

UN VOYAGE VERS L'OUEST I

Souvenirs d'Accompagnement de Mon Gourou en Europe et
en Amérique du Nord en 1993

Compilé par

Khenpo Sodargye

***Hommage au Gourou Suprême,
qui possède une grande compassion non référentielle!***

*L'ensemble de l'itinéraire du voyage dharmique de Sa Sainteté Jigmé
Phuntsok Rinpoché en Europe et en Amérique du Nord en 1993 est enregistré
et relaté dans ce livre en dix chapitres.*

*Je prie le gourou, la divinité et les protecteurs du Dharma pour leur
permission et leurs bénédictions!*

TABLE DES MATIÈRES

Liste des photographies	vii
Préface	x
Carte du Monde	xv
Itinéraire	xvi
Début	1
Préparé en Secret Pendant Trois Ans	3
La Première Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati	5
Un Appel Téléphonique Mystérieux	9
Parti de la Terre du Tibet	12
Un Incident à la Douane	13
En Vol Au-Dessus de l'Océan Pacifique	16
Hawaï	19
Un Incident Lié au Tsampa	21
Les Appels Internationaux Coûtent Très Chers	22
L'Arrivée de la Traductrice	23
La Première Transmission du Dharma	23
Une Statue de Mañjuśrī Offerte par Mañjuśrī	44

Introduction à la Grande Perfection (Dzogchen)	48
Les Fondations de la Pratique du Dharma	70
Puissance Magique	78
Une Autre Manifestation de la Réalisation	79
La Relation avec le Protecteur de Nechung	81
Gourou Yoga de Mañjuśrī	87
Gourou Yoga de Guru Rinpoché Padmasambhava	90
À la Poursuite de l'Arc-en-Ciel	96
Abandonnées dans l'Archipel: Une Paire de Chaussures	100
Le Protecteur de Nechung une Foix de Plus	102
Un Pays aux Mille Merveilles	109
L'Histoire de la Conque Bénie	110

Boulder **114**

Arrivée à Boulder	116
La Compassion dans le Bouddhisme	119
Examen Physique à UC Health	132
Manque à la Terre Native	133
La Méthode Secrète du Mantrayana pour Reconnaître la Nature de l'Esprit	135
S'Habituer à Déguster le Café	151
La Pratique Progressive de Milarepa	152
Réveillé Ma Vie	174
Une Brève Présentation de Shambhala	177
J'ai Fait un Habit	184

Adieu à Vajradhatu à Boulder 186

Notes

190

LISTE DES PHOTOGRAPHIES

0.1	Le magnétophone utilisé par Sa Sainteté pendant de nombreuses années	4
0.2	Sa Sainteté consacrant le Hall du Dharma des Sūtras et Mantras pour le Sangha de Han	6
0.3	La première Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati d'une splendeur sans précédent	7
0.4	La première Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati	8
0.5	Sa Sainteté enseignant lors de l'Assemblée du Dharma de Sukhavati	8
0.6	Sa Sainteté donnant des enseignements à des Japonais	17
1.1	Hawaï dans l'océan infini	21
1.2	Sangye Khandro en 1993	23
1.3	Sa Sainteté avec un sourire chaleureux; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder	33
1.4	Miguel indiquant la taille de la statue de Mañjuśrī	46
1.5	De gauche à droite: Lama Lobzang Dhonden, Lama Mumtso, Ani Medron, Sa Sainteté, Miguel Schwabe, Khenpo Sodargye et Greg Herbst	47
1.6	Sa Sainteté exposant le Dharma à Hawaï	52
1.7	Sa Sainteté présentant l'histoire de la Grande Perfection	58
1.8	Le public joignant respectueusement les paumes de leurs mains	61
1.9	Sa Sainteté et Khenpo Namdrol	66
1.10	Sa Sainteté regardant doucement sur le côté; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder	68
1.11	Sa Sainteté conversant chaleureusement avec tous	80
1.12	La prière au protecteur Nechung transcrite par Khenpo Sodargye	81

1.13	Statue du protecteur Nechung enshrined dans le Temple Nechung, Hawaiï	85
1.14	Sa Sainteté priant les mains jointes	86
1.15	De gauche à droite: Khenpo Namdrol, Ngodrup Dorje et Sangye Khandro	92
1.16	De gauche à droite: Sa Sainteté, Lama Mumtso, Ani Medron et Khenpo Sodargye	97
1.17	Sa Sainteté sur le rivage à Hawaiï	97
1.18	L'arc-en-ciel poursuivant Sa Sainteté	98
1.19	Sa Sainteté avec l'arc-en-ciel qui le poursuivait	99
1.20	Les sandales en cuir achetées pour Sa Sainteté	100
1.21	La paire de bottes en cuir laissée par Sa Sainteté à Hawaiï, préservée par le Temple Nechung pendant près de trente ans	101
1.22	Sa Sainteté avec une expression méditative lorsqu'il prend du repos	103
1.23	Sa Sainteté sortant en tournée; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder	106
1.24	Sa Sainteté au bord de la mer; photos en haut à gauche et en dessous gracieusement fournies par Joshua Mulder	107
1.25	Sa Sainteté et son entourage avec beaucoup de rires	108
1.26	Khenpo Sodargye à Hawaiï	109
1.27	Greg Herbst maintenant et la conque qu'il a placée près du trône de Sa Sainteté en 1993	111
1.28	De gauche à droite: Greg Herbst, Sa Sainteté et Miguel Schwabe	112
1.29	Sa Sainteté au parc de la plage de sable noir	113
2.1	Sa Sainteté à l'aéroport international de San Francisco	116
2.2	Sa Sainteté et Gyatrul Rinpoché	116
2.3	Vue de Denver	117
2.4	Aéroport international Stapleton	117

2.5	Marpa House	118
2.6	Sa Sainteté commençant à enseigner à Boulder	120
2.7	Sa Sainteté partageant joyeusement le Dharma avec le public	130
2.8	La vue lointaine de Boulder; photo gracieusement fournie par Glenn Asakawa, Université du Colorado	133
2.9	Ani Medron et Lama Mumtso profitant du temps libre sur l'herbe	134
2.10	Arrivée à La Ferme de Lone Hawk	135
2.11	Sa Sainteté enseignant à La Ferme de Lone Hawk	138
2.12	Le public écoutant joyeusement l'enseignement	140
2.13	Sa Sainteté conférant des instructions succinctes	143
2.14	Le public joignant les paumes, écoutant attentivement	146
2.15	Sa Sainteté sur le spacieux trône du Dharma	150
2.16	Sa Sainteté joyeuse	165
2.17	Sa Sainteté se concentrant sur la transmission de l'enseignement	178
2.18	Sa Sainteté avec le public	182
2.19	Sa Sainteté et Khenpo Sodargye portant le vêtement qu'il a confectionné; photo gracieusement fournie par Hanne Riegg-Luedge	184
2.20	Le vêtement que Khenpo Sodargye a confectionné	185
2.21	Dzigar Kongtrul Rinpoché offrant un khata à Sa Sainteté	186
2.22	Khenpo Namdrol en plein enseignement	188
2.23	Lama Mumtso conférant l'initiation de Mañjuśrī	189

PRÉFACE

Ce livre, *Un Voyage vers l'Ouest*, se concentre principalement sur les précieuses enseignements de S.S. Jigmé Phuntsok Rinpoché lors de ses voyages en Europe et en Amérique du Nord pour diffuser le Dharma en 1993. Du Pays du Tibet, qui était privé d'informations, aux États-Unis, au Canada et en France, technologiquement avancés, les dispositions et préférences du public étaient complètement différentes, et par conséquent, la manière dont Sa Sainteté, Seigneur du Dharma, délivrait les enseignements du Dharma était très variée. Si c'était une personne ordinaire, Sa Sainteté aurait pu se sentir très mal à l'aise dans des cultures et des environnements inconnus. Mais il était tout à fait à l'aise, et avec sa sagesse exceptionnelle et sa réalisation prééminente, il a profondément impressionné et influencé un grand groupe d'Européens et d'Américains.

En regardant toute la vie de soixante et onze ans du Rinpoché, les détails de ce voyage vers l'Ouest restent inconnus pour la plupart des gens. J'ai eu le privilège de l'accompagner lors de ce voyage, et en tant que témoin, je pense qu'il est nécessaire de révéler sa démarche élégante à tout le monde. Pendant longtemps, j'ai voulu compiler mes notes enregistrées à l'époque et le matériel que j'ai ramené du voyage et les compiler dans un livre. Plus tard, j'ai pu recueillir encore plus de matériel par divers canaux, mais je l'ai repoussé jusqu'à présent parce que j'étais occupé par les enseignements du Dharma et d'autres affaires.

Cette année coïncide avec le 30e anniversaire de la visite de Sa Sainteté en Europe et en Amérique du Nord, et le 20e anniversaire de son parinirvâna. Compte tenu d'une occasion aussi spéciale, j'ai mis de côté tout le reste et

me suis principalement concentré sur ce livre. À partir de décembre 2022, j'ai commencé à écrire ce livre simultanément en tibétain et en chinois, et j'ai également demandé à l'Équipe Internationale de Traduction¹ de le traduire en anglais, en japonais, etc. La plupart du temps, je travaillais plus de dix heures chaque jour, pendant lesquelles j'ai rencontré des problèmes de santé et j'ai dû subir une opération. Juste après ma sortie de l'hôpital, poussé par un fort sentiment d'impermanence, j'ai continué à travailler sur le livre. Puis, à la fin d'avril 2023, j'ai achevé le manuscrit.

En juin, lorsque j'ai invité Khenpo Tsultrim Lodro Rinpoché à m'aider pour la relecture de ce livre, il a déclaré: «Cette année marque le 20e anniversaire du parinirvâna de Lama Rinpoché. Il est préférable que nous puissions distribuer ce livre au sangha comme un cadeau pendant l'Assemblée du Dharma du Parinirvâna.» Tous les khenpos en charge de Larung Gar cette année, dont Khenpo Tsondru Tarchin et Khenpo Wangchuk Tsegial, attachent une grande importance à ce livre et ont suggéré que ce livre soit offert à tous les disciples de la lignée de Khenpo Jigmé Phuntsok lors de l'assemblée du Dharma en guise de souvenir. De plus, les personnes clés de l'équipe préparatoire chargée de l'organisation de cette assemblée du Dharma ont relu ce livre et ont promis de prendre en charge toutes les affaires nécessaires pour le mettre en impression. Il est particulièrement intéressant de noter que Tulku Tendzin Gyatso a non seulement relu le livre de manière méticuleuse, mais a également fourni des conseils précieux pour améliorer certains contenus en se basant sur son expérience de rédaction de la biographie étendue de Sa Sainteté ces dernières années.

En juillet, j'ai rassemblé avec soin les suggestions et les retours de chacun, révisé minutieusement les parties nécessaires, et finalisé le manuscrit de manière satisfaisante. Tout au long du processus d'écriture, j'ai écouté à plusieurs reprises les enregistrements des enseignements originaux de Rinpoché, les compilant

d'abord sous forme écrite en tibétain, puis les traduisant en chinois. Lorsque des récits ou des déclarations spécifiques étaient évoqués dans les enseignements, j'ai vérifié les sources pour m'assurer de leur authenticité et de leur précision. En agencant le manuscrit, les photos de chaque étape ont été insérées aux endroits appropriés en fonction de leur chronologie. Certaines de ces photos sont des captures d'écran de vidéos enregistrées à l'époque, offrant ainsi des images historiques fidèles, même si la qualité visuelle peut être limitée.

Les grands maîtres précédents ont affirmé qu'il était permis de commettre des erreurs dans l'enseignement et le débat du Dharma, mais la composition d'un texte doit être rigoureuse et exempte d'erreurs. Cependant, j'ai observé que même les enseignements oraux de Sa Sainteté avaient rarement besoin de correction ou d'ajustement après avoir été mis par écrit. Ce qu'il enseignait était déjà parfait en soi. Ses paroles étaient éloquentes, précieuses et captivantes, de sorte que chacun en retirait des bienfaits.

Dans ce livre, en plus des enseignements originaux de Rinpoché, j'ai également ajouté certains de mes souvenirs. Suivant le principe de «ne pas se vanter ou exagérer à propos de son gourou avec de fausses paroles», j'ai veillé à ce que tout le contenu soit précis. S'il y avait des détails dont je ne me souvenais pas clairement, j'ai préféré les laisser de côté. En ce qui concerne les initiations que Sa Sainteté a données pendant le voyage, je ne les ai pas incluses dans ce livre, car je souhaite compiler ultérieurement un livre séparé en tant qu'enregistrement fidèle des liturgies et des procédures de toutes les initiations qu'il a accordées.

Le lecteur peut constater dans ce livre que Sa Sainteté n'a pas pris un seul jour de repos pendant les trois mois de ce voyage. Il était soit en train d'accomplir ses activités éclairées, soit en route vers le prochain lieu de ses activités éclairées. En l'espace de cent cinq jours, il a dispensé quarante initiations et donné soixante-huit conférences. Son temps de déplacement en voiture et en avion seul s'élevait

à plus de deux cents heures. Sans une grande compassion et une aspiration altruiste à bénéficier aux êtres sensibles, une personne ordinaire n'aurait tout simplement pas pu réaliser un voyage aussi chargé.

Il y a trente ans, Sa Sainteté a clairement observé les capacités et les préférences des Occidentaux, et sans aucune réserve, il leur a transmis les enseignements précieux du Mantra Secret, difficiles à obtenir même dans la communauté monastique tibétaine. Une telle exception fut la première et aussi la dernière fois. Si quelqu'un souhaite pratiquer l'un de ces enseignements tantriques suprêmes à l'avenir, il doit d'abord chercher l'initiation, la transmission et le manuel de guidage de l'enseignement auprès d'un maître de lignée qualifié. Sinon, cela pourrait être préjudiciable et non productif.

À l'ère actuelle, la plupart des gens sont habitués à la lecture rapide sur Internet et sont inséparables de leurs smartphones. Ils peuvent ne pas avoir la patience de parcourir de longs articles d'enseignements du Dharma, préférant de courtes citations et des expériences magiques pour satisfaire leurs esprits curieux. Cependant, pour une personne qui cherche véritablement la libération, ces enseignements profonds qui émergent naturellement de l'océan de la sagesse de Rinpoché sont inestimables par rapport à tout le reste. En particulier, pour ceux qui ne l'ont jamais rencontré, simplement lire ce livre équivaut à rencontrer Sa Sainteté en personne et à écouter son enseignement face à face.

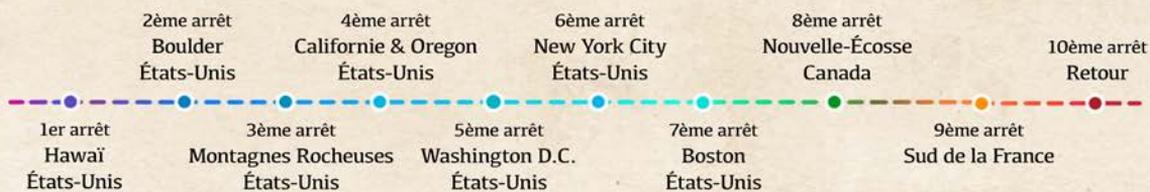
Ce livre constitue une véritable documentation des enseignements prodigués par un grand maître bouddhiste à notre époque moderne. Pour les gens du monde, il peut être plus facile d'en apprendre davantage sur le bouddhisme sous un autre angle. Pour les pratiquants du Dharma, ils peuvent trouver ici les instructions essentielles nécessaires à leur propre pratique. Pour les enseignants et les propagateurs du Dharma, ces récits sur S.S. Jigmé Phuntsok Rinpoché peuvent être une source d'inspiration. Pour les disciples de la lignée, cela

rafraîchira leurs souvenirs des impressions du Rinpoché qui ont répandu le Dharma en Occident, et ils pourront continuer à être inspirés en émulant son esprit de propagation du Dharma pour le bien de tous les êtres.

Je tiens à remercier chaleureusement tous ceux qui ont participé à ce projet intitulé *Un Voyage vers l'Ouest*. Que ce soit pour la saisie, l'édition, la relecture, la composition, l'impression, ou la fourniture de photos, d'enregistrements audio et vidéo, toutes ces contributions ont enrichi cette publication, lui permettant de présenter cette histoire de manière plus vivante et mémorable.

S'il y a des erreurs dans le livre, je les regrette sincèrement en présence de mon gourou et de la déité de la sagesse. Avec ce mérite, je dédie cela à tous les êtres sensibles à travers l'univers afin qu'ils atteignent rapidement la réalisation du Gourou Ultime.

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



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

ITINÉRAIRE

Tokyo 1 jour, 1 conférence

Hawaï 4 jours, 4 conférences et 3 initiations

Boulder 7 jours, 5 conférences

Montagnes Rocheuses 7 jours, 10 conférences et 2 initiations

Californie et Oregon 16 jours, 11 conférences et 9 initiations

Washington D.C. 9 jours, 6 conférences et 2 initiations

New York City 8 jours, 6 conférences et 3 initiations

Boston 8 jours, 4 conférences et 5 initiations

Nouvelle-Écosse 6 jours, 6 conférences et 2 initiations

Sud de la France 8 jours, 7 conférences et 3 initiations

Hong Kong 4 jours, 1 conférence et 3 initiations

Taiwan 7 jours, 5 conférences et 5 initiations

Chengdu 7 jours, 2 conférences et 3 initiations

105 jours de voyage

68 conférences

200⁺ heures
de temps de déplacement

40 initiations

14 villes

Parcours de **41,680** kilomètres,
équivalent à faire le tour de la Terre une fois

12 juin–17 juin

DÉBUT

CALENDRIER

Le 12 juin

Départ de Larung Gar à destination de Dartsedo

Le 13 juin

Arrivée à Chengdu

Le 14 juin

Envol vers Guangzhou

Le 15 juin

Transit par les douanes de Shenzhen et arrivée à Hong Kong

Le 16 juin

Passage par Tokyo, Japon, et dispensation d'enseignements

Le 17 juin

Envol pour Hawaï, États-Unis

PRÉPARÉ EN SECRET PENDANT TROIS ANS

Lorsque Kyabje Jigmé Phuntsok Rinpoché a visité l'Inde en 1990, il avait déjà élaboré le projet de se rendre en Occident afin de propager le Dharma. À un moment donné, lors d'une conversation privée, Sa Sainteté m'a fait part de son intention en ces termes: «Je souhaite me rendre aux États-Unis et dans d'autres pays occidentaux dans un délai de trois à quatre ans pour y dispenser des enseignements sur le Dharma. Si cela suscite votre intérêt et que votre famille donne son accord, je pourrais vous faire participer à ce voyage. Cependant, je vous prie de ne pas divulguer ce projet à d'autres personnes pour éviter tout obstacle inutile. Bien qu'il n'y ait rien de secret dans notre voyage à l'étranger, il est essentiel de maintenir la confidentialité de ce plan pour en assurer le bon déroulement. Vous avez toujours fait preuve de discrétion à cet égard, ce qui est fort louable.» Ensuite, Sa Sainteté a ajouté: «Pour mettre ce projet en œuvre, j'aimerais que Khenpo Namdrol soit chargé des communications avec les centres du Dharma, tandis que vous seriez responsable de toutes les préparations.»

En entendant ces paroles, j'ai été submergé par un mélange d'excitation et d'anxiété. Je me suis résolu à déployer tous mes efforts pour servir mon vénéré maître, en cherchant à le satisfaire du mieux possible, quelles que soient les circonstances!

Après notre conversation, j'ai commencé à préparer secrètement le voyage, notamment en demandant un passeport, en collectant des fonds et en rassemblant le matériel nécessaire, comme un bon appareil photo, etc. J'ai également cherché à en savoir plus sur les manières et les coutumes du monde occidental pour être prêt. Comme il n'existait ni Internet, ni médias sociaux, alors j'ai utilisé les ressources disponibles de l'époque.

De plus, j'ai dû organiser et préparer les textes du Dharma, les liturgies et les instruments rituels. En particulier, il était nécessaire d'enregistrer certains enseignements et liturgies, car depuis 1990, la vision du Rinpoché s'affaiblissait, ce qui rendait difficile la lecture des textes. Bien qu'il puisse mémoriser les textes plus courts et les liturgies courantes pour les initiations, il était toujours nécessaire d'enregistrer les plus longs pour que, pendant son enseignement, il puisse écouter un paragraphe puis faire une pause pour l'expliquer. Comme Khenpo Chimé Rigdzin était doté d'une très bonne voix et était doué pour la lecture, je lui ai demandé de m'aider à enregistrer le *Chetsün Nyingtig*,^a *Le Vol du Garuda*,^b et d'autres textes qu'enseignerait Sa Sainteté. En aparté, il m'a demandé à voix basse: «Pourquoi avez-vous besoin de ces enregistrements? Sa Sainteté prévoit-il un long voyage?» Bien que mal à l'aise, j'ai refusé de répondre et j'ai rapidement changé de sujet.

Pendant les trois années suivantes, Sa Sainteté a reçu de nombreuses invitations de centres bouddhistes importants aux États-Unis, au Canada, en France et dans d'autres pays. À l'époque, à Larung Gar, il y avait très peu de personnes qui comprenaient même l'anglais.

Bien que certaines personnes pouvaient le faire, il m'était impossible de leur demander de l'aide car je devais garder l'information secrète. Néanmoins, j'ai réussi à comprendre le contenu de ces lettres d'invitation et à en rendre compte à Rinpoché.

J'ai secrètement préparé le voyage pendant environ trois ans. Avant que nous ne nous embarquions pour le voyage, je me sentais pleinement préparé à ce qui allait venir.



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

^a Ice tsun snying thig.

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

LA PREMIÈRE GRANDE ASSEMBLÉE DU DHARMA DE SUKHAVATI

En 1993, l'année de l'Oiseau d'Eau dans le calendrier tibétain, Sa Sainteté était âgée de soixante ans. Au début de cette année, il a enseigné la *Nature de l'Esprit: Traité du Précieux Joyau Vajra*^a à l'Académie Bouddhiste des Cinq Sciences de Larung Gar. Pendant cette période, la construction du premier hall du Dharma, appelé Le Hall du Dharma des Sūtras et des Mantras pour le Sangha bouddhiste Han, a été achevée. Rinpoché l'a consacré et a transmis l'initiation Dzogchen au sangha Han, ainsi que l'enseignement sur la *Liberté Naturelle de la Nature de l'Esprit*^b de Longchenpa.

Par la suite, Sa Sainteté a invité Tulku Tishta et Khenpo Tewa du monastère de Dhomang à venir dispenser l'initiation et l'enseignement du *Dupa Dō*^c à tout le sangha de Larung Gar. Pendant ce temps, Sa Sainteté s'est rendue dans les régions tibétaines de Drango, Garze, Palyul, Nyarong, Dawu, et autres, pour diffuser les enseignements du Dharma. Au cours du voyage, il a conféré des initiations profondes aux chanceux, telles que le *Nyingtig Yabzhi*,^d le *Kalachakra*^e et d'autres instructions appropriées.

À cette date, j'avais trente et un ans. En compagnie du sangha, j'ai reçu les initiations de Tulku Tishta ainsi que les enseignements sur le *Commentaire sur Dupa Dō*^f de Khenpo Tewa, qui ont duré environ deux semaines. Parallèlement, j'ai enseigné le *Chariot de l'Excellence*:^g *Commentaire sur Trouver le Repos dans*

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

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

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

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

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

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

^g shingta zangpo (shing rta bzang po)

l'illusion,^a et le *Chariot de la Pureté Supérieure.*^b Commentaire sur *Trouver le Repos dans la Méditation,*^c au sangha Han.



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

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

^b shinga nam par dag pa (shing rta rnam par dag pa)

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

Un mois plus tard, Sa Sainteté est revenue de son voyage de propagation du Dharma. Compte tenu des nombreuses prédictions émanant des grands maîtres du passé, annonçant que quiconque aurait le privilège d'entrer en contact avec Sa Sainteté serait assurément réincarné à Sukhavati, Sa Sainteté décida, avec une grande bienveillance, d'organiser pour la première fois la Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati. Cette retraite fut planifiée avec le plus grand soin pour débiter le premier jour de Saga Dawa² et s'étendre sur une période de quinze jours.



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

Lorsque cette nouvelle se répandit, des centaines de milliers de personnes venues de différentes régions convergèrent vers Nubzur pour cet événement, dressant leurs tentes à perte de vue dans les champs verdoyants. La scène était spectaculaire, avec d'innombrables tentes blanches étincelantes qui s'étendaient

sur les collines et dans les champs, et une foule de fidèles telle un océan sans fin. Lorsque les fidèles lançaient leurs khata³ d'offrande blanche dans les airs, on aurait dit des vagues d'écume. Le son des mantras récités semblait plus retentissant que le rugissement des dragons. Aucun mot ne saurait véritablement décrire la grandeur de cet événement majestueux. J'étais profondément reconnaissant à mes chers parents qui avaient fait le long voyage depuis ma ville natale pour participer à cette grande réunion.



0.4: La première Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati

Au cours de cette assemblée du Dharma, Sa Sainteté conféra l'initiation d'Amitabha et dispensa chaque jour des enseignements sur le *Sūtra de la Vie Infinie*^a et *Instructions Rayonnantes d'un Sage*^b de Ju Mipham Rinpoché. Il exhorta chacun à réciter le nom du Bouddha Amitabha un million de fois et à s'abstenir de commettre le méfait d'abandonner le Dharma et les cinq crimes avec rétribution immédiate. Il assura à tous qu'en suivant ces instructions, ils pourraient certainement renaître dans Sukhavati. De plus, Lama



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

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

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

Mumtso donna également une initiation d'Avalokiteshvara et enseigna les *Trente-Sept Pratiques des Bodhisattvas*.^a

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

UN APPEL TÉLÉPHONIQUE MYSTÉRIeux

L'après-midi du premier jour de l'Assemblée du Dharma de Sukhavati, peu de temps après que Sa Sainteté eut terminé son enseignement, quelqu'un s'est précipité vers lui et a dit: «Khenpo Namdrol essaie de vous joindre. Pourriez-vous venir répondre au téléphone au bureau du canton de Nubzur?» À ce moment-là, Sa Sainteté était toujours assise sur le trône du Dharma et récitait la prière de dédicace connue sous le nom de la *Reine des Aspirations de la Noble Conduite Excellente*^b avec le sangha. Mais, il s'est immédiatement levé et m'a demandé de l'accompagner au bureau pour répondre au téléphone.

À cette époque, il n'y avait qu'une seule ligne téléphonique au bureau du canton de Nubzur, situé à environ un demi-kilomètre de l'endroit où se déroulait l'Assemblée du Dharma. Nous sommes partis en voiture pour nous rendre au bureau. Dès son arrivée, Sa Sainteté a saisi le téléphone et a déclaré à voix haute: «C'est Jigphun (le nom abrégé de Jigmé Phuntsok), c'est Jigphun.» La qualité de la communication téléphonique était si médiocre que la voix était à peine audible. Il m'a demandé d'essayer d'écouter. J'ai pris le téléphone, mais j'ai également eu des difficultés pour entendre. Après de nombreuses tentatives en nous passant le téléphone, Sa Sainteté et moi-même, nous avons enfin réussi à comprendre le contenu de cet appel téléphonique.

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

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

Il s'est avéré que Khenpo Namdrol était revenu d'Inde et arrivé à Chengdu. Il avait établi l'itinéraire du voyage à l'étranger de Sa Sainteté. Chaque étape avait été planifiée avec un horaire spécifique, et il ne restait plus beaucoup de temps avant notre départ. Khenpo Namdrol nous a conseillé d'apporter nos cartes d'identité et passeports à Chengdu dès le lendemain pour demander des visas. Sa Sainteté ne pouvait pas se rendre à Chengdu car il donnait des enseignements du Dharma chaque jour pendant l'Assemblée. Par conséquent, je me suis rendu à Chengdu le lendemain, emportant les documents de tous ceux qui devaient effectuer ce voyage.

Dès mon arrivée à Chengdu et ma rencontre avec Khenpo Namdrol, nous nous sommes précipités au consulat américain. Le consulat lui-même était de dimension modeste, de nombreuses personnes s'étaient déjà vues refuser leur demande de visa ce jour-là. Une étudiante avait même perdu connaissance en apprenant que son visa avait été refusé. Le visa d'une autre personne avait non seulement été refusé, mais un sachet spécial avait également été apposé, ce qui rendrait encore plus difficile son voyage aux États-Unis à l'avenir.

À ce moment, j'aspirais ardemment à accompagner mon gourou en Amérique. En voyant que de nombreuses personnes essayaient des refus, j'ai commencé à ressentir une certaine inquiétude. Normalement, la demande de visa devait être effectuée en personne, et les trois autres demandeurs, Sa Sainteté, Ani Medron et Lama Mumtso, n'étaient pas présents. Je me demandais si le consulat allait même prendre au sérieux nos demandes. Finalement, je suis arrivé au guichet du visa et j'ai remis les quatre passeports au fonctionnaire du consulat, un homme grand aux cheveux roux. Il a les passeports, puis m'a regardé en demandant: «Vous allez tous en Amérique? Où sont les autres? Ils ne peuvent pas obtenir de visa s'ils ne se présentent pas.» J'ai dû expliquer: «Ils n'arriveront pas avant quelques jours car ils sont loin et ont actuellement des obligations urgentes. Cependant, notre programme à l'étranger est déjà planifié, et votre

consulat ne travaille qu'un ou deux jours par semaine. Donc, je suis venu seul, craignant qu'il ne soit déjà trop tard pour attendre leur arrivée. Pouvez-vous nous aider, s'il vous plaît?» En écoutant mes paroles et en voyant ma robe bordeaux, il a paru très satisfait et a exprimé son approbation en levant le pouce en l'air, en disant: «Très bien!» Ensuite, il a tamponné tous nos passeports! Tenant les passeports dûment visés entre mes mains, j'en ai éprouvé une grande joie.

De retour à l'hôtel de Khenpo Namdrol, j'ai remarqué qu'il avait même une ligne téléphonique dans sa propre chambre! C'était la première fois que je voyais de telles installations luxueuses. Alors que nous discutions, il m'a soudainement posé une question étrange: «Comment avez-vous connu le numéro de téléphone de ma chambre ce jour-là?» J'ai répondu: «Ne nous avez-vous pas appelés? Je pensais que vous aviez obtenu le numéro de téléphone de la mairie de Nubzur grâce à vos contacts.» Ses yeux se sont écarquillés de surprise alors qu'il disait: «Comment est-ce possible? Je ne savais même pas qu'il y avait un téléphone dans cette mairie!»

Il a poursuivi: «J'ai essayé de contacter Sa Sainteté le lendemain de mon arrivée à Chengdu. Cependant, il était extrêmement difficile de joindre Sertar, car il y a très peu d'endroits disposant de téléphones. Je fus très inquiet d'avoir gaspillé une journée sans savoir quoi faire. L'après-midi, j'ai commencé à somnoler. Alors que je m'assoupissais, soudain, le téléphone a sonné. J'ai décroché, encore un peu étourdi, et j'ai entendu la voix de Sa Sainteté, 'C'est Jigphun'. . . »

À l'époque, les appels téléphoniques étaient plutôt coûteux, mais ni lui ni nous n'avons payé pour cet appel. À ce jour, nous trouvons toujours ce récit extrêmement incroyable! Pourrait-il s'agir de l'œuvre des protecteurs du Dharma en action?

PARTI DE LA TERRE DU TIBET

Je suis retourné à Larung Gar dès que j'ai obtenu les visas, alors que l'Assemblée du Dharma n'était pas encore terminée. J'ai fait un rapport détaillé à Sa Sainteté, qui semblait très satisfaite.

Vers la fin de l'Assemblée du Dharma, il a publiquement annoncé son projet de voyage à l'étranger en disant: «Je ne vais pas dans les pays occidentaux pour faire du tourisme, mais pour y propager le Dharma. Cela revêt une grande signification. Comme il s'agit d'un voyage exceptionnel, j'espère que le sangha priera les protecteurs du Dharma de nous accorder de puissantes bénédictions.» Rinpoché a poursuivi en disant: «Khenpo Namdrol et Ngodrup Dorje d'Inde m'accompagneront, et de Larung Gar, seul Sodargye viendra. Comme nous entreprenons un grand voyage et que notre retour peut être incertain, au cas où Sodargye ne reviendrait pas, je pense que Tulku Tishta et Khenpo Tepas ne m'en voudront pas. Pendant notre absence, je demande à toute le sangha résident d'écouter attentivement les enseignements du Dharma dispensés par les khenpos et les khenmos, et de s'appliquer à l'étude et à la pratique du Dharma.»

Avant notre départ, j'ai nommé un khenpo et une khenmo chinois han pour enseigner séparément *La Voie du Bodhisattva*^a aux sanghas masculins et féminins pendant mon absence. Mes parents ne souhaitant pas retourner dans leur ville natale de Drango immédiatement, j'ai emprunté une tente en poil de yak noir pour qu'ils puissent séjourner à Larung Gar.

Bien que j'aie désormais un peu plus d'expérience que lors de notre premier voyage en Inde, je ressentais toujours une grande pression tension pour assurer en assumant davantage de responsabilités pour notre voyage à l'étranger. J'étais seul responsable non seulement des vêtements, de la nourriture, du logement

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

et des soins de santé de Sa Sainteté, mais aussi de tout ce qui était lié à ses enseignements du Dharma. Je devais porter en permanence un lourd sac à dos jaune pour avoir à portée de main des médicaments couramment utilisés, un appareil photo, un magnétophone, des carnets et d'autres nécessités.

Le 12 juin, le jour suivant la fin de l'assemblée du Dharma, nous avons quitté l'académie et sommes arrivés à Dartsedo dans l'après-midi. dans cette ville, Sa Sainteté a retrouvé un vieil ami, qui était le chef du département de la police locale. Il nous a rappelé: «Les situations intérieures et extérieures sont tendues, compliquées et incertaines en ce moment. Si vous ne partez pas bientôt, je crains qu'il n'y ait des changements indésirables. Partez immédiatement et voyagez à l'étranger directement depuis d'autres provinces ou Hong Kong. De cette manière, vous pouvez éviter d'avoir besoin de l'approbation des départements provinciaux du Sichuan.»

Le 13, nous sommes allés de Dartsedo à Chengdu. Le matin du 14, à 5 heures nous avons pris le vol pour Guangzhou. Après notre atterrissage, une pratiquante laïque vêtue de rouge est venue nous accueillir à l'aéroport. Elle nous a informés que nos hébergements étaient déjà organisés. En réalité, nous ne la connaissions pas et n'étions pas sûrs de pouvoir lui faire confiance. Cependant, Sa Sainteté a jugé qu'elle avait l'air d'une bouddhiste dévouée, il était donc approprié de suivre les dispositions qu'elle avait prises. Nous avons passé une nuit à Guangzhou.

UN INCIDENT À LA DOUANE

Le 15 juin, nous sommes en transit à la douane de Shenzhen en route vers Hong Kong. Soudain, l'agent des douanes a formulé des réserves et a déclaré: «Il y a quelque chose qui ne va pas avec vos passeports! Lorsque vous êtes allés en Inde en 1990, vous avez quitté la Chine avec un visa, mais vous êtes revenus

sans. C'est illégal!» En 1990, lorsque nous avons transité par le Népal, nous avons obtenu des passeports temporaires pour faciliter l'expédition de statues de Bouddha et d'autres objets, ce qui était assez courant dans cette région. Cependant, même après l'avoir expliqué aux douaniers, ces derniers ont refusé d'écouter et ont insisté pour signaler l'incident.

Ils nous ont enfermés dans une pièce avec interdiction de sortir. Nous avons supplié Sa Sainteté pour qu'il nous accorde des bénédictions afin de dissiper les obstacles. À ce moment-là, Sa Sainteté semblait être en méditation, priant solennellement Guru Rinpoché Padmasambhava et faisant appel aux protecteurs du Dharma, tels que le Roi Gesar^a et Tsen Rouge (Tsi-u Marpo). Il murmurait quelque chose à faible voix en même temps. Quelques minutes plus tard, l'agent des douanes est entré et a déclaré qu'en dépit de ces circonstances inhabituelles, nous avons la permission de partir. C'était vraiment un miracle qu'une situation aussi délicate s'inverse soudainement. Cette expérience a approfondi ma foi dans les bénédictions incroyables de Sa Sainteté et des protecteurs du Dharma.

Après avoir passé la douane, nous avons pris une voiture pour le Centre Palyul de Hong Kong et y avons passé la nuit. Le lendemain matin, Sa Sainteté nous a demandé de rédiger les prières qu'il avait récitées la veille au bureau des douanes, exprimées comme suit:

Lorsque nous avons atteint la frontière entre Shenzhen et Hong Kong, une légère inquiétude m'a envahi lors de la vérification des passeports. Cependant, au sein de mon expérience méditative pure, j'ai eu une vision d'Orgyen Padmasambhava, du légendaire Roi Gesar, accompagné du Dharmapala Tsen Rouge. Les ayant témoignés, j'ai alors formulé la prière suivante:

^a gling ge sar.

*Aux innombrables bouddhas et bodhisattvas des domaines purs,
Aux kaya⁴ réunissant les trois qualités secrètes,
Devant le vénérable Padmasambhava, humblement, je me prosterne,
Accordez vos bénédictions pour que nos vœux s'accomplissent sans
peine.*

*Votre sagesse, compassion et puissance ont atteint la perfection.
Vous prenez soin avec amour des êtres de la Terre de Neige comme
s'ils étaient vos seuls enfants.
Vous, le werma^a de l'accomplissement, veuillez nous regarder
Et accordez vos bénédictions pour que tous nos objectifs soient
facilement accomplis!*

*Votre réponse à la prière, plus rapide qu'un éclair fulgurant,
Votre octroi de pouvoirs, plus puissant qu'un tonnerre assourdissant,
Yaksha Tsi-u Marpo, Roi Soumetteur des Ennemis, puissant,
Détruisez obstacles et forces négatives, d'un coup flamboyant.*

*Lorsque de sincères supplications s'élèvent avec foi,
Que terreurs et illusions se dissolvent dans le Dharmadhatu,
Que les attaches au soi et aux divinités, doucement, se retirent,
Disparaissant dans le dhatu non référentiel, le Dharmakaya.*

Ngawang Lodrö Tsungmé a rédigé cette prière à la résidence de Drubwang Pema Norbu,^b le matin du jour suivant.

Pendant notre séjour à Hong Kong, Khenpo Namdrol m'a généreusement offert une chemise jaune et une chemise à manches courtes ornées de liserés bleus, expliquant qu'elles avaient été importées d'Inde et que le tissu indien était d'une qualité exceptionnelle. J'ai arboré ces deux vêtements tout au long de notre voyage, lors de nombreuses initiations et enseignements dispensés par

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

^b grub dbang padma nor bu.

Sa Sainteté, développant ainsi un lien profond avec eux. Étonnamment, même après trente ans d'usage régulier, ces vêtements sont demeurés impeccables, ne montrant aucune trace d'usure. En réalité, où que je me rende, je prends soin de conserver ces pièces de vêtement à mes côtés, reconnaissant que cela peut être interprété comme un attachement sentimental ou peut-être une expression naturelle de ma dévotion envers Sa Sainteté.

EN VOL AU-DESSUS DE L'OCÉAN PACIFIQUE

Quand nous avons entrepris ce voyage outre-mer, les pays n'étaient pas aussi ouverts ni accueillants qu'ils le sont aujourd'hui. Nous étions censés être les premiers tibétains à nous rendre directement du Tibet aux États-Unis. J'ai appris que c'était l'été aux États-Unis, alors j'ai préparé un ensemble de vêtements légers pour Sa Sainteté et acheté une nouvelle valise. Comparé à notre dernier voyage en Inde, cette fois-ci, nous n'avions pas emporté beaucoup de nourriture.

Le 16 juin, après un vol d'environ quatre heures depuis Hong Kong, nous avons atterri à l'aéroport international de Tokyo. L'aéroport ressemblait à un palais de cristal. Il était propre, d'une netteté cristalline, spacieux et brillant, et le sol était d'une telle propreté que lorsque vous marchiez, vous pouviez même voir votre propre reflet. C'était ma première expérience dans un pays développé, et j'ai eu l'impression d'avoir pénétré dans un monde complètement différent.

Le programme chargé n'a pas permis à Sa Sainteté de rester longtemps au Japon. Néanmoins, il a pris le temps de donner une conférence sur le thème de la compassion et de la sagesse à ceux qui s'intéressaient au bouddhisme Shingon et au bouddhisme tibétain. Il a également exploré le lien entre le bouddhisme et la science avec l'audience et, au cours de la discussion, il a déclaré: «La science et le bouddhisme sont tous deux essentiels pour l'humanité. Alors

que la science répond aux besoins matériels des gens, le bouddhisme offre la satisfaction spirituelle. Négliger le bouddhisme et poursuivre uniquement les plaisirs matériels serait contre-productif. Dans de nombreux pays asiatiques, aussi bien les gens aisés que les gens ordinaires ont des grands besoins du Bouddhadharma, qui est comme le nectar...» Tous les membres de l'audience étaient extrêmement inspirés et montraient une grande vénération pour Sa Sainteté.



0.6: Sa Sainteté donnant des enseignements à des Japonais

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

Pendant de longues heures, l'avion s'est élevé haut dans le ciel au-dessus de l'immensité de l'océan Pacifique, où le ciel et la mer semblaient se confondre dans une seule teinte de bleu. Cette vue était absolument envoûtante, mais de temps en temps, je ressentais une légère mélancolie et un sentiment de solitude, car on n'apercevait qu'un seul paysage par le hublot de l'avion pendant une si longue durée. Sa Sainteté observait paisiblement par le hublot, tenant un mala rouge entre ses mains et affichant une expression de compassion et de contemplation sur son visage.

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



Première Étape

18 juin–22 juin

États-Unis

HAWAÏ

CALENDRIER

Le 18 juin

Conférer les préceptes de bodhisattva à Nechung Dorje Drayang Ling le matin et présenter la Grande Perfection le soir

Le 19 juin

Donner l'initiation de Mañjuśrī Paisible le matin et enseigner *La Pratique du Mañjuśrī Paisible*, *Placer l'Éveil à Portée de Main*, l'après-midi

Le 20 juin

Donner l'initiation de Tendrel Nyesel le matin et enseigner *La Pratique du Mañjuśrī Paisible*, *Placer l'Éveil à Portée de Main*, l'après-midi. Ensuite, visite du parc national des volcans d'Hawaï et observation des volcans situés près de l'océan Pacifique

Le 21 juin

Donner l'initiation de Vajrakilaya Gurkhukma le matin et visite de la plage de sable noir de Punalu'u l'après-midi

UN INCIDENT LIÉ AU TSAMPA

Hawaï est un archipel enchanteur, une destination de vacances prisée par de nombreuses et célèbres personnalités. J'avais entendu parler des forêts de santal, des magnifiques récifs coralliens, des plages de sable blanc scintillant, de l'océan azur, des paons dansants, et de la douce brise marine qui nourrit l'esprit. Cependant, lorsque j'ai jeté un coup d'œil à l'atlas dans l'avion, cette chaîne d'îles semblait être une minuscule tache dans l'immensité de l'océan, ce qui m'a donné une sensation d'isolement et de redoutable solitude.

À la douane, nous avons vécu un incident bizarre lorsque l'un des chiens de police a détecté un sac de farine de tsampa que nous avions emporté avec nous. Les inspecteurs des douanes ont immédiatement dépêché un groupe d'officiers de police, car à leurs yeux, ce gros sac de «poudre blanche» était indé-



1.1: Hawaï dans l'océan infini

niablement de la drogue, et nous, les Tibétains, étions un groupe de trafiquants. Malgré de longues explications, ils demeuraient sceptiques. J'ai dû faire une démonstration en prenant quelques bouchées de tsampa devant eux; ainsi, ils ont été rassurés et nous ont laissé sortir. Les officiers nous ont également mis en garde contre le fait de ramener de tels produits à l'avenir, car de nombreuses denrées en provenance de certains pays étaient interdites d'entrée aux États-Unis au cas où ils pourraient contenir des parasites végétaux ou être porteur de maladies animales étrangères.

En raison de cet incident inattendu, nous avons manqué notre vol prévu de Honolulu à Hilo et avons pris le vol suivant. En raison du voyage prolongé, d'un long retard aux douanes, ainsi que du décalage horaire causé par la différence

de dix-huit heures entre Hawaï et le Tibet, Sa Sainteté semblait assez épuisée. Enfin, nous avons embarqué dans le vol réorganisé qui a duré environ une heure jusqu'à Hilo. En fin de soirée, nous sommes enfin arrivés à Nechung Dorje Drayang Ling.

LES APPELS INTERNATIONAUX COÛTENT TRÈS CHERS

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

À l'époque, les seuls dispositifs de communication couramment utilisés étaient les téléphones fixes, j'ai demandé conseil au moine résident Lama Lobzang Dhonden, car il était tard et trouver une cabine téléphonique n'était pas facile pour moi. Il m'a dit que je pouvais utiliser son téléphone, un gros appareil portable qui ressemblait à une brique. J'ai appelé plusieurs fois le bureau du canton de Nubzur, mais je n'ai jamais pu joindre quiconque. Cependant, j'ai pu contacter l'ami de Sa Sainteté au bureau de police de Dartsedo et je lui ai demandé de transmettre l'information au sangha de Larung Gar.

Même en étant un peu ivre ce jour-là, il était suffisamment lucide pour me dire: «Le 16 juin, après le départ de votre groupe, j'ai reçu un avertissement de mes supérieurs disant que vous n'étiez pas autorisés à quitter le pays. C'est bien de savoir que vous êtes arrivés maintenant...» Khenpo Namdrol m'a interrompu avant que je puisse répondre, en disant: «Raccrochez, raccrochez, les appels internationaux coûtent très chers!»

Le lendemain, Sa Sainteté a personnellement appelé cet ami et a échangé avec lui pendant un certain temps. Khenpo Namdrol a discrètement jeté quelques regards en direction de Sa Sainteté, mais il n'a pas osé rappeler à Rinpoché

le problème des frais d'appel internationaux. A côté j'ai souri en remarquant cela.

L'ARRIVÉE DE LA TRADUCTRICE

La célèbre interprète américaine du Dharma, Sangye Khandro, qui avait effectué des traductions pour de nombreux grands lamas tibétains, allait servir de traductrice à Sa Sainteté lors de ce voyage en Amérique. Ce jour-là, elle avait également pris un vol depuis la Californie pour rejoindre Sa Sainteté à Hawaï. Une fois qu'elle est arrivée sur place, l'enseignement du Dharma aux États-Unis pouvait commencer.



1.2: Sangye Khandro en 1993

LA PREMIÈRE TRANSMISSION DU DHARMA

Le matin du 18 juin, Jigmé Phuntsok Rinpoché a conféré la cérémonie des préceptes de bodhisattva à Nechung Dorje Drayang Ling (également connu sous le nom de Temple de Wood Valley). Comme c'était son premier enseignement du Dharma aux États-Unis, le centre hôte de cette activité du Dharma a organisé des chants de versets propices en l'honneur de Sa Sainteté et a fait l'introduction suivante:

«Nous avons un karma incroyablement unique d'être réunis ici en cette occasion propice. Sa Sainteté Jigmé Phuntsok ne peut pas rester longtemps, pourtant nous allons pleinement embrasser les enseignements du Dharma au cours des prochains quatre jours, certes courts mais précieux, et nous

engageons fermement à maintenir et à pratiquer les enseignements, car cette opportunité est assez rare.

Au Tibet, pour recevoir le Dharma directement de Khenpo Rinpoché, les pèlerins doivent endurer de grandes difficultés et parcourir un long chemin depuis l'Inde ou d'autres parties du Tibet jusqu'à la région où il réside. Non seulement il est difficile d'y accéder, mais encore plus d'y rester, car l'endroit où réside Rinpoché est très froid et si pauvre. Néanmoins, les personnes en quête du Dharma sont prêtes à subir ces nombreuses difficultés pour pouvoir entendre les enseignements de Sa Sainteté en personne.

Maintenant, grâce à nos aspirations et prières d'auparavant, nous sommes tous ici capables de rencontrer Sa Sainteté avec facilité et nous asseoir ici confortablement, en voyant le visage majestueux de Rinpoché et en entendant son enseignement du Dharma, semblable au nectar.

Même si vous menez une vie bien remplie et avez de nombreuses obligations, vous devez tout mettre de côté pendant ces quelques jours, afin de pouvoir bénéficier pleinement de cette série d'enseignements. Le temps passé avec un maître aussi vénéré que Rinpoché est court mais si précieux que nous devons abandonner les ambitions mondaines et accorder toute notre attention aux enseignements. De plus, sachez qu'un grand nombre de bouddhistes sont réunis ici pour recevoir le Dharma, et nous devons tous maintenir une intention vertueuse avec la même espérance que le Dharma que nous allons recevoir sera fermement préservé et largement diffusé!»

Au début de la transmission, assis gracieusement avec compassion sur le trône du Dharma, Sa Sainteté a spontanément chanté un verset propice que nous n'avions jamais entendu auparavant:

*La voûte du ciel se pare de l'arc-en-ciel, étendu par des
divines de propices,
Le sol béni est habité par ceux qui pratiquent les dix vertus,
L'emplacement bienveillant achève les mandalas
paisibles et courroucés,
Que l'auspice s'épanouisse, toujours croissant, dans tous
les coins célébrés.*

Ensuite, il a souhaité à tous «Tashi Delek» et a expliqué ce verset:

«Vous avez chanté quelques versets propices pour moi avant de recevoir l'enseignement. Par conséquent, je chante aussi un verset propice pour vous avant de transmettre les enseignements du Dharma.

Que signifie ce verset? La première phrase indique que les jeunes divines célestes sont profondément joyeuses à l'occasion de cet événement spécial et propice, donc elles répandent des nuages colorés et des arcs-en-ciel éblouissants qui remplissent tout l'espace.

La deuxième phrase signifie qu'après avoir tourné la roue du Dharma en cet endroit propice, chacun accomplira avec joie les dix actions vertueuses.

La troisième phrase indique qu'Hawaï complète les signes du mandala paisible car c'est un endroit similaire à la terre pure bienheureuse de Sukhavati. Il est également doté des signes du mandala courroucé car il comporte des volcans ardents.

La dernière phrase souligne que cet endroit est très chanceux. Que cette auspiciosité dure se propage et augmente toujours! Que tout soit complet, toujours chanceux et sublime!

Je n'ai pas préparé ce vers à l'avance; il m'est venu spontanément sur le moment. J'ai été instantanément inspiré après avoir entendu votre chant magnifique et propice, et j'ai chanté spontanément cette chanson de bonne fortune pour vous.»

Tout le monde était enthousiaste à l'écoute de ces paroles du Rinpoché, qui étaient comme des rayons d'un soleil chaleureux pénétrant dans le cœur de chacun. Quelques paons se promenaient paisiblement sur la pelouse devant le temple et émettaient des appels perçants qui semblaient transmettre l'ambiance à tous.

Après cela, Sa Sainteté a officiellement conféré les préceptes de bodhisattva.

Hommage aux gourous racines:

*Incarcérations de tous les bouddhas du passé, du présent et du futur;
Seigneurs omniprésents des mandalas océaniques et des
familles bouddhistes;
Maîtres glorieux et nobles dont la bienveillance est inégalée;
Gourous racines précieux, je me prosterne devant vos pieds
parfaitement immaculés et m'incline avec dévotion.
Je prends refuge en vous! Accordez vos bénédictions, je vous en prie!*

Hommage à Bouddha Sâkyamuni:

*Qui ne pourrait jamais se lasser de contempler votre noble visage,
Éclatant comme une fleur en pleine floraison, à s'émerveiller.
L'étamine de vos signes et marques, telle une douce rosée,
Un nectar pour les yeux de tous les êtres.
Les pétales de votre compassion s'étendent infiniment,
Englobant les trois mondes.
Ô Seigneur des Sages, Lotus Blanc,
Reposez vos pieds de lotus dans le bassin de lotus de mon esprit.*

Hommage à Padmasambhava:

*L'incarnation de la sagesse et de la puissance de tous les bouddhas,
Qui, avec grâce, soutenez d'innombrables mandalas,
Et prenez l'apparence d'un grand sage en ce monde.
Vous êtes l'incomparable Roi du Lotus du Véhicule Suprême!*

Hommage au Vénérable Longchenpa:

*Dans l'étendue où les phénomènes se dissolvent en douceur,
La sagesse du Dharmakaya, vous l'avez acquis.
Dans la clarté de l'espace vide, les terres du sambhogakaya,
vous avez vu,
Pour le bien de tous les êtres, en nirmanakaya, vous vous êtes révélé.
Je m'incline humblement devant vous, souverain omniscient
du Dharma.*

Hommage à Ju Mipham Rinpoché:

*La sagesse de Mañjuśrī, le Lion de la Parole, a fleuri dans
votre cœur,
Vous avez été formé dans les aspirations infinies de Samantabhadra,
Accomplissant les actions éveillées des bouddhas et de leurs héritiers,
Ô Maître Manjughosha, à vos pieds, je rends hommage.*

Hommage aux Trois Racines:

*Vidyadharas de la transmission mentale, symbolique, et orale,
Divinités sous formes pacifiques, courroucées, et passionnées,
Dakinis des trois sphères, et protecteurs des trois tantras—
À l'assemblée océanique des Trois Racines, je me prosterne.*

Hommage à Mañjuśrī:

*Quand, dans le souhait d'aider les autres,
Je vous visualise sur le lotus de mon cœur,
Que le son mélodieux de votre parole, douce comme le nectar,
Illumine mon esprit, ô Mañjuśrī.
Vous connaissez pleinement la souffrance des trois mondes,
Vous éteignez le feu féroce des enfers et des frondes.
Tandis que je m'efforce de soulager les êtres avec diligence,
Je supplie les nobles, accordez-moi votre capacité et puissance!*

Invitant tous les êtres à écouter le Dharma:

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

Pour le bienfait de tous les êtres sensibles aussi nombreux que l'espace, veuillez générer la bodhicitta inégalée!

Aujourd'hui, je suis extrêmement heureux et comblé car toutes les circonstances pour l'enseignement du Dharma sont parfaitement réunies, y compris le lieu, le temps, le maître, la suite et l'enseignement.

Les Cinq Excellences:

1. Excellence du moment

Je suis particulièrement enchanté par le moment présent. Selon le calendrier tibétain, ce mois correspond au mois de Saga Dawa, durant lequel le Bouddha a connu sa naissance, son illumination et son nirvana. Il s'agit du mois où les activités éclairées du Bouddha ont débuté et se sont achevées, faisant de cette période la plus propice de l'année.

De plus, je me réjouis que juste avant mon arrivée ici ce mois-ci, nous ayons organisé une Grande Assemblée du Dharma de Sukhavati, réunissant environ 300 000 Tibétains et plus de 10 000 moines. Lors de cette occasion fortunée, tous les participants ont exprimé le souhait de renaître à Sukhavati, la terre pure du Bouddha Amitabha. Cette réunion propice marque un commencement favorable, car chaque personne présente a semé la graine de la renaissance dans ce lieu sacré.

2. Excellence du lieu

Ensuite, immédiatement après cette assemblée, j'ai entrepris un voyage vers les États-Unis, l'une des nations les plus influentes du globe, dans le but de partager l'enseignement du Dharma avec vous. Cette convergence d'opportunités est d'une grande bienveillance, et elle suscite en moi une profonde joie.

3. Excellence de l'enseignement

En ce qui concerne le Dharma, je suis particulièrement comblé de joie. Bien qu'il existe dans le monde de nombreuses religions bonnes et merveilleuses qui apportent la paix et le bonheur aux êtres, en tant que bouddhistes, nous avons beaucoup de chance de rencontrer le Dharma et d'en comprendre la valeur. Le Dharma a le pouvoir de nous procurer une paix et un bonheur durables, et cette prise de conscience est le signe de notre compréhension profonde d'Asuñña-Kalpa.⁵ La plupart des bouddhistes sont conscients de cette vérité essentielle, et cette compréhension ne résulte pas d'une foi aveugle.

Bien que la voie de l'Hinayana, qui conduit à l'auto-libération, soit également estimable, sa motivation est principalement axée sur la libération individuelle. En revanche, la voie du Mahayana est beaucoup plus vaste, car elle est motivée par le désir de bénéficier à tous les êtres sensibles, au lieu de se concentrer uniquement sur notre propre libération personnelle. Nous avons donc la grande chance de suivre la voie du Mahayana. De plus, nous sommes encore plus chanceux de rencontrer le Vajrayana, également appelé *Mantrayana Secret*, qui représente le sommet du Mahayana et offre la possibilité de reconnaître la nature de l'esprit et d'atteindre rapidement la pleine illumination bouddhique en une seule vie. Nous sommes vraiment bénis par toutes ces circonstances favorables.

4. Excellence du maître

Personnellement, j'ai été exposé au bouddhisme dès ma naissance, et j'ai commencé à donner des enseignements sur le Dharma à l'âge de quatorze ans et continuais à œuvrer dans cette voie depuis lors. À une époque, j'étais relativement compétent en tant qu'enseignant. Cependant, à mesure que je vieillissais, ma santé se détériorait, et mes yeux ne distinguaient plus clairement les textes. Par conséquent, je ressens que la qualité de mes enseignements diminue dans de telles circonstances.

J'ai eu très peu d'occasions d'apprendre les politiques, les technologies et les coutumes des divers pays occidentaux. Je ne suis même pas familier avec leurs habitudes alimentaires. Par conséquent, je m'embarrasse quelque peu de ne peut-être pas satisfaire vos attentes ni répondre à votre intérêt en expliquant le Dharma. Je peux seulement expliquer que cela résulte du karma de nos vies antérieures. Si je commets des erreurs dans mes propos, je vous invite à me les signaler pour que je puisse les corriger.

5. Excellence de l'entourage

Aujourd'hui, la plupart d'entre vous sont bouddhistes de différentes nationalités et origines, et vous avez tous un certain niveau de foi et d'intelligence.

Voilà les cinq excellences.

Préliminaires Communs

Avant d'entrer dans le vif du sujet, permettez-moi de souligner d'abord la rareté d'acquiescer un corps humain.

Maintenant que nous avons déjà obtenu le précieux corps humain, doté de la liberté et du potentiel de pratiquer le Dharma, il est d'une grande rareté. Pourquoi? Tout d'abord, il est rare en termes de cause. Ce corps humain est le fruit de l'accumulation de mérites, de l'abstention de la

non-virtuosité et de la pratique de la vertu à travers de nombreuses vies. Il ne s'obtient pas par d'autres moyens.

Deuxièmement, cela peut s'illustrer par une analogie. Si nous jetons des grains de haricot sur un mur, la probabilité qu'un seul grain de haricot adhère au mur est très mince. Cependant, la probabilité d'obtenir un corps humain est encore plus faible que cela.

Troisièmement, un corps humain est très rare en termes de quantité. Le Bouddha a enseigné dans les sūtras que le nombre de personnes pratiquant des activités non vertueuses équivaut au nombre de particules de poussière présentes sur toute la Terre, tandis que le nombre de personnes ayant acquis le corps humain parfait et pratiquant des actes vertueux équivaut au nombre de particules de poussière présentes sur un ongle.

Avoir obtenu un corps humain d'une telle rareté revêt une importance cruciale. Si vous aspirez à une longue vie, à la santé, à la richesse et à la renommée dans cette existence, il vous est possible d'atteindre tous ces objectifs en utilisant ce corps humain précieux. De plus, si vous souhaitez vous engager dans la pratique du Dharma pour le bien-être des vies futures et finalement accéder à l'inconcevable bouddhité, libérée de toute souffrance tant sur le plan physique que mental, vous avez également la capacité d'accomplir cet idéal en exploitant ce corps.

Cependant, alors que vous êtes dotés de ce corps précieux, il est crucial de saisir l'opportunité, par tous les moyens possibles, de pratiquer le Dharma pour votre propre bénéfice ainsi que celui des autres, car la mort peut survenir à tout moment, mettant ainsi fin à cette opportunité. C'est l'impermanence de la vie. Au moment de la mort, sous l'emprise du karma, vous serez inévitablement entraînés vers d'autres plans d'existence, obéissant ainsi à la loi karmique inéluctable. À ce stade, vous n'aurez plus la liberté de pratiquer des actes vertueux ni l'opportunité de rechercher le bonheur; cela constitue le samsara, ce cycle répétitif de frustration et de souffrance. C'est pourquoi, alors que

vous jouissez encore de liberté et de bien-être en ce moment précis, il est impératif de vous engager dans des actions pures et vertueuses.

Quant à la manière de réaliser ces actes vertueux, notre fondateur, le Bouddha Sâkyamuni, par sa grande bienveillance et compassion, a enseigné de nombreuses méthodes, les comparant respectivement à des métaux ordinaires, à de l'or, à des diamants et à des bijoux exauçant les vœux. Parmi toutes ces pratiques, celles qui se rapprochent le plus des bijoux exauçant les vœux sont considérés comme les plus suprêmes. Alors, parmi les nombreuses méthodes enseignées par le Bouddha, laquelle préférez-vous? L'ordinaire, la moyenne, la bonne ou la meilleure?

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

Ha ha, très bien, puisque vous aspirez à pratiquer le meilleur Dharma, permettez-moi de vous dire qu'au sein des 84 000 enseignements du Bouddha, rien ne surpasse la bodhicitta et la Grande Perfection.

La bodhicitta est un enseignement que tous les pratiquants du Mahayana peuvent suivre. La Grande Perfection, en revanche, est un enseignement du Vajrayana de la Mantra Secrète, qui fait partie de l'enseignement du Mahayana, mais ne convient qu'aux individus dotés de facultés particulièrement aiguisées et ne convient pas à tous les pratiquants du Mahayana. Souhaitez-vous pratiquer les deux enseignements ou seulement l'un d'entre eux?

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

C'est une excellente décision! La plupart des grands maîtres au Tibet pratiquaient ces deux enseignements conjointement et rarement n'en choisissaient qu'un seul. Votre aspiration est vraiment admirable!

Aujourd'hui, je suis ici pour vous introduire d'abord à la bodhicitta, puis pour vous conférer les préceptes de bodhisattva.



1.3: Sa Sainteté avec un sourire chaleureux

Les Qualités de la Bodhicitta

Maintenant, je vais parler brièvement de la bodhicitta.

Avec sa grande bienveillance et compassion, notre gourou racine Bouddha Sâkyamuni a observé à maintes reprises à travers d'innombrables kalpas ce qui serait le plus bénéfique pour les êtres sensibles et les aiderait le mieux à éliminer leur souffrance. Par des enquêtes et des réflexions approfondies, le Bouddha a découvert qu'il n'y avait pas de meilleure façon de pratiquer la précieuse bodhicitta, semblable à un joyau. La bodhicitta peut temporairement apporter la paix et le bonheur aux êtres sensibles dans les domaines humain et céleste, et leur permettre finalement d'atteindre la suprême bouddhité. Par conséquent, les personnes dans ce monde qui veulent être libérées de la souffrance et atteindre le bonheur doivent s'appuyer sur la bodhicitta.

Une fois que la bodhicitta émerge dans l'esprit d'une personne, cette personne n'est plus un être ordinaire. Au moment où la bodhicitta surgit, du point de vue du nom, la personne devient celle d'un *bodhisattva*, un héritier des tathāgata,⁶ complètement au-delà des royaumes des êtres profanes. En termes de signification, à partir de ce moment, la personne devient l'objet de révérence pour les êtres célestes, les nagas, les rakshasas,⁷ les yakshas,⁸ les gandharvas,⁹ les humains, les esprits et autres êtres. Connaissant les avantages inconcevables que la bodhicitta nous apporte, nous devons cultiver la bodhicitta.

À titre d'exemple, une once d'élixir magique alchimique a le potentiel de transformer instantanément mille onces de fer ordinaire en or. De la même manière, la bodhicitta peut rapidement métamorphoser ce corps humain ordinaire, impur et désagréable, en un corps de bouddha d'une apparence si parfaite que les êtres ne se laisseront pas de le voir et qui peut bénéficier à tous les êtres sensibles en tout temps.

Sans la bodhicitta, toutes les formes de bonnes actions, qu'elles relèvent du corps, comme les prosternations et les circumambulations, ou de la parole, comme la récitation des sūtras et des mantras, seraient comme

un bananier ne portant des fruits qu'une seule fois avant de se flétrir. En revanche, les bonnes actions accomplies avec la bodhicitta sont comparables à l'arbre aux souhaits du monde céleste ou à un arbre fruitier sur la Terre, qui continue de porter des fruits encore et encore. La bodhicitta peut entraîner une renaissance en tant que souverain bienveillant, tel un monarque universel ou Indra et Brahma dans le royaume céleste. En fin de compte, elle peut conduire à l'atteinte de la bouddhité suprême, permettant de bénéficier constamment de manière spontanée et universelle à tous les êtres sensibles.

Avec la bodhicitta, les méfaits ordinaires que nous avons accumulés depuis des temps sans commencement, tels que le meurtre et le vol, seront consumés en un instant, telle une pile de foin incinérée par le feu. Même si l'on a commis un crime odieux, comme le meurtre de son père ou de sa mère, si l'on fait ensuite naître la bodhicitta, on sera libéré en un claquement de doigts des bas royaumes plutôt que de souffrir éternellement. Par conséquent, ceux qui souhaitent purifier leur karma négatif devraient également pratiquer la bodhicitta.

Ce qui précède énumère quelques-unes des qualités de la bodhicitta. Si vous souhaitez approfondir ce sujet, le *Buddhāvataṃsaka Sūtra*^a propose une explication détaillée à travers plus d'une centaine d'analogies. Si vous voulez comprendre de manière concise les qualités méritoires de la bodhicitta, retenez les trois points suivants. Premièrement, si vous possédez la bodhicitta, vous ne tomberez pas dans les trois royaumes inférieurs. Deuxièmement, si vous possédez la bodhicitta, même sans une pratique diligente, vous pouvez toujours renaître sans effort dans les royaumes supérieurs des humains et des dieux. Troisièmement, si vous possédez la bodhicitta, vous pouvez atteindre la réalisation de la bouddhité et transcender le cycle de la vieillesse et de la mort.

^a pakpa sangye palpoche dō ('phags pa sangs rgyas phal po che'i mdo), Skt. buddhavataṃsaka-sūtra.

Aujourd'hui, nous nous rassemblons ici sous des connexions propices. Profitez de cette merveilleuse opportunité pour recevoir ensemble les préceptes du bodhisattva.

Préliminaire: Prendre Refuge

Tout d'abord, avant de prendre le vœu de refuge, visualisez clairement l'espace devant nous comme étant rempli des bouddhas des dix directions, des bodhisattvas mahāsattva¹⁰ des dix bhūmis, et de la lignée des maîtres vajra. Avec eux comme témoins, nous allons générer la bodhicitta. Après avoir visualisé cela, récitez ceci après moi:

*Tous les bouddhas qui résident dans les dix directions,
Tous les grands bodhisattvas des dix bhūmis,
Tous les grands maîtres, détenteurs du vajra, je vous implore,
Tournez votre esprit vers moi, humble et sincère.*

Avant de développer la bodhicitta, nous devons prendre des refuges. Sans prendre refuge dans les Trois Joyaux,¹¹ il est impossible d'accomplir quelconque niveau du Dharma, donc je vais d'abord donner la cérémonie de la prise de refuge.

En prenant refuge dans les Trois Joyaux, le premier pas consiste à se réfugier dans le Bouddha. Cela signifie faire le vœu, à partir de maintenant et pour toutes les vies à venir, de se réfugier dans le maître racine, le Bouddha Sâkyamuni. On s'engage à ne pas suivre d'autres enseignants promouvant une doctrine qui s'oppose à celle du Bouddha. Faire un tel vœu équivaut à se réfugier pleinement dans le Bouddha.

Ensuite, nous prenons refuge dans le Dharma. Cela signifie que nous nous engageons à pratiquer le Dharma enseigné par le Bouddha et à ne pas embrasser d'autres doctrines. C'est le vœu de prendre refuge dans le Dharma.

Enfin, nous prenons refuge dans le sangha. Cela signifie que nous nous engageons à suivre les disciples ou les adeptes du Bouddha,

tels que Mañjuśrī, Vajrapani, Avalokiteśvara et Padmasambhava, et à les prendre pour exemple en nous alignant sur eux par la vue et la conduite, afin d'apprendre et de pratiquer la voie de la libération. C'est le vœu de prendre refuge dans le sangha.

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

Ensuite, récitez le vœu de refuge trois fois:

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

[Les disciples récitent après Sa Sainteté trois fois.]

Vous venez de prononcer les vœux de refuge. Avez-vous bien compris?

Désormais, vous avez pris le vœu de refuge et êtes devenus bouddhistes. La différence fondamentale entre un bouddhiste et un non-bouddhiste réside dans la prise de ce vœu de refuge.

Il est essentiel de comprendre que dorénavant, quelle que soit la pratique du Dharma que vous entrepreniez, elle produira des résultats tangibles, et la puissance qui en émanera sera certainement significative. Chaque fois que vous éprouverez de la peur ou de la souffrance, tournez-vous simplement vers les Trois Joyaux avec une prière sincère, et vous recevrez indubitablement leur protection. Si vous désirez la renommée mondaine, le bonheur, le pouvoir, ou la position, adressez également des prières sincères aux Trois Joyaux, et ces bienfaits vous seront accordés.

Après avoir pris refuge dans les Trois Joyaux, il est essentiel de s'abstenir de nuire intentionnellement à tout être sensible et de chercher à les aider véritablement. C'est là l'élément essentiel de la pratique!

Pratique Principale: Générer la Bodhicitta

La pratique principale consiste à générer la bodhicitta, qui se devise en deux types: la bodhicitta aspirante est la bodhicitta pratique. La bodhicitta aspirante est le désir ou la prière que tous les êtres sensibles atteignent l'illumination. La bodhicitta pratique implique de s'engager dans de nombreuses pratiques, en mettant en œuvre les six pāramitā¹² de la générosité, de la discipline, de la patience, et d'autres encore. Il s'agit de l'application pratique de l'aspiration pour concrétiser ce souhait.

Maintenant, joignez-vous à moi pour réciter les versets de prise du vœu de bodhisattva trois fois. Après la première récitation, visualisez que vous avez généré la bodhicitta aspirante. Après la deuxième récitation, visualisez que vous avez généré la bodhicitta pratique. Après la troisième récitation, visualisez que ces deux formes de bodhicitta naissent simultanément dans votre esprit. Par la suite, prenez le vœu de bodhisattva, et vous pourrez alors être reconnu comme un enfant des bouddhas ou un bodhisattva.

*Tout comme tous les bouddhas du passé
Ont engendré l'esprit éveillé avec finesse,
Et par la discipline, les bodhisattvas dévoués
Ont persévéré, formant leur sagesse en douce liesse,
De même, pour le bien des êtres sensibles,
J'éveille la bodhicitta, source de mon engagement,
Je suis leur conduite, avec dévouement évident,
Et m'entraîne avec diligence, graduellement.*

Maintenant que vous avez reçu le vœu de bodhisattva et que vous avez fait naître la précieuse bodhicitta dans votre esprit, vous pouvez être désigné comme «un bodhisattva». En particulier, si sur la base de la bodhicitta aspirante, vous œuvrez vraiment pour le bien des êtres sensibles par vos actes et vos paroles, c'est la mise en application pratique de la bodhicitta.

Des deux types de bodhicitta, le second est suprême. Même si la bodhicitta aspirante possède également toutes les qualités susmentionnées, lorsque la bodhicitta pratique surgit dans votre esprit, même si vous ne parvenez pas à accomplir réellement de bonnes actions et que vous vous reposez ou dormez simplement, la vertu et le mérite continueront de s'accroître, tel le flot régulier d'une rivière, augmentant chaque jour. Les qualités de la bodhicitta pratique sont si vastes que même l'espace ne pourrait les contenir. Les avantages qui en résultent sont incommensurables. Par conséquent, entre ces deux formes de bodhicitta, il est plus important de nous concentrer sur l'application pratique de notre aspiration à la bodhicitta.

Pourquoi la bodhicitta engendre-t-elle un mérite si considérable? Pour illustrer cela, tout comme l'espace est sans limites, le nombre d'êtres sensibles est sans limites. L'objet de la bodhicitta est de souhaiter que tous les innombrables êtres sensibles obtiennent le bonheur et la liberté de toute souffrance. Parce que cette aspiration vise à bénéficier d'innombrables êtres sensibles, par la raison, nous pouvons comprendre pourquoi elle génère un vaste mérite.

Bien sûr, le mérite incroyable de la bodhicitta, l'intention altruiste de bénéficier à tous les êtres sensibles, peut également être illustré par de nombreuses histoires tirées des sūtras bouddhistes. Par exemple, il y a de nombreux kalpas de cela, il y avait un guide marchand nommé *Fille du Capitaine de la Mer Vallabha*. En raison de la force du karma négatif, il fut réincarné dans un royaume inférieur, résultat karmique de son acte de donner un coup de pied à sa mère à la tête dans sa vie précédente. Avec ce karma négatif, il devait éprouver la douleur de la roue de fer tournant sur sa tête et écrasant son cerveau en bouillie. À ce moment-là, il pensa: «Il y a tellement d'êtres qui souffrent d'une telle douleur. Quelle agonie! Je souhaite que toutes leurs souffrances se concrétisent en moi et que leur douleur disparaisse immédiatement.» Lorsqu'une telle aspiration lui vint à l'esprit, la roue de fer s'éleva

dans les airs et il fut immédiatement libéré de la souffrance, jouissant de la paix et du bonheur.

Si son intention de souhaiter qu'un seul type d'êtres sensibles soit libérée de la souffrance a un mérite incroyable, il est indéniable que notre bodhicitta, souhaitant que tous les êtres sensibles de l'univers soient libérés de la souffrance et puissent jouir du bonheur, possède un mérite incommensurable.

De plus, si quelqu'un fait des offrandes aux bouddhas des trois temps pendant des centaines de millions d'années avec les sept trésors, de la nourriture délicieuse, des vêtements exquis, etc., leur mérite et leur vertu sont naturellement grands. Mais si une personne a l'intention bienveillante de souhaiter qu'une seule fois que tous les êtres sensibles atteignent la bouddhété, leur mérite et leur vertu dépassent de loin les premiers.

Pratique Après Avoir Prononcé le Vœu: Se Réjouir de Soi et des Autres

La bodhicitta est aussi précieuse et rare qu'un joyau exauçant les vœux. On dit que le joyau exauçant les vœux est apparu au début du kalpa, mais plus maintenant. Lorsqu'un chakravartin¹³ ou un monarque universel apparaît dans le monde, le joyau exauçant les vœux apparaîtra également avec le monarque, et il a le potentiel de faire pleuvoir des vêtements, de la nourriture, des trésors, etc., dans un rayon d'un yojana¹⁴ pour satisfaire les êtres sensibles. C'est un trésor précieux qui n'est obtenu que par ceux ayant un grand mérite, et les malheureux n'y ont généralement pas accès.

Si nous comparons la bodhicitta au joyau exauçant les vœux, la bodhicitta est bien plus significative. Maintenant que chacun d'entre vous a généré la bodhicitta, vous devriez vous réjouir du fond de votre cœur. Dans cet état d'esprit, veuillez tous réciter après moi les versets suivants de joie pour la génération de votre bodhicitta. Disciples récitent après Sa Sainteté les versets de joie pour leur génération de bodhicitta.

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

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

*Je suis comme un aveugle qui a trouvé
Une gemme précieuse au milieu d'un tas de poussière,
Car par quelque étrange chance,
Cette précieuse bodhicitta est née en moi.*

Ensuite, nous faisons en sorte que tous les êtres sensibles soient ravis en pensant: «Que les huit classes de dieux et de démons, y compris les nagas, les puissants fantômes et dieux, et d'autres êtres non humains dans ce monde, aient un esprit joyeux et fassent de leur mieux pour m'aider et me protéger. Maintenant que j'ai fait le vœu et promis de vous libérer de la souffrance du samsara et de vous placer dans la réalisation du bouddhisme, vous devriez vous réjouir de cela. En particulier, la Déesse des Volcans et du Feu, Madame Pele, souveraine des îles hawaïennes, possède l'apparence du feu brûlant. Vous et tous les autres protecteurs de la terre devez maintenant être heureux et vous réjouir. Je ferai de mon mieux pour vous aider, et vous devriez faire de votre mieux pour dissiper les obstacles et créer des conditions favorables à la protection des centres de Dharma. Surtout, veuillez protéger ceux qui apprennent et pratiquent la bodhicitta.»

En adoptant cette perspective, récitez après moi une fois de plus:

*Ainsi, aujourd'hui, sous le regard de tous les protecteurs,
J'appelle les êtres, les invitant à l'Éveil,*

*Et jusqu'à ce que cet état soit atteint, puissent-ils recevoir
toute joie terrestre!*

*Que les dieux et les demi-dieux, ainsi que tous les autres,
se réjouissent!*

*Que la précieuse et sublime bodhicitta,
S'éveille là où elle n'a pas encore germé;
Et là où elle a surgi, qu'elle ne décline jamais,
Mais plutôt croisse et prospère, augmentant à jamais.*

Cette session est désormais terminée, alors dédions le mérite ensemble.

En écoutant cette conférence, j'ai ressenti une immense joie d'avoir reçu de tels enseignements précieux. Alors que Sa Sainteté accordait le vœu de bodhisattva, il a clairement exposé les avantages pertinents, les instructions essentielles et les étapes de l'ensemble du rituel. Cela m'a fait prendre conscience que cette liturgie spéciale était facile à effectuer et constituait le meilleur choix à suivre si, à l'avenir, nous devons prendre le vœu de bodhisattva par nous-mêmes ou l'initier à d'autres.

Après une courte pause, l'audience était impatiente de poser des questions à Khenpo Jigmé Phuntsok.

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

Sa Sainteté: Pour prendre refuge dans les Trois Joyaux, vous devriez considérer le Bouddha comme le seul guide inégalable, le Dharma comme le seul chemin sublime inégalable, et le sangha comme le seul compagnon inégalable. Vous devriez développer une telle résolution pour prendre refuge.

Q: Lorsque vous parlez de la bodhicitta pratique, vous avez mentionné la générosité, la discipline et la patience parmi les six pāramitās. Quelles sont les trois autres?

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

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

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

Dans la *Sagesse Transcendante Condensée*,^a il dit:

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

Le Sūtrayana soutient que selon sa perspective, un être ordinaire ne peut atteindre la bouddhité qu'en suivant la voie spirituelle, qui, de leur point de vue, est distincte du résultat. Comparativement, le Vajrayana, le véhicule résultant ou Mantrayana secret estime que les êtres sensibles sont initialement des bouddhas et qu'ils n'ont qu'à être réintroduits dans cette nature inhérente. Ainsi, de son point de vue, la voie et le résultat ne sont pas séparés.

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

Q: Nous sommes ravis de vous accueillir ici! On dit que le Tibet a subi des dommages dévastateurs. Bien qu'il soit normal pour tout endroit de rencontrer des difficultés, dans votre région où le bouddhisme prospère, les bénédictions abondent et les gens pratiquent la bodhicitta, toutes ces conditions soulèvent la question de pourquoi un endroit aussi sacré doit endurer une souffrance immense.

Sa Sainteté: En général, il est très rare que ceux qui ont généré la bodhicitta subissent des dommages. Donc, lorsque cela se produit, c'est une source de grande joie en raison de l'opportunité d'utiliser les circonstances défavorables pour améliorer la pratique. Les pratiquants du Mahayana cherchent toujours des occasions pour améliorer leur pratique. Prenons notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, comme exemple. À l'étape causale, beaucoup d'autres lui ont infligé du tort, ce qui lui a donné l'opportunité de pratiquer la générosité, en donnant même des parties de son corps pour le bien des autres.

Bien sûr, il y a d'autres causes pour que le Tibet traverse une période difficile, mais pour l'instant, cette raison est suffisante.

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

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

UNE STATUE DE MAÑJUŚRĪ OFFERTE PAR MAÑJUŚRĪ

Cet après-midi-là, après avoir prononcé le vœu du bodhisattva, bien qu'il soit censé se reposer pour surmonter le décalage horaire, de nombreuses personnes locales sont venues au temple avec le souhait de le rencontrer et de recevoir sa bénédiction. Les Occidentaux aiment vraiment poser des questions. Par

curiosité, beaucoup de personnes ont posé de nombreuses questions concernant Sa Sainteté lui-même, Larung Gar, le pays du Tibet, et ainsi de suite.

Je me souviens avec clarté qu'un homme a demandé à Sa Sainteté: «J'ai entendu dire que pendant la Révolution Culturelle, lorsque les gardes rouges vous ont trouvé en train de méditer dans une grotte, ils ont tenté de vous emmener de force. Cependant, à ce moment-là, vous avez réussi à augmenter rapidement la taille et le poids de votre corps, de sorte qu'ils n'ont pas réussi à vous déplacer. Comment avez-vous fait cela?» Amusé, Sa Sainteté a répondu: «Ce n'était que leur perception. Je jouais juste avec eux.»

Je me souviens aussi de Miguel Schwabe, l'un de nos hôtes à Nechung Dorje Drayang Ling, qui parlait un peu le tibétain. Je me rappelle qu'à chaque fois que Rinpoché ne donnait pas d'enseignement, Miguel trouvait l'occasion d'aller dans sa chambre et de poser toutes sortes de questions. J'ai appris que Sa Sainteté avait même démontré certains pouvoirs miraculeux devant lui. Le 20 octobre 2017, j'ai envoyé une personne l'interviewer, et voici ce qu'il nous a dit:

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

Rinpoché a répondu: «Oh, il y avait tellement de gens. En chemin vers le mont Wutai, dès que la nouvelle de ma visite s'est répandue, de plus en plus de gens ont rejoint notre groupe. Comme la plupart des gens prenaient le train, il est devenu de plus en plus bondé et fut surchargé ce qui inquiétait même la police. À l'époque, la plupart des habitants des régions *Han* de Chine ne connaissaient pas le bouddhisme tibétain, mais ils voulaient partir en pèlerinage avec moi. En réalité, je ne voulais pas seulement faire un pèlerinage; j'aurais préféré faire une retraite.»

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

J'ai posé une autre question: «Avez-vous rencontré le Bodhisattva Mañjuśrī?»

Rinpoché a répondu: «Bien sûr. J'ai rencontré Mañjuśrī vers la fin de ma retraite dans la grotte de Sudhana au mont Wutai. J'ai donc su que la retraite avait dû être très bénéfique.»

J'ai poursuivi mon interview: «Avez-vous reçu quelque chose de Mañjuśrī?»

Rinpoché a répondu: «Oui. Voici.»

Pendant que Rinpoché répondait aux questions, il a doucement levé sa main vers le haut de sa tête. Soudain, une petite statue d'environ trois pouces de hauteur est apparue dans sa main, sans qu'il ait besoin de fouiller dans ses poches ni de toucher quelque endroit que ce soit sur la table. Cette manifestation s'est produite avec une telle aisance et grâce que tous mes regards se sont instantanément fixés sur la statue.

Avec une générosité empreinte de grâce, Rinpoché m'a remis la statue, provoquant une grande excitation en moi. J'ai immédiatement tendu les mains pour la prendre. Après avoir délicatement touché la statue en haut de ma tête, je l'ai portée à hauteur de mes yeux pour l'examiner de plus près. À ce moment précis, une pensée m'a envahi: «C'est incroyable! Je tiens entre mes mains une statue de Mañjuśrī, offerte par le Bodhisattva Mañjuśrī lui-même.»

Cette statue était d'une rareté exceptionnelle, d'une exquise beauté et d'une grande magnificence. Malgré sa petite taille, elle avait une certaine densité. Je ne pouvais pas croire que ce que je tenais dans mes mains puisse être une hallucination.



1.4: Miguel indiquant la taille de la statue de Mañjuśrī

Après l'avoir minutieusement observée pendant quelques minutes, j'ai respectueusement rendu la statue à Rinpoché. Dans un geste tout aussi gracieux, elle a disparu de ses mains, laissant une étrange impression dans mon esprit.

Cet événement extraordinaire m'a émerveillé. Je me suis demandé si Rinpoché avait manifesté un pouvoir surnaturel pour me montrer cette précieuse relique. Ayant eu la chance de rencontrer de nombreux grands maîtres par le passé, et d'observer leurs manifestations de pouvoirs surnaturels, je dois dire que cette expérience était véritablement unique. Je me suis interrogé: est-ce que cela pouvait être lié à la précédente réincarnation de Rinpoché en tant que Lerab Lingpa, le grand tertön.¹⁵

Je me considère extrêmement chanceux d'avoir été le témoin de cette manifestation extraordinaire, une expérience dont je doute vivement que je puisse la revivre dans ma vie.



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

INTRODUCTION À LA GRANDE PERFECTION (DZOGCHEN)

Lors de la transmission du vœu de bodhisattva le matin, Sa Sainteté a mentionné que les deux pratiques les plus essentielles dans le bouddhisme tibétain étaient les pratiques de la bodhicitta et de la Grande Perfection. Le sujet de la bodhicitta a déjà été abordé lors de la cérémonie, et en ce qui concerne la Grande Perfection, une série d'enseignements étaient prévus au cours des deux jours suivants, à savoir l'initiation et les instructions pratiques sur *Mañjuśrī Paisible*.^a Afin d'aider le public à comprendre et à cultiver la foi en la Grande Perfection au préalable, Sa Sainteté a donné les enseignements suivants en soirée:

*L'incarnation de la sagesse et de la puissance de tous les bouddhas,
Qui, avec grâce, soutenez d'innombrables mandalas,
Et prenez l'apparence d'un grand sage en ce monde.
Vous êtes l'incomparable Roi du Lotus du Véhicule Suprême!*

Pour quiconque embrasse une tradition religieuse, qu'il s'agisse d'un bouddhiste ou d'un adepte d'autres religions, il est généralement nécessaire, à des moments tels que donner ou recevoir des enseignements et s'engager dans des pratiques, de d'abord louer et rendre hommage à leur divinité principale. Suivant cette pratique commune, ici, je loue et rends hommage à ma propre divinité principale et m'engage à tourner la roue du Dharma pour les êtres sensibles qui ont des connexions karmiques avec moi.

Ensuite, selon la tradition extraordinaire du bouddhisme mahāyāna, comme je l'ai mentionné précédemment, il est indispensable de générer l'esprit éveillé suprême, la bodhicitta, chaque fois que l'on commence à donner des enseignements ou à recevoir des enseignements ou à s'engager dans des pratiques. En ce qui concerne l'attitude à adopter lors de l'écoute d'un enseignement du Dharma, l'esprit doit être accordé avec l'aspiration suivante: «J'écoute le Dharma afin de placer

^a jampal zhi ('jam dpal zhi).

tous les êtres sensibles dans l'état de bouddhité.» Une telle attitude est très cruciale.

Alors, comment pourrait-on acquérir la capacité de placer tous les êtres sensibles dans la bouddhité en écoutant? Pour répondre à cette question, référons-nous à un enseignement de Bouddha Sâkyamuni. Le Bouddha a dit: «Le mérite de méditer pendant neuf ans n'est pas aussi grand que d'enseigner ou d'entendre le Dharma une fois.» Autrement dit, même si nous faisons une retraite solitaire de neuf ans, cela est moins bénéfique que si nous écoutons le Dharma devant un enseignant qualifié et contemplons sa signification. Par conséquent, pour ceux qui visent à être bénéfiques aux êtres sensibles, l'écoute du Dharma est particulièrement nécessaire.

De plus, le Bouddha a également enseigné dans les écritures que pour marquer le début d'un enseignement du Dharma, il était nécessaire de d'abord faire retentir le tambour du Dharma, de souffler dans la conque et de frapper le gong du Dharma. Si quelqu'un entendait ces sons, même s'il s'agissait d'un animal, d'une bête ou d'un oiseau, la porte des mondes inférieurs leur était fermée désormais, et ils ne prendraient plus de naissance aussi inférieure. Si un tel bienfait pouvait être produit, alors il va de soi que l'écoute du Dharma revêt un bénéfice inconcevable. Par le biais de l'écoute du Dharma, nous pouvons dissiper les ténèbres de notre ignorance et de notre sottise. Lorsque vous avez la chance de rencontrer une personne sage, écouter les enseignements ou les instructions qu'elle prodigue est le meilleur cadeau que vous puissiez recevoir, et cela vous apportera d'incroyables avantages dans cette vie.

De plus, recevoir les enseignements du Dharma engendre d'immenses avantages pour nos vies futures. Comme le dit un sūtra: «Même si vous faites des offrandes répétées au champ méritoire des Trois Joyaux et pratiquez la générosité envers les êtres sensibles des mondes inférieurs pendant des années, cela n'est pas aussi bénéfique qu'écouter le Dharma qu'une seule fois.» De plus, certains sūtras disent que

construire toutes sortes de stupas et de statues de bouddhas dans le monde entier avec sept types de gemmes précieuses n'est pas aussi favorable que d'entendre un quatrain de l'enseignement du Mahayana. Il est également affirmé dans de nombreux sūtras que même si vous faites toutes sortes d'offrandes matérielles et de services chaque jour aux bouddhas et aux bodhisattvas résidant dans les innombrables domaines des dix directions, cela ne pourrait pas produire le même grand mérite que d'entendre un seul quatrain de l'enseignement du Mahayana.

Comme l'écoute de l'enseignement du Mahayana comporte de tels avantages, je vous encourage à écouter cette doctrine avec la noble intention que «par la vertu de l'écoute de ce Dharma, que tous les êtres sensibles soient libérés de la souffrance et connaissent le bonheur.»

L'Apparition du Seigneur Bouddha dans ce Monde

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

Il y a d'innombrables éons, lorsque notre enseignant racine, le Seigneur de la Grande Compassion, le Bouddha Sâkyamuni inégalé, était dans sa phase causale de formation, il a rencontré le Grand Sage des Sâkya, le Tathāgata Sâkya Thubchen, qui était apparu dans le monde à cette époque. Il a offert au Tathāgata une paire de bottes, un parasol Reineckea et cinq cents coquillages. Ayant fait ces offrandes, il a généré pour la première fois la bodhicitta suprême: «Dans le but de bénéficier aux êtres sensibles, je suivrai désormais le chemin du bodhisattva.»

Ensuite, il a commencé l'entraînement du bodhisattva des six pāramitās de manière progressive. Il a pratiqué la générosité, la discipline, la patience, la diligence et la concentration méditative afin d'accomplir l'accumulation du mérite conceptuel. De plus, il s'est entraîné dans le développement de la réalisation de la vacuité du soi pour accumuler la sagesse non conceptuelle. Alors qu'il se consacrait à ces deux types d'accumulations, lors du premier kalpa asamkhyeya,¹⁶ il a pu accéder à la voie de l'accumulation et à la voie de l'unification, qui sont les deux

premières étapes du bodhisattva où l'on est encore un être ordinaire. Au deuxième kalpa asamkhyeya, grâce à l'accumulation de mérite supplémentaire et à la purification plus profonde des obscurcissements, il est progressivement entré dans la voie de la vue et la voie de la méditation, passant par les sept premières bhumis¹⁷ impures du bodhisattva, de la première bhumi de *La Joie Extrême* jusqu'à la septième bhumi. Au troisième kalpa asamkhyeya, il a atteint les trois dernières bhumis pures du bodhisattva-la huitième, la neuvième et la dixième bhumis.

À la fin de la dixième bhumi, il prit naissance dans le Royaume de Tushita sous la forme d'un sage, appelé Śvetaketu, signifiant *Le Dieu à la Couronne Blanche*. Là, il tourna largement la roue du Dharma pour les êtres célestes. Puis, afin d'appriivoiser et de libérer les êtres sensibles dans Jambudvīpa,¹⁸ le quinzième jour du mois Ashadha,¹⁹ le sixième mois au milieu de l'été de l'année de la Chèvre de la Terre, il entra depuis le Royaume de Tushita dans le sein de la Reine Mayadevi à Kapilavastu. Après dix mois complets, il naquit du côté droit de la Reine Mayadevi sans lui causer de douleur dans le Bosquet de Lumbini (maintenant au Népal). Avant l'âge de vingt-neuf ans, il vécut à Kapilavastu en tant que prince sous la garde de son père, le Roi Shuddhodana. À l'âge de vingt-neuf ans, animé par le dégoût envers tout dans le samsara, il quitta le palais, se rasa les cheveux royaux devant un stupa et renonça à la vie de chef de famille.

Sur la rive de la rivière Nairanjana, il traversa six années d'austérité, ne buvant qu'une goutte d'eau et ne mangeant qu'un grain de riz par jour. C'était pour donner l'exemple aux futurs pratiquants et les laisser comprendre que la pratique du Dharma sacré exige persévérance et austérité. À la fin du printemps, le quinzième jour du quatrième mois, Saga Dawa, il atteignit une illumination parfaite, complète et inégalée à l'endroit qui est maintenant connu sous le nom de *Siège de Vajra*, BodhGaya en Inde. Quarante-neuf jours plus tard, à Sarnath de Varanasi, il tourna la première roue du Dharma dans laquelle il

enseigna *Les Quatre Nobles Vérités*. Plus tard, le Bouddha se rendit à la Montagne du Pic du Vautour à Rajagriha et tourna la deuxième roue du Dharma dans laquelle il enseigna l'absence de caractéristiques de tous les phénomènes. Par la suite, à Vaishali et dans divers autres endroits, il effectua le troisième tournant de la roue du Dharma sur la création d'une distinction parfaite. Enfin, afin de purifier l'attachement des êtres sensibles à la permanence, il manifesta l'acte d'entrer dans le parinirvana²⁰ à Kushinagar.

C'était une brève histoire de l'apparition du Bouddha dans ce monde du point de vue du Sūtrayana.



1.6: Sa Sainteté exposant le Dharma à Hawaï

Les Prophéties du Bouddha

Comment les enseignements du Vajrayana, le Tantra du Mantra Secret, ont-ils prospéré dans le monde?

Lorsque le Bouddha était en vie dans ce monde, il enseigna le *Tantra Glorieux de Guhyasamaja*^a au roi Indrabhuti à Oddiyana. Devant le méritoire stupa de Dhanyakataka dans le sud de l'Inde, il enseigna le

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

Choral du Nom de Mañjuśrī^a et le tantra de *Kalachakra* à une incroyable assemblée d'êtres, y compris le roi Shambhala Suchandra.^b De plus, il donna divers enseignements du Vajrayana du Mantra Secret à quelques disciples chanceux dans les royaumes des dieux, des nagas,²¹ des yakshas, des gandharvas, etc.

Alors qu'il passait dans le parinirvana, le Bouddha prophétisa: «Maintenant, j'ai largement exposé le Dharma du Sūtrayana, le véhicule causal, à de nombreux êtres karmiquement fortunés, mais j'ai rarement enseigné le Vajrayana, le véhicule résultant. À l'avenir, les enseignements du Mantra Secret seront largement répandus.» En ce qui concerne qui tournera la roue du Dharma du Mantra Secret, le Bouddha prédit: «Vingt-huit ans après ma disparition, à la demande des Cinq Excellents de la Noblesse Sublime, les enseignements du Mantra Secret seront largement enseignés.» Le Bouddha prophétisa également le lieu où les enseignements seraient donnés: «Les Cinq Excellents de la Noblesse Sublime propageront les enseignements tantriques au mont Malaya au Sri Lanka.» Il prophétisa également que: «Huit ans après ma disparition, Orgyen Rinpoché Vajra né-du lac^c naîtra dans ce monde et propagera le Vajrayana encore plus largement que moi-même.» Comme prédit, Orgyen Padmasambhava est né dans notre monde dans le lac laiteux d'Oddiyana, que de nombreux érudits identifient aujourd'hui comme se trouvant dans l'actuel Pakistan.

De plus, le *Sūtra Demandé par la Déesse Immaculée*^d a également clairement prophétisé: «Le Dharma se répandra vers le nord et fleurira dans le territoire nord du Pays des Neiges.» Certaines prophéties disent également que le Dharma fleurira vers le sud dans le territoire sud. Aujourd'hui, il est vrai que le Bouddhadharma prospère essentiellement au Sri Lanka et au Pays du Tibet. Au Sri Lanka, les doctrines du véhicule commun prospèrent, tandis qu'au Pays du Tibet,

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

^b Dawa Zangpo (zla ba bzang po).

^c Tsokye Dorje (mtsho skyes rdo rje).

^d lhamo drima med pé do (lha mo dri ma med pa'i mdo).

les enseignements du Mahayana de la Mantra Secrète sont largement répandus.

De plus, le Bouddha a également prophétisé dans les sūtras l'apparition de nombreux maîtres érudits et accomplis. Par exemple, il avait prédit que des grands maîtres tels que Nagarjuna, Saraha et d'autres apparaîtraient en Inde. Il existe également des prophéties selon lesquelles plusieurs rois du Dharma apparaîtraient successivement dans le Pays des Neiges du Tibet. Non seulement cela, mais Padmasambhava de la vieille école Nyingmapa,²² Lama Tsongkhapa de la nouvelle école Gelugpa, Jetsun Milarepa de la Kagyu, et les maîtres de lignée de l'école Sakya ont tous été prophétisés dans les écritures bouddhistes.

En réfléchissant à toutes ces prophéties, nous réalisons que notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, est vraiment extraordinaire. De nos jours, dans ce monde, de nombreux scientifiques mènent sans relâche des recherches scientifiques. Ils ont mené des recherches approfondies, sont actuellement engagés dans la recherche, et continueront à en mener davantage à l'avenir. Cependant, combien d'entre eux pourraient comprendre de manière omnisciente toutes les vérités du monde et enseigner les points essentiels de la réalité, comme notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni?

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

L'Épanouissement de la Grande Perfection

Au sein des enseignements du Mantra Secret, on trouve les trois classes externes du tantra et les trois classes internes du tantra, chacune ayant une riche histoire quant à sa diffusion. Cependant, puisque les autres ne sont pas le sujet que vous avez demandé cette fois-ci, je ne vais pas m'étendre sur leur histoire. Ici, je me concentrerai sur la manière dont

la Grande Perfection, ou Dzogchen, a été introduite dans ce monde et a prospéré.

Alors, comment les doctrines de la Grande Perfection se sont-elles répandues? Initialement, la source de tous les bouddhas, le bouddha primordial, Dharmakaya Samantabhadra, a démontré l'illumination parfaite, complète et inégalée. Ensuite, par le pouvoir sans obstacle de sa bénédiction, les Trois Suprêmes ou Trois Régents sont naturellement apparus: le représentant du corps éveillé, la statue de Vajrasattva faite de cent une sortes de pierres précieuses, de la taille d'un être humain à l'époque où la durée de vie humaine était de cent ans; le représentant de la parole éveillée, le *Tantra du Héritier Unique de la Doctrine*,^a large de quatre doigts, écrit en or sur du papier d'aigue-marine; le représentant de l'esprit éveillé, un vajra de cristal de la longueur de l'avant-bras d'un être humain à l'époque où la durée de vie humaine était de cent ans. Ces trois entités sont appelées les *Trois Suprêmes* ou *Trois Régents du bouddhisme*. Dans quelque royaume que ces trois apparaissent, les êtres sensibles connaîtront la paix et le bonheur, libres de la souffrance. De plus, dans ce royaume, les doctrines du Vajrayana du Mantra Secret prospéreront naturellement, et de nombreux êtres sensibles accompliront naturellement des réalisations spirituelles sans nécessiter d'efforts considérables.

Avec la bénédiction des Trois Suprêmes, les douze grands maîtres du Dzogchen sont apparus successivement en différents lieux ou domaines. Lorsque les Trois Suprêmes sont naturellement apparus dans le royaume d'Akanishtha, par le pouvoir incontesté de son esprit, le Bouddha Samantabhadra a transmis les enseignements de la Grande Perfection aux cinq bouddhas des cinq familles, qui sont en réalité sa propre réflexion, de la manière d'une transmission directe de l'esprit des bouddhas. Dans le champ pur du Sambhogakaya d'Akanishtha, ce tantra auto-existant, le *Tantra du Héritier Unique de la Doctrine*, est descendu dans la paume de Vajrasattva. Ainsi, la doctrine de la

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

Grande Perfection s'est répandue dans les royaumes des dieux, des humains, des nagas, et bien d'autres encore. Dans le royaume du Nirmanakaya, ce tantra auto-existant existe dans l'espace au-dessus de BodhGaya, se proclamant toujours lui-même, et y demeurera pendant de nombreuses années à venir. Tant qu'il restera là, la doctrine de la Grande Perfection ne disparaîtra pas et continuera à prospérer davantage. Quiconque la pratique atteindra l'accomplissement et accédera à des états d'illumination extraordinaires. En dehors de ce texte, les représentants du corps et de l'esprit éveillés sont présents dans différents mondes, dans le but du bien des êtres sensibles.

Avec la bénédiction du *Tantra du Héritier Unique de la Doctrine*, le premier maître humain du Dzogchen, Garab Dorje, est né sans père et a vu le jour à Oddiyana, à l'ouest de l'Inde. Il est instantanément arrivé à Akanishtha en présence de Vajrasattva. De Vajrasattva il a reçu l'ensemble des 6 400 000 versets de la Grande Perfection ainsi que toutes les initiations du Dzogchen, incluant l'initiation de la Vase Royale,^a ainsi que toutes les pratiques et les instructions essentielles. Garab Dorje avait mémorisé par cœur les 6 400 000 versets et les a compilés en doctrines de la Grande Perfection.

Lorsque Garab Dorje tourna la roue du Dharma, un érudit bouddhiste en Inde, nommé Mañjuśrīmitra (ou Jampal Shenyen en tibétain), maîtrisant parfaitement les dix sciences,²³ entendit dire que Garab Dorje affirmait que la loi karmique de cause et d'effet n'existait pas. Décidant de débattre avec le maître, il le trouva. Cependant, même après avoir épuisé son immense savoir, que ce soit dans le véhicule ordinaire ou avancé, il ne parvint toujours pas à vaincre Garab Dorje. Après avoir perdu le débat, il tenta en vain d'utiliser son pouvoir miraculeux pour surmonter le maître. Réalisation qu'il avait tort et se sentant profondément honteux, Mañjuśrī-mitra implora alors Garab Dorje de lui accorder son pardon et devint son disciple. De Garab Dorje, il reçut l'enseignement complet de la Grande Perfection.

^a gyal thab chi lüg (rgyal thabs spyi blug).

Lorsque les activités éveillées de Garab Dorje dans ce monde furent accomplies, il entra dans le parinirvâna près de la rivière Danatika. En désespoir de cause, Jampal Shenyen exprima une profonde tristesse et s'écria: «Si vous entrez dans le parinirvâna, la lumière de la lampe du Bouddhahdharma s'éteindra, et tous les êtres sensibles seront plongés dans une souffrance insupportable». A ce moment-là, le corps de Garab Dorje s'était déjà dissous en lumière arc-en-ciel. Cependant, ému par l'appel de son disciple, dans le ciel clair, au milieu d'une brume de lumière arc-en-ciel, la main droite et l'avant-bras de Garab Dorje réapparurent, contenant un petit coffret doré renfermant les enseignements des *Trois Déclarations Vitales qui Atteignent le Point Crucial*. Garab Dorje^a remit ce dernier enseignement à Jampal Shenyen. Plus tard, Jampal Shenyen classifia les 6 400 000 versets reçus de Garab Dorje en trois catégories: la catégorie externe de l'esprit, la catégorie interne de l'espace et la catégorie secrète des instructions essentielles.

Par la suite, Jampal Shenyen tourna la roue du Dharma pour les êtres humains et les esprits non humains dans le grand charnier de Sosaling. À cette époque, un maître du nom de Shri Singha résidait en un lieu appelé *Porte Auspice* (dans la ville actuelle de Xi'an en Chine). Il avait atteint les huit réalisations spirituelles communes et était un grand érudit versé dans les dix-huit sciences. Un jour, Avalokiteśvara lui apparut et lui fit une prophétie: «Noble fils, votre gourou racine depuis de nombreuses vies réside actuellement au charnier de Sosaling, en Inde. Allez le trouver.» Alors, par son pouvoir miraculeux, Shri Singha s'éleva dans les airs, à environ un pied au-dessus du sol, et atteignit Sosaling en Inde en seulement sept jours. Il rencontra Jampal Shenyen, le suivit et reçut tous ses enseignements sans exception.

Finalement, Jampal Shenyen passa dans le nirvana en transformant son corps en un rayon de lumière arc-en-ciel et disparut. En voyant cela, Shri Singha pleura d'affliction et pria son enseignant. Alors, du ciel, descendit la dernière instruction de Jampal Shenyen, les *Six Expériences*

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

de la Méditation.^a Rien qu'en la récitant, l'esprit de Shri Singha devint non duel avec la sagesse de son gourou.



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

Ensuite, Shri Singha est retourné dans sa patrie, la Chine, et s'est rendu au Mont Wutai pour entrer en méditation profonde dans le charnier de Siljin, également connu sous le nom de «Bois Frais». À ce moment-là, dans l'est de l'Inde, deux grands pandits,²⁴ Jnanasutra et Vimalamitra, avaient été des amis proches dans la voie du Dharma, partageant les mêmes idéaux et suivant le même chemin pendant cinq cents vies. Un jour, alors qu'ils se divertissaient dans un jardin, Vajrasattva descendit du ciel pour leur prophétiser: «Nobles fils, vous avez été des pandits pendant cinq cents vies, mais n'avez pas encore atteint la bouddhité. Si vous désirez atteindre l'éveil dans cette vie-ci, vous devriez vous rendre dans le charnier de Bois Frais en Chine.» Impétueux mais courageux, Vimalamitra retourna immédiatement chez lui, enfila ses habits de Dharma, prit sa besace à aumônes, et se mit en route pour la Chine. En l'espace de neuf ans, il resta auprès de Shri Singha, recevant les initiations, les conseils, et les instructions essentielles. Après avoir suivi son maître pendant neuf ans et avoir complètement

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

reçu son enseignement, il retourna en Inde. C'est seulement à ce moment-là que Jnanasutra partit pour trouver Shri Singha en Chine, où il passa vingt et un ans en compagnie du maître, recevant même davantage d'initiations, de conseils, et d'instructions essentielles que Vimalamitra.

Lorsque Shri Singha vivait dans le charnier de Bois Frais en Chine, Padmasambhava et le grand traducteur Vairotsana vinrent également à lui pour recevoir les enseignements de la Grande Perfection. Au moment où Shri Singha passa dans le parinirvâna, il transmit sa dernière instruction, les *Sept Clous*,^a à Jnanasutra, à travers laquelle les esprits de sagesse de Jnanasutra et de Shri Singha devinrent non-duels. Plus tard, lorsque Jnanasutra entra dans le parinirvâna, son corps se transforma en une masse de lumière, à partir de laquelle son dernier enseignement, les *Quatre Moyens de Résider*,^b descendit vers Vimalamitra.

Tous les grands maîtres humains mentionnés ci-dessus se sont dissipés dans la lumière et ont disparu à leur parinirvâna, à l'exception de deux d'entre eux. L'un d'eux est Orgyen Rinpoché, Padmasambhava. Il n'est jamais entré dans le parinirvâna et vit en tant que roi des rakshasas à Camaradvipa, sur le continent Ngayab. L'autre est Vimalamitra. Il demeure au Mont Wutai en Chine sans abandonner son corps charnel et manifeste une véritable émanation au pays du Tibet une fois tous les cent ans. Entre-temps, Vimalamitra continue d'envoyer inlassablement des émanations dans ce monde. En 1987, avec des dizaines de milliers de Tibétains, j'ai effectué un pèlerinage au Mont Wutai et rendu hommage à Vimalamitra. Pendant notre séjour, certaines personnes ont vu Vimalamitra et Mañjuśrī dans le ciel. Il y avait aussi des gens qui ont vu dans le ciel des lions, des arcs-en-ciel, des images de personnes et d'oiseaux, ou de nombreux autres signes incroyablement

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

^b zhag tab zhi pa (bzhag thabs bzhi pa); Jnanasutra

auspiceux. Même aujourd'hui, les pèlerins qui se rendent au Mont Wutai continuent de voir de tels signes auspiceux.

À une époque ultérieure Vimalamitra émana un corps illusoire de sa sagesse primordiale devant Chetsün Senge Wangchuk au Tibet et lui transmit toutes ses initiations, ses conseils et ses instructions essentielles. Un jour, alors que Chetsün Senge Wangchuk effectuait une offrande de tsok²⁵ en compagnie de 100 000 dakinis,²⁶ son corps physique se dissout en une sphère de lumière. Ensuite, toutes les dakinis commencèrent à prier pour lui, et à la suite de cela, il leur transmit *l'Essence du Cœur du Grand Chetsün en Trois Parties*,^a avant de passer dans le nirvana.

Ainsi, de grands maîtres du Dzogchen apparurent les uns après les autres dans le monde, et avec eux, un grand nombre de pratiquants les suivirent pour s'adonner au Dzogchen et atteindre un corps arc-en-ciel. Par exemple, il est bien connu que 100 000 pratiquants ont accompli le corps arc-en-ciel en même temps au monastère de Kathok, au Kham de Tibet. Même à ce jour, des pratiquants qui atteignent le corps arc-en-ciel, un état d'accomplissement où le corps se transforme en arc-en-ciel ou se dissout en lumière, continuent d'émerger constamment de temps en temps.

Par exemple, il y avait un vieil homme laïc du nom de Sogyal (Sonam Namgyal) originaire de Yidlong à Dege de Tibet, qui avait accompli le corps arc-en-ciel grâce à la pratique de la Grande Perfection. Je suppose que la plupart d'entre vous devraient connaître son histoire, n'est-ce pas? L'ouvrage *L'École Nyingma du Bouddhisme Tibétain, Ses Fondements et Son Histoire* de Sa Sainteté Dudjom Rinpoché en parle. L'endroit où est situé aujourd'hui mon institut bouddhiste est une retraite en montagne où Kyabje Dudjom Rinpoché, le prédécesseur de Dudjom Lingpa, et ses disciples ont résidé la majeure partie du temps. C'est en cet endroit que treize disciples de Dudjom Lingpa ont accompli le corps arc-en-ciel en même temps.

^a Chetsün nyingtig (lce btsun snying thig); Chetsün Senge Wangchuk



1.8: Le public joignant respectueusement les paumes de leurs mains

Dans les monastères à travers le pays du Tibet, de nombreux pratiquants ont atteint le corps arc-en-ciel, ou du moins, au moment de leur décès, ont réduit leur corps à une petite taille, et ce type de miracle continue de se produire jusqu'à aujourd'hui. Dans notre lignée du Dzogchen, il y avait et il y a encore tant de disciples qui démontrent des signes prop-

ices d'accomplissement à leur décès, tels que la réduction du corps ou la dissolution en lumière. En résumé, environ soixante pour cent des pratiquants du Dzogchen ont atteint des signes apparents d'accomplissement spirituel grâce à la pratique de la Grande Perfection.

J'ai effleuré brièvement l'histoire de la lignée du Dzogchen afin de renforcer votre foi en la Grande Perfection. Un bon critère pour déterminer si une doctrine est authentique ou non consiste à vérifier si elle conduit à un accomplissement spirituel ou, à tout le moins, à une expérience significative. Jusqu'à ce jour, des pratiquants accomplis continuent d'émerger dans l'école Nyingma, la lignée des vidyadharas, et cela constitue la preuve la plus puissante montrant que la Grande Perfection est une pratique authentique et pure.

Les Attributs Extraordinaires de la Grande Perfection

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

La réponse est que si vous souhaitez étudier de manière approfondie la Grande Perfection, vous pourriez vous référer aux onze sujets du Dzogchen. Pour résumer leurs points clés, le cœur de la pratique réside dans «le trekcho», qui révèle la vision de la pureté primordiale, et dans «le togal», qui conduit à la réalisation de la présence spontanée.

La pratique du trekcho consiste à mettre en pratique la vue selon laquelle tous les phénomènes sont vides par nature. Les instructions essentielles relevant de la catégorie du trekcho sont pratiquées sous différentes formes par toutes les écoles, telles que les écoles Sakya, Nyingma, Kagyu, Gelug, etc. Par exemple, le *Suprême Nectar Médicinal*^a de Lama Tsongkhapa de la tradition Sarma est identique aux enseignements fondamentaux de la Grande Perfection des Nyingma, du début à la fin. De plus, de nombreux pratiquants de la lignée de Tsongkhapa, tels que Changkya Rolpe Dorje, ont également atteint l'accomplissement spirituel grâce à la pratique de la Grande Perfection.

En comparaison, la pratique du togal est une pratique unique que aucune autre école ne possède. La Grande Perfection propose quatre types d'enseignements inhabituels. Jampal Shenyen a divisé les 6 400 000 strophes du Dzogchen en trois catégories: la catégorie extérieure de l'esprit, la catégorie intérieure de l'espace et la catégorie secrète des instructions essentielles. Shri Singha a ensuite classé la catégorie des instructions essentielles en quatre cycles: extérieur, intérieur, secret et quintessentiel. À l'exception des enseignements Nyingtig les plus intérieurs, aucune des autres doctrines de la Grande Perfection n'enseigne la pratique du togal.

Pour simplifier, en termes de pratique effective, trekcho et togal sont les deux voies principales de la Grande Perfection, qui sont clairement enseignées dans le *Nyingtig Yabzhi*.^b À l'origine, les enseignements Nyingtig ont été introduits dans ce monde et transmis au Tibet par Padmasambhava et Vimalamitra. Ils sont connus sous les noms de *Padma Nyingtig*^c ou *Khandro Nyingtig*^d et *Vima Nyingtig*^e respectivement. En tant que premiers enseignements propagés Nyingtig au Tibet, ces deux voies sont appelées *Nyingtig mère*. Par la suite, l'omniscient

^a zhu lan dudtsi man chog (zhus lan bdud rtsi sman mchog); Tsongkhapa

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

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

^d khandro nyingtig (mkha' 'gro snying thig); Padmasambhava; Essence du Cœur de la Dakini.

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

Longchenpa a composé le *Lama Yangtig*,^a un commentaire et une descendance du *Vima Nyingtig*, le *Khandro Yangtig*,^b un commentaire et une descendance du *Khandro Nyingtig*, ainsi qu'une synthèse des instructions essentielles des deux textes Nyingtig mère, connue sous le nom de *Zabmo Yangtig*, la *Quintessence Profonde*.^c Les deux Nyingtig mère et leurs deux commentaires, regroupés sous le nom de *Nyingtig Enfant*, sont collectivement appelés le *Nyingtig Yabzhi*, les *Quatre Sections de l'Essence du Cœur*.

Toutes les techniques d'entraînement dans le bouddhisme peuvent être transmises de deux manières: la transmission explicative et la transmission orale.

La transmission orale implique de transmettre des enseignements classés dans le cycle secret, ou des enseignements plus avancés, à un nombre restreint de disciples fortunés. La transmission explicative, quant à elle, se réfère au cas où, lorsque tous les auditeurs sont des réceptacles de Dharma appropriés, l'enseignement peut être dispensé à un public plus large.

En ce qui concerne les enseignements du Dzogchen, avant Longchenpa, les grands maîtres transmettaient la Grande Perfection à quelques individus en personne plutôt qu'à un public plus large. Depuis l'époque de Longchenpa, un nombre croissant de personnes sont devenues des réceptacles appropriés pour le Dzogchen. Par conséquent, si le maître est accompli et si tous les disciples sont qualifiés, le maître peut transmettre les enseignements du Dzogchen à des centaines de milliers de disciples en une seule fois. De nos jours, au Tibet, de nombreux lamas réalisés dispensent des enseignements à de vastes auditoires. De même, en Inde et dans d'autres endroits, Dudjom Rinpoché, Dilgo Khyentse Rinpoché, Penor Rinpoché, ainsi que de nombreux autres

^a lama yangtig (bla ma yang tig); Longchen Rabjam; Quintessence du Gourou

^b khandro yangtig (mkha' 'gro yang tig); Longchen Rabjam; Quintessence de la Dakini.

^c zabmo yangtig *zab mo yang tig*; Longchen Rabjam; Quintessence Profonde.

grands maîtres, ont accordé des initiations du *Rinchen Terdzod*^a et du *Nyingtig Yabzhi* lors de grandes réunions à diverses occasions.

Certaines personnes peuvent se poser la question suivante: «Pourquoi ces enseignements sont-ils transmis de manière si publique?» Cela s'explique par le fait qu'il y avait très peu de disciples qualifiés dans le passé, mais aujourd'hui, un grand nombre de personnes sont prêtes à recevoir ces enseignements profonds.

Vous pourriez commencer à vous interroger en disant: «Selon l'enseignement du Bouddha, à mesure que le temps passe, les systèmes mondiaux et le temps se dégradent, devenant de plus en plus chaotiques, le karma et la fortune des êtres sensibles déclinent plutôt que de s'améliorer. Pourquoi le noble Dharma, qui convient aux êtres, devient-il plus accessible?»

Selon la perspective des tantras généraux, à mesure que les émotions afflictives des êtres sensibles deviennent plus puissantes, le Dharma doit devenir plus profond pour résoudre ces afflictions. Autrement dit, lorsque le Dharma devient plus profond, cela indique que les émotions afflictives des êtres sensibles sont de plus en plus prédominantes. Lorsque les êtres sensibles sont constamment emportés par les distractions, seul un Dharma qui touche le cœur peut être efficace. En général, le tantra kriya, ou tantra de l'action, est le plus bas parmi tous les tantras, et il est le plus populaire lorsque la durée de vie des humains est illimitée. Ensuite, lorsque la durée de vie des humains diminue à 80 000 ans, le tantra charya, ou tantra de la conduite, devient prédominant. Lorsque la durée de vie des humains se réduit à 30 000 ans, le tantra yoga est le plus courant. Enfin, lorsque les cinq aspects de la dégénérescence et des conflits deviennent répandus, le tantra yoga le plus élevé prospère.

Plus le temps se dégrade, plus la nécessité de tantras profonds pour répondre aux besoins des êtres sensibles devient cruciale. Finalement,

^a rin chen gter mdzod.

lorsque la durée de vie humaine se réduira à seulement dix ans, la Grande Perfection deviendra plus répandue que jamais. À ce moment-là, une dakini nommée Dakini Paldzin enseignera la Grande Perfection, et quiconque voit, entend, se souvient ou entre en contact avec cet enseignement sera libéré. Pendant ce temps, toutes les autres doctrines deviendront de moins en moins efficaces à mesure que la dégénérescence s'accroîtra. Comme l'a dit Ju Mipham Rinpoché: «Lorsque le monde est plongé dans l'obscurité de la dégénérescence et du déclin, les activités éclairées de Padmasambhava brilleront comme la lune.»

De plus, selon l'enseignement du Sūtrayana, le Bouddhahdharma traversera quatre étapes de durée: la période de réalisation, la période d'accomplissement, la période de transmission et la période de représentation symbolique. Les deux premières périodes appartiennent déjà au passé. Actuellement, nous sommes au milieu de la période de transmission, au cours de laquelle, en dehors de l'enseignement et de l'écoute du Dharma, il n'y a guère d'autres pratiques plus profondes dans la tradition du Sūtrayana. En général, les bénédictions des sūtras continuent de décroître, un constat que l'on peut faire avec objectivité. Dans le passé, Guru Rinpoché²⁷ et le grand pandita Vimalamitra ont parcouru toute l'Inde avant de se rendre au Tibet, mais même ainsi, la Grande Perfection n'a pas pu s'épanouir largement à cette époque. Toutefois, aujourd'hui, de nombreux lamas tibétains dispensent des initiations et des enseignements à l'étranger. Prenons l'exemple de l'Amérique, la nation la plus puissante du monde, où la Grande Perfection est devenue largement répandue. Cela témoigne de la puissance grandissante de la bénédiction de cette pratique.

Si nous observons les personnes présentes ici aujourd'hui, nous pouvons également percevoir la bénédiction du Dzogchen. En fonction de votre attitude et de votre mentalité, je pourrais en déduire que vous devez avoir de la dévotion pour le Bouddhahdharma en général, et une foi particulière dans le bouddhisme tibétain. Plus spécifiquement, vous devez manifester une conviction vive et un intérêt profond pour

la Grande Perfection. C'est déjà un signe évident que vous êtes des réceptacles appropriés de la Grande Perfection. Êtes-vous d'accord avec cette observation?

Dans la petite terre enneigée du Tibet, les connaissances en sciences modernes sont limitées, et il y a peu de savants érudits en matières profanes. Cependant, en raison de la prédominance de la profonde Grande Perfection, porteuse de grandes bénédictions, de nombreux lamas tibétains dif-



1.9: Sa Sainteté et Khenpo Namdrol

fusent le Dharma, en particulier la Grande Perfection, dans divers pays à travers le monde. Ainsi, rien que de ce point de vue, nous pouvons constater que les enseignements du Mahayana, et en particulier de la Grande Perfection, sont d'une bénédiction et d'un mérite incommensurables.

De nouveau, certains d'entre vous pourraient se poser la question: «Dans le passé, les yogis de la Grande Perfection se sont tous envolés vers la terre des vidyadharas sans laisser derrière eux leurs corps physiques. Ils ont accompli les corps arc-en-ciel et résident maintenant dans des terres pures. Mais pourquoi les maîtres de la Grande Perfection d'aujourd'hui, tels que Dudjom Rinpoché et Dilgo Khyentse Rinpoché, ont-ils laissé leurs corps physiques derrière eux sans les transformer en lumière?»

En réalité, il y a deux raisons qui expliquent pourquoi leurs corps ne se sont pas complètement transformés en lumière arc-en-ciel. Une raison importante est qu'ils auraient pu transformer leur corps en lumière arc-en-ciel, mais ils ont choisi de laisser leurs corps dans ce monde en tant qu'objet d'hommage pour les êtres fortunés afin de susciter la foi. En d'autres termes, s'ils estimaient que leur corps entier pouvait le

mieux bénéficier aux êtres sensibles, ils le laisseraient entièrement dans ce monde; s'ils estimaient que ne laisser que leurs cheveux et leurs ongles bénéficierait le plus aux êtres sensibles, ils se dissoudraient en lumière arc-en-ciel à l'exception de leurs cheveux et de leurs ongles. De nos jours, certains lamas ont laissé leurs ongles et leurs cheveux après le nirvana, et d'autres ont laissé leurs corps entiers. Quoiqu'il en soit, nous devrions comprendre qu'ils ont choisi de le faire parce que leurs restes évoqueraient la foi des êtres et serviraient d'objet d'hommage, d'offrandes et de circumambulation permettant ainsi à ces êtres d'éviter de tomber dans des états inférieurs. Il y a donc une grande signification à cela.

Une autre raison est que si un lama a de nombreux disciples ayant un karma négatif grave ou ne maintenant pas un samaya pur, le lama pourrait être contaminé au point que le corps ne puisse pas se dissoudre complètement en lumière arc-en-ciel. Cela pourrait également se produire.

Vous pourriez vous demander: «Quelle est la différence entre intentionnellement laisser le corps dans ce monde et ne pas être capable de le dissoudre en lumière arc-en-ciel?» Prenons l'exemple de Dudjom Rinpoché et de Dilgo Khyentse Rinpoché. Dudjom Rinpoché était lui-même Padmasambhava apparaissant dans ce monde sous forme d'être humain. Même si le monde entier avait été rempli de transgresseurs de samaya, ils n'auraient pas pu empêcher son corps de se dissoudre en lumière arc-en-ciel. De même, Dilgo Khyentse Rinpoché était l'émanation du roi Trisong Detsen, donc même si tous ses disciples et tous les êtres sensibles du monde entier avaient rompu leur samaya, ils n'auraient pas pu entraver un grand maître comme lui de se dissoudre en lumière arc-en-ciel. Comme nous pouvons le constater, les restes de ces deux grands maîtres ont été laissés et préservés uniquement pour servir d'objets de culte, d'offrandes et de circumambulation pour vous et les autres dévots.



1.10: Sa Sainteté regardant doucement sur le côté

Cependant, pour les pratiquants ordinaires ou les débutants comme nous, dans le but d'accomplir le corps arc-en-ciel par la pratique et la réalisation de la Grande Perfection, il est impératif que nous choissions nos disciples avec la plus grande prudence. Sinon, étant donné que notre corps ordinaire est en lui-même un agrégat d'impureté et la source de la souffrance, toute violation du samaya par nos disciples risque de nous empêcher d'atteindre le corps arc-en-ciel. Par conséquent, notre corps physique devra demeurer. Bien que je ne puisse pas examiner les flux mentaux de chacun d'entre vous ici présents, il est indéniable que, pour ma part, toute infraction au samaya de la part d'un de mes disciples aurait un impact sur moi et m'ôterait la possibilité d'atteindre le corps arc-en-ciel.

Ce qui précède constitue une brève introduction aux caractéristiques de la Grande Perfection.

La Bénédiction de la Grande Perfection

En écoutant simplement les enseignements sur la Grande Perfection, même si vous ne pratiquez pas assidûment, l'illumination sera atteinte en pas plus de sept vies. Une fois que vous avez reçu l'initiation et les instructions du Dzogchen, à condition de ne pas entretenir de vues erronées envers votre lama, y compris le dénigrement ou le retrait de votre foi, alors la libération surviendra certainement dans le bardo juste après cette vie.

Basé sur la réception de l'initiation et des instructions du Dzogchen, si un pratiquant comprend le sens et l'applique par une pratique sincère, avec une foi forte, alors l'illumination peut être réalisée en six mois. Si la foi est moyenne, l'illumination surviendra dans les sept ans, et même si la foi est faible, l'illumination sera atteinte en pas moins de douze ans.

Après avoir reçu l'initiation et les instructions, même si vous n'avez pas l'occasion de pratiquer, tant que vous maintenez un samaya pur et que votre corps est en contact permanent avec un texte sur la Grande

Perfection, la libération viendra bientôt. Si un être sensible entend les enseignements sur la Grande Perfection au moment de sa mort, alors la libération se produira peu de temps après. Même si un texte sur la Grande Perfection est conservé près de votre oreiller, et que vous y présentez des prosternations, effectuez des circumambulations, ou offrez des lampes à beurre, alors la libération ne sera pas loin.

Pourquoi la Grande Perfection est-elle le summum de tous les véhicules? La Grande Perfection transcende les huit véhicules car quiconque voit, entend, se souvient ou touche un texte de cet enseignement atteindra rapidement la bouddhité. C'est pourquoi la Grande Perfection est appelée «libération par l'audition et le contact». C'est tellement incroyable qu'à partir de maintenant, tant que nous n'adoptons pas de vues erronées envers l'enseignement ou le maître et ne les calomnions jamais, nous atteindrons bientôt la bouddhité et nous aurons traversé le samsara en termes de souffrance et des causes de la souffrance!

À ce moment-là, le corps et l'esprit seront libérés de toutes les formes de souffrance. N'est-ce pas ce que vous souhaitez? (Rires)

LES FONDATIONS DE LA PRATIQUE DU DHARMA

Le matin du 19 juin, Sa Sainteté a accordé l'initiation de son propre terme,²⁸ Le Cycle de *Mañjuśrī Paisible*, à l'assemblée réunie dans le temple, comprenant des personnes affiliées au temple ainsi que d'autres venues d'ailleurs. Avant l'initiation, Sa Sainteté s'est adressée à eux en ces termes:

Avant de recevoir cette initiation, vous devriez réfléchir de la manière suivante: «Dans le but de bénéficier à tous les êtres sensibles à travers l'espace infini, j'écouterai attentivement et je répandrai cette pratique à l'avenir.»

Ici, je vous accorde la permission de traduire cet enseignement dans n'importe quelle langue et de le diffuser et le propager dans chaque pays à travers le monde, par tous les moyens disponibles.

En réalité, répandre le Dharma est une responsabilité qui incombe à chacun d'entre vous. Prenons Khenpo Namdrol comme exemple. Il enseigne non seulement largement le Dharma aux moines tibétains en Inde, mais il s'efforce également de promouvoir cette pratique dans des endroits comme Taiwan et Hong Kong. Ses activités de diffusion du Dharma et de bienfait envers les êtres sensibles sont vastes et profondes. Je suis convaincu que vous avez également une telle capacité, et j'espère que vous pourrez propager cette pratique à grande échelle et de manière profonde.

La principale formation du bouddhisme du Mahayana consiste à cultiver l'intention altruiste vaste d'aider tous les êtres sensibles. Alors, s'il vous plaît, ne pensez pas que ce n'est pas de votre ressort de faire avancer cet enseignement. Personne ne devrait négliger cette mission sacrée. En ce qui concerne le port de cette mission, Khenpo Sodargye vous a également donné un bon exemple. Il a diffusé cet enseignement auprès d'un grand nombre de pratiquants laïcs et de moines en Chine continentale. De même, vous devriez tous vous rappeler de contribuer de vos efforts pour propager cette pratique en diverses occasions.

L'initiation s'est achevée dans la matinée, et par la suite, Jigmé Phuntsok Rinpoché a donné deux conférences sur le thème *Rendre l'Éveil Accessible*,^a tirées du *Manuel de Pratique de Mañjuśrī Paisible*. L'une d'entre elles s'est déroulée dans l'après-midi, et l'autre le jour suivant. Lors de la première conférence, il a couvert la section allant du premier verset à la génération de la bodhicitta. Je n'ai pas enregistré l'intégralité de l'enseignement, mais j'en ai extrait une partie à partager avec vous.

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

Sa Sainteté a déclaré:

Comme mentionné précédemment, lorsque vous écoutez cet enseignement, vous devriez penser: «Je suis ici pour écouter cet enseignement exquisément profond et en pratiquer le sens dans le but de conduire tous les êtres sensibles à travers l'étendue de l'espace à la bouddhété.» Veuillez cultiver cette intention avant de recevoir l'enseignement.

L'enseignement que vous allez recevoir est *Rendre l'Éveil Accessible*, qui donne des instructions étape par étape pour la pratique de Mañjuśrī Paisible. Si vous souhaitez réellement suivre ce chemin, il existe deux types d'instructions: 1) l'explication globale des étapes du chemin et 2) les instructions essentielles spécifiques pour la pratique effective. En ce qui concerne le premier, j'ai élaboré sur toutes les étapes dans le texte intitulé *Essence du Cœur, Goutte du Cœur*.^a Le second, les instructions essentielles de la pratique effective, sont élucidées dans le *manuel de pratique Rendre l'Éveil Accessible*. En parlant de ces deux textes, *Essence du Cœur, Goutte du Cœur* suit l'approche extensive des panditas, tandis que *Rendre l'Éveil Accessible* suit l'approche profonde des kusalis.

En ce qui concerne la pratique effective, vous pouvez suivre les conseils de l'un ou l'autre de ces deux textes, car tous deux fournissent un chemin complet et précis vers la bouddhété parfaite. Cette fois, je vais me concentrer sur *Rendre l'Éveil accessible*, et avant cela, je voudrais le compléter avec quelques enseignements tirés d'*Essence du Cœur, Goutte du Cœur*.

La Diminution du Désir et le Contentement

Une condition préalable à la pratique du Dharma pur est de cultiver un désir réduit et un sentiment de contentement. Plus spécifiquement, avoir moins de désir signifie ne jamais penser, en voyant quelqu'un qui possède une grande richesse, un pouvoir et une influence distingués, ainsi qu'une bonne réputation: «Si seulement je pouvais acquérir ce

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

qu'il (ou elle) a.» Le contentement, quant à lui, consiste à toujours être satisfait, à penser «C'est bien ainsi,» que vous savouriez des mets délicieux ou non. Une personne contente ne se lancera jamais de manière insatiable dans des projets mondains insignifiants pour obtenir de meilleurs plaisirs matériels.

Si vous êtes une personne avec moins de désir et un sentiment de contentement, vous ne vous accrocherez pas à la gloire, à la réputation et aux réalisations de cette vie. Autrement, vous vous attacherez aveuglément à ce monde et perdrez l'opportunité de pratiquer un Dharma pur. Peu importe le plaisir que vous ressentez, il ne fera qu'accroître votre désir et ne vous satisfera jamais. Par exemple, quand quelqu'un obtient une once d'or, il en voudra deux; quand on devient propriétaire d'une région, on en désirera deux; quand une personne est élue chef d'un pays, elle aspirera à gouverner deux pays. Le puits du désir ne peut jamais être comblé. Par conséquent, nous devons apprendre à réduire notre désir.

Quel que soit le temps et l'énergie que vous consacrez à poursuivre des aspirations mondaines, même si vous y consacrez toute votre vie, cela ne connaîtra jamais de fin. La majorité des individus passent leur vie à poursuivre le bonheur, la richesse et la renommée. Pour atteindre ces objectifs, ils investissent des efforts incommensurables chaque jour. Pourtant, les récompenses sont souvent minimes, et soudainement, ils se rendent compte que leur vie touche à sa fin. En y réfléchissant, il est plus que judicieux d'abandonner toutes sortes d'engagements mondains et de s'investir uniquement dans la quête d'une paix et d'un bonheur éternels.

Pensez au bonheur, à la richesse ou à la renommée dans ce monde. Ne ressemblent-ils pas à ce qui se passe dans un rêve? Imaginons que nous rêvions de faire des affaires. Parfois, nous ressentons de la joie pour un bénéfice, et parfois nous nous désolons pour une perte. Mais tout cela n'est qu'un rêve, et dans ce rêve, nous n'avons même pas effectué de transactions commerciales. Comment pourrait-il alors

y avoir de profit ou de perte? De même, le bonheur, les biens et la réputation dans ce monde n'ont pas une existence véritable et ne diffèrent en rien des apparitions dans un rêve. Envisagez votre propre vie depuis votre naissance jusqu'à aujourd'hui. Certains d'entre vous ont vécu une vie merveilleuse jusqu'à présent, tandis que d'autres ont connu de grandes souffrances, et certains ont des sentiments mitigés à l'égard de leur existence. Cependant, toutes ces expériences ne sont pas différentes du rêve de la nuit précédente. Mis à part les souvenirs, les plaisirs et les malheurs qui ont jadis eu lieu ne seront plus vécus.

Certaines personnes pourraient objecter: «Même si ce qui s'est passé est révolu, le bonheur ou la souffrance que je ressens actuellement sont bien réels pour moi.» En réalité, ces émotions sont tout à fait comparables à celles que nous vivons dans un rêve de la nuit précédente! Qu'il s'agisse de ressentir du bonheur et de la joie ou d'être tourmenté par la misère dans un rêve, dès que nous nous réveillons le lendemain matin, rien de tout cela n'a véritablement eu lieu. De manière similaire, le bonheur et la souffrance que nous éprouvons aujourd'hui, aussi intenses puissent-ils paraître, auront disparu d'ici au lever du jour suivant. Nos émotions actuelles sont aussi éphémères qu'un rêve.

Dans le même ordre d'idées, les émotions que nous connaissons demain ou après-demain ne différeront en rien de celles de nos rêves futurs. Elles ne sont ni éternelles ni solides. Puisque les expériences de souffrance et de bonheur n'ont jamais véritablement existé et sont basées sur la confusion, il n'y a aucune raison de s'y attacher.

Peu importe qui vous êtes, une fois que vous décidez de pratiquer le véritable Dharma, vous devez vous entraîner à être content, à désirer moins et à adopter la mentalité suivante: «Tant que je n'ai ni froid ni faim, tout va bien.» Sinon, si vous consacrez beaucoup d'énergie à des affaires mondaines, vous ne pourrez jamais pratiquer le Dharma sacré. Par conséquent, nous devrions être satisfaits tant que nous avons suffisamment de nourriture et de vêtements. Même si nous étions à la tête du monde, en dehors des vêtements, de la nourriture, des

moyens de transport et des conditions de vie nécessaires pour notre usage quotidien, nous ne pourrions jamais jouir pleinement de toutes nos possessions. Par conséquent, une trop grande richesse, un plaisir excessif, une renommée et une gloire démesurée ne vous apporteront aucun bien.

En ce qui concerne la pratique spirituelle, le scénario idéal est de se consacrer exclusivement à la pratique du Dharma et de ne jamais se laisser distraire par les affaires mondaines et futiles. Celui qui parvient à atteindre cet état est considéré comme un pratiquant suprême. Si vous ne parvenez pas à renoncer complètement aux poursuites mondaines et que vous pratiquez le Dharma tout en recherchant également la gloire et la richesse de cette vie, vous serez alors considéré comme un pratiquant de niveau moyen. Si vous poursuivez ardemment le bonheur et la gloire de cette vie tout en ayant un certain intérêt pour le Dharma, vous vous situez au niveau inférieur de la pratique. Dans le pire des cas, si vous ne désirez que la paix et la richesse de cette vie sans avoir la moindre intention de pratiquer le Dharma, vous ne serez ni un pratiquant ni un bouddhiste.

C'est pourquoi je vous encourage à examiner votre propre esprit à la lumière de ces paroles. Si vous n'étiez pas du tout un pratiquant par le passé, il est temps de commencer et de devenir au moins un pratiquant de niveau inférieur. Si vous étiez déjà un pratiquant de niveau inférieur, faites tout ce qui est en votre pouvoir pour progresser vers le niveau moyen. Si vous étiez déjà un pratiquant de niveau moyen, poussez un peu plus loin pour voir si vous pouvez devenir un pratiquant suprême qui n'a aucun attachement à cette vie.

S'appuyer sur un Enseignant

Pour toute personne qui souhaite sérieusement emprunter le chemin spirituel vers l'illumination, il est crucial, au départ, de réduire ses désirs et d'être satisfait de ce que l'on a. Avec ces qualités comme base, il est essentiel de trouver un enseignant qualifié. Pourquoi? Parce que

nous avons besoin de suivre les instructions d'un enseignant pour nous débarrasser de tous nos défauts qui vont à l'encontre du Dharma et cultiver chaque qualité potentielle qui nous fait défaut dans notre esprit.

Quels sont les critères pour un enseignant qualifié sur lequel nous pouvons compter? Selon la terminologie bouddhiste, un enseignant doit posséder certaines caractéristiques inhabituelles qui le distinguent des personnes ordinaires. Nous devrions suivre un enseignant qui répond aux qualifications requises et qui a accumulé un mérite et une vertu abondants. La qualification la plus fondamentale est qu'il ou elle doit posséder la bienveillance, qui est le souhait que tous les êtres sensibles connaissent le bonheur, et la compassion, qui est le souhait que tous les êtres sensibles soient libérés de la souffrance. La bienveillance et la compassion sont les qualités les plus fondamentales qu'un enseignant devrait avoir, et sur cette base, l'enseignant doit également être capable d'expliquer la signification du Dharma. Ce n'est que lorsque tous ces critères sont réunis qu'une personne peut être qualifiée d'enseignant compétent.

Ensuite, quelles sont les façons pour un disciple de compter sur un enseignant? La voie suprême est de pratiquer le Dharma reçu de l'enseignant; la voie intermédiaire est de servir de tout cœur l'enseignant pour le satisfaire; la voie inférieure est de faire des offrandes matérielles à l'enseignant pour le satisfaire et pour lui rendre sa bonté. Ce sont les trois façons de satisfaire l'enseignant qu'un étudiant doit suivre lorsqu'il suit un enseignant.

En tant que disciple, vous devriez demander et recevoir les enseignements de l'enseignant. Les meilleurs enseignements sont les sūtras directement enseignés par le Bouddha et les shastras qui interprètent la signification voulue des sūtras, composés soit par les grands maîtres indiens, tels que les Deux Suprêmes et les Six Ornaments, soit par les maîtres et érudits tibétains accomplis, tels que ceux des huit lignées de

réalisation dans le Pays des Neiges. Il est important que nous recevions ces enseignements directement de l'enseignant.

Bien sûr, le chemin spirituel ne se résume pas à recevoir des enseignements de l'enseignant. Il n'est pas juste de simplement écouter un enseignement devant le trône du Dharma et de le mettre de côté ensuite. Vous devez mémoriser toutes les paroles et leur signification par cœur. Si vous n'êtes pas en mesure de saisir tous les enseignements, vous devriez au moins maîtriser celui que vous allez pratiquer. Prenez le profond *Mañjuśrī Paisible, Placer l'Éveil à Portée de Main*. Après avoir écouté l'explication du texte entier par l'enseignant, vous devez dissiper tout doute ou confusion concernant les mots et leur signification. Sinon, si vous le lisez simplement par vous-même de manière distraite et que vous essayez de discerner la signification à travers votre esprit dualiste, vous ne comprendrez jamais la signification plus profonde.

C'est particulièrement vrai pour les pratiques du Vajrayana. Même si vous connaissez les mots par cœur, vous ne comprendrez pas la signification secrète derrière les mots ni les instructions essentielles pour la pratique, car elles ne sont pas explicitement écrites dans les textes et ne peuvent être révélées que par des enseignants qualifiés. Compte tenu de cela, assurez-vous de compter sur un enseignant qualifié.

En général, en raison des facultés différentes et des émotions afflictives des destinataires, différentes méthodes d'enseignement doivent être adoptées. Si une seule méthode d'enseignement est utilisée, ce serait comme prescrire le même médicament à tous les patients, auquel cas la plupart des patients ne seraient pas guéris, et pire encore, il est probable que cela leur causerait plus de souffrances. Cependant, *Placer l'Éveil à Portée de Main* n'est pas le cas habituel, en ce sens que quiconque pratique ce manuel avec tout son cœur en bénéficiera énormément. En médecine tibétaine, le myrobalan est efficace pour dissiper les 404 types de maladies. Lors de la préparation d'une ordonnance, si le médecin utilise le myrobalan comme ingrédient principal et le

complète avec divers autres médicaments en fonction de l'état de santé du patient, l'ordonnance peut produire des résultats instantanés. De la même manière, *Placer l'Éveil à Portée de Main* est aussi universellement efficace que le myrobalan. Si un enseignant le transmet aux disciples, il devrait baser l'enseignement sur ce manuel de pratique et ajouter également quelques instructions essentielles pour le compléter. Sinon, en ne se fiant qu'à un seul enseignement, il serait difficile de placer tout le monde dans l'état de l'éveil.

PUISSANCE MAGIQUE

Au midi du 19 juin, Sa Sainteté s'assit sur la pelouse près de la salle de prière, savourant la beauté du paysage environnant. De manière étonnante, un groupe de visiteurs aux cheveux bruns et aux yeux pâles fit son apparition. En même temps, un autre groupe de visiteurs aux cheveux blonds et aux yeux bleus se dirigea vers lui depuis une autre direction. Le premier groupe comptait une trentaine de personnes, originaires d'Amérique du Nord. Le second groupe était composé d'environ soixante-dix individus venant d'Amérique du Sud. Attirés instantanément par le calme et la douceur du Rinpoché, ainsi que par son fort charisme, ils s'approchèrent respectueusement et s'assirent autour de lui. Sa Sainteté exprima alors avec joie: «Quelle occasion bénie! Vous, aux cheveux bruns d'Amérique du Nord, vous, aux cheveux blonds d'Amérique du Sud, et moi, ce vieil homme asiatique aux cheveux noirs, rassemblés de cette manière.» Suite à cela, il offrit spontanément un discours sur la valeur de la vie humaine. Enfin, ces cent personnes se sont toutes réfugiées dans les Trois Joyaux.

Dans l'après-midi, le volcan actif connu sous le nom de Kilauea, situé dans la partie méridionale de l'île d'Hawaï, entra en éruption. Certaines personnes locales furent prises de panique et vinrent chercher les bénédictions de Sa Sainteté. Il s'adressa alors à ceux qui l'entouraient en ces termes: «Il y a plus de

mille ans, une violente éruption sur le Mont Hepori à Samye, dans le Tibet central, fut apaisée grâce à la clairvoyance de Nanam Dorje Dudjom. Aujourd'hui, en tant que réincarnation présumée de Dorje Dudjom, puisse-je éteindre ce feu!» Après avoir prononcé ces paroles, Sa Sainteté sortit un phurba²⁹ et récita un mantra secret en méditant profondément. Peu de temps après, on nous informa que le volcan s'était calmé.

Le deuxième jour, quelques géologues se rendirent délibérément auprès de Rinpoché pour exprimer leur gratitude. Ils le louèrent du fond du cœur, affirmant: «La puissance du bouddhisme tibétain et vos bénédictions sont vraiment inouïes!» Le lama résident de Nechung Dorje Drayang Ling, Lobzang Dhonden, me confia que cette histoire avait été relayée dans les médias locaux.

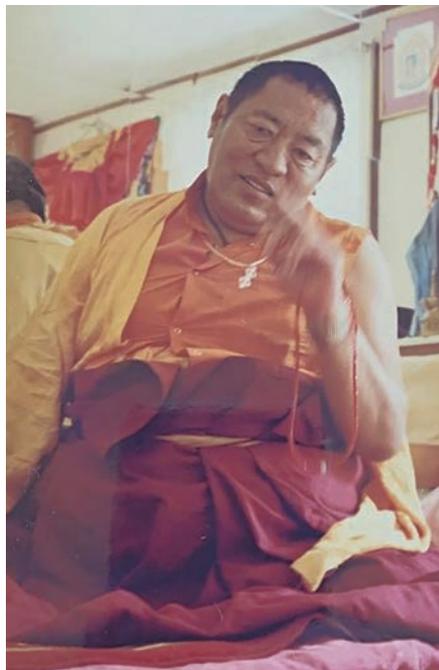
UNE AUTRE MANIFESTATION DE LA RÉALISATION

Un jour, en toute confidentialité, Sa Sainteté m'a confié: «Notre voyage en Occident cette fois-ci serait différent de nos précédents périple Dharma. Lors de nos visites des sites sacrés au Tibet, en Inde, au Népal et au Bhoutan, il m'arrivait de révéler des termes de temps à autre; et lors de notre pèlerinage au Mont Wutai dans la région de Han, j'ai également connu des visions pures et des expériences méditatives spéciales au cours desquelles des enseignements émanaient spontanément dans mon esprit. Cependant, étant donné que ces quelques pays occidentaux ont une courte histoire de quelques centaines d'années et que le Bouddha et le Guru Rinpoché n'ont pas visité cet endroit, il n'y aura pas de terme à révéler pour moi. De plus, les gens de l'Occident préfèrent être rationnels et valorisent le réalisme. Ils peuvent ne pas accorder de crédit aux expériences miraculeuses. Donc, je me concentrerai sur la transmission d'initiations et d'enseignements cette fois-ci, et vous n'aurez pas besoin de vous préparer à enregistrer ou à prendre des notes en permanence comme vous le faisiez auparavant.»

Tout comme il l'avait annoncé, tout au long du voyage, Sa Sainteté a principalement accordé des initiations et des enseignements. Il n'a pas manifesté publiquement de pouvoirs surnaturels, ni révélé de terma de terre ou d'esprit. Il a simplement interagi avec les occidentaux en tant que pratiquant du Dharma et érudit du bouddhisme tibétain.

Bien qu'il ait rarement montré un comportement miraculeux, la plupart de ceux qui ont vu son corps sublime et entendu sa voix enseignant le Dharma ont connu une transformation petite ou dramatique dans leur vie. Cela est probablement dû à la puissance de sa profonde

aspiration à devenir un grand maître accompli. De toute évidence, Sa Sainteté est devenu très populaire parmi les occidentaux. Ainsi, nous pouvons voir que grâce à un comportement ordinaire et des mots simples, de grands maîtres ayant une pratique solide et une véritable réalisation peuvent grandement influencer les êtres sensibles et transformer leur esprit. Pour les gens ordinaires, c'est inimaginable, mais en réalité, c'est le reflet de sa réalisation intérieure.



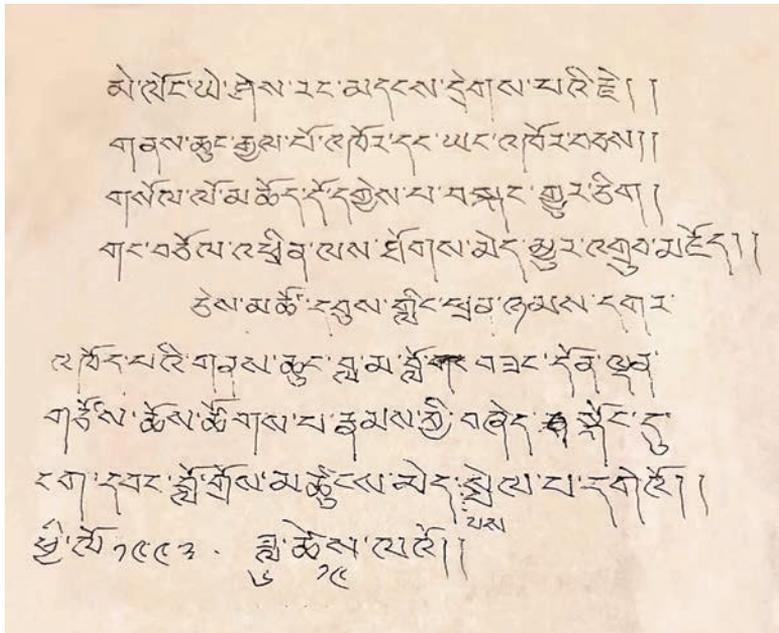
1.11: Sa Sainteté conversant chaleureusement avec tous

LA RELATION AVEC LE PROTECTEUR DE NECHUNG

Un jour, à Nechung Dorje Drayang Ling, à la demande des disciples résidant là-bas, Sa Sainteté a composé une courte prière au protecteur de Nechung:

*La manifestation naturelle de la sagesse primordiale, telle un miroir,
Protecteur du Dharma, Roi Nechung, à vous et vos assemblées,
Je vous supplie et offre mon hommage. Que votre cœur soit comblé,
Et que toutes les activités qui vous sont confiées soient accomplies
rapidement, sans obstacle.*

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



1.12: La prière au protecteur Nechung transcrite par Khenpo Sodargye

J'ai inscrit ces mots en tibétain, et la copie originale a été préservée dans le sanctuaire du protecteur du Dharma depuis lors.

Le matin du 20 juin, Sa Sainteté a dispensé l'initiation pour la pratique concise de *Tendrel Nyesel*,^a un terma révélé par Tertön Lerab Lingpa. Avant l'initiation, Sa Sainteté a évoqué sa connexion avec le protecteur de Nechung.

Permettez-moi de vous parler un peu du protecteur de Nechung en me référant à la biographie du grand tertön Lerab Lingpa.

Nyala Sogyal était l'incarnation corporelle de l'adepte du mantra Dorje Dudjom, le chef de nombreux mantrikas accomplis qui pratiquaient Vajrakilaya dans le Pays des Neiges. Il était l'incarnation verbale de la Dakini Vajravarahi et l'incarnation mentale de Guru Rinpoché Padmasambhava. En tant que tertön extraordinaire, il avait la capacité de voler dans le ciel comme un oiseau, de nager dans l'eau comme un poisson, de passer à travers les rochers sans aucun obstacle, de lire l'esprit des autres sans entrave et de dissiper toutes sortes de dégénérescences et de malheurs dans le Pays des Neiges grâce à sa puissante force. Plus particulièrement, il fut le maître éminent du treizième Gyalwa Thubten Gyatso.

Le grand tertön pouvait converser avec le protecteur du Dharma de Nechung, Dorje Drakden, comme s'il parlait à des amis humains. Ils se prodiguaient mutuellement des prophéties et discutaient des activités à entreprendre ou à abandonner. Leur lien était, et demeure, très étroit. Laissez-moi maintenant vous présenter brièvement l'origine de leur relation.

Il y a deux ans, lors de ma visite à Dharamsala, dans le nord de l'Inde, le moine qui servait de médium au protecteur de Nechung est venu me rencontrer. Alors que nous discutons de son engagement envers Tertön Sogyal, il se souvenait clairement de moments partagés avec

^a rten 'brel nyes sel.

le grand tertön. À ce souvenir, des larmes ont jailli de ses yeux et son corps a tremblé de joie.

Que ce soit envers le précédent Nyala Sogyal ou envers moi en tant qu'incarnation, le protecteur de Nechung a toujours été incroyablement bienveillant et serviable. Dans le passé, Nyala Sogyal était connu comme un pratiquant chevronné du Mantra Secret et un grand maître de la lignée Nyingma, jouissant d'une grande estime dans la région de Kham.³⁰ Cependant, lorsqu'il est arrivé pour la première fois à Ü-Tsang, au Tibet central, il était simplement un pratiquant ordinaire du Mantra Secret, largement méconnu. Un jour, alors qu'il visitait un marché à Lhasa, le protecteur de Nechung est apparu soudainement, tenant un khata dans ses mains. Devant une foule nombreuse, il a désigné Nyala Sogyal comme étant Padmasambhava, lui a offert le khata et s'est prosterné devant lui avec une grande vénération. Dès lors, Tertön Nyala Sogyal a gagné un immense respect et un soutien de la part du peuple du Tibet central. C'est également grâce aux efforts du protecteur de Nechung que Nyala Sogyal a été présenté au treizième Gyalwa Thubten Gyatso, qui a alors reçu des enseignements de lui et lui en a également donné. Ensuite, c'est encore une fois le protecteur de Nechung qui a été le premier à aider le tertön à développer ses activités éclairées.

De manière similaire, lors de ma cérémonie d'initiation Vajrakilaya Gurkhukma^a à Dharamsala, le protecteur de Nechung est de nouveau apparu. Il s'est prosterné sincèrement devant moi, puis m'a offert une statue de Bouddha, un sūtra et un stupa. Après cela, il a évoqué nos rencontres dans des vies antérieures, prophétisé certains événements futurs et prononcé diverses louanges à mon égard. En raison de cela, j'ai également été vénéré et soutenu par les tibétains vivant dans cette région. Grâce à son aide, mes activités ont toujours été vastes et prospères, sans rencontrer d'obstacles ni de conditions défavorables. Maintenant, en repensant à tout cela, je ressens une profonde gratitude

^a phur pa mgur khug ma.

envers le protecteur de Nechung, car il a été d'une grande bienveillance et d'une aide précieuse pour moi.

Avant que nous ne nous lancions dans cette tournée, un jour, au Pays des Neiges, une pensée claire a traversé mon esprit: «On dit qu'il existe un centre Dharma de Nechung aux États-Unis. Ce serait incroyable si je pouvais le visiter, mais cela ne semble pas être prévu. Quel dommage! Je ne pourrai pas le faire cette fois-ci.» Cependant, peu de temps après, on m'a informé de l'existence d'un centre Dharma du protecteur de Nechung sur l'île d'Hawaï, au milieu de l'océan Pacifique, et qu'il avait été ajouté à notre itinéraire. En entendant cela, mon cœur s'est empli de joie.

En réalité, il existe deux catégories de protecteurs du Dharma: les protecteurs de la sagesse et les protecteurs séculiers. Les protecteurs séculiers demeurent encore sujets aux émotions perturbatrices et à la loi karmique de cause à effet, tout comme nous, êtres ordinaires. Cependant, émanant du pouvoir sublime de la grande compassion de Guru Rinpoché, le protecteur de Nechung est un authentique protecteur de la sagesse et est renommé en tant que «Roi du Karma» ou «Roi de l'Activité» parmi les Cinq Grands Rois, les cinq esprits héroïques les plus puissants qui offrent une protection contre les ennemis. Parmi tous les protecteurs du Dharma, le protecteur de Nechung est le principal protecteur désigné par Guru Rinpoché pour veiller sur tout le Dharma et apporter la paix et le bonheur à tous les êtres sensibles dans le Pays du Tibet. Pour tous les pratiquants qui prient ou méditent sur ce protecteur de Nechung, toute forme de malheur ou de désastre sera complètement dissipée.

Ici, votre centre du Dharma est devenu le pilier de toutes les activités du Dharma en ce lieu. Veuillez rendre votre centre plus stable, plus prospère et plus durable. Pour que cela se réalise, il est particulièrement essentiel de louer de tout cœur et de faire des offrandes au protecteur de Nechung.



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

Je suis profondément heureux d'avoir eu l'opportunité de visiter ce temple de Nechung, car c'est véritablement un commencement fortuit que ma première tournée pour enseigner le Dharma dans les pays occidentaux débute dans le centre du Dharma de Nechung. Je suis intimement convaincu qu'à partir de ce moment, chaque activité à laquelle je participe sera exempte d'obstacles et de conditions défavorables.



1.14: Sa Sainteté priant les mains jointes

De plus, j'encourage vivement chacun d'entre vous à prier sincèrement Guru Rinpoché et à s'investir pleinement dans la pratique des stades de génération et de réalisation dédiés à Guru Rinpoché. En résumé, Gourou Padmasambhava est celui qui accomplit avec force toutes les activités éveillées de tous les bouddhas. Si vous priez en lui, sa compassion et ses bénédictions se manifestent plus rapidement que celles des autres bouddhas. En particulier en cet endroit, chacun recherche refuge et espoir en Guru Rinpoché, qui est également le seul et ultime champ de refuge du protecteur de Nechung. Ainsi, si vous priez Guru Rinpoché, vous êtes en parfaite harmonie avec le protecteur de Nechung, et vous atteindrez sûrement des réalisations

spirituelles extraordinaires. Comme mentionné précédemment, c'est Orgyen Rinpoché Padmasambhava qui a originellement désigné le protecteur de Nechung comme le chef de tous les protecteurs du Dharma. De plus, dans diverses sadhanas impliquant des offrandes à ce protecteur, les pratiquants sont invités à se visualiser clairement comme étant Guru Rinpoché. Lors de ma visite en Inde, le protecteur de Nechung m'a assuré qu'il n'avait jamais rompu son engagement et qu'il ne le ferait jamais, ni maintenant ni à l'avenir. Enfin, il m'a encouragé à propager le Dharma, en particulier celui lié aux activités de Guru Rinpoché.

Toutes ces histoires ont été consignées par écrit, vous pouvez donc vous y référer si vous souhaitez en savoir davantage.

GOUROU YOGA DE MAÑJUŚRĪ

Dans l'après-midi, Sa Sainteté a enseigné le manuel de pratique de Mañjuśrī Paisible, intitulé *Placer l'Éveil à Portée de Main*. Il a approfondi la partie allant du Gourou Yoga jusqu'à l'étape de complétion. Pour ce qui est de la Grande Perfection, il a simplement transmis oralement, sans fournir d'explication détaillée.

Voici un extrait de son enseignement sur le Gourou Yoga:

Certaines personnes perçoivent leurs gourous comme de simples êtres humains, dotés de corps de chair et de sang. D'autres, quant à elles, considèrent leur gourou comme Mañjuśrī en personne. Lorsqu'elles touchent leur gourou, elles estiment qu'elles touchent Mañjuśrī lui-même. Entre ces deux points de vue, lequel est le bon?

La perception du gourou en tant que Mañjuśrī est la vision correcte. Il existe de nombreuses raisons qui soutiennent cette perspective, mais malheureusement, nous n'aurons pas suffisamment de temps pour développer ce sujet en détail.

Pour simplifier, notre gourou est véritablement Mañjuśrī, c'est pourquoi nous devons le visualiser en tant que tel. Dans cette pratique du Gourou Yoga de Mañjuśrī, nous devrions considérer que l'essence de Mañjuśrī réside en notre gourou racine. Pourquoi cela? Parce que si nous percevons à la fois l'apparence et l'essence comme étant Mañjuśrī, il peut y avoir une tendance à sentir que Mañjuśrī est hors de notre portée. Pour beaucoup d'entre nous, Mañjuśrī est le noble résidant au Mont Wutai, celui qui se rendit en Inde de nombreuses fois lorsque le Bouddha était physiquement présent. Il peut sembler qu'il a peu à voir avec notre situation actuelle. Si nous prions Mañjuśrī, il peut sembler que nous recevrons peu de bénédictions. En revanche, notre gourou racine est venu à nous en personne, nous a accordé des initiations et des enseignements, et nous ressentirons naturellement une grande proximité avec lui. Il nous sera plus aisé de recevoir de grandes bénédictions en priant devant lui. Pour cette raison, lorsque nous visualisons Mañjuśrī, nous devons savoir que son essence est notre gourou racine.

Si vous souhaitez atteindre la réalisation de la Grande Perfection, la meilleure façon est de prier votre gourou. Si vous avez déjà atteint une certaine réalisation de la Grande Perfection mais désirez améliorer votre expérience et votre accomplissement, en permettant à votre réalisation de croître continuellement jusqu'à l'Éveil, il n'existe pas de meilleure méthode que de prier votre gourou. Par conséquent, il est essentiel de méditer et de prier votre gourou.

Voici la méthode pour visualiser et pratiquer le gourou yoga. Tout d'abord, visualisez votre gourou racine dans l'espace devant vous sous la forme de Mañjuśrī et réfléchissez: «Désormais, en dehors de vous, je ne chercherai jamais un autre refuge, et même dans mes rêves, je ne prierai que vous, mon gourou.» Avec une foi dévouée, faites des offrandes de mandala au gourou, en visualisant que vous offrez à votre gourou votre corps, vos biens et tout le mérite accumulé à travers les trois temps. Ensuite, méditez que devant le gourou, vous révélez

sincèrement et confessez tous les méfaits et les défaillances commis au cours de toutes les vies depuis le temps sans commencement, jurant que même lorsque votre vie est en danger, vous ne commettrez plus ces méfaits. C'est le remède pour purifier les méfaits. Ensuite, méditez: «Je ne prierai que vous, mon gourou. S'il vous plaît, accordez-moi l'initiation et les instructions essentielles pour que mon esprit atteigne la maturité et la libération.» Réfléchissez à nouveau: «S'il vous plaît, bénissez-moi pour que je puisse pratiquer la voie de la lumière claire de la Grande Perfection et atteindre la même réalisation que la vôtre.» De cette manière, nous devons prier le gourou avec une dévotion totale.

Le verset de cette prière a été directement transmis et enseigné par le Bouddha lui-même, il possède donc des bénédictions extrêmement puissantes. Lorsque vous le récitez, faites-le en tibétain, la langue originale. Voici le texte:

zho nu'i ku lu jang wa po

Revêtant la forme d'un kaya juvénile,

yeshé dron mé rab tu gyan

Magnifiquement orné de la luminosité de la sagesse,

jigten ti mug mun sel wa

Capable de dissiper les ténèbres de l'ignorance

dans le monde—

jampé yang la sol wa deb

À vous, Seigneur Mañjuśrī, je prie.

La première ligne de ce verset décrit l'apparence de Bodhisattva Mañjuśrī. Il se manifeste comme un jeune homme de seize ans, magnifiquement paré de la luminosité de la sagesse. Cette description symbolise que Mañjuśrī incarne la sagesse omnisciente de tous les bouddhas et est donc orné de la luminosité de la sagesse. Tout comme une lampe peut dissiper les ténèbres, la grande compassion de Bodhisattva Mañjuśrī peut éliminer la stupidité et l'ignorance de tous les

êtres sensibles. En présence d'un tel seigneur, Bodhisattva Mañjuśrī, nous prions sincèrement pour qu'il bénisse nos flux mentaux.

Pendant que vous méditez de cette manière, récitez cette prière de quatre lignes avec tout votre cœur, mille fois, dix mille fois, voire cent mille fois.

À la fin de cette pratique, visualisez que du milieu des sourcils, de la gorge et du centre du cœur de votre gourou, émanent respectivement des rayons de lumière blanche, rouge et bleue, qui se dissolvent dans les emplacements correspondants de votre propre corps. De cette manière, toutes les méfaits et obscurcissements de votre corps, de votre parole et de votre esprit sont purifiés, et vous obtenez les qualités des trois kayas³¹ de votre gourou. Enfin, visualisez que le gourou se fond dans la lumière, qui se dissout ensuite en vous, fusionnant ainsi votre esprit avec le sien. À ce moment, concentrez-vous sur un état imprégné de la vision de la Grande Perfection. Détendez-vous et maintenez cet état. Lorsque des pensées conceptuelles réapparaissent, visualisez que l'univers entier, ainsi que tous ses habitants, deviennent le corps du gourou, que tous les sons deviennent la parole du gourou, et que toutes les pensées deviennent la sagesse du gourou. Maintenez cette perception pure et dédiez la vertu ainsi accumulée à tous les êtres sensibles, afin qu'ils atteignent la bouddhété suprême.

GOUROU YOGA DE GURU RINPOCHÉ PADMASAMBHAVA

Ce jour-là, Sa Sainteté a également enseigné une pratique de gourou yoga de Guru Rinpoché Padmasambhava composée par Ju Mipham Rinpoché *La Pluie Des Bénédiction*s.^a Voici l'enseignement:

Tout d'abord, il n'est pas nécessaire de vous vous percevoir comme la divinité. Visualisez simplement votre corps tel qu'il est dans sa forme ordinaire. Ensuite, dans l'espace devant vous, imaginez le lac

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

immaculé de Dhanakosha à Oddiyana, rempli de l'eau pure de huit bonnes qualités, l'endroit où Gourou Padmasambhava est né.

Ensuite, au centre du lac, visualisez une fleur de lotus à mille pétales. Au sommet de cette fleur se trouve un disque de pleine lune, sur lequel est assis Orgyen Rinpoché, Padmasambhava. Sa complexion est blanche, légèrement teintée de rouge, débordant d'énergie et de vitalité. Sa main droite tient un vajra, et sa main gauche tient une coupe en crâne contenant un vase orné de bijoux. Son corps est paré des ornements parfaits du sambhogakaya,³² y compris les cinq ornements en soie et les huit ornements de bijoux. Il est en union avec Yeshe Tsogyal, de couleur blanche, tenant un couteau recourbé dans sa main droite et une coupe en crâne dans sa main gauche. Autour d'eux se trouvent tous les nobles êtres du mandala du tantra auto-existant. Visualisez chacun de ces éléments de manière claire et distincte.

Après, en face du Guru Rinpoché visualisé, réfléchissez ainsi: «Que je monte ou descende, que je connaisse l'agonie ou la joie, la misère ou la fortune, ô Guru Rinpoché omniscient, connaissez-moi. S'il vous plaît, bénissez-moi.» Avec une foi et une dévotion immense, priez-le sincèrement et ardemment. En termes de corps, joignez vos paumes; en termes de parole, chantez des prières respectueuses; et en termes d'esprit, rappelez-vous ses excellentes qualités. Ainsi, vous lui rendez hommage avec respect.

Ensuite, méditez en disant: «J'offre à vous, Guru Rinpoché, tout à quoi je suis excessivement attaché, y compris mon corps, mes biens et tout le mérite accumulé dans les trois temps.» Visualisez ces offrandes que vous faites à Guru Rinpoché de cette manière.

Puis, confessez vos actes négatifs en pensant: «Depuis des temps sans commencement jusqu'à maintenant, vie après vie, j'ai commis d'innombrables méfaits sous l'emprise du désir, de la colère et de l'ignorance. Pour tous les méfaits que j'ai commis, maintenant je les confesse et les révèle ouvertement devant vous, Guru Rinpoché.

Je regrette tous les méfaits que j'ai commis auparavant, et je jure de ne jamais les répéter, même si ma vie est en danger. S'il vous plaît, bénissez-moi pour que mes chutes et méfaits puissent être complètement purifiés.»



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

Ensuite, réjouissez-vous de la vertu des autres de cette manière: «Pour toute vertu créée par quiconque, qu'il soit inférieur ou supérieur à moi, je me réjouis sincèrement sans envie ni animosité.» Si vous pouvez réellement vous réjouir de la vertu des autres, vous n'accumulerez pas seulement le même mérite, mais vous pourrez même obtenir un mérite plus excellent que la personne qui l'a accompli. Il est donc très important de vous réjouir sincèrement de la vertu de chaque individu.

Ensuite, implorez Guru Rinpoché de rester parmi nous. Même si le corps-vajra de Padmasambhava transcende la naissance et la mort aussi longtemps que l'espace existe, son nirmanakaya³³ continue d'apparaître dans le monde sous différentes formes pour répondre aux besoins des êtres sensibles. C'est pourquoi nous prions Guru Rinpoché de rester parmi nous aussi longtemps que possible.

Ensuite, méditez sur le fait que vous suppliez les émanations de Guru Rinpoché de continuer à tourner la roue du Dharma pour le bien de tous les êtres sensibles jusqu'à ce que le samsara soit complètement vidé.

Ensuite, dédiez toute la vertu que vous avez accumulée à l'atteinte du même état et à l'accomplissement que Guru Rinpoché représente.

Ensuite, priez pour la bénédiction de Guru Rinpoché afin que les méfaits, les obscurcissements et les méfaits de votre corps, de votre parole et de votre esprit soient complètement purifiés. Visualisez que toutes les qualités du corps, de la parole et de l'esprit de Guru Rinpoché entrent dans votre propre esprit, de sorte que vous puissiez mener de vastes activités pour répandre le Dharma et bénéficier aux êtres sensibles.

Enfin, méditez sur le fait qu'en priant de cette manière, depuis le cœur de Guru Rinpoché, de fins faisceaux de lumière aux cinq couleurs rayonnent et s'étendent dans votre propre cœur comme des fils d'araignée pour se dissoudre en vous. Ainsi, vous obtenez toutes les excellentes qualités du corps, de la parole et de l'esprit de Guru Rinpoché. Tout en méditant de cette manière, récitez avec ferveur la *Prière en Sept Lignes*^a et le mantra de Guru Rinpoché.

La *Prière en Sept Lignes* est une pratique profonde et puissante qui résume l'essence du Dharma. Sa signification et ses bénédictions sont vastes, et pour une explication détaillée, je vous recommande de vous référer à l'ouvrage de Ju Mipham Rinpoché, *Le Lotus Blanc*,^b où il offre une analyse approfondie de la prière. Je vais maintenant procéder à la transmission de la prière elle-même:

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

^b pema karmo (padma dkar po).

Hung

Hung

orgyen yul gyi nup jang tsam

Dans le pays du nord-ouest d'Oddiyana,

pema gésar dong po la

Sur l'étamine d'une fleur de lotus,

yatsen chok gi ngö drup nyé

Ayant réalisé la suprême siddhi³⁴ la plus étonnante,

pema jungné zhé su drak

On vous connaît sous le nom de Lotus Né,

khör du khandro mangpö kor

Entouré de votre suite innombrable de dakinis.

khyé kyi jesu dak drup kyi

En vous suivant, je pratique,

jin gyi lop chir shek su sol

Approchez-vous s'il vous plaît et accordez vos bénédictions.

guru pema siddhi hung

Guru Padma Siddhi Hung

Om Ah Hung Benzar Guru Padma Siddhi Hung

Dans vos pratiques quotidiennes, il est essentiel de réciter autant que possible le mantra de Guru Rinpoché ainsi que la *Prière en Sept Lignes*. À la fin de chaque session, visualisez que du milieu des sourcils, de la gorge et du centre du cœur de Guru Rinpoché émanent des rayons de lumière blancs, rouges et bleus qui se fondent dans vos trois endroits correspondants. Par ce processus, la bénédiction du corps, de la parole et de l'esprit du gourou pénètre dans votre flux mental. Finalement, visualisez que le gourou se dissout en lumière, qui se transforme en une sphère de lumière parfaitement ronde et rosée, avec une syllabe hung au centre comme ornement. Méditez en contemplant cette sphère

se dissolvant dans votre centre cardiaque, où la sagesse du gourou et votre propre esprit fusionnent de manière indissociable et deviennent de même nature. Reposez-vous dans cet état de réalisation sans pensée, en demeurant dans un état de samadhi. Ah Ah Ah...

Après cela, Sa Sainteté donna la transmission de l'*Excellente Vase de Splendeur*,^a le festin tsok à accompagner *la prière à sept lignes du vajra*. Lors de cette transmission, il enseigna une instruction fort précieuse:

Pour ce qui est de l'offrande du festin tsok, vous pouvez présenter les mets et les boissons qui vous plaisent. Disposez-les devant les représentants des Trois Joyaux ou sur un autel individuellement préparé, par exemple. Ensuite, récitez cette concise sadhana de l'offrande du tsok tout en visualisant que vous les offrez à Guru Rinpoché et à l'assemblée des dakas et des dakinis. Imaginez qu'ils acceptent avec gratitude votre offrande, puis dégustez les restes comme un moyen de recevoir leurs bénédictions, de manière à parfaire sans effort vos accumulations. C'est une méthode puissante pour cultiver votre pratique spirituelle.

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

Il serait également judicieux de pratiquer l'offrande du tsok à chaque repas quotidien. Avant de commencer chaque repas, vous pourriez réciter le quatrain suivant de l'offrande du tsok pour transformer l'acte de manger en une activité vertueuse:

Hung

Hung

^a pal gyi büm zang (dpal gyi bum bzang).

ah lé choying dang nyam kapalar

Avec āh, une coupe crânienne apparaît aussi vaste que l'espace de Dharmadhātu.

om lé nang sid dod yon tsok su sham

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

hung gi dechen yeshé rolpar gyur

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

hrīh yi tsa sum lha tsok gyépa kang

Avec hrīh, gourous, yidams, ḍākinīs et toutes les divinités rassemblées sont ravies et satisfaites.

Bien que manger en soi soit une activité ordinaire et profane, si vous récitez cette sadhana et visualisez l'offrande du repas à Guru Rinpoché, les repas peuvent également accumuler un grand mérite. Je vous encourage donc à la réciter très souvent.

À LA POURSUITE DE L'ARC-EN-CIEL

Le long de la côte sud-est de l'île d'Hawaï, entre Nechung Dorje Drayang Ling et l'océan Pacifique, s'étend le parc national des volcans d'Hawaï, une région volcanique mondialement renommée comprenant deux des volcans les plus actifs au monde. C'était dans l'après-midi du 20 juin lorsque nous avons décidé de visiter cet endroit extraordinaire. En chemin, alors que nous traversions quelques vallées, les habitants locaux nous ont informés que les volcans avaient connu des éruptions sporadiques au cours de la dernière décennie, projetant leur lave jusque dans le sud de l'île, engloutissant les routes et s'écoulant dans l'océan Pacifique. Ils nous ont également montré les empreintes impressionnantes laissées par la solidification de la lave.



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

À notre arrivée dans le parc, nous avons d'abord fait un détour par le centre d'accueil des visiteurs, où nous avons visionné des documentaires sur les éruptions volcaniques à Hawaï et avons exploré un peu de l'histoire locale. Par la suite, nous nous sommes dirigés vers la côte. C'était la première fois que nous



1.17: Sa Sainteté sur le rivage à Hawaï

nous tenions aussi près de l'immensité de l'océan Pacifique. Bien que nous ne puissions pas nous approcher de la lave, depuis notre position, nous pouvions tout de même nettement voir la vapeur dense s'élevant dans les airs là où la lave

brûlante rencontrait l'eau. La mer bouillonnait et semblait être en ébullition dans cette zone. On nous a même appris que, malgré cette chaleur intense, des créatures marines vivaient à proximité. Émerveillé, Sa Sainteté a commenté: «Que le karma des êtres sensibles est véritablement inconcevable!»

Lors de notre retour, un événement extraordinaire s'est produit: un arc-en-ciel suivait Khenpo Rinpoché comme son ombre. Peu importait où sa voiture se déplaçait, l'arc-en-ciel la suivait de près. Hawaï est connue comme l'État de l'Arc-en-ciel, il est donc courant d'y apercevoir des arcs-en-ciel. Cependant, celui-ci était véritablement exceptionnel, car il semblait poursuivre Rinpoché sur une longue distance, demeurant toujours près de sa voiture. C'est ainsi qu'il s'est arrêté et a pris place au bord de la route pour prendre une photo avec cet arc-en-ciel en arrière-plan. Après un



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

certain temps, l'arc-en-ciel s'est peu à peu dissipé. J'ai remarqué que Sa Sainteté récitait quelque chose en silence, bien que je ne sois pas certain que cela avait un lien avec Pele, la Déesse hawaïenne des Volcans et du Feu.



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

ABANDONNÉES DANS L'ARCHIPEL: UNE PAIRE DE CHAUSSURES



Lorsque Khenpo Jigmé Phuntsok quitta la Terre du Tibet, j'avais soigneusement préparé quelques vêtements légers pour l'été, mais aucune paire de chaussures supplémentaire. Ainsi, il débarqua sur cette île tropicale chaussé de ses lourdes bottes en cuir tibétain. Il aurait été bien trop inconfortable et étouffant pour Sa Sainteté de les porter tout au long de notre tournée, surtout dans un lieu au climat tropical.

J'ai alors saisi l'opportunité pour demander à un membre du monastère de m'accompagner dans un centre commercial à proximité de Hilo. Lorsque nous sommes entrés dans ce lieu, j'ai été agréablement surpris de constater qu'il n'y avait ni comptoirs de vente ni vendeurs derrière les comptoirs. Tous les produits étaient soigneusement disposés à portée de main des clients, me permettant ainsi de choisir librement tout ce qui m'intéressait.



1.20: Les sandales en cuir achetées pour Sa Sainteté

Parmi la grande variété de chaussures, j'ai choisi une paire de sandales en cuir de bonne qualité. Leur prix s'élevait à plus de 70 dollars américains, soit près de 800 yuans à l'époque. Bien que le coût fût relativement élevé, j'ai néanmoins fait cet achat, car les pieds de Sa Sainteté étaient bien trop grands pour être confortablement logés dans les chaussures de la plus grande taille disponibles

en Chine. J'ai été ravi de lui avoir déniché une paire de chaussures parfaitement ajustées en Amérique.

De retour à notre lieu de séjour, Sa Sainteté a chaussé les sandales qui se sont avérées être d'une taille parfaite et d'un grand confort. Il les a portées tout au long de notre voyage, et même après notre retour sur la Terre du Tibet, il les a fréquemment chaussées. Ces sandales ont été utilisées lors de nombreuses occasions marquantes de sa vie, mais elles n'ont jamais montré le moindre signe d'usure.



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

Lorsque nous avons quitté Hawaï, les bottes en cuir tibétain de Sa Sainteté sont restées à Nechung Dorje Drayang Ling. Le lama qui y ne réside les a conservées précieusement, les enveloppant dans un morceau de tissu jaune, les verrouillant dans une armoire pendant des années, et ne les montrant seulement qu'à quelques rares privilégiés.

Jusqu'à présent, cette paire de chaussures a été préservée sur cette île depuis près de trente ans. Ces dernières années, j'ai confié à une personne la mission d'essayer de les récupérer en échange d'un don au temple. Après de nombreuses tentatives, les responsables du temple ont finalement accepté.

En 2017, j'ai été invité par plusieurs universités et monastères à Hawaï pour donner des conférences sur le Dharma. À cette époque, je souhaitais revisiter le monastère. Cependant, en raison de circonstances indépendantes de ma volonté, mon programme de voyage à l'étranger cette année-là a dû être annulé, et je n'ai finalement pas pu réaliser ce souhait.

LE PROTECTEUR DE NECHUNG UNE FOIS DE PLUS

Le matin du 21 juin, avant de conférer l'initiation au Vajrakilaya Gurkhukma, Sa Sainteté a de nouveau évoqué sa connexion avec le protecteur Nechung:

Dans le passé, Orgyen Padmasambhava a introduit le Dharma au Tibet, le faisant briller dans toute la Terre des Neiges. Pour que cela se réalise, il était nécessaire de créer toutes les conditions favorables et de dissiper tout obstacle potentiel ou condition défavorable. Ainsi, avant de venir au Tibet, Guru Rinpoché portait une petite pochette autour de son cou, contenant cette précieuse sadhana du Vajrakilaya. Cette instruction était si spéciale qu'il la transmettait rarement à qui que ce soit, d'où son nom de «Vajrakilaya à la Pochette de Cou», ou «Phurba Gurkhukma» en tibétain.

En ce qui concerne la pratique du Dharma, il est une loi universelle: quelle que soit sa profondeur, si les conditions favorables ne sont pas réunies, elle ne peut pas bénéficier beaucoup aux êtres sensibles. En revanche, dès que toutes les conditions favorables sont réunies, même une pratique moins avancée peut profondément bénéficier aux êtres sensibles. En ce qui concerne la pratique du Vajrakilaya, elle n'a jamais

comporté la moindre trace d'infortune, et chaque aspect lié à elle, qu'il soit extérieur, intérieur ou secret, est parfait.

Le gardien originel de cette pratique est Gyalwa Rinpoché et le protecteur Nechung, chef de tous les protecteurs du Dharma. Je leur ai remis cette pratique immédiatement après avoir révélé ce terma. Comment ai-je procédé? En réalité, je n'ai pas directement demandé à Rinpoché de recevoir cette pratique de ma part, en disant quelque chose comme: «J'ai cette sadhana, et il serait bien que vous la pratiquiez.» C'est Rinpoché lui-même qui est venu vers moi de son plein gré, en déclarant: «Puisque vous possédez cette pratique du Vajrakīlaya, accordez-moi, je vous en prie, l'initiation ainsi que les instructions pour la pratique.» J'ai alors pris cela comme une offrande mandala, en lui offrant l'initiation et en expliquant les instructions de pratique.



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

Dans une profonde allégresse, il rédigea la prière dédiée aux maîtres de la lignée de cette pratique, y adressant ses supplications à mes diverses réincarnations passées. De plus, lorsqu'une sadhana d'offrande au feu pour le cycle du Vajrakilaya Gurkhukma émergea dans mon esprit, il était à mes côtés et la consigna de sa propre main. C'est un guide spirituel extraordinaire, dévoué sans relâche à la paix mondiale, ce qui est difficile à imaginer. Pourtant, cela découle de ses aspirations antérieures et de notre connexion karmique.

Mais comment ai-je transmis cette pratique au protecteur Nechung? Il reçut directement l'initiation lorsqu'il s'incarna dans le corps de l'oracle. Habituellement, en raison de la nature intense de ce processus, le protecteur ne demeure pas longtemps pour recevoir des initiations et des enseignements. Pourtant, cette fois-ci, il resta et écouta avec foi et respect. Pendant l'enseignement, il me fit l'offrande d'une statue de Bouddha, d'un texte et d'un stupa, et m'encouragea en ces termes: «Veuillez-vous appuyer sur cette pratique du Vajrakilaya pour bénéficier plus amplement aux êtres sensibles. De plus, veuillez composer une sadhana d'activité de soumission.» En conséquence, à cette époque où je séjournais à Dharamshala, je composai une prière d'offrande pour lui exprimer ma gratitude, car il m'avait aidé à concrétiser mes souhaits.

Lors de ma récente visite ici, à Hawaï, à la demande du protecteur Nechung et de nombreux disciples, j'ai également composé une prière en quatre vers dédiés à ce protecteur. Si vous récitez régulièrement ces deux prières, le protecteur Nechung vous apportera une assistance dévouée et une protection d'une grandeur exceptionnelle.

Mon lien avec le protecteur Nechung n'est pas récent; notre connexion a été établie et renforcée au fil de nombreuses vies. Dans le passé, Tertön Sogyal lui avait conféré des initiations, des enseignements et de nombreuses instructions. Le protecteur Nechung avait également fait des prédictions et guidé le Tertön pour découvrir les endroits où étaient cachés les termas. Entre le treizième Thubten Gyatso et le Tertön

Sogyal, le protecteur Nechung servait d'intermédiaire pour faciliter leur communication. Comme je l'ai mentionné hier, alors que j'étais à Dharamshala, l'oracle est venu me voir. À ce moment-là, je racontais des histoires de mes vies précédentes. Le protecteur est alors descendu et il était empli de joie, comme un père retrouvant son fils après une longue séparation. Imprégné de foi et de dévotion, il s'est approché de moi et a éclaté en larmes. Ses expressions faciales témoignaient d'une dévotion profonde et d'une foi inébranlable envers moi.

Le lendemain, lorsque je me suis rendu au monastère de Nechung, un moine m'a demandé: «Souhaitez-vous inviter le protecteur Nechung à venir?» J'ai alors pensé que si le protecteur devait faire des prédictions concernant des questions politiques, cela pourrait poser problème à mon retour. J'ai donc décliné en disant: «Merci, mais non.» Cependant, parce qu'ils étaient déjà au courant de ce qui s'était passé la veille, ils ont répondu: «Même si vous n'invitez pas le protecteur à venir, en observant son expression joyeuse et son comportement respectueux lorsqu'il vous a rencontré, il est très probable qu'il descende soudainement.» Ainsi, l'attirail pour le protecteur a été préparé.

Ensuite, lors de l'initiation, le protecteur est effectivement descendu. Lorsque l'oracle est entré en transe, les moines lui ont immédiatement enfilé la tenue spéciale. Le protecteur est alors apparu, et avec un respect et une sincérité inégalée, il m'a offert une statue de Bouddha, un texte sacré et un stupa. En accord avec mon souhait, il n'a pas abordé la politique, mais a prononcé des paroles porteuses d'auspices concernant l'épanouissement du Dharma, l'avènement de la paix et du bonheur pour les êtres sensibles. Il a également exprimé le vœu que Gyalwa Rinpoché demeure dans ce monde pendant une longue période et que ses activités prospèrent. Les paroles du protecteur ont été consignées, et vous pouvez vous y référer pour plus de détails.

En outre, il existe d'autres histoires concernant ma connexion avec le protecteur Nechung, mais si je devais les développer comme vous le souhaiteriez, cela prendrait beaucoup de temps. Je pense donc que ce

que j'ai expliqué jusqu'à présent est suffisant. Pour résumer, je vous ai brièvement exposé l'occasion extraordinaire de la transmission de cette pratique à son gardien principal, Gyalwa Rinpoché, et au protecteur Nechung. En raison de ses origines exceptionnelles, cette pratique est imprégnée d'une puissance de bénédiction immense, inégalée par aucune autre pratique. C'est grâce à cette pratique du Vajrakilaya Gurkhukma que Guru Rinpoché a initié la propagation du Dharma au Tibet, et elle est considérée comme la mère de tous les Dharmas au Tibet. Quiconque la pratique connaîtra des circonstances merveilleuses et auspicieuses, éliminera toutes les infortunes et verra tous ses vœux exaucés.

À présent, je vais vous conférer l'initiation du Vajrakilaya Gurkhukma.



1.23: Sa Sainteté sortant en tournée



1.24: Sa Sainteté au bord de la mer

Plus tard dans l'après-midi, nous avons visité le parc de la plage de sable noir de Punalu'u. Ce sable est constitué de grains de basalte formés à partir de lave basaltique. Après avoir jailli des cratères, la lave peut se déverser dans l'océan. Lorsqu'elle entre en contact avec l'eau de l'océan, elle refroidit et se

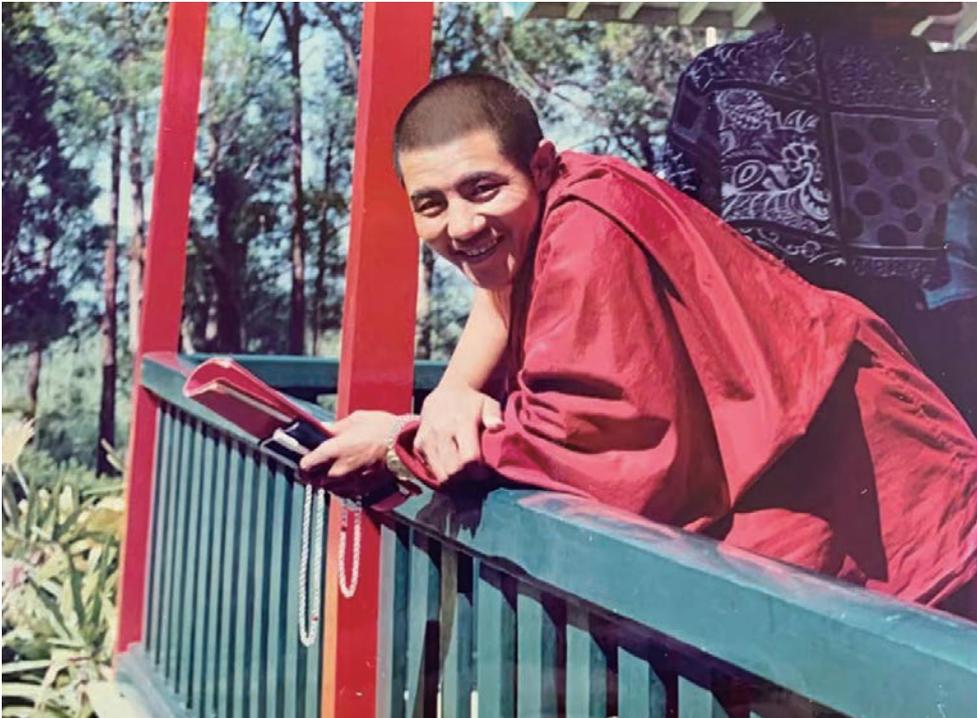
solidifie. Au fil des années, sous l'action de l'érosion de l'eau et du vent, le sable noir s'est formé. De plus, cette plage au sable d'un noir profond est un lieu de loisirs équipé de tables de pique-nique, de bancs et d'élégants palmiers ornant la côte. Avec tout ce qu'elle a à offrir, cette plage est un site touristique très fréquentée sur la Grande Île. C'était vraiment un spectacle enchanteur. Sa Sainteté a apprécié le paysage et a pu se détendre. Ainsi s'est achevée de manière parfaite la propagation du Dharma à Hawaï.



1.25: Sa Sainteté et son entourage avec beaucoup de rires

UN PAYS AUX MILLE MERVEILLES

Pendant notre séjour à Hawaï, j'ai été profondément impressionné par la technologie moderne et la puissance économique des pays occidentaux. Par exemple, à l'entrée de l'immeuble où nous séjournions, il y avait un capteur sonore. Il s'allumait dès qu'une personne passait devant l'entrée et s'éteignait automatiquement après un certain temps. Même le simple son d'une toux pouvait le déclencher. À l'époque, je n'avais jamais vu de telles innovations, et elles m'ont fasciné. Je me demandais s'il y avait quelqu'un caché quelque part pour les faire fonctionner. Par curiosité, j'ai posé de nombreuses questions aux habitants pour comprendre le fonctionnement de cette technologie, mais personne n'a pu me donner une réponse satisfaisante. Ils savaient seulement comment l'installer et l'utiliser, sans connaître le principe de fonctionnement.



1.26: Khenpo Sodargye à Hawaï

En outre, j'ai remarqué que toutes les personnes qui assistaient aux enseignements possédaient d'énormes téléphones portables et conduisaient des voitures. Pour moi, cela semblait inconcevable, car à cette époque, même les familles les plus riches du Tibet, que l'on appelait parfois les «familles de 10 000 yuans», possédaient justes des bicyclettes, et très peu avaient une moto. Dans la plupart des cas, seuls les hauts fonctionnaires gouvernementaux avaient le privilège de posséder une voiture, et ils ne la conduisaient même pas eux-mêmes, mais avaient un chauffeur attitré. Il était donc difficile pour moi d'imaginer que chacun ici était propriétaire d'une voiture pour conduire à sa guise.

Hawaï étant notre première étape, j'ai été émerveillé par tant de choses nouvelles et intéressantes à notre arrivée. Bien que certaines d'entre elles aient perdu de leur attrait à mesure que je m'y suis habitué, ces expériences sont restées gravées dans ma mémoire. Toutefois, pour Sa Sainteté, ces biens matériels ne représentaient guère d'importance. Son souci principal était d'aider les êtres sensibles à se libérer de leurs émotions afflictives et à échapper au cycle sans fin de la renaissance.

L'HISTOIRE DE LA CONQUE BÉNIE

J'ai eu l'occasion d'interviewer un autre bouddhiste du nom de Greg Herbst qui avait assisté aux enseignements de Sa Sainteté en 1993. Il avait une foi profonde en Sa Sainteté et était un pratiquant très dévoué. Lorsqu'il est venu pour notre entretien, son ami a dit: «Il s'est habillé de façon soignée aujourd'hui.» Avec précaution, il a sorti sa grande conque et l'a placée près de lui, puis il a commencé à nous raconter ce dont il se souvenait:

«Lorsque Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché nous a rendu visite, je travaillais en tant que pompier dans le parc national des volcans d'Hawaï. Le Lama résident, surnommé affectueusement Tipola, était mon enseignant.

En plus de la pratique du Dharma, je participais à de nombreuses cérémonies religieuses organisées par des Hawaïens autochtones.

La conque est un instrument important dans leurs cérémonies, alors j'ai appris à en jouer et je suis plutôt doué. Donc, suivant la tradition bouddhiste, j'ai soufflé cette conque à l'extérieur de la salle de méditation avant que Rinpoché ne commence à enseigner. Ensuite, j'ai placé ma conque près de son trône pendant son enseignement, car selon la croyance des Hawaïens autochtones, les vibra-



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

tions de sa voix seraient emmagasinées comme une énergie bénéfique ou «mana», qui est le mot hawaïen pour l'énergie divine. Selon le bouddhisme, sa voix pourrait également être enregistrée dans la conque comme une bénédiction.

Pendant son séjour, Sa Sainteté a visité le parc national des volcans. Comme je travaillais là-bas, je l'ai conduit au bureau du directeur du parc. Lorsqu'on lui a présenté une pierre dont les Hawaïens croyaient qu'elle possédait des propriétés médicinales, il fut assez curieux et demanda: «Peut-elle me guérir?» En entendant cela, j'ai supposé que Sa Sainteté pourrait avoir des problèmes de santé.

Nous nous sommes également rendus dans le cratère, et la photo avec un arc-en-ciel en arrière-plan a été prise à cet endroit. Ensuite, nous avons poursuivi jusqu'à la côte pour observer l'endroit où la lave tombait de la falaise dans l'océan. Sa Sainteté et son entourage étaient tous très impressionnés. La photo de Rinpoché, de Miguel et de moi a été prise au parc national des volcans d'Hawaï.



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

Même si de nombreuses années se sont écoulées, la visite de Sa Sainteté reste vivace dans ma mémoire. Je suppose que cela est dû à sa bénédiction directe, ainsi qu'à ma conque. Elle a conservé sa voix. Je pensais que vous aimeriez la voir, c'est pourquoi je l'ai apportée ici. Je peux la souffler pour vous. Dhuoo... Dhuoo...

Cependant, même aujourd'hui, j'ai du mal à croire qu'un grand lama comme Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché ait parcouru tout le chemin depuis le Tibet pour venir prendre soin de nous dans notre petit temple.»



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



2e étape

23 juin–29 juin

États-Unis

BOULDER

CALENDRIER

Le 23 juin

Arrivée à Boulder

Le 24 juin

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

Le 25 juin

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

Le 26 juin

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

Le 27 juin

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

Le 28 juin

Brève introduction à Shambhala au centre de méditation Karma Dzong

Le 29 juin

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

ARRIVÉE À BOULDER

Après notre voyage à Hawaï, nous nous sommes dirigés vers notre prochaine destination, le Vajradhatu Shambhala Center à Boulder, Colorado. L'après-midi du 22 juin, nous avons pris un avion depuis l'aéroport international de Hilo à destination de celui d'Honolulu, pour un vol d'une heure avec escale, avant de le poursuivre jusqu'à San Francisco. Cinq heures plus tard, nous avons atterri à l'aéroport international de San Francisco, où nous avons été accueillis par les tulkus et de nombreux disciples qui avaient organisé notre tournée, parmi lesquels se trouvaient le Vénérable Gyatrul Rinpoché, le Vénérable Chagdud Rinpoché, Lingtrul Rinpoché, et bien d'autres. Ensuite, nous avons été hébergés chez l'un des disciples de Gyatrul Rinpoché à Menlo Park, où nous avons passé la nuit avant de partir à Denver le lendemain.



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



2.2: Sa Sainteté et Gyatrul Rinpoché

Le 23 juin, nous avons quitté San Francisco en fin de matinée pour poursuivre notre périple jusqu'à Denver. Le vol a duré environ deux heures et demie, traversant la ligne de partage continentale et approchant des plaines à l'est de Denver, avant d'atterrir à l'aéroport de Stapleton International. Boulder, notre destination finale, se trouvait à environ une heure de route de là.



2.3: Vue de Denver



2.4: Aéroport international Stapleton

La ville de Boulder est nichée au pied des montagnes rocheuses, là où elles rencontrent les grandes plaines. C'est une ville magnifique et paisible, semblable à un immense jardin, débordante d'énergie et de passion. Tout au long de notre trajet, nous avons traversé de nombreuses collines couvertes d'arbres majestueux et parsemées de jolies maisons aux styles variés.

Nous avons été accueillis à la Marpa House, située au 891 de 12ième Rue, à proximité du centre de Boulder. À l'époque, il s'agissait d'un centre de Dharma résidentiel de Vajradhatu au Colorado, où de nombreux grands lamas étaient venus enseigner le Dharma. De nombreux pratiquants y vivaient également pour se consacrer pleinement à la pratique du Dharma. Ils avaient quitté leur ville natale et à leur carrière pour mener une vie simple et significative au sein de la communauté sangha de Vajradhatu.



2.5: Marpa House

Tout cela était rendu possible grâce à la grande bienveillance et au charisme personnel de Chögyam Trungpa Rinpoché, qui avait fondé VAJRADHATU et attiré de nombreux américains, jeunes et moins jeunes, sur la voie du Dharma. Ce fut un événement influent et vraiment extraordinaire il y a environ cinquante

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

En tant qu'une des principales organisations qui ont invité Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché aux États-Unis, VAJRADHATU nous a apporté une grande aide pour obtenir des visas et l'approbation des voyages à l'étranger tant du gouvernement américain que chinois.

Cette fois-ci, comme prévu, Sa Sainteté devait séjourner six jours à Boulder et dispenser des enseignements du Dharma à différents groupes de personnes.

LA COMPASSION DANS LE BOUDDHISME

Le 24 juin, Sa Sainteté s'est rendue au Centre De Méditation Karma Dzong, où une grande assemblée du Dharma était organisée, réunissant de nombreux grands maîtres, moines, laïcs bouddhistes, ainsi que des non-bouddhistes, pour recevoir l'enseignement de Khenpo Jigmé Phuntsok. Dans la salle majestueuse, il était assis sur un trône richement orné, et l'animateur l'a présenté au public en disant:

«Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché est un érudit inégalé et un maître éclairé de grande réalisation dans le Tibet d'aujourd'hui. Il maîtrise parfaitement les enseignements du Mahayana et du Tantrayana de quatre écoles du bouddhisme tibétain. Il est l'incarnation de tous les bouddhas. En écoutant seulement son discours ou en voyant simplement son visage avec une foi pure, il serait possible de fermer la porte des trois royaumes inférieurs. Une si riche opportunité de le rencontrer en personne résulte

en effet de la quantité énorme de mérites accumulés dans nos nombreuses vies.»

Ensuite, en fonction des préférences et des capacités de l'audience, Sa Sainteté a donné l'enseignement suivant:

*Avec votre grande compassion, vous avez embrassé ce monde agité
et dégénéré,
Et formulé cinq cents aspirations puissantes.
Aussi élevé que le lotus blanc,
Quiconque entend votre nom ne reviendra jamais au samsara—
Maître le plus compatissant, Seigneur Bouddha Sâkyamuni, je vous
rends hommage!*



2.6: Sa Sainteté commençant à enseigner à Boulder

À partir de ce verset de louange et de supplication envers le Bouddha Sâkyamuni, je rends hommage à ma divinité intérieure et établis mon intention altruiste pour partager cet enseignement.

Aujourd'hui, je souhaite vous transmettre l'essence du Bouddhahdharma, la vision bouddhiste de la compassion vaste et omniprésente, qui n'est pas en contradiction avec d'autres traditions religieuses de ce monde, telles que le christianisme.

Il y a plusieurs raisons importantes qui me poussent à donner cet enseignement en Occident. J'ai déjà établi la même compréhension au Pays des Neiges (Tibet), affirmant qu'il n'y a aucune incompatibilité entre les quatre principales écoles et de nombreuses autres branches mineures du bouddhisme tibétain. Tous les maîtres compétents et les défenseurs du Bouddhahdharma ont la responsabilité inébranlable d'établir et d'expliquer ce point clé concernant les similitudes entre les principales traditions du bouddhisme tibétain. Personnellement, j'ai poussé cette idée encore plus loin en m'engageant dans des pratiques concrètes visant à unifier toutes les écoles et traditions différentes. Par conséquent, aujourd'hui, au Pays des Neiges, les maîtres et les défenseurs de toutes les lignées différentes entretiennent des relations harmonieuses et cohérentes, et leurs adeptes adoptent une compréhension non sectaire des divers enseignements et pratiques qui ont évolué au Tibet. Fort de ce résultat satisfaisant, de nombreux grands maîtres m'ont reconnu pour cette démarche.

Maintenant, alors que je viens en Occident, je ressens la nécessité d'approfondir cette idée, afin que les gens puissent comprendre que les quatre grandes traditions religieuses qui prospèrent sur cette planète, ainsi que de nombreuses religions mineures, conduisent en réalité à la même compréhension ultime.

Pour être plus spécifique, chaque tradition religieuse prône unanimement le fait de ne pas nuire aux êtres vivants et, de plus, de faire tout son possible pour bénéficier aux êtres vivants. Si tous les fidèles

religieux, tels que ceux des quatre grandes traditions religieuses, peuvent soutenir la même vision et mettre en pratique le même code de conduite, alors la paix dans le monde entier, la question fondamentale qui préoccupe le plus tout le monde, pourra être réalisée sans entrave, et partout sur terre sera béni avec aisance et bonheur. Il ne fait aucun doute que toutes les religions partagent le même objectif pour le bien de ce monde.

Maintenant, je vais parler de cette vision du point de vue du bouddhisme. Certains peuvent se demander, «Pourquoi avons-nous besoin de mettre en pratique les enseignements enseignés par le Bouddha?» Le Bouddha lui-même a répondu à cette question: «La pratique du Dharma sert à éviter toute non-virtuosité et à cultiver tout ce qui est vertueux.» Cette réponse englobe l'essence de tous les enseignements du Bouddha. La non-virtuosité désigne toute pensée ou action négative qui peut causer du tort à soi-même ou aux autres et qui, par conséquent, doit être complètement abandonnée. Sinon, on causera de plus en plus de souffrance tant à soi-même qu'aux autres. La vertu désigne tout ce qui peut être fait pour le bien de soi-même et des autres, que ce soit physiquement ou mentalement. Ainsi, abandonner la non-virtuosité et embrasser la vertu sont la conduite parfaite et la pensée parfaite qui englobent toutes les instructions clés dans le bouddhisme.

La Conduite Parfaite dans le Bouddhisme

La conduite parfaite dans le bouddhisme peut être réalisée par la pratique des six pāramitās:

1. Générosité

La générosité consiste à consacrer votre corps, vos biens et toutes les racines de vertu accumulées dans le passé, le présent et le futur à travers les trois temps au bénéfice de tous les êtres sensibles. Certains peuvent demander: «Dois-je donner mon corps, mes biens et ma vertu tout d'un coup?» Je crains qu'aujourd'hui, personne dans ce monde ne

soit capable de le faire; et parce que l'on n'a pas une telle capacité, c'est d'autant plus une raison de suivre les enseignements des écritures bouddhistes et de cultiver la pratique étape par étape. À mesure que votre capacité mentale devient plus forte, vous pouvez faire de plus grandes offrandes aux autres. Comme le dit Shantideva dans *La Voie du Bodhisattva*:

*Notre guide nous enseigne de commencer
En offrant des choses modestes, comme des légumes verts.*

Au tout début, lorsque l'on s'entraîne à pratiquer la générosité, on commence par offrir de petites quantités de biens, comme des légumes ou des produits comestibles. Cela sert de moyen de cultiver la générosité. Progressivement, on devient capable de donner des choses plus précieuses, y compris des vêtements et des objets, et éventuellement, il peut même être envisageable de consacrer son conjoint et ses enfants au bien-être d'autres êtres vivants.

Une telle pratique est essentielle pour vous. Comme l'a enseigné le Bouddha, si vous nourrissez la pensée: «Si je donne cela aux autres, que me restera-t-il à moi-même pour en profiter?», une telle pensée centrée sur le soi et ne considérant que le bénéfice personnel vous conduise dans le royaume des fantômes affamés. Le comportement basé sur une telle pensée est inférieur. En revanche, si vous pensez: «Si je profite de ceci en premier, que me reste-t-il à donner en acte de générosité envers les autres?», ce genre de considération pour le bien-être des êtres sensibles vous conduira progressivement vers des plans supérieurs. Le comportement motivé par cette considération est vertueux et doit être pratiqué par un pratiquant du Dharma. Arya Shantideva le déclare dans *La Voie du Bodhisattva*:

*Si je donne ceci, que restera-t-il pour moi?
Penser seulement à soi est la voie des esprits maléfiques.
Si je garde ceci, que restera-t-il à offrir?*

Montrer de l'intérêt pour les autres mène à une renaissance plus élevée.

En apprenant cette pratique vertueuse et son opposé, à savoir la non-vertu, vous vous engagez activement dans la pratique de la générosité pour le bien de la paix et du bonheur de tous les êtres sensibles dans leurs vies présentes et futures, puis vous faites des prières de dédicace appropriées. Si vous persévérez dans cette pratique, vous atteindrez éventuellement le stade d'un être noble. Avec un tel état d'esprit, il ne vous sera pas difficile de donner votre tête ou vos membres pour le bien d'autrui, car vous accordez plus de valeur à la générosité qu'à l'attachement à vous-même, sachant que votre corps physique est naturellement identique aux légumes ou à toute autre chose inférieure.

2. Discipline

Dans le bouddhisme, il existe trois types de discipline: les vœux de pratimoksha, les vœux de bodhisattva et les samayas du Mantrayana secret. Les vœux de pratimoksha exigent de s'abstenir de nuire aux autres, tels que tuer. De plus, le vœu de bodhisattva demande de bénéficier aux autres directement ou indirectement et de sauver autrui de la souffrance avec le meilleur de ses efforts. Grâce à cette formation, une fois que le pratiquant atteint une absorption méditative sans entrave et des pouvoirs miraculeux, il ou elle peut spontanément venir en aide à des milliards d'êtres sensibles chaque jour. Et le samaya du Mantrayana secret implique également d'accomplir rapidement de vastes activités pour le bien de tous les êtres sensibles. Il est certain que chacun d'entre vous peut atteindre cette étape.

3. Patience

Selon l'enseignement du Bouddha sur la purification de votre propre esprit, vous ne devez jamais perturber l'esprit des autres, mais vous concentrer uniquement sur la maîtrise de votre propre esprit. C'est la pratique fondamentale dans le bouddhisme. Vous ne devez certainement pas prononcer de paroles désagréables ni faire de mauvaises

actions nuisibles à autrui. Observez simplement votre propre esprit et débarrassez-vous de tout état mental négatif ou malveillant, tel que la colère dirigée envers autrui.

4. Diligence

La diligence signifie s'engager joyeusement dans des activités et des pratiques vertueuses et, plus précisément, prendre plaisir à maintenir un comportement tranquille, bienveillant, inoffensif et paisible. Comment faites-vous cela? C'est en cultivant l'amour et la compassion envers les autres. La compassion signifie, par exemple, que lorsque nous voyons quelqu'un souffrir d'une maladie physique ou traverser une infortune déchirante, nous pensons: «Puissent-ils être libérés de toutes sortes de souffrances». L'amour bienveillant signifie adopter une attitude telle que penser: «Que ce serait merveilleux si tous les êtres pouvaient toujours jouir de la paix et du bonheur».

La paix et le bonheur temporaires font référence à la longévité, à la bonne santé, à l'abondance des possessions, à la renommée répandue, et ainsi de suite, dans ce monde ordinaire. Vous souhaitez sincèrement que les êtres sensibles profitent de tous ces types de bonheur. Ce souhait doit être cultivé davantage grâce à une pratique progressive, et finalement, en cultivant la prière selon laquelle tous les êtres puissent atteindre le bonheur suprême et la béatitude dans la terre pure de Sukhavati au moment où ils passent de l'autre côté. Ce que l'on vit dans la terre pure est indescriptible, car tout type de bonheur dans ce monde profane ne peut pas lui être comparé. Par conséquent, en maintenant cette motivation, vous devez diligemment apprendre et pratiquer les méthodes pour vous guider vous-même et les autres vers une renaissance dans Sukhavati.

Les méthodes pour renaître dans Sukhavati consistent à prier le Bouddha, à pratiquer le Dharma et à servir le sangha avec respect. Si vous pouvez accomplir ces actions vertueuses à l'égard des Trois Joyaux, vous serez beaucoup plus heureux en vieillissant. La raison

en est qu'à travers ces pratiques, vous serez bientôt réincarné dans Sukhavati³⁵ et profiterez d'un bonheur des centaines de milliers de fois plus grand que tout ce qui a été vécu dans ce monde. Par conséquent, vous ressentirez une joie incomparable.

De manière générale, pour la plupart d'entre nous, la mort approche avec l'âge, et par conséquent, nous ressentons plus de douleur dans le corps et l'esprit. Cependant, pour ceux qui s'engagent assidûment dans la pratique de Sukhavati, ils n'auront pas peur de la mort mais seront bien plus prêts pour la transition lorsque le moment viendra. Comme le Bouddha nous l'a dit, ceux qui aspirent à renaître dans Sukhavati deviendront plus joyeux à mesure que leur vie touchera à sa fin. Pourquoi? Tout comme une personne gravement malade serait ravie de se rétablir complètement d'une maladie, une personne qui peut renaître dans la terre pure se débarrassera complètement de la souffrance dans le samsara. Tel est le résultat unique que seule la tradition bouddhiste peut offrir. Une personne ordinaire serait extatique si elle devenait l'homme le plus riche du monde demain, alors que la béatitude et le bonheur atteints par la libération sont des centaines ou des milliers de fois supérieurs à cela. C'est pourquoi un pratiquant de Sukhavati devient de plus en plus joyeux à mesure que cette vie touche à sa fin.

Cela est évident dans notre vie quotidienne. Tous les excellents pratiquants du Dharma jouissent de plus de bonheur et de facilité à mesure qu'ils vieillissent, tandis que la plupart des gens ordinaires deviennent de plus en plus angoissés face au vieillissement. La différence entre les deux nous parle des qualités du Bouddhadharma.

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

5. Méditation

La méditation consiste à prier le Bouddha, à pratiquer le Dharma et à montrer du respect envers le sangha sans aucune distraction. Ainsi, engagez-vous constamment et diligemment dans la pratique spirituelle.

La méthode de méditation varie d'une religion à l'autre, y compris le christianisme, l'islam et le bouddhisme. Selon la perspective du bouddhisme, le point essentiel de la méditation est de stabiliser l'esprit dans une concentration unifiée. Par exemple, si vous pensez au Bouddha Sâkyamuni en toutes circonstances et en tout temps, cela constituerait une pratique parfaite de la concentration méditative.

6. Sagesse transcendante

La sagesse transcendante consiste à comprendre comment abandonner la non-vertu et pratiquer la vertu. Pour cultiver une telle sagesse, nous devons d'abord écouter les enseignements du Dharma en présence d'un enseignant qualifié, puis en contempler la signification pour dissiper les doutes. Enfin, nous devons fusionner ces enseignements avec l'esprit et les mettre en pratique réellement à travers la méditation. À travers ce processus, nous développerons une ferme conviction dans la vérité du Dharma.

Si nous pouvons approfondir la sagesse de la contemplation et la sagesse de la méditation, il deviendra plus facile de comprendre les connaissances scientifiques avancées. Bien que de nombreuses religions dans ce monde ne puissent pas suivre le rythme de la science et rester en accord avec la vision de la science, le bouddhisme peut néanmoins coexister avec la science et soutenir son développement. En apprenant le Bouddhadharma, les découvertes et les théories de la science résonneront très probablement en vous. De la même manière que vous élargissez vos connaissances scientifiques à partir de différentes dimensions, une conviction dans le bouddhisme peut facilement naître dans votre esprit. Si nous approfondissons le Bouddhadharma, il

sera clair qu'il existe des descriptions similaires dans les écritures bouddhistes sur les mystères de la science qui intriguent beaucoup de gens et que le Bouddha a déjà abordé la signification cachée et les règles qui ont été ou n'ont pas été découvertes par les scientifiques. Il est utile pour tous ceux qui souhaitent s'enrichir matériellement ou spirituellement d'étudier et de pratiquer le bouddhisme, et ils constateront bientôt qu'ils bénéficient grandement du Dharma. Je suis sûr qu'un tel bénéfice peut être vérifié par l'expérience personnelle de chacun.

Cela étant dit, je n'ai pas beaucoup de temps pour développer ce sujet. Actuellement, au Tibet, il existe à la fois le Kangyur et le Tengyur, dont le total dépasse les trois cents volumes. Vous pouvez vous y référer pour une exposition plus détaillée sur la conduite parfaite dans le bouddhisme. Pour l'instant, passons au sujet suivant.

Pensée Parfaite dans le Bouddhisme

Le Bouddha enseigne que tous les êtres sensibles partagent la même aspiration à atteindre le bonheur et à être libérés de la souffrance. Cet enseignement est unique et distingue le bouddhisme des autres religions du monde qui visent souvent à bénéficier à certaines créatures au détriment d'autres. Par exemple, certaines religions peuvent chercher à promouvoir le bien-être de l'humanité tout en négligeant les vies animales. Le bouddhisme, quant à lui, s'engage à ne faire de tort à aucun être vivant et à œuvrer pour le bien de tous, sans exception.

Le Bouddha a dit dans les sūtras: «Traitez les autres comme vous aimeriez être traités vous-mêmes et ne faites jamais de mal à autrui.» Tout ce qui est bénéfique pour vous est également bénéfique pour les autres, et tout ce qui vous cause du tort leur cause également du tort. Tous les êtres vivants aspirent au bonheur et cherchent à éviter la souffrance, et cette aspiration est universelle. C'est pourquoi l'essence du bouddhisme peut être résumée par le désir sincère d'apporter du bien-être à tous les êtres vivants. Une personne capable de se mettre

à la place des autres et de prendre en considération leurs besoins et leurs souffrances ne peut qu'être en harmonie avec les principes du bouddhisme.

Permettez-moi de vous donner un exemple pour illustrer ce point. Imaginez deux compagnons, l'un d'entre eux vous aide régulièrement tandis que l'autre vous irrite fréquemment. Lequel de ces deux compagnons préféreriez-vous avoir à vos côtés? Je suis sûr que vous choisiriez la personne aimable et serviable, tout en évitant celle qui vous cause des ennuis. Tout comme vous, tous les êtres préfèrent ceux qui les aident et cherchent à éviter ceux qui leur font du mal. Le bouddhisme est une tradition religieuse qui s'efforce inlassablement de bénéficier à chaque être sensible. Si vous êtes en mesure d'analyser la philosophie bouddhiste de manière rationnelle et objective, il est certain que vous finirez par développer un profond attachement pour le bouddhisme.

Les grands maîtres qui suivent les traces du Bouddha partagent le même objectif dans leurs activités. En général, ils se divisent en trois catégories: les maîtres aux qualités parfaites, ceux aux qualités moyennes et ceux aux qualités inférieures. Comment distinguer ces trois types de maîtres? Les maîtres aux qualités parfaites sont capables de bénéficier de manière étendue à tous les êtres sans jamais leur causer le moindre tort. Les maîtres aux qualités moyennes peuvent aider les êtres tout en causant parfois, de manière involontaire, un préjudice mineur. Les maîtres aux qualités inférieures sont ceux qui négligent complètement le bien-être des autres et leur infligent systématiquement un préjudice sévère, ne tenant compte que de leurs propres intérêts. Il y a donc des maîtres bons et mauvais dans le bouddhisme, et le critère clé pour les reconnaître réside dans leur capacité à bénéficier aux êtres sensibles.

Cette distinction s'applique également à nos vies quotidiennes. Par exemple, si une personne aux États-Unis est intelligente, compétente et dotée d'une grande bienveillance, il est généralement admis que cette

personne aura très probablement un impact positif sur sa communauté, voire sur l'ensemble du pays. En revanche, si une personne possède de grandes compétences mais nourrit de l'hostilité envers la société dans le but de promouvoir son propre agenda, il est évident qu'elle ne pourra pas contribuer de manière significative à la paix ou à l'harmonie du pays. Par conséquent, il est universellement accepté que les personnes, quel que soit leur lieu d'origine, qu'elles soient américaines ou tibétaines, préfèrent toujours la bienveillance et la considération à l'égard des autres par rapport à ceux qui leur font du mal.



2.7: Sa Sainteté partageant joyeusement le Dharma avec le public

Beaucoup d'entre vous ici présents sont déjà bouddhistes, et vous comprenez les points que j'ai soulevés. J'espère que vous pourrez tous développer un amour plus profond pour le bouddhisme et vous engager plus activement dans la pratique du Dharma.

Pour ceux d'entre vous qui suivent le christianisme, vous pouvez également apprécier la philosophie bouddhiste de l'altruisme. Comme nous le savons, lors de sa crucifixion, Jésus-Christ a enduré une souffrance

inimaginable. Cependant, il savait que sa crucifixion était nécessaire pour expier les péchés de toute l'humanité et rendre possible l'atteinte du bonheur pour l'humanité. Portant la douleur et la souffrance des autres et leur offrant le bonheur était l'esprit de Jésus, qui a inspiré de nombreuses personnes à le suivre et qui a donné naissance à la religion chrétienne. Je crois que sa pratique altruiste est la raison fondamentale pour laquelle le christianisme est resté florissant dans le monde pendant tant de siècles. Le christianisme est également une religion qui vise au bien-être de nombreux êtres sensibles.

Pour certains d'entre vous qui ne sont pas croyants, si vous êtes curieux et que vous recherchez vraiment ce que prône le bouddhisme, je crois que vous prendrez plaisir à entendre la réponse. La raison en est évidente. Si vous souhaitez être heureux, alors aider les autres vous rend certainement heureux; mais si vous leur faites du mal, il vous est impossible de connaître le moindre bonheur. À la mesure de votre aide à vos amis, vous recevez la même quantité de joie et d'avantages en récompense. Mais si vous leur faites du mal, que ce soit en face d'eux ou dans leur dos, vous n'avez aucun moyen d'être vraiment heureux.

Pour ceux d'entre vous qui veulent simplement poursuivre les plaisirs mondains et la sécurité alimentaire, vestimentaire, et toutes les nécessités, il est également essentiel de suivre la voie sublime du bouddhisme qui est tranquille et inoffensive, et de pratiquer le Dharma avec joie autant que possible.

Je souhaite sincèrement à tous ceux présents ici, ainsi qu'à tous vos amis, de pouvoir vraiment pratiquer cette voie unique et paisible qui ne nuit à aucun être sensible. Puissiez-vous connaître l'auspice et le bonheur! Tashi Delek!

EXAMEN PHYSIQUE À UC HEALTH

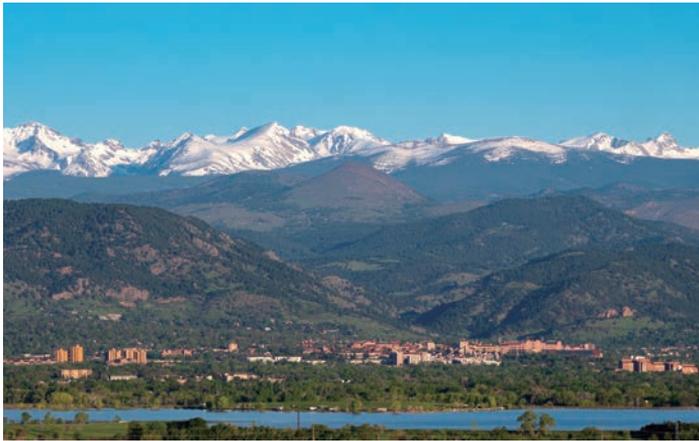
Sa Sainteté se portait plutôt bien lors de ce voyage, mais comme il avait quelques soucis de santé et qu'il était aux États-Unis où les technologies médicales les plus modernes étaient disponibles, nombre de ses disciples l'ont encouragé à profiter de cette opportunité pour passer un examen approfondi, en particulier pour s'assurer que sa vue pouvait être améliorée. Par conséquent, nous avons inclus son examen médical dans le programme et pris rendez-vous à l'UC HEALTH UNIVERSITY OF COLORADO HOSPITAL.

Le 25 juin, nous avons accompagné Sa Sainteté à l'hôpital. L'UC HEALTH fondée en 1989, est reconnue comme l'un des meilleurs hôpitaux du pays. En 1993, elle était réputée pour le diagnostic et le traitement de la vision. L'hôpital était propre et calme, et l'ensemble du personnel médical semblait aimable. Ils s'exprimaient d'une manière affable, évitant tout mot inapproprié qui aurait pu contrarier le patient. Ils ont procédé de manière ordonnée pour l'examen, effectuant chaque étape sans précipitation. L'infirmière a d'abord effectué quelques tests de base avec des instruments et a consigné les résultats, puis le médecin est ensuite venu pour un contrôle plus précis à l'aide de quelques instruments spécialisés. Lorsqu'ils avaient besoin que Sa Sainteté suive leurs instructions, ils parlaient très doucement, disant par exemple: «Maintenant, s'il vous plaît, regardez vers la gauche, c'est parfait... Et maintenant, s'il vous plaît, regardez vers la droite, vous avez fait du bon travail...» L'ensemble du processus nous a mis à l'aise et m'a laissé une impression positive durable.

Le bilan de santé de Rinpoché s'est révélé positif. Son état de santé général était satisfaisant, mais malheureusement, aucune méthode efficace n'a pu être trouvée pour restaurer sa vue, probablement en raison du manque de mérite des êtres sensibles. Le même jour, Ani Medron a également subi un examen médical en raison de problèmes cardiaques nécessitant un traitement médicamenteux régulier.

MANQUE À LA TERRE NATIVE

Un après-midi, Sa Sainteté se reposait dans sa chambre, Pendant ce temps, Ani Medron, Lama Mumtso et moi profitions d'un agréable moment de loisir devant la porte. Le soleil brillait et le ciel était d'un bleu éclatant, parsemé de nuages blancs, tandis que les montagnes enneigées au loin nous rappelaient notre pays d'origine.



2.8: La vue lointaine de Boulder

Bien qu'à peine une quinzaine de jours se soient écoulés depuis notre départ de la Terre du Tibet, peut-être parce que c'était notre première traversée de l'immense Océan Pacifique et que nous étions dans un pays si lointain et inconnu, nous avons à ressentir une certaine nostalgie et à parler de notre pays d'origine. Lama Mumtso tenait dans sa main un petit enregistreur noir sur lequel elle diffusait des chants de Dharma qu'elle avait copiés lorsqu'elle était au Tibet.

Pendant la discussion, un sentiment profond a envahi mon esprit, et je l'ai exprimé naturellement: «En accompagnant Lama Rinpoché dans ce voyage, je ressens une intense pression et je m'inquiète toujours de bien avoir tout

organisé. Mais je suis vraiment reconnaissant que Rinpoché m'ait emmené avec lui, et je chéris vraiment cette opportunité en or qui s'offre à moi. Vous m'avez tous fait preuve d'une grande gentillesse. En plus du fait que Sa Sainteté ait transmis tant d'enseignements du Dharma, vous me soutenez également dans ma vie. Surtout pendant mon premier hiver en 1985 à Larung Gar, quand je me suis senti esseulé car j'avais à peine assez de ressources pour subsister. Peu de temps après mon retour de Nyagrong, Sa Sainteté et vous m'avez donné 50 RMB (monnaie chinoise), ce qui m'a permis de faire face à ces difficultés pour me consacrer entièrement à mes études et à ma pratique du Dharma. De plus, vous me confectionner toujours de bons repas pour le Nouvel An. Je n'oublierai jamais votre généreuse gentillesse et vous assure de mon éternelle gratitude!»



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

Ani Medron a sourit et m'a dit: «Sa Sainteté Jigphun aiderait également de nombreux autres disciples, mais vous êtes très accommodant et n'avez pas décliné son aide. Contrairement à vous, certains disciples refusent sa générosité en présentant de nombreuses excuses, ce qui nous met mal à l'aise.»

Nous avons également évoqué de nombreux souvenirs ensemble, lors de notre voyage en Inde. Lama Mumtso n'était pas très bavarde, mais cette fois-ci, elle a également raconté quelques histoires de son enfance.

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

Le 26 juin, Dzigar Kongtrul Rinpoché a invité Sa Sainteté à la ferme de Lone Hawk pour dispenser un enseignement sur la nature de l'esprit.

Dzigar Kongtrul Rinpoché a prononcé le discours d'ouverture:

«Om Svasti! Puissent toutes les réalisations être accomplies!

Avant de commencer, je voudrais dire quelques mots et présenter brièvement Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. Lors d'une telle occasion, il est traditionnel de parler des cinq perfections, ou des cinq magnifiques facteurs de cet événement grandiose: le lieu, le moment, le maître, la suite et l'enseignement tout doit être parfait.



2.10: Arrivée à La Ferme de Lone Hawk

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

Ensuite, le moment parfait. C'est la première fois que nous nous réunissons pour un séminaire qui prolonge celui d'été Nyingma dans ce pays. C'est un moment magnifique pour nous.

Troisièmement, le maître parfait. Nous avons l'honneur d'accueillir le sublime maître, Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. Rinpoché est un maître renommé, un gardien accompli de la lignée Dzogchen et un noble tertön. Comme nous le savons, tous les grands tertöns sont les véritables

incarnations de Guru Rinpoché Padmasambhava. Khenpo Rinpoché a parcouru un long chemin depuis la Terre du Tibet, et nous avons la chance de le compter parmi nous pour enseigner le Dharma.

Quatrièmement, la suite parfaite. Il s'agit d'une suite magnifique composée de Vénérable Jigmé Khyentse Rinpoché, et Gyatrul Rinpoche, ainsi que nous tous.

Cinquièmement, l'enseignement parfait. Lors de cette magnifique occasion, j'ai demandé à Sa Sainteté de faire tourner la roue du Dharma en nous donnant une instruction directe sur le Dzogchen Atiyoga, un enseignement direct sur la nature de l'esprit.

Cet merveilleux événement marque notre époque et nos vies. Je vais conclure ici et faire l'offrande du mandala à Sa Sainteté, alors que nous le sollicitons pour faire tourner la roue du Dharma.»

Ensuite, Sa Sainteté a commencé à donner l'enseignement suivant:

Il est propice que nous soyons réunis ici aujourd'hui avec joie. Je voudrais commencer par évoquer l'origine et l'histoire du bouddhisme, et parler brièvement des instructions sur la nature de l'esprit.

Bouddhahdharma: De l'Inde au Tibet

D'un point de vue de la vérité ultime, notre maître fondateur, le Bouddha Sâkyamuni, qui possédait toutes les qualités des moyens habiles, et qui nous a témoigné une grande compassion et une grande bienveillance, avait déjà atteint la réalisation du Bouddha primordial, Samantabhadra. D'un point de vue de sa manifestation, le Bouddha a engendré la suprême bodhicitta il y a trois éons incommensurables, purifié toutes les souillures, accumulé un mérite incommensurable, et a finalement atteint l'état de bouddha à BodhGaya, en Inde, réalisant les douze actes éveillés dans ce monde il y a plus de 2 500 ans.

Parmi ces douze actes, le plus essentiel est les trois tours de la roue du Dharma, dans le but d'inspirer et de guider les êtres sensibles fortunés. La première mise en mouvement de la roue de Dharma, portant sur les Quatre Nobles Vérités, appartient aux véhicules communs. La deuxième mise en mouvement, axée sur le véhicule du Mahayana, met l'accent sur l'absence de caractéristiques, tandis que la troisième mise en mouvement distingue pleinement l'essence au-delà de toute trace de doute et s'inscrit dans le chemin du Mahayana. Les trois tours de la roue étaient destinées aux êtres sensibles ordinaires. De plus, le Bouddha a fait tourner la roue du Dharma pour enseigner l'enseignement du Mantra Secret, relevant du Vajrayana, en fonction des facultés des êtres suprêmes évoluant dans le royaume des dieux, le royaume des nagas, le royaume des yaksas, le royaume des humains, et bien d'autres.

Tous les enseignements des véhicules communs ou mineurs ont été transmis aux Sept Patriarches, dont Mahakashyapa qui a été désigné par le Bouddha comme son successeur, Ananda qui était le successeur de Mahakashyapa, et ainsi de suite. C'est ainsi que ces enseignements ont commencé à se propager et à prospérer dans le monde. Pour ce qui est des doctrines communes du Mahayana, les sections portant sur la vision profonde ont été compilées par Mañjuśrī, tandis que les sections sur la conduite étendue l'ont été par Maitreya. Ces enseignements ont prospéré dans le monde. L'enseignement rare du Vajrayana, le Mantra Secret, a été compilé et transmis de manière générale par les seigneurs des trois familles, et en particulier par Vajrapani, le Glorieux Seigneur des Secrets, qui avait la principale responsabilité de transmettre l'enseignement tantrique au royaume des humains. Pendant ce temps, de nombreux grands maîtres, tels que les Deux Supérieurs et les Six Ornaments, se sont assurés que le Bouddhadharma prospérerait dans la Terre Sainte de l'Inde, brillant comme le soleil sur la terre pour l'éternité.

Le Bouddha lui-même avait prédit: «Mon enseignement se répandra et croîtra du nord au nord.» Il avait également annoncé qu'à huit ans après son parinirvâna, un être le surpassant, Padmasambhava, apparaîtrait dans ce monde et se dirigerait vers le nord, vers la Terre des Neiges, pour propager ses enseignements. Exactement comme l'avait prophétisé le Bouddha, Guru Rinpoché se rendit au Tibet.



2.11: Sa Sainteté enseignant à La Ferme de Lone Hawk

Ce maître du mantra, Orgyen Tsokye Dorje, ou Padmasambhava, est la principale émanation des trois figures: Bouddha Amitabha à Sukhavati, Seigneur Avalokiteśvara au Mont Potala, et Bouddha Sâkyamuni inégalé à BodhGaya. Il était un être exceptionnel qui mena de vastes activités dans les trois sphères, à savoir le ciel, la terre et les souterrains, en soumettant toutes les forces démoniaques malfaisantes et les entités désincarnées ayant rompu leurs vœux. C'est Padmasambhava qui, dans un premier temps, élimina tous les obstacles et conditions négatives à la diffusion et à la prospérité du Dharma au Tibet, en apaisant tous les esprits malveillants, forces démoniaques et esprits briseurs de vœux. À la même époque, le grand Khenpo Bodhisattva, Shantarakshita, se rendit au Tibet et propagea les enseignements du Sūtrayana. Plus tard, cent huit grands panditas, parmi lesquels Vimalamitra et Shantigarbha, furent invités au Tibet, et

cent huit grands traducteurs tibétains, dont Vairotsana, Kawa Peltsek et Chogro Lu'i Gyaltzen, furent envoyés en Inde. En conséquence, le corpus du Bouddhahdharma qui était demeuré en Inde fut importé au Tibet et traduit en tibétain. L'essor du bouddhisme au Tibet était sans équivalent, même comparé à ce qui s'était passé dans la Terre Sainte de l'Inde.

Quelques siècles plus tard, lorsque le Vénérable Atisha Dipamkara Srijnana, la manifestation intentionnelle du Bouddha Amitabha, arriva au Tibet, il déclara: «Auparavant, je pensais avoir maîtrisé tout le Dharma qui fleurissait en Inde, ainsi que toutes les écritures qui m'avaient été révélées dans le ciel par les dakinis résidant dans des royaumes tels qu'Oddiyana, les royaumes des yakshas et des gandharvas, et tous les enseignements du Dharma océanique, en particulier tous les enseignements tantriques, semblaient relever de mon champ de connaissance. Cependant, lorsque j'ai vu les manuscrits sanskrits de tantras conservés au monastère de Samye, j'ai réalisé que ce que je maîtrisais représentait moins d'un pour cent d'entre eux. Il n'y a pas de fin aux tantras de la tradition du Mantra Secret! Il semble que l'enseignement ait été propagé au Tibet comme il ne l'avait pas été en Inde.»

À une autre occasion, le grand maître accompli Orgyenpa, l'un des fondateurs des huit lignées de réalisation, s'exprima également avec une profonde émotion: «De nos jours, au Tibet, rien que les titres de tous les tantras de la tradition du Mantra Secret Nyingma sont plus longs que le contenu complet du Kangyur³⁶ et du Tengyur. C'est si incroyable, car ces tantras englobent tout!»

À l'époque, c'était l'École des Premières Traductions de Ngagyur Nyingma qui prospérait au Tibet. Plus tard, les Écoles Sarma qui suivaient les traductions ultérieures de textes bouddhistes en provenance d'Inde, notamment Sakya, Kagyu et Kadam, ont vu le jour les unes après les autres. L'École Kadampa a par la suite évolué en deux principales

branches, l'ancienne Kadampa fondée par le Vénérable Atisha, et la nouvelle Kadampa ou Gelugpa fondée par le grand Tsongkhapa.

L'Attribut Singulier de la Tradition Ngagyur Nyingma

En considérant la prospérité des huit lignées de réalisation au Tibet, telles que les Kadampas, ainsi que les grandes qualités de chaque maître de lignée, il est vrai que tous sont les réincarnations actuelles d'Orgyen Rinpoché, Padmasambhava.

Par exemple, dans la biographie de Sakya Pandita et dans la prophétie de Guru Rinpoché lui-même, on mentionne que Sakya Pandita était une émanation de Padmasambhava. Dans l'école Kagyu, le sans égal Gampopa, également connu sous le nom de Da-od Shonnu ou Chandraprabha, a déclaré dans sa biographie qu'il était une émana-



2.12: Le public écoutant joyeusement l'enseignement

tion de Padmasambhava. Dans l'école Kadam, la même affirmation est faite concernant Vénérable Atisha et le grand Tsongkhapa, qui étaient tous deux des émanations de Padmasambhava. En ce qui concerne l'école Jonang, certaines écritures biographiques prétendent que les deux grands maîtres de lignée bien connus, Dolpopa et Taranatha, étaient en réalité des manifestations de Padmasambhava.

Dans les *Enseignements des Grands Maîtres de l'École Kadampa*,^a Vénérable Atisha disait: «Au Tibet, tous les grands détenteurs de lignée qui ont propagé le Bouddhahdharma au commencement, assuré sa prospérité au milieu, ainsi que sa longue pérennité à la fin, sont sans exception des manifestations d'Orgyen Rinpoché Padmasambhava.» Même Guru Rinpoché lui-même disait: «Tant que vous me montrez de la dévotion, le Bouddhahdharma restera dans le monde. Si vous commencez à

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

perdre confiance en moi et que personne ne pense à me supplier, le Dharma disparaîtra rapidement de ce monde.»

D'un point de vue de la vérité ultime, tous les grands détenteurs de lignée et patriarches nés au Tibet partageaient le même flux mental. Cependant, d'un point de vue phénoménal, aucun maître aussi grand qu'Orgyen Rinpoché Padmasambhava, le grand Khenpo Bodhisattva et Vimalamitra ne sont jamais nés dans la Terre des Neiges tibétaine. Non seulement ces panditas d'une grandeur inimaginable, mais aucun lotsawa égal à ceux de l'époque de Padmasambhava n'est jamais apparu par la suite.

Pourquoi puis-je tirer cette conclusion? Pendant la vie de Lhodrak Marpa Lotsawa, le traducteur exceptionnel responsable des futures traductions était Ngok Loden Sherab. Alors qu'il tentait de traduire *l'Ornement des Sūtras du Mahayana*^a de Maitreya du sanskrit en tibétain, il remarqua de nombreuses occurrences du terme «ahrahka» dans le septième chapitre sur les six pāramitās. Ce terme «ahrahka» signifie littéralement «non-attachement» en sanskrit. Ngok Loden Sherab se trouva confronté au défi de distinguer toutes les répétitions de ce terme sanskrit en traduisant chacune d'entre elles simplement par «non-attachement», tout en ignorant en réalité à quoi cela faisait référence. Frustré, il entreprit des recherches sur les traductions de textes bouddhistes de la tradition Ngagyur Nyingma. À sa grande surprise, il découvrit que les grands traducteurs des temps anciens comprenaient l'utilisation appropriée du même terme «ahrahka» en se basant sur le contexte et la sonorité des syllabes correspondantes. Chaque utilisation du terme «ahrahka» avait alors un sens spécifique en relation avec les six pāramitās: la générosité, la discipline, la patience, la diligence, la concentration méditative et la sagesse. De plus, pour chaque pāramitā, par exemple la générosité, il y avait trois occurrences distinctes de «ahrahka» se référant respectivement à la générosité du

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

passé, du présent et du futur. Il découvrit ainsi une ligne de traduction qui disait:

*Sans s'attacher, jamais attaché, ni ayant jamais été attaché,
La nature de l'attachement est le détachement.*

En remarquant de si belles paraphrases qui prenaient pleinement en compte le facteur du contexte, son arrogance fut complètement brisée, et il composa un vers pour exprimer son admiration:

*Vairotsana était comme le ciel sans fin,
Kawa et Chok, tels le soleil et la lune, divins.
Rinchen Zangpo, pareil à l'étoile de l'aube éclatante,
Comparés à eux, nous ne sommes que des lucioles vacillantes.*

Cette histoire illustre les caractéristiques extraordinaires de ces grands traducteurs qui ont réalisé les premières traductions à l'époque de Padmasambhava.

En parlant des grands panditas, Orgyen Rinpoché Padmasambhava et Vimalamitra ont déjà transcendé le processus de vieillissement du corps physique. Orgyen Rinpoché vit désormais à Ngayab Ling, le sous-continent du sud-ouest de Jambudvipa, habité par les rakshasas, et il y tourna la roue du Dharma pour guider les êtres. Vimalamitra réside actuellement sur la montagne Wutai dans la région de Han et y enseigne le Dharma.

Tous les pratiquants du Dharma qui suivent Padmasambhava, Vimalamitra et le grand Khenpo Bodhisattva sont appelés les adeptes de la tradition Nyingma. Ils sont en mesure d'apprendre et de pratiquer les sūtras et les tantras complets et intacts, et c'est là la caractéristique exceptionnelle de la tradition Nyingma.

Certains pourraient se demander: «Les Nouvelles Écoles fournissent également des sūtras et des tantras complets. Pourquoi diriez-vous que c'est une caractéristique exceptionnelle de l'Ancienne École?»

En effet, plus de trois cents volumes du Kangyur et du Tengyur qui existent aujourd'hui au Tibet ont principalement été traduits à l'époque des Premières Traductions. Il n'y a que quelques textes qui ont été traduits indépendamment par des traducteurs des Nouvelles Écoles. Par conséquent, toute personne qui pratique en général les sūtras et les tantras, en particulier les trois classes intérieures du tantra, et plus spécifiquement le Dzogchen Atiyoga, est considérée comme appartenant à l'Ancienne École Nyingma. Il s'agit du critère indispensable pour déterminer si un pratiquant appartient ou non à la tradition Nyingma.



2.13: Sa Sainteté conférant des instructions succinctes

Votre centre pratique-t-il la tradition Nyingma? Si oui, veuillez-vous rappeler ce point. Il s'agit du point le plus fondamental, et je le répète: c'est Nyingmapa plus que toute autre école qui possède les enseignements complets et intacts du Sūtrayana et du Tantrayana. C'est là la caractéristique exceptionnelle et unique de l'école Nyingma. Les autres écoles, telles que Sakya et Kagyu, ne possèdent que l'Anuttarayoga Tantra, qui comprend les tantras maternels, les tantras paternels et les tantras non duels. Cependant, les trois classes intérieures du tantra, à savoir le Mahayoga, l'Anuyoga et l'Atiyoga, sont exclusives et spécifiques à l'école Nyingma. L'enseignement du Dzogchen Atiyoga, qui

permet aux pratiquants d'atteindre la bouddh  it   de la manière la plus rapide, n'est accessible que dans l'  cole Nyingma.

Au commencement, ce sont ces deux grands maîtres, Orgyen Padmasambhava et Vimalamitra, qui ont introduit et diffusé l'enseignement du Dzogchen au Tibet et ont établi l'  cole Nyingma. Dans la période intermédiaire, l'omniscient Longchenpa et le grand pandita Rongzompa ont poursuivi cet enseignement et l'ont propagé au Pays des Neiges. Dans la période ultérieure, l'omniscient Ju Mipham Rinpoche et Jamyang Khyentse Wangpo ont fait fleurir à nouveau l'enseignement Nyingma au Tibet. Ce sont les trois périodes de l'enseignement du Dzogchen, à savoir la période de la propagation précoce, la propagation intermédiaire et la propagation ultérieure.

Dans la période de la propagation précoce, l'enseignement du Dzogchen enseigné par Orgyen Padmasambhava était considéré comme Le Nouveau Dzogchen ou Le Dzogchen Terma, et les enseignements donnés par Vimalamitra étaient communément appelés L'Ancien Dzogchen ou Le Dzogchen Kama. Ainsi, il existe deux types de Nyingtig,³⁷ le *Vima Nyingtig* Ancien de Vimalamitra et le nouveau *Khandro Nyingtig* de Padmasambhava.

Dans la période de la propagation intermédiaire, l'omniscient Longchenpa a dispensé des enseignements étendus sur la nature lumineuse de l'esprit, principalement basés sur Les Dix-Sept Tantras qui appartiennent à la catégorie des instructions essentielles. Le grand pandita Rongzompa a élaboré la vue de l'essence de la vacuité de l'esprit en suivant Les Vingt et Un Tantras M  res et Enfants qui appartiennent à la catégorie extérieure de l'esprit, ainsi que les tantras de la catégorie intérieure de l'espace, classés en Trois Sections D'espace Blanc, Noir et Bigarr  .

Dans la période de la propagation ultérieure, Jamyang Khyentse Wangpo a transmis des instructions profondes à des êtres fortunés, les guidant sur le chemin du Dzogchen, tandis que l'omniscient Ju Mipham

Rinpoché a exposé les vastes doctrines de la philosophie bouddhiste, apaisant ceux qui nourrissaient des vues erronées dans le bouddhisme et en particulier dans la tradition Nyingma. Si vous souhaitez étudier l'enseignement du Dzogchen spécifique à la tradition Nyingma, vous devez suivre les enseignements de ces six grands maîtres.

Les Instructions Essentielles sur la Pratique Effective du Dzogchen

En ce qui concerne la pratique effective du Dzogchen, de manière générale, les enseignements peuvent être catégorisés en *gyu*, *lung* et *men ngak*.^a *Gyu* désigne les tantras, *lung* la transmission des tantras, et *men ngak* les instructions intimes données par le maître, connues sous le nom d'*Upadesha*. Je suppose que la plupart d'entre vous sont des pratiquants avancés du Vajrayana qui ont déjà acquis une certaine expérience méditative dans la pratique effective des instructions essentielles. Par conséquent, je me concentrerai sur la section de l'*Upadesha* pour parler brièvement de cet aspect de la pratique du Dzogchen.

Il existe deux voies de formation dans la section de l'*upadesha*, *trekchö* et *tögal*, traduites par «couper à travers» et «traverser directement». La voie du *trekchö* met l'accent sur le fond de pureté originelle en tant que BASE, la coupe comme CHEMIN et la dissolution de toute substance en particules comme RESULTAT. Cela conduit à la libération dans un corps de lumière. La voie du *trekchö* peut mener les personnes oisives à la libération car aucun effort diligent n'est nécessaire. En revanche, le *tögal* exige un effort diligent pour atteindre l'état de son résultat.

Maintenant, je vais parler brièvement de la vue, de la méditation, de la conduite et du résultat qui correspondent au *trekchö*.

1. En ce qui concerne La Vue, le *trekchö* établit que tous les phénomènes d'apparence, d'existence, d'univers et d'êtres sont fondamentalement la manifestation illusoire de l'esprit et que l'esprit lui-même est au-delà

^a rgyud, rlung, and man ngag.

de la naissance, de la résidence et de l'extinction, ayant la nature de la vacuité comme l'espace ouvert. C'est la vue.

Il existe deux méthodes pour reconnaître cette vue: par la pratique du Shamatha et par celle du Vipashyana. Dans le premier cas, la vue est abordée par l'effort dans la méditation. Cela suit principalement la lignée Kagyu, ce qui signifie que l'on commence par une méditation de shamatha à un objet, on progresse gradu-



2.14: Le public joignant les paumes, écoutant attentivement

ellement sur les quatre yogas de Mahamudra et on applique les instructions essentielles de l'immobilité, du mouvement et de la claire conscience pour finalement reconnaître la nature de l'esprit. L'instruction de pointage direct du Mahamudra est l'enseignement essentiel dans la lignée Kagyu. En général, la tradition Kagyu met l'accent sur les six yogas de Naropa du chemin des moyens habiles (upaya) et les instructions du Mahamudra sur le chemin de la libération. En même temps, il y a de nombreuses instructions uniques et profondes dans cette tradition, telles que les enseignements spéciaux élaborés par Karma Chakmé Rinpoché dans son *Dharma de Montagne*,^a qui sont nécessaires pour les pratiquants.

Le second consiste à aborder la méditation par la vue. Cela suit principalement les directives générales de la tradition Nyingma qui permettent d'abord de réaliser la nature même de l'esprit comme non née, non résidé et sans fin, puis guident le pratiquant à méditer sur cette vue en appliquant les méthodes habiles pour stabiliser l'esprit. De nos jours, la plupart des maîtres Nyingma enseignent la nature de l'esprit de cette manière.

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

En effet, de nombreux pratiquants qui suivent la tradition Nyingma ou Kagyu préfèrent combiner ces deux méthodes dans leur pratique effective ou lorsqu'ils enseignent à d'autres dans leur pratique. Pour réaliser la vue ultime des deux méthodes, le point crucial est de comprendre que la nature même de l'esprit n'est autre que la vacuité. C'est ce que l'enseignement du Sūtrayana appelle *La Mère Prajnāpāramitā*. En réalité, la Grande Voie du Milieu, la Grande Sceau (Mahamudra) et la Grande Perfection (Dzogchen), ces «Trois Grandes» partagent la même vue essentielle de la nature non née de l'esprit.

De nombreux éminents érudits de la lignée Nyingma ont validé cette perspective sous de multiples angles. Cependant, j'aimerais ici citer l'enseignement du troisième Karmapa, Rangjung Dorje. Dans l'une de ses prières, il a exprimé:

*L'absence d'engagement mental, voici le Mahamudra,
La liberté des extrêmes, c'est la Grande Voie du Milieu.
Car tout est inclus en ces lieux, c'est aussi la Grande Perfection,
Puissé-je obtenir la confiance de connaître l'un et de tout réaliser.*

La perspective du Grand Sceau transcende tout attachement à un phénomène quelconque; la Grande Voie du Milieu va au-delà de toute dualité, comme l'existence ou la non-existence; la Grande Perfection englobe les points essentiels des doctrines des neuf yantras. Ainsi, Karmapa Rangjung Dorje aspirait à réaliser la véritable nature de l'esprit en s'appuyant sur ces Trois Grands.

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

Il disait: «Maintenant, tournez-vous vers l'intérieur et observez votre propre esprit. Vous pouvez reconnaître que l'esprit n'existe nulle part et est de nature vide. Demeurez dans cet état de vacuité et détendez-vous à l'aise, car c'est la pratique du Mahamudra. À part cela, il n'y a pas d'autre pratique appelée Mahamudra.» Dans cet enseignement, Karma Chakmé Rinpoché abordait la vue et la méditation du Mahamudra. Lorsque nous observons notre esprit et y prêtons une attention totale, à ce moment précis, nous découvrirons sa nature vide, et c'est «la vue». En reconnaissant la vue de manière claire et distincte, nous demeurons en elle de manière détendue sans l'oublier, et c'est «la méditation». Bien que le Mahamudra englobe tous les phénomènes, qu'ils relèvent du samsara ou du nirvana, rien ne peut sceller le Mahamudra lui-même. De ce point de vue, nous pouvons dire que tous les phénomènes du samsara et du nirvana ne sont rien d'autre que le Mahamudra, et en prendre conscience constitue la méditation.

3. En ce qui concerne La Conduite, quelle que soit la nature des pensées qui émergent dans l'esprit, positives ou négatives, il est essentiel de reconnaître leur essence profonde. Cette reconnaissance renforce la réalisation et élève le niveau de pratique. De nombreux enseignements au sein de la tradition Nyingma, que l'on trouve dans les tantras et les instructions upadesha, abordent cette question. Cependant, je voudrais partager les enseignements de Karma Chakmé Rinpoché dans son ouvrage *Dharma de Montagne*.

Il explique que lorsque des circonstances favorables se produisent, conformes à nos souhaits, il est important d'observer leur nature profonde, ce qui contribue à améliorer notre pratique. De même, lorsqu'une situation défavorable se présente, que ce soit la maladie, la mort ou la diffamation, nous devrions également observer leur nature profonde, ce qui peut renforcer grandement notre pratique. Dans l'ensemble, il ne faut jamais oublier de pratiquer à tout moment, que ce soit en marchant, en restant assis, ou en étant allongé, de manière

à pouvoir intégrer la réalisation dans notre vie quotidienne. C'est ce que nous appelons «la conduite».

4. En ce qui concerne Le Résultat, on peut le définir en suivant les enseignements de Jetsun Milarepa. Le vénérable Milarepa a déclaré: «À l'intérieur, je souffre de la maladie du Dzogchen, et à l'extérieur, je souffre de la maladie du Mahamudra. Je souffre non seulement de ces deux maladies, mais je vais même en mourir à cause d'elles.» Dans cet enseignement, Milarepa explique que la reconnaissance de la nature non née de l'esprit est la réalisation du Dzogchen, le fait de demeurer dans cet état de réalisation sans aucun mouvement constitue la pratique du Mahamudra, et la pratique conjointe du Dzogchen et du Mahamudra permet non seulement d'éliminer toutes les pensées négatives temporaires, telles que des maladies, mais aussi de faciliter l'atteinte rapide de l'état ultime du bouddhisme, métaphoriquement exprimé comme «la mort», signifiant la fin du cycle de la naissance et de la mort.

C'est donc ma brève explication de la vue, de la méditation, de la conduite et du résultat concernant le chemin du trekchö. Les instructions upadesha pour la pratique effective suivent la tradition Nyingma, et toutes les références authentiques que j'ai citées proviennent de la tradition Kagyu. Aujourd'hui est une occasion spéciale pour moi de présenter l'enseignement de cette manière.

Pour ma part, je viens d'un centre Nyingma vers votre centre Kagyu; et de votre côté, vous avez étudié et pratiqué les enseignements Kagyu et avez maintenant la possibilité de suivre l'enseignement unique de la tradition Nyingma pour vos pratiques avancées. Compte tenu de cette heureuse coïncidence, je présente mon enseignement en combinant les deux traditions.

Une autre raison pour laquelle je présente l'enseignement de cette manière est que les lignées Nyingma et Kagyu sont étroitement liées, ce qui les distingue complètement des autres lignées de réalisation.

Comme je l'ai mentionné précédemment, le vénérable Gampopa était l'incarnation d'Orgyen Padmasambhava. Lorsque le deuxième Karmapa Karma Pakshi, la réincarnation du premier Karmapa Dusum Khyenpa, était le gourou des empereurs mongols, il a déclaré: «Parfois, je suis Padmasambhava, et parfois je suis le mahasiddha Saraha.» Ainsi, il a clairement admis qu'il était l'incarnation de Padmasambhava.

En ce qui concerne le troisième Karmapa, Rangjung Dorje, si vous souhaitez étudier *Les Quatre Sections de l'Essence du Cœur* dans la tradition Nyingma, vous devez vous appuyer sur les paroles et les enseignements de Rangjung Dorje, car il était l'un des gourous de l'omniscient Longchenpa. Le gourou de Karma Chakmé Rin-



2.15: Sa Sainteté sur le spacieux trône du Dharma

poché était Mingyur Dorje, le maître de la lignée Palyul et révélateur des enseignements Namchö, et son disciple était Rigdzin Kunzang Sherab, le premier titulaire du trône du monastère de Palyul. Ainsi, on peut dire que Karma Chakmé Rinpoché appartient à la fois aux écoles Nyingma et Kagyu. En examinant tous ces grands maîtres de lignée, il est clair pour nous que les Nyingmapa et les Kagyupa ont été étroitement liés tout au long de l'histoire. C'est pourquoi mon enseignement d'aujourd'hui était basé sur les deux traditions.

Maintenant, pour continuer, je suppose que les qualifications nécessaires pour votre pratique principale ont été incluses dans la vue, la méditation, la conduite et le résultat du chemin trekchö. Est-ce correct?

Quant au deuxième chemin, celui de tögal, la pratique effective de la traverser directement, je n'aborderai pas ce sujet pour le moment, mais je vais faire la prière que nous nous retrouverons dans cette vie. Sinon, que nous nous réunissions dans la terre pure de Sukhavati; et à ce moment-là, je vous donnerai un enseignement approfondi sur

la présence spontanée. Afin de créer une condition propice pour que cela se produise, je vais conclure ici.

S'HABITUER À DÉGUSTER LE CAFÉ

Au cours de ce voyage dans les pays occidentaux, Sa Sainteté s'est bien habituée à la cuisine locale, qui était sensiblement différente de ses précédents périple dans les régions Han et en Inde, où nous devions être plus attentifs à ses repas. Cette fois, nous n'étions que rarement préoccupés par la manière dont les hôtes locaux préparaient ses repas.

En tant qu'assistant proche de Sa Sainteté, ma principale mission était de veiller à ses activités quotidiennes, telles que lui administrer ses médicaments, l'aider à se laver et à se rincer, faire sa lessive, préparer ses affaires pour l'étape suivante, et surtout, procéder à l'enregistrement audio du texte qu'il s'appropriait à enseigner. Il fallait également gérer les situations imprévues. La liste des tâches à accomplir chaque jour était longue, et j'avais peur d'en omettre certaines, ce qui m'imposait une concentration totale en permanence.

À l'époque, Khenpo Namdrol avait pour responsabilité principale de collaborer avec les organisateurs locaux pour mettre en place chaque événement de la tournée. Lui aussi était extrêmement occupé, et après le coucher de Rinpoché et des autres, nous ne pouvions bénéficier que d'une courte pause bien méritée. Néanmoins, nous devions toujours achever notre pratique quotidienne de récitation, une pratique qui ne pouvait être interrompue avant d'aller nous coucher. Khenpo Namdrol récitait *Le Choral du Nom de Mañjuśrī*, et j'avais également ce tantra dans mes textes quotidiennes. Je le rejoignais donc pour réciter ce tantra, ainsi que de nombreuses autres écritures.

Il n'était guère surprenant que nous nous assoupissions fréquemment et que nous ayons parfois bien du mal à maintenir nos paupières ouvertes. C'est alors

que Khenpo Namdrol demandait à Ngodrup Dorje de nous préparer un café pour nous revigorer un peu. Je n'avais jamais bu de café auparavant, et le goût m'a paru étrange lors des premières dégustations. Petit à petit, j'ai commencé à m'habituer, et j'ai même fini par l'apprécier!

Certes, il n'était pas recommandé de consommer du café avant de se coucher, mais étant donné que je devais faire face à tant de responsabilités, le café me procurait réellement un regain d'énergie, me permettant de gérer les courtes périodes de sommeil de seulement trois ou quatre heures chaque jour durant le voyage.

LA PRATIQUE PROGRESSIVE DE MILAREPA

Le 27 juin, Sa Sainteté a prodigué un enseignement axé sur la lignée Kagyu à la célèbre Église de Mile Hi de Lakewood, dans le Colorado, devant la communauté Vajradhatu, ainsi que de nombreux non-bouddhistes.

Ô Tathāgata, Arhat, Omniscient, Parfait dans l'Illumination et la Conduite, Connaisseur du Monde, Suprême Dompteur des Hommes, Enseignant des Dévas et des Humains, Bhāgavata, Vénérable Bouddha Dharmakirti Agara,^a à vous je rends hommage! À vous je fais des offrandes! En vous je trouve refuge!

*Sur les quatre grandes aspirations faites dans le passé
Par le Bouddha Dharmakirti Agara, une prière éternelle,
Puissent sa sagesse infinie, sa compassion et son pouvoir nous
accorder leurs bénédictions,
Que moi et tous les êtres sensibles puissions ainsi jouir de cette
réalisation.*

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

Après avoir humblement supplié et loué ma divinité à laquelle je voue une profonde dévotion, j'ai récité le nom complet de Bouddha Dharmakirtis Agara sept fois, dans le but de permettre au noble Dharma de pénétrer vos esprits.

Aujourd'hui, mon enseignement se concentre sur les points essentiels de la pratique du Dharma. Je partage ce sujet dans l'espoir d'aider les nouveaux adeptes bouddhistes à mieux comprendre le bouddhisme, son évolution, tout en rappelant aux bouddhistes plus expérimentés comment améliorer leur pratique actuelle. De plus, pour ceux qui suivent d'autres traditions religieuses ou n'ont aucune croyance religieuse, j'espère que cet enseignement leur permettra de saisir l'essence fondamentale du bouddhisme et de réfléchir attentivement à l'opportunité de s'engager dans cette voie. Si une personne décide consciemment d'adopter le bouddhisme, elle pourra progresser graduellement et de manière stable sur le chemin du Dharma.

Présentation des Maîtres de la Lignée Kagyu

Je vais d'abord évoquer la transmission du Bouddhadharma. Notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, détenteur de toutes les compétences omniscientes et habiles, nous a comblés de grande compassion et de bienveillance en éveillant la suprême bodhicitta il y a de cela bien longtemps. Il a accumulé d'immenses quantités de mérite durant trois éons innombrables et a finalement manifesté la réalisation de la bouddhité éclairée à BodhGaya, en Inde. Ensuite, devant les êtres suprêmes doués de pouvoirs exceptionnels, le Bouddha est apparu sous la forme de Vajradhara et a enseigné les doctrines étendues du Mantra Secret en de nombreux endroits, y compris le plus élevé des royaumes purs, Akanishtha.

Où ces enseignements prospèrent-ils aujourd'hui? Dans notre monde humain, le Bouddhadharma a pris naissance à BodhGaya tel un soleil levant, pour ensuite éclairer progressivement toute la terre de l'Inde. Plus tard, conformément à la prédiction du Bouddha lui-même, le

Bouddhahdharma s'est propagé au Pays des Neiges, le Tibet, et il continue à prospérer jusqu'à nos jours. Dans le bouddhisme tibétain, huit grandes lignées d'accomplissement et dix grandes lignées d'étude existent, et bon nombre de ces transmissions du Dharma sont encore actives dans le monde d'aujourd'hui.

Parmi les huit grandes lignées d'accomplissement, la première qui a prospéré au Tibet est l'École des Premières Traductions de Ngagyur Nyingma, représentée par Orgyen Dorje Chang, également connu sous le nom de Padmasambhava, Vimalamitra et d'autres grands maîtres. Quelques siècles plus tard, un homme extraordinaire dans un endroit appelé Lhodrak a ressenti la ferme conviction qu'un système d'enseignement du Dharma plus complet serait nécessaire pour bénéficier aux adeptes des Nouvelles Écoles. Cet homme était le célèbre traducteur Marpa Lotsawa. Pour rechercher le Dharma, il a entrepris trois voyages en Inde, endurant toutes sortes de difficultés. Lors de son troisième voyage, il a rencontré l'incomparable et très Vénérable Atisha, qui se rendait au Tibet.

Avant le départ de Marpa de chez son maître Naropa, ce dernier lui conféra l'initiation de Hevajra. À ce moment précis, Naropa manifesta le mandala de Hevajra avec toutes les divinités, lumineuses et vivantes dans le ciel, tandis qu'il demeurait assis, immobile, en méditation. Il demanda alors à Marpa: «Souhaitez-vous vous prosterner en premier devant moi ou devant les yidams?»

Marpa se dit en réfléchissant: «J'ai déjà reçu de nombreux enseignements de mon lama, et aujourd'hui, j'aimerais recevoir l'enseignement directement du yidam.» Il répondit donc à son enseignant: «Je préférerais me prosterner devant les yidams.» Aussitôt ses paroles prononcées, toutes les divinités se fondirent en lumière et dissous dans le cœur du gourou.

Après cela, Marpa réalisa: «Il semble que j'aie commis une erreur. Toutes les divinités ne sont en réalité que des manifestations du gourou,

et en dehors du gourou, il n'y a pas d'autres yidams devant lesquels se prosterner. Par conséquent, c'est le gourou que je devrais servir et respecter, et malheureusement, je l'ai oublié plus tôt. Étant donné que je considère toujours le gourou comme étant plus grand que les yidams et que je le visualise constamment au-dessus de ma tête lors de mes méditations sur les yidams, j'espère ne pas avoir détruit de manière trop grave cette interdépendance bénéfique.»

Naropa, qui comprenait les pensées de Marpa, lui fit une prophétie grâce à son pouvoir miraculeux, déclarant: «Bien que vous ayez choisi les yidams au lieu de moi, cela a altéré les circonstances interdépendantes. Toutefois, comme vous considérez le gourou comme la divinité principale dans votre pratique quotidienne, cela indique que votre lignée Dharma se propagera largement, tel un soleil levant qui illumine le monde entier.»

Marpa posa ensuite une question solennelle à son gourou: «J'ai sept fils, issus de mon propre sang, dont Tarma Dode est le plus aîné. Avez-vous un moyen pour que ma lignée familiale ne s'éteigne jamais, afin que mes descendants puissent également propager le Dharma?» Malheureusement, Naropa répondit: «L'interdépendance bénéfique a été détruite, et je ne peux la rétablir.»

Si Marpa avait créé une interdépendance bénéfique, ses descendants familiaux auraient sans aucun doute joué un rôle plus essentiel que ses disciples de la lignée dans la poursuite et la propagation de son enseignement, et la lignée Kagyu aurait prospéré de centaines, voire de milliers de fois plus qu'aujourd'hui. Par conséquent, il est crucial de considérer le maître comme la source principale des réalisations (siddhi) et de reconnaître que la divinité est inséparable du gourou en qui l'on place une profonde foi, dévotion, respect et joie.

En ce moment, Marpa posa une question supplémentaire à son gourou: «Qui héritera et propagera ma lignée Dharma?»

Naropa lui demanda: «Qui est votre disciple le plus cher, celui que vous estimez le plus?»

Marpa répondit: «C'est incontestablement mon disciple Awo Thuchen, ou Thopaga (Milarepa). Je les considère plus précieux que mon propre cœur.»

En entendant cela, Naropa joignit ses paumes et prononça un vers de louange:

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

Après avoir récité ce vers, il fit hommage en direction du Pays du Tibet. À ce moment-là, la montagne et les arbres s'inclinèrent également en hommage avec le grand maître. Cela se produisit à l'Académie d'Odantapuri, située sur la montagne Hiranya Prabhat Parvat, non loin de l'Académie de Nalanda. Naropa vivait là-bas à l'époque, et de nos jours, si vous visitez cet endroit, vous remarquerez que la montagne et les arbres continuent de s'incliner légèrement en direction du Pays du Tibet.

Plus tard, lors d'une autre occasion, Marpa Lotsawa dit à Milarepa: «Tu dois observer tes rêves pour avoir une idée claire de comment ta lignée Dharma sera propagée.»

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

Marpa lui expliqua: «Les quatre piliers dans ton rêve prédisent que j'aurai quatre grands disciples, à savoir Meton Tsonpo de Tsangrong, Tsurton Wangnge de Tolpo, Ngokton Chodor de Shung, et toi, Milarepa

de Kungthang. L'aigle sur le pilier nord te symbolise, et l'aiglon qu'il a engendré représente ton disciple Gampopa, le Da-od Shonnu, ou Chandraprabha. Le vol d'aigles remplissant le ciel symbolise les disciples de la lignée de Gampopa, qui propageront l'enseignement Kagyu à travers le monde.»

Tout comme Marpa Lotsawa l'avait prédit en expliquant le rêve de Milarepa, à l'époque de Gampopa, ses disciples les plus remarquables étaient le premier Karmapa Dusum Khyenpa et le Protecteur des Êtres Migrateurs, Phagmo Drupa, qui sont nés la même année. Leurs disciples de lignée ont formé les quatre grandes écoles du Kagyu, à savoir le Barom Kagyu, le Pagdru Kagyu, le Karma Kagyu et le Tsalpa Kagyu. L'école Pagdru Kagyu s'est par la suite scindée en huit sous-écoles, à savoir le Drikung Kagyu, le Drukpa Kagyu, le Taklung Kagyu, le Yazang Kagyu, le Trophu Kagyu, le Shugseb Kagyu, le Yelpa Kagyu et le Martsang Kagyu. Ainsi, l'enseignement du Dharma de la tradition Kagyu s'est répandu dans le monde entier.

Si l'on se concentre sur le Drukpa Kagyu et que l'on pense à sa propagation, on peut dire que ces enseignements ont atteint des contrées encore plus lointaines que celles qu'un aigle pourrait atteindre après dix-huit jours de vol dans la même direction. Par la suite, la diffusion des lignées du Karmapa à couronne noire et du Karmapa à couronne rouge s'est avérée encore plus répandue. Selon les archives historiques, dans la vision pure du premier Karmapa, cent mille dakinis ont manifesté leurs cheveux sous la forme d'une couronne noire et les lui ont offerts comme symbole de son accomplissement. Plus tard, l'empereur mongol chinois de la dynastie Yuan a offert une réplique physique de cette couronne au cinquième Karmapa, qui a été transmise au Karmapa actuel. La couronne rouge a été offerte par l'empereur chinois au premier Shamarpa, Drakpa Senge, en tant que réplique de la couronne noire de Karmapa. De plus, la légende tibétaine raconte qu'autrefois, à Rati Bum Dzong dans la région de Minyag, cent mille moines de l'école Kagyu étaient capables de voler en même

temps. Ainsi, les maîtres de lignée de l'école Kagyu étaient comme des montagnes d'or bien ordonnées qui apparaissaient dans le monde les unes après les autres, jusqu'à aujourd'hui, lorsque le seizième Karmapa et votre propre gourou (Chogyam Trungpa Rinpoché) sont venus éclairer le monde moderne.

Ce qui précède n'est qu'une très brève introduction aux principaux maîtres de la lignée Kagyu. Si je devais parler en détail de chacun d'entre eux, le récit de leur vie seule ne pourrait être achevé en quelques mois.

Je vais maintenant parler des instructions de la pratique réelle transmises par les maîtres de la lignée Kagyu. Il existe trois transmissions principales: 1) la pratique rare du Mantra Secret qui conduit à l'accomplissement de Vajradhara, transmise par le mahasiddha Tilopa; 2) la pratique conjointe du Sūtrayana et du Mantrayana transmise par Lhodrak Marpa Lotsawa, dans laquelle la pratique Sūtrayana fait référence au Sūtra Mahamudra ou au Mahamudra de la réalité, et la pratique Mantrayana fait référence au Mahamudra du mantra ou au Mahamudra de l'union de la béatitude et de la vacuité; et 3) la pratique étape par étape transmise par Jetsun Milarepa, qui commence par les pratiques de base consistant à abandonner toute non-virtuosité, se poursuit avec la pratique du tummo (chaleur mystique de la sagesse) et du corps magique, et l'essence du Mahamudra qui sera réalisée grâce à la stabilisation des pratiques précédentes. De cette manière, la pratique Vajrayana du Mantra Secret atteindra la réalisation de Vajradharahood en une seule vie.

Je vais principalement m'appuyer sur la transmission de Milarepa, car c'est un chemin facile qui englobe toutes les étapes de la pratique et qui peut être suivi par quiconque, qu'il ait une capacité supérieure ou inférieure. Pour suivre ce chemin, le disciple doit d'abord comprendre la nature même de la souffrance dans l'existence cyclique, qui implique la naissance et la mort, et ainsi générer l'esprit de renonciation. Deuxièmement, il doit chérir les autres plus que lui-même et ainsi générer

l'esprit éveillé de la bodhicitta pour le bien de tous les êtres vivants. Troisièmement, il doit cultiver et méditer sur la vision pure qui n'est autre que la transmission mentale de Vajradhara et ainsi atteindre la réalisation de la bouddhété.

La Pratique Effective du Véhicule Fondamental

Comment pouvons-nous, en premier lieu, cultiver l'esprit de renoncement?

Nous devrions méditer de la manière suivante: «Il est véritablement rare d'obtenir un corps humain si précieux, qui peut être utilisé pour la pratique du Dharma. Par conséquent, puisque j'ai acquis ce corps précieux, je dois en faire un usage complet pour pratiquer le Dharma de manière pure.» De cette manière, nous faisons un vœu solennel et poursuivons en méditant: «Bien que j'aie obtenu ce précieux corps humain avec toutes ses libertés et avantages, il n'est pas éternel, il est fragile et instable. Après environ cent ans, tous les êtres humains présents dans le monde mourront inévitablement, sans qu'aucun ne soit laissé pour compte. Je dois reconnaître ce fait indéniable de la mort et me consacrer à la pratique du Dharma. Ma mort est inévitable, et ce qui est encore pire, c'est que je ne sais pas quand elle viendra. C'est un autre point que je dois garder à l'esprit.»

Pour nous tous ici présents, personne ne peut garantir que nous resterons en bonne santé et en vie dans ce monde jusqu'à l'année prochaine, ou que personne ne mourra. Nous ne savons jamais ce qui arrivera en premier, notre mort dans la prochaine vie ou l'année prochaine. Ce n'est pas seulement l'année prochaine, nous ne pouvons même pas être sûrs que nous ne mourrons pas le mois prochain. Étant donné que l'arrivée du Seigneur de la Mort est inconnue, nous devons consacrer tout notre temps et toute notre énergie à la pratique du Dharma.

Lorsque la mort surviendra, rien ne sera utile, sauf le noble Dharma. Pensez à ceci: Un statut social élevé serait-il utile à la mort? Même

un roi qui règne sur le monde entier ne pourra se rendre seul dans un monde inconnu après la mort, sans pouvoir emmener le moindre assistant avec lui. La grande richesse serait-elle utile à la mort? Même une personne qui possède la richesse d'un pays entier ne pourra entrer seule dans sa prochaine vie sans emporter la moindre chose, pas même une bouchée de nourriture ou un morceau de vêtement. Croyez-vous que la renommée soit utile au moment de la mort? Même une personne mondialement connue ne pourra qu'errer sans défense dans un monde totalement étranger, sans aucun privilège. En réfléchissant profondément à toutes ces situations, nous sommes exhortés à pratiquer le Dharma sans plus tarder. Sinon, lorsque nous nous souviendrons enfin du Dharma et essayerons de le pratiquer après avoir perdu la majeure partie de notre vie à ne rien faire, il sera trop tard.

Il est important de comprendre que la mort n'est pas l'extinction de tout, comme un feu qui s'éteint ou de l'eau qui s'évapore. Le bon et le mauvais karma nous accompagneront dans la prochaine vie. Il ne faut jamais penser qu'il n'y a rien après la mort. Je vais partager avec vous quelques histoires du passé. Il y avait autrefois un érudit non-bouddhiste qui a débattu toute sa vie avec le philosophe bouddhiste influent Dharmakirti, mais n'a jamais gagné. Dans sa prochaine vie, il est devenu débateur à l'âge de dix-huit ans et a de nouveau débattu avec Dharmakirti, mais a encore échoué. Ensuite, dans la vie suivante, il est devenu débateur une fois de plus à l'âge de sept ans et a ensuite commencé à débattre avec Dharmakirti, échouant une fois de plus. Finalement, il a pris refuge dans le bouddhisme. Ainsi, dans les religions non-bouddhistes, beaucoup d'entre elles admettent l'existence de vies passées et futures, et il y a de nombreuses personnes qui peuvent se rappeler leurs vies antérieures.

Il existe des histoires similaires dans le bouddhisme. Chandragomin était un érudit bouddhiste renommé, originaire du sud de l'Inde. Dans sa vie antérieure, il avait été un pandita bouddhiste impliqué dans de

vifs débats avec un érudit non-bouddhiste. Cet érudit non-bouddhiste niait l'existence des vies passées et futures, et malgré les efforts du pandita bouddhiste, il n'avait pas réussi à le convaincre. Pour prouver l'existence de la réincarnation, le pandita bouddhiste décida de faire une déclaration audacieuse: «Je vais vous montrer l'existence de la vie future. Je vais maintenant mourir, et je vous demande de préserver mon corps dans un cercueil avec des médicaments sacrés soigneusement préparés.» Il plaça une perle dans sa bouche et fit le vœu suivant: «Après ma réincarnation, que je maîtrise toutes les connaissances que j'ai acquises dans cette vie. Si vous trouvez quelqu'un qui naît avec cette perle dans sa bouche, sachez que c'est ma réincarnation.» Après ces paroles, le pandita décéda. Par la suite, Chandragomin naquit avec une perle dans sa bouche, tandis que la perle qui avait été placée dans le cercueil avait disparu.

En voyant ce prodige, l'érudit non-bouddhiste commença à remettre en question la véritable existence des vies passées et futures. Il demanda à Chandragomin de lui expliquer la philosophie bouddhiste pour éclaircir ses doutes. Dans cette vie, Chandragomin se révéla encore plus brillant dans la compréhension du Dharma, dépourvu de toute obscurité. Il put ainsi offrir une réponse parfaite à l'érudit non-bouddhiste, qui finit par accepter l'existence de la réincarnation ainsi que la validité de l'enseignement bouddhiste. Par conséquent, il se tourna vers le bouddhisme et devint lui-même un grand pandita dans cette tradition.

Aujourd'hui, je vais aborder l'histoire liée à votre lignée Kagyu, en particulier les réincarnations des Karmapas. Le premier Karmapa était Dusum Khyenpa, suivi du deuxième Karma Pakshi, du troisième Rangjung Dorje, jusqu'au seizième Karmapa actuel, Rangjung Rigpé Dorje. Chaque Karmapa était clairement prophétisé dans de nombreux textes, tels que la *Réunion de l'Intention de Sagesse*,^a avec des indications précises sur leur durée de vie. De plus, le premier Karmapa avait

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

prophétisé les parents et d'autres détails concernant le deuxième Karmapa, et cette tradition s'est perpétuée à chaque réincarnation jusqu'au seizième Rigpé Dorje. Tout cela constitue une preuve solide de l'existence des vies passées et futures. Ce sont des informations historiques qui attestent de la réalité de la réincarnation. Bien sûr, il existe également des arguments logiques pour établir cette vérité, qui sont bien exposés dans de nombreux textes bouddhistes. Cependant, je n'ai pas le temps d'en discuter cette fois.

La vue de la réincarnation, de la loi du karma et de la relation de cause à effet, englobe la compréhension des enseignements fondamentaux du bouddhisme, qui ne doivent jamais être négligés ni abandonnés. De nos jours, de nombreuses personnes dans le monde moderne éprouvent des doutes concernant la loi du karma et l'existence des vies passées et futures. Chacun d'entre vous ici présent devrait méditer profondément sur ces enseignements essentiels. Par exemple, en examinant la réincarnation des Karmapas, nous pouvons trouver des éléments probants qui confirment l'existence des vies passées et futures. Si les réincarnations n'existaient pas, il n'y aurait pas de Karmapa suivant apparaissant dans ce monde comme annoncé par le précédent, et l'actuel Karmapa ne pourrait pas se souvenir de sa vie précédente, sans parler de discuter de la conduite et des activités du Dharma accomplies par la réincarnation précédente. Chaque Karmapa peut clairement se remémorer sa vie précédente, comme si cela s'était produit la veille. Cela constitue une preuve irréfutable de la réincarnation.

De plus, en vertu de la loi infaillible de la cause et de l'effet, s'engager dans des actions vertueuses apporte la paix et le bonheur, tandis que des actions néfastes entraînent une renaissance dans des circonstances inférieures. Si l'on tombe dans les trois royaumes inférieurs en raison de la force de notre karma négatif, la souffrance éprouvée là-bas est inimaginable par rapport à toute forme de souffrance dans ce monde humain. Elle est durable, insupportable et diverse. Par conséquent, soyez vigilants pour éviter tout acte néfaste.

D'autre part, si vous cultivez abondamment la vertu, il est certain que vous pouvez renaître dans un royaume pur tel que Sukhavati. Les royaumes purs sont inimaginables en termes de qualités, et rien dans le monde humain ne peut leur être comparé. Par conséquent, vous devez faire preuve de diligence dans la culture de la vertu pour atteindre la paix et le bonheur inconcevables qui découlent d'une renaissance dans un royaume pur.

Quelles sont les non-vertus à abandonner et quelles sont les vertus à cultiver? Toute action nuisible envers d'autres êtres sensibles est non vertueuse, comme tuer, voler, mentir ou tromper autrui, calomnier ou semer la discorde parmi les autres. Toutes ces actions négatives doivent être rejetées radicalement. En revanche, il faut agir de manière à ne pas nuire aux autres en observant la pleine conscience à travers le corps, la parole et l'esprit.

Cette étape initiale peut être illustrée par la manière dont Jetsun Milarepa a entamé son chemin dans le Dharma. Au départ, son oncle, sa tante et d'autres membres de sa famille le maltraitaient et développaient de la haine envers lui. Progressivement, il en vint à comprendre que tout dans le samsara était peu fiable et dépourvu de véritable existence. Ainsi, il décida de se débarrasser de toutes les actions négatives, y compris les non-vertus les plus petites et insignifiantes, et commença son voyage en ne pratiquant que la vertu.

La Pratique Effective de Mahayana

La pratique fondamentale du Mahayana commence par prendre les vœux de refuge avec la détermination que les Trois Joyaux du refuge ne seront jamais abandonnés, même au prix de votre vie. De plus, vous devez suivre la voie du bodhisattva, en vous souciant du bien-être de tous les êtres sensibles et en cultivant une attitude et une conduite qui placent autrui au-dessus de vous-même. Comment y parvenir? Il existe une célèbre instruction sur la formation de l'esprit dans le bouddhisme tibétain qui dit: «Puissé-je prendre sur moi toutes les

défaites et offrir à autrui toute la gloire.» Cela signifie que dans notre pratique spirituelle, nous devons œuvrer pour le bien-être, le succès, le bonheur et la joie des autres, les aidant à profiter de tout ce qui est positif et bon, tout en prenant sur nous toutes sortes de souffrances et de malheurs. Il est certain qu'en tant que débutants, nous ne pouvons pas atteindre cet objectif à cent pour cent, mais nous pouvons nous former progressivement à cette pratique.

Qu'est-ce que la pratique progressive ?

Tout d'abord, nous devons cultiver l'attitude qui nous incite à traiter équitablement nous-mêmes et les autres. Cela s'appelle nous rendre égaux aux autres. Tout comme nous souhaitons le bonheur, tous les êtres souhaitent également le bonheur de manière égale ; et tout comme nous ne voulons pas souffrir, tous les êtres ne veulent pas non plus souffrir de manière égale. À cet égard, il n'y a aucune différence entre les autres et nous. Par conséquent, nous devrions traiter les autres de la même manière que nous-mêmes, faisant de notre mieux pour leur apporter le bonheur et les libérer de la souffrance. Ainsi, nous développons la bienveillance et la compassion envers les autres.

Deuxièmement, cultivez l'attitude qui considère les autres comme plus importants que vous-même. Je vais vous donner un exemple de cette pratique. Si vous traitez une personne qui n'a aucun lien de parenté avec vous plus gentiment que votre propre fils et qu'il continue à vous considérer comme un ennemi et à vous causer du tort, alors même si vous êtes traité injustement et mal, vous n'en voudriez pas à cette personne. Plutôt que de réagir, vous prendriez soin de lui avec encore plus d'amour, comme une mère aime profondément son unique fils qui souffre malheureusement d'un trouble mental. Peu importe à quel point le fils la blesse, la mère ne serait préoccupée que par le moment où le fils pourrait guérir de sa maladie, sans nourrir de colère ou de haine envers son comportement difficile. Ainsi, vous devez apprendre à développer un esprit altruiste envers ceux qui vous font du mal.

Par exemple, une personne sans lien de parenté pourrait vous réprimander avec des mots sévères devant une assemblée de centaines, voire de milliers de personnes. Sans jamais ressentir le besoin de répondre à ce manque de respect et à cette impolitesse, vous choisiriez plutôt de lui témoigner votre affection, conscient que quiconque met en lumière vos faiblesses mérite d'être respecté comme un guide spirituel éclairé.



2.16: Sa Sainteté joyeuse

Peut-être n'avez-vous porté aucun préjudice à une personne, mais, sans raison apparente, celle-ci vous frappe, voire vous décapite. Pourtant, aucune once de ressentiment ne germe en vous, vous ne lui souhaitez que bonheur et libération de la souffrance. Ainsi devrions-nous cultiver un esprit altruiste et compatissant envers tous les êtres sensibles.

C'est exactement ainsi que Jetsun Milarepa traitait ses proches qui l'avaient autrefois traité comme un ennemi. Après s'être appuyé sur Marpa Lotsawa et avoir éveillé la véritable bodhicitta dans son esprit, Milarepa a fait preuve d'une grande compassion envers sa tante et

d'autres proches. Il leur a enseigné le noble Dharma, leur a donné des instructions pour la pratique réelle, et les a finalement guidés sur la voie noble.

Par conséquent, pour chacun d'entre vous ici présent, veuillez méditer profondément sur ce point essentiel de l'enseignement bouddhiste. Comme je l'ai mentionné précédemment, mon intention en donnant cet enseignement est d'inspirer à la fois les bouddhistes et les non-bouddhistes. J'espère que certains d'entre vous qui n'ont pas encore commencé la pratique du Dharma trouveront un moyen de commencer, et que ceux qui ont commencé renforceront leur pratique. De plus, j'espère qu'en écoutant mon enseignement, les non-bouddhistes pourront éprouver de la joie envers le Bouddhadharma. Tout le monde souhaite être ami avec ceux qui sont altruistes et prennent plaisir à aider les autres, et tout le monde n'aime pas ceux qui nourrissent la haine et des intentions nuisibles envers autrui.

L'essence même du Bouddhadharma est de pacifier l'esprit sur le chemin véritablement paisible et inoffensif grâce à la formation de l'esprit. Sans colère dans votre esprit, vous n'auriez pas l'intention de nuire aux autres physiquement ou verbalement, mais seriez plus que heureux d'aider les autres de toutes vos forces. Le point clé des quatre-vingt-quatre mille enseignements du Dharma n'est autre que la formation de l'esprit de cette manière. Par conséquent, si vous réfléchissez profondément et comprenez la véritable signification de cela, il serait alors impossible de rester malheureux ou indifférent envers le Bouddhadharma.

Il existe un autre exemple que je souhaite partager avec vous. Il y avait autrefois un érudit non-bouddhiste qui suivait Maheshvara et qui s'est ensuite tourné vers le bouddhisme. Dans l'un de ses écrits, il était connu pour avoir déclaré que plus on comprend les philosophies non-bouddhistes, plus on génère de dévotion et de joie envers la doctrine bouddhiste. Cela est tout à fait vrai. Par exemple, certains hérétiques prétendent que tuer des gens est un acte vertueux, et en particulier,

lorsqu'on tue de nombreux ennemis sur un champ de bataille, cela est victorieux et digne de louanges. Le Bouddha a prêché que tuer est toujours non vertueux, quel que soit le contexte. Si vous faites du mal à d'autres êtres, vous devrez subir la souffrance correspondant à votre action nuisible. Le résultat de nuire aux autres n'apporte que de la douleur et de la souffrance, et en dehors de cela, il n'y a aucun bénéfice.

De même, certains hérétiques prétendent que commettre l'adultère et détruire la famille d'une autre personne est un acte vertueux. Le Bouddha a prêché que cela est toujours non vertueux. Il est évident qu'il est impossible d'imaginer que ce comportement soit positif, car il n'apporte que de la disharmonie et nuit aux autres. Seule une conduite qui apporte l'harmonie aux autres, tant mentalement que physiquement, est considérée comme vertueuse.

Une fois de plus, certains hérétiques prétendent que dire des mensonges pour attirer des centaines de milliers de personnes à suivre un certain chemin est vertueux, tandis que le Bouddha a enseigné que ne dire que des paroles véridiques et honnêtes est vertueux. Je crois en ce que le Bouddha a dit, et mentir ne peut guère être un acte sain.

Notre maître, le Bouddha Sâkyamuni, demeure un guide spirituel éminent, ayant eu le courage de révéler la réalité telle qu'elle est, prodiguant la vérité imprégnée de sa profonde compassion et de son amour. Toutes les prophéties émises par le Bouddha à travers l'histoire se sont accomplies sans la moindre tromperie. Sa parole était directe, affichant sans ambiguïté que la manière dont nous pratiquons influence la direction des résultats escomptés. Il soutenait également que l'étude et la mise en pratique des enseignements profonds conduiraient à des réalisations après un laps de temps déterminé. Toutes ces affirmations se sont avérées être la vérité...

En ce qui concerne le peuple tibétain, évoluant dans le Pays des Neiges, bien que sa population soit modeste dans une région éloignée

et reculée, ses habitants ont adhéré scrupuleusement aux préceptes du Bouddha, et par conséquent, un grand nombre d'entre eux ont atteint l'illumination. Actuellement, sur une planète abritant plus de cinq milliards d'individus, la population tibétaine ne compte que six millions de personnes. Cependant, si l'on considère le ratio de pratiquants spirituels accomplis parmi les tibétains, aucune autre ethnie ne peut rivaliser. Si vous nourrissez des doutes à ce sujet, je vous encourage à vous rendre au Tibet et à observer attentivement notre peuple, vous comprendrez alors ce que j'essaie d'exprimer.

Le bouddhisme tibétain englobe de nombreuses lignées et écoles, et ici, j'ai succinctement évoqué la lignée Kagyu. Si vous ne pouvez pas voyager dans l'intégralité du Tibet, je vous suggère d'entreprendre au moins un périple à Ngari, à l'endroit même où le grand Milarepa a résidé. Par ses réalisations spirituelles exceptionnelles, ce grand yogi était invulnérable à l'eau et au feu. Il pouvait se déplacer avec aisance à travers les rochers et les montagnes, planer dans les cieux tel un oiseau. En divers lieux saints historiques, Milarepa a laissé des preuves palpables de ses réalisations remarquables. De nos jours, vous pouvez toujours effectuer un pèlerinage en ces lieux.

Si l'on y réfléchit, de nombreuses actions et activités de Jetsun Milarepa se révèlent tout à fait singulières et rares dans d'autres traditions religieuses et cultures. Je ne prétends en aucun cas inventer quoi que ce soit. D'éventuelles variations par rapport à d'autres récits découlent uniquement de mon manque de connaissances sur certains détails, mais je n'ai aucune intention de vous tromper. Mon vœu profond est que chacun d'entre vous s'immerge dans les profondeurs du bouddhisme. En agissant ainsi, votre exemple inspirera indubitablement les autres, à un point tel que même ceux qui n'ont pas encore découvert la richesse des enseignements bouddhistes trouveront difficile de résister à cette quête spirituelle.

Le Chemin de la Pratique Mahayana du Mantra Secret

Pour conclure cette instruction, j'aborderai la culture de la vision pure, qui consiste à visualiser directement et à pratiquer ce que le Bouddha Sâkyamuni ou Vajradhara ont réalisé. Il s'agit de la pratique habile du Vajrayana, qui offre diverses méthodes pour atteindre cet objectif, telles que la méditation shamatha ou vipashyana. C'est précisément la pratique exceptionnelle de Jetsun Milarepa qui l'a conduit à atteindre l'illumination ultime.

Une telle pratique du Mantra Secret du Vajrayana ne peut pas être expliquée ouvertement à tout le monde, mais doit être réservée à un nombre limité de personnes ayant la capacité requise. Comme votre gourou l'a expliqué précédemment, la pratique du Vajrayana est suprême et merveilleuse. Cependant, pour s'en rapprocher et finalement atteindre le plus haut niveau de réalisation, il est essentiel de commencer par la pratique la plus élémentaire. Cela suit le système de formation progressive dans le bouddhisme. À l'exception de quelques-uns, tout le monde ne peut pas s'engager directement dans la pratique du Mantra Secret sans une formation fondamentale. J'adhère pleinement à cette approche traditionnelle, et si vous avez des questions concernant la pratique étape par étape, nous pourrions en discuter davantage au cours des prochains jours. Je vous invite donc à assister aux enseignements prévus.

Pour les non-bouddhistes présents ici, vous pourriez vous demander: «Pourquoi garde-t-on secret l'enseignement du Mantra Secret? Est-ce parce que cette tradition comporte des défauts qui ne peuvent pas être divulgués?»

Certainement, il n'y a pas de défauts, bien au contraire, les points essentiels du Mantrayana sont bien plus élevés que ceux des véhicules Hinayana et Mahayana. L'enseignement du Mantra Secret inspire tous les fidèles capables de se connecter à ce niveau. C'est pourquoi la plupart des grands lamas au Tibet, tels que Sa Sainteté le Seizième

Karmapa et ses quatre régents, ainsi que Sa Sainteté Penor Rinpoché en Inde, s'efforcent tous de propager cet enseignement ultime et inégalé.

Alors, certains pourraient se demander: «Pourquoi est-il nécessaire de le garder secret s'il peut inspirer de cette manière?»

En effet, comme le stipulent les écritures bouddhistes, «L'enseignement du Mantra Secret doit rester caché non pas parce qu'il a un défaut, mais parce que le pratiquer secrètement conduit à l'accomplissement.» L'enseignement du Vajrayana n'a aucun défaut majeur ou mineur, mais en gardant cette pratique secrète, cela permet au pratiquant d'atteindre rapidement l'accomplissement.

À nouveau, certains pourraient se demander: «Pourquoi garder cela secret assure-t-il un accomplissement rapide?»

Tout comme dans le cas de la médecine tibétaine, si le médecin révèle les ingrédients ou la formule de son remède à son patient à l'avance, le médicament peut perdre son efficacité. Si ces informations demeurent inconnues du patient, le médicament agira immédiatement. Il en va de même pour l'enseignement du Mantrayana Secret. C'est précisément pour cette raison que nous sommes obligés de maintenir cet enseignement hors de la portée du public.

Pour la plupart d'entre vous, je souhaite sincèrement que vous puissiez suivre un chemin graduel pour accomplir toutes les étapes nécessaires dans votre pratique du Dharma, Jetsun Milarepa étant un exemple parfait à cet égard. Par le passé, le Bouddhahdharma a vu le jour et prospéré en Inde. Maintenant, comme le Bouddha lui-même l'avait prophétisé, toutes les enseignements fondamentaux et essentiels du Dharma sont bien préservés dans le Pays des Neiges du Tibet, où la continuité des transmissions complètes est demeurée ininterrompue jusqu'à aujourd'hui. Il est donc bénéfique pour vous de respecter sincèrement et de cultiver la dévotion envers ces lamas tibétains dotés d'une grande compassion et possédant les transmissions de ces précieux enseignements du Dharma. Peu importe quel enseignant vous suivez; tant qu'il

ou elle est qualifié(e) pour vous dispenser l'enseignement du Dharma, vous en tirerez profit. Ils ne vous apporteront certainement aucun préjudice, mais seulement des bienfaits.

Si nous pensons à ces grands maîtres aux États-Unis, ils ont exposé l'enseignement du Dharma et vous ont donné des instructions précieuses pour la pratique réelle, ce qui vous apporte un immense bénéfice et bonheur. Cela est évident pour chacun d'entre vous. Par conséquent, lorsque vous avez l'occasion de les servir, par exemple, quand ils viennent dans votre région, vous devriez vraiment leur montrer votre respect et votre dévotion, et faire tout ce qui est en votre pouvoir pour répondre à leurs besoins. Votre Rinpoché partage la même lignée du Dharma avec nous. S'il n'était pas venu dans ce pays, même s'il y a aussi des tibétains qui y vivent, cela ne serait pas aussi bénéfique pour vous et les autres, car ces tibétains ne sont pas des experts en Dharma et, pire encore, ils ont eux-mêmes créé beaucoup de karma négatif par leurs pensées et leurs comportements. En revanche, votre maître est venu et a transmis le Dharma à de nombreuses personnes, établissant ce centre de Karma Dzong ainsi que plus de cent centres du Dharma dans le monde entier. Cette grande bonté envers vous, Occidentaux, vous procurera certainement le bonheur et la tranquillité dans cette vie et dans les vies futures.

Quelqu'un comme moi ne peut guère vous apporter de grands bienfaits car je suis déjà très âgé et aussi gravement malade. En dehors de cette tournée, je ne pense pas pouvoir venir aux États-Unis une seconde fois. Je ne peux donc pas beaucoup vous aider. Cependant, de nombreux maîtres vivent déjà dans ce pays, ce qui est certainement le fruit de votre propre mérite. Par conséquent, chacun de vous devrait les servir avec dévotion et intégrer leurs enseignements dans votre pratique. Pas seulement moi, la plupart des lamas tibétains ont des difficultés à voyager jusqu'aux États-Unis depuis les régions tibétaines en Chine, car cela nécessite de nombreuses conditions favorables et de l'assistance pour qu'un tibétain puisse voyager à l'étranger depuis la Chine.

Pendant ce temps, j'espère que vous accorderez également votre vénération aux lamas qui ont quitté le Tibet pour vivre en Inde et ailleurs, car ils ont également des liens étroits avec vous. Inutile de citer tous les enseignants de la lignée Kagyu en Inde, car vous suivez la même tradition qu'eux. Actuellement, notre leader spirituel dans le bouddhisme est Sa Sainteté Gyalwa Rinpoché, Tendzin Gyatso. Il est la véritable incarnation d'Avalokiteśvara, le noble seigneur du monde. Si vous avez l'opportunité de le rencontrer en personne et de l'écouter, n'hésitez pas. Toute connexion avec lui revêt une grande signification pour vous, car elle vous apportera d'immenses bienfaits et résultats.

De plus, j'ai appris que Sa Sainteté Penor Rinpoché prévoit de revenir aux États-Unis l'année prochaine. Il réside actuellement dans le sud de l'Inde et a été reconnu comme le chef suprême de la lignée Nyingma. Pour ma part, je ne suis qu'un modeste enseignant dans sa lignée du Dharma, tandis que Penor Rinpoché dirige des centaines de monastères au Tibet et a éduqué un grand nombre de moines en Inde, que l'on peut voir partout dans le monde portant la tenue monastique. Un tel maître extraordinaire est très rare de nos jours. En ce qui concerne sa personnalité, c'est un enseignant compatissant qui aide uniquement les êtres sensibles et ne nuit jamais à personne, même légèrement. En ce qui concerne son rôle religieux, il est capable de maintenir la paix et l'harmonie entre toutes les traditions religieuses dans le monde, et en particulier de fournir tout le soutien et le service possibles à toutes les écoles bouddhistes différentes, y compris les lignées Nyingma, Kagyu, Sakya et Gelug. Comme il se consacre à la promotion du bouddhisme dans son ensemble et déploie tous ses efforts dans cette cause, il a été nommé chef suprême de la lignée Nyingma par le Gyalwa Rinpoché, ainsi que par de nombreux autres grands maîtres. Bien qu'il suive principalement la tradition Nyingma, il traite toutes les autres traditions et écoles bouddhistes avec égalité et leur accorde le même soin et le même respect. Si un tel lama remarquable vient dans votre région à l'avenir, vous devez le solliciter pour qu'il enseigne

le Dharma avec une dévotion et une vénération profonde. Établir une connexion propice avec lui vous apportera d'incroyables bienfaits.

Ces gourous qui vivent actuellement aux États-Unis sont originaires du même lieu que moi, et je les connais donc assez bien. À ma connaissance, ils suivent exclusivement l'enseignement du Bouddha et travaillent de tout cœur pour le bien-être d'autrui. Il est impossible pour eux de causer du tort à qui que ce soit. Si vous pouvez suivre leurs conseils et intégrer correctement leur enseignement dans votre pratique, cela me comblera de joie.

En fin de compte, je souhaite que tout ce que vous pensez et faites devienne une source de bonheur et de bien-être pour les êtres sensibles, et en particulier, que vous cultiviez un cœur aimable et compatissant.
Tashi Delek!

Dans la dernière partie, alors que Sa Sainteté expliquait la pratique du Mantra Secret, il n'a pas donné les instructions exactes du Mahamudra ou du Dzogchen. Il a surtout souligné l'importance d'observer les vœux tantriques de la vision pure et, sur cette base, de s'appuyer sur les maîtres qualifiés aux États-Unis qui avaient atteint un certain niveau de réalisation et d'expérience dans ces pratiques du Vajrayana. En d'autres termes, les étudiants devraient chercher ces enseignements précieux auprès de leurs lamas locaux en qui ils peuvent avoir confiance à long terme. C'est parce que la pratique du Vajrayana exige qu'un pratiquant suive un gourou qualifié pendant une longue période, et sans une conduite personnelle d'un enseignant proche, certaines pratiques généralement inhabituelles peuvent échouer. C'est pourquoi Rinpoché a simplement orienté les auditeurs dans la bonne direction sans leur fournir les instructions détaillées du Mantra Secret.

RÉVEILLÉ MA VIE

Il y a quelques années, alors que je donnais des conférences aux États-Unis, j'ai rencontré une bouddhiste américaine nommée Lea Groth, qui, dans sa jeunesse, avait assisté à celle donnée par Jigmé Phuntsok Rinpoché en l'église Mile Hi à Lakewood, Colorado, lors de son voyage aux États-Unis en 1993. À l'époque, elle n'était qu'une jeune fille à l'esprit confus. Mais, comme elle l'a raconté, c'est à partir de ce jour-là que sa vie s'est incroyablement transformée.

Lea Groth a décrit son expérience en ces termes:

«J'ai rencontré Jigmé Phuntsok Rinpoché à l'âge de treize ans. À cette époque, j'étais un peu lunatique et plus encline à la solitude qu'à être amicale envers les autres. J'avais été élevée dans la tradition du bouddhisme tibétain par mes parents euro-américains, qui étaient parmi les membres les plus actifs d'un groupe bouddhiste tibétain. Pendant environ une décennie, ce groupe avait invité différents enseignants de la lignée Nyingma à venir professer, nous faisant ainsi bénéficier d'enseignements riches et de styles variés. Comme je n'avais ni frères, ni sœurs pour me distraire et qu'il n'y avait pas d'autres membres de ma famille dans la région pour s'occuper de moi, j'étais la seule de ma génération à fréquenter régulièrement le centre.

Lorsque nous sommes arrivés à l'église, à environ trente minutes de notre domicile, il faisait déjà sombre. Le bâtiment n'avait rien de particulièrement accueillant et l'intérieur était très ordinaire. Il était difficile de croire que nous étions dans une église, car il n'y avait ni croix ni représentations de divinités chrétiennes.

Je suis plutôt critique par nature, et ce jour-là, j'ai pénétré dans l'auditorium de mauvaise humeur et avec un certain scepticisme. Je ne me souviens plus très bien du début, mais il y avait un grand nombre de personnes sur scène, il n'était pas évident de déterminer laquelle d'entre elles était l'enseignant important pour lequel nous avons fait ce long trajet à la

tombée de la nuit. Ce n'était pas du tout ce à quoi je m'attendais en tant que bouddhiste tibétaine.

J'étais habituée aux ornements dorés, aux brocarts, aux rituels et aux chants. La simplicité de cet environnement m'a étonnée. Je crois que le principal orateur était assis dans un fauteuil, tandis que les autres étaient installés sur de simples chaises. La mise en scène n'était pas particulièrement impressionnante, du moins jusqu'à ce que l'enseignant commence à parler.

Sa voix profonde résonnait. Elle semblait s'imprégner en moi et faire sens de très forte manière même si je ne comprenais pas grand-chose au vocabulaire utilisé. Pour être honnête, je ne suis pas certaine que les mots étaient plus importants que l'impact général de son discours.

Au début, je dois l'admettre, je m'ennuyais, mais je ne suis pas le genre de personne qui le fait longtemps. Alors, j'ai observé les personnes sur scène, en particulier le vieil homme tibétain qui parlait. Je me souviens qu'il semblait me regarder aussi, bien que je ne sois pas certaine de le croire par narcissisme ou d'un faux souvenir. Toutefois, lentement, sans que j'en sois pleinement consciente, quelque chose a provoqué en moi et une profonde compréhension a émergé. Les murs, le tapis et les chaises, dans leurs couleurs moutarde et blanches, semblaient devenir transparents et irréels. Les tourbillons de pensées emplies d'émotions se sont apaisés. Mon cerveau d'adolescente, en proie au stress hormonal, a été momentanément calmé, oserais-je dire, même réduit au silence.

Bizarrement, je suis sortie de cette église en étant davantage imprégnée du bouddhisme et moins en quête, plus assurée et beaucoup moins confuse. Et si j'ai oublié les enseignements et même le nom de ce grand enseignant pendant longtemps, l'endroit et la transformation qui s'étaient opérées en moi sont restés gravés dans ma mémoire. On aurait dit qu'il m'avait entraînée sur la voie du bouddhisme. Peu de temps après cette expérience, j'ai commencé à assister aux enseignements avec mes parents de manière

volontaire, avec l'enthousiasme d'une véritable étudiante, plutôt que comme l'enfant contraint d'y participer.

À plusieurs reprises au fil des décennies qui ont suivi, j'ai repensé à cet auditorium jaune dans cette église étrange. Le souvenir revenait irrésistiblement. J'ai demandé à ma mère à plusieurs reprises: 'Qui était cet enseignant? Où se trouvait cet endroit?' Ses souvenirs étaient vagues, et elle avait toujours eu du mal à retenir les noms tibétains, de sorte que le mystère est resté entier.

Puis, par le jeu du karma, c'est grâce à mon travail d'édition que j'ai été mise en relation avec Larung Gar. C'est avec une profonde gratitude et une dévotion envers le grand Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché, qui a apaisé mon esprit et m'a ramenée vers mon véritable refuge, le Bouddhahdharma, dans la lumière jaune de cette église presque irréaliste.»

L'expérience de Lea Groth est une puissante démonstration des bénédictions inconcevables de Jigmé Phuntsok Rinpoché. Ce qui est extraordinaire chez les êtres hautement réalisés tels que Sa Sainteté, c'est qu'ils peuvent non seulement apaiser les esprits des êtres sensibles en dispensant des enseignements bouddhistes, mais aussi transformer profondément leurs esprits simplement par leur présence, leur voix ou leur contact visuel, par exemple. En ce sens, si des parents emmènent leurs enfants rencontrer un noble enseignant de grande qualité ou assister à une assemblée Dharma, grâce aux bénédictions de ces occasions, les enfants ayant de profondes racines vertueuses peuvent entamer un nouveau chapitre dans leur vie et s'engager sur la voie qui renverse le cycle du samsara.

UNE BRÈVE PRÉSENTATION DE SHAMBHALA

Le 28 juin, S.S. Jigmé Phuntsok Rinpoché est revenu à Karma Dzong pour dispenser des enseignements supplémentaires. Lors de son discours, il a expliqué l'histoire et l'origine du royaume de Shambhala, ainsi que la connexion propice avec la communauté de Vajradhatu.

Je suis venu tout droit du Pays des Neiges, au Tibet, aux États-Unis. Je me trouve maintenant dans un endroit que l'on peut appeler la deuxième terre de Shambhala. En fait, le royaume réel de Shambhala est l'un des cinq grands lieux sacrés selon les doctrines bouddhistes. Ces cinq lieux sacrés sont:

- 1) BodhGaya, le lieu sacré situé au centre de ce monde où tous les bouddhas des trois temps atteindront l'éveil complet;
- 2) Le mont Wutai, la Montagne aux Cinq Sommets en Chine, le lieu sacré de l'Est où réside actuellement le Seigneur Mañjuśrī;
- 3) Le mont Potala, le lieu sacré du Sud où le noble Avalokiteśvara réside réellement;
- 4) La montagne de Cuivre ou Oddiyana, le lieu sacré de l'Ouest, le Pays des Dakinis, où réside Guru Padmasambhava;
- 5) Shambhala, le lieu sacré du Nord.

Où se trouve Shambhala? Il est situé dans un endroit qui demande à toute personne souhaitant s'y rendre de voyager pendant douze ans, et elle doit posséder le pouvoir de se déplacer n'importe où à sa guise. De nombreux êtres nobles du passé s'y sont rendus, comme le grand pandit indien Chilupa, qui a reçu les enseignements du Kalachakra lors de sa visite. La forme du royaume de Shambhala ressemble à une fleur de lotus à huit pétales. Comment une telle forme est-elle créée?

Au centre du lotus se trouve la cité capitale de Kalapa, entourée de 960 millions de petites cités qui forment la forme de huit pétales. Toutes

les rivières du royaume serpentent à travers la terre et se jettent dans la rivière de la cité capitale, Kalapa.



2.17: Sa Sainteté se concentrant sur la transmission de l'enseignement

Shambhala sera gouvernée par une lignée de trente-deux rois, composée de sept Dharmarajas (Tib. Chögyel) et de vingt-cinq rois Kalkin (Tib. Rigden), Kalkin signifiant «Porteur des Castes». Le premier des sept Dharmarajas de Shambhala était le roi Suchandra (Tib. Dawa Sangpo). Il faisait partie d'un des premiers groupes de disciples qui ont reçu les enseignements du Kalachakra de Bouddha Sâkyamuni, à l'endroit du grand stupa de Shri Dhanyakataka, dans le sud de l'Inde, peu de temps avant le parinirvâna du Bouddha. Le roi Suchandra a compilé les enseignements du Kalachakra qui étaient restés dans sa mémoire sous la forme d'un texte de 12 000 versets, bien connu sous le nom de *Tantra Excellent Racine du Kalachakra*, ou *Shri Kalachakra* en sanskrit. Dawa Sangpo et les six Dharmarajas qui lui ont succédé ont tous détenu ce tantra racine et l'ont enseigné aux habitants de Shambhala au cours de leur règne.

Pendant le règne des sept Dharmarajas, les habitants de Shambhala étaient soumis au système des castes, tout comme dans l'Inde ancienne. Ils étaient classés en quatre castes principales: les brahmanes (prêtres, gourous, etc.), les kshatriyas (guerriers, rois, administrateurs, etc.), les vaishyas (agriculteurs, commerçants, etc., également appelés visayas), et les shudras (travailleurs). Un ensemble de réglementations conformes au système des castes existait, par exemple, seuls les habitants de certaines castes étaient autorisés à recevoir les enseignements du Dharma, tandis que la plupart des autres castes en étaient interdites.

Sous l'impulsion de Mañjuśrī Yashas, le huitième roi de la lignée de Suchandra, le système des castes a été aboli, et tous les habitants de Shambhala ont été unis au sein d'une seule «caste vajra», la famille des pratiquants tantriques. Ainsi, Mañjuśrī Yashas est devenu le premier roi Kalkin de Shambhala, le premier détenteur de la caste vajra. Il a composé le *Tantra du Kalachakra Abrégé* (Skt. *Kalachakara Laghut Tantra*) en cinq chapitres, une version condensée et simplifiée du *Tantra du Kalachakra Racine*, et l'a enseigné à des centaines de milliers de personnes, y compris aux adeptes de la religion Melcha, qui vénéraient le soleil, dans son royaume. Son fils et héritier royal, Pundarika, a écrit un commentaire intitulé la *Lumière Immaculée*^a pour l'expliquer plus en détail.

Le *Tantra Excellent du Kalachakra*, le *Tantra Abrégé du Kalachakra*, ainsi que le *Grand Commentaire la Lumière Immaculée* ont été propagés et florissants en Inde. En ce qui concerne la traduction tibétaine des enseignements du Kalachakra, le *Tantra Racine*, le *Tantra Abrégé* et la *Lumière Immaculée* ont tous été traduits en tibétain.

En 1027, le *Tantra Abrégé* est apparu en Inde, et les enseignements du Kalachakra ont été apportés pour la première fois au Tibet. Cette année a été nommée l'*Année de Rabjung*. Rabjung signifie littéralement «le suprême qui part» en tibétain, avec une connotation de l'apparition du Dharma. Ce nom a été donné pour marquer le moment important

^a drima med pa'i od (dri ma med pa'i 'od), Skt. Vimalaprabha; Pundarika.

où les enseignements du Kalachakra sont arrivés au Tibet. À partir de cette année, Rabjung a été intégré dans le système de datation tibétain en tant que partie du cycle du calendrier. Une année tibétaine suivant le Rabjung est correctement identifiée par trois parties, les deux premières correspondant grossièrement à des identifiants similaires utilisés dans le calendrier chinois, l'Animal et l'Élément, et la troisième partie étant le Rabjung. Un Rabjung est un cycle de soixante ans, et le premier Rabjung a eu lieu en 1027. Cette année (1993) est la septième année du dix-septième Rabjung depuis l'année où le Kalachakra a été apporté au Tibet.

Tous les Dharmarajas et les Rois Kalkin, lorsqu'un règne prend fin, leur successeur accède immédiatement au trône. Chaque Roi Kalkin règne sur Shambhala pendant cent ans, au cours desquels ils enseignent les enseignements du Kalachakra et transmettent la lignée aux habitants des 960 millions de villes de Shambhala. Samudravijaya (Tib. *Gyatso Namgyäl*) et Aja (Tib. *Gyälka*) étaient deux exceptions, car la durée totale des règnes de ces deux rois était de 403 ans, pendant lesquels Samudravijaya a enseigné le Dharma pendant 182 ans et Aja pendant 221 ans.

Qui est le Roi Kalkin actuel à Shambhala? Il s'agit du vingt-et-unième Roi Kalkin, Aniruddha, et cette année marque la soixante-septième année de son règne. Après lui, les vingt-deuxième, vingt-troisième et vingt-quatrième Rois Kalkin, Narasingha, Maheshvara et Anantavijaya, apparaîtront successivement et monteront sur le trône.

Le vingt-cinquième et dernier Roi Kalkin du royaume de Shambhala est Rudra Chakrin, le porteur courroucé de la roue. Lorsqu'il montera sur le trône, le Dharma connaîtra un déclin dans le monde et son nom sera à peine entendu. Pire encore, parmi les villes extérieures et la ville intérieure de Shambhala, toutes entourées de montagnes enneigées, les armées barbares auront conquis toutes les villes extérieures. Lorsqu'elles s'apprêteront à envahir la ville intérieure, le Roi Kalkin Rudra Chakrin apparaîtra en colère. Entièrement armé, il

chevauchera son cheval de guerre de pierre grâce à un pouvoir miraculeux, brandissant sa roue de fer dans les airs dans le sens des aiguilles d'une montre, et se dirigera vers Jambudvipa, Aparagodaniya et Purvavideha, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour combattre les armées barbares. Après une année de batailles, il anéantira les armées barbares et hissera le drapeau de la victoire du Bouddhahdharma sur les quatre continents. Il gouvernera le royaume pendant cent ans, et ses deux fils, Brahma et Sureshvara, seront la principale cause de la prospérité des enseignements du Kalachakra pendant des milliers d'années, sans aucun signe de déclin.

Ce qui précède était une brève introduction à l'origine et à l'histoire de Shambhala.

On croit que votre lama racine, Trungpa Rinpoché, est le futur Roi Kalkin Rudra Chakrin. Au cours de sa vie, Rinpoché a créé de nombreuses conditions auspicieuses à cet égard. Par exemple, il a revêtu l'uniforme d'un officier militaire et a organisé de nombreux gardes à ses côtés. Vous avez vraiment de la chance d'avoir rencontré Trungpa Rinpoché, reçu ses enseignements, et maintenant maintenu sa lignée. En général, quiconque pratique les enseignements Kagyu, et en particulier le Dharma que Trungpa Rinpoché a pratiqué, renaîtra dans le royaume de Shambhala en tant que guerrier. Quel est ce Dharma qu'il a pratiqué? Comme je l'ai dit hier, il s'agit du chemin progressif et complet vers l'éveil complet, tel qu'il a été pratiqué par Jetsun Milarepa. Parmi toutes ses pratiques, la plus importante est la bienveillance et la compassion, qui représentent le seul et unique chemin sublime, inoffensif et pacifique, et qui est commun à toutes les écoles bouddhistes.

Certains d'entre vous peuvent se demander: «Nous savons que notre gourou est un lama extraordinaire et grand, mais comment sa pratique principale peut-elle être la bienveillance et la compassion?» En réalité, toutes ses activités visaient à transmettre la bienveillance et la compassion. Si Trungpa Rinpoché avait été une personne en quête de

renommée et d'offrandes matérielles, il aurait acquis une renommée beaucoup plus étendue et beaucoup plus d'offrandes en restant en Inde ou au Tibet. Dans ces régions, il y a de nombreux détenteurs de lignée et grands maîtres qui préservent le Dharma, ainsi que de nombreux fidèles bouddhistes dévoués. En revanche, ici aux États-Unis, avant son arrivée, à l'exception de très peu de personnes, la majorité des gens n'avait jamais entendu parler du nom du Bouddha, sans parler d'un mot du Dharma, ni jamais vu un sangha monastique. C'est précisément pour cette raison que Rinpoché est venu ici et a établi VAJRADHATU, qui dispose maintenant de ce centre principal ainsi que de plus de cent centres de Dharma affiliés. Ce qu'il a accompli est quelque chose qu'aucun autre grand maître du passé n'a jamais réalisé. Cela suffit à démontrer la profonde bienveillance et compassion qui habitent son esprit.

Certes, il peut être inapproprié pour moi de parler des qualités de votre gourou, un peu comme un étranger qui vous présenterait vos membres de la famille. Néanmoins, ayant longtemps entendu parler des vastes réalisations accomplies par Trungpa Rinpoché lorsque j'étais au lointain Pays du Tibet,



2.18: Sa Sainteté avec le public

et maintenant, en venant personnellement ici et en témoignant de ses actes extraordinaires, mon esprit est rempli de grande stupéfaction, de joie et de dévotion. Ces mots sortent naturellement de ma bouche. Il y a un dicton tibétain qui dit «vendre une aiguille à un fabricant d'aiguilles». Si nous essayons de vendre une aiguille à un fabricant d'aiguilles, cela réussira rarement. De même, parler de toutes ces qualités de Trungpa Rinpoché devant ses disciples peut être plus ou moins inutile, et je vous prie de m'excuser s'il y a quelque chose d'inapproprié dans ce que j'ai dit.

En concluant ces paroles, Sa Sainteté a donné la transmission orale des les *Trente-Sept Pratiques des Bodhisattvas* et a brièvement présenté le mérite de cet enseignement:

Le Bouddhadharma repose sur un ensemble d'enseignements et de pratiques destinés à aider les êtres à trouver la paix intérieure, à se libérer de la souffrance et à atteindre l'éveil. Les *Trente-Sept Pratiques des Bodhisattvas* sont une synthèse des enseignements bouddhistes essentiels et mettent particulièrement l'accent sur la cultiver la bienveillance et la compassion tout en s'abstenant de nuire aux autres êtres.

Lorsque vous vous engagez dans ces pratiques, que vous les voyez, les entendez, les récitez ou les pratiquez, vous pouvez recevoir de nombreux bienfaits, notamment la guérison de la maladie, la longévité, la prospérité matérielle et une renommée durable. Cependant, le but ultime de ces pratiques est d'atteindre un état d'éveil, de libération de la souffrance, où vous connaîtrez une paix profonde et un bonheur durable, tant dans cette vie que dans les vies futures.

Cet enseignement est précieux dans le bouddhisme tibétain, et il est pratiqué par toutes les écoles de cette tradition. Le noyau de ces pratiques consiste à développer l'amour et la compassion envers tous les êtres, à s'abstenir de leur causer du tort et à cultiver une attitude d'altruisme et de bienveillance. C'est une voie vers l'éveil basée sur la compréhension que le véritable bonheur réside dans la compassion et la gentillesse envers les autres.

J'espère que vous pourrez tirer profit de ces pratiques et atteindre un état d'éveil qui apporte la paix et le bonheur tant à vous-même qu'aux autres.

Il serait amplement satisfaisant pour votre pratique spirituelle si vous avez pleinement saisi et compris la profondeur de ce texte. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez solliciter d'autres lamas pour qu'ils en

dévoilent la signification. Mes mains se joignent devant mon cœur en une humble prière pour que chacun d'entre vous puisse mettre en pratique et concrétiser cet enseignement précieux.

J'AI FAIT UN HABIT



2.19: Sa Sainteté et Khenpo Sodargye portant le vêtement qu'il a confectionné

Voyager aux côtés de Sa Sainteté était une expérience radicalement différente de mes voyages en solitaire. Chaque fois que je l'accompagnais à l'étranger, je limitais au maximum mes affaires personnelles, que ce soit en vêtements ou en objets. Lors de notre séjour à Boulder, aux États-Unis, j'ai rapidement constaté de grandes variations de température entre le jour et la nuit. Les matins et les soirées étaient un peu frais, tandis que la lumière du soleil était d'une forte intensité en journée. Face à ces conditions météorologiques changeantes, j'ai ressenti le besoin de revêtir un vêtement pour me tenir chaud le matin et le soir.

Contrairement à l'Inde ou au Népal, il était difficile de trouver des vêtements monastiques ou des robes aux États-Unis. Lors d'un après-midi de temps libre, j'ai entrepris de me rendre dans plusieurs centres commerciaux à Boulder dans l'espoir de trouver un vêtement approprié, en vain. Sans autre possibilité, j'ai décidé d'acheter un morceau de tissu pour en confectionner un moi-même. Encore une fois, le tissu safran se faisait rare, même après avoir cherché dans de nombreux magasins. Finalement,

j'ai mis la main sur un coupon de la bonne couleur, que j'ai apporté à un atelier de couture. À ma grande surprise, le tailleur n'avait jamais réalisé de vêtement monastique et ignorait comment s'y prendre.



2.20: Le vêtement que Khenpo Sodargye a confectionné

Heureusement, ayant de l'expérience dans la confection de vêtements, j'ai découpé le tissu sur place et montré au tailleur comment l'assembler. Grâce à notre collaboration, le manteau fut rapidement confectionné. Il m'allait à la perfection, la taille était idéale. Ce manteau a pleinement rempli son rôle tout au long de nos arrêts ultérieurs au cours de notre voyage.

J'avais l'habitude de donner mes vêtements supplémentaires aux autres, mais ce manteau est une exception. Après mon retour de l'étranger, je ne suis pas parvenu à m'en séparer. À ce jour, je l'emporte toujours avec moi lors de mes voyages et le porte fréquemment. La qualité du tissu est remarquable. Bien que trente années se soient écoulées, la couleur a à peine pâli, et sa forme est identique à celle qu'il avait lors de sa confection. La seule différence, c'est que j'ai pris un peu de poids, donc il m'est devenu un peu étroit, mais je peux toujours le porter.

Naturellement, comparé à Sa Sainteté et à ses activités dharmiques, cela paraît bien futile et ne mérite guère d'être évoqué. Cependant, alors que je relate les faits du voyage, celui-ci, me revient en mémoire, c'est pourquoi je me suis permis de le mentionner.

ADIEU À VAJRADHATU À BOULDER

Le 29 juin, Sa Sainteté rencontra tous les membres dirigeants de VAJRADHATU à Boulder, ainsi que certains grands maîtres d'autres centres dharmiques. Il leur offrit des bénédictions et échangea avec eux.

Puisque c'était notre dernière journée à Boulder et que nous étions sur le point de partir, Sa Sainteté adressa ses adieux à tous en ces termes simples:



2.21: Dzigar Kongtrul Rinpoché offrant un khata à Sa Sainteté

Plus singulière que d'autres destinations, Boulder peut véritablement être appelée la deuxième terre de Shambhala. J'estime que c'est une connexion particulièrement bénie pour moi d'être parvenu ici et de partager les enseignements du Dharma avec chacun d'entre vous. Ce voyage m'apporte une immense joie.

Lorsque j'étais au Tibet, j'espérais ardemment venir aux États-Unis. Cette fois-ci, c'est grâce à la bienveillance et à l'assistance chaleureuse de nombreux grands maîtres résidant actuellement en Inde et aux États-Unis, ainsi qu'aux conditions favorables créées par leurs centres dharmiques, que mon voyage vers l'Occident a pu se réaliser. Lorsque j'ai appris l'existence d'une organisation bouddhiste nommée VAJRADHATU, mon cœur s'est immédiatement empli d'une grande joie. Je ne mens pas à ce sujet. J'ai le sentiment d'avoir une connexion profonde avec vous tous ici, une connexion qui a été forgée dans nos vies antérieures.

Je tiens sincèrement à vous remercier pour votre lettre d'invitation, qui s'est avérée jouer un rôle crucial en m'aidant à communiquer efficacement avec les ambassades chinoises et américaines, ainsi qu'avec d'autres départements gouvernementaux, pour obtenir avec succès

mon visa. En plus de vos efforts considérables pour m'inviter ici, vous avez également pris en charge les billets d'avion, ainsi que toutes sortes de dépenses, y compris la nourriture et l'hébergement. Pour toute cette aimable assistance, je garde une gratitude sincère et profonde dans mon cœur.

Pour conclure mes paroles, j'espère que nous aurons la chance de nous revoir dans cette vie présente. Si, pour quelque raison que ce soit, nous ne pouvons pas nous réunir dans cette vie, aspirons à renaître dans le Sukhavati à l'Ouest ou dans le Shambhala au Nord, afin que nous puissions nous réunir dans la prochaine vie.

Après le discours de Sa Sainteté, Khenpo Namdrol a résumé les activités dharmiques de ces derniers jours à Boulder et a prononcé les paroles suivantes:

«Au cours des derniers jours, Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché nous a offert de nombreux enseignements suprêmes et précieux, et je suis convaincu que nous en avons tous grandement bénéficiés. En tant que khenpo à l'Institut Ngagyur Nyingma du monastère Namdroling, situé dans le sud de l'Inde, j'ai moi-même fait le voyage à Larung Gar à trois reprises pour recevoir des enseignements sur les sūtras et les tantras de Khenpo Rinpoché. Cette fois-ci, Sa Sainteté Penor Rinpoché m'a nommé pour accompagner Khenpo Rinpoché tout au long de ce périple.

En séjournant dans votre centre et en partageant ces quelques jours avec vous, je ressens votre profonde conviction et votre dévouement, ainsi que votre vif intérêt pour le Dharma. Cela me remplit de joie. Cependant, bien que certains d'entre vous aient des dispositions pour l'apprentissage et la pratique du Dharma, en comparaison avec les pratiquants des académies bouddhistes traditionnelles tibétaines, je dirais qu'il reste encore des possibilités d'amélioration.

Traditionnellement, les pratiquants tibétains suivent les directives énoncées dans les sūtras et les shastras pour évaluer un maître avant de décider s'ils souhaitent l'accompagner ou non. En Occident, il semble que la plupart des gens souhaitent prendre leur décision surtout en fonction des paroles d'un enseignant. En réalité, il existe toutes sortes d'enseignants avec des niveaux de connaissance, de formation et de réalisations spirituelles variables. Si un enseignant ne maîtrise pas suffisamment les sūtras et les tantras, il peut être quelque peu risqué de se fier à lui.



2.22: Khenpo Namdrol en plein enseignement

Au fil des années, vous avez correctement participé à l'étude et à la pratique du Dharma, en embrassant les enseignements Nyingma et Kagyu sans partialité. J'espère que vous continuerez à pratiquer à la fois le Dzogchen et le Mahamudra à l'avenir, comme vous l'avez toujours fait.»

Après les paroles de Khenpo Namdrol, le représentant de VAJRADHATU exprima sa gratitude envers Sa Sainteté de la manière suivante:

«Sa Sainteté, vous avez déclaré que lorsque vous avez reçu la lettre de VAJRADHATU, vous avez ressenti une grande joie. Lorsque nous avons entendu le nom de Khenpo Jigmé Phuntsok, nous avons eu la même émotion ainsi que nous avons vu votre image. C'est un véritable miracle.

Ensuite, nous avons commencé à étudier vos activités miraculeuses, et nous sommes devenus enthousiastes, peut-être de manière quelque peu confuse. Il semble que le miracle le plus profond et le plus difficile à accomplir soit le miracle d'être bon envers les autres. Si vous allez être le général à Shambhala, sous le roi qui aura été Trungpa Rinpoché, je voudrais maintenant nous présenter tous en tant que volontaires pour être vos guerriers.

Merci encore et encore.»

En fin de compte, Jetsunma Lama Mumtso conféra l'initiation de Mañjuśrī à tout le monde, marquant ainsi la fin des activités dharmiques à Boulder.



2.23: Lama Mumtso conférant l'initiation de Mañjuśrī

NOTES

1. L'Équipe Internationale de Traduction est un groupe d'étudiants han chinois dévoués qui travaillent principalement sur la traduction des écrits et enseignements oraux de Khenpo Sodargye.
2. Le Festival de Saga Dawa est célébré au quatrième mois du calendrier tibétain pendant tout un mois et est l'un des festivals les plus importants au Tibet.
3. Une khata, également connue sous le nom de khatag ou khada, est une écharpe cérémonielle traditionnelle utilisée dans le bouddhisme tibétain et le tengrisme [source: wikipedia]
4. Kaya (Skt. kāya; Wyl. sku) — Le mot sanskrit kaya signifie littéralement «corps», mais peut également signifier dimension, champ ou base. Ce terme désigne les différentes manifestations ou dimensions d'un bouddha. [source: rigpawiki.org]
5. Un kalpa est une période de temps très longue, un éon, dans la cosmologie hindoue et bouddhiste. Il se situe généralement entre la création et la recréation d'un monde ou d'un univers. On distingue généralement deux types de kalpa, le Suñña-Kalpa et l'Asuñña-Kalpa. Le Suñña-Kalpa est le monde où aucun Bouddha n'est né. L'Asuñña-Kalpa est le monde où au moins un Bouddha est né. [source: wikipedia]
6. Tathāgata est un mot en Pali et en Sanskrit; Gautama Bouddha l'utilise lorsqu'il se réfère à lui-même ou à d'autres Bouddhas dans le Canon Pāli. De même, dans le corpus du Mahayana, c'est une épithète de Sākyamuni Bouddha et des autres Bouddhas célestes. [source: wikipedia]
7. Rakshasa (Skt. rākṣasa ou rakṣas; Pali. rakkhasa; Tib. sinpo; Wyl. srin po) — un type d'esprit maléfique se nourrissant de chair humaine. L'une des huit classes de dieux et de démons. Il désigne également les sauvages cannibales habitant le continent du sud-ouest de Chamara, où se trouve Zangdokpalri. Parfois, le terme «rakshasas» fait référence à l'expression indisciplinée et indomptée de l'ignorance et des émotions perturbatrices.[source: rigpawiki.org]
8. Yaksha (Skt. yakṣa; Tib. nōjin; Wyl. gnod sbyin) — l'une des huit classes de dieux et de démons. Les yakshas sont des êtres puissants, parfois bienveillants et parfois malveillants, qui vivent sur terre, dans l'air et dans les cieux inférieurs.[source: rigpawiki.org]
9. Gandharva (Tib. driza; Wyl. dri za) — une classe d'êtres non humains, littéralement 'mangeurs d'odeurs'. Peut faire référence à la fois à: les 'musiciens des cieux' qui résident dans les deux

- cieux au sommet même du mont Meru, ou les êtres dans le bardo qui se nourrissent des odeurs. [source: rigpawiki.org]
10. Mahasattva (ou «grand être» en français) est un terme qui désigne un grand bodhisattva ayant pratiqué le bouddhisme pendant une longue période et ayant atteint un niveau très élevé sur la voie de l'éveil (bodhi).[source: rigpawiki.org]
11. Dans le bouddhisme, ces joyaux sont le Bouddha historique Sâkyamuni, le Dharma (l'ensemble des enseignements du Bouddha et des bodhisattvas et des patriarches), et le Sangha composé des quatre catégories d'êtres nobles et des laïcs (upasika).[source: wikipedia]
12. Pāramitā ou pāramī est un terme bouddhiste souvent traduit par «perfection». Il est décrit dans les commentaires bouddhistes comme une noble qualité de caractère généralement associée aux êtres éveillés. [source: wikipedia]
13. Chakravartin (également cakravartin, cakravartirāja), littéralement «empereur à la roue tournante», désigne un type de monarque universel dans la cosmologie bouddhiste qui règne sur son domaine conformément au Dharma. Selon la tradition, il n'y a qu'un seul chakravartin à la fois dans un système mondial, de la même manière qu'il n'y a qu'un seul bouddha à la fois. Le chakravartin a des attributs physiques similaires à un bouddha, mais il lui manque les pouvoirs mentaux et surnaturels d'un bouddha.[source: encyclopediaofbuddhism.org]
14. Un yojana est une ancienne unité de mesure; son équivalent exact n'est pas connu, mais les estimations varient de trois à dix-sept miles et demi. [source: encyclopediaofbuddhism.org]
15. Tertön (Wyl. gter ston) — un révélateur de trésors spirituels (terma) cachés par le Guru Rinpoché et Yéshé Tsogyal pour le bénéfice des générations futures. [source: rigpawiki.org]
16. Asaṃkhyeya est un mot en sanskrit qui est interprété comme signifiant innombrable et incomparable, il apparaît souvent dans les textes bouddhistes. Par exemple, on dit que le Bouddha Sâkyamuni a pratiqué pendant 4 grands kalpas asaṃkhyeya avant de devenir un Bouddha. [source: wikipedia]
17. Les «dix bhumis» (Skt. daśabhūmi; Tib. sa chu; Wyl. sa bcu) sont dix étapes ou «niveaux» utilisés dans le Mahayana pour décrire la progression d'un pratiquant sur le chemin de l'illumination.[source: rigpawiki.org]
18. Jambudvīpa (Skt. Jambudvīpa; Tib. Dzambuling; Wyl. 'dzam bu gling; Anglais: 'Rose-Apple Continent') — l'un des quatre continents, situé au sud du mont Meru. Sa forme est trapézoïdale ou ressemble à la forme de la tête d'une hache. C'est le monde humain dans lequel nous vivons. [source: rigpawiki.org]
19. Ashadha ou Aashaadha ou Adi est un mois du calendrier hindou qui correspond à juin/juillet dans le calendrier grégorien.[source: wikipedia]
20. Dans le bouddhisme, le parinirvana (Skt. parinirvāṇa; Pali: parinibbāna) est couramment utilisé

pour désigner le nirvana-après-la-mort, qui survient à la mort de quelqu'un qui a atteint le nirvana de son vivant.

21. Naga (Skt. *nāga*; Tib. *lu*; Wyl. *klu*) — des esprits serpents classés comme l'une des huit classes de dieux et de démons, ou comme des animaux ou des demi-dieux. [source: rigpawiki.org]
22. Le bouddhisme tibétain compte quatre grandes écoles, à savoir Nyingma (VIIIe siècle), Kagyu (XIe siècle), Sakya (1073) et Gelug (1409). La Jonang est une école plus petite qui perdure, et le mouvement Rimé (XIXe siècle), signifiant «sans parti pris», est un mouvement non sectaire plus récent qui cherche à préserver et à comprendre toutes les différentes traditions. [source: wikipedia]
23. Les dix sciences (Tib. *rikné chu*) ou domaines de connaissance comprennent: Les cinq grandes sciences (Tib. *rigné chenpo nga*): 1) L'artisanat, 2) La logique, 3) La grammaire, 4) La médecine, 5) La science intérieure ou le Dharma Et Les cinq petites sciences (Tib. *rigné chung nga*): 1) Les synonymes, 2) Les mathématiques et l'astrologie, 3) La performance, 4) La poésie, 5) La composition. [source: wikipedia]
24. Un pandit est une personne possédant une connaissance spécialisée ou un enseignant dans n'importe quel domaine de connaissance, que ce soit les shastras (les écritures sacrées) ou les shastras (les armes) dans l'hindouisme, en particulier les textes védiques, le Dharma ou la philosophie hindoue.
25. Tsok (Skt. *gaṇacakra*; Wyl. *tshogs*) — une pratique essentielle du Vajrayana impliquant des offrandes et une purification, pratiquée particulièrement les 10ème et 25ème jours du mois tibétain. [source: rigpawiki.org]
26. Dakini (Skt. *dākinī*; Tib. *khandroma*; Wyl. *mkha' 'gro ma*) — une incarnation féminine de l'énergie éveillée. Les lamas féminins et les épouses spirituelles des lamas masculins portent souvent le titre de «khandro». [source: rigpawiki.org]
27. Padmasambhāva, également connu sous le nom de Guru Rinpoché et le Lotus d'Oḍḍiyāna, était un maître Vajra bouddhiste tantrique de l'Inde médiévale qui a enseigné le Vajrayana au Tibet (vers le VIIIe - IXe siècle). [source: wikipedia]
28. Terma (Wyl. *gter ma*) — des trésors spirituels cachés par Guru Rinpoché et Yeshe Tsogyal dans la terre et dans l'esprit des disciples pour être révélés au moment approprié par des 'révélateurs de trésors' ou tertöns. Beaucoup de ces termas ont été rassemblés par Jamgön Kongtrul et Jamyang Khyentse Wangpo en plus de soixante volumes, le Rinchen Terdzö, ou Trésor des Termas Précieux. La lignée des Termas, avec le Nyingma Kama, sont les deux modes de transmission des enseignements de l'École Nyingma. [source: rigpawiki.org]
29. Le phurba est une dague rituelle utilisée dans les pratiques tantriques. Elle sert à se protéger contre les énergies négatives et à favoriser le changement positif. [source: mandalas.life]

30. Kham est souvent traduit par le Tibet oriental et constitue l'une des trois principales provinces du Tibet, les autres étant Ü-Tsang et Amdo. [source: rigpawiki.org]
31. La doctrine des Trikāya est une doctrine fondamentale au sein du bouddhisme Mahayana et Vajrayana qui délimite la nature multidimensionnelle de l'existence d'un Bouddha. Ce concept postule qu'un Bouddha possède trois corps distincts ou aspects, chacun représentant une facette différente de l'illumination.
32. Le Sambhogakaya (Skt. saṃbhogakāya) est défini comme un 'corps de forme' (rupakaya) d'un bouddha, qui n'apparaît qu'aux bodhisattvas et est la base de l'apparition du nirmanakaya. Il est orné des signes majeurs et des marques mineures. [source: rigpawiki.org]
33. Nirmanakaya (Skt. nirmāṇakāya; Tib. tulku; Wyl. sprul sku), ou 'la dimension de la manifestation incessante', est défini comme un rupakaya ou 'corps de forme' qui émerge de la condition dominante du sambhogakaya et apparaît comme le maître de divers êtres, qu'ils soient purs ou impurs. [source: rigpawiki.org]
34. Siddhi (Skt. siddhi; Tib. ngödrup; Wyl. dngos grub) — accomplissements, ou littéralement 'accomplissements réels'. Les résultats temporaires et ultimes atteints par la pratique spirituelle. [source: rigpawiki.org]
35. Sukhavati est la terre pure d'Amitābha dans le bouddhisme mahayana. On l'appelle aussi la Terre de la Béatitude ou la Pure Terre de l'Ouest, et c'est la terre pure bouddhiste la plus connue, en raison de la popularité du bouddhisme de la Terre Pure en Asie de l'Est. [source: wikipedia]
36. Le canon bouddhiste tibétain est une collection de textes sacrés, définie de manière relativement large et reconnue par différentes écoles du bouddhisme tibétain. Il se compose du Kangyur ou Kanjur, ainsi que du Tengyur ou Tanjur. [source: wikipedia]
37. 'Nyingthig' (qui évoque 'essence séminale' ou 'foyer du cœur'). 'Thig' est un étymon de 'thig-le', qui est la traduction tibétaine du sanskrit 'bindu', le point central du 'mandala' [source: wikipedia]





khenposodargye.org

Contactez-nous: info@khenposodargye.org



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་བུ་གཡེ་འདི་དཔེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཞག་མཁས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །