

# **UN VOYAGE VERS L'OUEST II**

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

*Compilé par*

**Khenpo Sodargye**



# TABLE DES MATIÈRES

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Liste des photographies | iv |
|-------------------------|----|

## **Sud de la France** **1**

|  |    |
|--|----|
| Vol vers Lerab Ling . . . . .  | 3  |
| Est-ce que Rinpoché Était Lerab Lingpa? . . . . .  | 6  |
| Les Causes Interdépendantes pour l'Épanouissement de Vajrakilaya . . . . .                 | 17 |
| Être l'Assistant du Gourou . . . . .   | 27 |
| Le Secret de Parvenir à l'Éveil en une Seule Vie . . . . .                                 | 32 |
| J'ai Également DonnÉ Quelques Conférences . . . . .  | 48 |
| Lama Mumtso Rinpoché . . . . .   | 51 |
| Appréciation du Paysage . . . . .  | 55 |
| Instructions Essentielles sur la Nature de l'Esprit . . . . .                              | 59 |
| Les Connexions Perçues . . . . .   | 74 |
| Les Instructions sur le Tögal . . . . .  | 79 |
| Paroles Sincères Avant le Départ . . . . .   | 84 |
| Un Autre Entretien avec Vingt Questions . . . . .  | 88 |
| Une Rencontre Personnelle avec Khenchen Yidzhin Norbu Jigmé Phuntsok<br>Rinpoché . . . . . | 94 |
| Les Bienveillants N'ont pas D'ennemis . . . . .  | 96 |

## **Épilogue** **101**

# LISTE DES PHOTOGRAPHIES

|      |  |    |
|------|--|----|
| 9.1  | Le sangha de Lerab Ling accueille Sa Sainteté  | 3  |
| 9.2  | Sogyal Rinpoché et des représentants saluent Sa Sainteté   | 3  |
| 9.3  | En haut: les tentes blanches pour les pratiquants; photo gracieusement fournie par Lerab Ling; En bas: la grande tente où se déroulaient les enseignements | 4  |
| 9.4  | Sa Sainteté commence ses enseignements sur le Dharma en France   | 6  |
| 9.5  | Sogyal Rinpoché présente Sa Sainteté avec sérieux  | 7  |
| 9.6  | Sa Sainteté devant un tangka de Padmasambhava  | 9  |
| 9.7  | Sa Sainteté attend pendant l'interprétation  | 11 |
| 9.8  | Le sangha de Lerab Ling écoute attentivement   | 15 |
| 9.9  | Khenpo Namdrol donne un enseignement   | 17 |
| 9.10 | Un sourire empreint de compassion  | 20 |
| 9.11 | Sa Sainteté donne joyeusement des enseignements  | 25 |
| 9.12 | Un sourire radieux sur le visage de Sa Sainteté  | 33 |
| 9.13 | Sa Sainteté totalement immergée dans la transmission des enseignements   | 39 |
| 9.14 | La bénédiction transcendante au-delà du temps et de l'espace   | 42 |
| 9.15 | Sa Sainteté termine un enseignement approfondi   | 47 |
| 9.16 | Khenpo Sodargye donne une conférence sur Lerab Lingpa et ses réincarnations  | 48 |
| 9.17 | Khenpo Sodargye interagit avec le public dans la vallée de Napa  | 49 |
| 9.18 | Khenpo Sodargye donne des enseignements et des transmissions orales à Boston   | 50 |
| 9.19 | Lama Mumtso confère une initiation   | 51 |

|      |  |    |
|------|--|----|
| 9.20 | À gauche: Lama Mumtso à Hawaï; photo gracieusement fournie par Joshua Mulder; à droite: dans le Maryland; photo provenant de palyulmedia.smugmug.com | 52 |
| 9.21 | Les deux du haut: Lama Mumtso et des disciples occidentaux à New York; les trois du bas: dans la vallée de Napa                                      | 53 |
| 9.22 | Les yeux vifs de Lama Mumtso   | 54 |
| 9.23 | Sogyal Rinpoché invite Sa Sainteté au sommet principal de Lerab Ling pour faire une offrande de sangha; photo gracieusement fournie par Lerab Ling   | 55 |
| 9.24 | Offrande de fumée; photo gracieusement fournie par Lerab Ling  | 56 |
| 9.25 | Sa Sainteté engageant une conversation joyeuse; photo gracieusement fournie par Lerab Ling   | 56 |
| 9.26 | Sa Sainteté et Sogyal Rinpoché   | 57 |
| 9.27 | Sa Sainteté marchant lentement dans la forêt; photo gracieusement fournie par Lerab Ling   | 57 |
| 9.28 | Sa Sainteté et d'autres se reposent et discutent à la maison de thé près de la cascade   | 58 |
| 9.29 | Sa Sainteté avec un sourire bienveillant; photo gracieusement fournie par Lerab Ling   | 65 |
| 9.30 | Sa Sainteté sur le trône du Dharma   | 70 |
| 9.31 | Les sourires de Sa Sainteté  | 71 |
| 9.32 | Une précieuse opportunité de recevoir des enseignements sur le Dharma  | 74 |
| 9.33 | Jaborah Arnoul maintenant  | 75 |
| 9.34 | Un portrait largement diffusé de Sa Sainteté; photo gracieusement fournie par Lerab Ling   | 76 |
| 9.35 | Jane Packham actuellement  | 77 |

|   |     |
|---|-----|
| 9.36 Sa Sainteté tenant une statue de Mañjuśrī; photo gracieusement<br>fournie par Lerab Ling       | 78  |
| 9.37 Sa Sainteté accrochant le mala à son oreille   | 79  |
| 9.38 Sa Sainteté souriant et se frottant la tête  | 83  |
| 9.39 Sa Sainteté tenant un microphone pour enseigner  | 85  |
| 9.40 Sa Sainteté et le sangha de Lerab Ling; photo gracieusement fournie<br>par Lerab Ling          | 86  |
| 9.41 Lerab Ling actuellement  | 87  |
| 9.42 Ringu Tulku Rinpoché actuellement  | 94  |
| 9.43 Patrick Gaffney actuellement   | 96  |
| 9.44 Un sourire radieux sur le visage de Sa Sainteté; photo gracieusement<br>fournie par Lerab Ling | 97  |
| 11.1 Larung Gar   | 104 |



9e Arrêt

Du 23 août au 30 août

# SUD DE LA FRANCE

# CALENDRIER

## ***Le 23 août***

Arrivée à Lerab Ling

## ***Le 24 août***

Donner l'initiation de Tendrel Nyesel le matin

## ***Le 25 août***

Rencontre avec les membres seniors de la gestion de Lerab Ling et leur a donné un bref enseignement

## ***Le 26 août***

Participation à un grand festin ganachakra de *Tendrel Nyesel*

## ***Le 27 août***

Donner l'initiation et des instructions sur *Yang Zab Nyingpo*

## ***Le 28 août***

Enseignement sur le *Secret Pour Atteindre la Bouddh  t   en une Seule Vie*

## ***Le 29 août***

Enseignement sur les *Instructions Essentielles de la Mise en évidence Directe de la Nature de l'Esprit* dans l'après-midi

## ***Le 30 août***

Donner l'initiation de Jampal Yeshe Sempa, enseignement des instructions sur t  gal, et prononcer un discours émouvant de départ le matin et avoir un entretien l'après-midi



## VOL VERS LERAB LING

En provenance de Boston, Massachusetts, nous avons traversé l'océan Atlantique pour atterrir à Paris, en France, un voyage d'environ sept heures. Après notre arrivée à Paris, nous avons pris un second vol d'une heure et demie à destination de Montpellier, en France. De là, nous nous sommes dirigés vers Lerab Ling en voiture, un trajet d'un peu plus



9.1: Le sangha de Lerab Ling accueille Sa Sainteté

d'une heure. Sur la route de montagne menant à Lerab Ling, un grand nombre de bouddhistes étaient déjà postés sur les côtés de la route, tenant respectueusement des khatas pour accueillir chaleureusement Sa Sainteté. La scène était à la fois grandiose et empreinte de dignité.



9.2: Sogyal Rinpoché et des représentants saluent Sa Sainteté

Après son arrivée, Rinpoché a été cordialement invité à résider dans la maison principale pour toute la durée de sa visite. Il se dit que sa chambre est devenue par la suite une «salle de prière sacrée», le centre spirituel de Lerab Ling, où d'éminents maîtres tels que S.S. Penor Rinpoché et S.S. Sakya Trichen ont également séjourné.

Lerab Ling est un centre bouddhiste fondé par Sogyal Rinpoché, l'auteur du célèbre ouvrage *Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*. L'emplacement a été choisi par Dilgo Khyentse Rinpoché en 1990 et béni par Dodrupchen Rinpoché en 1991. Par la suite, il est rapidement devenu l'un des plus grands centres bouddhistes tibétains en France. Niché au cœur de forêts luxuriantes et de magnifiques montagnes, le paysage rappelle fortement le Tibet. Chaque été, des retraites régulières et occasionnelles ainsi que des événements



9.3: En haut: les tentes blanches pour les pratiquants; En bas: la grande tente où se déroulaient les enseignements

dharmiques sont organisés tant pour les monastiques que pour les pratiquants laïcs. Lors de notre arrivée, ils se trouvaient à la fin d'une retraite de trois mois. Sur la colline, à une courte distance de notre résidence, des centaines de tentes étaient installées de manière ordonnée pour faciliter la retraite des pratiquants. Les tentes étaient du même style et de la même couleur, créant une atmosphère semblable à un camp militaire, assez impressionnante. Ils se réunissaient pour les enseignements du Dharma dans une grande tente à proximité. Au cours des sept jours suivants, Khenpo Rinpoché y donnerait des enseignements, et Ringu Tulku Rinpoché servirait d'interprète.

Étant donné que nous avons pris l'avion depuis le Canada, fait escale aux États-Unis, pour finalement arriver en France, le voyage fut très long. En cumulant le temps passé dans les voitures, les avions et les aéroports, cela représentait presque vingt heures. Sa Sainteté semblait très épuisée après une telle randonnée. Remarquant cela, Sogyal Rinpoché a dit: «Vous avez consacré beaucoup de temps à enseigner le Dharma en Amérique du Nord, et vos horaires ont été très chargés, vous devez donc vous sentir fatigué. En venant dans ce centre, je m'occupe de tout, vous n'avez pas à suivre un emploi du temps chargé. Veuillez prendre le temps de bien vous reposer afin de retrouver votre énergie. Vous êtes libre d'organiser votre emploi du temps comme vous le souhaitez, et nous serons ravis quelle que soit votre décision. Tant que vous êtes heureux, Votre Sainteté, c'est le Dharma!»

Il est effectivement vrai que Sa Sainteté avait entrepris un voyage fastidieux. Ces derniers mois, sa santé n'était pas optimale, mais il continuait néanmoins à dispenser des enseignements les uns après les autres. Il n'avait pas bénéficié d'un sommeil ou d'un repas satisfaisant, et il n'avait pas eu le temps de surmonter le décalage horaire. L'ensemble du voyage représentait un défi considérable, exigeant une énorme force physique et mentale. Ainsi, en entendant les paroles de Sogyal Rinpoché, Khenpo Rinpoché semblait beaucoup plus détendu.

Cependant, comme cela s'est avéré, même avec sa propre organisation, Sa Sainteté avait toujours un emploi du temps chargé et dispensait de nombreux enseignements à Lerab Ling, ce qui n'était en réalité pas plus facile pour lui que dans n'importe quel autre centre.

## EST-CE QUE RINPOCHÉ ÉTAIT LERAB LINGPA?

Le matin suivant, le 24 août, Sa Sainteté a décidé de continuer à donner des enseignements et a conféré l'initiation de Tendrel Nyesel révélée par le grand Tertön Lerab Lingpa. Avant l'initiation, Sogyal Rinpoché l'a présenté au public de la manière suivante:

«Sa Sainteté Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché a été reconnue comme la réincarnation du grand Tertön Lerab Lingpa du XIXe siècle. Son père faisait partie du clan de Dudjom Lingpa, et le troisième Dodrupchen Rinpoché était l'oncle de son père. Depuis son enfance, Rinpoché a étudié au monastère de Nubzur de la lignée Palyul dans l'École Nyingma. À l'âge de dix-huit ans, il a fréquenté à l'Académie Bouddhiste de Changma à Sershul, où il a eu Thubga Yidzhin Norbu comme principal enseignant. Au cours de six années de travail assidu, il a reçu de son enseignant toutes les instructions du Vajrayana, en particulier les enseignements de la Grande Perfection, de la manière qu'un vase rempli à ras bord.



9.4: Sa Sainteté commence ses enseignements sur le Dharma en France

Sa Sainteté a créé de nombreux monastères et centres d'études bouddhistes dans le pays du Tibet. Il a fondé l'Académie Bouddhiste des Cinq Sciences de Larung Gar à Sertar, une université bouddhiste non sectaire axée sur l'étude approfondie du bouddhisme et la méditation, accueillant plusieurs milliers de moines et nonnes résidents. Jusqu'à présent, Rinpoché a ordonné des dizaines de milliers de pratiquants masculins et féminins et a révélé de nombreux termas.

Cette année, il est venu pour la première fois dans le monde occidental pour diffuser le Dharma. Il a voyagé en Amérique, au Canada, et maintenant en France, jusqu'à notre centre, Lerab Ling. Je commence par souhaiter à Rinpoché la plus chaleureuse des bienvenues!

C'est une bénédiction extraordinaire pour nous tous que, avec votre grande compassion et votre gentillesse, vous nous rendiez visite ici à Lerab Ling. Aucun mot ne sera suffisant pour exprimer notre gratitude envers vous. Lerab Ling a été nommé d'après le grand Tertön Lerab Lingpa, et vous êtes précisément la réincarnation de Lerab Lingpa. Ainsi, votre présence parmi nous revêt une signification très particulière.

Non seulement êtes-vous la réincarnation du Tertön Sogyal, mais vous êtes également un grand enseignant. Nous admirons depuis longtemps vos extraordinaires activités de diffusion du Dharma dans le pays du Tibet. Depuis des années, j'entends parler de vos divers exploits incroyables. Vous êtes un grand défenseur des enseignements du Dzogchen, un représentant de Padmasambhava pour cette époque, et un maître de



9.5: Sogyal Rinpoché présente Sa Sainteté avec sérieux

lignée inégalé des enseignements termas. Tout le monde ici a entendu parler de votre remarquable travail de diffusion du Dharma dans le pays du Tibet. Votre renommée s'est répandue au loin et largement.

C'est véritablement remarquable que personne n'ait fait autant pour restaurer l'enseignement du Bouddha dans le pays du Tibet et pour guider les habitants à y pratiquer le Dharma. Partout, les étudiants occidentaux du bouddhisme tibétain sont profondément émus en apprenant les réalisations que vous avez accomplies. Notre engagement dans le Dharma ici en Occident n'est qu'une humble tentative d'imiter votre extraordinaire travail là-bas. Nous ressentons tous une grande proximité et une unité avec vous, un sentiment d'émerveillement et d'admiration pour votre travail, ainsi qu'une profonde gratitude pour les enseignements et les initiations que vous avez bien voulu nous accorder en cette occasion.»

Suite à cela, Sa Sainteté a répondu:

En un moment aussi parfait que celui-ci, je suis très heureux d'être ici avec vous tous, au siège de Lerab Lingpa. La véritable et suprême réincarnation du grand Tertön Lerab Lingpa, Sogyal Rinpoché, réside ici, et je suis extrêmement heureux de le rencontrer et de pouvoir échanger les enseignements du Mahayana avec lui.

Permettez-moi d'exprimer d'abord ma gratitude envers la reconnaissance de Sogyal Rinpoché à mon égard. Je suis sûr qu'il doit avoir ses propres raisons de dire tout cela. Mais ai-je vraiment les qualités qu'il m'a attribuées? Pas une seule. Il doit vraiment avoir une raison de dire ce qu'il vient de dire. C'est un peu comme appeler un chien un lion. Pour quelqu'un comme moi, qui possède toutes les faiblesses possibles et même pas la moindre trace de qualité positive, c'est seulement parce que j'ai le nom d'être la réincarnation de Lerab Lingpa et que j'ai l'apparence extérieure d'un pratiquant du Dharma, qu'il m'a fait tous ces compliments.



9.6: Sa Sainteté devant un tangka de Padmasambhava

Malgré cela, je ne possède pas la moindre qualité. Au cours de cette ère finale des enseignements de Bouddha Sâkyamuni, je suis assis sur un grand trône et expose les enseignements devant une grande assemblée, et cela est quelque chose qui ne peut être contesté. Il y a longtemps, dans le passé, pendant l'époque des enseignements de Bouddha Kashyapa, le roi Kriki eut un rêve avec une série de dix-huit présages différents. Dans une scène de son rêve, il vit un singe assis sur un trône de lion élevé, avec un grand rassemblement de lions assis devant pour écouter ses enseignements. Que signifie cela? C'était un signe qu'à l'avenir, pendant la période finale des enseignements de Sâkyamuni, celui qui serait assis sur un trône du Dharma ressemblerait à un singe sans la moindre capacité, tandis que les étudiants qui se rassembleraient autour de lui ressembleraient à des lions avec chaque qualité parfaite. Eh bien, dans mon cas, cela semble particulièrement pertinent.

Dans ma jeunesse, j'étais plutôt intelligent et doué pour l'étude des textes sacrés, et je respectais rigoureusement mes préceptes monastiques. C'est ainsi que l'on m'a attribué le titre de Lerab Lingpa. Cependant, je l'ai immédiatement rejeté, car la prière à Lerab Lingpa dit:

*Incarne du corps de Nanam Dorje Dudjom,  
Béni par la parole de Vajravahari,  
Manifestation espiègle de l'esprit de Padmasambhava,  
Le vidyadhara qui a ouvert les portes des termas profonds  
Et apaisé les êtres sensibles,  
Seigneur Lerab Lingpa, je vous prie.*

Évidemment, il était un bouddha. Alors, un bouddha, un être pleinement éveillé, aurait-il pu retomber dans le samsara? Si tel était le cas, et s'il pouvait devenir un être ordinaire, alors je pourrais être lui. Sinon, il me serait impossible d'être sa réincarnation. Par conséquent, depuis ma jeunesse, je n'acceptais jamais cela. Cependant, maintenant que je suis plus âgé, je me sens comme le moine dans le dicton de Patrul



Rinpoché: «Le bhikshu était strict au début et relâché à la fin». Mes vœux de moine, qui étaient très stricts au début, sont devenus un peu plus souples. J'ai beaucoup réfléchi en grandissant et en vieillissant. Suivant la prédiction de Lerab Lingpa, la plupart de ses étudiants et bienfaiteurs m'ont donné le nom de sa réincarnation. Bien sûr, me donner ce nom ne faisait en aucun cas de moi la réincarnation de Lerab Lingpa, mais comme j'ai réfléchi sur le fait qu'il pourrait y avoir une certaine raison derrière cela, c'est quelque chose que je n'écarte pas complètement.

La raison pour laquelle je n'ignore plus ce nom est que, de mon point de vue, je pourrais ainsi être d'une petite utilité pour l'enseignement et les êtres sensibles. De plus, étant donné que la lignée terma de Lerab Lingpa semblait presque interrompue et sur le point de disparaître, il aurait peut-être été nécessaire que je porte son titre pour les raviver. Ainsi, j'ai fait de mon mieux pour diffuser autant que possible les enseignements terma de Lerab Lingpa. J'ai rassemblé tous les blocs de bois de ses enseignements qui étaient dispersés en différents endroits, restauré ceux qui avaient été rongés par les rats, et rénové ses temples et centres. J'ai continué à faire tout cela jusqu'à présent.

Du premier tertön Sangye Lama jusqu'à présent, il semble qu'il n'y ait jamais eu de tertön possédant une réalisation et une connaissance aussi infinies que Tertön Sogyal, et dont les activités aient été aussi illimitées. Pour cette raison, de son vivant au Pays des Neiges, il était largement vénéré en tant que maître



9.7: Sa Sainteté attend pendant l'interprétation

du treizième Gyalwa Rinpoché Thubten Gyatso, du quinzième Karmapa Khakyab Dorje, de Jamyang Khyentse Wangpo, de Jamgon Kongtrul Yonten Gyatso, de l'Omniscient Ju Mipham Rinpoché, et de nombreux autres grands érudits et pratiquants accomplis des traditions

Sakya, Gelug, Nyingma, Kagyu, et même Bön. Il était un grand tertön réincarné.

Il y avait une prédiction selon laquelle le Tibet devait subir douze invasions pendant le règne du treizième Thubten Gyatso. Lorsque la neuvième invasion eut lieu, Tertön Sogyal repoussa les envahisseurs, et en raison de cela, il fut renommé comme le seigneur dissipant les périls qui menaçaient le Tibet. En fait, Tertön Sogyal a traversé des épreuves inimaginables pour le bien des enseignements et des êtres sensibles au Tibet, et en conséquence, le Tibet n'a subi aucun dommage ou désastre, comme des épidémies, des famines ou des guerres, pendant sa vie.

Parmi tous les disciples de Tertön Sogyal, les deux principaux étaient Gyalwa Thubten Gyatso et Dodrupchen Tenpé Nyima. En ce qui concerne Dodrupchen Tenpé Nyima, Jamyang Khyentse Wangpo avait dit qu'il ne vivrait pas au-delà de cinquante ans, mais Tertön Sogyal avait clairement indiqué qu'aucun de ses deux chödaksa ne passerait de vie à trépas tant qu'il n'aurait pas accompli ses activités éveillées dans ce monde.

Lerab Lingpa avait un assistant nommé Atrin, et il était dit que s'il y avait une occasion où Atrin, Tulku Tsultrim Zangpo du monastère de Shukjung, qui est le propriétaire principal des enseignements terma de Tertön Sogyal, Dodrupchen Tenpé Nyima et Gyalwa Thubten Gyatso pouvaient se réunir dans le grand palais du Potala à Lhassa, et que Lerab Lingpa pouvait leur donner son terma, la *Sadhana du Gyutrul Sangnying*, ainsi que le commentaire sur le tantra et les instructions, alors, grâce à cette origination propice, au cours de la vie de ses deux prochaines réincarnations, il n'y aurait pas de déclin dans la fortune du Tibet.

En réalité, ce qui s'est passé, c'est qu'en raison du manque de bon karma et de mérite parmi les êtres sensibles, Dodrupchen Tenpé Nyima n'a pas pu arriver. À cause de cela, Gyalwa Thubten Gyatso envoya des messagers l'inviter. À ce moment-là, Shukjung Tulku se déguisa en

mendiant, disant: «Je vais y aller en premier et attendre les autres», et il partit et arriva à Lhassa. Le grand maître accompli Dodrupchen Rinpoché partit également joyeusement pour Lhassa. Lorsqu'il s'apprêtait à traverser la rivière Doke, l'animal qui le transportait devint cependant réticent à avancer. Alors, les moines qui accompagnaient le maître le fouettèrent avec un fouet et lui lancèrent des pierres. Dodrupchen Rinpoché, qui avait un caractère extrêmement noble, fut consterné. Il dit: «Si sur une si courte distance nous avons déjà accumulé autant de karma négatif, alors en allant jusqu'à Lhassa, nous accumulerions sans aucun doute beaucoup plus de négativité que de vertu.» Ainsi, il annula simplement ce voyage. À peine cela s'était-il produit qu'Atrin décéda.

Ensuite, le premier jour du premier mois de l'année suivante, Lerab Lingpa alla voir Dodrupchen Tenpé Nyima. Lorsqu'ils s'apprêtaient à se séparer, Lerab Lingpa dit: «Il n'était pas coutume de donner des écharpes en se quittant, mais cette fois je tiens à t'en offrir une. Bien que, dans cette vie, nous ne nous reverrons pas, dans toutes nos vies futures, nous serons toujours inséparables.»

Lerab Lingpa a révélé une pierre de force vitale de Hayagriva et Vajravarahi provenant de la montagne Nyenpo Yutsé à l'est, et il l'a remise secrètement à Gyalwa Thubten Gyatso avant de la montrer à quiconque d'autre. Si Gyalwa Thubten Gyatso la gardait constamment avec lui tout au long de toutes ses futures réincarnations, une cause propice serait ainsi créée, écartant tout mal de sa vie. Plus tard, cette pierre précieuse parvint à Gyalwa Rinpoché, et lors de notre rencontre en 1990, il me la montra personnellement. Au moment où il s'échappait du palais de Norbulingka, il pensa: «Peu importe les difficultés et les obstacles qui pourraient surgir, ce qui peut réellement me protéger est cette pierre sacrée.» Cette pierre de force vitale présente une image auto-apparue de Hayagriva en haut et un mantra auto-apparu «bam ha ri ni sa» de Vajravarahi en bas. Gyalwa Rinpoché conserve toujours

cette pierre en sa possession, et je suis convaincu qu'il ne rencontrera pas d'obstacles au cours de sa vie.

La vie précédente de Lerab Lingpa, le maître du mantra Nanam Dorje Dudjom, captura les cœurs d'Orgyen Rinpoché et du roi Trisong Detsen. Contrairement à tout autre disciple ou ministre, il les servit avec une loyauté et une dévotion extrêmes. Cela devint une cause interdépendante pour ses futures activités; dans chacune de ses vies futures, toutes ses activités de propagation du Dharma et de bienfait envers les êtres sensibles devinrent très vastes.

Lorsqu'il servait Trisong Detsen, il était le ministre le plus fiable de tous; il était également traducteur et celui qui invita le deuxième bouddha, Orgyen Rinpoché, sur la terre du Tibet. Sous le règne de Trisong Detsen, c'est Dorje Dudjom qui a accompli de nombreuses activités du roi, et plus tard, lorsque les princes Mutik Tsenpo et Mutri Tsenpo dirigèrent le pays, il prit également le rôle de ministre et fut de nouveau chargé des affaires royales. Personne ne gagna la confiance sincère du grand roi Dharma Trisong Detsen autant que Nanam Dorje Dudjom.

Pour Orgyen Rinpoché, parmi ses disciples principaux, le roi et les ministres, personne n'avait été aussi proche de lui que Dorje Dudjom. Lorsque Padmasambhava voyagea de Yanglehshö au Tibet, Dorje Dudjom le suivit, portant ses bagages sur le dos et le servant de toutes les manières nécessaires. Lorsque Dorje Dudjom demanda des enseignements sur Vajrakilaya à Guru Rinpoché, il offrit une quantité inconcevable d'articles tels que de l'or, de l'argent, de la turquoise, du corail, et ainsi de suite. Non seulement cela, mais il offrit une grande quantité de viande pour la pratique du tsok sans nuire à un seul animal. Cela est mentionné dans l'histoire de Kilaya.

Orgyen Rinpoché a un jour dit: «Parmi tous mes disciples, Dorje Dudjom est sans obstruction comme le vent.» Dorje Dudjom a non seulement atteint une réalisation sans entrave, mais parmi tous les

disciples de Padmasambhava, il a été nommé chef des mantrikas, celui qui bat le tambour et tient le phurba. Personne ne pouvait rivaliser avec Dorje Dudjom dans le battage de tambour, et personne n'était plus puissant que lui dans l'utilisation du phurba.



9.8: Le sangha de Lerab Ling écoute attentivement

Maintenant, Sogyal Rinpoché et moi, nous avons un certain pouvoir. Puisque nous sommes connus comme les réincarnations de Lerab Lingpa, nous sommes le Dorje Dudjom pour cette époque. Il a un tambour dans la main, et j'ai un phurba dans la main. Maintenant, tout le monde dans ce monde doit être clair sur le type de pouvoir que nous deux avons! (Rires)

De plus, parce que Dorje Dudjom a profondément satisfait Guru Rinpoché et que ses offrandes étaient exceptionnellement abondantes et exquises, les objets de terma révélés par toutes ses réincarnations ultérieures ont la prééminence sur ceux des autres; ils sont fabriqués à partir de matériaux supérieurs et ont une apparence magnifique en termes de formes. C'est le cas pour la plupart des objets de terma révélés par Rigdzin Godem, et c'est encore plus vrai en ce qui concerne ceux de Lerab Lingpa. J'ai plusieurs de ces objets de terma en ma possession. Jusqu'à présent, les objets de terma de Tertön Sogyal ont

été distribués aux principaux détenteurs de ses enseignements, donc ils sont répandus partout dans le monde.

En un mot, personnellement, je n'ai jamais dit que je n'étais pas Lerab Lingpa, et cela relève de certaines considérations «égoïstes». Quelle est ma raison? Je soupçonnais que le simple fait de porter les noms de Tertön Sogyal et Dorje Dudjom pourrait me permettre de bénéficier de manière inconcevable à l'enseignement et aux êtres sensibles.

Il y a peu de temps, alors que j'étais aux États-Unis, un ouragan était annoncé pour balayer Boston. Bien que je n'en sois pas absolument certain, j'ai quand même dit à Gyatrul Rinpoché: «Si cela s'était produit auparavant, il n'y aurait rien que j'aurais pu faire, mais maintenant, l'ouragan ne viendra pas. Parce que j'ai le nom de Dorje Dudjom et si je veux accomplir quelque chose sous ce nom, tous les dieux et maras de l'existence phénoménale ne pourront jamais causer de problèmes. Imaginez, par exemple, qu'une personne sans capacité obtienne une autorisation avec la signature du président des États-Unis et estampillée du sceau officiel du président. Simplement en raison de cette autorisation, elle serait capable d'avoir une certaine influence. De la même manière, bien que je ne sois pas Dorje Dudjom, j'ai quand même son nom, alors donner des ordres aux dieux et maras devrait avoir un certain effet.» C'est l'une des raisons pour lesquelles je m'abstiens de dire que je ne suis pas Dorje Dudjom.

Bien que je ne l'ait pas rejeté, je n'ai jamais admis que je suis effectivement Tertön Sogyal. Cependant, il y a une chose en laquelle je crois, c'est que j'ai reçu des bénédictions spéciales de Tertön Sogyal.

Habituellement, dans le cas d'autres tertöns, leurs enseignements termas passent par quatre étapes de durée: la période de réalisation, d'accomplissement, de transmission et de représentation symbolique. Pendant la vie d'un tertön, les bénédictions de ses enseignements sont beaucoup plus grandes, mais lorsqu'ils sont transmis à ses disciples, les

enseignements portent moins de bénédictions, qui diminuent progressivement à mesure que les enseignements sont transmis de génération en génération. Cependant, en ce qui concerne les enseignements de Tertön Sogyal, leur impact, leur puissance et leurs bénédictions se multiplieraient par cent, devenant encore plus grands au fil du temps. Lerab Lingpa lui-même avait dit: «La période de transmission de mes enseignements de terma est de cinq cents ans, mesurée par le temps humain. Pendant cette période, ils resteront sans jamais décliner et fleuriront pour devenir encore plus parfaits.»

Aujourd'hui, je suis très heureux de visiter le centre de Lerab Lingpa. J'ai été un peu bavard et j'ai prolongé un peu le temps. L'initiation de Tendrel Nyesel est plutôt courte. Alors, veuillez bien vous asseoir un peu plus longtemps, cela ne sera pas trop pour vous.

## LES CAUSES INTERDÉPENDANTES POUR L'ÉPANOUISSEMENT DE VAJRAKILAYA

Le 25 août, Sa Sainteté a rencontré les membres seniors de Lerab Ling et leur a donné un bref enseignement. Ce jour-là, il n'a pas enseigné publiquement le Dharma, mais Khenpo Namdrol a dispensé des enseignements à l'assemblée.

Le 26 août, dixième jour du calendrier tibétain nous avons tous participé à un grand festin de ganachakra de *Tendrel Nyesel* à Lerab Ling.



9.9: Khenpo Namdrol donne un enseignement

Le 27 août, Khenpo Rinpoché a donné l'initiation de Yang Zab Nyingpo, un terma de Lerab Lingpa. Avant l'initiation, il a prononcé les paroles suivantes:

Alors que nous entamons l'initiation, tout d'abord, elle est divisée en ce que le gourou doit accomplir et en ce que les disciples doivent accomplir. En ce qui concerne ce que le gourou doit accomplir, selon la pratique conventionnelle des gourous de la lignée, cette partie est menée de manière très brève, et je l'ai déjà terminée. Ensuite, afin que vous disciples receviez l'initiation, vous devez éliminer les obstacles et créer des conditions favorables.

*L'élimination des obstacles* comprend deux parties: purifier les obscurités intérieures par la pratique de purification du corps en visualisant le corps comme celui d'Amritakundalina courroucée, et dissiper tous les maras et esprits externes créés par les pensées discursives en visualisant le cercle de protection. Ces deux parties ont été accomplies.

*La création de conditions favorables* comporte également deux parties: générer la bodhicitta suprême et effectuer des offrandes de mandala. Générer la bodhicitta suprême signifie que vous ajustez votre esprit et méditez comme suit: «Dans le but de bénéficier à tous les êtres sensibles à travers l'univers dans cette vie grâce à une pratique effective, j'atteindrai l'état de dharmakaya Samantabhadra, le maître universel et seigneur primordial qui est intrinsèquement l'unité des quatre kayas et des cinq sagesse. À cette fin, je recevrai l'initiation qui peut amener mon esprit à maturité, puis je m'entraînerai dans toutes les étapes du chemin qui peuvent conduire à la libération.» Vous devriez recevoir cette initiation avec une telle intention suprême.

Notre maître racine, le Bouddha Sâkyamuni, qui possédait d'innombrables moyens habiles et prenait soin de nous avec une grande bienveillance et compassion, a enseigné un Dharma inconcevable de divers stades et niveaux, en fonction des éléments, capacités, inclinations et intentions différentes de tous les êtres sensibles. Tous ces enseignements sont résumés en trois catégories: le Shravakayana qui vise à éliminer



les préjugés envers autrui et leurs causes, le Bodhisattvayana qui s'efforce d'accomplir le bien d'autrui et ses causes, et le Vajrayana du Mantra Secret qui réalise l'objectif de bénéficier aux autres de manière fluide et rapide en adoptant des moyens habiles et une sagesse suprême. Le Dharma que vous allez recevoir aujourd'hui appartient au Vajrayana du Mantra Secret.

Le Vajrayana du Mantra Secret se divise en deux catégories: les tantras extérieurs, par lesquels on peut atteindre la bouddhité après plusieurs vies humaines, telles que trois ou seize vies, et les tantras intérieurs, par lesquels on peut atteindre la bouddhité dès cette vie. Ce Dharma appartient aux tantras intérieurs.

En ce qui concerne sa propagation au Tibet, les tantras intérieurs, par lesquels on peut atteindre la bouddhité dès cette vie, se divisent en deux catégories et sont respectivement pratiqués par deux écoles. Les tantras traduits en tibétain depuis l'époque de Thönmi Sambhota jusqu'à l'époque de Rongzom Chökyi Zangpo sont appelés *les Traductions Antérieures* et sont pratiqués par les adeptes de l'Ancienne École Nyingma. Ceux qui ont été traduits par Lotsawa Rinchen Zangpo et les traducteurs après lui appartiennent aux *Traductions Ultérieures* et sont suivis par les praticiens des Nouvelles Écoles, ou Sarma. Le Dharma que je vais enseigner ici appartient aux Traductions Antérieures.

Les enseignements des Traductions Antérieures ont deux modes de transmission. Toutes les doctrines qui ont été transmises de Vajradhara à nos jours de manière ininterrompue à travers les trois lignées de transmission: la transmission directe de l'esprit des bouddhas, la transmission d'indication symbolique des vidyadharas et la transmission orale des maîtres spirituels, sont appelées *le Kama* ou *enseignements canoniques*. En plus de ces trois transmissions, ceux qui sont également caractérisés par trois autres types de transmission sont appelés *les enseignements Terma*. Le Dharma à transmettre cette fois-ci appartient aux Termas.



9.10: Un sourire empreint de compassion

Les enseignements Terma sont à nouveau divisés en deux types: la catégorie générale des termas et les termas réels. La catégorie générale des termas se réfère à ceux qui existaient avant Padmasambhava. Il y a longtemps, le Seigneur des Secrets, Vajrapani, a transmis les enseignements tantriques aux Cinq Excellents de la Noblesse Sublime, et l'ensemble de la catégorie sadhana transmise à eux au stupa de Shankarakuta a été caché en tant que termas par la Dakini Karmendrani et révélé plus tard par les huit grands vidyadharas en Inde. De plus, le maître Shri Singha de Chine a présenté deux lignées de la Grande Perfection, à savoir la lignée chuchotée et la lignée explicative. Parmi celles-ci, tous les enseignements de la lignée chuchotée étaient cachés à BodhGaya et ont été découverts plus tard par Jnanasutra. La manière dont cela a été révélé est similaire à la tradition des termas de Guru Rinpoché, mais cette révélation a précédé celle-ci. Ainsi, cela ne fait pas partie de la catégorie bien connue des termas. Il y a de nombreuses raisons pour étayer cette déclaration, mais je ne vais pas m'étendre là-dessus aujourd'hui.

Les «termas réels», ainsi appelés, se réfèrent aux enseignements que Padmasambhava a confiés à ses disciples, au roi et aux ministres, et scellés par sa prière avant qu'il ne parte pour Ngayab Ling. Ils incluent également les Dharmas scellés par Padmasambhava à travers ses prières et confiés de temps à autre aux êtres sensibles chanceux de l'époque actuelle alors qu'il réside dans le Palais de la Lumière du Lotus sur la montagne colorée en cuivre de la Gloire. Aujourd'hui, ce que vous allez recevoir est un terma réel bien connu.

En ce qui concerne les catégories de termas réels, il existe dix-huit types, tels que les termas de Dharma, les termas profonds, les termas matériels, les termas de sagesse, les termas d'esprit, et ainsi de suite. Tertön Lerab Lingpa est le souverain honorable qui a pu révéler tous les dix-huit types de termas sans obstruction, et les détails sont clairement enregistrés dans sa biographie. Parmi eux, seuls les termas de Dharma sont composés de termas de la terre profonde et de termas de l'esprit

vaste. L'enseignement d'aujourd'hui appartient aux termas de la terre profonde.

Pour le terma que vous recevez cette fois-ci, en plus des trois transmissions mentionnées précédemment, il est également doté de la transmission renforcée par l'aspiration, de la transmission d'autorisation prophétique et de la transmission verbale des rouleaux jaunes. Ainsi, il possède six lignées de transmission.

Comment cet enseignement a-t-il pris naissance? À l'époque, Orgyen Rinpoché Padmasambhava a soumis tous les maras et esprits malveillants au Tibet, les attirant et les convertissant en protecteurs du bouddhisme, posant ainsi les fondations du bouddhisme tibétain. Plus tard, dans la Caverne du Rocher Rouge de Samye Chimphu, Guru Rinpoché a autorisé ses neuf disciples les plus proches, dont le roi et les ministres, dans le mandala mystérieux de Drubpa Kagyad. Lors de l'autorisation, la fleur que chaque disciple a jetée pour choisir sa divinité est tombée respectivement dans le mandala de la divinité avec laquelle il avait une connexion karmique. La fleur de Yeshe Tsogyal est tombée dans le mandala de Vajrakilaya, la divinité qui représente l'activité éveillée. Plus tard, Yeshe Tsogyal elle-même a ouvert le mandala de Vajrakilaya et a obtenu les siddhis communs et non communs qui l'ont rendue égale au grand et glorieux Vajrakumara, lui permettant d'attirer les douze sœurs gardiennes de Vajrakilaya en tant que servantes. Elles ont été le premier groupe de disciples à recevoir l'enseignement complet de la catégorie de sadhana de Guru Rinpoché.

Nanam Dorje Dudjom n'était pas présent à ce moment-là. Après avoir appris que Yeshe Tsogyal était devenue une yogini qui avait réussi dans la pratique de Vajrakilaya, il lui envoya une lettre par l'intermédiaire d'un pigeon voyageur avec sept pièces d'or autour de son cou. Il écrivit dans la lettre: «Veuillez me conférer l'autorisation complète de Vajrakilaya.» Yeshe Tsogyal reçut cette lettre envoyée par le pigeon. Après l'avoir lue, elle accepta toutes les pièces d'or mais

ne fit aucune réponse. À la place, elle se consacra entièrement à la pratique de Vajrakilaya.

Sept jours plus tard, à minuit, les douze sœurs gardiennes apparurent et dirent à Yeshe Tsogyal: «Il est temps de supplier Orygen Guru Rinpoché pour qu'il ouvre la porte des enseignements profonds de Vajrakilaya à ces disciples au karma favorable, y compris Nanam Dorje Dudjom.» Yeshe Tsogyal ne leur répondit pas doucement, mais dit: «Vous, les femmes, veuillez-vous taire! Je fais simplement ce que mon gourou me demande. De plus, je connais le caractère des esprits comme vous.» Après avoir dit cela, elle resta silencieuse et se concentra de manière monofocale sur son état de réalisation.

À l'aube, la glorieuse divinité Vajrakumara lui apparut et lui dit: «Le moment est venu de propager les vastes enseignements de Vajrakilaya. Vous pouvez vous rendre auprès d'Orygen Rinpoché et lui demander de les enseigner.» À cet instant, Yeshe Tsogyal réfléchit: «Bien que la divinité soit extraordinaire, le gourou revêt une importance supérieure. Je dois rester silencieuse jusqu'à ce qu'Orygen Guru Rinpoché me parle et me donne ses instructions.» Elle choisit donc de ne pas répondre à la divinité, préférant demeurer tout entière en samadhi.

En raison de sa foi totale envers le gourou, dans la terre du Tibet, les enseignements vastes et illimités de Vajrakilaya ont continué à se répandre largement sans rencontrer d'obstacles. La cause propice de cette diffusion a été précisément créée par Yeshe Tsogyal. Si Yeshe Tsogyal avait considéré que la divinité était supérieure au gourou, elle aurait altéré l'interdépendance. Des cas se sont produits dans le passé où certains grands maîtres ont légèrement compromis l'origination interdépendante simplement parce qu'ils croyaient que la divinité était plus importante que le gourou.

Vous devez comprendre qu'entre le gourou et la divinité, vous devriez toujours accorder plus de valeur au gourou. Si la glorieuse Vajrakumara devait se manifester en personne en ce moment même, je me demande

si la plupart d'entre vous diraient: «J'ai reçu beaucoup d'enseignements du Dharma de Sogyal Rinpoché, donc aujourd'hui je vais recevoir des enseignements de ma divinité.» Vous auriez tort de dire cela. Si de telles pensées erronées vous traversent l'esprit, vous devriez les dissiper complètement, car l'incarnation des bouddhas des trois temps est le gourou, et c'est pourquoi nous devons considérer le gourou comme plus important.

J'ai peut-être trop parlé aujourd'hui, et j'espère que vous ne vous ennuierez pas. Je comprends que vous devez être très fatigué, venant de terminer une retraite rigoureuse de trois mois. De plus, hier, vous avez participé à la grande pratique du ganachakra pendant toute une journée et toute une nuit, ce qui était également très épuisant. Aujourd'hui, vous m'avez écouté pendant si longtemps, ressentant probablement une fatigue encore plus grande. Quoi qu'il en soit, veuillez retrouver votre énergie, car mes enseignements sur le Dharma se concluront dans seulement trois jours.

Dans le passé, lorsque notre Bouddha d'une compassion extrême se trouvait dans sa phase causale, à l'extérieur de la grotte du Bouddha Pushya, il récitait:

*Au ciel et sur terre, nul ne se compare au Bouddha;  
 Dans les mondes des dix directions, nul ne l'égale également.  
 J'ai contemplé l'univers dans son intégralité.  
 Il n'existe absolument personne semblable au Bouddha.*

En équilibre sur un pied, il loua le Bouddha Pushya avec ce verset pendant sept jours et sept nuits; ainsi, il perfectionna la pāramitā de la diligence. Maintenant, si vous parvenez à maintenir votre énergie pendant une journée et une nuit, ou simplement toute la journée d'aujourd'hui, pour l'enseignement du Dharma, vous perfectionnerez probablement également la pāramitā de la diligence.



9.11: Sa Sainteté donne joyeusement des enseignements

Lorsque Sa Sainteté donna la quatrième initiation, le pouvoir ultime de la nature absolue, il dit:

Selon différents tantras, la quatrième initiation peut être classifié comme l'initiation de la grande béatitude, le pouvoir symbolique et le pouvoir verbal.

*L'initiation de la grande béatitude* est la quatrième initiation directement enseignée dans le *Tantra de Guhyasamaja* et le glorieux *Tantra de Guhyagarbha*. Selon la lignée canonique de Zur, à la fin de la troisième initiation, vous expérimentez les seize joies à travers la descente et la montée du nectar de sagesse, vous introduisant ainsi à la sagesse de la grande béatitude.

*L'initiation symbolique* est l'initiation qui vous introduit à l'aspect de la lumière claire de l'esprit à travers des gestes et vous autorise à pratiquer le tögal grâce à l'initiation ultimement non élaborée dans les dix-sept tantras de la Grande Perfection, en particulier le *Nyingtig Yabzhi* et autres.

*L'initiation de la parole* de la pureté primordiale est celui qui révèle la sagesse primordiale de la conscience dans une expérience directe à travers l'expression de mots et de phrases, et vous autorise à pratiquer le trekchö. La quatrième initiation dans la plupart des termas d'Orgyen Padmasambhava est de ce type.

Plus tard, Rinpoché enseigna la vue, la méditation, la conduite et le résultat de la Grande Perfection:

Maintenant, observez votre esprit. Vous constaterez que l'essence de l'esprit n'est pas existante, tout comme l'espace, il n'y a donc rien à quoi s'attacher. Ce n'est pas une compréhension conceptuelle acquise par la lecture d'un livre, ni par le raisonnement et l'analyse; c'est une reconnaissance complète par une expérience directe. Cela s'appelle *reconnaître la vue*. En d'autres termes, si vous examinez votre esprit



et que vous vous appuyez sur le pouvoir de la perspicacité, vous reconnaîtrez que l'esprit est vide et n'existe pas intrinsèquement. C'est la vision de la Grande Perfection, et il n'y a rien d'autre que cela.

Dans cet état de réalisation, maintenez une telle reconnaissance et familiarisez-vous avec elle; c'est la méditation. Peu importe les pensées discursives ou les apparences qui surgissent, ne les suivez pas, mais concentrez-vous sur la conscience et laissez-la résider dans son état naturel; c'est la conduite. Par la pratique, vous n'êtes pas influencé ou manipulé par les pensées discursives qui s'agrippent à ce qui s'est passé ou est en train de se produire, mais laissez la conscience se révéler totalement et nue; c'est le résultat.

Chacun devrait comprendre clairement la vue, la méditation, la conduite et le résultat de la Grande Perfection. Une fois que vous le faites, votre pratique ne s'égarera jamais. Même si vous n'avez pas une réalisation profonde, vous devez quand même vous familiariser un peu avec ces enseignements de la Grande Perfection.

Ce qui précède est un bref résumé des points essentiels de tous les tantras, transmissions et upadeshas de la Grande Perfection.

## **ÊTRE L'ASSISTANT DU GOUROU**

Aux yeux de nombreuses personnes, cela doit sembler très plaisant et agréable que j'aie accompagné Khenpo Jigmé Phuntsok dans de nombreux pays, voyageant et faisant du tourisme partout. En réalité, en tant qu'assistant, je devais non seulement servir Rinpoché lui-même, mais aussi être attentif aux personnes qui venaient à lui, ainsi qu'interagir avec les organisateurs et bien d'autres. Je devais organiser beaucoup de choses tant sur le plan interne qu'externe, et j'ai donc été soumis à beaucoup de stress, comme si une corde se resserrait dans mon cœur, et même manger et dormir normalement était devenu un luxe.

Pendant la tournée, je sautais souvent des repas. L'horaire d'enseignement de Rinpoché était assez chargé et serré, avec très peu de temps de repos. Le plus souvent, dès qu'il terminait un repas simple, il devait se précipiter vers la prochaine destination, me laissant à peine assez de temps pour préparer les bagages. Par conséquent, pendant que Sa Sainteté mangeait, c'était souvent le meilleur moment possible pour que je prépare les affaires. Je vérifiais toujours deux fois pour m'assurer de ne rien oublier. Même lorsque nous n'avions pas à nous rendre précipitamment vers un autre endroit, je prenais le temps pendant que Rinpoché déjeunait pour vaquer et m'informer de ce qui devait être préparé pour l'événement suivant. Par exemple, cela comprenait ce qu'il fallait prendre avec nous, quels instruments rituels étaient nécessaires pour une initiation, avec qui parler une fois là-bas, les conditions du séjour, et ainsi de suite. Il n'y avait donc aucun moyen pour moi de m'asseoir confortablement autour de la table et de savourer un repas à l'aise comme un invité, sans parler de demander à d'autres de préparer de la nourriture supplémentaire pour moi après le repas. De temps en temps, je recevais un morceau de pain, et j'étais tellement satisfait, le mangeant tout en m'occupant d'autres choses.

En termes d'hébergement, la plupart des centres s'efforçaient de prendre bien soin de Sa Sainteté, et la prise en charge de son entourage était généralement moindre. Il y avait des moments où ma chambre était trop loin de celle de Rinpoché, alors que parfois, je restais dans la même chambre que lui, ce qui n'était pas approprié pour moi. En considérant la sécurité de Sa Sainteté et la commodité de m'occuper de lui, je devais trouver un endroit ni trop éloigné ni trop proche de lui. De nombreuses fois, je dormis dans un coin à l'extérieur de sa chambre pour une nuit, sans même un oreiller ou une couverture.

Pendant notre séjour à Lerab Ling, les organisateurs m'avaient préparé une chambre séparée, mais elle était trop éloignée de celle de Sa Sainteté. Ainsi, je devais trouver un endroit plus approprié pour dormir, parfois par terre à

côté du trône et d'autres fois sous l'escalier menant à la chambre de Rinpoché. Lorsque son état de santé n'était pas satisfaisant, je me tenais devant sa porte pour être là, à chaque fois qu'il m'appelait. Une fois Rinpoché me découvrit sous l'escalier où j'avais passé plusieurs nuits pour y dormir. En réalité, chaque centre avait ses propres préoccupations et difficultés, donc en tant qu'invité, tant que Sa Sainteté était bien prise en charge, j'étais déjà profondément reconnaissant envers l'hôte. Pour ma part, peu importait comment j'étais accueilli, et je n'ai jamais formulé de demandes personnelles.

Lorsque nous étions dans l'Ouest, je m'occupais des routines quotidiennes de Rinpoché et recevais divers invités chaque jour, tout comme je l'avais fait en Inde. Les changements inattendus étaient tout à fait justifiés, donc je devais courir d'un endroit à l'autre et j'étais occupé toute la journée. Malgré tout, j'étais très heureux et n'avais aucune émotion négative. Bien que ma santé n'ait pas été très bonne, mon corps a toujours résisté et ne m'a jamais causé de problème quand je voyageais avec Rinpoché.

Lorsque j'accompagnais Sa Sainteté, je devais prendre soin non seulement de lui, mais aussi de ceux qu'il chérissait. Ce qu'il appréciait le plus, c'étaient tous les êtres sensibles; qu'ils viennent de l'Est ou de l'Ouest, il se souciait et aimait chacun de la même manière du fond de son cœur. Sa Sainteté sauf quand il était trop malade, prenait toujours le temps et l'effort de bénir ceux qui venaient le rencontrer de loin. Sous son influence, je m'efforçais également de traiter tout le monde avec bienveillance. Même si je n'étais pas en mesure de les satisfaire tous, j'essayais toujours de traiter chaque personne avec des paroles douces et une attitude aimante, ne traitant jamais les choses avec négligence ou superficiellement.

Après avoir servi les gourous pendant une longue période, certaines personnes ont tendance à devenir arrogantes et à négliger les autres. Ce n'est

pas satisfaisant. Nous devons maintenir la pleine conscience et la vigilance en toutes circonstances. Sinon, malgré la grande compassion d'un gourou, si ses disciples proches sont prétentieux et irascibles, les activités éclairées du gourou seront compromises. En particulier, lorsque le gourou a l'opportunité de répandre le Dharma, les disciples ne doivent jamais le considérer comme leur propriété personnelle et le protéger de manière trop stricte, empêchant les autres de le rencontrer ou d'établir des liens avec lui. Ce genre d'attitude et de comportement entrave les activités du Dharma du gourou, provoquant une perte significative. Tant que la santé du gourou le permet, en tant que disciple, vous devriez essayer d'organiser des rencontres entre lui et les êtres sensibles, même si cela implique beaucoup de travail. Le fait est que la plupart des gens n'ont pas beaucoup d'occasions d'écouter le Dharma dans leur vie ordinaire, et ils peuvent n'avoir qu'une seule opportunité de rencontrer le gourou tout au long de leur vie. Si la rencontre est possible, même s'ils n'obtiennent qu'un contact sur la tête ou quelques récitations de mantras de sa part, des graines d'éveil seront plantées dans leur esprit.

J'ai toujours accordé une grande attention à cet égard, souhaitant sincèrement que davantage d'êtres sensibles puissent établir un lien avec S.S. Khenpo Jigmé Phuntsok. Lorsqu'un grand bodhisattva tel que Rinpoché est dans le monde humain, le bénéfice qu'un être sensible peut obtenir en établissant ne serait-ce qu'une brève connexion avec lui est inconcevable. Par conséquent, tant qu'il y avait des gens désireux de rencontrer Sa Sainteté, je faisais toujours de mon mieux pour organiser cela. Lorsqu'il bénissait les gens, parfois il posait directement sa main sur leur tête, et d'autres fois il utilisait un objet spécial tel qu'un mandala de protection qu'il avait lui-même confectionné. À l'intérieur se trouvaient des syllabes de libération au contact et à l'audition. Il s'agissait d'un objet très sacré. Lorsque Sa Sainteté sortait, il utilisait souvent ce moyen pour bénir les dévots. Parfois, par la suite, il bénissait également ceux d'entre

nous faisant partie de son entourage. Ses grandes mains étaient chaleureuses, et lorsque nous recevions sa bénédiction, il y avait une sensation de poids, et une joie incommensurable surgissait dans l'esprit, faisant fondre toutes les passions à leur place. Sa Sainteté récitait le mantra de Mañjuśrī, le mantra de Guru Rinpoché, et la *Prière des Sept Lignes*. Si la personne était un pratiquant avancé, il récitait également le verset suivant:

*Ho*

*Le seigneur primordial, la divinité de la sagesse auto-émergente,  
Résidant de manière inséparable de l'esprit sous la forme de lumière,  
Dissout toute l'obscurité de la confusion samsarique  
Dans le royaume de la grande béatitude et de l'équanimité.*

La partie la plus difficile d'être l'assistant était due au fait qu'il y avait toujours quelques personnes qui se plaignaient de moi auprès de Rinpoché. Parfois, je savais qui le faisait et quel était son dessein, mais je ne le prenais jamais à cœur. Si Sa Sainteté semblait mécontente, je ne me mettais pas en colère contre les personnes qui m'accusaient, mais je le considérais comme une occasion de réfléchir sur moi-même. Par conséquent, je n'accusais jamais les autres et encore moins n'entretenais de pensées négatives envers Rinpoché.

En général, les personnes qui servent rarement un gourou de près ont tendance à croire que d'être à ses côtés est un travail extrêmement épanouissant. Mais en réalité, un assistant doit constamment faire face à des défis redoutables, tant sur le plan physique que mental; ainsi, ce travail n'est pas aussi plaisant qu'il n'y paraît.

## LE SECRET DE PARVENIR À L'ÉVEIL EN UNE SEULE VIE

Le matin du 28 août, Sa Sainteté a d'abord introduit le principe selon lequel toutes les écoles et traditions du bouddhisme tibétain ne sont pas contradictoires entre elles, puis il a parlé des caractéristiques particulières de la Grande Perfection.

Notre enseignant racine, le Bouddha Sâkyamuni, doté d'une grande bienveillance, compassion, et de divers moyens habiles, a atteint l'illumination inégalée et complète dans un sens ultime. Cependant, pour le bien des êtres fortunés karmiquement liés à lui, il a manifesté l'ensemble du processus de génération de la bodhicitta suprême au début, accumulant une vaste quantité de mérite pendant trois éons incommensurables au milieu, et atteignant la bouddhité parfaite à BodhGaya, en Inde, à la fin.

Après être devenu le Bouddha, il a tourné la première roue du Dharma sur les Quatre Nobles Vérités au Parc aux Daims, la deuxième roue du Dharma sur l'absence de caractéristiques à la montagne du Pic des Vautours, et la troisième roue du Dharma sur la pleine distinction de la réalité au-delà du moindre doute dans la ville de Vaishali et de nombreux autres endroits. À travers ces trois rotations de la roue du Dharma, le Bouddha a gentiment guidé tous les êtres ordinaires fortunés sur le noble chemin du Dharma.

### *Les Enseignements Tantriques Prêchés par le Bouddha*

Aux êtres exceptionnellement fortunés de capacité suprême, le Bouddha a dispensé les vastes enseignements du Mantra Secret dans de nombreux domaines, y compris le royaume céleste, les palais des nagas, et les demeures des yakshas et des gandharvas. Dans le monde humain, le Bouddha a enseigné le *Tantra de Guhyasamaja* dans le royaume d'Oddiyana et le *Tantra de Kalachakra* au grand stupa de Dhanyakataka. Lorsque le Bouddha vivait dans le monde, il a brièvement enseigné ces enseignements tantriques aux êtres humains.

Lorsque le Bouddha approchait du parinirvâna, il dit: «J'ai donné de manière extensive les enseignements tantriques généraux à ces êtres fortunés qui sont bien connectés au véhicule commun du Mantra Secret. Les enseignements du Vajrayana définitif du véhicule non commun du Mantra Secret, cependant, seront largement ré-



9.12: Un sourire radieux sur le visage de Sa Sainteté

pandus après vingt-huit ans.» Suivant la prophétie du Bouddha, vingt-huit ans après son parinirvâna, une statue de Vajrapani et plusieurs tantras apparurent sur le toit du palais du roi Dza, c'est ainsi que les enseignements du Mahayoga ont pris naissance et prospéré dans le monde humain. Plus tard, Vajrapani, le Seigneur des Secrets, enseigna de manière extensive les enseignements tantriques aux Cinq Excellents de la Noblesse Sublime, et c'est ainsi que les enseignements de l'Anuyoga apparurent dans le monde. De nouveau, Vajrapani transmit à Rigdzin Garab Dorje les enseignements détaillés et complets de tous les tantras et les instructions upadesha de la Grande Perfection, c'est ainsi que les enseignements de l'Atiyoga apparurent pour la première fois dans le monde humain et commencèrent à prospérer.

En ce qui concerne les points clés de toutes les doctrines enseignées par le Bouddha Sâkyamuni, on peut dire qu'il existe 84 000 méthodes à utiliser comme antidotes pour éliminer les 84 000 types de perturbations mentales. Cependant, pour les classer en fonction du résultat que chaque méthode entraîne, en général, il existe trois types de chemins du Dharma: le chemin du Dharma qui mène à l'éveil après plusieurs éons incommensurables, le chemin du Dharma qui mène à l'éveil après plusieurs vies, et le chemin du Dharma qui mène à l'éveil dans une seule vie.

Le premier chemin du Dharma se réfère au Sūtrayana, qui soutient que les êtres sensibles ne sont pas originellement des bouddhas; et

pour atteindre l'éveil, ils doivent pratiquer le Dharma pendant de nombreux éons. Le deuxième chemin du Dharma se réfère aux trois classes externes du tantra qui affirment que les êtres sensibles peuvent atteindre l'éveil en pratiquant des moyens habiles étape par étape sur quelques vies. Le troisième chemin du Dharma se réfère au tantra de le plus haut ou non surpassé yoga qui affirme que les êtres sensibles sont originellement des bouddhas et que si l'on est capable de reconnaître cette nature originelle en appliquant des instructions essentielles spéciales dans sa pratique, cette personne peut atteindre l'éveil dans la présente vie.

Les tantras du yoga non surpassé en eux-mêmes dépassent les descriptions verbales. Cependant, en fonction de leur contenu principal et selon la tradition Sarma, ils sont divisés en tantras du père, tantras de la mère et tantras non-duels. Les tantras du père, tels que le *Tantra de Guhyasamaja*, se concentrent sur la pratique effective des cinq étapes. Les tantras de la mère, tels que le *Tantra de Hevajra*, exposent le chemin et le résultat. Les tantras non-duels mettent l'accent sur la pratique non-duelle ou sans effort, comme la pratique à six branches du vajra yoga de l'étape de réalisation dans le glorieux *Kalachakra*. Parmi les trois types de tantras du yoga non surpassé, le plus suprême est le vajra yoga à six branches présentées dans le glorieux *Kalachakra*. Les cinq étapes du *Tantra de Guhyasamaja* et les instructions du chemin et du résultat du *Tantra de Hevajra* sont toutes considérées comme des pratiques avec effort, si on les compare au glorieux *Kalachakra*. Par conséquent, on peut dire que parmi tous les tantras de la tradition Sarma, l'enseignement le plus élevé est donné dans le *Kalachakra*.

Au Tibet, les quatre grandes écoles des Nouvelles Traductions choisissent chacune des tantras différents comme principale pratique. Les écoles Kadampa et Gelug pratiquent principalement le *Tantra de Guhyasamaja*; l'École Sakya pratique le chemin et le résultat enseignés dans le *Hevajra Tantra*; l'École Kagyu pratique les six yogas de Naropa dans leur voie des moyens habiles, et le Mahamudra sur leur voie de



libération; et l'École Jonang pratique les instructions externes, internes et autres sur l'étape de génération, ainsi que les six yogas du vajra de l'étape d'achèvement, tous deux expliqués dans le *Kalachakra*. Comme indiqué, toutes ces traditions se concentrent sur différents tantras comme leur principale pratique.

Cependant, l'École Nyingma des Anciennes Traductions est différente de ces écoles en ce sens qu'elle possède les instructions essentielles les plus suprêmes qui n'ont jamais été enseignées dans la tradition Sarma. Ce sont les tantras du père de Mahayoga qui se concentrent sur l'étape de génération, ou l'aspect des moyens habiles; les tantras de la mère de l'Anuyoga qui se concentrent sur l'étape d'achèvement, ou l'aspect de la sagesse; et l'Atiyoga de la Grande Perfection qui se concentre sur la sagesse primordiale non duelle et auto-résidente.

### *Toutes Les Écoles ne se Contredisent Pas*

En ce qui concerne l'Ancienne École des Traductions Antérieures et les Nouvelles Écoles des Traductions Ultérieures, comme mentionné hier, les Nouvelles Écoles se réfèrent principalement à celles apparaissant à partir de l'époque du grand traducteur Rinchen Zangpo, telles que Sakya, Kagyu et Gelug.

Certains pourraient demander: «L'École Nyingma pratique-t-elle ces tantras mis en avant par les Nouvelles Écoles, tels que les tantras *Kalachakra* et *Guhyasamaja*?» En fait, tous les sūtras et tantras dans le bouddhisme sont préservés de manière intacte dans les enseignements du Ngagyur Nyingma des Traductions Antérieures. De grands maîtres du passé, tels que Mipham Rinpoché, ont dit:

*Les philosophies complètes et infaillibles du Sūtrayana et du  
Tantrayana,*

*La tradition des vidyadharas de sagesse et d'accomplissement,  
L'essence des doctrines bouddhistes—*

*Tout est inclus dans les Traductions Antérieures du Mantra Secret.*

C'est uniquement au sein de l'École Nyingma des Traductions Antérieures que toutes les doctrines du Sūtrayana et du Tantrayana ont été entièrement traduites en tibétain. Les traducteurs de la période des Traductions Ultérieures n'en ont traduit qu'une petite partie. Une des caractéristiques principales de l'École Nyingma est qu'elle englobe toutes les philosophies et enseignements du Sūtrayana et du Tantrayana, où les tantras internes des trois yogas et de la Grande Perfection, en particulier, ne sont pas présents dans d'autres écoles. Cela doit être connu.

À nouveau, certains pourraient demander: «Dans ce cas, les enseignements des Nouvelles Écoles ne contrediraient-ils pas ceux de l'École Nyingma, et la sagesse intentionnelle des érudits et maîtres accomplis des Anciennes et Nouvelles Écoles ne serait-elle pas incohérente?»

La réponse est «non». Si l'on examine les grands détenteurs de lignée de chaque école, le Vénérable Atisha et le grand Tsongkhapa, sans égal, étaient des émanations d'Orgyen Rinpoché Padmasambhava, comme cela est clairement indiqué dans Les Enseignements aux Disciples de l'École Kadampa. Sakya Pandita, l'une des émanations suprêmes de Mañjuśrī, était également une émanation de Padmasambhava, comme le déclare sa biographie et comme l'a prophétisé Guru Rinpoché dans de nombreux termas. De plus, l'omniscient Dolpopa dans l'École Jonang, le sans égal Gampopa, et le deuxième Karmapa Pakshi dans l'École Kagyu étaient tous de véritables émanations de Padmasambhava. En résumé, tous ces grands détenteurs de lignée dans le pays du Tibet, sans exception, étaient les émanations de Guru Rinpoché Padmasambhava. Par conséquent, il n'est pas possible que leurs intentions et leurs enseignements se contredisent. Les points clés des enseignements dans les différentes écoles ne sont différenciés que par la question de savoir si les pratiques sont avec ou sans effort. Mis à part cela, il n'y a pas de différence majeure.

Certains pourraient avoir une autre question: «Alors, quelle est la différence exacte entre les Anciennes et Nouvelles Écoles?»

Les tantras des Nouvelles Écoles offrent les moyens habiles d'atteindre le résultat du niveau d'unification de Vajradhara en une seule vie, et les tantras du père et de la mère de l'École Nyingma exposent également les moyens habiles pour parvenir à l'Éveil en une seule vie. C'est la similitude entre les Écoles Anciennes et Nouvelles. La principale différence entre elles réside dans le fait que les enseignements du Dzogchen dans l'École Nyingma peuvent conduire à l'illumination complète en un temps très court, en cette ère dégénérée. Surtout dans la catégorie des instructions essentielles qui sont secrètes, il existe des moyens habiles qui peuvent conduire un pratiquant à la bouddhité parfaite en trois ans, voire aussi peu que six mois. Ainsi, les Écoles Anciennes et Nouvelles diffèrent uniquement par la rapidité à atteindre l'illumination complète.

Sur la base de ces explications, vous devriez comprendre que tous les enseignements du Dharma ont été de manière similaire transmis par le Bouddha, et que tous les gourous sont les véritables émanations de Padmasambhava, sans exception.

### *Des Conseils à Tous les Disciples*

Maintenant, je voudrais dire solennellement quelques mots à vous tous, avec de bonnes intentions. Puisqu'ils sont très importants, je vous demande de les garder fermement à l'esprit. Quels sont-ils?

Au cours des dernières décennies, de nombreux grands maîtres, principalement Gyalwa Rinpoché, ainsi que Dudjom Rinpoché et le seizième Karmapa, ont permis au Bouddhadharma de prendre racine dans l'Ouest et de commencer à s'épanouir, tel le lever du soleil matinal. Dans un esprit altruiste et une grande bonté, ils ont enduré de nombreuses épreuves sur une longue période pour que cela se réalise. Aujourd'hui, le bouddhisme du Mahayana qui prospère au Tibet est plus florissant que jamais, car il s'est étendu à l'Ouest et s'est largement répandu sur toute la planète. En observant les signes extérieurs, intérieurs et secrets, il est clair que cette prospérité provient de toutes

les activités éclairées menées par chaque Rinpoché vivant ici dans l'Ouest et les grands maîtres tibétains en Inde.

Cependant, comme le dit l'adage, «La vertu mesure un pied, le diable dix pieds.» À mesure que le Bouddhadharma et les activités de ces grands maîtres qui soutiennent le Dharma deviennent de plus en plus prospères, des amis égarés et des enseignants égarés apparaîtront pour vous égarer, vous devez donc être très prudent. Comment apparaissent-ils?

Par exemple, initialement au Tibet, tous les enseignements du Dharma dans les huit lignées les plus prospères de l'accomplissement étaient directement prononcés par le Bouddha lui-même, et ils n'avaient aucune différence à cet égard. Malheureusement, à l'avenir dans votre centre, vous pourriez entendre quelqu'un prétendre: «Seuls quelques gourous sont des êtres éveillés, et la plupart d'entre eux sont des manifestations de maras.» Il est certain que de telles choses se produiront. Par exemple, dans l'histoire tibétaine, il y avait des cas similaires où quelqu'un faisait des déclarations diffamatoires, comme «le roi Langdarma était une émanation du Bodhisattva Avalokiteśvara, tandis que le Rinpoché Orgyen Padmasambhava était un mara,» ou que «Lama Tsongkhapa et beaucoup d'autres grands maîtres sont les fils et petits-fils d'un démon.» Ou, ils peuvent affirmer grossièrement que certains enseignements sont purs, tandis que d'autres sont trompeurs et égarants. Par exemple, quelqu'un peut déclarer: «Seuls les enseignements de notre école Nyingma sont des enseignements nobles, et tous ceux des nouvelles écoles, tels que Sakya et Kagyu, sont faux.» Ou le contraire pourrait être dit: «Seule la voie du Dharma offerte dans les nouvelles écoles est infaillible, et l'École Nyingma enseigne la mauvaise voie.» De telles déclarations ne doivent pas du tout être prises en compte car elles sont proclamées par les maras qui cherchent à vous attirer sur le mauvais chemin et à vous contrôler par des forces malveillantes. Ce sont des enseignants démoniaques qui peuvent détruire votre paix et bonheur dans cette vie et dans toutes les vies futures, et vous piéger

dans les incommensurables bas royaumes. C'est quelque chose dont vous devez être conscient.

Si, malheureusement, à l'avenir, vous rencontrez de tels enseignants égarés et que vous éprouvez toutes sortes de pensées malveillantes, veuillez-vous tourner vers des enseignants et gourous qualifiés pour dissiper vos doutes. J'ai donné des enseignements approfondis à ce sujet lorsque j'étais au Tibet. Pensez à ceci: «Je suis un vieil homme qui ne peut ni voir clairement ni penser de manière vive. Mais simplement par moi-même, je peux établir et soutenir l'idée que tous les grands maîtres et soutiens des huit lignées de réalisation partagent la même intention sage et que tous leurs enseignements sont des enseignements nobles.» Comment pouvez-vous, disciples intelligents, être égarés par des amis égarés? Alors, s'il vous plaît, ne vous éloignez jamais du noble chemin du Dharma.

À l'avenir, juste avant ou après mon décès, vous verrez quelqu'un se présenter pour dire: «Ce gourou est très bon, et cet autre gourou a un problème,» ou «Cet enseignement est correct, et cet autre enseignement est faux.» Il y aura beaucoup de gens comme cela. Vous devez donc être très prudent et vigilant. Ceci est mon conseil sincère pour chacun d'entre vous, du fond de mon cœur!

Bien sûr, ici, je ne dis pas que les enseignements de toutes les écoles bouddhistes différentes n'ont aucune différence en ce qui concerne leur profondeur et leur facilité. Même dans l'École Nyingma seule, il est évident que par rapport aux tantras du père et de la mère, les tantras non duels de l'Atiyoga fournissent des enseignements et des instructions essentielles qui sont plus profonds, plus faciles à pratiquer



9.13: Sa Sainteté totalement immergée dans la transmission des enseignements

et plus rapides à obtenir des résultats. Il y a donc une grande différence entre eux. Cela ne signifie cependant pas qu'un enseignement est incorrect et l'autre correct. Tous les enseignements du Dharma ont été enseignés par le Bouddha en fonction des différents éléments, capacités, inclinations et intentions des êtres sensibles, tandis que le sommet de tous les chemins n'est autre que l'Atiyoga de la Grande Perfection. Cela a été dit par le Bouddha lui-même. Vous devriez savoir que la Grande Perfection révèle clairement tous les points clés des paroles du Bouddha, et c'est le commentaire tout-en-compassant de l'ensemble du corpus des enseignements nobles, c'est l'intention subtile et sage de tous les bouddhas des trois temps, et la voie complète et infaillible pour que tous les êtres sensibles atteignent la bouddhité.

### *Les Caractéristiques Exceptionnelles de la Grande Perfection*

Quelqu'un pourrait ressentir que ma manière de m'exprimer ressemble à celle d'un perroquet. Dans nos régions tibétaines, nous avons un dicton selon lequel les perroquets disent tout le temps: «Ne tuez pas d'insectes, ne tuez pas d'insectes», mais ils mangent eux-mêmes toujours des insectes. Maintenant, je suis semblable. D'un côté, je vous dis d'abandonner l'attitude sectaire, et de l'autre, je ne fais que louer la Grande Perfection. (Rires)

En effet, louer la Grande Perfection n'est pas une attitude sectaire par favoritisme envers ma propre école. Il y a de nombreuses validations fiables qui me permettent de le faire.

Tout d'abord, en examinant l'histoire du Dzogchen, il ne fait aucun doute que tous les grands vidyadharas tels que Garab Dorje, Jampal Shenyen, Shri Singha et Jnanasutra ont atteint le grand corps arc-en-ciel. De plus, sans abandonner leurs corps physiques, le deuxième bouddha Orgyen Rinpoché et Vimalamitra résident maintenant respectivement dans la Glorieuse Montagne de Cuivre de la sous-continent sud-ouest de Chamaradvipa et sur le mont Wutai dans la région chinoise de Han. Ainsi, il semble que presque chaque maître de lignée Nyingma

de l'histoire ait atteint un corps de libération, soit le corps arc-en-ciel transcendant la matérialité, soit le corps arc-en-ciel de la grande transmigration.

Jusqu'à ce jour, dans les régions supérieure, centrale et inférieure du Tibet, de nombreux pratiquants du Dzogchen ont montré des signes propices dans les aspects extérieurs, intérieurs et secrets, ainsi que des signes exceptionnels accomplissant le corps arc-en-ciel. Le livre de Dudjom Rinpoché, *L'École Nyingma du Bouddhisme Tibétain* inclut en détail de nombreuses histoires de ce genre. Il y a en effet de nombreux autres pratiquants qui ont atteint un niveau de réalisation aussi élevé et qui n'ont pas été mentionnés dans ce livre. Ce type d'accomplissement se produit tout le temps. Rien que de ce point de vue, je peux affirmer que les enseignements profonds du Dzogchen sont sans précédent et inégalés dans le monde entier.

Deuxièmement, en ce qui concerne le temps nécessaire pour atteindre l'illumination, différentes écoles ont des déclarations différentes dans leurs doctrines. Le *Tantra Guhyasamaja* et le *Tantra Kalachakra* déclarent tous deux qu'un pratiquant d'une grande diligence et d'une grande sagesse peut atteindre la bouddhité dans une seule vie. Ici, *une seule vie* fait référence à une durée de vie de moins de cent ans. Outre cette déclaration, tous les tantras des Nouvelles Écoles ne mentionnent aucune situation permettant d'atteindre l'éveil complet plus rapidement que cela. Comme ils ne précisent pas clairement à quelle vitesse on peut atteindre la bouddhité dans une seule vie, aucune conclusion arbitraire à ce sujet ne peut être tirée.

Alors, quelle est la rapidité avec laquelle on peut atteindre la bouddhité en pratiquant la Grande Perfection? Dans de nombreux tantras, tels que le *Nyingtig Yabzhi*, il est dit qu'un pratiquant d'une grande diligence peut atteindre le résultat de l'unification parfaite en trois ans. Encore plus rapide, dans le *Chetsün Nyingtig*, la quintessence de toutes les instructions essentielles de la Grande Perfection, il est clairement mentionné que ceux de capacité suprême ou de grande foi

et dévotion peuvent transformer leur corps physique en lumière en six mois au mieux. Tout cela est directement affirmé dans les doctrines de la Grande Perfection. En comprenant ces paroles, vous devriez savoir qu'une voie aussi rapide pour atteindre la bouddhité que le chemin Dzogchen est très rarement enseignée dans l'un de ces tantras des Nouvelles Écoles.



9.14: La bénédiction transcendantale au-delà du temps et de l'espace

Troisièmement, l'effort nécessaire pour la pratique. Parmi tous les tantras des Nouvelles Écoles, le plus profond est le glorieux *Kalachakra*, et il n'y a pas de tantra plus suprême que celui-ci. Dans ce tantra, son chemin sans effort est la pratique du yoga du vajra à six branches de l'étape de réalisation. En ce qui concerne la mise en œuvre de

la pratique réelle, si vous en apprenez davantage à ce sujet, vous remarquerez que la pratique de la première branche, le yoga de la rétraction, est similaire à la pratique du Dzogchen en ce qu'elle nécessite le repos naturel du corps, de la parole et de l'esprit, ainsi que le regard des yeux dans l'espace clair et sans nuages. Cependant, à mesure que vous avancez vers les autres branches, comme le yoga de la concentration méditative et le yoga de la récollection, vous rencontrerez de nombreux types de forces démoniaques et les pièges de méthodes incorrectes. Si vous souhaitez progresser sur ce chemin, vous devez mettre en œuvre de nombreuses instructions essentielles spéciales pour éviter ces approches trompeuses. En particulier, si vous ne pouvez pas compter sur un gourou instruit et qualifié qui a maîtrisé tous les enseignements et qui a de l'expérience dans la pratique réelle, vous pouvez à peine progresser sur ce chemin. Cela est clairement indiqué dans le manuel de pratique Jonang du *Kalachakra* appelé *Voir*



*Accomplit Tout.* Par conséquent, dans cette ère chaotique, il est vraiment difficile de suivre ce chemin pour pratiquer l'enseignement tantrique.

Mais si vous choisissez de pratiquer le Dzogchen, la seule condition préalable est d'avoir une foi forte envers le gourou et de considérer le gourou comme un bouddha. Avec une confiance solide, vous priez dévotement le gourou et pratiquez les instructions essentielles du repos naturel. Cela est plus que suffisant pour atteindre l'illumination complète, et rien d'autre n'est nécessaire. Dans le texte principal du *Chetsün Nyíngtig*, il est dit: «En particulier, supplier le maître avec respect et assiduité, avec une dévotion intense et non fabriquée, est la méthode la plus suprême parmi tous les moyens pour dissiper les obstacles et améliorer la pratique.» Par conséquent, en plus de prier le gourou avec une dévotion intense, vous n'avez pas besoin d'autres pratiques, et vous pouvez simplement vous asseoir ou vous allonger avec facilité et confort. Il est juste de dire qu'il n'y a pas d'autres pratiques aussi faciles que la Grande Perfection.

Quatrièmement, en ce qui concerne l'enseignement destiné à cette époque, lorsque les afflictions mentales des êtres sensibles deviennent plus lourdes et plus sévères, en conséquence, ils ont besoin d'enseignements plus profonds pour discipliner leur esprit. C'est comme une personne gravement malade; il n'y a aucun moyen pour elle de guérir si elle ne se voit pas prescrire un médicament spécial pour la traiter. Il en va de même pour le Dharma. À l'ère de la perfection, les afflictions mentales de tous les êtres sensibles ne sont pas du tout évidentes, et ils n'ont besoin que du tantra kriya comme antidote. Aux ères de la possession de trois et de la possession de deux, lorsque les gens ne peuvent accomplir qu'une partie des dix vertus, ils ont besoin respectivement des tantras charya et yoga pour discipliner leur esprit. Lorsque commence l'ère des conflits, les afflictions mentales des êtres sensibles sont beaucoup plus fortes et évidentes; ainsi, le tantra yoga le plus élevé doit être enseigné pour guider leurs pratiques spirituelles. Actuellement, c'est une époque encore plus chaotique que l'ère des conflits, où les cinq dégénérescences sont répandues et

les êtres sensibles sont obstinés et difficiles à discipliner. Dans cette situation, à l'exception de l'enseignement de la Grande Perfection, aucune autre doctrine ne peut être vraiment utile. Comme l'a dit le grand maître Kathok Dudul Dorje: «Lorsque les enseignements des huit yantras parviennent à peine à discipliner les êtres, c'est le moment d'illuminer le chemin le plus élevé de l'Atiyoga». En cette époque dégénérée où tous les huit yantras échouent à guider les êtres sensibles, les pratiquants doivent s'appuyer sur le sommet de tous les yantras, l'Atiyoga de la Grande Perfection, car il est spécialement destiné à cette époque. À cet égard, l'enseignement du Dzogchen est le plus exceptionnel et incomparable.

Cinquièmement, en ce qui concerne la durée du Bouddhadharma dans le monde, de manière générale, la plupart des enseignements donnés par le Bouddha ont pris fin dans cette ère. La durée du Dharma existant dans ce monde se divise globalement en quatre périodes: la période de la réalisation, la période de l'accomplissement, la période de la transmission, et la période où seuls les symboles sont conservés. Actuellement, nous sommes dans la période de transmission, à la jonction où la transmission de la discipline s'est achevée et la transmission de la concentration méditative a commencé.

En ce qui concerne les enseignements tantriques en général, la plupart d'entre eux ont également atteint leur période finale et disparaîtront bientôt de ce monde. Prenons le tantra *Kalachakra* comme exemple. Pendant le règne des sept Dharmarajas et des vingt-cinq Rois Kalkin, le Dharma est largement propagé, et c'est une période antérieure du *Kalachakra*. La période ultérieure se réfère au moment où les deux fils du Roi Kalkin Rudra Chakrin assistent à la prospérité des enseignements du *Kalachakra*. Actuellement, nous sommes dans la période antérieure, les règnes des sept Dharmarajas sont terminés, le vingt-et-unième Roi Kalkin Aniruddha est sur le trône, et cette année marque la soixante-septième année de son règne. Comme vous pouvez le constater, la période antérieure du *Kalachakra* touche à sa fin. Une chose que vous

devriez savoir est que plus la durée de l'enseignement se rapproche de sa fin, moins ses bénédictions et son pouvoir sont importants et rapides.

D'un autre côté, l'enseignement du Dzogchen présente une situation opposée. Comme le *Tantra de la Réverbération* du son le dit:

*La Dakini Paldzin, qui est douée de vertu,  
Recevra et maintiendra l'enseignement  
Et le propagera lorsque la durée de vie des humains sera de dix ans.  
Après cela, l'enseignement n'existera plus dans le monde.*

Maintenant, dans cette ère, c'est exactement le moment opportun pour diffuser largement l'enseignement du Dzogchen, et de nombreuses pratiquantes féminines atteindront l'accomplissement du corps arc-en-ciel grâce à la pratique du Dzogchen. Comme le mentionne ce tantra, lorsque la durée de vie humaine diminue à dix ans, la Dakini Paldzin apparaîtra dans le monde pour propager l'enseignement du Dzogchen, et quiconque la voit, l'entend, la rappelle ou la touche atteindra la réalisation du corps arc-en-ciel de la grande transmigration. Le temps actuel est le moment pour que le Dzogchen prospère, et il devrait être diffusé, propagé et pratiqué.

La supériorité du Dzogchen est tellement vaste et illimitée que même un grand bodhisattva qui a atteint la dharani de la rétention totale ne peut énumérer toutes ses caractéristiques extraordinaires sur plusieurs éons. Même certaines personnes ordinaires comme moi peuvent développer ce sujet pendant plusieurs jours. Malheureusement, nous devons nous arrêter ici en raison du temps limité.

### ***Remarques Conclusives***

Afin de créer une coïncidence propice, je conclurai mon enseignement avec deux citations.

La première provient du *Commentaire Secret* de Rigdzin Garab Dorje sur le *Tantra du Héritier Unique de la Doctrine*. À la fin de son commentaire, il écrivit:

*Tous les bouddhas des trois époques  
Ont donné d'innombrables instructions essentielles.  
Cet Héritier Unique est le plus suprême parmi eux.  
Il n'y a absolument aucune autre instruction plus profonde que  
celle-ci  
Dans des domaines vastes et incommensurables.*

Il existe d'innombrables enseignements donnés par tous les bouddhas dans le passé, le présent et le futur, mais pour résumer leurs essentiels, aucun d'entre eux ne peut surpasser cet enseignement de la Grande Perfection, un tantra auto-émergent et l'unique héritier de tous les bouddhas. Tout comme nous, tibétains, avons la coutume de jurer par Lhassa, ici, Garab Dorje a fait cette promesse et nous a assuré des qualités incomparables du Dzogchen. Veuillez garder cela à l'esprit.

Une autre citation provient de l'Omniscient Ju Mipham Rinpoché, qui a manifesté une bonté inégalée envers les êtres et était connu en tant qu'enseignant qualifié, manifesté par la sagesse non conceptuelle de tous les bouddhas. Lui-même a déclaré un jour: «Lorsque le monde est enveloppé dans l'obscurité de la dégénérescence et du déclin, les activités éclairées de Padmasambhava deviendront aussi brillantes que la lune.» En cette ère où l'obscurité des cinq dégénérescences est plus répandue que jamais, la peste, la famine et la guerre frappent le monde l'une après l'autre, et les afflictions mentales des personnes, telles que le désir, la colère et l'ignorance, deviennent de plus en plus incontrôlables, c'est le moment où les activités éclairées de Padmasambhava deviennent de plus en plus florissantes. Plus le ciel de la nuit est sombre, plus la lune est brillante. De même, plus l'obscurité de la dégénérescence enveloppe le monde, plus rapidement les bénédictions de Guru Rinpoché Padmasambhava viendront à nous.

Par conséquent, je vous exhorte à choisir la Grande Perfection comme unique pratique du Dharma et Guru Rinpoché comme votre principal enseignant. C'est ma demande sincère à chacun d'entre vous. Moi-même et Sogyal Rinpoché sommes reconnus comme les réincarnations de Tertön Sogyal Lerab Lingpa. Pour nous deux, notre unique refuge pour toute cette vie est Guru Orgyen Padmasambhava, et le seul Dharma auquel nous nous efforçons de pratiquer est la Grande Perfection. Par conséquent, je vous implore une fois de plus de faire de même si vous voulez nous suivre, et particulièrement Sogyal Rinpoché. Veuillez-vous engager uniquement dans la pratique du Dzogchen; c'est le message clé que je partage avec vous aujourd'hui, et c'est aussi la motivation de votre gourou.

Je ne vous mens pas. Vraiment, en venant dans ce centre Dharma de Tertön Lerab Lingpa, bien que je n'aie rien préparé, il semble que dès que je commence à parler, je ne peux pas m'arrêter, et donc mon enseignement devient de plus en plus étendu. Comme aujourd'hui, je n'ai pas encore abordé le point principal



9.15: Sa Sainteté termine un enseignement approfondi

de la pratique du Dzogchen, et maintenant le temps est écoulé. Mais je pense que c'est correct puisque vous avez pratiqué la Grande Perfection dans le passé, vous la pratiquez maintenant, et vous continuerez à la pratiquer à l'avenir. S'il y a plus de temps demain ou après-demain, j'en parlerai brièvement. Mais s'il n'y a plus de temps, ce ne sera pas un problème tant que vous vous appuyez sur votre gourou à long terme et demandez ses conseils pour dissiper vos doutes et questions si vous en avez. En faisant cela, il est certain que vous progresserez sur ce chemin.

Il est vraiment étrange qu'un vieux moine comme moi parle sans arrêt. Si je continue comme ça, je crains que je continue à jacasser même

lorsque le soleil se couchera. Quoi qu'il en soit, il est temps pour moi de m'arrêter ici.

Finalement, Sa Sainteté fit une pause de quelques dizaines de secondes, puis composa un poème improvisé:

*L'endroit de pratique de Lerab Lingpa est aussi vaste que l'espace vide,  
Où la réincarnation de Tertön Sogyal donne une bénédiction comme le soleil.  
Mon discours est sans limites et sans fin,  
Mais il est encore difficile de couvrir tous les aspects et de donner un enseignement exhaustif.  
Ainsi, je ne peux que m'arrêter ici pour le moment.*

## J'AI ÉGALEMENT DONNÉ QUELQUES CONFÉRENCES

Le soir du même jour, à la demande des bouddhistes du centre, j'ai également donné une conférence sur Tertön Sogyal Lerab Lingpa et ses réincarnations. J'ai principalement parlé des qualités de Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché en termes de corps, de parole et d'esprit, en me référant à sa biographie.



9.16: Khenpo Sodargye donne une conférence sur Lerab Lingpa et ses réincarnations

Au cours de ce voyage dans l'Ouest et non seulement à Lerab Ling, j'ai également donné des enseignements du Dharma dans d'autres lieux du voyage. À la vallée de Napa, j'ai parlé de la pratique de Mañjuśrī et j'ai eu deux sessions de questions-réponses. À Boston, j'ai expliqué les trois nobles principes et la philosophie d'un soi inexistant, et j'ai également donné la transmission orale de la sadhana de Vajrakilaya.



9.17: Khenpo Sodargye interagit avec le public dans la vallée de Napa

Lorsque j'ai mentionné qu'il n'existe aucun soi à trouver, j'ai appliqué les raisonnements logiques de différents érudits, y compris celui en cinq parties du chariot dans *La Sagesse Fondamentale de la Voie du Milieu* de Nagarjuna, celui en sept parties du chariot dans *l'Introduction à la Voie du Milieu* de Chandrakirti, dans *l'Ornement de la Voie du Milieu* de Shantarakshita, ainsi que les observations offertes par Shantideva dans *La Voie du Bodhisattva*, dont les analyses affirment l'absence de soi à la fois du corps physique et des six consciences. À travers ces arguments logiques de la *Voie du Milieu*, j'ai établi que le soi auquel les êtres sensibles tiennent fortement n'existe pas du tout, guidant les disciples à développer une compréhension théorique d'un soi inexistant. J'ai également partagé la méthode réelle pour pratiquer le «Non-soi».

En réalité, pour propager le Dharma en Occident, je pense qu'il est nécessaire d'avoir deux types d'enseignants. L'un est un maître pleinement éveillé, tel que Sa

Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, qui possède des bénédictions extraordinaires transmises de leurs lignées du Dharma et a accompli des réalisations spirituelles exceptionnelles. Ce genre de maître peut semer des graines vertueuses chez ceux qui ont des connexions avec eux et peut même conduire ceux qui ont une grande foi directement vers la libération. L'autre type d'enseignant du Dharma a vécu en Occident pendant de nombreuses années et est familier avec les intérêts, la culture et les luttes mentales des Occidentaux. Dans le meilleur des cas, ces enseignants peuvent également avoir appris les méthodes modernes de gestion des émotions, telles que celles dérivées des études psychologiques.



9.18: Khenpo Sodargye donne des enseignements et des transmissions orales à Boston

En dehors d'eux, quelqu'un comme moi en tant que visiteur ne peut certainement pas apporter beaucoup de bienfaits aux habitants locaux. J'ai fait une visite rapide dans ces pays inconnus et je n'ai ni un niveau élevé de réalisation, ni une compréhension solide des cultures occidentales. Par conséquent, donner occasionnellement quelques conférences aux Occidentaux ne les inspire probablement pas beaucoup, ni ne leur apporte grand bénéfice. Pour cette raison, je n'ai inclus aucun de mes enseignements dans ce livre, craignant de provoquer des moqueries. Ce livre contient principalement les paroles de vajra de Sa Sainteté car elles peuvent bénéficier directement aux lecteurs.



## LAMA MUMTSO RINPOCHÉ

Le matin du 29 août, Lama Mumtso a conféré l'initiation de Gourou Dorje Drolo à toute l'assemblée. Presque à chaque arrêt au cours de ce voyage, elle a donné des initiations à la demande de chaque centre du Dharma, y compris Vajrakilaya Gurkhukma, Tendrel Nyesel, Jampal Yeshe Sempa et Avalokitésvara.

Dans la société occidentale où la promotion de l'égalité des sexes est très valorisée, de nombreuses personnes ressentait une joie particulière en voyant Lama Mumtso. Elle était exceptionnellement bien accueillie par chaque centre du Dharma

car il y avait très peu de grandes maîtresses qui voyageaient en Occident pour propager le Dharma, et il était encore plus rare de trouver des tulkus ou des dakinis féminines capables de conférer des initiations à une assemblée du Dharma. Lorsque les disciples voyaient Lama Mumtso, tous ressentaient qu'elle était l'incarnation exacte de la compassion, car son regard et son sourire dégageaient une lueur douce. Même si une personne ne la rencontrait qu'une seule fois, elle était profondément attirée par son élégance unique dans la pratique spirituelle. Surtout pour de nombreuses pratiquantes féminines, Lama Mumtso leur apportait beaucoup d'espoir et de confiance, leur donnant plus de courage pour se consacrer à la pratique du Dharma.

En accompagnant Sa Sainteté dans de nombreux endroits, que ce soit en Chine ou à l'étranger, j'ai eu l'occasion d'être proche de Lama Mumtso. Sans



9.19: Lama Mumtso confère une initiation

parler de sa réalisation spirituelle extraordinaire et de sa sagesse transcendante dans les enseignements du Mahayana et du Vajrayana, rien que dans sa vie quotidienne alors qu'elle interagissait avec les autres et traitait de nombreuses affaires triviales, elle n'est pas aussi fragile, sensible, ou imprévisible que certaines femmes dans le monde séculier. Elle est calme et réservée par nature, n'ayant aucun désir pour des choses mondaines, et ses vêtements, sa nourriture, son logement et ses déplacements sont tous très simples. Elle ne se tracasse jamais pour la nourriture et l'hébergement quand elle sort.

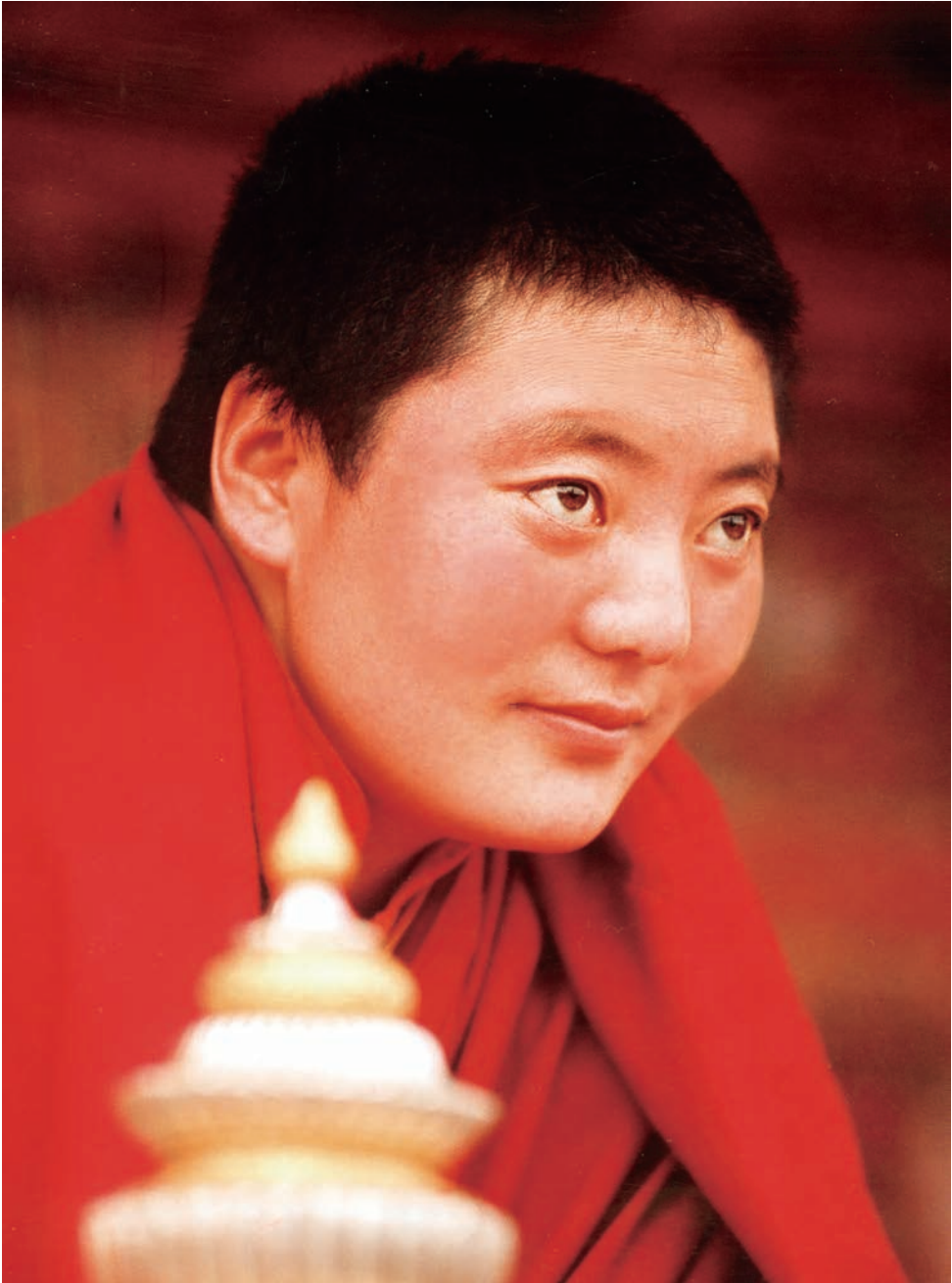


9.20: À gauche: Lama Mumtso à Hawaï; à droite: dans le Maryland

Je ne l'ai jamais vue perdre son sang-froid quand elle était avec son oncle Khenpo Rinpoché et sa mère Ani Medron. Elle était toujours respectueuse dans ses paroles et ses actions et les servait avec cœur. Entre Rinpoché et les disciples, elle ne créait jamais de scandale ou de discorde, mais montrait toujours son amour et sa sollicitude pour tous, année après année.



9.21: Les deux du haut: Lama Mumtso et des disciples occidentaux à New York; les trois du bas: dans la vallée de Napa



9.22: Les yeux vifs de Lama Mumtso

Lama Mumtso fait preuve aussi d'une intelligence exceptionnelle et d'une mémoire extraordinaire. Par exemple, si nous oublions où nous avons laissé nos bagages, elle s'en souvenait immédiatement. Elle se rappelle clairement de tout ce qui s'est passé, même de la date et de l'année. La seule chose qu'elle aime, c'est la pratique du Dharma. Elle passe la plupart de son temps à réciter des mantras et des prières quotidiennes. À part cela, elle n'éprouve pas le besoin pas parler beaucoup.

Personnellement, Lama Mumtso montre une grande bonté et bienveillance à la fois dans les aspects mondains et spirituels. Aujourd'hui, elle est la vajra gourou de tous les membres du sangha à l'Académie Bouddhiste des Cinq Sciences de Larung Gar, et elle nous accorde continuellement des initiations et des enseignements. Puisse-t-elle vivre longtemps dans ce monde et tourner toujours la roue du Dharma!

## APPRÉCIATION DU PAYSAGE



9.23: Sogyal Rinpoché invite Sa Sainteté au sommet principal de Lerab Ling pour faire une offrande de sangha



9.24: Offrande de fumée



9.25: Sa Sainteté engageant une conversation joyeuse

Après l'initiation de Lama Mumtso, Sogyal Rinpoché a invité Sa Sainteté au sommet principal de Lerab Ling pour faire une offrande de fumée, ce qu'il a accepté volontiers. Nous nous sommes rendus au sommet, où il y avait de nombreux drapeaux de prière et, en particulier, beaucoup de drapeaux de Gesar. C'est l'endroit où les membres



9.26: Sa Sainteté et Sogyal Rinpoché

du sangha à Lerab Ling viendraient faire des offrandes de fumée les jours propices et les jours de fêtes. Le paysage s'ouvre sur une vue étendue sur des vallées environnantes et des monts des Pyrénées qui forment une frontière naturelle entre l'Espagne et la France. Quelqu'un a indiqué les montagnes situées à proximité et les directions où se trouvaient chaque pays européen. Plus tard, Sa Sainteté et tous ensemble nous avons récité les liturgies, fait des offrandes de fumée aux protecteurs du Dharma. Nous avons tous prié pour que le Dharma prospère toujours dans le monde et profite largement aux êtres sensibles.



9.27: Sa Sainteté marchant lentement dans la forêt

Après être redescendu et avoir déjeuné, Rinpoché a été invité à la «maison de thé», accompagné de plusieurs grands maîtres. C'est une petite maison en bois construite par Sogyal Rinpoché dans la même vallée où se trouvait la tente principale pour l'enseignement du Dharma. Elle est nichée dans la forêt près d'un petit ruisseau et d'une cascade, et il n'y a qu'un sentier de montagne accidenté qui y mène. Comme le véhicule ne pouvait pas y accéder directement, Sa Sainteté a simplement marché avec le soutien de tous, ce qui était un peu difficile pour lui en montée et en descente.



9.28: Sa Sainteté et d'autres se reposent et discutent à la maison de thé près de la cascade

Après notre arrivée, Rinpoché a apprécié le magnifique paysage et a parlé de Padmasambhava et de Shantarakshita venant au Tibet pour propager le Dharma. Le développement des activités du Dharma à Lerab Ling a également été évoqué pendant un certain temps.



## INSTRUCTIONS ESSENTIELLES SUR LA NATURE DE L'ESPRIT

L'après-midi, après être revenu de la maison de thé, Sa Sainteté a donné un enseignement sur les onze sujets du Dzogchen, ainsi que les instructions essentielles de trekchö.

Aujourd'hui, je voudrais partager avec vous quelques mots axés sur les enseignements de la lumière claire du Dzogchen. La Grande Perfection est l'intention ultime de tous les bouddhas des trois temps et le sommet de toutes les voies.

En termes de propagation dans le monde humain, les enseignements du Dzogchen qui prospèrent aujourd'hui ont été initialement confiés à Rigdzin Garab Dorje. En tant que premier maître humain, il a compilé tous les enseignements du Dzogchen en 6 400 000 versets. Plus tard, son disciple Jampal Shenpen a divisé ces versets 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 divisé la catégorie des instructions essentielles en quatre cycles: extérieur, intérieur, secret, et secret essentiel. Le grand pandita Vimalamitra a ensuite divisé le cycle secret essentiel, les enseignements Nyingtig, en deux catégories: ce qui peut conduire à la libération dans cette vie appartient à la lignée explicative de la Grande Perfection, et ce qui peut conduire à la libération dans la manifestation spontanée de la sagesse dans l'état intermédiaire appartient à la lignée chuchotée de la Grande Perfection.

En ce qui concerne les enseignements des lignées explicative et chuchotée dans le Pays du Tibet, l'Omniscient Longchenpa les a exposés avec l'approche étendue des panditas dans ses *Sept Trésors* et la *Trilogie du Repos*, et il a également compilé le *Nyingtig Yabzhi* qui présente les enseignements avec l'approche profonde du kusali. Toutes ces instructions essentielles sont bien préservées dans les trois catégories de tantra, transmission et upadesha sous format écrit. Au total, il existe dix-neuf tantras de la Grande Perfection: les dix-sept tantras du cycle

essentiel secret de l'Essence du Cœur, auxquels s'ajoutent le *Tantra de l'Étendue Claire Flamboyante* et le *Tantra Mère Noire Courroucée*.

En ce qui concerne la transmission et la clarification des tantras, il existe les quatre écritures profondes, à savoir *Les syllabes Dorées*, *Les Syllabes Turquoise*, *Les Syllabes de Conque* et *Les Syllabes de Couleur Cuivre*. Men ngak, ou upadesha, les instructions essentielles données par le maître, font référence aux cent dix-neuf instructions essentielles.

Les instructions de la pratique effective qui englobent tous les points essentiels de ces enseignements Dzogchen sont présentées dans le *Lama Yangtig* de l'Omniscient Longchenpa. Il comprend cinquante et une sections, et si vous pouvez le mettre en pratique, alors vous pratiquez tous les enseignements Dzogchen sans rien manquer.

### *Les Onze Sujets du Dzogchen*

La question peut se poser: «Sur quel tantra le *Lama Yangtig* s'appuie-t-il pour expliquer toutes les instructions essentielles?» Il se base principalement sur le *Tantra du Collier de Perles*, qui expose les enseignements du Dzogchen en suivant les onze sujets.

Quels sont ces onze sujets? Le *Tantra du Collier de Perles* dit:

*Le fondement, la manière dont la confusion se produit,  
La manière dont la nature de bouddha se répand,  
L'emplacement, les voies, les portes, la sphère objective,  
La pratique effective, l'étendue optimale, le bardo,  
Et le fondement de la libération, voici les onze sujets.*

Tout d'abord, *le fondement*. Au tout début, lorsque ni les bouddhas éveillés ni les êtres sensibles confus n'existent, le fondement demeure incertain ou indéterminé. Il est spontanément présent avec son essence en tant que vacuité, sa nature intrinsèque en tant que luminosité, et sa radiance de compassion prête à se manifester. Il peut être décrit en

termes de cinq groupes, qui sont les cinq kayas, les cinq sages, les cinq vents, les cinq dakinis et les cinq lumières.

Deuxièmement, *la Manière dont la Confusion Se Produit*. Dans l'espace ouvert offert par son essence, s'accrochant à sa nature intrinsèque en tant qu'objets externes et comprenant mal son énergie compatissante comme l'esprit, les êtres sensibles errent sans cesse dans le samsara, continuellement poussés par les trois causes et les quatre conditions. Les trois causes sont l'ignorance causale de l'identité unique, l'ignorance conatée et l'ignorance conceptuelle attribuée. Ces trois types d'ignorance provoquent la confusion des êtres sensibles. Les quatre conditions sont la condition contrôlante, la condition objective, la condition causale et la condition immédiatement suivante. Ces quatre types de conditions conduisent également à la confusion.

Lorsque les apparences surgissent du fondement, le Bouddha primordial Samantabhadra reconnaît ces manifestations comme des auto-apparitions, et atteint ainsi la libération à cet instant même. La manière d'atteindre la libération présente six caractéristiques spéciales, qui peuvent être condensées en trois. Quelles sont-elles? Le résultat n'est pas engendré par une cause, les instructions essentielles ne sont pas dispensées par un enseignement, et le Bouddha n'est pas transformé à partir de l'esprit ordinaire. Le Bouddha primordial atteint la libération avec ces trois caractéristiques exceptionnelles.

Troisièmement, *la Manière dont la Nature de Bouddha Se Répand*. Bien qu'il y ait des myriades d'apparences dans le samsara et le nirvana, elles ne vacillent jamais par rapport à la nature fondamentale du tathāgata. Pour établir cette vue, dans les enseignements du Sūtrayana, il existe principalement dix sūtras élaborant sur le tathagatagarbha, et tous appartiennent au troisième tournement de la roue du Dharma. Afin de révéler les significations plus profondes de ces sūtras, Maitreya a exposé neuf aspects de la nature de bouddha à travers neuf exemples dans son *Uttaratantra Shastra*, et Nagarjuna a exposé six aspects à travers six exemples dans son *Éloge de Dharmadhatu*. Dans le Vajrayana

du Mantra Secret, on trouve le *Tantra de Guhyagarbha*, le *Tantra de Buddhasamayoga*, et *Établir Toutes les Apparences Comme Divines* et *Établir le Sujet Comme Sagesse Primordiale* de Rongzom Pandita, ainsi que de nombreux grands enseignements donnés par l'Omniscient Longchenpa, tous élaborant sur la pervasivité de la nature de bouddha. Vous devriez étudier ces sūtras, tantras et shastras pour comprendre le sens plus profond.

Quatrièmement, *l'Emplacement de la Sagesse*. Où se trouve la sagesse primordiale de la conscience? La sagesse primordiale réelle réside dans le palais incommensurable du joyau précieux à huit facettes. La radiance réside dans le palais incommensurable de la cavité crânienne, dans le palais incommensurable des yeux, et dans le palais incommensurable des canaux mobiles. Il y a au total quatre palais incommensurables. Dans le palais du joyau précieux du cœur résident les déités paisibles; dans le palais de la cavité crânienne résident les déités courroucées; dans le palais des yeux résident les signes de rayons lumineux; et dans le palais des canaux mobiles réside l'essence des lumières.

Cinquièmement, *les Voies de la Sagesse*. Deux filaments blancs, fins et enroulés, émanent du canal cristallin de kati et s'insèrent dans les yeux gauche et droit, révélant ainsi la sagesse primordiale naturelle.

Sixièmement, *les Portes de la Sagesse*. Au centre de l'œil physique, il y a la luminosité du lasso d'eau à longue portée, avec une base fine et une pointe large, en forme de corne de vache, claire et lumineuse. C'est à travers cette porte que la sagesse primordiale naturelle se révèle.

Septièmement, *la Sphère Objectale*. Dans le ciel immaculé, la sphère objectale du dharmakaya est le soleil, la sphère objectale du sambhogakaya est la lune, et la sphère objectale du nirmanakaya est une lampe. À travers ces trois types de sphère objectale, vous pouvez percevoir les trois apparences: la luminosité du dhatu de la conscience, qui est l'espace bleu omniprésent entouré de cercles concentriques de lumières aux cinq couleurs; la luminosité du bindu vide, qui est

constituée de cercles concentriques de lumières aux cinq couleurs superposés les uns sur les autres, comme une pierre jetée dans une source; et la chaîne de vajra de la conscience, qui ressemble à des fils d'or ornés de perles de cristal.

Huitièmement, *la Pratique Effective*. Si l'on considère la pureté primordiale comme le fondement et une Coupure Nette approfondie comme la voie, alors la réalisation est que tous les phénomènes sont purifiés en particules atomiques. Si l'on considère la présence spontanée comme le fondement et un passage direct comme la voie, alors la réalisation est d'être libéré sous la forme du corps arc-en-ciel.

Neuvièmement, *l'Étendue Optimale*. Vous atteindrez quatre visions dans le processus de perfection de la pratique, à savoir: la vision de la reconnaissance directe de la Dharmata, la vision de l'expérience croissante, la vision de la conscience primordiale atteignant son plein épanouissement, et la vision de l'épuisement complet des phénomènes dans la Dharmata.

Dixièmement, *les Apparitions dans le Bardo*. Selon les enseignements tantriques du cycle secret et ceux inférieurs au niveau du cycle secret, il y a six bardos; tandis que selon le cycle secret quintessentiel, il y a quatre bardos. C'est l'énoncé particulier des enseignements Nyingtig, bien que Padmasambhava et Vimalamitra aient des opinions différentes concernant la frontière exacte de chaque bardo. En termes simples, les quatre bardos sont le bardo naturel de cette vie, le bardo de la mort, le bardo de la Dharmata et le bardo de la devenir. Dans le bardo naturel de cette vie, vous devriez dissiper les vues fausses et les doutes en écoutant et en méditant sur le Dharma, rappelant l'instruction comme une hirondelle entrant dans son nid. Dans le bardo de la mort, vous devriez rappeler à ceux qui sont dans la confusion d'avoir une conscience claire de l'enseignement, rappelant l'instruction comme une personne regardant dans un miroir. Dans le bardo de la Dharmata, vous devriez avoir la conviction que tous les phénomènes sont des auto-apparitions, rappelant l'instruction comme un enfant sautant sur

les genoux de sa mère. Dans le bardo du devenir, à travers un karma positif, vous recherchez la renaissance, rappelant les instructions comme la métaphore de reconnecter une gouttière cassée.

Onzièmement, *le Fondement de la Libération*. Ici, il y a deux options: être libéré comme l'état d'éveil entièrement parfait ou l'état d'éveil entièrement manifeste.

Ces onze sujets englobent les enseignements Dzogchen dans les trois catégories de tantra, transmission et upadesha. Ce sont également les enseignements que le Guru Rinpoché a transmis au mantra adepte Nanam Dorje Dudjom dans la salle centrale appelée *Turquoise Flamboyante* au monastère de Samye, le Monastère de la Présence Spontanée Inchangeable. Cette fois, je vous les ai enseignés brièvement. Dans une certaine mesure, la manière de cet enseignement relève de l'approche extensive des panditas. Beaucoup d'entre vous peuvent ne pas comprendre pleinement une présentation aussi érudite. Cependant, c'est grâce au pouvoir inconcevable de l'interdépendance qu'aujourd'hui à Lerab Ling, je vous ai donné tous les points essentiels des tantras Dzogchen de manière claire et concise.

### ***Instructions Essentielles de la Trekchö Approfondie***

Maintenant, à la demande de Sogyal Rinpoché, je vais me concentrer sur la vision de la trekchö, la Coupure Nette approfondie jusqu'au fondement de la pureté originelle.

En ce qui concerne les enseignements sur la trekchö, tous les grands vidyadharas partagent le même sens ultime, bien que leurs approches explicatives soient un peu différentes. Rigdzin Garab Dorje l'a expliqué dans ses *Trois Déclarations Vitales qui Atteignent le Point Crucial*:

*Identifiez directement le visage du rigpa tel qu'il est.  
Décidez-vous pour une seule chose et rien d'autre.  
Acquérez la confiance en la libération.*



9.29: Sa Sainteté avec un sourire bienveillant

Plus tard, Shri Singha les développa avec trois points saillants: déterminer tout comme le grand épuisement des phénomènes dans le fondement de la pureté originelle, déterminer la résolution essentielle dans une activité sans effort qui est dénudée et sans entrave, et déterminer le point saillant que tout est pleinement libéré dans une grande égalité. De plus, Padmasambhava introduisit directement l'essence de la vacuité en tant que dharmakaya, la nature intrinsèque de la luminosité en tant que sambhogakaya, et la compassion omniprésente en tant que nirmanakaya.

Jnanasutra élucida l'enseignement à travers les instructions essentielles des quatre modes de placement: placement dans la vision, dans la méditation, dans la conduite et dans le résultat. De plus, l'Omniscient Longchenpa avait des enseignements plus étendus sur la trekchö. Parmi eux, ses développements sur les quatre aspects de la non-existence, de l'unité, de l'ouverture et de la présence spontanée dans son *Trésor Précieux de la Nature Fondamentale* sont exceptionnels. Enfin, Rongzom Pandita enseigna que le sens de la Grande Perfection est ce qui soutient le contenant de la grande attention, ainsi que le fait de demeurer dans une grande égalité. À travers ces deux points, il révéla tous les points clés du tantra, de la transmission et de l'upadesha de la Grande Perfection.

Aujourd'hui, je vais suivre l'enseignement de l'Omniscient Ju Mipham Rinpoché et combiner toutes les instructions essentielles des détenteurs de la lignée de la conscience en une seule phrase, à savoir: «Lorsqu'un gourou introduit directement un disciple à la nature de l'esprit, il existe deux types de méthodes: la guidance par la porte de shamatha et la guidance par la porte de vipashyana.» Pour être plus précis, la guidance par shamatha consiste à approcher la vue par la méditation, et la guidance par vipashyana consiste à approcher la méditation par la vue. Le premier est similaire aux enseignements principaux du Mahamudra, et le second est similaire aux enseignements principaux du Dzogchen. En ce qui concerne la guidance par la porte de vipashyana, Rongzom



Pandita et ses disciples mettent l'accent sur la vision de l'essence vide, Omniscient Longchenpa et ses disciples mettent l'accent sur la sagesse qui reconnaît la nature lumineuse, et l'Omniscient Ju Mipham Rinpoché présente son enseignement unique en combinant l'intention de sagesse de ces deux grands maîtres en une seule instruction.

Pour résumer les vastes enseignements de Ju Mipham Rinpoché, ils peuvent être condensés en deux points, qui sont l'identification du visage du rigpa et le fait de demeurer dans cet état naturel. En dehors de ces deux points cruciaux, il n'y a pas d'autres instructions essentielles pour la Grande Perfection. Mais que signifient-ils? Que votre esprit soit en mouvement ou qu'il se repose, en observant son essence complètement à l'aise, vous reconnaîtrez qu'il n'existe ni à l'extérieur, ni à l'intérieur, ni entre les deux, et qu'il est vide comme l'espace ouvert. Cela s'appelle *identifier le visage du rigpa*. Une fois que vous réalisez que l'esprit est non né et vide, bien qu'il n'y ait ni objet ni sujet, vous pouvez naturellement déterminer sa nature, comme une personne aux yeux sains voyant directement des phénomènes tangibles. Lorsque cela se produit, c'est *demeurer dans cet état naturel*. En d'autres termes, reconnaître l'essence non née et demeurer dans l'état de la conscience auto-connaissante est de maintenir la *vue de la nature de l'esprit*.

Pendant la méditation, ne perdez pas la conscience de l'essence non née tout en demeurant dans un état exempt de toute émergence ou mouvement de pensées. Citant les paroles de Rongzom Pandita: «Le sens de la Grande Perfection est celui qui soutient le contenant de la grande attention, ainsi que le fait de demeurer dans une grande égalité.» La vigilance de l'introspection n'autorisera pas l'émergence de pensées conceptuelles, et le méditant demeure simplement dans la conscience de sa nature non née et consciente. C'est l'état de grande égalité et cela s'appelle *la méditation de la nature de l'esprit*.

En ce qui concerne la conduite, chaque fois qu'une pensée émerge, qu'elle soit bonne ou mauvaise, laissez-la simplement tranquille, ne la suivez pas et ne la réprimez pas avec un antidote particulier. Vous maintenez simplement l'état naturel du rigpa sans aucun mouvement et conservez une conscience attentive. Ceci est l'instruction essentielle qui consiste à identifier le visage du rigpa et à demeurer dans cet état naturel.

La perfection du pouvoir sans obstacle à travers ces deux pratiques engendre *le résultat*, l'accomplissement ultime du dharmakaya et du rupakaya.

Ou bien, vous pouvez saisir les éléments essentiels de la Grande Perfection et appliquer d'autres instructions essentielles pour indiquer directement la nature de l'esprit. La vue de la Grande Perfection consiste à reconnaître l'essence non née de l'esprit. Ce n'est pas difficile à comprendre. En observant votre propre esprit, qu'il soit distrait ou reposé, il n'existe jamais vraiment, comme une réflexion dans un miroir. Comprendre ce point est appelé *la vue*.

Cela devrait être assez direct. Comme l'a dit Dodrupchen Tenpé Nyima, «Le moment où vous observez vers l'intérieur, vous l'atteignez.» Si vous essayez de rechercher une trace de l'esprit, vous ne pourrez jamais la trouver. C'est comme la réflexion de la lune sur l'eau. Lorsque la lune est reflétée sur l'eau, elle apparaît simplement, et vous la regardez simplement au lieu de faire quelque chose. Mais si vous remuez l'eau avec un bâton, la réflexion ne peut pas se manifester clairement. De même, lorsque vous observez vers l'intérieur et utilisez l'esprit pour observer l'esprit, vous constaterez qu'il n'existe pas du tout, c'est-à-dire rigpa. Si vous continuez à observer l'esprit avec l'esprit, vous reconnaîtrez sa nature comme étant lucide, consciente et ininterrompue, c'est-à-dire rigpa. Si vous continuez à observer l'esprit avec l'esprit, vous réaliserez qu'il demeure naturellement, non fabriqué et non limité, tel qu'il est à l'instant présent, c'est-à-dire rigpa.

Orgyen Padmasambhava a un jour dit:

*À l'instant présent, il est lucide, conscient, ininterrompu,  
clair et vivant,  
Et le seigneur primordial Samantabhadra n'est rien  
d'autre que cela.  
L'étendue vide sans rien d'établi est Samantabhadri.  
Réaliser une telle nature perfectionne instantanément  
l'éveil complet.*

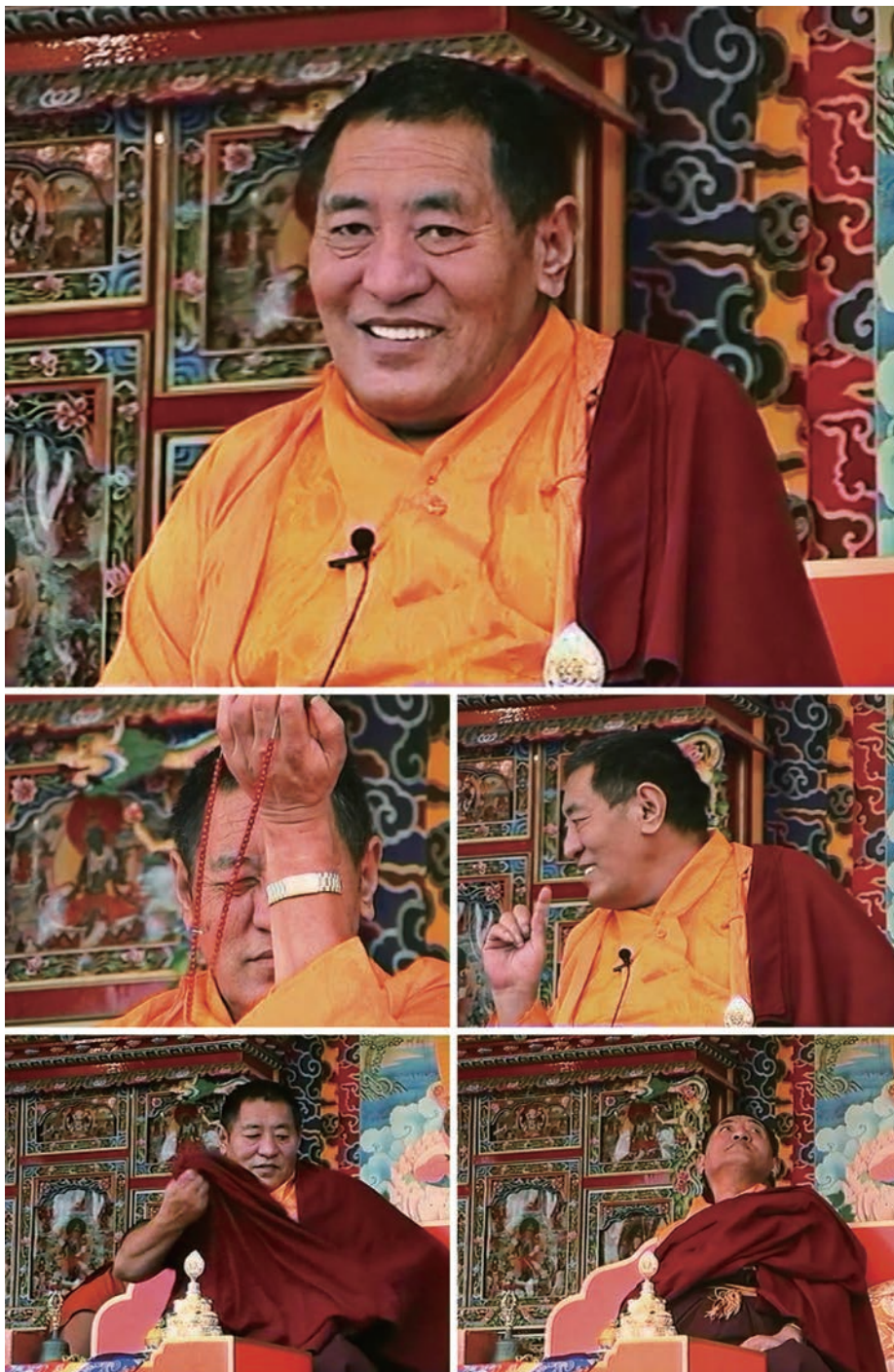
Lorsque vous utilisez l'esprit pour observer l'esprit, il n'existe nulle part, que ce soit à l'extérieur, à l'intérieur ou entre les deux. Cela s'appelle *La Mère Eveillée Samantabhadri*. Bien qu'elle soit vide, son pouvoir non obstrué est ininterrompu et donne naissance à diverses apparences. Cela s'appelle *Le Père Eveillé Samantabhadra*. Réaliser leur nature inséparable peut instantanément vous conduire à l'éveil parfait. C'est précisément la réalisation de la nature de l'esprit.

Certains pourraient penser: «Est-ce vraiment aussi simple? Ça devrait être plus difficile que ça.»

Je dirais que c'est simplement un malentendu. Le gourou omniscient Ju Mipham Rinpoché a dit:

*Puisque c'est si simple, nous doutons de ce mystère de l'esprit.  
Que les instructions du gourou nous donnent la force de voir!*

Puisque c'est incroyablement simple, vous devez vous appuyer sur les paroles du gourou pour comprendre et identifier le visage du rigpa et demeurer dans cet état, le soutenant de manière ininterrompue. Cela s'appelle *la méditation*. Pendant la méditation, il n'y a rien sur quoi méditer, bien que vous n'oubliez pas votre réalisation et que vous vous reposiez là. Dudjom Lingpa a dit un jour dans un enseignement: «En méditant, vous ne méditez sur rien. Contemplez l'espace vide, et c'est tout!»



9.30: Sa Sainteté sur le trône du Dharma



9.31: Les sourires de Sa Sainteté

La soi-disant *conduite* consiste à jouer avec le pouvoir sans obstacle afin d'améliorer la réalisation. C'est-à-dire, lorsque n'importe quel type de pensée conceptuelle émerge, ne soyez ni heureux ni triste. Tout comme un vieil homme regardant un enfant jouer, n'ayez ni joie ni peine envers les pensées bonnes ou mauvaises, mais laissez simplement le rigpa se maintenir dans son propre fondement. Hormis le rigpa, rien d'autre n'existe vraiment. Cependant, les gens ordinaires continuent de courir après leurs pensées conceptuelles manifestées par le pouvoir sans obstacle. Si un jour le rigpa peut se maintenir dans son propre fondement et ne pas être perturbé par une pensée conceptuelle quelconque, c'est *le résultat* de la perfection du pouvoir sans obstacle.

En ce qui concerne la Grande Perfection, j'ai deux approches pour l'expliquer. Parfois, je dis que c'est le chemin le plus simple et le plus facile, et parfois je dis que c'est difficile à comprendre même après avoir pratiqué pendant de nombreuses vies à travers de nombreux éons. Aujourd'hui, je suis en train de suivre la première approche, afin que vous puissiez recevoir tous les enseignements de la Grande Perfection.

Pour vous inspirer une grande joie, je vais citer deux enseignements d'Omniscient Longchenpa. Dans son *Trésor Précieux du Véhicule Suprême*, il a dit: «Nous, enseignants et disciples, devons avoir accumulé des mérites et purifié des obscurcissements à travers d'innombrables éons dans le passé, car nous avons maintenant rencontré l'enseignement essentiel de Samantabhadra.» La raison pour laquelle vous êtes capable de recevoir les enseignements du Dzogchen dans cette vie actuelle est que vous avez passé d'innombrables grands éons à accumuler du mérite et à purifier des obscurcissements. N'êtes-vous pas heureux d'entendre cela? Longchenpa a ajouté: «Nous, enseignants et disciples, atteindrons certainement et rapidement l'état de bouddha, que ce soit dans cette vie même, dans le bardo, ou dans un royaume pur de nirmanakaya auto-émergent, car nous avons maintenant rencontré le Dharma résultant pur qui est la cause directe de la bouddhité. Il est

doté d'une force ininterrompue, et nous avons également confiance en lui et le mettons en pratique.» Cette référence est absolument vraie. Tant que vous n'avez pas de conflits sérieux avec votre gourou et que vous ne développez pas de vue erronée envers les enseignements, vous atteindrez certainement l'état de bouddha dans cette vie ou dans le bardo. C'est absolument vrai.

Par conséquent, vous devriez vous sentir vraiment heureux pour vous-mêmes. Patrul Rinpoché a dit un jour:

*En tant que fils bien-aimé de tous les êtres, ce moine fou vivant en  
un lieu retiré  
A engendré la suprême intention de bodhicitta et est devenu le  
soutien de tous les êtres  
A éliminé la partialité entre toi et moi et a développé une bienveillance  
égale envers tous.  
Où que j'aïlle, je suis toujours joyeux.*

De cette manière, vous serez heureux dans cette vie et dans toutes les vies futures, et vous ne ressentirez aucune douleur ni tristesse, seulement du bonheur. Alors êtes-vous vraiment heureux? (Rires)

Ju Mipham Rinpoché a dit un jour:

*Ceux qui ont établi une connexion porteuse d'auspices avec le  
Dharma qui permet d'avoir la dernière renaissance,  
Même sans pratique, peuvent encore jouir de la facilité et du bonheur  
de manière détendue et loisir.  
Tandis que les êtres ignorants sont aveugles à la réalité véritable et  
gémissent dans l'agonie,  
Ceux qui ont gravé au fond de leur cœur les instructions essentielles  
des gourous des trois lignées  
Goûtent le nectar de la médecine qu'est la sagesse primordiale et qui  
transcende l'esprit ordinaire.*

*Même sans pratique, ils peuvent encore jouir de la facilité et du bonheur de manière détendue et loisir.*



9.32: Une précieuse opportunité de recevoir des enseignements sur le Dharma

Maintenant, vous avez établi une connexion porteuse d'auspices avec la Grande Perfection. C'est le Dharma qui appartient aux bodhisattvas dans leur dernière renaissance. Si vous pouvez le mettre en pratique, c'est le meilleur; mais même si vous ne pratiquez pas et que vous dormez toute la journée, vous êtes toujours le plus heureux sur cette terre. Personne ne peut être beaucoup plus heureux. Arrêtons simplement l'enseignement et soyons heureux et joyeux!

## **LES CONNEXIONS PERÇUES**

Sa Sainteté n'est pas restée longtemps à Lerab Ling. Cependant, lorsque de nombreuses personnes parlent de sa visite trente ans plus tard, elles peuvent encore se rappeler vivement de nombreux détails car une impression aussi profonde et inoubliable a été gravée dans leurs cœurs. Récemment, nous avons



interviewé plusieurs disciples seniors de Rigpa, et vous pourriez être intéressé par leurs souvenirs de Sa Sainteté.

*Karin Behrendt.* Karin est une enseignante de Dharma senior dans le sangha de Rigpa. En parlant de Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché, elle a dit: «Chaque fois que je pense à lui, cela éveille un goût et une atmosphère distinctifs. Il était tellement imposant, majestueux et en même temps incroyablement humble, dégageant une énorme chaleur et gentillesse. C'était très réconfortant de voir le profond respect mutuel et la proximité entre Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché et Sogyal Rinpoché. Je suis infiniment reconnaissante pour sa générosité et ses efforts de venir nous rendre visite et de nous permettre de participer à l'histoire de Tertön Sogyal. Je suis sûre que même le rencontrer une fois pour témoigner de sa vaste connaissance et de sa profonde réalisation a eu un impact sur nos vies bien au-delà de ce que nous pouvons concevoir avec nos esprits ordinaires.»

*Jaborah Arnoul.* Jaborah enseigne le Dharma dans les centres Rigpa en Allemagne. En se remémorant le moment précis où elle a vu Sa Sainteté à Lerab Ling, elle a dit: «Je me souviens d'un sentiment spontané de dévotion profonde et forte quand je l'ai vu la première fois. J'étais vraiment triste de ne pas avoir beaucoup d'argent ou de bijoux précieux pour les *dix shuk* à ce moment-là. Je voulais juste lui offrir tout, et dans mon esprit, c'est ce que j'ai fait.»



9.33: Jaborah Arnoul maintenant



9.34: Un portrait largement diffusé de Sa Sainteté

*Jane Packham.* Jane est une disciple senior de Sogyal Rinpoché et une enseignante de Dharma senior. Elle a dit: «Un point important que je peux souligner en tant qu'étudiante qui est arrivée en 1994 et n'a jamais rencontré Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, c'est que Sogyal Rinpoché parlait souvent de lui, et nous avons toujours à ce jour l'enregistrement de lui chantant *Wangdu*. Nous diffusons ce chant pendant le *Tendrel Nyesel* tsok quotidien à Lerab Ling et dans toutes les sanghas Rigpa à travers le monde. Ainsi, nous recevons toujours ses bénédictions de l'enregistrement de *Wangdu* à chaque fois que nous faisons le tsok.»



9.35: Jane Packham actuellement

*Renate Handel.* Renate était l'assistante de Sogyal Rinpoché en 1993. Elle a dit: «J'ai été très impressionnée par la présence de Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. J'ai ressenti qu'il était un lama très puissant, différent de tous les autres lamas que j'avais rencontrés auparavant. Il était impressionnant, très gentil et compatissant. Je ne me souviens pas exactement de ce qu'il a enseigné. Mais je pensais puisqu'il était si puissant, Tertön Sogyal devait être très spécial aussi. Je me souviens aussi que lorsque Sogyal Rinpoché préparait cette visite, c'était une chose très importante. Après son arrivée à Lerab Ling, Sogyal Rinpoché était très préoccupé de savoir s'il se sentait à l'aise et si notre cuisinier préparait la nourriture qu'il aimait. Je n'ai jamais vu Sogyal Rinpoché aussi préoccupé par un Rinpoché en visite que par Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché. Tout cela semblait très spécial. Savoir que quelqu'un est la réincarnation de Tertön Sogyal est définitivement une déclaration spéciale.»



9.36: Sa Sainteté tenant une statue de Mañjuśrī

Janine Schulz. En se remémorant la visite de Sa Sainteté, Janine a dit: «En 1993, Sa Sainteté Jigmé Phuntsok Rinpoché, la réincarnation de Tertön Sogyal qui vivait au Tibet, a rendu visite à Sogyal Rinpoché à Lerab Ling. J'ai deux souvenirs forts de cette époque. Le premier est qu'en dépit de son très long voyage, dès que Rinpoché est arrivé, il s'est précipité dans la tente principale du sanctuaire pour annon-



9.37: Sa Sainteté accrochant le mala à son oreille

cer à tout le monde que Sogyal Rinpoché était la réincarnation de Tertön Sogyal, certainement pas parce que nous avons beaucoup de doutes à ce sujet. L'autre souvenir est que Khenpo Rinpoché accrochait son mala à l'une de ses très grandes oreilles lorsqu'il ne l'utilisait pas.»

## LES INSTRUCTIONS SUR LE TÖGAL

Le matin du 30 août, Sa Sainteté a conféré l'initiation de Jampal Yeshe Sempa au sangha de Lerab Ling et leur a enseigné les instructions sur la pratique Dzogchen du tögal.

L'enseignement que vous allez recevoir aujourd'hui est le Dzogchen, la Grande Perfection. C'est le sommet de toutes les voies, le commentaire tout en compassant de tous les nobles enseignements, et l'intention de sagesse la plus profonde de tous les bouddhas des trois temps. Les enseignements Dzogchen peuvent être divisés en trois catégories: la catégorie extérieure de l'esprit, la catégorie intérieure de l'espace, et la catégorie secrète des instructions essentielles, toutes pouvant être subdivisées en plusieurs catégories différentes. Maintenant, je vais vous instruire sur la pratique effective du tögal de lumière claire.

C'est une approche immaculée exclusivement contenue dans le cycle Nyingthig secret essentiel et ne se trouve dans aucune autre catégorie d'enseignements en dessous du niveau de la catégorie secrète des instructions essentielles.

La pratique effective du tögäl comprend trois sections: la pratique préliminaire, la pratique effective, et la pratique conclusive.

La pratique préliminaire a trois sections: le préliminaire du corps, de la parole, et de l'esprit menant aux trois portes, le préliminaire du yoga des quatre éléments menant aux trois kayas, et le préliminaire de la discrimination des deux extrêmes du samsara et du nirvana menant à la conscience primordiale.

Pour le préliminaire du corps, de la parole, et de l'esprit menant aux trois portes, visualisez votre propre corps comme un vajra bleu à trois pointes et adoptez la posture du vajra aussi longtemps que possible. À un moment où toutes vos conceptualisations sont épuisées, observez l'essence de l'esprit et reposez naturellement dans cet état aussi longtemps que possible. C'est le préliminaire du corps.

Visualisez que votre corps, votre parole et votre esprit ne font qu'un et prennent la forme de la syllabe *hung*. Comme il est enseigné dans le *Yeshe Lama*, a engagez-vous de manière concentrée dans l'entraînement à quatre volets consistant à sceller, entraîner, chercher la flexibilité et entrer dans la voie. C'est le préliminaire de la parole.

En examinant d'où provient initialement l'esprit, où il réside actuellement, et où il va finalement, le fait qu'il n'a pas d'origine est présenté comme le dharmakaya, le fait qu'il n'a pas de lieu de résidence est présenté comme le sambhogakaya, et le fait qu'il n'a pas de destination est introduit comme le nirmanakaya. C'est le préliminaire de l'esprit.

Les trois points ci-dessus sont connus sous le nom de préliminaires du corps, de la parole et de l'esprit.

Ensuite vient le préliminaire du yoga des quatre éléments menant aux trois kayas. En général, avant l'époque de l'Omniscient Longchenpa, il y avait une tradition d'engager une pratique extensive du yoga des quatre grands éléments, mais à partir de son époque jusqu'à aujourd'hui, très peu de gens pratiquent ce préliminaire de manière extensive. Suivant les enseignements des tantras, laissant l'esprit se dissoudre dans le son de chacun des quatre éléments de la terre, du feu, de l'eau et du vent, se concentrant de manière concentrée sur cet état et maintenant la nature de la conscience est le préliminaire des quatre éléments.

Pour le préliminaire de discerner les deux extrêmes de samsara et nirvana conduisant à la conscience immaculée, imaginez-vous comme les êtres sensibles des six mondes et jouez aléatoirement n'importe quel comportement des leurs à travers vos trois portes de corps, parole et esprit. Lorsque toutes sortes de pensées discursives prolifèrent, coupez-les abruptement en criant *phat*, la syllabe représentant la sagesse et les moyens habiles. Ensuite, observez répétitivement la nature de l'esprit et discernez les extrêmes de samsara et nirvana. C'est la pratique de discerner samsara et nirvana. Lorsque le discernement est parfait, reposez-vous avec vos trois portes; ne bougez pas votre corps, ne parlez pas avec votre bouche, et votre esprit demeure concentré. Demeurez concentré dans le samadhi du repos facile. Ensuite, à travers le samadhi de l'union de shamatha et vipashyana, réintégrez le chemin ou obtenez la restauration. Pour ce faire, engagez-vous d'abord dans la conduite paisible et bien apprivoisée des shravakas, puis progressez vers la conduite intermédiaire des bodhisattvas, et enfin, exécutez la conduite courroucée des déités courroucées. Appliquez cette pratique dans votre conduite quotidienne.

Ceci est une introduction concise à la pratique préliminaire de tögäl.

Deuxièmement, pour la pratique réelle, de manière générale, il existe une variété d'instructions de tögäl transmises par les grands vidyadhara, mais ici je vais vous instruire selon l'enseignement de l'Omniscient Ju Mipham Rinpoché, qui propose six points clés.

Le premier est le point clé du corps. Adoptez l'une des postures des trois kayas et reposez-vous dans cette posture. Les postures des trois kayas sont la posture du dharmakaya qui redresse le corps comme un lion, la posture du sambhogakaya comme un éléphant endormi et la posture du nirmanakaya assis comme un rishi accroupi.

Deuxièmement, le point clé de la parole est de rester silencieux et d'inhaler et d'expirer lentement et doucement par la bouche. Concentrez-vous de manière en un seul point sur la pratique.

Troisièmement, le point clé de l'esprit est de couper à travers toutes les pensées conceptuelles du passé, du présent et du futur dans le Dharmadhatu et de vous reposer naturellement.

Ce sont les points clés concernant les trois portes.

Quatrièmement, le point clé des portails, les yeux. Le regard du dharmakaya est dirigé vers le haut, le regard du sambhogakaya est dirigé latéralement et le regard du nirmanakaya est dirigé vers le bas. Méditez avec l'une des trois façons de regarder correspondant aux postures des trois kayas.

Cinquièmement, le point clé du lieu est de s'appuyer sur le ciel immaculé, le soleil, la lune et une lampe ou similaire.

Sixièmement, le point clé des apparences est de percevoir les apparitions spontanées de la luminosité du dhatu de la conscience, la luminosité du bindu vide et la chaîne de vajra de la conscience. La luminosité du dhatu de la conscience est l'espace bleu omniprésent entouré de cercles concentriques de lumières à cinq couleurs. La luminosité du bindu vide apparaît comme des ondulations concentriques superposées les unes aux autres lorsqu'une pierre est jetée dans une source. La chaîne de vajra de la conscience apparaît comme des fils d'or ornés de perles de cristal qui ondulent et tremblent.



L'intérieur de la luminosité de la prajna auto-émergente est celle de la vue obtenue à travers les quatre modes de placement qui est établie dans la pratique effective du trekchö, vos yeux, votre esprit et votre vent ne sont pas perturbés par l'apparition de la chaîne de vajra de la conscience. Au lieu de cela, vous confinez la chaîne de vajra aux limites de la luminosité du dhatu de la conscience et de la luminosité du bindu vide. De cette manière, restez de manière concentrée dans cet état.



9.38: Sa Sainteté souriant et se frottant la tête

Cela complète les six points clés pour la pratique effective du tögäl telle qu'introduite ci-dessus.

Lorsque vous méditez de manière appropriée, au début, la luminosité du dhatu de la conscience, la luminosité du bindu vide et la chaîne de vajra de la conscience seront clairement perçues. C'est la vision de la reconnaissance directe de la Dharmata. À mesure que leurs apparitions deviennent de plus en plus évidentes, stables et accrues, vous parvenez à la vision de l'expérience croissante. Lorsque toutes les apparences ordinaires et impures deviennent pures, la luminosité du dhatu de la conscience apparaît comme des terres pures, la luminosité du bindu vide se perfectionne en palais incommensurables, la chaîne de vajra de la conscience mûrit en kayas, et le pouvoir non obstrué qui rend toutes les apparences pures atteint son apogée, c'est la vision de la conscience primordiale atteignant sa pleine étendue. Enfin, toutes les apparences pures se dissolvent dans la radiance intérieure de l'espace de base en tant que kaya de vase juvénile, vous atteignez le sol stable sans apparitions, et c'est la vision de l'épuisement complet des phénomènes dans la Dharmata.

Pour la pratique de conclusion, engagez-vous dans la pratique correctement avec les trois sortes d'immobilité comme fondement, et les trois sortes de repos comme étendue. Scellez la pratique avec les trois réalisations et parvenez à l'état de libération en atteignant les quatre sortes de certitude confiante.

Cela conclut les instructions essentielles pour la pratique effective du tōgal de la lumière claire. J'ai maintenant présenté l'enseignement dans son intégralité, suivant les indications essentielles transmises par la lignée des gourous vidyadhara.

## PAROLES SINCÈRES AVANT LE DÉPART

Lorsque l'événement d'enseignement à Lerab Ling toucha à sa fin, Sa Sainteté partagea quelques mots avec les disciples du centre:

Cette fois-ci, dépendant de conditions interdépendantes spéciales, moi et mes disciples, un groupe de six personnes au total, équivalant au nombre des Six Munis, chacun étant le grand guide dans l'un des six royaumes, avons entrepris une tournée Dharma autour du monde. Possédant un nom non mérité de *maîtres du Tripitaka*, nous avons contourné la Terre de l'est à l'ouest, suivant le mouvement du soleil et de la lune, pour finalement arriver à Lerab Ling. Ici, j'ai reçu une hospitalité incroyablement aimable de la part de Sogyal Rinpoché et de tous les disciples de votre centre, comme l'accueil d'une mère pour son fils revenu de loin. Pour toute votre gentillesse, je tiens à exprimer ma gratitude totale et sincère. J'ai constaté que vous êtes très sérieux et dévoués à la pratique du Dharma pur, et je me réjouis sincèrement de cela. Ceci n'est pas une flatterie donnée intentionnellement parce que je suis en votre présence.

Comme le représentant de Lerab Ling vient de le dire, les deux réincarnations de Tertön Sogyal Lerab Lingpa ont travaillé dur, et cela est effectivement vrai. Sogyal Rinpoché a déployé de grands efforts pour apaiser les personnes aux cheveux blonds, et moi aussi, je dois faire de grands efforts pour dompter les personnes aux cheveux noirs (rires). Mais les difficultés que



9.39: Sa Sainteté tenant un microphone pour enseigner

nous avons rencontrées au cours de cette vie sont petites, voire négligeables; ce que nous rencontrerons dans les vies futures pourrait être plus difficile et ardu. Les aspirations et les activités de nous deux sont conformes à celles des bodhisattvas, c'est-à-dire, essayer de répandre le Dharma et de bénéficier aux êtres sensibles aussi longtemps que l'espace vide existe. Tout cela devient de plus en plus difficile dans ces temps de plus en plus dégénérés.

Tous les disciples parmi vous ont dû voir les difficultés et les épreuves que nous avons traversées. Pour nous deux, cela n'est pas considéré comme une grande gentillesse si vous nous fournissez uniquement de la nourriture et des boissons, car nous pouvons nous en occuper nous-mêmes. La chose la plus importante est que, étant donné qu'il est indéniable qu'il y a et qu'il y aura d'incroyables obscurcissements dans le processus de bénéfice des êtres, j'espère que vous n'expulserez pas votre ancien lama seul de ce pays et ne l'abandonnez pas. Au contraire, vous devriez tous rester ensemble et accomplir l'activité de répandre le Dharma et de bénéficier aux êtres sensibles avec votre motivation saine et votre conduite parfaite. Ce sont mes paroles sincères venant du fond de mon cœur.



9.40: Sa Sainteté et le sangha de Lerab Ling

Notre connexion karmique en tant qu'enseignant et disciples est semblable à ce qui est décrit dans ce vieux dicton tibétain: «Les paroles dites plus tôt sont comme le nœud d'une écharpe khata, et les paroles dites plus tard sont comme les tampons imprimés dessus.» Notre connexion n'est pas établie et existante uniquement dans cette vie; elle durera et restera inchangée dans toutes les vies futures à venir. Tsangyang Gyatso a également dit:

*Les lettres écrites à l'encre noire  
Peuvent être estompées par une goutte d'eau.  
Les peintures dans l'esprit qui ne sont pas dessinées  
Ne peuvent pas être effacées même si on essaie.*

À l'avenir, pas seulement Sogyal Rinpoché, mais si l'un de ses disciples authentiques se rend au Tibet, je l'accueillerai sincèrement de tout cœur. Si je vous fais la promesse de vous fournir tous les services, cela serait irréaliste. Pour moi, celui qui a la plus grande bienveillance dans ce monde n'est autre que Sa Sainteté Penor Rinpoché, mais même lorsqu'il a visité le Tibet l'année dernière, je pouvais à peine lui offrir de l'argent. Donc, si vous allez au Tibet, bien que je ne puisse pas

promettre de fournir tout ce dont vous avez besoin, je ferai tout en mon pouvoir pour vous aider.

Maintenant, avec tous les bouddhas et bodhisattvas comme témoins, je vais formuler quelques prières. Tout d'abord, que Sogyal Rinpoché vive longtemps, et que ses activités se répandent et prospèrent. Deuxièmement, que Lerab Ling continue de devenir plus fort et profite naturellement d'une prospérité



9.41: Lerab Ling actuellement

quadruple. Troisièmement, que tous les disciples contribuent à leur manière à la paix dans le monde avec leurs cœurs aimants et leurs actions vertueuses, et réalisent sans entrave des activités vertueuses à la fois mondaines et transcendantes. Enfin, que nous, en tant que maître et étudiants, nous réunissions à nouveau dans cette vie pour jouir du Dharma sublime du Grand Véhicule, et dès que nous quitterons cette vie, que nous naissions dans la terre occidentale de Sukhavati, contemptions le visage du Bouddha Amitabha, écoutions ses enseignements en personne, et recevions de lui les prophéties pour notre future réalisation de la bouddhété. Ensuite, que nous devenions le compagnon du Bodhisattva Mañjuśrī, et avec lui, que nous travaillions activement et largement à répandre le Dharma et à bénéficier aux êtres jusqu'à ce que l'espace n'existe plus.

Pour que ces prières soient accomplies, je prie pour les bénédictions des bouddhas et bodhisattvas à travers les dix directions et les trois temps. En particulier, pour tous les grands lamas et enseignants spirituels vertueux, ainsi que pour tous les disciples sages et dévoués présents ici, veuillez offrir votre plus grand soutien possible également.

## UN AUTRE ENTRETIEN AVEC VINGT QUESTIONS

Dans l'après-midi, Sa Sainteté a accepté une interview du représentant de Lerab Ling.

Q1: Toutes les questions abordées dans cette interview seront utilisées comme supports d'apprentissage. Initialement, nous avons préparé de nombreuses questions, mais la plupart d'entre elles ont déjà été traitées dans vos enseignements ces derniers jours. Cependant, il reste encore quelques questions. Puis-je les poser maintenant?

SSJP: Oui, je vous en prie.

Q2: C'est votre première visite en Occident. Qu'est-ce qui vous a incité à venir à ce moment particulier?

SSJP: Je suis venu avec le souhait de répandre le Dharma et de bénéficier aux êtres sensibles. Au cours de mon voyage cette fois-ci, en observant ceux qui ont écouté mes enseignements, à travers les changements de leurs expressions faciales et les transformations de leur état d'esprit, je crois que les enseignements leur ont apporté un grand bénéfice. Mis à part cela, je n'avais pas d'autre objectif en venant ici à ce moment.

Q3: Quelle impression avez-vous des pratiquants du Dharma occidentaux? Sont-ils fondamentalement différents des pratiquants tibétains?

SSJP: Ils m'ont laissé une très bonne impression. Au Tibet, il y a beaucoup de moines et nonnes, tandis qu'en Occident, les religieux sont relativement rares. Cependant, de nombreuses personnes en Occident aiment et suivent le bouddhisme, ce qui était relativement inattendu pour moi. Mis à part cela, je ne pense pas qu'il y ait de différences fondamentales.

Q4: La vie en Occident est très différente de celle du Tibet. Il y a beaucoup plus de distractions pour les gens. Alors, quels aspects du

bouddhisme tibétain souligneriez-vous pour le bénéfice des futurs pratiquants occidentaux?

SSJP: En général, l'enseignement très fondamental du bouddhisme consiste à essayer d'abandonner les huit préoccupations mondaines, et la quintessence du bouddhisme réside uniquement dans la bienveillance et la compassion. Il est bien sûr impossible d'abandonner complètement les huit préoccupations mondaines en un jour. Cependant, si l'on essayait de se détacher progressivement des huit Dharmas mondains et, dans le même temps, de prendre la bienveillance et la compassion comme principale pratique, cela serait d'un grand bénéfice pour le pratiquant.

Q5: Les pratiquants occidentaux devraient-ils également en faire leurs pratiques principales?

SSJP: Oui.

Q6: Rinpoché, vous avez mentionné dans vos propres enseignements l'importance de la dévotion au lama. Sogyal Rinpoché met également beaucoup l'accent sur cela. Votre propre maître racine était le grand maître Khenpo Thubga. Quel est votre souvenir le plus fort de lui?

SSJP: Les principales activités de Thubga Yidzhin Norbu et les choses qui lui importaient le plus peuvent être résumées avec la prière qui lui a été composée par Dzogchen Khenpo Abu Lhagang, qui dit:

*Celui qui observe extrêmement purement les préceptes,  
Qui enseigne, pratique et propage le Dharma de la transmission et  
de la réalisation,  
Qui coupe la corde du défilé démoniaque des huit préoccupations  
mondaines—  
Devant le glorieux gourou de nobles qualités, je prie.*

Q7: Qu'était spécial dans sa façon d'enseigner le Dzogchen à ses disciples?

SSJP: Sauf pour quelques disciples fortunés en karma, Thubga Yidzhin Norbu ne conférait pas les initiations et enseignements du Dzogchen en public.

Q8: Qu'est-ce qu'il tenait le plus en haute estime?

SSJP: Comme le décrit la prière précédente, ce à quoi lui et ses disciples de lignée accordaient la plus grande importance était d'observer des préceptes purs, de propager le Dharma de la transmission et de la réalisation, et de couper la corde du défilé démoniaque des huit préoccupations mondaines. Ce sont les activités auxquelles Thubga Yidzhin Norbu et ses disciples de lignée ont consacré toute leur vie. De plus, ce sont les enseignements principaux qu'ils ont transmis aux autres.

Q9: Rinpoché, on dit que vous êtes l'une des deux ou peut-être trois principales réincarnations du grand Tertön Sogyal Lerab Lingpa. Beaucoup d'Occidentaux n'ont aucun problème à croire en la réincarnation. Ce qui nous semble plus difficile à comprendre, c'est comment il est possible d'avoir plusieurs réincarnations. Pourriez-vous expliquer?

SSJP: À partir de la première bhumi de bodhisattva, les bodhisattvas peuvent manifester différents nombres de manifestations en un seul instant, l'unité de temps la plus courte. Par exemple, les bodhisattvas de la première bhumi peuvent manifester cent manifestations instantanément. Les bodhisattvas de la deuxième bhumi peuvent avoir mille manifestations en un instant. Les bodhisattvas de la troisième bhumi peuvent avoir cent mille manifestations, et ainsi de suite. Lorsqu'on atteint le niveau de bouddhité, on peut afficher des manifestations aussi nombreuses que le nombre d'atomes dans le monde entier.

Au sujet du Tertön Lerab Lingpa, il a déjà manifesté plusieurs incarnations de son vivant. L'une de ses manifestations est allée dans les régions han, et une autre est restée à U Tsang pour enseigner le Dharma. Vous pouvez trouver les détails dans sa biographie. Ainsi,



il lui était assez aisé d'avoir simultanément deux réincarnations à l'avenir.

Q10: Avez-vous quelque chose de particulier à dire à propos des réincarnations de Tertön Sogyal?

SSJP: Il est dit dans les prophéties concernant le grand Tertön Lerab Lingpa qu'il aurait cent et une incarnations. Ses principaux détenteurs du Dharma et disciples l'ont dit auparavant, mais je n'ai jamais personnellement vu d'archives écrites à ce sujet. Cependant, dans le *Compendium Ultérieur des Écritures*, il existe des enregistrements détaillés sur ses réincarnations.

Q11: Diriez-vous quelque chose sur les futures activités des différentes réincarnations de Tertön Sogyal?

SSJP: Lerab Lingpa lui-même a dit que ses prochaines réincarnations auraient des activités vastes et plus prospères et que leurs enseignements resteraient dans le monde pendant au moins cinq cents ans.

Q12: Rinpoché, de nombreux grands maîtres ont affirmé que vous êtes certainement l'une des réincarnations de Tertön Sogyal. Avez-vous des souvenirs de votre vie antérieure?

SSJP: Personnellement, pas beaucoup. Même si j'en avais, en tant que bouddhiste, je suis censé les garder secrets. Je suis un bhikshu, et un bhikshu est interdit de parler de ce genre de choses à moins que cela ne soit particulièrement nécessaire.

Q13: Tertön Sogyal était un tertön légendaire. Quelles sont les caractéristiques uniques des objets terma et des doctrines terma de Tertön Sogyal?

SSJP: En ce qui concerne les objets terma de Tertön Sogyal, en un ou deux jours, il pouvait révéler de nombreuses boîtes de statues en or de Bouddha et de coffrets à bijoux. Parmi ses doctrines terma, il y a de nombreux enseignements profonds qui sont sans précédent dans

le Pays des Neiges tibétain, comme par exemple la *Sadhana pour la Pratique de la Longévité*, le *Trésor Exau ant les Souhaits*. C'est vraiment inconcevable.

Q14: Est-il vrai que le terma de *Tendrel Nyesel* a été découvert avec l'aide d'une dakini ou de quelqu'un dans l'Ouest?

SSJP: Il vaut mieux consulter la biographie de Lerab Lingpa. Je ne m'en souviens pas maintenant.

Q15: Nous pratiquons constamment les termas *Tendrel Nyesel* et *Vajrakilaya*.   l'avenir, quels autres termas de Tertön Sogyal seraient importants pour le sangha de Rigpa à apprendre et à pratiquer?

SSJP: Ces deux étaient les plus chers à Lerab Lingpa de son vivant. Il y a beaucoup plus de termas recueillis dans ses œuvres, et vous devriez essayer de les mettre en pratique. Ne vous inquiétez pas de vous engager dans trop de types de pratiques. Les plus importants parmi eux, cependant, restent *Tendrel Nyesel* et *Vajrakilaya*.

Q16: De nombreux grands tert ns sont apparus dans ce monde et ont largement propagé les doctrines terma. Quelle est votre vision de l'avenir de la tradition terma au Tibet et dans d'autres endroits?

SSJP: Tant que le Dharma ne disparaîtra pas du monde, l'activité d'Orgyen Rinpoche ne cessera pas. Tant que son activité ne cessera pas, les tert ns continueront d'apparaître dans ce monde humain et r v leront toutes sortes de termas. Comme on le dit: «Les tert ns émergeront partout, comme des champignons poussant dans des prairies.»

Q17: Les tert ns apparaîtront-ils dans l'Ouest?

SSJP: Bien sûr. Partout où il y a des êtres à discipliner, des tert ns apparaîtront. Comment pourraient-ils rester uniquement en un seul endroit?

Q18: Étant donné que vous avez passé la majeure partie de votre vie dans le Pays des Neiges tibétain, comment avez-vous réussi à enseigner, pratiquer et sauvegarder les enseignements à une époque où le Dharma était en train d'être détruit?

SSJP: La seule chose que j'ai faite était de prier les Trois Joyaux. Par la grande puissance compatissante des Trois Joyaux, j'ai moi-même été préservé de toute forme de préjudice ou de difficulté, et aucun obstacle ne s'est produit lorsque je pratiquais et enseignais le Dharma. C'était vraiment la bénédiction des Trois Joyaux.

Q19: Plus récemment, je comprends que vous avez pu donner des enseignements à la Grande École de bouddhisme tibétain de Chine en tant que professeur invité. Les étudiants là-bas apprenaient-ils et pratiquaient-ils sérieusement le Dharma? Avez-vous remarqué des signes de changement de l'attitude des Han chinois envers le Dharma?

SSJP: Il n'y avait pas beaucoup d'étudiants dans cet université, mais ce petit nombre d'étudiants étaient tous amateurs du Dharma et enthousiastes à propos de la pratique réelle. Lorsque je donnais un enseignement sur le Dharma, tous étaient très heureux et pratiquaient l'enseignement avec sérieux. Mis à part cela, je ne sais pas grand-chose de l'attitude de la majorité des Han chinois.

Q20: Enfin, Rinpoché, quel conseil spécifique avez-vous pour nous?

SSJP: Bien sûr. Il est très important que vous ayez foi dans les Trois Joyaux et, en particulier, une dévotion sincère envers votre lama, Sogyal Rinpoché. De plus, vous devriez cultiver la bienveillance et la compassion envers tous les êtres sensibles. Enfin, persévérez dans la pratique de la Grande Perfection de la lumière claire, le chemin pour atteindre rapidement la bouddhité, qui est rare et difficile à rencontrer. En dehors de cela, je n'ai pas d'autres conseils.

## UNE RENCONTRE PERSONNELLE AVEC KHENCHEN YIDZHIN NORBU JIGMÉ PHUNTSOK RINPOCHÉ

Ringu Tulku Rinpoché était le traducteur oral de Sa Sainteté à Lerab Ling. Lorsque nous l'avons interviewé plusieurs années plus tard, il a écrit les mots suivants:

Lorsque Khenchen Jigmé Phuntsok Rinpoché visita Lerab Ling en France en 1993, j'eus la précieuse opportunité de l'assister en tant que traducteur anglais. Il était accompagné à l'époque de sa sœur Ani Medron, de sa nièce Jetsunma Mumtso Rinpoché, et de deux jeunes khenpos très brillants, Khenchen Sodargye et Khenchen Namdrol. Avant cela, j'avais entendu de nombreuses histoires inspirantes sur ce grand maître, et je connaissais Larung Gar. Cependant, recevoir de lui tant d'enseignements profonds et d'initiations lors de cette occasion devint, en vérité, l'un des événements les plus merveilleux de toute ma vie.



9.42: Ringu Tulku Rinpoché actuellement

J'hésitais à solliciter une audience parce qu'il n'était pas en très bonne santé, mais un matin, les khenpos m'ont pris au dépourvu en me conduisant dans sa chambre et m'ont laissé en privé avec lui. Lorsque je me suis trouvé en face d'un grand maître comme lui, toutes mes questions ont disparu. Ainsi, je suis venu à lui parler de mon monastère dans le Pays des Neiges tibétain. Mon petit monastère Karma Kagyu est situé à Kham et appelé *Rigul Gompa*. Les moines qui avaient survécu à la Révolution

Culturelle étaient en train de le reconstruire avec l'aide des villageois locaux. Je lui ai dit que nous essayions d'éduquer les jeunes moines là-bas, mais que nous ne pouvions pas trouver de khenpo pour enseigner. En fait, j'envoyais de l'argent chaque année et je leur demandais de ne pas l'utiliser pour autre chose que l'éducation des jeunes moines. Khenchen Jigmé Phuntsok Rinpoché a alors souligné à quel point l'éducation est importante, car sans études, nous ne saurons pas comment pratiquer pleinement. Ainsi, je n'ai pas passé beaucoup de temps avec lui, et je n'attendais rien de plus, car sa présence et ses enseignements étaient plus que suffisants.

Ce que j'ai appris quelques années plus tard m'a surpris et choqué. Lorsque Khenchen Jigmé Phuntsok Rinpoché est retourné au Tibet, il a commencé un shedra Kagyu dans son campement et a assigné l'un des khenpos les plus érudits et expérimentés pour enseigner aux étudiants les traités Kagyu. Je ne sais pas si cela est vrai, mais j'ai même entendu dire que l'une des nombreuses raisons pour lesquelles il a fait cela était qu'un tulku Kagyu qui avait été son traducteur en Occident le lui avait demandé. Je ne suis pas sûr qu'un autre tulku Kagyu ait traduit pour lui, mais ses cours Kagyu ont révélé certains des khenpos Kagyu les plus brillants dans le Pays des Neiges tibétain. Des moines de mon monastère ont également étudié à Larung Gar et sont devenus non seulement de grands érudits, mais de très bons pratiquants du Dharma. Tous ceux qui demeurent un certain temps à Larung Gar disent que l'atmosphère là-bas a complètement transformé leurs sentiments, et que leur pratique du Dharma est devenu facile et naturelle pour eux.

Larung Gar continue de faire rayonner les bénédictions et l'expérience vivante du Dharma de Khenchen Yidzhin Norbu Jigmé Phuntsok Rinpoché, et aujourd'hui les grands khenpos perpétuent cette même lignée pure. Larung Gar reste le plus grand campement bouddhiste sur terre, et son influence en ce qui concerne le Dharma est probablement la plus forte au monde également.

## LES BIENVEILLANTS N'ONT PAS D'ENNEMIS

Patrick Gaffney, diplômé de l'Université de Cambridge, est un traducteur et un écrivain bien connu. En 1993, il faisait également partie de l'équipe qui a organisé la visite de Sa Sainteté à Lerab Ling. Il avait de nombreux souvenirs et réflexions sur Khenpo Rinpoché à partager:

Lorsque Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché est venu à Lerab Ling en France en 1993, j'ai eu la chance de faire partie de l'équipe organisant sa visite. À l'époque, nous étions tous conscients de sa réputation incroyable pour assurer la renaissance de l'apprentissage et de la pratique du bouddhisme tibétain en Asie, tout autant que nous étions intrigués par la perspective d'une rencontre entre les deux réincarnations de Lerab Lingpa, Tertön Sogyal.



9.43: Patrick Gaffney actuellement

Il y a trente ans, à l'époque, les enseignements à Lerab Ling avaient lieu dans une grande tente spacieuse. C'est là que Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché dispensait ses enseignements, entouré de lamas et du public, dont la plupart participaient à une retraite estivale de trois mois dirigée par Sogyal Rinpoché. Alors que Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché parlait, j'ai immédiatement été impressionné par son énorme énergie, son enthousiasme et sa joie, mais aussi par son érudition et la portée profonde de ses enseignements. Tout son être, sa voix et sa présence étaient magnétiques. Jour après jour, lorsqu'il enseignait sur la lignée Nyingma, les enseignements Dzogchen, Vajrakilaya, et sur trekchö et tögal, le flux de son éloquence captivait. Les éminents lamas présents ont souligné la profondeur de son savoir.



9.44: Un sourire radieux sur le visage de Sa Sainteté

Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché a accordé des initiations aux trésors de Lerab Lingpa, *Tendrel Nyesel* et *Yang Zab Nyingpo*, qui sont si importants pour le sangha de Rigpa, ainsi que sa propre révélation de *Mañjuśrī Paisible*. Pendant les initiations, toute sa posture évoquait une atmosphère de bénédiction presque surnaturelle et de pure perception. Lorsqu'il évoquait Dzogchen, avec une telle confiance et une telle détermination, et parlait de la nature de l'esprit avec une clarté absolue nous connectant directement avec les maîtres de la lignée remontant à Garab Dorje, comme s'il les connaissait personnellement. Pourtant, aux côtés de sa bienveillance exubérante et de sa générosité, il émanait de lui une humilité dissimulée.

Un jour, j'ai eu l'occasion de l'interviewer. C'était pendant son temps de repos, et il a gentiment accepté une courte rencontre, avec Ringu Tulku Rinpoché en tant que traducteur. La réunion a eu lieu dans la pièce intérieure de la maison originale à Lerab Ling. Cet après-midi-là, Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché était allongé sur son lit, et se reposait. J'ai eu le courage de lui demander comment il avait réussi à survivre pendant les années difficiles de la Révolution Culturelle, et la brièveté de sa réponse m'a sidéré. Il a dit: «J'ai simplement mis toute ma foi dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha, et les choses se sont arrangées.» Avec ces quelques mots très simples, il livrait clairement un message convaincant sur la puissance et la vitalité de la foi et sur ce qu'elle peut accomplir.

En dehors des qualités extraordinaires et de la présence spirituelle de ce grand maître, je me demande souvent quel impact a eu sa visite sur Lerab Ling. Pour nous en tant que communauté, le moment de la visite de Khen Rinpoché Jigmé Phuntsok s'est avéré, je crois, être providentiel. À partir de 1993, Lerab Ling a grandi et a connu des enseignements, des drupchens, des retraites et des visites de nombreux maîtres éminents. Puis, en 2003, dix ans plus tard, les travaux ont commencé sur la construction du temple Palri Pema Osel Dargye Ling. La visite de Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché a laissé une impression durable non seulement sur les personnes, mais aussi sur le paysage spirituel de Lerab Ling et de Rigpa, ainsi que sur leur avenir.



La présence et les enseignements de Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché à Lerab Ling représentent un moment clé dans l'histoire de notre sangha, d'une signification profonde et d'une bénédiction inoubliable, dont l'ampleur et les répercussions seront ressenties pendant longtemps.

Dans ce récit, Patrick a mentionné l'impact profond que Sa Sainteté a laissé sur Lerab Ling. J'ai le même sentiment à ce sujet. En réalité, non seulement Lerab Ling, mais aussi d'autres centres du Dharma tels que Dorje Denma Ling, le centre du Dharma de Dzigar Kongtrul Rinpoché, Tashi Choling de Gyatrul Rinpoché, et Yeshe Nyingpo Orgyen Dorje Den, étaient des centres relativement nouveaux lorsque nous les avons visités. Maintenant, tous ces centres prospèrent et continuent de mener activement des activités du Dharma. Cela donne un sens évident et direct au fait que la visite de Sa Sainteté dans l'Ouest en 1993 a créé une interdépendance propice à la croissance et à la prospérité de nombreux centres du Dharma.

Ainsi, on peut affirmer que le voyage du Dharma de Sa Sainteté en France fut un succès complet.



## ÉPILOGUE

À la fin d'octobre, Tulku Tendzin Gyatso et moi sommes allés dans le comté de Sertar, et nous avons passé cinq jours à trier les matériaux audio et vidéo que j'ai ramenés de l'étranger pour produire un documentaire détaillant les activités du Dharma de S.S. Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoché en Occident. Le documentaire complet durait environ trois heures, avec des commentaires en tibétain et en chinois. Il a été édité sous forme de VCD pour être diffusé dans notre académie.

Ensuite, selon la prophétie d'Ekajati recueillie aux États-Unis, Sa Sainteté a décidé d'établir un collège bouddhiste laïc tibétain et a commencé à édifier une salle du Dharma dans la vallée inférieure de Larung Gar. C'était pour bénéficier aux personnes du même âge que Rinpoché et à celles qui n'avaient pas eu l'occasion de devenir moniales. Initialement, il y avait quatre familles concernées, dont mes parents. Plus tard, après l'achèvement de la construction de la salle du Dharma et l'enseignement régulièrement dispensé, de plus en plus de bouddhistes laïcs sont venus s'installer. Comme la communauté grandissait jour après jour, les cabanes en bois qui se construisaient couvraient progressivement les pentes de la vallée inférieure de Larung. Avant Khenpo Rinpoché, il n'existait aucune tradition d'établir des collèges bouddhistes laïcs dans le Pays des Neiges tibétain, cette grande initiative ouvrait donc sans aucun doute un nouveau chapitre pour le bouddhisme tibétain.

En réalité, il n'a pas seulement établi le collège bouddhiste laïc, mais Sa Sainteté a également accompli de nombreuses faits incroyables et sans précédent tout au long de sa vie. Pour n'en nommer que quelques-unes, il a corrigé les problèmes au sein du sangha monastique après la Révolution culturelle, mettant

en pratique l'ordre du Bouddha selon lequel ceux qui enfreignaient les vœux racines du pratimoksha et ceux de samaya n'étaient pas autorisés à vivre avec le sangha. Il a créé un grand collège pour les nonnes à Larung Gar, a largement donné l'ordination aux pratiquantes féminines et les a reçues comme disciples. Il est également allé dans les régions Han pour propager le Bouddhadharma et a accepté des pratiquants Han comme ses étudiants. Je dirais que toutes ces actions sont des jalons durables dans l'histoire du bouddhisme et constituent une preuve puissante de la grande vision et des aspirations inégalées de Sa Sainteté.

Après son retour à Larung Gar, Rinpoché a repris ses tâches quotidiennes en donnant des enseignements au sangha. À l'hiver de cette année-là, il a enseigné le grand traité du vénérable Longchenpa, le *Grand Chariot*, le commentaire sur le *Repos dans la Nature de l'Esprit*. Bien qu'il fasse extrêmement froid en hiver, pouvoir entourer Sa Sainteté pour profiter du Dharma suprême du Mahayana et écouter ses enseignements sincères et sincères nous réchauffait le cœur à chacun.

Ainsi, assis aux pieds de Rinpoché, nous avons continué à écouter, contempler et méditer sur le Dharma comme nous l'avions toujours fait par le passé.

*Les enseignements du gourou sont comme des gouttes  
de doux nectar,  
Et la chaleur de ses bénédictions n'a jamais disparu.  
Pour réjouir les êtres sages fortunés,  
Je tiens le banquet de cette récollection.*

*La vitalité du corps diminue jour après jour,  
Mais le soleil de l'esprit de sagesse brille lumineusement  
instant après instant.  
Après avoir suivi fidèlement les enseignements du gourou,  
le résultat est que  
J'ai goûté à l'ambrosie du sublime Dharma.*

*Pour les paroles et les enseignements de mon gourou bienveillant,  
Je n'ose manquer ne serait-ce qu'une syllabe.  
Avec une grande diligence, je les ai compilés dans ce livre  
Dans l'espoir qu'il réjouira tous les êtres fortunés.*

*Il n'y a pas d'erreurs dans ce livre en termes de sens.  
Si la formulation est parfois inappropriée,  
Devant les Trois Racines, les protecteurs du Dharma,  
Et tous les amis du Dharma, je fais confession.*

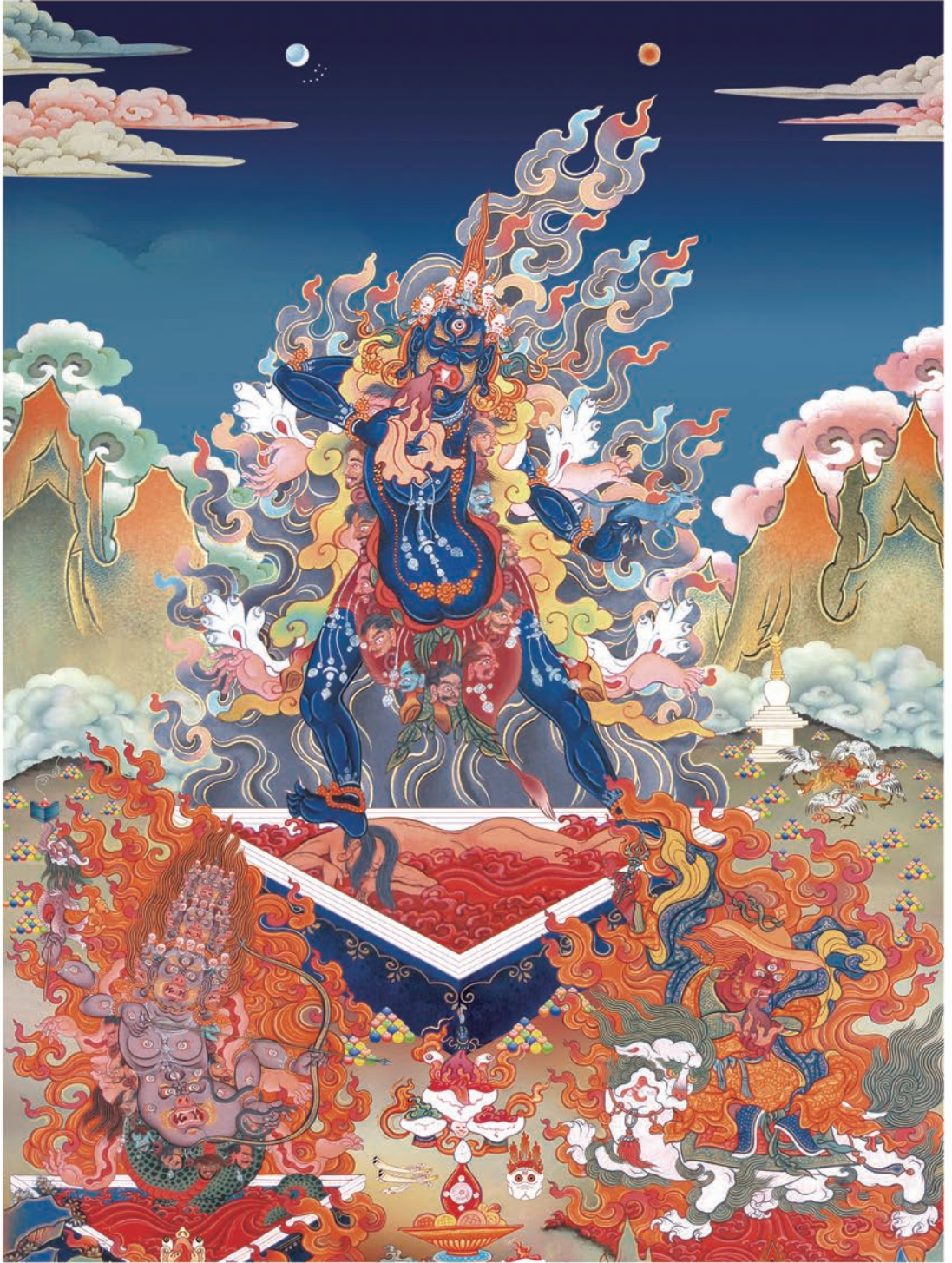
*Quelle que soit la légère vertu pouvant découler de l'écriture  
de ce livre,  
Je la dédie entièrement à tous les êtres sensibles.  
Puissent-ils atteindre la réalisation du gourou,  
Et arriver directement instantanément sur le sol primordial.*

Ce livre, *Un Voyage vers l'Ouest*, a été achevé par celui nommé Sodargye le 25<sup>e</sup> jour du deuxième mois de l'année du Lapin d'Eau dans le calendrier tibétain (15 avril 2023).



11.1: Larung Gar









[khenposodargye.org](http://khenposodargye.org)

Contactez-nous: [info@khenposodargye.org](mailto:info@khenposodargye.org)



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་བུ་གཤམ་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། །