chambre séparée, mais elle était trop éloignée de celle de Sa Sainteté. Je devais trouver un meilleur endroit pour dormir ; parfois c'était par terre à côté du trône, d'autres fois sous l'escalier menant sa chambre. Lorsqu'il n'allait pas bien, je restais devant sa porte pour pouvoir répondre dès qu'il m'appelait. Rinpoché me découvrit une fois sous l'escalier, où j'avais dormi plusieurs nuits. Mais chaque centre a ses préoccupations et ses difficultés. Tant que Sa Sainteté était bien prise en charge, j'étais très reconnaissant envers nos hôtes. Pour ma part, peu importait la manière dont j'étais accueilli et je ne demandais jamais rien pour moi-même.

Durant tout notre séjour en Occident, je m'occupais du quotidien de Rinpoché, je recevais les invités chaque jour, tout comme je le faisais en Inde. Des choses inattendues nécessitaient que je courre d'un endroit à l'autre, j'étais bien occupé. Malgré tout, je me sentais très heureux et n'avais aucune émotion négative. Ma santé n'était pas très bonne, mais mon corps résista à tout cela pendant ce voyage avec Rinpoché.

Lorsque j'accompagnais Sa Sainteté, il fallait non seulement que je prenne soin de lui, mais aussi de tous ceux dont il se souciait. Le plus important pour lui c'étaient les êtres sensibles ; qu'ils viennent de l'Est ou de l'Ouest, il se souciait d'eux, il éprouvait un même amour, du plus profond de son cœur, pour chacun d'eux. Chojé prenait toujours le temps de bénir tous ceux qui venaient de loin pour le rencontrer, sauf quand il était trop malade. Inspiré par cela, je m'efforçais aussi de traiter chacun avec bienveillance. Même si je ne pouvais satisfaire tout le monde, j'essayais toujours d'avoir des paroles et une attitude

pleine de gentillesse avec chacun, sans jamais traiter les choses à la légère ni les négliger.

Lorsqu'on a servi les gourous pendant une longue période, il n'est pas extraordinaire que l'on puisse avoir tendance à devenir arrogant ou à négliger autrui. Nous devrions rester attentifs et vigilants en toutes circonstances. Autrement, si les disciples proches d'un gourou deviennent prétentieux et irascibles, ses activités éveillées seront compromises, en dépit de sa grande compassion. Et en particulier lorsque le gourou enseigne le Dharma, ses disciples ne devraient jamais le considérer comme étant leur propriété, ni trop le protéger, car cela ne permet pas aux autres de le rencontrer ou d'établir un lien avec lui. Ce genre d'attitude et de comportement entrave les activités du Dharma du gourou et c'est une grande perte. Tant que sa santé le lui permet, le disciple doit faire tout son possible pour que des êtres sensibles puissent le rencontrer, même si c'est beaucoup de travail. La plupart des gens n'ont pas beaucoup l'occasion d'écouter le Dharma et ils peuvent même ne rencontrer le gourou qu'une seule fois dans leur vie. Si lors de cette rencontre, il ne fait que toucher leur tête ou réciter quelques mantras, des graines d'Éveil seront plantées dans leur esprit.

J'ai toujours veillé à cela, souhaitant vraiment que le plus d'êtres sensibles possible puissent établir un lien avec Sa Sainteté Khenpo Jigmé Phuntsok. Lorsqu'un grand bodhisattva comme lui se manifeste dans le monde humain, le bienfait obtenu par ce bref lien avec lui est inconcevable. Tant qu'il y avait des gens désireux de rencontrer Chojé, je faisais donc toujours de mon mieux pour faciliter cela. Lorsqu'il bénissait les gens, il posait parfois directement sa main sur leur tête. D'autres fois, il utilisait un objet spécial comme un mandala de protection qu'il avait lui-même confectionné, à l'intérieur duquel étaient inscrites des syllabes de libération par le contact et l'ouïe. Il s'agissait d'un objet très sacré. Lorsque Sa Sainteté sortait, il l'utilisait souvent pour bénir les fidèles. Parfois, après cela, il bénissait également son entourage. Ses mains étaient

larges et chaleureuses. Lorsque nous recevions sa bénédiction, nous avions une sensation de poids et une joie incommensurable emplissait notre esprit, à cet instant, toutes les passions se dissolvaient. Chojé récitait le mantra de Mañjuśrī, le mantra de Gourou Rinpoché, et la *Prière en Sept Lignes*. S'il s'agissait d'un pratiquant avancé, il récitait alors le verset suivant :

Ho

*Le seigneur primordial, déité de la sagesse née d'elle-même,
Demeurant, sous forme de lumière, inséparable de l'esprit,
Dissout toute l'obscurité de la confusion samsarique
Dans le royaume de la grande béatitude et de l'équanimité.*

Le plus difficile dans cette position d'assistant, c'était les personnes qui se plaignaient de moi auprès de Rinpoché. Je savais parfois qui elles étaient et pourquoi elle le faisait, mais je n'y attachais pas d'importance. Si Sa Sainteté avait l'air mécontente, je ne me mettais pas en colère contre ceux qui m'accusaient, je le voyais comme une opportunité pour réfléchir sur moi-même. Je n'accusais donc jamais personne et n'entretenais encore moins de pensées négatives envers Rinpoché.

En général, les personnes, qui servent rarement un gourou, ont tendance à croire qu'être à ses côtés est extrêmement agréable. Mais en réalité, un assistant doit constamment faire face à des difficultés, physiques ou mentales ; ce travail n'est donc pas aussi attrayant qu'il y paraît.

LE SECRET POUR ATTEINDRE L'ÉVEIL EN UNE SEULE VIE

Le 28 août au matin, Sa Sainteté introduisit tout d'abord le fait qu'il n'y a aucune contradiction entre toutes les écoles et les traditions du Bouddhisme tibétain. Il parla ensuite des particularités extraordinaires de la Grande Perfection.

Notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, par sa grande bonté aimante, sa compassion et ses divers moyens habiles, a atteint l'Éveil insurpassable, complet et ultime. Cependant, pour le bien des êtres fortunés qui avaient un lien karmique avec lui, il a exposé en détail comment générer la Bodhicitta suprême au début, comment accumuler une vaste quantité de mérite durant trois éons au milieu, et comment atteindre la bouddhité parfaite à Bodh Gaya, en Inde, à la fin.

Une fois devenu le Bouddha, il tourna la première roue du Dharma, les Quatre Vérités des Nobles au Parc des Gazelles ; la seconde roue du Dharma, sur l'absence de caractéristiques au Pic des Vautours ; et la troisième roue du Dharma sur le fait de distinguer clairement la réalité au-delà de toute trace de doute, à Vaishali, à Sravasti et au Mont Malaya. Par ces trois tours de roue du Dharma, le Bouddha, de sa grande bonté, a guidé tous les êtres ordinaires fortunés sur le noble chemin du Dharma.

Les enseignements tantriques enseignés par le Bouddha

Le Bouddha partagea les vastes enseignements du Mantra Secret avec des êtres exceptionnellement fortunés, dont les capacités étaient suprêmes. Ainsi que dans d'autres mondes, comme le royaume céleste, les palais des nagas, les demeures des yakshas et des gandharvas. Dans le monde humain, le Bouddha enseigna le *Tantra de Guhyasamaja* dans le royaume d'Oddiyana et le *Tantra de Kalachakra* au grand stupa de Dhanyakataka. Lorsqu'il vivait dans ce monde, il a brièvement donné ces enseignements tantriques aux êtres humains.

Au moment où le Bouddha approchait du parinirvâna, il dit : « J'ai partagé largement les enseignements tantriques généraux avec ces êtres fortunés qui ont un lien avec le véhicule commun du Mantra Secret. Les enseignements définitifs du Vajrayana, du véhicule extraordinaire du Mantra



9.12 : Un sourire radieux de Sa Sainteté

Secret, quant à eux, seront largement répandus dans vingt-huit ans. » Selon la prophétie du Bouddha, vingt-huit ans après son parinirvâna, une statue de Vajrapani et plusieurs tantra apparurent sur le toit du palais du roi Dza . C'est ainsi que les enseignements du Mahayoga prirent naissance et fleurirent dans le monde humain. Plus tard, Vajrapani, le Seigneur des Secrets, enseigna largement les enseignements tantriques aux Cinq Excellents à la Noblesse Sublime. C'est ainsi que les enseignements de l'Anuyoga apparurent dans le monde. Là encore, Vajrapani transmet à Rigdzin Garab Dorjé les enseignements détaillés et complets de tous les tantra ainsi que les instructions upadesha de la Grande Perfection. C'est ainsi que les enseignements de l'Atiyoga apparurent pour la première fois dans le monde humain et commencèrent à prospérer.

En ce qui concerne les points essentiels de toutes les doctrines enseignées par le Bouddha Sâkyamuni, on peut dire qu'il existe 84.000 méthodes, antidotes aux 84.000 sortes de perturbations mentales. Cependant, il existe trois types de chemins du Dharma, en fonction du résultat de chaque méthode : le chemin du Dharma qui mène à l'Éveil après plusieurs éons, le chemin du Dharma qui mène à l'Éveil après plusieurs vies et le chemin du Dharma qui mène à l'Éveil en une seule vie.

Le premier chemin du Dharma se réfère au Sūtrayana, dont la *vue* est que les êtres sensibles ne sont pas originellement des bouddhas ; pour atteindre la bouddhété, ils doivent pratiquer le Dharma durant

de nombreux éons. Le second chemin du Dharma se réfère aux trois classes externes du tantra et affirme que les êtres sensibles peuvent atteindre la bouddhité en pratiquant les moyens habiles, étape par étape, durant quelques vies. Le troisième chemin du Dharma se réfère au tantra du yoga insurpassable et affirme que les êtres sensibles sont originellement des bouddhas et que si l'on peut reconnaître cette nature originelle en pratiquant les instructions essentielles spéciales, on peut atteindre l'Éveil dans cette vie même.

Les tantra du yoga insurpassable sont au-delà de toute description par les mots. Selon leur contenu principal, selon la tradition Sarma, ils sont divisés en tantra pères, tantra mères et tantra non-duels. Les tantra pères, comme le *Tantra de Guhyasamaja*, se centrent sur la pratique des cinq étapes. Les tantra mères, comme le *Tantra de Hevajra*, expliquent le chemin et le résultat. Les tantra non-duels mettent l'accent sur la pratique non-duelle ou sans effort, comme la pratique à six branches du vajra yoga de l'étape de réalisation dans le glorieux *Kalachakra*. Parmi les trois types de tantra du yoga non surpassé, le vajra yoga à six branches présentées dans le glorieux *Kalachakra* est suprême. Les cinq étapes du *Tantra de Guhyasamaja* et les instructions du chemin et du résultat du *Tantra de Hevajra* sont tous considérés comme des pratiques avec effort, si on les compare au glorieux *Kalachakra*. Par conséquent, on peut dire que parmi tous les tantra de la tradition Sarma, l'enseignement le plus élevé est donné dans le *Kalachakra*.

Au Tibet, les quatre grandes écoles des Nouvelles Traductions choisissent chacune des tantra différents en tant que pratique principale. Les écoles Kadampa et Gelug pratiquent principalement le *Tantra de Guhyasamaja* ; l'École Sakya pratique le chemin et le résultat, enseignés dans le *Hevajra Tantra* ; l'École Kagyu pratique les six yogas de Naropa, le chemin des moyens habiles, et le Mahamudra le chemin de la libération ; l'École Jonang pratique les instructions externes, internes et autres de la phase de génération, ainsi que les six yogas du vajra de la phase d'accomplissement, toutes deux exposées dans le *Kalachakra*.

Toutes ces traditions, pour leur pratique principale, se centrent sur différents tantra.

Mais l'École Nyingma des Anciens traducteurs est différente de ces écoles car elle possède les suprêmes instructions essentielles qui n'ont jamais été enseignées dans la tradition Sarma. Ce sont les tantra pères du Mahayoga, centrés sur la phase de génération, ou les moyens habiles ; les tantra mères de l'Anuyoga, centrés sur la phase d'accomplissement, ou l'aspect de sagesse ; et l'Atiyoga de la Grande Perfection, centré sur la sagesse primordiale non duelle, qui demeure par elle-même.

Les Écoles ne se contredisent pas

En ce qui concerne l'École des anciennes traductions et les Nouvelles Écoles des traductions ultérieures, comme nous l'avons dit hier, les écoles Sakya, Kagyu et Gelug se réfèrent principalement aux traductions de l'époque de ce grand traducteur Rinchen Zangpo.

Vous pourriez vous poser cette question : « L'École Nyingma pratique-t-elle ces tantra sur lesquels les Nouvelles Écoles mettent l'accent, comme les tantra du *Kalachakra* et du *Guhyasamaja* ? » En fait, dans le Bouddhisme, tous les sūtra et les tantra sont préservés de manière authentique dans les enseignements du Ngagyur Nyingma des anciennes traductions. De grands maîtres du passé, comme Mipham Rinpoché, ont dit :

*Les philosophies complètes et infaillibles du Sūtrayana et du
Tantrayana,
La tradition des vidyadharas de sagesse et d'accomplissement,
L'essence des doctrines bouddhistes—
Tout cela est inclus dans les anciennes traductions du Mantra
Secret.*

C'est uniquement au sein de l'École Nyingma des anciennes traductions que toutes les doctrines du Sūtrayana et du Tantrayana ont été

entièrement traduites en tibétain. Les traducteurs de la période des traductions ultérieures n'en ont réalisé qu'une petite partie. L'une des caractéristiques principales de l'École Nyingma est qu'elle englobe toutes les philosophies et les enseignements du Sūtrayana et du Tantrayana. Les tantra internes des trois yogas et de la Grande Perfection, en particulier, ne sont pas présents dans d'autres écoles. Il faut le savoir.

Certains pourraient se demander : « Dans ce cas, est-ce que les enseignements des Nouvelles Écoles ne contredisent pas ceux de l'École Nyingma ? La sagesse des érudits et des maîtres accomplis de l'ancienne et des nouvelles Écoles serait-elle incohérente ? »

La réponse est « non ». Si l'on examine les grands détenteurs de lignée de chaque école, le vénérable Atisha et le grand Tsongkhapa, tous deux étaient des émanations d'Orgyen Rinpoché Padmasambhava, comme cela est clairement établi dans *Les Enseignements des Fils de l'École Kadampa*. Sakya Pandita, l'une des émanations suprêmes de Mañjuśrī, fut également une manifestation de Padmasambhava, comme le précise sa biographie et la prédiction de Gourou Rinpoché dans de nombreux terma. L'omniscient Dolpopa, de l'École Jonang, l'inégalé Gampopa, et le deuxième Karmapa Pakshi, de l'École Kagyu, tous étaient de véritables émanations de Padmasambhava. Au Tibet, tous ces grands détenteurs de lignée, sans exception, étaient les manifestations de Gourou Rinpoché Padmasambhava. Il n'est donc pas possible que leurs intentions et leurs enseignements soient contradictoires. La différence entre les points essentiels des enseignements de ces différentes écoles ne réside que dans cette question : les pratiques sont-elles avec ou sans effort ?

D'autres encore pourraient se demander : « Alors, quelle est vraiment la différence entre les anciennes et les nouvelles Écoles ? »

Les tantra des nouvelles Écoles proposent des moyens habiles permettant d'atteindre le résultat du niveau d'unification de Vajradhara en

une seule vie. Les tantra pères et mères de l'École Nyingma proposent également des moyens habiles pour parvenir à l'Éveil en une seule vie. C'est là la similitude entre les Écoles anciennes et nouvelles. La principale différence entre elles, c'est que les enseignements Dzogchen, dans l'École Nyingma, peuvent, en cette ère dégénérée, conduire à l'Éveil complet en un temps très court. Et dans la catégorie des instructions essentielles secrètes, il existe des moyens habiles pouvant amener un pratiquant à la bouddhité parfaite en trois ans, voire six mois. Ainsi, les Écoles anciennes et nouvelles ne diffèrent que par la rapidité à atteindre l'Éveil complet.

Ayant expliqué cela, vous devriez comprendre que tous les enseignements du Dharma ont été transmis de la même manière par le Bouddha et que tous les gourous sont de véritables émanations de Padmasambhava, sans aucune exception.

Des conseils pour tous les étudiants

Maintenant, je voudrais vous dire solennellement quelques mots, avec une bonne intention. Ils sont très importants, donc gardez-les sérieusement à l'esprit. Quels sont-ils ?

Au cours des dernières décennies, de nombreux grands maîtres, et surtout Gyalwa Rinpoché, Dudjom Rinpoché et le seizième Karmapa, ont permis au Bouddhadharma de s'enraciner en Occident et de commencer à s'épanouir, comme un lever de soleil. Avec un esprit altruiste et une grande bonté, ils ont longtemps traversé de nombreuses épreuves pour que cela se produise. Aujourd'hui, le Bouddhisme Mahayana, qui prospéra au Tibet, est plus florissant que jamais, car il s'est étendu en Occident et sur toute la planète. Si l'on regarde les signes extérieurs, intérieurs et secrets, il est clair que cette prospérité est due aux activités éveillées de chacun des Rinpoché vivant ici en Occident et des grands maîtres tibétains vivant en Inde.

Mais un dicton dit : « La vertu mesure un pied, le diable dix pieds. » Plus le Bouddhadharma et les activités de ces grands maîtres soutenant

le Dharma prospéreront, plus des « amis » et des maîtres égarés apparaîtront pour vous perturber, soyez donc très prudent. Comment apparaissent-ils ?

Initialement au Tibet, tous les enseignements du Dharma des huit lignées d'accomplissement les plus prospères avaient été directement donnés par le Bouddha lui-même, et ils n'étaient différents en aucune sorte. Malheureusement, à l'avenir, dans votre centre, vous pourriez entendre des gens prétendre : « Seuls quelques gourous sont des êtres éveillés et la plupart d'entre eux sont des manifestations des mara. » Il est certain que ce genre de choses va se produire. Dans l'histoire du Tibet par exemple, des cas similaires ont existé. Des gens faisaient des déclarations diffamatoires, comme : le roi Langdarma est une émanation du Bodhisattva Avalokiteśvara, tandis que le Rinpoché Orgyen Padmasambhava est un mara ; ou bien : Lama Tsongkhapa et beaucoup d'autres grands maîtres sont les fils et les petits-fils d'un démon. Ou encore ils peuvent affirmer avec grossièreté que certains enseignements sont purs, tandis que d'autres sont trompeurs et mensongers. Quelqu'un pourrait déclarer par exemple : « Seuls les enseignements de notre école Nyingma sont nobles, tous ceux des nouvelles écoles, Sakya et Kagyu, sont incorrects. » Ou bien dire le contraire : « Seul le chemin du Dharma des nouvelles écoles est infallible, l'École Nyingma, elle, enseigne la mauvaise voie. » Ne prenez pas en compte tout cela car ce sont des mara qui les profèrent, qui cherchent à vous attirer sur le mauvais chemin et à vous contrôler par des forces malveillantes. Ce sont là des maîtres démoniaques qui peuvent détruire la paix et le bonheur pour vous dans cette vie et dans toutes les vies futures. Ils peuvent vous piéger dans des royaumes inférieurs inépuisables. Vous devez en être conscient.

Si, malheureusement, vous rencontrez de tels maîtres égarés à l'avenir, si toutes sortes de pensées malveillantes surgissent dans votre esprit, tournez-vous vers des maîtres et gourous qualifiés pour dissiper vos doutes. J'ai donné des enseignements approfondis à ce sujet lorsque

j'étais au Tibet. Pensez à cela : « Je suis un vieil homme, je n'y vois plus très clair, mon esprit n'est plus très vif. Mais cependant, je peux déclarer et affirmer que tous les grands maîtres et détenteurs des huit lignées de réalisation partagent une même sagesse et que tous leurs enseignements sont nobles. » Comment pouvez-vous, vous, disciples intelligents, vous laisser perturber par des « amis » égarés ? S'il vous plaît, ne vous éloignez jamais du noble chemin du Dharma.

Dans le futur, juste avant ou juste après mon décès, quelqu'un se présentera et dira : « Ce gourou est très bon, cet autre gourou a un problème, » ou bien « Cet enseignement est correct, cet autre enseignement est faux. » Il y aura beaucoup de gens comme ça. Soyez très prudent et vigilant. C'est un conseil pour chacun d'entre vous, je le partage avec vous du fond du cœur !

Bien sûr, je ne veux pas dire que les enseignements de toutes les différentes écoles bouddhistes sont identiques, aussi faciles et aussi profonds. L'École Nyingma, en ce qui concerne les tantra pères, mères et non duels de l'Atiyoga, donne des enseignements et des instructions essentielles plus profonds, plus faciles à pratiquer,



9.13 : Chojé pleinement absorbé par la transmission des enseignements

dont les résultats sont plus rapides à obtenir. Il y a donc une grande différence entre toutes ces écoles. Cela ne veut pas dire qu'un enseignement est incorrect et l'autre correct. Tous les enseignements du Dharma ont été enseignés par le Bouddha, suivant les capacités, les propensions et les intentions des êtres sensibles. Mais le sommet de tous les chemins n'est autre que l'Atiyoga de la Grande Perfection. Le Bouddha lui-même l'a dit. Vous devriez savoir que la Grande Perfection révèle clairement tous les points essentiels des paroles du Bouddha ; c'est un commentaire qui contient l'ensemble du corpus des nobles enseignements, c'est la sagesse des bouddhas des trois temps,

le chemin unique et complet afin que tous les êtres sensibles atteignent la bouddhété.

Les qualités extraordinaires de la Grande Perfection

Certains pourraient trouver que la manière que j'ai de m'exprimer ressemble à celle d'un perroquet. Dans nos régions tibétaines, il existe un dicton selon lequel les perroquets répètent tout le temps : « Ne tuez pas d'insectes, ne tuez pas d'insectes », alors qu'ils mangent eux-mêmes des insectes. En fait, je suis un peu comme eux. D'un côté, je vous dis d'abandonner toute attitude sectaire et de l'autre, je ne fais que l'éloge de la Grande Perfection. (Rires)

Le fait de porter aux nues la Grande Perfection n'a rien d'une attitude sectaire ou d'un favoritisme envers ma propre   cole. J'ai de nombreuses raisons de le faire.

Premièrement, examinons l'histoire du Dzogchen. Il est certain que tous les grands vidyadharas comme Garab Dorj  , Jampal Shenyen, Shri Singha et Jnanasutra ont atteint le grand corps d'arc-en-ciel. De plus, sans abandonner leur corps physique, le deuxième bouddha Orgyen Rinpo  ch   demeure sur la Glorieuse Montagne Couleur de Cuivre du sous-continent, au Sud-Ouest de Chamaradvipa et Vimalamitra sur le Mont Wutai, dans la région chinoise de Han. Il semble que presque chaque maître de lignée Nyingma au cours de l'histoire ait atteint un corps de libération, soit le corps arc-en-ciel, transcendant toute matérialité, soit le corps arc-en-ciel du grand transfert.

Jusqu'à ce jour, dans les régions élevées, centrales et inférieures du Tibet, de nombreux pratiquants du Dzogchen ont manifesté des signes auspicious, que ce soit dans les aspects extérieurs, intérieurs et secrets, et des signes extraordinaires en accomplissant le corps arc-en-ciel. Le livre de Dudjom Rinpo  ch  , *L'  cole Nyingma du Bouddhisme Tibétain* raconte en détail beaucoup d'histoires de ce genre. De nombreux pratiquants ont atteint un niveau de réalisation aussi élevé mais n'ont pas été mentionnés dans ce livre. Ce genre d'accomplissement se

produit tout le temps. Rien que pour cela, je peux affirmer que les enseignements profonds du Dzogchen sont sans précédent et inégalés dans le monde entier.

Deuxièmement, les doctrines des différentes écoles disent des choses différentes en ce qui concerne le temps nécessaire pour atteindre l'Éveil. Le *Tantra Guhyasamaja* et le *Tantra Kalachakra* disent tous deux qu'un pratiquant ayant une grande diligence et une grande sagesse peut atteindre la bouddhété en une seule vie. Ici, *une seule vie* fait référence à une durée de vie de moins de cent ans. En dehors de cette déclaration, les tantra des Nouvelles Écoles ne parlent d'aucune possibilité d'atteindre l'Éveil complet plus rapidement que cela. Comme ils ne précisent pas clairement la vitesse avec laquelle on peut atteindre la bouddhété dans une seule vie, aucune conclusion arbitraire ne peut être faite à ce sujet.

Alors, en combien de temps peut-on atteindre la bouddhété lorsque l'on pratique la Grande Perfection ? Dans de nombreux tantra comme le *Nyingtig Yabzhi*, il est dit qu'un pratiquant possédant une grande diligence peut atteindre le résultat de l'unification parfaite en trois ans. Encore plus rapide, dans le *Chetsün Nyingtig*, la quintessence de toutes les instructions essentielles de la Grande Perfection, il est clairement mentionné que ceux de capacité suprême ou de grande foi et dévotion peuvent transformer leur corps physique en lumière en six mois dans le meilleur des cas. Tout cela est directement affirmé dans les doctrines de la Grande Perfection. En comprenant ces paroles, vous devriez savoir qu'une voie aussi rapide pour atteindre la bouddhété que le chemin Dzogchen est très rarement enseignée dans l'un de ces tantra des Nouvelles Écoles.

Troisièmement, l'effort nécessaire pour la pratique. Parmi tous les tantra des Nouvelles Écoles, le plus profond est le glorieux *Kalachakra*. Il n'y a pas de tantra plus élevé que celui-ci. Le chemin sans effort de ce tantra est la pratique du yoga du vajra à six branches, de la phase de perfection. Pour faire cette pratique, si vous en apprenez plus à

ce sujet, vous remarquerez que la pratique de la première branche, le yoga du retrait individuel, est comme la pratique du Dzogchen car il s'agit de demeurer naturellement, que ce soit avec le corps, la parole et l'esprit, le regard dans l'espace clair dénué de nuages. Mais, à mesure que vous progressez dans les autres branches, comme avec le yoga de l'absorption méditative et le yoga de la récapitulation, vous rencontrerez de nombreuses forces démoniaques différentes et les impasses de méthodes incorrectes. Si vous souhaitez progresser sur ce chemin, vous devrez mettre en œuvre de nombreuses instructions essentielles particulières afin d'éviter ces approches trompeuses. Et surtout, si vous ne pouvez pas compter sur un gourou érudit et qualifié, maîtrisant tous les enseignements et ayant une expérience de la pratique, vous pourrez à peine progresser sur ce chemin. Tout cela est clairement indiqué dans le manuel de pratique Jonangpa du *Kalachakra* appelé *La Vue qui Accomplit Tout*. Durant cette ère chaotique, il est donc vraiment difficile de suivre ce chemin et de pratiquer l'enseignement tantrique.



9.14 : La bénédiction transcendante est au-delà du temps et de l'espace

Mais si vous choisissez de pratiquer le Dzogchen, la seule condition préalable c'est d'avoir une foi inébranlable envers le gourou et de le considérer comme un bouddha. Avec une confiance et une dévotion totales, priez le gourou, pratiquez les instructions essentielles et demeurez naturellement. Cela est plus que suffisant pour atteindre l'Éveil

complet, rien d'autre n'est nécessaire. Dans le texte principal du *Chetsün Nyingtig*, il est dit : « Supplier le maître assidûment, avec respect, avec une dévotion intense, non fabriquée, est la méthode suprême parmi toutes pour dissiper les obstacles et intensifier la pratique. » Vous n'avez donc pas besoin d'autres pratiques en dehors de celle qui

consiste à prier le gourou avec une dévotion intense. Vous pouvez simplement vous asseoir ou vous allonger avec confort et aise. Il est juste de dire qu'il n'y a pas de pratiques aussi faciles que celle de la Grande Perfection.

Quatrièmement, en ce qui concerne l'enseignement adapté à cette époque, lorsque les afflictions mentales des êtres sensibles s'intensifient, ils ont besoin d'enseignements plus profonds pour dompter leur esprit. Tout comme une personne gravement malade ne peut guérir si on ne lui prescrit pas le médicament adapté pour la soigner. Il en va de même pour le Dharma. Durant l'ère de la perfection, les afflictions mentales des êtres sensibles ne sont pas aussi puissantes, ils n'ont besoin, comme antidote, que du Kriya tantra. Aux ères de la possession de trois et de la possession de deux, lorsque les gens ne peuvent accomplir qu'une partie des dix vertus, ils ont besoin respectivement des Charya tantra et Yoga tantra pour discipliner leur esprit. Lorsque débute l'ère des conflits, les afflictions mentales des êtres sensibles sont plus fortes et encore plus évidentes ; ainsi, le Yoga tantra le plus élevé doit être enseigné pour guider leurs pratiques spirituelles. En ce moment, nous vivons une époque plus chaotique encore que l'ère des conflits, où les cinq dégénérescences sont omniprésentes et les êtres sensibles obstinés et difficiles à discipliner. Dans ce cas, aucune doctrine ne peut être vraiment utile, à l'exception de l'enseignement de la Grande Perfection. Comme l'a dit le grand maître Kathok Dudul Dorjé : « Lorsque les enseignements des huit yana parviennent à peine à discipliner les êtres, c'est le moment de faire rayonner le chemin le plus élevé de l'Atiyoga ». En cette époque dégénérée où les huit yana échouent à guider les êtres sensibles, les pratiquants doivent s'appuyer sur le sommet de tous les yana, l'Atiyoga de la Grande Perfection, car il leur est spécialement destiné. L'enseignement Dzogchen est alors exceptionnel et incomparable.

Cinquièmement, en ce qui concerne la période où le Bouddhadharma va demeurer dans le monde, en général, la plupart des enseignements donnés par le Bouddha ont déjà pris fin dans cette ère. La période

où le Dharma demeure dans ce monde est divisée globalement en quatre époques : l'époque de la réalisation, de l'accomplissement, de la transmission, et celle où seuls les symboles demeurent. En ce moment, nous sommes dans la période de transmission, à la jonction entre la fin de la période de transmission de la discipline et le début de la transmission de l'absorption méditative.

En ce qui concerne les enseignements tantriques en général, la plupart d'entre eux ont atteint leur période finale et disparaîtront bientôt de ce monde. Prenons par exemple le tantra *Kalachakra*. Pendant le règne des sept Dharmaraja et des vingt-cinq Rois Kalkin, le Dharma s'est largement propagé, c'est la période antérieure du *Kalachakra*. La période ultérieure correspond au moment où les deux fils du Roi Kalkin Rudra Chakrin assistent à la prospérité des enseignements du *Kalachakra*. Actuellement, nous sommes dans la période antérieure, le règne des sept Dharmaraja est terminé, le vingt-et-unième Roi Kalkin Aniruddha est sur le trône, et cette année est la soixante-septième de son règne. Comme vous pouvez le constater, la période antérieure du *Kalachakra* touche à sa fin. Vous devriez savoir que plus la fin de l'enseignement se rapproche, moins ses bénédictions et son pouvoir sont efficaces et rapides.

C'est tout le contraire pour l'enseignement Dzogchen. Comme le dit le *Tantra de la Réverbération du Son* :

*La Dakini Paldzin, qui est dotée de vertu,
Recevra l'enseignement et le préservera,
Elle le propagera lorsque la durée de vie des humains sera de dix
ans.
Après cela, l'enseignement n'existera plus dans ce monde.*

Nous sommes à l'ère où le moment est venu de diffuser largement l'enseignement Dzogchen et de grandes pratiquantes féminines atteindront le corps arc-en-ciel grâce cette pratique. Comme le mentionne ce tantra, lorsque la durée de vie humaine sera de dix ans, la Dakini

Paldzin apparaîtra dans le monde pour propager l'enseignement Dzogchen. Quiconque la verra, l'entendra, se la rappellera ou la touchera atteindra la réalisation du corps arc-en-ciel du grand transfert. Pour l'instant, c'est la période où le Dzogchen fleurit et il devrait être répandu, partagé et pratiqué.

La grandeur du Dzogchen est si vaste, si infinie que même un grand bodhisattva ayant atteint la dharani de la rétention totale ne peut en énumérer toutes les qualités extraordinaires en plusieurs éons. Certaines personnes ordinaires comme moi peuvent développer ce sujet pendant plusieurs jours. Malheureusement, nous devons nous arrêter ici parce que c'est l'heure.

Remarques de conclusion

Pour créer des conditions favorables, je conclurai mon enseignement avec ces deux citations.

La première provient du *Commentaire Secret sur le Tantra de l'Unique Héritier de la Doctrine* de Rigdzin Garab Dorjé. À la fin de son commentaire, il écrivit :

*Tous les bouddhas des trois temps
Ont donné d'innombrables instructions essentielles.
Cet Héritier Unique est suprême parmi eux.
Il n'y a absolument aucune instruction plus profonde que celle-ci
Dans les royaumes vastes et infinis.*

Les bouddhas du passé, du présent et du futur ont donné d'innombrables enseignements. Mais aucun d'entre eux ne surpasse cet enseignement de la Grande Perfection, ce tantra né de lui-même, unique héritier de tous les bouddhas. Nous, les tibétains, avons pour habitude de jurer par Lhassa, ici, Garab Dorjé fit cette promesse et nous certifia que Dzogchen possède ces qualités incomparables. Rappelez-vous de cela.



9.15 : Chojé terminant un enseignement profond

La seconde citation vient de l’Omniscient Ju Mipham Rinpoché. Il manifesta une bonté inégalée envers les êtres et fut connu en tant que maître qualifié, manifestation de la sagesse non conceptuelle de tous les bouddhas. Il déclara un jour : « Lorsque le monde est dans l’obscurité de la dégénérescence et du déclin, les activités éveillées de Padmasambhava resplendissent comme la lune. » En cette ère où l’obscurité des cinq dégénérescences est encore plus omniprésente, la peste, la famine, la guerre frappent le monde et les afflictions mentales des êtres, comme le désir, la colère et l’ignorance, sont de plus en plus incontrôlables. Les activités éveillées de Padmasambhava fleurissent alors de plus en plus. Plus la nuit est sombre, plus la lune resplendit. De même, plus l’obscurité de la dégénérescence recouvre le monde, plus les bénédictions de Gourou Rinpoché Padmasambhava viennent rapidement à nous.

Je vous exhorte donc à choisir la Grande Perfection comme seule pratique du Dharma et Gourou Rinpoché comme maître principal.

C'est la requête que je fais sincèrement à chacun d'entre vous. Sogyal Rinpoché et moi sommes reconnus comme les réincarnations de Tertön Sogyal Lérab Lingpa. Notre unique refuge à tous deux, pour cette vie, est Gourou Orgyen Padmasambhava, et le seul Dharma que nous nous efforçons de pratiquer est la Grande Perfection. Par conséquent, je vous implore une fois de plus de faire de même si vous voulez nous suivre, surtout si vous suivez Sogyal Rinpoché. Engagez-vous uniquement dans la pratique du Dzogchen ; c'est le message essentiel que je partage avec vous aujourd'hui et c'est aussi le souhait de votre gourou.

Je ne vous mens pas. En venant dans ce centre du Dharma de Tertön Lérab Lingpa, je n'avais rien préparé, mais dès que je commence à parler, il me semble que je ne peux plus m'arrêter. Mon enseignement se déploie de plus en plus. Aujourd'hui, je n'ai pas encore abordé le point principal de la pratique du Dzogchen, et il est tard. Mais je pense que ça va, puisque vous avez pratiqué la Grande Perfection dans le passé, que vous la pratiquez toujours et que vous continuerez à la pratiquer à l'avenir. Si j'ai du temps demain ou après-demain, j'en parlerai brièvement. Mais si je n'ai pas le temps, ce n'est pas un problème aussi longtemps que vous aurez confiance en votre gourou et solliciterez ses conseils pour clarifier vos doutes et répondre à vos questions. Il est alors certain que vous progresserez sur ce chemin.

C'est vraiment étrange qu'un vieux moine comme moi parle sans arrêt. Si je continue comme ça, je crois que je vais continuer à jacasser même quand le soleil sera couché. Mais il est temps que je m'arrête.

Sa Sainteté fit une pause de quelques secondes, puis elle composa spontanément un poème :

*Le lieu de pratique de Lérab Lingpa est aussi vaste que l'espace vide,
La réincarnation de Tertön Sogyal y donne une bénédiction semblable
au soleil.
Mon discours est illimité et infini,*

*Mais il est toujours difficile de couvrir tous les aspects et de donner un enseignement exhaustif.
Donc, je ne peux que m'arrêter ici pour le moment.*

J'AI DONNÉ AUSSI QUELQUES ENSEIGNEMENTS

Le soir même, à la demande des bouddhistes de Lérab Ling, j'ai donné un enseignement sur Tertön Sogyal Lérab Lingpa et ses réincarnations. J'ai parlé principalement des qualités du corps, de la parole et de l'esprit de Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, en me référant à sa biographie.



9.16 : Khenpo Sodargyé enseigne sur Lérab Lingpa et ses réincarnations

Au cours de ce voyage en Occident, j'ai enseigné le Dharma en plusieurs endroits, pas seulement à Lérab Ling. Dans la vallée de Napa, j'ai parlé de la pratique de Mañjuśrī et j'ai proposé deux sessions de questions-réponses. À Boston, j'ai expliqué les Trois Nobles Principes et la philosophie de l'absence d'existence du soi et j'ai aussi donné la transmission orale de la sadhana de Vajrakilaya.

Lorsque j'ai parlé de l'absence de soi d'un individu, j'ai appliqué les raisonnements logiques de différents érudits, y compris celui de l'analyse en cinq parties du char dans *La Sagesse Fondamentale de la Voie du Milieu* de Nagarjuna,

celui de l'analyse en sept parties du char dans *l'Introduction à la Voie du Milieu* de Chandrakirti, le raisonnement de ni un ni plusieurs dans *l'Ornement de la Voie du Milieu* de Shantarakshita, ainsi que les observations de Shantideva dans *La Voie du Bodhisattva*. Ces analyses affirment l'absence de soi que ce soit du corps physique ou des six consciences. Avec ces arguments logiques de la *Voie du Milieu*, j'ai établi que ce que l'on appelle le soi, auquel les êtres sensibles s'attachent fortement, n'existe pas. J'ai conduit les étudiants à développer une compréhension théorique de l'absence d'existence d'un soi. J'ai aussi partagé la méthode pour pratiquer l'absence de soi d'un individu.

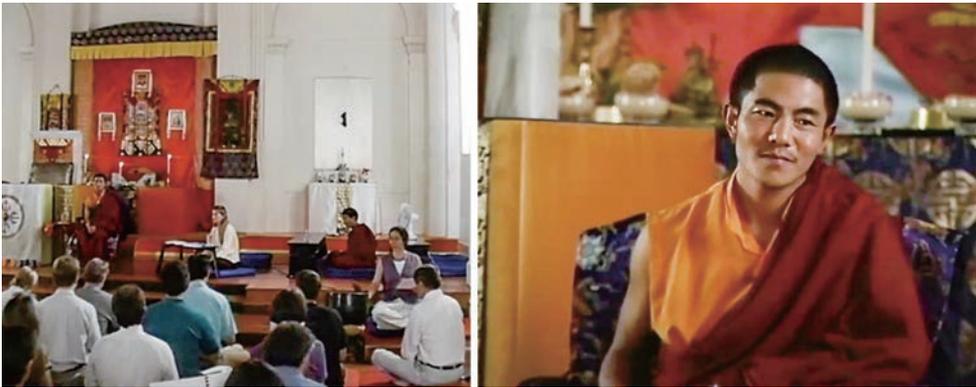


9.17 : Khenpo Sodargyé interagit avec le public dans la vallée de Napa

Pour partager le Dharma en Occident, je pense qu'il est nécessaire d'avoir deux types de maîtres. L'un est un maître pleinement éveillé, comme Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, qui possède les bénédictions extraordinaires de sa lignée du Dharma et dont les réalisations spirituelles sont exceptionnelles. Ce genre de maître peut semer des graines vertueuses chez ceux qui ont un lien avec lui. Il peut même les conduire directement vers la libération, s'ils ont une grande foi. Le second type de maître du Dharma a vécu en Occident pendant des années. Il est familier avec l'intérêt, la culture et les problèmes des Occidentaux. Dans le meilleur des cas, ces maîtres peuvent aussi connaître

des méthodes modernes pour la gestion des émotions, comme dans les études psychologiques.

Mais une personne comme moi, simplement en visite, ne peut apporter beaucoup de bienfaits aux gens qui vivent ici. Ma visite est de courte durée dans ces pays inconnus, je n'ai pas un niveau élevé de réalisation ni une compréhension solide des cultures occidentales. Par conséquent, le fait de donner occasionnellement quelques enseignements aux occidentaux ne peut pas beaucoup les inspirer, ni leur apporter de grand bienfait. C'est pour cela que je n'ai mis aucun de mes enseignements dans ce livre, car cela risquerait de générer des plaisanteries. Ce livre contient principalement les paroles de vajra de Yidzhin Norbu qui elles, peuvent apporter des bienfaits aux lecteurs.



9.18 : Khenpo Sodargyé donne des enseignements et des transmissions orales à Boston

LAMA MUMTSO RINPOCHÉ

Le 29 août au matin, Lama Mumtso donna la transmission de pouvoir de Gourou Dorjé Drolo à l'assemblée. Presque à chaque étape, durant ce voyage, elle a donné des transmissions comme celles de Vajrakilaya Gurkhukma, Tendrel Nyesel, Jampal Yeshé Sempa et Avalokitésvara, à la demande des centres.

Dans la société occidentale, où l'égalité des sexes est très importante, nombreux sont ceux qui ont ressenti une joie certaine en voyant Lama Mumtso.

Elle a été très bien accueillie dans les centres, car très peu

de grandes femmes maîtres voyagent en Occident pour partager le Dharma. Il est plus rare encore de trouver des tulku féminins ou des dakini capables de donner des transmissions à une assemblée du Dharma. Les étudiants, en voyant Lama Mumtso, ressentent qu'elle incarne vraiment la compassion, une lueur douce émane de son regard et de son sourire. Même si on ne la rencontre qu'une seule fois, on ne peut qu'être profondément attiré par l'élégance de sa pratique spirituelle. Lama Mumtso succite beaucoup d'espoir et de confiance à de nombreuses pratiquantes, elle les encourage à se consacrer à la pratique du Dharma.



9.19 : Lama Mumtso donne une transmission de pouvoir

En accompagnant Chojé dans de nombreux endroits, que ce soit en Chine ou à l'étranger, j'ai eu la chance d'être proche de Lama Mumtso. Dans la vie quotidienne, dans les tâches quotidiennes et en compagnie des autres, elle n'est pas aussi fragile, sensible ou imprévisible que certaines femmes laïques, sans parler de sa réalisation spirituelle extraordinaire et de sa sagesse transcendante dans les enseignements du Mahayana et du Vajrayana. Elle est calme et réservée par nature, n'ayant aucun attrait pour les choses ordinaires. Ses vêtements, sa nourriture, son logement et sa manière de se déplacer, tout cela est très simple. Quand elle sort, elle ne se préoccupe jamais de la nourriture ni de l'hébergement.



9.20 : À gauche : Lama Mumtso à Hawaï ; à droite : dans le Maryland



9.21 : Les deux photos du haut : Lama Mumtso et des étudiants occidentaux à New York ; les trois photos du bas : dans la vallée de Napa



9.22 : Le regard plein de vivacité de Lama Mumtso

Je ne l'ai jamais vue perdre son sang-froid quand elle était avec son oncle Khenpo Rinpoché et sa mère Ani Medron. Elle se montrait toujours respectueuse, tant par ses paroles que ses actes, elle les servait de tout son cœur. Elle ne créait jamais de discorde entre Rinpoché et ses étudiants, mais manifestait toujours son amour et sa sollicitude envers tous.

Lama Mumtso possède aussi une intelligence et une mémoire extraordinaires. Si, par exemple, nous oublions l'endroit où nous avons laissé nos bagages, elle s'en souvient immédiatement. Elle se rappelle clairement de tout ce qui s'est passé, même de la date et de l'année. Elle n'aime qu'une seule chose, la pratique du Dharma. Elle passe tout son temps à réciter des mantras et des prières. En dehors de cela, elle ne parle pas beaucoup.

Lama Mumtso agit avec une grande bonté et une grande bienveillance dans toutes ses actions ordinaires ou spirituelles. Elle est la vajra gourou de tous les membres du sangha à l'Académie Bouddhiste des Cinq Sciences de Larung Gar et nous donne continuellement des transmissions et des enseignements. Puisse-t-elle vivre longtemps dans ce monde et toujours tourner la roue du Dharma !

PROFITER DU PAYSAGE

Après la transmission de Lama Mumtso, Sogyal Rinpoché invita Yidzhin Norbu sur les hauteurs de Lérab Ling pour une offrande de sang, ce qu'il accepta volontiers.



9.23 : Sogyal Rinpoché invite Choje à faire une offrande de sang sur les hauteurs de Lérab Ling



9.24 : Offrande de sang



9.25 : Une joyeuse conversation

Nous nous sommes rendus sur la colline, au milieu de nombreux drapeaux de prière et, surtout de nombreux drapeaux de Gésar. C'est là que les membres du sangha de Lérab Ling viennent faire des offrandes de fumée les jours favorables et les jours de fête. Le panorama s'ouvre sur les vallées environnantes et les montagnes des



9.26 : Chojé et Sogyal Rinpoché

Pyrénées, formant une frontière naturelle entre l'Espagne et la France. Quelqu'un nous montra les montagnes situées à proximité et les directions de chaque pays européen. Puis, nous avons chanté avec Chojé, récité les liturgies, fait des offrandes de sang et des offrandes de nourriture aux protecteurs du Dharma. Nous avons tous prié pour que le Dharma fleurisse toujours dans le monde et soit d'un grand bienfait pour tous les êtres sensibles.

Après être redescendu de la colline et avoir déjeuné, Rinpoché fut invité à la « maison de thé », accompagné de plusieurs grands maîtres. C'est un petit chalet en bois construit par Sogyal Rinpoché dans la vallée où se trouve le chapiteau du Dharma. Il est niché dans la forêt, près d'un petit ruisseau et d'une cascade, seul un sentier de montagne accidenté permet d'y accéder. Comme c'était impraticable à tout véhicule, Sa Sainteté dû marcher en étant soutenu pour monter et pour descendre, ce qui fut un peu difficile pour lui.



9.27 : Chojé marchant lentement dans la forêt



9.28 : Chojé et d'autres se reposant et discutant à la maison de thé, près de la cascade

Rinpoché apprécia alors le paysage et parla de Padmasambhava et de Shantarakshita, venus au Tibet pour répandre le Dharma. Il évoqua aussi les activités du Dharma, à Lérab Ling.

LES INSTRUCTIONS ESSENTIELLES QUI MONTRENT LA NATURE DE L'ESPRIT

Après être revenu de la maison de thé, Sa Sainteté donna un enseignement sur les onze thèmes du Dzogchen et les instructions essentielles de trekchö.

Aujourd'hui, je voudrais partager avec vous quelques mots sur les enseignements Dzogchen de la claire lumière. La Grande Perfection est l'intention ultime de tous les bouddhas des trois temps, le pinacle de tous les chemins.

Pour ce qui est de leur propagation dans le monde humain, les enseignements Dzogchen qui fleurissent de nos jours ont été confiés initialement à Rigdzin Garab Dorjé. Premier maître humain, il a rassemblé tous les enseignements Dzogchen en 6.400.000 versets. Ensuite, son disciple Jampal Shenyen a classifié ces versets en trois catégories : la catégorie extérieure de l'esprit (*semdé*), la catégorie intérieure de l'espace (*longdé*) et la catégorie secrète des instructions essentielles (*mengakdé*). Shri Singha a ensuite divisé celle des instructions essentielles en quatre cycles : extérieur, intérieur, secret et encore plus secret ou inégalé. Le grand pandita Vimalamitra a ensuite divisé le cycle inégalé, les enseignements Nyingtig, en deux catégories : ce qui peut amener à la libération dans cette vie appartient à la lignée explicative de la Grande Perfection, et ce qui peut amener à la libération dans la manifestation spontanée de la sagesse dans l'état intermédiaire appartient à la lignée chuchotée de la Grande Perfection.

En ce qui concerne les enseignements des lignées explicative et chuchotée du Tibet, l'Omniscient Longchenpa les a exposés avec l'approche vaste des pandita dans ses *Sept Trésors* et la *Trilogie du Repos Naturel*. Il a également composé le *Nyingtig Yabzhi*, les enseignements utilisant l'approche profonde du kusali. Toutes ces instructions essentielles sont préservées dans les trois catégories de tantra, transmissions orales et upadesha sous forme écrite. Au total, il existe dix-neuf tantra de

la Grande Perfection : les dix-sept tantra du cycle essentiel secret de l'Essence du Cœur, auxquels s'ajoutent le *Tantra de l'Étendue Claire Flamboyante* et le *Tantra de la Mère Noire Courroucée*.

En ce qui concerne la transmission et la clarification des tantra, il existe les quatre écritures profondes, à savoir *Les Syllabes Dorées*, *Les Syllabes Turquoise*, *Les Syllabes de la Conque* et *Les Syllabes Couleur Cuivre*. Men ngak, ou upadesha, les instructions essentielles, données par le maître, font référence aux cent dix-neuf instructions essentielles.

Les instructions concernant la pratique qui contiennent tous les points essentiels de ces enseignements Dzogchen sont présentées dans le *Lama Yangtig* de l'Omniscient Longchenpa. Il comprend cinquante et une sections et si vous pouvez le mettre en pratique, vous pratiquez alors tous les enseignements Dzogchen, sans exception.

Les Onze thèmes du Dzogchen

Vous pourriez vous poser cette question : « Sur quel tantra le *Lama Yangtig* s'appuie-t-il pour expliquer toutes les instructions essentielles ? » Il se base principalement sur le *Tantra du Collier de Perles*, qui expose les enseignements du Dzogchen en suivant les onze thèmes.

Quels sont ces onze thèmes ? Le *Tantra du Collier de Perles* dit :

*La base, la façon dont surgit la confusion,
La façon dont la nature de bouddha imprègne tout,
Le lieu, les chemins, les portes, la sphère objective,
La pratique elle-même, l'étendue optimale, le bardo,
Et la base de la libération, tels sont les onze thèmes.*

Tout d'abord, *la base*. Au début, lorsque n'existent ni les bouddhas éveillés ni les êtres sensibles confus, la base demeure incertaine ou indéterminée. Elle est spontanément présente, son essence est vacuité, sa nature intrinsèque est luminosité et son rayonnement est une compassion prête à se manifester. Elle peut être décrite par cinq

groupes (familles) : les cinq kaya, les cinq sages, les cinq souffles, les cinq dakini et les cinq luminosités.

Deuxièmement, *la façon dont surgit la confusion*. Dans l'espace ouvert de son essence, saisissant sa nature intrinsèque sous forme d'objets extérieurs et ne comprenant pas son énergie de compassion comme étant l'esprit, les êtres sensibles errent sans cesse dans le samsara, entraînés sans cesse par les trois causes et les quatre conditions.

Les trois causes sont l'ignorance causale de l'identité unique, l'ignorance co-émergeante et l'ignorance conceptuelle ou imaginative. Ces trois types d'ignorance sont les causes de la confusion des êtres sensibles.

Les quatre conditions sont : la condition causale, la condition objective, la condition régente et la condition immédiatement antécédente. Ces quatre types de conditions amènent également à la confusion.

Lorsque les apparences se déploient de la base, le Bouddha primordial Samantabhadra reconnaît ces manifestations comme surgissant d'elles-mêmes et atteint la libération à l'instant. La manière d'atteindre la libération possède six caractéristiques, qui peuvent être essentialisées en trois. Quelles sont-elles ? Le résultat n'est pas engendré par une cause, les instructions essentielles ne sont pas données par un enseignement et le Bouddha n'est pas transformé à partir de l'esprit ordinaire. Le Bouddha primordial atteint la libération grâce à ces trois caractéristiques exceptionnelles.

Troisièmement, *la façon dont la Nature de Bouddha imprègne tout*. Bien qu'il y ait une multitude d'apparences au sein du samsara et du nirvana, elles ne sont jamais séparées de la nature fondamentale du tathāgata. Pour établir cette Vue, il existe principalement dix sūtra sur le tathagatagarbha dans les enseignements du Sūtrayana et tous font partie du troisième tour de roue du Dharma. Pour en révéler le sens plus profond, Maitreya a décliné la nature de bouddha en neuf aspects, par neuf exemples dans son *Uttaratantra Shastra*, et Nagarjuna en a exposé six par six exemples dans sa *Louange au Dharmadhatu*. Dans le

Vajrayana du Mantra Secret, on trouve le *Tantra de Guhyagarbha*, le *Tantra de Bouddhasamayoga*, *Établir toutes les apparences comme étant divines et Établir le sujet comme sagesse primordiale* de Rongzom Mahapandita, ainsi que de nombreux grands enseignements donnés par l'Omniscient Longchenpa. Tous parlent de l'omniprésence de la nature de bouddha. Vous devriez étudier ces sūtra, ces tantra et ces shastra pour en comprendre le sens plus profondément.

Quatrièmement, *Le lieu de la sagesse*. Où se trouve la sagesse primordiale de la conscience ? La véritable sagesse primordiale demeure dans le palais incommensurable du joyau précieux à huit facettes. Le rayonnement demeure dans le palais incommensurable de la cavité crânienne, dans le palais incommensurable des yeux et dans le palais incommensurable de la circulation des canaux. Il y a au total quatre palais incommensurables. Les déités paisibles demeurent dans le palais du joyau précieux du cœur ; les déités courroucées, dans le palais de la cavité crânienne ; dans le palais des yeux demeurent les signes de rayons de lumière ; et dans le palais de la circulation des canaux demeure l'essence de lumière.

Cinquièmement, *les chemins de la sagesse*. Deux filaments blancs, finement enroulés, émanent du canal cristallin de kati et parviennent jusqu'aux yeux gauche et droit, révélant ainsi la sagesse naturelle primordiale.

Sixièmement, *les portes de la sagesse*. Au centre de l'œil physique, se trouve la luminosité du lasso d'eau à longue portée, avec une base fine et une pointe large, en forme de corne de vache, claire et lumineuse. C'est par cette porte que la sagesse primordiale naturelle est révélée.

Septièmement, *la Sphère objective*. Dans le ciel pur, la sphère objective du dharmakaya est le soleil, celle du sambhogakaya est la lune et la sphère objective du nirmanakaya est une lampe. Par ces trois sphères objectives, vous pouvez percevoir les trois apparences : la lampe du dhatu de la présence éveillée, qui est l'espace bleu omniprésent

entouré d'anneaux aux lumières irisées ; la lampe du bindu vide, qui est constituée d'ondulations concentriques de lumière irisée qui se recouvrent mutuellement, comme lorsqu'une pierre est jetée dans l'eau ; et les chaînes de vajra de la présence éveillée, semblables à des fils d'or ornés de perles de cristal.

Huitièmement, *la pratique elle-même*. Considérant la pureté primordiale comme étant la base et le fait de « trancher complètement » comme étant le chemin, la fruition c'est alors tous les phénomènes purifiés en particules atomiques. Considérer la présence spontanée comme étant la base, « traverser directement » comme étant le chemin, la fruition, c'est alors être libéré en corps arc-en-ciel.

Neuvièmement, *l'étendue optimale*. Vous atteindrez les quatre visions en perfectionnant la pratique, c'est à dire : la vision de la manifestation directe de la Dharmata, la vision de l'accroissement des expériences, la vision de la présence éveillée atteignant son paroxysme et la vision de l'épuisement complet des phénomènes dans la Dharmata.

Dixièmement, *les apparences dans le bardo*. Selon les enseignements tantriques du cycle secret et ceux qui leur sont inférieurs, il y a six bardo ; alors que, selon le cycle secret quintessentiel, il y a quatre bardo. C'est la déclaration extraordinaire des enseignements Nyingtig, bien que Padmasambhava et Vimalamitra aient eu des opinions différentes en ce qui concerne la limite exacte de chacun des bardo. Pour le dire simplement, les quatre bardos sont le bardo naturel de cette vie, le bardo du moment de la mort, le bardo de la Dharmata et le bardo du devenir. Dans le bardo naturel de cette vie, vous devriez dissiper les vues erronées et les doutes en écoutant et en méditant sur le Dharma, vous rappelant de l'instruction comme une hirondelle qui pénètre dans son nid. Dans le bardo du moment de la mort, vous devriez rappeler à ceux qui sont dans l'illusion d'avoir une conscience claire de l'enseignement, se souvenant de l'instruction comme une belle femme se regardant dans un miroir. Dans le bardo de la Dharmata, vous devriez avoir la conviction que tous les phénomènes apparaissent

d'eux-mêmes, vous rappelant l'instruction comme un enfant sautant sur les genoux de sa mère. Dans le bardo du devenir, par un karma positif, vous cherchez une renaissance, vous rappelant des instructions comme dans la métaphore où l'on répare une gouttière cassée.

Onzièmement, *le fondement de la libération*. Ici, il existe deux possibilités : être libéré dans l'état d'éveil parfait ou dans l'état d'éveil pleinement manifesté.

Ces onze thèmes englobent les enseignements Dzogchen des trois catégories : les tantra, transmissions et upadesha. Ce sont également les enseignements que Gourou Rinpoché a transmis au fidèle du mantra, Nanam Dorjé Dudjom dans le temple central appelé *Turquoise Flamboyante*, au monastère de Samyé, le Monastère de la Présence Spontanée Inchangée. Cette fois-ci, je les ai exposés brièvement. Cet enseignement fait partie de la vaste approche des pandita. Nombreux sont ceux parmi vous qui ne peuvent comprendre pleinement une présentation aussi érudite. Cependant, aujourd'hui à Lérab Ling, grâce au pouvoir inconcevable des origines interdépendantes, je vous ai donné tous les points essentiels des tantra du Dzogchen, d'une manière claire et concise.

Instructions essentielles sur Trekchö

Maintenant, à la requête de Sogyal Rinpoché, je vais me focaliser sur la *vue* de trekchö, « trancher complètement » jusqu'à la base de la pureté originelle.

En ce qui concerne les enseignements sur trekchö, tous les grands vidyadharas partagent le même sens ultime, bien que leurs développements soient un peu différents. Rigdzin Garab Dorjé l'a expliqué dans ses *Trois Mots qui Frappent au Cœur le Point Vital*:

Présentation directe du visage de rigpa en lui-même.

Décidez d'une chose et d'une seule.

Confiance directe dans la libération des pensées qui s'élèvent.



9.29 : Chojé avec son sourire plein de bonté

Shri Singha les expliqua ensuite en trois points importants : déterminer tout comme étant le grand épuisement des phénomènes dans la base de la pureté originelle ; déterminer la résolution essentielle dans une activité sans effort, nue et sans entrave ; et déterminer le point essentiel où tout est pleinement libéré dans une grande égalité. De plus, Padmasambhava introduisit directement l'essence de la vacuité en tant que dharmakaya, la nature intrinsèque de la luminosité en tant que sambhogakaya, et la compassion omniprésente en tant que nirmanakaya.

Jnanasutra explicite l'enseignement par les instructions essentielles des quatre modes de placement : Vue, Méditation, Conduite et Résultat. L'Omniscient Longchenpa donna des enseignements plus développés sur trekchö. Parmi eux, ses descriptions détaillées des quatre aspects de la non-existence, de l'unicité, de l'ouverture et de la présence spontanée dans son *Trésor Précieux de l'État Naturel* sont exceptionnelles. Enfin, Rongzom Mahapandita enseigne le sens de la Grande Perfection : ce qui soutient le réceptacle de la grande attention, ainsi que demeurer dans une grande égalité. Par ces deux points, il révéla tous les points essentiels des tantra, des transmissions orales et des upadesha de la Grande Perfection.

Aujourd'hui, je vais suivre l'enseignement de l'Omniscient Ju Mipham Rinpoché et rassembler toutes les instructions essentielles des détenteurs de la lignée de la présence éveillée en une seule phrase : « Lorsqu'un gourou introduit directement un disciple à la nature de l'esprit, il utilise deux méthodes : montrer par la porte de shamatha et montrer par la porte de vipashyana. » Pour être plus précis, le fait de montrer par la porte de shamatha c'est approcher la *Vue* par la méditation, et montrer par la porte de vipashyana c'est approcher la méditation par la *vue*. La première est semblable aux enseignements principaux du Mahamudra et la seconde aux enseignements principaux du Dzogchen. En ce qui concerne le fait de montrer par la porte de vipashyana, Rongzom Pandita et ses disciples mettaient l'accent sur

la vision de l'essence vide, l'Omniscient Longchenpa et ses disciples mettaient l'accent sur la sagesse qui reconnaît la nature lumineuse, et l'Omniscient Ju Mipham Rinpoché présentait son enseignement unique en rassemblant l'intention de sagesse de ces deux grands maîtres en une seule instruction.

Pour résumer les vastes enseignements de Ju Mipham Rinpoché, ils peuvent être essentialisés en deux points : reconnaître le visage de rigpa en lui-même et demeurer dans cet état naturel. En dehors de ces deux points cruciaux, il n'y a pas d'autre instruction essentielle pour la Grande Perfection. Mais que signifient-ils ? Que votre esprit soit en mouvement ou au repos, en observant son essence, complètement à l'aise, vous reconnaîtrez qu'il n'existe ni à l'extérieur, ni à l'intérieur, ni entre les deux, et qu'il est vide comme l'espace ouvert. C'est ce qu'on appelle *reconnaître le visage de rigpa*. Une fois que vous avez réalisé que l'esprit non né est vide, bien qu'il n'y ait ni objet ni sujet, vous pouvez naturellement établir sa nature, de même qu'une personne ayant de bons yeux voit directement des phénomènes concrets. Lorsque cela se produit, c'est *demeurer dans cet état naturel*. Le fait de reconnaître l'essence non née et de demeurer dans l'état de conscience qui se connaît d'elle-même, c'est maintenir la *vue de la nature de l'esprit*.

Pendant la *Méditation*, ne perdez pas la conscience de l'essence non née, tout en demeurant dans un état exempt de toute émergence ou mouvement de pensées. Rongzom Mahapandita nous dit : « Ce que signifie la Grande Perfection, c'est maintenir la grande attention et demeurer ainsi dans une grande égalité. » La vigilance empêchera les pensées conceptuelles d'émerger et le méditant demeurera simplement dans la conscience de sa nature non-née. C'est l'état de grande égalité et c'est appelé *la méditation de la nature de l'esprit*.

En ce qui concerne la *Conduite*, chaque fois qu'une pensée émerge, qu'elle soit bonne ou mauvaise, laissez-la simplement, ne la suivez pas, ne la rejetez pas en utilisant un antidote. Maintenez simplement l'état naturel de rigpa, sans aucun mouvement, demeurez dans une présence

éveillée et consciente. Ceci est l'instruction essentielle : reconnaître le visage de rigpa et demeurer dans cet état naturel.

La perfection d'un pouvoir non obstrué grâce à ces deux pratiques engendre *le Résultat*, l'accomplissement ultime du dharmakaya et du rupakaya.

Vous pouvez aussi prendre les éléments essentiels de la Grande Perfection et appliquer d'autres instructions essentielles montrant directement la nature de l'esprit. La *vue* de la Grande Perfection, c'est reconnaître l'essence non-née de l'esprit. Ce n'est pas difficile à comprendre. En observant votre esprit, qu'il soit distrait ou paisible, vous voyez qu'il n'existe jamais vraiment, qu'il est comme un reflet dans un miroir. Comprendre ceci est appelé *la Vue*.

Cela devrait être assez direct. Dodrupchen Tenpé Nyima a dit : « Au moment où vous regardez vers l'intérieur, vous y êtes. » Si vous cherchez une trace de l'esprit, vous ne pourrez jamais en trouver. Tout comme le reflet de la lune dans l'eau. Lorsque la lune se reflète dans l'eau, elle apparaît et vous la regardez simplement, sans faire quoi que ce soit. Mais si vous agitez l'eau avec un bâton, le reflet n'apparaîtra pas clairement. De même, si vous regardez vers l'intérieur et utilisez l'esprit pour regarder l'esprit, vous réaliserez qu'il n'existe pas, c'est rigpa. Si vous continuez de regarder l'esprit avec votre esprit, vous découvrirez sa nature lucide, consciente et incessante, c'est rigpa. Si vous continuez à regarder l'esprit avec votre esprit, vous réaliserez qu'il demeure tout naturellement, non fabriqué et illimité, tel qu'il est, en cet instant présent, c'est rigpa.

Orgyen Padmasambhava a dit:

*À cet instant même, il est lucide, conscient, incessant,
clair et vif,*

*Et le seigneur primordial Samantabhadra n'est rien
d'autre que cela.*

L'étendue vide, dans laquelle rien n'est établi, est Samantabhadri.

*Réaliser une telle nature, c'est parfaire instantanément
l'Éveil complet.*

Lorsque vous utilisez l'esprit pour regarder l'esprit, il n'existe nulle part, que ce soit à l'extérieur, à l'intérieur ou entre les deux. Cela s'appelle *La Mère Éveillée Samantabhadri*. Bien qu'il soit vide, son pouvoir non obstrué incessant donne naissance à la variété des apparences. Cela s'appelle *Le Père Éveillé Samantabhadra*. Réaliser leur nature inséparable peut vous mener instantanément à l'Éveil parfait. Et c'est précisément la réalisation de la nature de l'esprit.

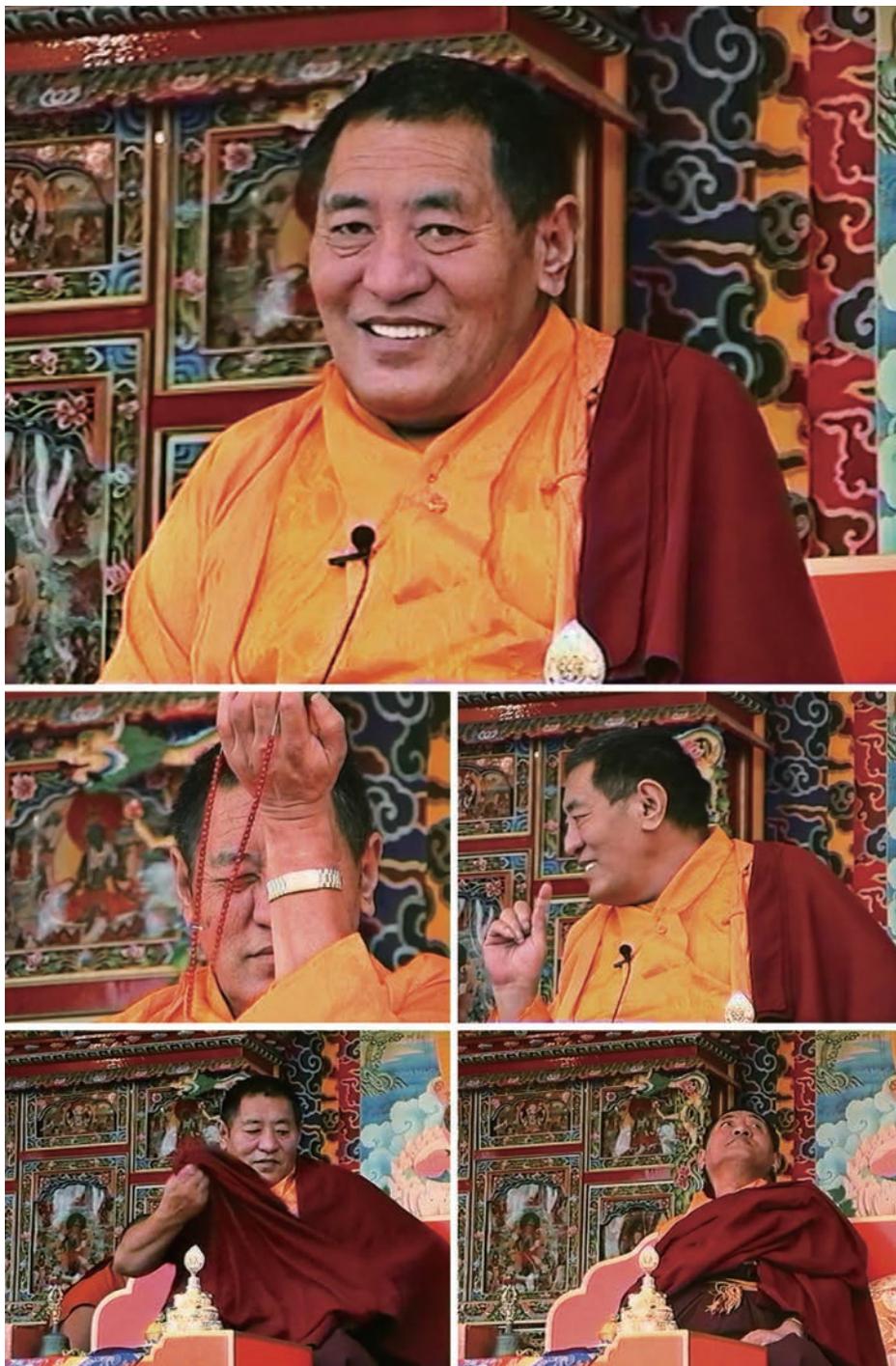
Certains pourraient dire : « Est-ce vraiment aussi simple ? Cela devrait être plus difficile que ça. »

Je dirais que c'est un simple malentendu. Le gourou omniscient Ju Mipham Rinpoché dit :

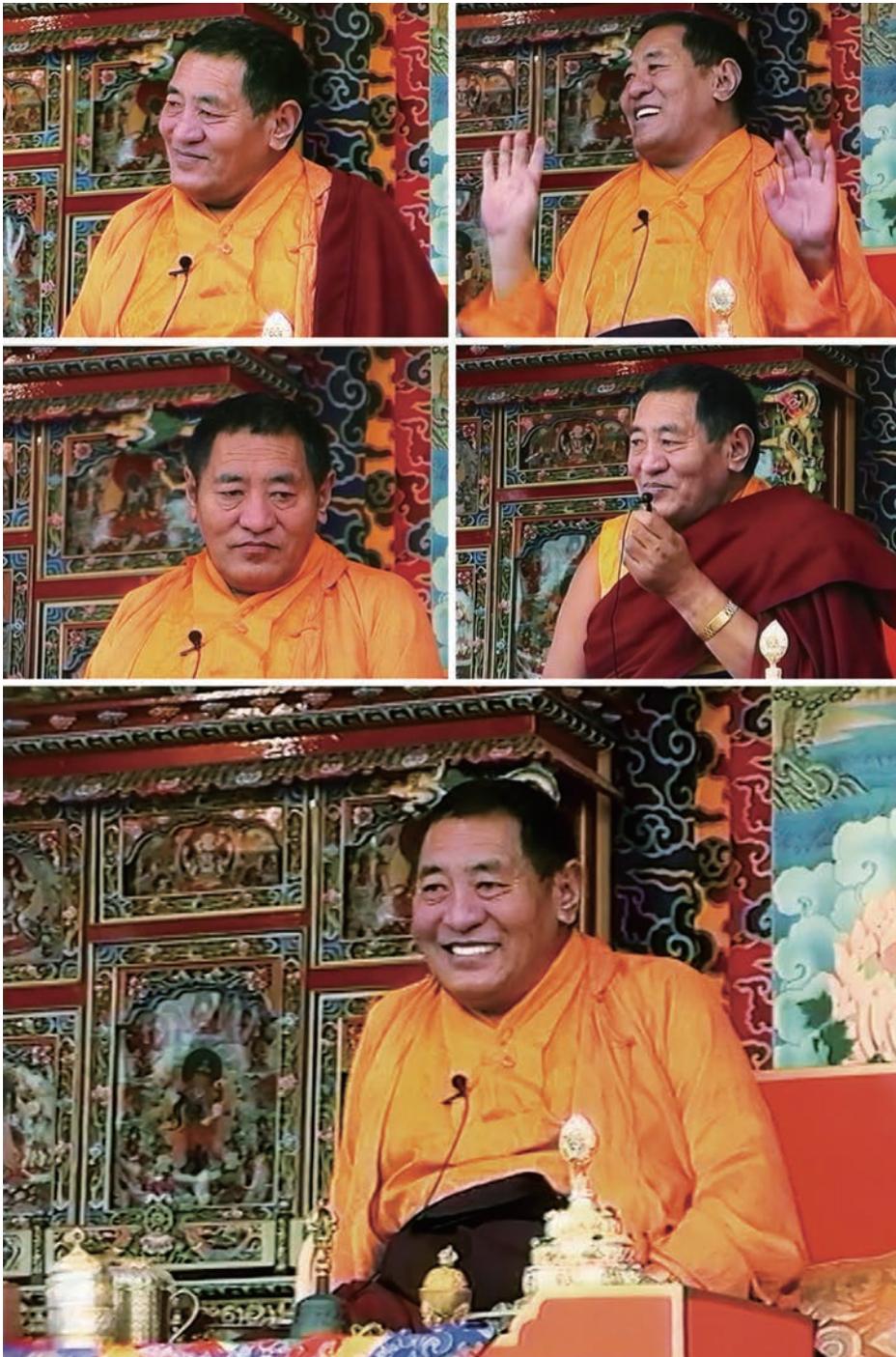
*C'est tellement simple que nous doutons de ce mystère de l'esprit.
Puissent les instructions du gourou nous donner la force de voir !*



9.30 : Une occasion précieuse de recevoir des enseignements sur le Dharma



9.31 : Choje sur le trône du Dharma



9.32 : Les sourires de Chojé

Puisque c'est incroyablement simple, vous devez vous fier aux paroles du gourou pour reconnaître le visage de rigpa et demeurer dans cet état, le maintenant de manière ininterrompue. C'est ce qu'on appelle *la méditation*. Pendant la méditation, il n'y a rien sur quoi méditer, tout en n'oubliant pas votre réalisation, vous demeurez là. Dudjom Lingpa a dit dans un enseignement : « En méditant, vous ne méditez sur rien. Le regard dans l'espace vide, c'est tout ! »

Ce qu'on appelle *conduite*, c'est jouer avec le pouvoir inobstrué afin d'intensifier la réalisation. Quelles que soient les pensées conceptuelles qui surgissent, ne soyez ni heureux ni triste. Soyez comme un vieil homme qui regarde des enfants jouer, sans joie ni peine envers les pensées, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, laissez simplement rigpa demeurer dans sa propre base. En dehors de rigpa, rien n'existe vraiment. Pourtant, les gens ordinaires continuent à courir après leurs pensées conceptuelles, elles sont le déploiement du pouvoir inobstrué. Si un jour, rigpa peut demeurer dans sa propre base sans être perturbé par une pensée conceptuelle quelconque, c'est *le résultat* d'avoir parfait le pouvoir inobstrué.

En ce qui concerne la Grande Perfection, j'utilise deux approches. Parfois, je dis que c'est le chemin le plus simple et le plus facile, et parfois je dis que c'est difficile à comprendre même après l'avoir pratiqué pendant de nombreuses vies et de nombreux éons. Aujourd'hui, je suis la première approche, pour vous puissiez recevoir tous les enseignements de la Grande Perfection.

Je vais citer deux enseignements de l'Omniscient Longchenpa. Cela vous réjouira énormément. Dans son *Trésor Précieux du Véhicule Suprême*, il a dit : « Nous, maîtres et disciples, devons avoir accumulé des mérites et purifié des obscurcissements durant d'innombrables éons dans le passé, car nous avons à présent rencontré l'enseignement du cœur de Samantabhadra. » Vous pouvez recevoir les enseignements Dzogchen dans cette vie car vous avez passé d'innombrables éons à accumuler du mérite et à purifier des obscurcissements. N'êtes-vous pas heureux

d'entendre cela ? Longchenpa a ajouté : « Nous, maîtres et disciples, atteindrons sûrement et rapidement la bouddhété, que ce soit dans cette vie, dans le bardo, ou dans un royaume pur du nirmanakaya se manifestant de lui-même, car nous avons à présent rencontré le pur Dharma qui en découle, cause directe de la bouddhété. Il est doté d'une force sans entrave. Nous avons confiance en lui et le mettons en pratique. » C'est absolument vrai. Tant que vous n'avez pas de conflits sérieux avec votre gourou, que vous ne développez pas de vues erronées envers les enseignements, vous atteindrez certainement l'état de bouddha dans cette vie ou dans le bardo. C'est absolument vrai.

Par conséquent, vous devriez vraiment vous réjouir. Patrul Rinpoché dit :

*En tant que fils bien-aimé de tous, ce moine fou vivant en un lieu retiré
A engendré la suprême intention de la Bodhicitta et est devenu le soutien de tous les êtres.
Il a éliminé toute partialité entre moi et autrui, il a développé une bonté aimante égale envers tous.
Où que j'aïlle, je suis toujours joyeux.*

Ainsi, vous serez heureux dans cette vie et dans toutes les vies futures. Vous ne ressentirez ni douleur ni tristesse, mais uniquement du bonheur. Alors êtes-vous vraiment contents ? (Rires)

Ju Mipham Rinpoché dit :

*Ceux qui ont établi un lien favorable avec le Dharma, qui permet que cette renaissance soit la dernière,
Même sans pratiquer, ils sont toujours à l'aise et heureux, détendus et paisibles,
Tandis que les êtres ignorants, aveugles à la véritable réalité, gémissent et agonisent.*

*Ceux qui ont gravé dans leur cœur les instructions essentielles des
gourous des trois lignées
Goûtent le nectar de médecine de la sagesse primordiale qui tran-
scende l'esprit ordinaire.
Même sans pratiquer, ils sont toujours à l'aise et heureux, détendus
et paisibles.*

Maintenant, vous avez créé un lien favorable avec la Grande Perfection. C'est le Dharma des bodhisattvas alors qu'ils ont atteint leur dernière renaissance. Le mieux, c'est de le mettre en pratique ; mais, même si vous ne le pratiquez pas et que vous dormiez toute la journée, vous êtes toujours la personne la plus heureuse sur cette terre. Personne ne peut être plus heureux. Terminons simplement cet enseignement, soyons heureux et réjouissons-nous !

DES LIENS SE SONT CRÉÉS

Sa Sainteté n'est pas restée très longtemps à Lérab Ling. Pourtant, lorsque les gens parlent de sa visite, trente ans plus tard, ils s'en rappellent encore d'une manière très vivante. Cela a laissé une impression profonde et inoubliable dans leurs cœurs. Nous avons interrogé dernièrement plusieurs anciens étudiants de Rigpa et leurs souvenirs de Sa Sainteté pourraient vous intéresser.

Karin Behrendt. Karin est une enseignante confirmée du sangha de Rigpa. Elle a évoqué Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché en disant : « Chaque fois que je pense à lui, cela fait naître une saveur, une atmosphère. Il était imposant, majestueux mais tellement humble en même temps, une incroyable bonté et chaleur émanait de sa personne. C'était touchant de voir la proximité et le respect mutuel que Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché et Sogyal Rinpoché se manifestaient. Je lui suis très reconnaissante de sa générosité, de tous les efforts qu'il a fait pour nous rendre visite et nous permettre de participer à l'histoire de Tertön Sogyal. Je suis sûre que le fait de le rencontrer, même juste une fois,

d’être témoin de sa vaste connaissance et de sa profonde réalisation, a eu un impact sur nos vies bien au-delà de ce que nous pouvons concevoir avec notre esprit ordinaire. »

Jaborah Arnoul. Jaborah enseigne le Dharma dans les centres Rigpa en Allemagne. Elle se rappelle du moment précis où elle a vu Sa Sainteté à Lérab Ling : « J’ai ressenti spontanément une forte et profonde dévotion quand je l’ai vu pour la première fois. J’ai alors regretté de ne pas avoir beaucoup d’argent ou ni de bijoux précieux à offrir pour le *ten shuk*. Je voulais tout lui offrir, alors je l’ai fait dans mon esprit. »



9.33 : Une photo récente de Jaborah Arnoul

Jane Packham. Jane est une étudiante de longue date de Sogyal Rinpoché et une enseignante confirmée. Elle dit : « Ce je peux dire, en tant qu’étudiante, arrivée en 1994 qui n’avait jamais rencontré Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, c’est que Sogyal Rinpoché parlait souvent de lui, et nous avons toujours un enregistrement de son chant du *Wangdu*. Nous partageons ce chant pendant le tsok du *Tendrel Nyesel* quotidien, à Lérab Ling et dans tous les sangha Rigpa du monde. Ainsi, nous recevons toujours ses bénédictions du *Wangdu* à chaque fois que nous faisons le tsok. »



9.34 : Une photo récente de Jane Packham



9.35 : Un portrait de Chojé qui a été largement diffusé



9.36 : Chojé tenant une statue de Mañjuśrī

Renate Handel. Renate était l'assistante de Sogyal Rinpoché en 1993. Elle raconte : « J'ai été très impressionnée par la présence de Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. C'était un lama très puissant, différent de tous les autres lamas que j'avais rencontrés auparavant. Il était impressionnant, bon, plein de compassion. Je ne me souviens pas précisément de ses enseignements. Mais je pense que s'il est si puissant, c'est que Tertön Sogyal devait l'être aussi. Je me rappelle à quel point c'était important pour Sogyal Rinpoché de préparer sa visite. Durant son séjour à Lérab Ling, Sogyal Rinpoché voulait toujours savoir s'il était à l'aise et si la nourriture lui convenait. Je n'ai jamais vu Sogyal Rinpoché aussi préoccupé par le bien-être d'un maître en visite qu'avec Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. Tout cela avait l'air très spécial. Savoir qu'il était la réincarnation de Tertön Sogyal, c'était vraiment très particulier. »

Janine Schulz. « Je me souviens de cette visite. En 1993, Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, réincarnation de Tertön Sogyal, vivait au Tibet. Il a rendu visite à Sogyal Rinpoché à Lérab Ling. J'ai deux souvenirs très forts de ce moment. Le premier, c'est que malgré ce très long voyage, dès qu'il est arrivé, il s'est précipité dans le temple, qui était sous chapiteau, pour annoncer à tout le monde que Sogyal Rinpoché était la réincarnation de Tertön Sogyal. Nous en doutions peut-être. Le second, c'est que Khenpo Rinpoché accrochait son mala à l'oreille lorsqu'il ne l'utilisait pas. »



9.37 : Chojé avec son mala à l'oreille

LES INSTRUCTIONS SUR TÖGAL

Le matin du 30 août, Sa Sainteté a donné la transmission de pouvoir de Jampal Yéshe Sempa au sangha de Lérab Ling, ainsi que les instructions sur la pratique Dzogchen de tögal.

L'enseignement que vous allez recevoir aujourd'hui est du Dzogchen, la Grande Perfection. C'est le zénith de tous les chemins, le commentaire embrassant tous les nobles enseignements et l'intention de sagesse la plus profonde de tous les bouddhas des trois temps. Les enseignements Dzogchen peuvent être divisés en trois catégories : la catégorie extérieure de l'esprit, la catégorie intérieure de l'espace, et la catégorie secrète des instructions essentielles, toutes pouvant être subdivisées en plusieurs catégories. Maintenant, je vais enseigner sur la pratique de claire lumière de tögal. C'est l'approche immaculée, qui ne figure que dans le cycle Nyingthig secret quintessentiel, que l'on ne trouve dans aucune autre catégorie d'enseignements, en dehors de la catégorie secrète des instructions essentielles.

La pratique de tögal comporte trois parties : la pratique préliminaire, la pratique en elle-même, et la pratique de conclusion.

La pratique préliminaire comporte trois parties : le préliminaire du corps, de la parole et de l'esprit, menant aux trois portes ; le préliminaire du yoga des quatre éléments menant aux trois kaya ; et le préliminaire où l'on discerne les deux extrêmes du samsara et du nirvana, menant à la présence éveillée immaculée.

Pour les préliminaires du corps, de la parole et de l'esprit, menant aux trois portes, visualisez votre corps comme étant un vajra bleu à trois pointes et adoptez la posture du vajra aussi longtemps que possible. Quand tous les concepts sont épuisés, regardez l'essence de l'esprit et demeurez naturellement dans cet état, aussi longtemps que possible. C'est le préliminaire du corps.

Visualisez que votre corps, votre parole et votre esprit ne font qu'un et prennent la forme de la syllabe *hung*. Comme il est dit dans le *Yeshé Lama*, demeurez centré sur l'entraînement en quatre points : sceller, entraîner, rechercher l'agilité et partir en voyage. C'est le préliminaire de la parole.

Tout en examinant d'où provient l'esprit, où il demeure en cet instant, et où il va ; en examinant son absence d'origine comme étant le dharmakaya, son absence de lieu où demeurer comme étant le sambhogakaya, et son absence de destination comme étant le nirmanakaya. C'est le préliminaire de l'esprit.

Ces trois aspects sont connus sous le nom de « préliminaires du corps, de la parole et de l'esprit ».

Puis, le préliminaire du yoga des quatre éléments menant aux trois kaya. Avant l'époque de l'Omniscient Longchenpa, il était traditionnel de faire une pratique approfondie de yoga, celle des quatre grands éléments. Mais depuis, très peu de gens pratiquent ce préliminaire de manière approfondie. Suivant les enseignements sur les tantra, on permet à l'esprit de se fondre dans le son de chacun des quatre éléments de la terre, du feu, de l'eau et du vent, se centrant sur cet état en maintenant la nature de la présence éveillée. C'est le préliminaire des quatre éléments.

Maintenant, le préliminaire où l'on discerne les deux extrêmes du samsara et du nirvana, menant à la présence immaculée. Visualisez-vous comme des êtres sensibles des six royaumes et adoptez au hasard n'importe quel comportement de leur part, de vos trois portes : corps, parole et esprit. Lorsque toutes sortes de pensées discursives prolifèrent, tranchez-les brusquement en criant *phat*, la syllabe qui représente la sagesse et les moyens habiles. Puis, regardez encore et encore la nature de l'esprit et discernez les extrêmes du samsara et du nirvana. C'est la pratique qui consiste à discerner samsara et nirvana. Lorsque le discernement est parfait, demeurez dans les trois portes ;

que votre corps reste immobile, que votre bouche reste silencieuse et que votre esprit demeure centré en un seul point. Restez ainsi dans le samadhi du repos calme. Ensuite, par le samadhi, union de shamatha et de vipashyana, réintégrez le chemin ou restaurez l'état naturel. Pour ce faire, adoptez d'abord la conduite paisible et pacifiée des shravaka, puis progressez vers la conduite intermédiaire des bodhisattva, et enfin, adoptez la conduite courroucée des déités courroucées. Appliquez cette pratique dans votre vie quotidienne.

Ceci est une introduction essentielle à la pratique préliminaire de tōgal.

Deuxièmement, pour la pratique elle-même, il existe une grande variété d'instructions sur tōgal transmises par les vidyadhara. Mais ici, je vais vous donner l'enseignement selon l'Omniscient Ju Mipham Rinpoché, qui comprend six points essentiels.

Le premier est le point du corps. Adoptez l'une des postures des trois kaya et demeurez dans cette posture. Les postures des trois kaya sont : la posture du dharmakaya où le corps se redresse comme un lion, la posture du sambhogakaya où le corps est comme un éléphant endormi et la posture du nirmanakaya où le corps est comme un rishi accroupi.

Deuxièmement, le point de la parole est de rester silencieux, d'inspirer et d'expirer lentement et doucement par la bouche. Centrez-vous-en un seul point sur cette pratique.

Troisièmement, le point de l'esprit est de trancher toutes les pensées conceptuelles du passé, du présent et du futur dans le Dharmadhatu et de demeurer naturellement.

Ce sont les points essentiels concernant les trois portes.

Quatrièmement, le point essentiel des portes, les yeux. Le regard du dharmakaya est dirigé vers le haut, le regard du sambhogakaya est dirigé devant soi et le regard du nirmanakaya est dirigé vers le bas. Méditez avec l'un des trois, correspondant à chaque posture des kaya.

Cinquièmement, le point essentiel du lieu est le ciel immaculé, le soleil, la lune et une lampe ou un objet lumineux.

Sixièmement, le point essentiel des apparences est de percevoir les manifestations spontanées de la lampe du dhatu de la présence éveillée, la lampe du bindu vide et les chaînes de vajra de la présence éveillée. La lampe du dhatu de la présence éveillée est l'espace bleu omniprésent entouré d'anneaux de lumière irisée. La lampe du bindu vide apparaît comme des ondulations concentriques qui se recouvrent mutuellement, comme lorsqu'une pierre est jetée dans l'eau. Les chaînes de vajra de la présence éveillée apparaissent comme des fils d'or ornés de perles de cristal, qui ondulent et frémissent.

La lampe intérieure du discernement surgi de lui-même, est celle de la Vue, obtenue par les quatre modes de placement, établie dans la pratique de trekchö. Vos yeux, votre esprit et votre souffle ne sont pas perturbés par l'apparition des chaînes de vajra de la présence éveillée. Au lieu de cela, vous confinez les chaînes de vajra dans les limites de la lampe du dhatu de la présence éveillée et de la lampe du bindu vide. Demeurez ainsi, centré en cet état.



9.38 : Sa Sainteté souriant et se frottant la tête

Ceci conclut les six points essentiels de la pratique de tögal, telle que je l'ai introduite.

Lorsque vous méditez ainsi, au début, la lampe du dhatu de la présence éveillée, la lampe du bindu vide et les chaînes de vajra de la présence éveillées seront clairement perçues. C'est la vision de la manifestation directe de la Dharmata. Au fur et à mesure que leurs apparitions deviennent évidentes, stables et s'intensifient, vous en arrivez à la vision

de l'accroissement des expériences. Lorsque toutes les apparences ordinaires et impures sont purifiées, la lampe du dhatu de la présence éveillée apparaît en tant que terres pures, la lampe du bindu vide apparaît en tant que palais illimités, les chaînes de vajra de la présence éveillée mûrissent en kaya, et le pouvoir inobstrué qui rend toutes les apparences pures atteint son apogée ; c'est la vision de la pleine mesure de la présence éveillée primordiale. Enfin, toutes les apparences pures se dissolvent dans le rayonnement intérieur de l'espace fondamental en tant que kaya du vase de jouvence. Vous accomplissez la base stable dénuée d'apparences. C'est la vision de l'épuisement complet des phénomènes dans la Dharmata.

Pour la pratique de conclusion, engagez-vous correctement dans la pratique par les trois sortes d'immobilité comme base et poursuivez par les trois sortes de repos calme. Scellez la pratique par les trois accomplissements et parvenez à l'état de libération en atteignant les quatre types de certitude confiante.

Ceci conclut les instructions essentielles pour la pratique de la claire lumière de tōgal. J'ai donné ainsi l'enseignement dans son intégralité, suivant les indications essentielles transmises par la lignée des gourous vidyadhara.

DES PAROLES ÉMOUVANTES AVANT DE PARTIR

Lorsque ces journées d'enseignement à Lérab Ling touchèrent à leur fin, Sa Sainteté adressa quelques mots aux étudiants :

Cette fois-ci, en raison de conditions interdépendantes particulières, nous avons entrepris une tournée du Dharma autour du monde, mes disciples et moi, un groupe de six personnes au total, comme les Six Munis, chacun étant un grand guide de l'un des six royaumes. Possédant un nom, non mérité, de *maîtres du Tripitaka*, nous avons tourné sur la Terre d'Est en Ouest, suivant le mouvement du soleil et de

la lune, pour arriver finalement à Lérab Ling. J'ai été particulièrement bien reçu par Sogyal Rinpoché et tous les étudiants de votre centre, comme une mère qui accueillerait son fils qui revient de loin. Je voudrais exprimer ma sincère gratitude pour votre gentillesse. J'ai pu voir que vous étiez très sérieux et engagés dans la pratique d'un pur Dharma et je m'en réjouis profondément. Et ce n'est pas pour vous flatter que je dis cela en votre présence !



9.39 : Choje tient un micro pour enseigner

Comme le représentant de Lérab Ling vient de nous le dire, les deux réincarnations de Tertön Sogyal Lérab Lingpa ont travaillé dur, c'est vrai. Sogyal Rinpoché a déployé de grands efforts pour pacifier les gens aux cheveux blonds, et moi je dois faire de grands efforts pour dompter les gens aux cheveux noirs (rires). Mais les difficultés que nous avons rencontrées au cours de cette vie sont négligeables ; ce que nous rencontrerons dans les vies futures pourrait être plus difficile encore. Nos aspirations et nos activités sont conformes à celles des bodhisattva : c'est partager le Dharma et apporter du bienfait aux êtres sensibles aussi longtemps que l'espace durera. Mais c'est de plus en plus difficile en ces époques dégénérées.

Et vous avez dû être témoins des difficultés et des épreuves que nous avons traversées. Ce ne serait pas d'un grand bienfait si vous vous contentiez de nous nourrir et de nous donner à boire, car nous pouvons très bien le faire nous-mêmes. Il est évident qu'il y a et qu'il y aura d'incroyables obstacles pour faire le bien des êtres. J'espère que vous n'expulserez pas votre vieux lama de ce pays et ne l'abandonnez pas, tout seul. Vous devriez au contraire rester soudés, répandre le Dharma et être d'un bienfait pour les êtres sensibles, avec une motivation saine et une conduite parfaite. Je vous dis tout cela du fond du cœur.

Notre lien karmique, en tant que maître et disciple, est comme le décrit un vieux dicton tibétain : « Les paroles dites auparavant sont comme le nœud d'une khata et les paroles dites plus tard sont comme des impressions sur le tissu. » Notre lien n'existe pas seulement dans cette vie ; il va durer et demeurer dans toutes les vies futures. Tsangyang Gyatso a dit aussi :



9.40 : Sa Sainteté et le sangha de Lérab Ling

*Les lettres écrites à l'encre noire
 Peuvent être diffusées par une goutte d'eau.
 Les peintures de l'esprit non tracées dans l'esprit
 Ne peuvent être effacées en aucune manière,
 Même si l'on essayait de le faire.*

À l'avenir, si Sogyal Rinpoché ou bien l'un de ses étudiants authentiques se rendait au Tibet, je l'accueillerais de tout mon cœur. Vous promettre de tout faire pour vous serait irréaliste. Pour moi, c'est Sa Sainteté Penor Rinpoché qui manifeste la plus grande des bontés en ce monde. Mais lorsqu'il est venu au Tibet l'an dernier, c'est à peine si j'ai pu lui offrir de l'argent. Donc, si vous venez au Tibet, même si je ne peux vous promettre de tout faire pour vous, je ferais tout ce que je pourrais pour vous aider.

Je prends à présent tous les bouddhas et tous les bodhisattvas à témoin et je vais dire quelques prières. Puisse la vie de Sogyal Rinpoché être longue, que ses activités fleurissent et s'accroissent. Puisse Lérab Ling se développer encore et encore et bénéficier d'un quadruple bien être. Puisse-tous les étudiants contribuer



9.41 : Le temple de Lérab Ling

à la paix dans le monde, par leur bon cœur et leurs actions vertueuses, ordinaires ou transcendantes. Pussions-nous, en tant que maîtres et étudiants, nous réunir à nouveau dans cette vie pour bénéficier du Dharma sublime du Grand Véhicule. Et, dès que nous quitterons cette vie, pussions-nous renaître au pays occidental de Sukhavati, contempler le visage du Bouddha Amitabha, écouter les enseignements de sa bouche, et recevoir de lui les prophéties concernant notre Éveil. Pussions-nous ensuite devenir le compagnon du Bodhisattva Mañjuśrī, et avec lui, œuvrer activement et largement à répandre le Dharma pour le bienfait des êtres, tant que l'espace durera.

Pour que ces prières s'accomplissent, je sollicite les bénédictions des bouddhas et des bodhisattvas des dix directions et des trois temps. Et vous tous, les grands lamas et les grands maîtres spirituels, tous les disciples sages et dévoués présents ici, œuvrez pour cela autant que vous le pouvez.

UN MOMENT POUR LES QUESTIONS

Dans l'après-midi, Chojé accepta un entretien avec l'un des membres de Lérab Ling.

Question : Toutes les questions que nous allons aborder dans cet entretien nous serviront de matériau d'étude. Nous en avons préparé beaucoup, mais la plupart d'entre elles ont déjà été traitées dans vos enseignements, ces derniers jours. Il en reste cependant quelques-unes. Puissé-je vous les poser maintenant ?

Sa Sainteté : Oui, je vous en prie.

Question : C'est votre première visite en Occident. Qu'est-ce qui vous a poussé à venir en ce moment plus particulièrement ?

Sa Sainteté : Je suis venu pour partager le Dharma et apporter du bienfait aux êtres sensibles. Pendant cette tournée, j'ai observé ceux qui écoutaient mes enseignements, j'ai regardé leur visage et j'ai constaté des transformations de leur état d'esprit. Je crois que les enseignements leur ont apporté beaucoup de bienfaits. Voilà, c'était mon seul objectif en venant ici.

Question : Quelle impression avez-vous des pratiquants du Dharma occidentaux ? Sont-ils très différents des pratiquants tibétains ?

Sa Sainteté : Ils me font très bonne impression. Au Tibet, il y a beaucoup de moines et de moniales, alors qu'en Occident, il y a assez peu de monastiques. Pourtant, en Occident, beaucoup de gens sont intéressés

et suivent le Bouddhisme, c'est assez inattendu pour moi. Mais en dehors de cela, je ne pense pas qu'il y ait de différence fondamentale.

Question : La vie en Occident est très différente de la vie au Tibet. Il y a beaucoup plus de distractions. Sur quels aspects du Bouddhisme tibétain insisteriez-vous pour aider les pratiquants occidentaux ?

Sa Sainteté : Fondamentalement, l'enseignement du Bouddhisme nous amène à essayer d'abandonner les huit préoccupations mondaines et sa quintessence c'est la bonté et la compassion. Il est bien sûr impossible d'abandonner complètement les huit préoccupations mondaines en un jour. Mais si l'on essaie de se défaire progressivement des huit Dharmas mondains et, en même temps, de pratiquer la bonté et la compassion, alors cela sera d'un grand bienfait pour le pratiquant.

Question : Les pratiquants occidentaux devraient-ils en faire leurs pratiques principales ?

Sa Sainteté : Oui.

Question : Rinpoché, vous avez parlé dans vos enseignements de l'importance de la dévotion envers le lama. Sogyal Rinpoché insiste aussi beaucoup sur la dévotion. Votre maître racine était le grand maître Khenpo Thubga. Quel est le souvenir le plus important que vous avez de lui ?

Sa Sainteté : La prière qui a été composée par Dzogchen Khenpo Abu Lhagang à son sujet souligne bien les activités de Thubga Yidzhin Norbu et ce qui lui importait le plus :

*Celui qui respecte les préceptes avec une grande pureté,
Qui enseigne, pratique et partage le Dharma de la transmission et
de la réalisation,
Qui tranche le lasso de l'enchaînement démoniaque des huit préoccupations mondaines,
Aux pieds de ce glorieux gourou aux nobles qualités, je prie.*

Question : Qu'y avait-il de spécial dans sa manière d'enseigner le Dzogchen à ses disciples ?

Sa Sainteté : Thubga Yidzhin Norbu ne donnait jamais aucune transmission de pouvoir ni d'enseignement Dzogchen en public. Il ne le faisait que pour quelques disciples au karma fortuné.

Question : Qu'est-ce qui était le plus important pour lui ?

Sa Sainteté : Comme le dit cette prière, le plus important pour lui et les disciples de sa lignée, c'était de respecter les préceptes avec pureté, de partager le Dharma de la transmission et de la réalisation, et de trancher le lasso de l'enchaînement démoniaque des huit préoccupations mondaines. Ils y ont consacré toute leur vie et ce sont les principaux enseignements qu'ils ont transmis aux autres.

Question : Rinpoché, on dit que vous êtes l'une des deux ou peut-être trois principales réincarnations du grand Tertön Sogyal Lérab Lingpa. Nombreux sont les occidentaux qui croient en la réincarnation. Mais nous avons du mal à comprendre comment il est possible d'en avoir plusieurs. Pourriez-vous nous expliquer cela ?

Sa Sainteté : À partir de leur premier bhumi, les bodhisattva peuvent avoir différentes manifestations au même instant. Par exemple, les bodhisattvas du premier bhumi peuvent instantanément avoir cent manifestations. Les bodhisattvas du second bhumi peuvent en avoir mille. Les bodhisattvas du troisième bhumi peuvent en avoir cent mille, et ainsi de suite. Lorsqu'on atteint la bouddhité, on peut avoir autant de manifestations que d'atomes dans le monde entier.

En ce qui concerne Tertön Lérab Lingpa, il a déjà manifesté plusieurs incarnations de son vivant. L'une d'entre elles est allée dans les régions Han et une autre est restée à U Tsang pour enseigner le Dharma. Vous pouvez lire cela dans sa biographie. Il pouvait donc facilement avoir simultanément deux réincarnations.

Question : Que pouvez-vous nous dire à propos des réincarnations de Tertön Sogyal ?

Sa Sainteté : Il est dit dans les prophéties le concernant qu'il aurait cent et une incarnations. Ses principaux détenteurs du Dharma et ses disciples l'ont dit, mais je n'ai jamais de témoignages écrits à ce sujet. Cependant, le *Compendium Ulérieur des Écritures* contient des détails sur ses réincarnations.

Question : Que pouvez-vous dire concernant les activités futures des différentes réincarnations de Tertön Sogyal ?

Sa Sainteté : Lérab Lingpa lui-même a dit que ses prochaines réincarnations auraient des activités vastes et prospères, que leurs enseignements demeureraient dans le monde pendant au moins cinq cents ans.

Question : Rinpoché, de nombreux grands maîtres ont affirmé que vous étiez certainement l'une des réincarnations de Tertön Sogyal. Vous rappelez-vous de votre vie passée ?

Sa Sainteté : Non, pas beaucoup. Et même si j'en avais, en tant que bouddhiste, je suis censé garder ces souvenirs secrets. Je suis un bhikshu et un bhikshu ne doit pas parler de ce genre de choses, à moins que cela ne soit vraiment nécessaire.

Question : Tertön Sogyal était un tertön légendaire. Quelles sont les caractéristiques des objets terma et des doctrines terma de Tertön Sogyal ?

Sa Sainteté : En ce qui concerne ses objets terma, en un ou deux jours, il pouvait révéler de nombreuses boîtes contenant des statues en or de Bouddha ou des coffrets de bijoux. Parmi ses doctrines terma, il y a de nombreux enseignements profonds sans précédent au Pays des Neiges, comme par exemple la *Sadhana pour la Pratique de la Longévité*, *le Trésor qui Exauce tous les Souhaits*. C'est vraiment inconcevable.

Question : Est-il vrai que le terma du *Tendrel Nyesel* a été découvert grâce à l'aide d'une dakini ou d'une personne vivant en Occident ?

Sa Sainteté : Il vaut mieux se référer à la biographie de Lérab Lingpa. Je ne m'en souviens pas.

Question : Nous pratiquons constamment les terma du *Tendrel Nyesel* et de *Vajrakilaya*. Quels autres terma de Tertön Sogyal seraient importants pour nous d'étudier et de pratiquer ?

Sa Sainteté : Ces deux-là étaient les plus chers à Lérab Lingpa de son vivant. On trouve dans ses écrits de nombreux autres terma et vous devriez essayer de les mettre en pratique. Mais ne vous engagez pas dans trop de pratiques différentes. Les plus importants, cependant, restent le *Tendrel Nyesel* et *Vajrakilaya*.

Question : De nombreux tertön sont apparus dans ce monde et ont largement partagé les doctrines terma. Comment voyez-vous l'avenir de la tradition terma au Tibet et dans d'autres endroits ?

Sa Sainteté : Tant que le Dharma ne disparaîtra pas de ce monde, l'activité d'Orgyen Rinpoché continuera de fleurir. Tant que son activité ne cessera pas, les tertön apparaîtront dans ce monde humain et révéleront toutes sortes de terma. Comme il est dit : « Les tertön se manifesteront partout, comme des champignons dans des prairies. »

Question : Des tertön apparaîtront-ils en Occident ?

Sa Sainteté : Bien sûr. Partout où il y a des êtres à pacifier, des tertön apparaîtront. Comment pourraient-ils rester en un seul endroit ?

Question : Puisque que vous avez passé la majeure partie de votre vie au Tibet, comment avez-vous réussi à enseigner, pratiquer et sauvegarder les enseignements alors que le Dharma subissait une destruction systématique ?

Sa Sainteté : La seule chose que j'ai faite, c'était de prier les Trois Joyaux. Par la compassion puissante des Trois Joyaux, j'ai été préservé de tout préjudice, de toute difficulté, et n'ai rencontré aucun obstacle lorsque je pratiquais et enseignais le Dharma. C'était vraiment grâce à la bénédiction des Trois Joyaux.

Question : J'ai appris que vous aviez pu enseigner à l'École Supérieure de Chine du Bouddhisme Tibétain, en tant que professeur invité. Les étudiants là-bas apprenaient-ils et pratiquaient-ils sérieusement le Dharma ? Avez-vous remarqué des signes de changement dans l'attitude des Hans chinois envers le Dharma ?

Sa Sainteté : Il n'y avait pas beaucoup d'étudiants dans cette université, mais ils appréciaient tous le Dharma et avaient beaucoup d'enthousiasme pour la pratique. Lorsque je donnais un enseignement, ils étaient très heureux et pratiquaient sérieusement. Mais à part cela, je ne sais pas grand-chose quant à l'attitude des Hans chinois.

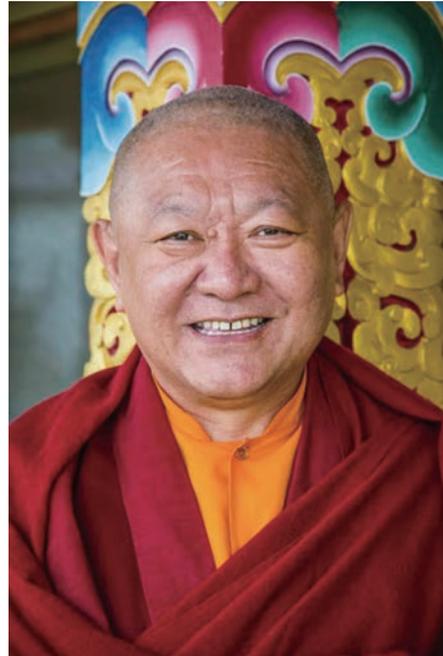
Question : Enfin, Rinpoché, quel conseil spécifique pourriez-vous nous donner ?

Sa Sainteté : Il est très important d'avoir foi dans les Trois Joyaux et une dévotion sincère envers votre lama, Sogyal Rinpoché. Vous devriez cultiver la bonté et la compassion envers tous les êtres sensibles. Enfin, persévérez dans la pratique de la claire lumière de la Grande Perfection. C'est un chemin rare et difficile à rencontrer qui permet d'atteindre rapidement la bouddhité. En dehors de cela, je n'ai pas d'autre conseil.

RENCONTRER PERSONNELLEMENT KHENCHEN YIDZHIN NORBU JIGMÉ PHUNTSOK RINPOCHÉ

Ringu Tulku Rinpoché traduisait Yidzhin Norbu à Lérab Ling. Nous l'avons interrogé à ce sujet, des années plus tard. Voici ce qu'il nous en a dit :

Lorsque Khenchen Jigmé Phuntsok Rinpoché est venu en France en 1993, il a séjourné à Lérab Ling et j'ai eu la merveilleuse opportunité de traduire ses enseignements en anglais. A l'époque, il était accompagné de sa sœur Ani Medron, de sa nièce Jetsunma Mumtso Rinpoché et de deux jeunes khenpo très brillants, Khenchen Sodargyé et Khenchen Namdrol. J'avais déjà entendu de nombreuses histoires inspirantes au sujet de ce grand maître et je connaissais Larung Gar. Cependant, recevoir de lui tant d'enseignements profonds et de transmissions de pouvoir à cette occasion fût, en réalité, l'un des événements les plus merveilleux de ma vie.



9.42 : Une photo récente de Ringu Tulku Rinpoché

J'hésitais à solliciter une audience car il n'était pas en très bonne santé. Mais un matin, à ma grande surprise, les khenpo m'ont conduit dans sa chambre et m'ont laissé seul avec lui. En sa présence, toutes mes questions se sont dissoutes. Je lui ai alors parlé de mon monastère au Tibet. Mon petit monastère, Karma Kagyu est situé dans le Kham et s'appelle *Rigul Gompa*. Les moines ayant survécu à la Révolution Culturelle étaient en train de le reconstruire, avec l'aide des villageois. Je lui ai raconté que

nous essayions d'éduquer les jeunes moines là-bas, mais que nous ne pouvions pas trouver de khenpo pour y enseigner. J'envoyais de l'argent chaque année afin de pourvoir à l'éducation des jeunes moines. Khenchen Jigmé Phuntsok Rinpoché souligna alors l'importance de l'éducation, car sans l'étude, nous ne pouvons pratiquer pleinement. Je n'ai pas passé beaucoup de temps avec lui, mais je n'attendais rien de plus, car sa présence et ses enseignements me suffisaient largement.

Mais quelques années plus tard, j'ai appris une chose qui m'a beaucoup surpris. Lorsque Khenchen Jigmé Phuntsok Rinpoché est retourné au Tibet, il a commencé un shedra Kagyu dans son campement et a demandé à l'un des khenpo les plus érudits d'enseigner les traités Kagyu aux étudiants. J'ai même entendu dire qu'il faisait cela à la suite de la demande d'un tulku Kagyu, qui avait été son traducteur en Occident. Ses cours Kagyu ont donné naissance à certains des khenpo Kagyu les plus brillants du Tibet. Des moines de mon monastère ont aussi étudié à Larung Gar et sont non seulement devenus de grands érudits, mais aussi de très bons pratiquants. Tous ceux qui restent un moment à Larung Gar disent que l'atmosphère y est transformatrice et que leur pratique du Dharma devient facile et naturelle.

Larung Gar continue de faire rayonner les bénédictions et l'expérience vivante du Dharma de Khenchen Yidzhin Norbu Jigmé Phuntsok Rinpoché. De nos jours, de grands khenpo perpétuent cette lignée pure. Larung Gar reste le plus grand campement bouddhiste sur terre et son influence sur le Dharma est probablement la plus forte au monde.

LES PERSONNES BIENVEILLANTES N'ONT PAS D'ENNEMIS

Patrick Gaffney, diplômé de l'Université de Cambridge, est un traducteur et un écrivain bien connu. En 1993, il faisait partie de l'équipe organisatrice de la visite de Chojé à Lérab Ling. Il a beaucoup de souvenirs à partager à propos de Khenpo Rinpoché :

Lorsque Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché est venu à Lérab Ling en 1993, j'ai eu la chance de faire partie de l'équipe organisatrice de sa visite. À l'époque, nous connaissions tous sa réputation incroyable, celle de raviver l'étude et la pratique du Bouddhisme tibétain en Asie. Nous étions aussi très intrigués par cette rencontre entre les deux réincarnations de Lérab Lingpa, Tertön Sogyal.



9.43 : Photo récente de Patrick Gaffney

Il y a trente ans maintenant, les enseignements à Lérab Ling avaient lieu sous un grand chapiteau. C'est là que Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché enseignait, entouré de lamas et devant une assemblée d'étudiants. La plupart terminaient une retraite de trois mois dirigé par Sogyal Rinpoché. Quand Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché commença à enseigner, j'ai tout de suite été impressionné par son énergie incroyable, son enthousiasme, sa joie, mais aussi son érudition et la portée profonde de ses enseignements. Tout son être, sa voix et sa présence avaient un pouvoir charismatique. Jour après jour, son éloquence nous captivait alors qu'il enseignait sur la lignée Nyingma, sur le Dzogchen, Vajrakilaya, trekchö et tögal. Les lamas présents soulignaient la profondeur de son érudition.



9.44 : Un sourire radieux sur le visage de Sa Sainteté

Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché a donné les transmissions de pouvoir des trésors de Lérab Lingpa, du *Tendrel Nyesel* et du *Yang Zab Nyingpo*, qui sont si importants pour le sangha de Rigpa, ainsi que sa propre révélation du *Mañjuśrī Paisible*. Pendant les transmissions, sa posture en elle-même créait une atmosphère de bénédiction presque surnaturelle, une pure perception. Lorsqu'il évoquait le Dzogchen, avec une profonde confiance et détermination, il parlait de la nature de l'esprit avec une clarté absolue, nous connectant directement avec les maîtres de la lignée initiée par Garab Dorjé, comme s'il les connaissait personnellement. Et en même temps, émanait de lui une humilité cachée, ainsi qu'une bonté presque exubérante et une générosité sans limite.

Un jour, j'ai eu l'occasion de lui poser des questions. C'était pendant sa pause, mais il a gentiment accepté une brève rencontre. Ringu Tulku Rinpoché le traduisait. La réunion a eu lieu dans une pièce du bâtiment de Lérab Ling. Cet après-midi-là, Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché était allongé sur son lit et se reposait. J'ai pris mon courage à deux mains pour lui demander comment il avait réussi à survivre pendant les années difficiles de la Révolution Culturelle. Et sa courte réponse m'a sidéré. Il m'a dit : « J'ai simplement placé toute ma foi dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha, et tout s'est arrangé. » Par ces simples mots, il manifestait clairement la puissance et la force de la foi et de ce qu'elle peut accomplir.

Patrick parla aussi de l'impact incroyable que Chojé eût sur Lérab Ling :

Pour nous en tant que communauté, cette visite de Khen Rinpoché Jigmé Phuntsok s'est avérée providentielle. À partir de 1993, le centre de Lérab Ling a fleuri plus encore par des enseignements, des drupchens, des retraites et la visite de nombreux maîtres éminents. Puis, en 2003, dix ans plus tard, les travaux de construction du temple Palri Pema Osel Dargyé Ling ont débuté. La visite de Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché a laissé une forte impression, non seulement sur les étudiants, mais aussi sur le site même de Lérab Ling, sur Rigpa et son avenir.

La présence et les enseignements de Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché à Lérab Ling ont été un moment clé dans l'histoire de notre sangha, d'une signification et d'une bénédiction profondes que l'on peut encore ressentir de nos jours.

J'ai moi-même aussi cette impression. En fait, ce n'est pas seulement à Lérab Ling, mais aussi dans tous les autres centres du dharma que nous avons visités, comme Dorjé Denma Ling, le centre du dharma de Dzigar Kongtrul Rinpoché, le Tashi Choling de Gyatrul Rinpoché et Yeshé Nyingpo Orgyen Dorjé Den. Tous ces centres continuent à se développer et à propager les activités du Dharma. La visite de Yidzhin Norbu en Occident, en cette année 1993, créa une interdépendance favorable à la croissance et à la prospérité de nombreux centres du Dharma.

Son voyage en France se terminait alors.



Dixième étape

Du 31 Août au 24 Septembre

LE RETOUR

EMPLOI DU TEMPS

Le 31 août

Départ de Lérab Ling.

Le 1er septembre

Vol de Paris à Hong Kong.

Le 2 septembre

Arrivée à Hong Kong.

Le 3 septembre

Transmission de pouvoir dzogchen du *Manjushri Paisible*.

Le 4 septembre

Transmission de pouvoir du *Tendrel Nyesel*.

Le 5 septembre

Transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma* et enseignement.

Le 6 septembre

Vol vers Taïwan.

Le 7 septembre

Transmission de pouvoir de *Padmasambhava* et enseignement.

Le 8 septembre

Transmission de pouvoir de *Yang Zab Nyingpo* et enseignement.

Le 9 septembre

Transmission de pouvoir de *Jampal Yeshe Sempa* et enseignement.

Le 10 septembre

Instructions et enseignements sur le phowa.

Le 11 septembre

Transmission de pouvoir du *Manjushri Paisible* et de *Vajrakilaya Gurkhukma*.

Le 12 septembre

Transmission de pouvoir de *Gourou Dorjé Drolu* et enseignement.

Le 13 septembre

Retour à Hong Kong.

Le 14 septembre

Arrivée à Shenzhen et vol vers Chengdu.

Le 15 septembre

Transmission de pouvoir de longue vie d'Amitayus à Lama Qingding et hospitalisation.

Les 16 et 17 septembre

Examen médical.

Le 18 septembre

Sortie de l'hôpital.

Les 19 et 20 septembre

Enseignements et transmissions de pouvoir à Chadianzi, Chengdu.

Les 21 et 22 septembre

Arrivé à Dartsedo et rapport du voyage aux autorités compétentes.

Les 23 et 24 septembre

Départ de Dartsedo et retour à Larung Gar.

UNE HALTE À HONG KONG

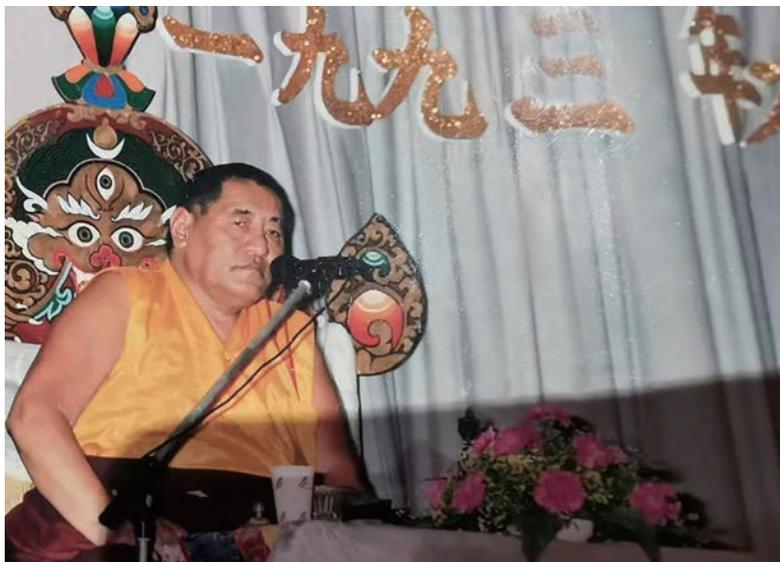
Le 31 août, Chojé et son entourage quittèrent Lérab Ling pour se rendre en voiture à l'aéroport de Montpellier. Un vol d'une heure et demie nous conduisit à Paris où nous avons passé la nuit. Le lendemain après-midi, nous avons pris un vol pour Hong Kong. Le 2 septembre, après dix heures de vol, nous sommes arrivés à Hong Kong où nous avons séjourné au « Palyul Center ».



10.1 : Arrivée à Hong Kong

Pour le bien des êtres de la manière la plus vaste qui soit, Sa Sainteté Penor Rinpoché avait créé de nombreux centres bouddhistes dans le monde entier, dont celui de « Hong Kong Palyul Center ». Il fut fondé en 1990, année où Yidzhin Norbu est passé par Hong Kong en revenant du Népal pour y rester deux ou trois jours. Comme les autres centres Palyul, celui-ci est supervisé par le Monastère de Namdroling, un grand centre Nyingmapa créé par Sa Sainteté Penor Rinpoché en Inde. Des moines Namdroling, dont le niveau d'étude et de pratique est excellent, furent envoyés comme maîtres résidents dans ce centre et y donner des enseignements.

Après toutes ses activités en Europe et en Amérique du Nord, Chojé était assez fatigué. Il n'a cependant pas choisi de se reposer, mais de passer ces trois jours à enseigner. Pendant cette période, j'ai fait la traduction en chinois, d'autres assuraient la traduction en cantonais.



10.2 : Chojé enseigne pendant son court séjour de trois jours à Hong Kong

Les 3 et 4 septembre, Khenpo Rinpoché a donné deux transmissions de pouvoir et des enseignements en privé aux disciples du « Hong Kong Palyul Center ». Le premier jour, ce fut la transmission de pouvoir du *Manjushri Paisible* et le deuxième, celle du *Tendrel Nyesel*.

Le 5 septembre, l'Assemblée du Dharma de Vajrakilaya eut lieu dans une grande salle contenant 1 000 personnes. Chojé y donna la transmission de pouvoir de *Vajrakilaya Gurkhukma*, les vœux de refuge et un enseignement sur la grande compassion et la Bodhicitta. Il est évident que leurs visages témoignaient d'une grande foi en Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché. Les organisateurs firent des tirages au sort durant l'évènement, ce qui accrût l'enthousiasme général.

Ayant passé trois mois en Occident, j'ai pu remarquer les grandes différences existant entre orientaux et occidentaux. Les sujets qui les touchent ou les font rire varient du tout au tout. Bien que Hong Kong ait été gouverné par la Grande-Bretagne, les habitants ont toujours gardé un tempérament plutôt oriental : ils sont émotifs, passionnés,



10.3 : La salle emplies de milliers de disciples

ouverts d'esprit et assez directs. Tout en recevant les enseignements, ils exprimaient très ouvertement leur plaisir et leur joie envers Rinpoché. Voyant cela, il était détendu et il partagea beaucoup d'instructions très bénéfiques.

VOYAGE À TAÏWAN

Le 6 septembre, nous avons pris un vol de deux heures qui nous conduisit à l'aéroport de Taoyuan, à Taïwan. De nombreux disciples du bouddhisme tibétain et du bouddhisme Han, laïcs ou moines, vinrent accueillir Yidzhin Norbu avec des bouquets de fleurs et des khata dans les mains.

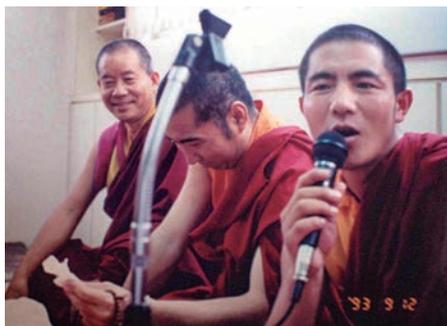


10.4 : Taipei



10.5 : Moines et laïcs accueillent chaleureusement Chojé à l'aéroport de Taoyuan

Après avoir quitté l'aéroport, nous nous sommes rendus directement au « Shien Tein Palyul Centre » à Taipei. C'est l'un des sept centres Palyul que Sa Sainteté Penor Rinpoché a établis à Taïwan, appelé « Nyingmapa Palyul Jangchub Dhargyeling Taipei Center. ». C'est là que nous avons séjourné. Chojé y donna une série de transmissions de pouvoir et d'enseignements durant six jours. J'étais chargé de la traduction du tibétain en chinois.



10.6 : Khenpo Sodargyé traduit l'enseignement de Chojé en chinois

Le 7 septembre après-midi, au « Shien Tein Palyul Centre », Khenpo Rinpoché donna une transmission de pouvoir de *Padmasambhava* et un enseignement sur

le Refuge. Lama Mumtso donna une transmission de pouvoir d'*Avalokitésvara*. Le matin du 8 septembre, toujours au « Shien Tein Palyul Centre », Chojé donna une transmission de pouvoir de *Yang Zab Nyingpo* et un enseignement sur la Bodhicitta.



10.7 : Tian Bishuang rend hommage à Chojé



10.8 : Chojé au Palyul Center, à Hsin Tien



10.9 : Choje enseigne dans différents centres du dharma



10.10 : Chojé et son entourage à Taiwan




白玉祥丘達吉林佛法中心
 HSIN TIEN PALYUL CHANG CHUB DHARGYE LING DHARMA CENTER
 台北縣新店市中正路542-4號6樓
 6F, 542-4, CHUNG CHENG ROAD, HSIN TIEN, TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.
 TEL: (02)2182486-7 FAX: (02)2183463

晉美朗措法王傳法預見表 貝諾法王
白玉傳承領袖

| | 上午 | 下午 |
|--------------|-------------------------------------|---|
| 9月7日 星期二 | | 14:00 (新店白玉中心) 蓮師灌頂(法王傳授) 觀音灌頂(法王七弟些措嘉師在傳授) |
| 9月8日 星期三 | 10:00 (新店白玉中心) 金剛普巴灌頂(法王前在尋獲之密藏) | |
| 9月9日 星期四 | 中午(台中密藏院) 蓮師或文殊灌頂加持 | |
| 9月10日 星期五 | 10:00 (新店白玉中心) 頗哇法 | |
| 9月11日 星期六 | | 14:00 (太平西路火車站礼堂) 文殊和普巴灌頂(法王在此尋獲之密藏) |
| 9月12日 星期日 | 10:00 (新店白玉中心) 念怒蓮師灌頂 大圓滿開示 | 14:00 (新店白玉中心) 共修荟供 |

HEAD OFFICE: NYINMAPA MONASTERY, P.O. BYLAKUPPE DT. MYSORE KARNATAKA INDIA 571104

10.11 : Programme d'enseignement de Choje à Taiwan

Le 9 septembre, après trois heures de route, nous sommes arrivés au centre du Dharma du Trésor Tantrayana, à Taichung. Il fut fondé par le pratiquant laïc Tian Bishuang en 1985. Rinpoché y donna la transmission de pouvoir de *Jampal*

Yeshé Sempa et il parla de l'importance de la pratique du Mantra Secret. Le jour même, nous sommes rentrés en voiture à Taipei.

Le matin du 10 septembre, au « Shien Tein Palyul Centre », Yidzhin Norbu donna une instruction sur le phowa. L'après-midi du 11 septembre, Rinpoché donna les transmissions de pouvoir du *Manjushri Paisible* et de *Vajrakilaya Gurkhukma*, à la Salle de Spectacle des Chemins de Fer de Taiwan. Le matin du 12 septembre, au « Shien Tein Palyul Centre », Rinpoché donna une transmission de pouvoir de *Gourou Dorjé Drola* et parla de l'origine et des qualités de la Grande Perfection. L'après-midi, il guida une fête de ganachakra et rencontra tous les responsables d'activités du Dharma à Taiwan.

Le 13 septembre, nous prîmes un vol pour retourner à Hong Kong.



10.12 : Choje rencontre les principaux organisateurs



10.13 : Chojé attend à l'aéroport

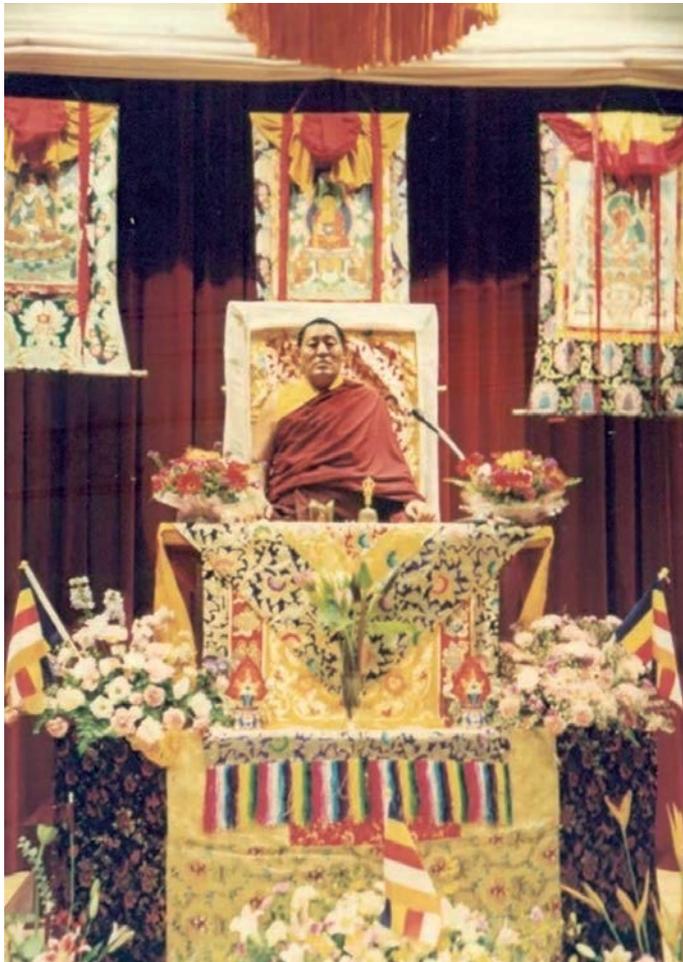
LE GOUROU DU MAÎTRE

Récemment, nous avons interrogé Ding Naichu, l'une des principales organisatrices des activités du Dharma de Yidzhin Norbu à Taïwan, l'une des premières disciples du Bouddhisme tibétain à avoir invité de grands lamas à venir donner des enseignements du Dharma dans les années 1980. En ce qui concerne Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché, elle se rappelle :

« Pendant mes études de philosophie à l'Université Nationale de Taiwan, j'ai rencontré le Bouddhisme tibétain grâce à des amis et j'ai rejoint le Centre du Dharma du Wufun Ratnasambhava du Royaume du Sud. C'était l'un des premiers centres du Bouddhisme tibétain à Taïwan. A partir du milieu des années 80, j'ai commencé à inviter des lamas à venir enseigner à Taïwan et j'ai eu le privilège d'inviter Sa Sainteté Penor Rinpoché, chef suprême de la lignée Nyingmapa. Il est resté chez moi lors de sa première visite et est revenu plusieurs fois dans les années qui ont suivi. En quelques années, il a créé les « Palyul Centers » et a accepté de nombreux disciples.

Autour de 1990, lorsque Sa Sainteté Penor Rinpoché est revenue à Taïwan pour partager le Dharma, il m'a dit : « Kyabjé Jigmé Phuntsok Rinpoché est mon maître racine. Lorsqu'il viendra à Taïwan, accueillez-le du mieux possible et soutenez ses activités du Dharma autant que vous pourrez. » J'étais un peu surprise de l'entendre dire cela, lui qui était un maître extraordinaire, un être hautement réalisé, dont l'influence était si grande. Quel grand être était donc son maître racine ?

A sa demande, nous avons donc pris grand soin de la visite de Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché à Taïwan et, avec le « Shien Tein Palyul Centre » et le Centre du Dharma du Trésor Tantrayana, nous avons tout préparé méticuleusement pour l'accueillir. En septembre 1993, Yidzhin Norbu est arrivé comme prévu et nous avons tous été témoins de son pouvoir de diffusion du Dharma.



10.14 : Chojé sur un trône du dharma de deux mètres de haut

Que ce soit à Taipei ou à Taichung, chacun de ces évènements a attiré de nombreux étudiants, qu'ils suivent le Bouddhisme tibétain ou Han. Bien qu'appartenant à différentes lignées bouddhistes, ils avaient le même désir de recevoir des enseignements du Dharma et de tisser des liens spirituels avec ce grand maître. Durant le séjour de Chojé à Taiwan, une grande transmission de pouvoir eut lieu à la Salle de Spectacle des Chemins de Fer de Taiwan. Nous avons fabriqué tout spécialement un trône, orné des huit symboles auspicioseux, de fleurs et d'autres ornements, haut de presque deux mètres pour Rinpoché.

Dès ma première rencontre avec Yidzhin Norbu, j'ai vraiment senti que c'était un lama extrêmement puissant. Son énergie était si contagieuse qu'elle m'a complètement submergée. Avant de le voir, j'avais eu la chance de rencontrer en privé Sa Sainteté Dudjom Rinpoché et Sa Sainteté Dilgo Khyentsé Rinpoché. Ces deux grands maîtres manifestaient aussi une énergie submergeante. Celle de Dudjom Rinpoché était d'une douceur infinie, presque maternelle, tandis que celle de Dilgo Khyentsé Rinpoché était imposante et majestueuse. Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, quant à lui, avait un charisme magnétique complètement différent. C'était direct, tranchant comme un rasoir. Son énergie m'a profondément marquée.

Deux moniales accompagnaient Yidzhin Norbu, l'une était sa sœur, l'autre sa nièce, une réincarnation de Khandro Yeshé Tsogyal. Quelques moines l'accompagnaient aussi, l'un était Khenpo Sodargyé. Pour être honnête, j'étais très surprise qu'un jeune moine tibétain parle si bien le mandarin. Khenpo était un peu réservé, peut-être était-ce en raison de son âge, il nous donnait l'impression d'être sérieux et solennel, mais il était beau.

A Taiwan, Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché donna principalement des transmissions de pouvoir et des enseignements. Nous avons tous apprécié chaque enseignement et chaque transmission reçus de lui. Après avoir donné les transmissions de pouvoir, il demandait toujours à sa nièce de nous donner les transmissions orales des sadhana ou des livrets de pratique correspondants. Elle était jeune, digne et calme, il émanait d'elle beaucoup de douceur, comme de l'eau. À cette époque, que ce soit à Taiwan ou dans les pays occidentaux, il était rare qu'une femme maître enseigne le Dharma. Cela m'a donc marquée et reste toujours vivant dans ma mémoire.

Pendant les transmissions de pouvoir, Rinpoché partageait parfois ses expériences personnelles. Je me souviens qu'il a parlé une fois d'une expérience liée à la révélation d'un terma. Ce terma lui est apparu alors qu'il dormait pendant un voyage en avion et il l'a révélé. Mais je ne m'en rappelle plus en détail.

J'ai aussi entendu parler d'une autre expérience de Chojé. Lorsqu'il était jeune moine, il se consacrait à l'étude et à la pratique du Dharma. Un jour, une belle jeune femme vint le voir, lui dit qu'une prophétie avait déclaré qu'elle était son karma mudra, qu'elle avait un lien profond avec lui et lui demanda de la prendre comme parèdre. Après un moment de réflexion, Chojé rejeta cette suggestion. La femme lui dit alors qu'elle allait rester pendant un mois, au cas où il changerait d'avis. Rinpoché n'alla jamais voir cette femme et elle disparut. Plus tard, lorsqu'il rencontra l'un de ses maîtres, il lui raconta cette histoire. Le maître lui dit alors : « Tu n'as appris que l'ornement du Bouddhadharma, tu n'as pas réalisé ses autres aspects. »

Cette histoire m'a beaucoup inspirée, surtout les paroles de son maître. On n'atteint pas les accomplissements spirituels en étant simplement moine, on peut le faire aussi en étant laïc. En se fiant aux enseignements du Bouddha, tous les pratiquants peuvent atteindre les accomplissements suprêmes, qu'ils soient moines ou laïcs.

En tant qu'une des responsables de la visite de Yidzin Norbu, en 1993, j'ai eu l'honneur et la chance de le rencontrer en privé. J'ai emmené ma plus jeune fille pour qu'elle le rencontre aussi et reçoive



10.15 : Une photo récente de Ding Naichu

sa bénédiction, afin de planter de bonnes graines karmiques dans son esprit. Lorsque Rinpoché a posé sa grande main sur ma tête et a récité des prières, une douce chaleur a envahi tout mon corps. À cette époque, je savais qu'il souffrait de problèmes oculaires. Mais lorsque je fus proche de lui, je ne pus croire qu'il avait le moindre problème aux yeux.

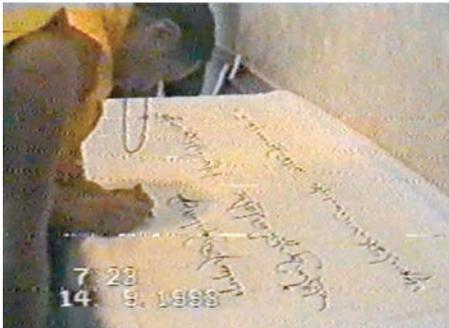
J'étais très occupée à l'époque où Rinpoché est venu à Taiwan. Je devais prendre soin de mes deux filles, je travaillais toute la journée et devais aider

mon mari, Stan Lai (Lai Shengchuan), à gérer nos ateliers de théâtre. J'ai tout de même réussi à m'organiser et j'ai pu assister à tous les événements du Dharma de Yidzhin Norbu à Taipei. L'arrivée de Chojé a été, pour chacun d'entre nous, une grande bénédiction, dont nous lui sommes tous extrêmement reconnaissants.

Bien que Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché soit entrée en parinirvâna il y a vingt ans, chaque fois que je pense à lui, je suis envahie par une vague d'énergie puissante. »

À la fin de l'interview, Naichu a passé sa main dans ses cheveux et a plaisanté en disant : « Je teins mes cheveux couleur arc-en-ciel car j'adore les arcs-en-ciel. Même si je ne réalise pas le corps arc-en-ciel dans cette vie, je peux porter l'arc-en-ciel sur ma tête pour me rappeler qu'il y aura toujours une vie où je pourrai obtenir cet accomplissement suprême. »

RETOUR À CHENGDU



10.16 : Chojé écrit un vers de bénédiction pour les disciples de Hong Kong

Très tôt, le matin du 14 septembre, nous avons dû passer par la douane pour aller de Hong Kong à Shenzhen en voiture. Pendant ce voyage qui dura trois mois, je me faisais du souci à chaque fois qu'il y avait un passage en douane, je craignais des difficultés supplémentaires ou des inspections. Heureusement, cette fois-ci, tout s'est bien passé.

Puis, Chojé a pris un petit-déjeuner dans un restaurant. Quelques personnes étaient venues spécialement de Hong Kong pour lui dire au revoir et elles lui ont demandé de leur écrire quelque chose. Il leur a écrit un vers en tibétain dont voici la traduction :

*« Puisse le Bouddhadharma se répandre dans les dix directions.
Puisse tout ce qui est favorable et méritoire fleurir et s'accroître.
Puissent les bienfaiteurs jouir d'une bonne santé et d'une longue
vie.
Puissent leurs possessions, leur fortune et leur bonheur s'accroître. »*

Rinpoché déclara que ce vers était aussi une prière pour tous les êtres avec lesquels qu'il avait établi un lien lors de ce voyage.



10.17 : Chojé accueilli par des moines et des laïcs réjouis à Chengdu

De l'aéroport de Shenzhen, un vol de deux heures nous amena à l'Aéroport de Shuangliu à Chengdu. Il y faisait très chaud, mais ce n'était rien en comparaison de la chaleur, de l'enthousiasme des disciples qui attendaient Chojé à l'aéroport. En apprenant qu'il allait arriver, de nombreux moines de Larung Gar l'attendaient déjà à Chengdu depuis plusieurs jours. Des tulku, des khenpo, comme Tulku Tendzin Gyatso, Khenpo Tsultrim Lodro, Khenpo Sherab Zangpo et Khenpo Chimé Rigdzin étaient eux aussi venus de Larung Gar pour accueillir Rinpoché. De nombreux bouddhistes, venus de partout, s'étaient rassemblés à l'aéroport. Lorsqu'ils virent leur bien-aimé lama tant attendu apparaître, leurs cent jours et nuits de nostalgie se transformèrent en larmes. Ils crièrent de joie et d'excitation. Ce jour-là, l'aéroport était empli de gens joyeux, on dit que ce fut le jour le plus animé depuis sa création.

Rinpoché se rendit ensuite au « Dartsedo Hotel » (aujourd'hui « Garze Hotel »). Sur le chemin, Khenpo Chimé Rigdzin, Khenpo Norpa et moi-même étions dans la même voiture et partageons nos diverses expériences. Comme je n'avais pu communiquer avec eux durant ces trois mois, je leur ai demandé des nouvelles de mes parents, je voulais savoir s'ils étaient toujours en vie. Ils m'ont expliqué qu'ils étaient à Larung Gar et qu'ils attendaient mon retour.

Arrivé à l'hôtel, je vis Chojé entouré de vieux disciples, cela me rassura, je me détendis alors. Pour être honnête, lorsque nous étions à l'étranger, j'étais souvent très inquiet. Mais maintenant que Rinpoché était rentré sain et sauf, je respirais enfin, soulagé de ce lourd fardeau qui pesait sur mes épaules. Cette nuit-là, je dormis vraiment profondément, c'était la première fois que cela m'arrivait depuis trois mois !

UNE FOI INÉBRANLABLE

Ce voyage avec mon maître a renforcé ma confiance en lui. A ses côtés, je pouvais sans cesse être témoin de sa sagesse extraordinaire. Il manifestait naturellement des états incroyables de réalisation dans les circonstances où c'était nécessaire. Toutes ces qualités étaient innées chez lui, ce n'était pas le fruit d'un effort dans cette vie. C'était une preuve de ses vies passées et futures.

À mes yeux, un véritable guide spirituel devrait être comme Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, il n'y aurait alors pas de meilleur maître que lui. Même comparé aux grands maîtres de la lignée, comme Gourou Padmasambhava et le vénérable Longchenpa, en dehors du fait qu'ils vivaient à des époques différentes, il n'existait aucune différence entre Rinpoché et eux. J'ai toujours eu le sentiment que s'il avait vécu à leur époque, il aurait été tout à fait semblable à eux.

Ce n'est pas une foi cultivée délibérément par une perception pure. Elle est née naturellement dans mon esprit, car tous les aspects de Rinpoché, sa parole, sa conduite, transcendent de loin ceux des gens ordinaires. Celui qui voyait son corps pouvait être transformé ; celui qui entendait sa voix pouvait être attiré spontanément ; celui qui le priait pouvait facilement recevoir d'immenses bénédictions. Ce sont là les qualités qui distinguent les bouddhas et les bodhisattvas des êtres ordinaires.

J'ai rencontré Yidzhin Norbu pour la première fois en 1985 et l'ai quitté après notre dernière rencontre, début 2004. Durant ces dix-neuf années passées à ses côtés, je n'ai jamais eu la moindre pensée négative à son égard, ne serait-ce qu'un seul instant. Lorsque j'y pense, c'est mon plus grand accomplissement dans cette vie.

Chojé disait souvent que même si les disciples ne le désirent pas, ils finissent par se séparer de leur maître. Après son parinirvâna, je me suis senti comme un orphelin, seul au monde. Chaque fois que je pensais au Lama Yidzhin Norbu, je ressentais un grand vide dans mon cœur, je me sentais si seul. Je me console en me disant : « Bien que le corps physique de Rinpoché se soit dissous dans le dharmadhatu, son corps de sagesse ne me quittera jamais et sera toujours présent en moi. » Malgré cela, je ne retrouverai jamais mon gourou en ce monde, même si je peux le voir en vidéo, entendre sa voix dans des enregistrements audio ou le rencontrer dans mes rêves.

Beaucoup de gens, lorsqu'ils s'approchent de leur maître, voient ses faiblesses humaines et lui trouvent facilement des défauts. Mais moi, plus je m'approchais de Chojé, plus ma foi grandissait. L'ayant suivi pendant toutes ces années, cette foi n'a jamais vacillé, elle s'est renforcée jour après jour. Après la mort de mes parents, le sentiment de leur absence s'est estompé avec le temps. Mais depuis que Rinpoché a quitté ce monde, il me manque de plus en plus. Comme il l'a

dit un jour : « Lorsque que je quitterai ce monde, vous, mes disciples, devrez peut-être développer une foi encore plus profonde en moi. » Et c'est bien le cas.

LA MALADIE DISPARAÎT

En 1991, nous avons créé des centres du Dharma dans quelques villes proches de Chengdu, notamment à Mianyang et à Chongqing. Des disciples de ces centres avaient invité Yidzhin Norbu qui avait promis de venir enseigner avant le 15 septembre. Cependant, ce jour-là, nous avons appris que Rinpoché et Ani Medron étaient tous deux gravement malades. Chojé dût annuler son voyage à la dernière minute et envoya quatre de ses disciples pour le remplacer, dont Khenpo Tsultrim Lodro et Tulku Tendzin Gyatso.

Le matin, Rinpoché se rendit au monastère Zhaojue de Chengdu pour rendre visite à Lama Qingding. Nous l'avons trouvé très amaigri, il avait une très grave maladie. Chojé lui donna alors la transmission de pouvoir de longue vie d'Amitayus. Grâce à cette bénédiction, Lama Qingding se rétablit peu à peu.

Suite à l'examen que subit Ani Medron à l'hôpital de l'armée de Chengdu, une appendicite aiguë lui fut diagnostiquée. Rinpoché était très fatigué de son voyage à l'étranger et devait lui aussi passer des examens médicaux à son retour. Ils séjournèrent donc tous deux à l'hôpital ce jour-là. Je leur servis d'interprète et d'assistant. Ani Medron devait subir une opération, mais après un examen supplémentaire, les médecins décidèrent de commencer par une perfusion d'antibiotiques. Le soir, les symptômes avaient presque disparu. Chojé subit des examens pendant deux jours mais les médecins ne trouvèrent rien d'anormal. Ils sortirent deux jours plus tard de l'hôpital.



10.18 : Chojé rend visite au Lama Qingding, Monastère de Zhaojue

Nous nous rendîmes ensuite à Chadianzi, un quartier de Chengdu. Rinpoché y séjourna pour recevoir des traitements de médecine chinoise. En apprenant que Yidzhin Norbu était à Chadianzi, de nombreux fidèles vinrent de partout, ils faisaient la queue, remplissaient les couloirs. Yidzhin Norbu les bénit alors et donna des transmissions de pouvoir et des enseignements jusqu'à tard le soir.

Pour aider à l'organisation du sangha de Larung Gar, Chojé acheta à cette période deux camions Dongfeng, l'un pour les moines et l'autre pour les moniales. Les deux camions furent remplis de sacs de riz en vue d'une prochaine distribution au sangha de Larung Gar, à notre retour.

J'ai développé alors quelques photos de Rinpoché en Occident pour les offrir au sangha à notre arrivée.



10.19 : Choqué et Lama Qingding

DE RETOUR À LARUNG GAR

Le 21 septembre, nous partîmes de Chengdu pour nous rendre à Dartsedo. Choqué y resta une journée, fit son rapport sur le voyage aux autorités locales et participa à une retraite.

Le 23 septembre, nous avons quitté Dartsedo, à destination de Larung Gar. Nous sommes passés par Lhagang où Rinpoché avait été invité par le monastère afin de bénir la salle des reliques. Puis, devant la statue du Bouddha Jowo Sâkyamuni, Yidzhin Norbu nous guida dans la pratique du *Roi des Prières d'Aspiration pour une Excellente Conduite* et bénit les moines et les laïcs bouddhistes.

En arrivant à Barmé, Tulku Lungtok avait dressé une tente au bord de la route, là où se trouve son monastère, pour accueillir Rinpoché et qu'il puisse

se reposer. Tulku Lungtok lui a offert deux grandes conques que Rinpoché a utilisées immédiatement. Il les a offertes à Dule Namgyal Ling, Terre de la Victorieuse Mara Subjugatrice de Larung Gar, collègue Han de Larung Gar, qui est sous ma responsabilité.

Nous arrivâmes au monastère de Rabsgang, dans la prairie de Nakdrin, au crépuscule et y avons passé la nuit. De nombreux disciples, qui avaient accueilli Rinpoché à Chengdu, l'avaient suivi pour son voyage de retour à Larung Gar, il fallait donc les héberger eux aussi. Chaque moine du monastère de Rabsgang prit donc une personne dans sa chambre et d'autres dormirent dans le temple. Nous avons quitté le monastère le lendemain matin. Lorsque le cortège arriva à Dawu, Rinpoché fit une halte pour consacrer un grand stupa blanc, bénir et donner un court enseignement aux étudiants qui étaient présents.

Sur le chemin du retour, nous avons rencontré des moines et des fidèles de différents monastères venus accueillir Chojé au bord de la route. Certains avaient dressé des tentes pour inviter Rinpoché à se reposer, d'autres faisaient brûler de l'encens en signe de bienvenue. Parfois, Chojé baissait la vitre de la voiture, les bénissait en leur touchant la tête et s'arrêtait de temps en temps pour donner un court enseignement.

Le 24 septembre après-midi, nous sommes arrivés à Larung Gar. Pour accueillir Yidzhin Norbu, tous les moines et les moniales portaient des robes jaunes, alignés des deux côtés de la route. C'était une grande cérémonie d'accueil, des bois aromatiques parfumaient l'atmosphère au son des instruments rituels. Rinpoché s'est tout de suite rendu dans le temple



10.20 : Moines et laïcs attendent Chojé avec impatience

pour raconter son voyage au sangha. C'était pour le maître et ses disciples, une joie de se retrouver ! Puis, Chojé s'est rendu dans ses appartements.

Ce fut une conclusion parfaite des cérémonies du Dharma pour le retour de Chojé.



10.21 : Le sangha fait brûler de l'encens et joue des instruments rituels pour recevoir solennellement Chojé

ÉPILOGUE

À la fin du mois d'octobre, Tulku Tendzin Gyatso et moi sommes allés dans la région de Sertar. Nous avons passé cinq jours à classer les matériaux audio et vidéo que j'avais ramenés de ce voyage. Nous voulions faire un documentaire sur les activités du Dharma de Sa Sainteté Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché en Occident. Le documentaire durait environ trois heures, et comprenait des commentaires en tibétain et en chinois. Il fut édité sous forme de DVD pour être diffusé dans notre académie.

Puis, selon la prophétie d'Ekajati aux États-Unis, Choqué décida d'établir un collège bouddhiste tibétain laïc et commença à construire un temple du Dharma dans la vallée de Larung Gar. Il était destiné aux personnes âgées, de la même génération que Rinpoché, et à ceux et celles qui n'avaient pas eu l'occasion de prendre la robe monastique. Au départ, cela concernait quatre familles, dont mes parents. Une fois le temple construit, des enseignements y furent donnés régulièrement et de plus en plus de bouddhistes laïcs vinrent s'y installer. La communauté grandit jour après jour, les cabanes en bois couvrirent progressivement les pentes de la vallée de Larung. Personne avant Khenpo Rinpoché n'avait créé de collège bouddhiste laïc au Tibet. Il ouvrait donc là un nouveau chapitre du Bouddhisme tibétain.

Il n'a pas seulement établi un collège bouddhiste laïc, mais Yidzhin Norbu a également réalisé de nombreuses choses sans précédent. Pour en citer quelques-unes, il a réglé les problèmes au sein des sangha monastiques après la Révolution culturelle. Il a mis en pratique la règle du Bouddha selon laquelle ceux qui enfreignent les vœux racines du pratimoksha et de samaya ne peuvent vivre avec le sangha. Il a créé un grand collège destiné aux moniales, à Larung Gar. Il a

ordonné de nombreuses pratiquantes féminines et les a prises comme disciples. Il est allé dans les régions Han pour partager le Bouddhadharma et a accepté des pratiquants Han en tant qu'étudiants. Tout cela a posé des jalons durables dans l'histoire du Bouddhisme et sont une preuve de sa grande vision et de ses aspirations incroyables.

Après son retour à Larung Gar, Rinpoché a repris ses tâches quotidiennes, en donnant des enseignements au sangha. Pendant l'hiver, cette année-là, il enseigna le grand traité du vénérable Longchenpa, le *Grand Chariot*, le commentaire sur *Demeurer dans la Nature de l'Esprit*. Il faisait extrêmement froid, mais le fait de pouvoir être autour de Sa Sainteté, de bénéficier du Dharma suprême du Mahayana, d'écouter ses enseignements, suffisait à réchauffer notre cœur.

Assis aux pieds de Rinpoché, nous avons continué de méditer, d'écouter, de contempler le Dharma, comme nous l'avions toujours fait par le passé.

*Les enseignements du gourou sont comme les gouttes
d'un doux nectar,
La chaleur de ses bénédictions ne s'estompe jamais.
Afin de réjouir les êtres sages et fortunés,
Je garde ce souvenir plein de réjouissance.*

*La vitalité du corps décline de jour en jour,
Mais le soleil de l'esprit de sagesse brille dans toute sa lumière
instant après instant.
Ayant suivi fidèlement les enseignements du gourou,
J'ai goûté à l'ambrosie du sublime Dharma.*

*Quant aux mots et aux enseignements de mon gourou bienveillant,
Je n'ose en manquer ne serait-ce qu'une syllabe.
Avec une grande diligence, je les ai rassemblés dans ce livre
Dans l'espoir qu'il réjouira tous les êtres fortunés.*

*Il n'y a pas d'erreurs dans ce livre pour ce qui est du sens.
Si la formulation est parfois inappropriée,
Devant les Trois Racines, protecteurs du Dharma,
Et tous les amis du Dharma, j'en fais la confession.*

*Quelque peu de vertu pouvant provenir de l'écriture
de ce livre,
Je la dédie entièrement à tous les êtres sensibles.
Puissent-ils atteindre la réalisation du gourou,
Et atteindre instantanément la base primordiale.*

Ce livre, *Ce livre, Un Voyage en Occident*, a été achevé par celui nommé Sodargyé, le 25^e jour du deuxième mois du calendrier tibétain, année du Lapin d'Eau (15 avril 2023).



11.1 : Larung Gar

REMERCIEMENTS

Nous voulons ici manifester notre profonde gratitude à tous ceux qui ont rendu possible la réalisation de ce livre.

Avant tout, nous remercions Khenpo Sodargyé Rinpoché, pour sa grande compassion et sa sagesse, sa compilation des enseignements, sa rédaction en tibétain et en chinois. Nous lui sommes profondément reconnaissants de ses conseils et de son aide inestimables, de la confiance qu'il nous a témoignée en nous permettant de traduire ce livre.

Nous tenons à exprimer notre reconnaissance à Odile de Simone, pour son travail de relecture minutieux et à Philippe Cornu pour ses suggestions érudites et éclairées. Ce livre n'aurait pu être achevé aussi rapidement sans leur travail et leur dévouement.

Un remerciement tout particulier à Glenn Asakawa de l'Université du Colorado et à Sean Bagshaw pour nous avoir gracieusement permis d'utiliser leurs photos. Nous adressons également nos sincères remerciements à toutes les autres personnes qui ont généreusement offert leurs précieuses et magnifiques photos, rendant ainsi ce livre encore plus remarquable.

Pour faciliter la compréhension du lecteur, un glossaire contient des termes spécifiques du Dharma, des termes Dzogchen, incluant les mots tibétains originaux, les traductions chinoises de Khenpo Sodargyé et les traductions françaises. Un tableau répertorie également toutes les syllabes germes tibétaines nécessaires aux visualisations, dans le cadre de la pratique.

Si des erreurs ou des imprécisions se sont glissées dans la traduction, nous en assumons l'entière responsabilité et demandons humblement pardon au Gourou et aux Trois Joyaux. Toutes vos corrections ou commentaires permettant de l'améliorer seraient les bienvenus.

Nous partageons tous les bienfaits auxquels ce projet a pu donner lieu à la longue vie de Khenpo Sodargyé Rinpoché. Puissent les enseignements de Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché dissiper les ténèbres de l'ignorance en cette ère de dégénérescence. Puissent tous les êtres animés, dans tout l'univers, atteindre la paix et le bonheur ultimes.

L'Équipe Internationale de Traduction

Juillet 2024





khenposodargye.org

Contactez-nous: info@khenposodargye.org



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚ་རེ་ཅི་འདྲར་
བཀོ་མས་ཀྱང་རྟེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་མ་རྩ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་སོ། །