

Dhagpo Kagyu Ling

50 ANS YEARS
AÑOS
JAHRE

Shamar Rinpoché

L'enseignement et la pratique



Extrait du Tendrel 23 - 1990

L'ENSEIGNEMENT ET LA PRATIQUE

Shamar Rinpoché

Au cours de la transmission du texte fondamental du "Dawa Eussèr" pendant le stage de Pâques 90 à Dhagpo Kagyu Ling, Shamar Rinpoché donna quelques enseignements spontanés, dont celui-ci en forme de recommandation, rappel nécessaire pour certains, et précieux avertissement pour les autres.

S'adressant de manière directe aux disciples européens venus l'écouter, Shamar Rinpoché aborde certains points cruciaux de la pratique spirituelle avec une concision et une puissance de clarté qui ne peuvent que "remettre les pendules à l'heure" au pratiquant même le plus insouciant et inattentif..

À propos du guide spirituel

Il faut être extrêmement attentif et prudent en ce qui concerne ces enseignements. En effet, si certaines personnes passent exactement par les expériences décrites, d'autres, pour une raison ou pour une autre ne les retrouvent pas dans leurs expériences, dans leurs pratiques de la méditation. Elles vont découvrir autre chose, le fruit de leur pratique propre, et risquent d'être complètement perdues, de commettre des erreurs, ou de se décourager en voulant modifier quelque chose qui n'a pas à être corrigé. Donc, pour l'instant, l'important n'est pas tant d'étudier les différents stades de la progression vers le Mahamoudra, dans la méditation, etc... que de pratiquer vraiment ce qui a été enseigné : les méditations de Shiné et de Lhaktong.

Pour ce faire, il est indispensable d'être en relation le plus souvent possible avec un maître qualifié. Quelqu'un qui porte une robe rouge n'est pas obligatoirement un lama qualifié. Il existe de nombreuses sortes de Lamas. Certains sont experts en philosophie, d'autres dans les mantras ou dans l'explication des rituels ; d'autres encore sont particulièrement doués dans la méditation. En fait, très peu de lamas réunissent toutes ces qualifications à la fois. Ce qui ne signifie pas pour autant que la plupart des lamas soient médiocres ; simplement, posséder toutes les compétences à la fois est le fait d'un très petit nombre de maîtres.

Dans le cas précis de la méditation du Mahamoudra, on a besoin d'un lama parfaitement qualifié dans le domaine de la méditation. L'ayant trouvé, on peut aller à sa rencontre et lui

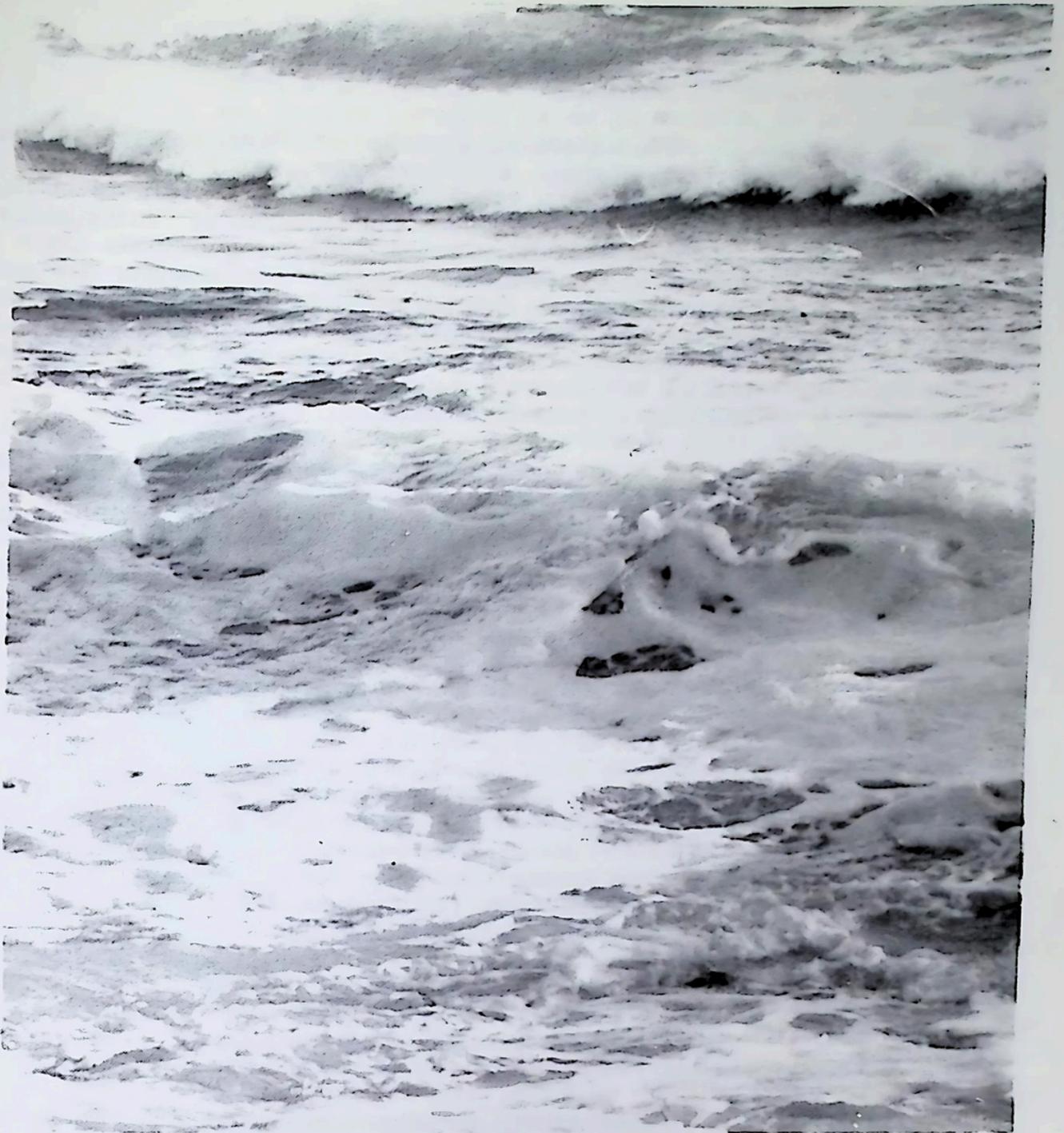
expliquer nos expériences méditatives : "Voilà, je médite comme ceci, comme cela, il arrive ceci et cela." Ensuite, il pourra véritablement nous guider. Une personne parfaitement qualifiée dans la méditation doit être versée dans les enseignements du Bouddha et posséder une excellente connaissance du Dharma. Elle doit être parvenue au sommet de la méditation. Mais que quelqu'un se proclame comme "grand méditant" en disant par exemple : "Je suis parvenu à tel ou tel niveau, etc." ne prouve pas forcément qu'il soit qualifié. Beaucoup de gens comme cela parlent très fort et se vantent d'avoir atteint des sommets spirituels sans pour autant être réellement qualifiés.

Il est donc nécessaire de trouver quelqu'un qui ait réellement expérimenté ces niveaux extrêmement élevés de la méditation. Il convient de se tourner uniquement vers un tel maître qualifié.

Une attitude un peu naïve consiste à chercher un "Rinpoché." "Rinpoché" est un titre tibétain qui, en soi, n'a pas plus de valeur que n'importe quel nom. Ainsi, regarder avec mépris tout ce qui n'est pas Rinpoché est vraiment une attitude stupide. En général, ceux que l'on appelle Rinpoché sont des lamas réincarnés. Ils reviennent d'existence en existence pour le bien des êtres, liés par le profond vœu de Bodhisattva. Mais cela n'implique pas forcément qu'ils soient des grands maîtres de méditation ; cela ne signifie pas non plus que durant cette existence ils se soient adonnés parfaitement à la méditation de manière à pouvoir guider celle d'autrui. Effectivement, il existe des lamas tout-à-fait compétents dans la méditation et d'autres domaines ; mais ce n'est pas forcément le cas. Il faut un maître de méditation. Qu'il soit Rinpoché ou lama n'a pas d'importance. Le point crucial sera essentiellement son degré de maîtrise de la méditation. Ne nous laissons donc pas abuser par les titres et par les noms. Au Tibet, "Rinpoché" était un titre. Pour y avoir droit on devait en référer au gouvernement central. Autrement, on était appelé tulkou. Maintenant, toute personne reconnue comme la réincarnation d'un bodhisattva, c'est à dire réincarnée pour le bien d'autrui volontairement est appelée Rinpoché. Un Rinpoché peut simplement être l'objet ou le support des souhaits des êtres. Le simple fait de prier un Rinpoché ou de lui manifester son respect effectivement est une aide précieuse pour parvenir à la Réalisation. Néanmoins, cela ne signifie pas pour autant qu'un Rinpoché soit forcément qualifié comme maître de méditation.

On a tendance à appeler lama toute personne qui a passé trois ans, trois mois et trois jours dans un centre de retraite. C'est parfois abusif si l'on considère le lama comme un maître de méditation qualifié pour guider autrui. Car ce n'est pas parce qu'on s'enferme trois ans, trois mois, trois jours dans un endroit que l'on atteint forcément un très haut niveau de réalisation. Par contre, il est tout à fait possible d'atteindre l'Éveil en trois jours.

Donc, quand il s'agit de se référer à un lama en tant que maître qualifié, mieux vaut se renseigner auprès du dit lama, par exemple en ce qui nous concerne, Lama Guendune. Si Lama Guendune affirme que telle ou telle personne est qualifiée pour enseigner la méditation, pour guider les gens, dès lors on peut avoir confiance. Mais autrement, s'il vous plaît, vérifiez ! Il est très important de s'assurer de la qualification de ceux à qui on s'en remet. Mais attention à ne



pas tomber non plus dans l'excès inverse en rejetant un Rinpoché dont on penserait qu'il ne vaut rien du tout. Car même des Rinpoché qui ne sont pas encore au stade très élevé de leur dernière incarnation, de *celui qui n'a plus à revenir qu'une fois*, sont d'un grand bienfait pour de nombreux êtres, du fait de leur bodhicitta et de leur pouvoir dédiés à accomplir les souhaits des êtres. D'un autre côté, il se peut que des méditants du petit véhicule soient du point de vue de la méditation parvenus beaucoup plus haut, à des états d'absorption plus élevés et plus purs que ce type de Rinpoché. Mais il leur manque le pouvoir de la bodhicitta qui exauce les vœux des êtres. Une différence d'appréciation s'impose. Pour bien savoir à qui l'on a affaire, il est préférable de s'adresser à des êtres extrêmement réalisés comme sa Sainteté Karmapa, qui ont le pouvoir de percevoir directement les origines, les tenants et les aboutissants des êtres quels qu'ils soient. Par exemple, le fait de savoir où ils se sont incarnés auparavant, comment et pourquoi ils sont ici et maintenant.

- Tout d'abord, donner la prééminence non pas à la personne, mais à l'enseignement. En d'autres termes, l'important n'est pas l'idée que l'on se fait de la personne, mais plutôt la façon dont elle enseigne et l'authenticité de ses enseignements. Pour avoir des enseignements d'une grande valeur, on est fatalement amené à rencontrer des personnes d'une très haute compétence. Il ne s'agit pas de supposer qu'une personne d'un rang élevé donne forcément des enseignements parfaits. En s'attachant à la personnalité du maître plutôt qu'à son enseignement on risque de s'en remettre au mauvais enseignant.

- Ensuite, ne pas donner de prééminence aux mots mais au sens. Cela fait référence en particulier à une façon d'enseigner propre à l'Abhidharma, la section philosophique du Dharma où tout est mis en catégories. Il est toujours d'usage d'en savoir beaucoup par cœur de manière à pouvoir répondre à quelqu'un qui viendrait argumenter et lui asséner des citations appropriées. Evidemment, cela fait très érudit. Mais l'important est le sens à retirer de tout cela. L'idéal est de comprendre le sens tout en connaissant par cœur les textes. Ainsi, on peut enseigner d'une manière absolument parfaite. Sinon, on est un Bouddha en apparence, mais à l'intérieur l'esprit est celui d'un être ordinaire. On se retrouve dans la position d'un professeur d'université capable effectivement d'expliquer les choses d'une manière souvent très claire, complète et précise avec beaucoup de développements mais ne possédant aucune expérience des explications qu'il dispense. Il ne faut absolument pas tomber dans ce genre de travers. Il est primordial d'avoir une réalisation et la compréhension du sens des enseignements au travers de l'expérience. Avec l'érudition en plus, c'est parfait. Néanmoins, cela ne dispense pas d'étudier ; on ne fait pas de l'ignorantisme, au contraire. Etudier est nécessaire en pénétrant le sens des mots au travers de la pratique.

- Une autre instruction concerne ce que l'on peut appeler le sens extérieur et le sens intérieur. Il convient de donner la prééminence au sens intérieur. Par exemple, dans les pratiques du Vajrayana, on médite des déités. Cette phase s'appelle *kyérim* ; c'est la phase extérieure, la phase commune de la méditation. Mais la phase vraiment importante, l'essence de la méditation, c'est *dzokrim*, ou phase de parachèvement, de résorption de toutes les manifestations dans leur essence, la vacuité. La phase de développement de la méditation n'est pas inutile pour autant ; mais certaines personnes attachent trop d'importance à cette phase de développement ; en méditant des déités, elles ont l'impression de jouir d'une grande puissance, de développer leur pouvoir, leur influence sur autrui, ce qui devient plus un obstacle qu'autre chose. Ces personnes ont bien entendu tendance à négliger la phase de parachèvement où l'on se dessaisit justement de toute apparence. Le troisième avertissement est donc de donner la prééminence à cette phase de parachèvement, au sens intérieur plutôt qu'au sens extérieur.

De même, il convient de ne pas donner la prééminence à ce que qu'on peut appeler les phénomènes de la conscience, mais à la Suprême Connaissance. En parlant de la méditation, on évoque l'expérience de la vacuité, de la lucidité, de la félicité. On risque de vouloir jouir de ces expériences. Après tout, pourquoi pas ? Mais tant qu'on a affaire à des expériences au sens ordinaire du terme, il ne s'agit que d'illusions. Il ne s'agit pas de la suprême connaissance qui est au delà du concept et de ce que nous imaginons de l'expérience. Par exemple, de nombreuses personnes sont attirées par les yogas du genre de *tummo* ou par les méditations sur les chakras. C'est très intéressant. On doit ressentir quelque chose ... cela doit être fort ; on doit avoir des visions... sans même fumer du haschisch. C'est parfait ! Souvent, ce désir de sensation et d'expériences excitantes vient se glisser dans la motivation de notre méditation . On fait référence aussi au yoga du rêve. Ce doit être très intéressant de pouvoir faire ce qu'on veut pendant ses rêves !

Rinpoché met en garde contre les livres qui parlent des Six Yogas de Naropa, et particulièrement celui de Monsieur Evans-Wentz. Il faut savoir que personne n'a eu accès aux Six Doctrines de Naropa et donc que personne n'a pu les traduire. Pour y avoir accès, il faut les pratiquer en retraite. Elles n'ont jamais été écrites. Les seuls écrits existants sont en général des textes cryptés d'aucune valeur pour une éventuelle utilisation. Evidemment, cela a donné lieu à des fantasmes concernant les pratiques des Six Yogas de Naropa. Une littérature extrêmement amusante s'est développée, celle en particulier de Monsieur Lobsang Rampa qui décrit des choses très drôles comme les voyages astraux qui n'ont absolument rien à voir avec la réalité. En s'attachant aux expériences extérieures, donc d'un niveau de conscience ordinaire, on a tendance effectivement à s'engager dans ce genre de voyages folkloriques qui ne sont pas l'Eveil. Par contre, il faut poursuivre "Yeshé", c'est à dire la Suprême Connaissance qui est bien au-delà de tout cela.

Il est important d'éviter le matérialisme et le sensationnel spirituels qui s'attachent aux expériences. Se garder du danger d'une pratique visant l'obtention d'expériences, et se tourner vers la pratique dans le but de réaliser l'Illumination, c'est le moyen de devenir un très correct pratiquant du Dharma. □





50 ANS YEARS
AÑOS
JAHRE