

Sa Sainteté

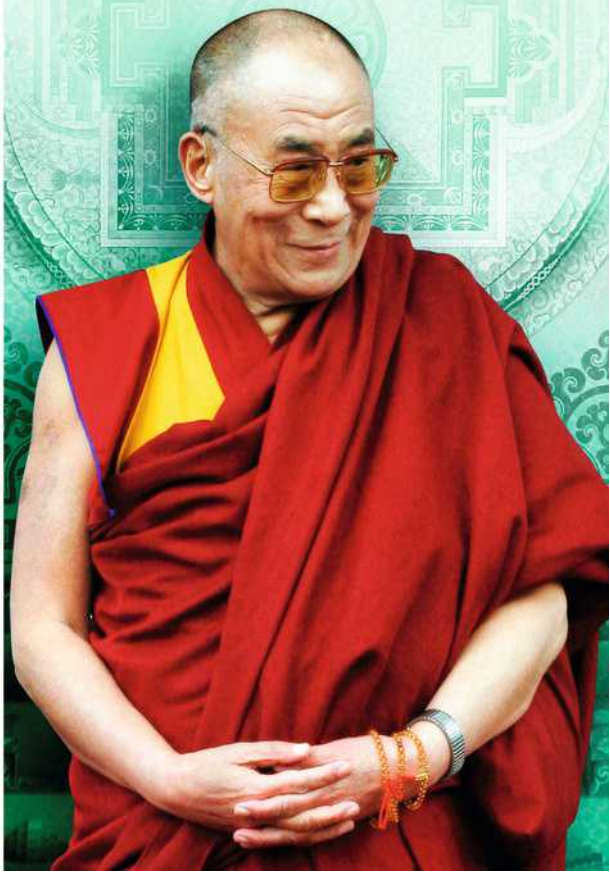
LE DALAÏ-LAMA

Avant-propos de Sogyal Rinpoché



LA GRANDE PAIX DE L'ESPRIT

La vision de l'Éveil
dans la Grande Perfection



La grande paix de l'esprit

*Du même auteur
aux Éditions J'ai lu*

LE DALAÏ-LAMA PARLE DE JÉSUS
N° 4739

LE SENS DE LA VIE
N° 4977

LA VOIE DE LA LUMIÈRE
N° 5370

L'ART DU BONHEUR – 1
(avec Howard Cutler)
N° 5615

PAIX DES ÂMES, PAIX DES CŒURS
N° 6598

L'ART DE LA COMPASSION
N° 6959

L'ART DU BONHEUR – 2
(avec Howard Cutler)
N° 6980

L'HARMONIE INTÉRIEURE
N° 7472

VAINCRE LA MORT ET VIVRE UNE VIE MEILLEURE
N° 7482

SAGESSE DU BOUDDHISME TIBÉTAIN
N° 8622

VOYAGE AUX CONFINS DE L'ESPRIT
N° 9190

L'ART DU BONHEUR DANS UN MONDE INCERTAIN
(avec Howard Cutler)
N° 10388

Semi-poche

ISLAM, CHRISTIANISME, JUDAÏSME...
COMMENT VIVRE EN PAIX ?

SA SAINTETÉ
LE DALAÏ-LAMA

La grande paix
de l'esprit

La vision de l'Éveil
dans la Grande Perfection

Avant-propos de Sogyal Rinpoché

Ouvrage sous la direction Patrick Gaffney
*Traduit du tibétain en anglais par Matthieu Ricard,
Richard Barron et Adam Pearcey*
Traduit de l'anglais par Virginie Rouanet et Philippe Cornu
*Texte-racine traduit du tibétain en français
par Philippe Cornu*



*Collection dirigée
par Florent Massot*

Les traducteurs remercient vivement Manuela Dumay pour sa relecture intégrale de l'ouvrage et son travail de coordination, Olivier Raurich pour sa relecture de la seconde partie du livre et de la traduction du texte tibétain, et Sylvie Lamet pour sa relecture des citations en tibétain, la réalisation du glossaire et de la bibliographie. La relecture finale a été assurée par Ane Samten Palmo.

Titre original :

MIND IN COMFORT AND EASE.
THE VISION OF ENLIGHTENMENT IN THE GREAT PERFECTION

Couverture : d'après © Paul Prescottet
© Vipflash / Shutterstock + Studio de création J'ai lu

© The Tertön Sogyal Trust et Tenzin Gyatso, the 14th Dalai Lama, 2007

Pour la traduction française :
© Éditions de La Table Ronde, 2008

EAN 9782290162231

SOMMAIRE

Hommage de Kyabjé Trulshik Rinpoché.....	9
Avant-propos de Sogyal Rinpoché	11
Préface	21

PREMIÈRE PARTIE

Les principes-clés de l'enseignement du bouddha

1. Introduction	45
2. Transformer son esprit	63
3. Apparence et réalité	85
4. La question de la conscience	103
5. Vaincre les causes de la souffrance	115

DEUXIÈME PARTIE

Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection

6. La tradition ancienne des Nyingmapas	147
7. Le caractère unique de la Grande Perfection....	155

8. L'atmosphère et les lieux qui favorisent la méditation	177
9. Le pratiquant	189
10. Le soi et l'absence de soi	213
11. La vie, la mort et la pratique	235
12. Le Dharma à pratiquer : les préliminaires....	247
13. La bodhichitta, le cœur de l'esprit d'Éveil	251
14. Prendre le vœu de bodhisattva	269
15. La transmission de pouvoir de Padmasam- bhava et de Ses Huit Manifestations.....	293
16. La claire lumière	301
17. Récapitulation des enseignements	321
18. La sagesse de rigpa.....	339

LE TEXTE-RACINE :

<i>Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection</i> de Longchen Rabjam	371
Annexe : Le contexte historique	405
Notes	425
Lexique	447
Bibliographie.....	453
Remerciements	465
Index	469

HOMMAGE

de Kyabjé Trulshik Rinpoché

Om svasti !

Grâce au mérite et à la sagesse accumulés au cours de siècles sans nombre,
Tu as obtenu les dix forces et les quatre intrépidités de l'état de bouddha.
Illustre guide de cette ère fortunée, orné des signes et des marques de perfection,
Siddharta, toi qui as réalisé toutes tes aspirations, octroie-nous la vertu et l'excellence !

Dans la splendeur de mille rayons de lumière fusant du cœur d'Amitabha,
Tu pris naissance au sommet d'un lotus du lac de Sindhu
Puis, second bouddha, tu parvins au Pays des Neiges.
Guru Padmakara Né du Lotus, accorde-nous ta protection en tous temps !

Personnification de la compassion de tous les bouddhas, détenteur du lotus blanc,
Tu as écarté la tenue du sambhogakaya,
Et tu parais en moine à robe safran pour protéger ce monde.
Victorieux seigneur Tenzin Gyatso, le cœur empli de dévotion nous nous prosternons devant toi !

Pour répondre à la requête du Sangha de Rigpa de Lérab Ling en France, ce prologue fut composé au Népal et offert par ledit nommé Dzarong Shadeu Trulshik, Ngawang Chökyi Lodrö, en l'an tibétain 2133, année du Chien de feu, le 26^e jour du 4^e mois (21 juin 2006).

AVANT-PROPOS

Sa Sainteté le dalaï-lama du Tibet est l'un des grands chefs spirituels de notre époque. Il a consacré sa vie entière à servir l'humanité et, depuis presque quarante ans, sillonne le monde avec pour seul message les valeurs humaines, la responsabilité universelle et la compassion, message dont la pertinence et l'importance se révèlent chaque jour davantage. Ce que le dalaï-lama a montré, et à quoi tant de gens réagissent avec joie et empressement, c'est que l'altruisme et l'attention aux autres constituent le sens même de la vie, et que si l'on transforme son esprit en cultivant la compassion, on peut devenir un meilleur être humain, traiter les autres avec amour et respect, et trouver le bonheur et la paix. Par sa sincérité et son humanité, le dalaï-lama est devenu une source de paix pour un nombre incalculable de gens au milieu de notre monde violent et chaotique.

La première visite du dalaï-lama en Occident eut lieu en septembre 1973. Lorsqu'il rencontra le pape Paul VI au Vatican, celui-ci, dans son discours de bienvenue, déclara que la présence du dalaï-lama allait « contribuer à faire progresser l'amour et le respect mutuels entre les fidèles

des différentes religions ». Je me souviendrai toujours de cet événement, car j'eus l'honneur de servir le dalaï-lama et d'organiser sa visite. Mais à l'époque, en l'accueillant sur le sol d'Europe, nous n'aurions jamais imaginé l'impact et l'influence qu'il allait avoir sur le monde. Son message portait alors sur la responsabilité universelle, la bienveillance et le bon cœur, et c'est un discours qu'il a inlassablement approfondi et développé afin de prendre en compte les multiples dimensions de notre monde en mutation. La vision du dalaï-lama, que le comité du prix Nobel de la paix a appelée sa « philosophie de la paix », embrasse l'intégralité du théâtre des affaires humaines depuis l'entente entre les religions, la paix et la réconciliation, la protection de l'environnement et les droits de l'homme jusqu'à l'équité économique, l'éducation et la science. Son véritable souci de ces questions me fait souvent penser, pour prendre une image bouddhiste, à des rayons jaillissant du brillant soleil de sa sagesse et de sa compassion. L'étendue de sa vision et de son œuvre est stupéfiante ; il suffit de considérer la liste des pays qu'il a visités, tout ce qu'il a accompli et le nombre de gens qu'il a pu toucher. Le dalaï-lama a tendance à parler modestement de ses activités internationales comme d'une simple contribution consistant d'une part à partager ce qu'il a compris de l'importance des valeurs humaines fondamentales, et d'autre part à prôner l'entente et l'harmonie entre les religions et à défendre les droits et les libertés du peuple tibétain. J'ai néanmoins le sentiment que, de tous les dalaï-lamas précédents, aucun n'a accompli une œuvre comparable à la sienne.

S'il est un domaine dans lequel Sa Sainteté le dalaï-lama a joué un rôle crucial, c'est le développement du bouddhisme en Occident. Il s'est très activement impliqué dans le fait de s'assurer que l'étude et la pratique du Dharma puissent fleurir en Occident d'une manière aussi authentique qu'en Orient. Son engagement constant à enseigner dans différents pays s'est avéré pour les étudiants du Dharma une source inépuisable d'inspiration. Non seulement il est un modèle d'érudition et ses enseignements sont aussi largement étudiés que ceux des pandits du passé, mais sa connaissance et son expérience sont telles qu'elles lui permettent de traduire et de relier l'enseignement du Bouddha à la vie moderne de manière immédiate et éloquente. Ses dialogues avec le monde de la science ont démontré sans équivoque le pouvoir et la profondeur extraordinaires des enseignements bouddhistes et ont révélé ce qu'ils avaient à offrir à notre société. Son exemple a également ouvert la voie à une réelle interaction et une véritable ouverture tant au sein même du bouddhisme qu'entre le bouddhisme et les autres traditions religieuses. Si, au cours des deux dernières décennies, le bouddhisme a gagné un plus grand respect et une plus grande reconnaissance dans le monde entier, c'est largement grâce à son influence et à son exemple. Sans lui, le bouddhisme serait tout à fait différent.

En septembre 2000, le dalaï-lama s'est rendu à Lérab Ling, notre centre de retraite du sud de la France, pour y donner un enseignement bouddhiste majeur intitulé « Le Chemin de l'Éveil ». Nous l'avions invité à tracer le chemin de l'étude et de la pratique, depuis son départ jusqu'à la Grande Perfection ou *Dzogpachenpo*, et d'en donner

les points-clés et les jalons, afin d'offrir un panorama complet du chemin spirituel aux femmes et aux hommes de notre époque. Nous savions qu'avec son érudition, sa connaissance parfaite des différentes écoles bouddhistes et l'aisance avec laquelle il s'adapte et se relie au monde moderne, il était particulièrement bien placé pour donner cette vue d'ensemble des enseignements et de la pratique bouddhistes.

Je me souviens très clairement des dix jours pendant lesquels le dalaï-lama a séjourné parmi nous. C'était la première fois qu'il venait à Lérab Ling, et il était arrivé un jour plus tôt afin de passer quelque temps en retraite dans cet environnement naturel. Il nous confia plus tard : « J'ai trouvé cet endroit charmant, retiré, magnifique, empli de bénédictions et situé dans un environnement naturel extrêmement préservé [...] » Nous étions en l'an 2000, et cette année marquait plusieurs anniversaires. C'était l'année du millénaire ; c'était aussi le soixantième anniversaire de l'intronisation du dalaï-lama et le cinquantième de son accession au gouvernement du Tibet à l'âge de quinze ans. Afin de célébrer l'importance de cet événement, j'invitai les trente moines les plus anciens du monastère personnel du dalaï-lama, le Namgyal Dratsang, à venir à Lérab Ling pour y diriger une pratique toute particulière du Vajrayana. Il s'agissait du *droupchen* (pratique de groupe) et du *men-droup* (consécration de substances médicinales) complets de Vajrakilaya, la déité yidam qui personifie l'activité éveillée de tous les bouddhas. Jamais exécutée jusque-là hors du Tibet ou de Dharamsala, en Inde, cette pratique fait partie d'un trésor *terma*, appelé le *P'ourba Yang Nying Poudri*,

qui fut dissimulé par Guru Padmasambhava. Il fut découvert par Tertön Sogyal, Lérab Lingpa, qui conféra l'intégralité de ces enseignements au treizième dalaï-lama avant de lui en confier la garde. Comme l'expliqua Sa Sainteté, cette pratique est significative en ce qu'elle est particulièrement liée à la santé des dalaï-lamas, à l'avenir du Tibet et à l'épanouissement du bouddhisme tibétain.

Le dalaï-lama arriva pour présider le dernier jour des deux semaines de droupchen, dédié à la réception des bénédictions de la pratique et à la consécration d'une grande quantité d'*amrita* médicinal. Le jour suivant, il conférait la transmission de pouvoir du *P'ourba Yang Nying Poudri* aux mille quatre cents personnes rassemblées dans la tente du droupchen, elle-même située au cœur de Lérab Ling. Je ne pus alors m'empêcher de ressentir une immense promesse d'espoir quant à l'effet garanti de cette puissante pratique, si parfaitement exécutée par les moines de Namgyal et présidée par Sa Sainteté en personne, sur la longue vie des dalaï-lamas et la pérennité de leur travail, la résolution de la question du Tibet et le futur des enseignements du bouddhisme tibétain en Occident. Un certain nombre de signes prodigieux avaient accompagné le droupchen et Sa Sainteté en confirma l'aspect favorable.

Combien il fut également merveilleux que Kyabjé Trulshik Rinpoché, l'un des maîtres les plus éminents et les plus révéérés du bouddhisme tibétain, ait alors été présent ! Ce grand détenteur de la lignée du Vinaya de la tradition nyingma avait été un disciple de mon maître Jamyang Khyentsé Chökyi Lodrö, et le fils du cœur de Kyabjé Dudjom Rinpoché et de Kyabjé Dilgo Khyentsé Rinpoché.

Depuis plusieurs années, il donnait à Sa Sainteté des enseignements et des transmissions rares des traditions nyingma et dzogchen. Peu après son arrivée à Lérab Ling, le dalaï-lama rendit plusieurs visites à Trulshik Rinpoché, de qui il était en train de recevoir la transmission de la *Trilogie du confort et de l'aise* du grand maître dzogchen Longchenpa. Je me souviens que Trulshik Rinpoché avait, en guise de bon augure, offert à Sa Sainteté une photographie de Gangri Thökar, l'ermitage tibétain où Longchenpa composa ses œuvres maîtresses ; pour ma part, je lui offris une statue de ce grand maître, réalisée de son vivant, qui avait été révéérée par Dilgo Khyentsé Rinpoché et Nyoshul Khenpo, deux des plus grands interprètes du Dzogchen de notre époque. Le dalaï-lama sembla décider spontanément d'enseigner sur l'un des textes de la trilogie, *Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection*, durant les cinq jours d'enseignement à venir.

Plus de dix mille personnes, venues de vingt et un pays, et arrivant d'aussi loin que l'Australie et les États-Unis, assistèrent aux enseignements de Sa Sainteté. Il y avait là plus d'une centaine de lamas et de guéshés, et beaucoup furent frappés du fait que Sa Sainteté ait choisi de commenter un texte aussi profond. Nous fûmes tous émus par la profondeur, la pertinence et l'accessibilité de ses enseignements. Certains les considéraient parmi les plus remarquables qu'ils aient jamais entendus du dalaï-lama. D'une manière tout à fait originale et pourtant toujours authentique, il nous donna le sentiment de partager sa propre recherche alors même qu'il explorait l'intégralité de la voie bouddhiste, et notamment les instructions-clés des

maîtres révévés de la Grande Perfection. Comme un véritable maître joaillier, il replaça l'enseignement du Dzogchen dans le cadre des autres traditions du bouddhisme tibétain, faisant ressortir leurs parallèles et l'identité de leur but ultime, qui n'est autre que la réalisation de la nature claire et lumineuse de l'esprit ; ce faisant, il sembla prolonger, pour mieux les développer, un grand nombre de thèmes abordés lors de ses précédents enseignements sur le Dzogchen en Occident. Entre deux enseignements, Sa Sainteté conféra la transmission de pouvoir de Padmasambhava et de Ses Huit Manifestations, tirée des visions pures du grand V^e dalaï-lama, celle-là même qu'il avait donnée à notre demande en 1982 à Paris et en 1989 à San José en Californie. Dans la mesure où Guru Padmasambhava est souvent invoqué comme une puissante source de paix et de transformation, ceci représentait une formidable bénédiction non seulement pour la région, mais pour la France tout entière, et semblait consacrer l'offrande de ces extraordinaires enseignements pour la paix dans le monde.

L'un des grands talents de Sa Sainteté est son habileté à présenter les traits distinctifs des enseignements et des pratiques des différentes écoles du bouddhisme tibétain. À Lérab Ling, il parla de son profond attachement à l'ouverture et à l'impartialité de l'esprit *rimé*, dont je me suis toujours efforcé de faire un trait caractéristique du travail de Rigpa, car c'est en un sens le legs du grand maître *rimé* Jamyang Khyentsé Chökyi Lodrö. Le dalaï-lama donna également de précieux conseils quant à l'importance du maintien de l'intégrité et de l'authenticité du bouddhisme tibétain. « Ici à Lérab Ling,

dit-il, est né un centre destiné à faire connaître la culture bouddhiste, telle qu'elle s'est développée au Tibet, de façon *authentique*. C'est cela qui compte : qu'il soit une représentation authentique de la culture bouddhiste tibétaine, afin de donner un exemple et de permettre des échanges interculturels, en France et ailleurs. J'ai la conviction que ce centre de Lérab Ling apporte déjà une contribution et va continuer de plus en plus dans cette voie, pour une meilleure connaissance de la richesse de la culture de la tradition bouddhiste tibétaine. » Comme toujours, la présence du dalaï-lama laissa une empreinte ineffaçable dans tous les cœurs, que l'on fût étudiant expérimenté du Dharma, habitant de la région, personnalité politique, fonctionnaire de la sécurité ou de la gendarmerie locale. Et, comme souvent, il ouvrit la porte à de nouvelles sympathies et à l'acceptation du bouddhisme dans toute la région.

Pouvoir présenter ce livre est pour moi le plus grand des privilèges et c'est aussi une immense bénédiction, car si pour nous tibétains Sa Sainteté est à la fois un guide, un phare et notre inspiration, il est aussi, en ce qui me concerne, l'un de mes principaux maîtres. Les enseignements inestimables qu'il donna en septembre 2000 sont tous rassemblés dans ce volume, qui est publié pour célébrer la seconde visite de Sa Sainteté à Lérab Ling, à l'occasion de l'inauguration du temple et du monastère. Le temple fut érigé à l'endroit même où se tint le droupchen en l'an 2000, et je suis certain que c'est grâce aux bénédictions de Sa Sainteté qu'il fut édifié d'une manière aussi rapide et favorable. Kyabjé Trulshik Rinpoché lui a donné le nom de *Palri Pema Ösel ling*, une

allusion à la Montagne couleur de cuivre et son Palais de lumière de lotus, le paradis de Guru Padmasambhava. Et c'est ici que je guiderai mes étudiants pendant une retraite de trois ans qui commencera à l'automne prochain.

Je dédie tout ceci, le temple et l'intégralité de notre travail, à la longue vie et à la santé de Sa Sainteté le dalaï-lama, à l'accomplissement de ses aspirations pour le Tibet et pour l'humanité, et à l'épanouissement de l'enseignement du Bouddha ici, en Occident. Je prie pour que le nectar des enseignements de Sa Sainteté pénètre l'esprit de tous ceux qui liront ce livre, leur inspire une nouvelle compréhension et un nouvel enthousiasme, et les guide infailliblement sur le chemin de l'Éveil.

Sogyal RINPOCHÉ
Lérab Ling
6 juillet 2006

PRÉFACE

« Pouvez-vous nous dire quelque chose à propos de votre extraordinaire destin ? » demanda un journaliste à Sa Sainteté le dalaï-lama lors de son arrivée à Lérab Ling le 17 septembre 2000 au matin. Sa Sainteté se tourna vers lui et répondit : « Tous les êtres humains ont un destin extraordinaire ! Les événements nous procurent joie ou tristesse selon les moments. Mais ces hauts et ces bas font partie de la vie pour chacun d'entre nous. Je pense que le plus important dans cette existence, c'est de faire quelque chose qui soit bénéfique aux autres. Ce dont nous avons besoin par-dessus tout, c'est de développer une attitude altruiste : c'est elle qui donne vraiment son sens à la vie. Le fait d'avoir été reconnu comme le dalaï-lama me permet en diverses occasions de faire un peu de bien autour de moi. C'est la voie que j'essaie de suivre, du mieux que je le peux. »

Par ces quelques mots, le dalaï-lama résumait le message de compassion et d'altruisme qui le fit connaître dans le monde entier et allait occuper une place importante durant sa visite en Languedoc-Roussillon en septembre 2000, dans le sud de la France. C'était la dix-septième fois que

Sa Sainteté se rendait en France, et l'année précédant sa visite avait vu trois événements très différents montrer de façon évidente l'ampleur de son action altruiste dans le monde. Le premier, en 1999, fut la publication de l'ouvrage *Sagesse ancienne, monde moderne*, dans lequel le dalaï-lama condensait ses soixante années d'étude et de pratique du bouddhisme en une vision non religieuse et néanmoins foncièrement spirituelle, destinée tant aux individus qu'à la société et fondée sur l'entraînement de l'esprit. Il y appelait à une révolution spirituelle et éthique, « une réorientation radicale de nos préoccupations, d'ordinaire étroitement braquées sur soi, vers la communauté plus large de tous les êtres, auxquels nous sommes reliés ». *Sagesse ancienne, monde moderne* est un guide de poche pour la survie humaine qui ne demande qu'à être traduit, avec rigueur et créativité, en un programme concret de formation et d'éducation.

Le second événement eut lieu en mars 2000, quand Sa Sainteté se réunit avec un groupe de neuroscientifiques, de psychologues, de philosophes et de pratiquants bouddhistes pour le huitième colloque annuel organisé à Dharamsala, en Inde, par l'Institut *Mind and Life*. Ces rencontres révolutionnaires constituent la collaboration la plus profonde et la plus importante qui ait jamais eu lieu entre le bouddhisme et la science. La rencontre de l'an 2000 traitait des émotions destructrices et conduisit à un certain nombre d'initiatives de recherche sur les effets et les applications de l'entraînement à la méditation, qui eurent une portée considérable. Les expériences menées l'année suivante, à Madison dans le Wisconsin aux États-Unis, avec des pratiquants bouddhistes tibétains expérimentés,

pour étudier l'effet des pratiques de méditation sur les fonctions cérébrales, attirèrent l'attention non seulement de la presse mondiale mais aussi de publications scientifiques prestigieuses. Beaucoup commencèrent à réaliser qu'une plus large reconnaissance de la valeur des techniques contemplatives bouddhistes de l'entraînement de l'esprit à la méditation et à la compassion aurait des répercussions immenses. L'impulsion donnée par cette réunion déterminante de l'an 2000 se poursuivit, car en 2005 le dalaï-lama prenait la parole à la Société des Neurosciences de Washington, et l'année suivante publiait *Tout l'univers dans un atome : science et bouddhisme, une invitation au dialogue*, où il décrit la rencontre entre la science et la spiritualité comme porteuse d'un « potentiel considérable quant à l'aide qu'elle peut apporter à l'humanité pour relever les défis qui l'attendent ».

Enfin, après s'être rendu en Pologne, en Allemagne, en Norvège, au Danemark et en Suède au début de l'été 2000, Sa Sainteté le dalaï-lama se rendit aux États-Unis pour un dernier voyage à l'étranger avant son séjour en France au mois de septembre. Il participa au grand festival *Folk-life « Culture tibétaine hors du Pays des Neiges »* de Washington où, le 2 juillet, devant un parterre de quinze mille personnes rassemblées au National Mall, il se livra pendant une heure à un véritable plaidoyer en faveur des valeurs éthiques, des qualités humaines fondamentales et de l'attention aux autres : « Je pense qu'il est indispensable, à notre époque moderne, d'encourager les valeurs humaines fondamentales. Sans quoi, le développement matériel deviendra vite notre seul but, les valeurs éthiques seront totalement négligées,

et les problèmes auxquels l'humanité devra faire face augmenteront. » Mais ce qui restera gravé dans l'esprit de la majorité des auditeurs, ce sont ses mots sans complaisance sur les dégâts causés à l'environnement par les nations les plus riches et par ceux qui cherchent à copier le style de vie américain, son modèle de richesse et sa société de consommation. Il mit en garde contre le danger mondial à long terme des inégalités économiques et sociales à leur degré actuel, et il parla très clairement des pauvres de Washington. Dans une marée montante d'applaudissements, il prononça ces mots : « Nous sommes ici dans la capitale, dans le pays le plus riche au monde, et il y a pourtant ici, dans certaines couches de la société, des gens qui sont dans la plus extrême pauvreté. C'est à la fois moralement injuste et pratiquement incorrect [...]. Il est indispensable de combler ce fossé entre les riches et les pauvres. »

Une formule révolutionnaire pour un monde plus sain et plus paisible, une collaboration inédite entre science et spiritualité, un souci profond et clairement exprimé pour l'humanité et la planète : ce sont là des exemples révélateurs de la manière dont la compassion du dalaï-lama entre en prise directe avec le monde et c'est dans ce contexte que s'inscrivit sa venue en France en 2000.

LE CADRE DES ENSEIGNEMENTS

En 1991, Sa Sainteté le dalaï-lama donnait le premier d'une suite d'enseignements qui allaient se produire régulièrement en France à l'instigation d'une fédération de centres bouddhistes tibétains ; en 2000 venait le tour des centres de la région du

Golfe du Lion près de Montpellier, dans le sud de la France, de l'accueillir^{1*}. C'est à Lérab Ling, le principal centre international de Rigpa, fondé par Sogyal Rinpoché et maintenant au cœur de son travail, que revint l'honneur d'organiser les enseignements de Sa Sainteté. Choisi et béni par Kyabjé Dilgo Khyentsé Rinpoché, consacré en 1991 par Kyabjé Dodrouphen Rinpoché, Lérab Ling est depuis 1992 le lieu où se tiennent les retraites d'été de Rigpa. Depuis cette date, plusieurs maîtres éminents du bouddhisme tibétain y ont enseigné et des retraites s'y tiennent continuellement. Le nom originel du site signifie en occitan « la vallée des sources » ; ses prairies, ses cours d'eau et ses pentes boisées se situent sur les bords du vaste plateau du Larzac, qui fait partie du parc naturel régional des Grands Causses.

En septembre 2000, les moines du monastère Namgyal, dirigés par Khamtrul Rinpoché et leur abbé Jadho Rinpoché menèrent à Lérab Ling une pratique intensive de groupe pendant deux semaines, un droupchen de Vajrakilaya selon la révélation terma de Lérab Lingpa, la précédente incarnation de Sogyal Rinpoché. L'arrivée de Sa Sainteté avait été prévue pour qu'il puisse présider le dernier jour du droupchen, qui est également son apogée, et donner le lendemain la transmission de pouvoir correspondant à cette pratique. Était également présent Kyabjé Trulshik Rinpoché, dont Sa Sainteté recevait alors la transmission d'une œuvre importante du grand maître dzogchen Longchen Rabjam (1308-1364), *La Trilogie du confort et de l'aise*. C'est dans ce contexte que

* Les notes sont reportées en fin d'ouvrage (page 425).

le dalaï-lama décida d'expliquer et de commenter l'un des textes de la trilogie, *Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection*, en tibétain *Samten Ngalso*.

Les enseignements du Dzogchen ou Grande Perfection sont précieusement conservés au sein de la tradition « ancienne », ou nyingma, du bouddhisme tibétain, qui remonte au VIII^e ou IX^e siècle, époque à laquelle le bouddhisme fut implanté au Tibet par le grand Guru Padmasambhava, le roi Trisongdétsen et l'abbé érudit Shantarakshita. Les origines du Dzogchen remontent au bouddha primordial Samantabhadra ; son héritage vivant de sagesse s'est transmis de maître à disciple en une lignée ininterrompue jusqu'à nos jours. On définit le Dzogchen comme « l'état primordial, cet état d'Éveil complet qui est l'essence du cœur de tous les bouddhas et de tous les chemins spirituels, l'apogée de l'évolution spirituelle de l'individu² ». Bien que le Dzogchen soit considéré comme le pinacle même de tous les enseignements, sa pratique passe aussi pour être particulièrement claire, efficace et remarquablement appropriée au monde moderne et aux besoins actuels.

Sa Sainteté partagea ses enseignements en deux sections. Tout d'abord, il donna une introduction aux principes-clés de l'enseignement du Bouddha. Ensuite, pour expliquer comment prendre les enseignements à cœur et les pratiquer, il entreprit l'explication du texte-racine de l'œuvre intitulée *Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection*. Conjointement à cela, il donna la transmission orale de l'intégralité du texte-racine.

En choisissant d'enseigner sur un texte de Longchenpa, Sa Sainteté pénétrait au cœur de

l'ancienne tradition nyingma et de ses enseignements dzogchen. « L'omniscient » Longchen Rabjam fut l'un des plus grands maîtres accomplis et l'un des plus grands érudits du Tibet. Il rassembla et synthétisa toutes les traditions dzogchen du Tibet et posa les fondements de l'étude et de la pratique du Dzogchen dans ses écrits extraordinaires, tels que *Les Sept Trésors*, *La Trilogie du confort et de l'aise*, *La Trilogie de la liberté naturelle*, et *Les Trois Essences intérieures*³. Le grand maître dzogchen Patrul Rinpoché (1808-1887), à qui Sa Sainteté se réfère souvent dans ses enseignements, en parle ainsi dans ses écrits :

C'est ainsi que ce maître omniscient révéla dans ses œuvres sublimes

Le registre complet des enseignements des Victorieux.

Jamais auparavant aucun des sages de l'Inde et du Tibet

N'avait laissé un tel héritage au monde.

Nyoshul Khenpo (1932-1999), qui faisait tellement autorité sur Longchenpa et ses œuvres que ses disciples le considéraient comme Longchenpa en personne, écrivit à son sujet : « Tel un second bouddha primordial Samantabhadra, Longchenpa apparut dans ce monde et fit retentir le rugissement du lion des trois catégories du Dzogchen en transmettant ses enseignements [...]. Indissociables des paroles du Victorieux, ses œuvres constituent un incroyable corpus de secrets. Il suffit de les lire pour que survienne la réalisation de l'esprit de sagesse, la vraie nature de la réalité. »

Longchenpa composa *La Trilogie du confort et de l'aise* dans son ermitage d'Orgyen Dzong à Gangri Thökar, au sud de Lhassa dans le Tibet central, où il enseigna et composa un grand nombre de ses œuvres, dont *Les Sept Trésors*. Il classa lui-même ses écrits qu'il divisa en extérieurs, intérieurs et secrets, plaçant la *Trilogie* dans les explications générales de la catégorie secrète qui, disait-il, « ont pour but de montrer comment la voie et le fruit du Dzogchen sont en accord avec les autres véhicules et les incluent tous, de telle sorte que ces véhicules ne sont rien d'autre que d'intelligentes voies préliminaires menant à celle du Dzogpachenpo⁴ ».

Nyoshul Khenpo rassembla les œuvres de Longchenpa sur le Dzogchen en trois groupes⁵ :

En premier viennent celles qui représentent l'approche érudite et exhaustive du pandita ; il s'agit principalement des *Sept trésors* et de *La Trilogie de la liberté naturelle*. Ce groupe contient aussi des commentaires, comme sa vue d'ensemble du tantra *Le Monarque créateur universel*, qui forment la section de ses écrits concernant *la catégorie de l'esprit*. La partie de ses écrits correspondant à *la catégorie de l'espace* selon ce mode érudit exhaustif comprend un court texte dénommé *Le Vaste Déploiement de l'espace*, accompagné de son commentaire.

Le second groupe est celui qui correspond à l'approche profonde du *kusuli*, c'est-à-dire à l'approche directe d'un yogi du Dzogchen. Ce groupe se compose des trois cycles *Yangtik* révélés par Longchenpa : *La goutte essentielle la plus secrète du cœur du guru (Lama Yangtik)*, *La goutte essentielle la plus secrète de la dakini (Khandro Yangtik)*, et *La goutte essentielle la plus secrète et la plus*

profonde (Zabmo Yangtik). Ces enseignements correspondent au style de vie extrêmement dépouillé d'un yogi errant ou d'une personne en retraite.

Le troisième groupe se compose des enseignements qui constituent l'assise de l'approche exhaustive de l'érudit comme de l'approche profonde des yogis. Il s'agit des enseignements de Longchenpa sur la voie graduelle ou *lamrim*. Le plus connu est *La Trilogie du confort et de l'aise* qui comprend *Trouver le confort et l'aise dans la nature de l'esprit (Semnyi Ngalso)*, *Trouver le confort et l'aise par la méditation (Samten Ngalso)*, et *Trouver le confort et l'aise par la réalisation du caractère illusoire des phénomènes (Gyuma Ngalso)*.

Longchenpa explique cette succession dans *La Trilogie du confort et de l'aise* :

Quand on s'engage sur la voie, il est important d'établir dès le début une bonne base dans le Dharma ; c'est pourquoi les treize chapitres de *Trouver le confort et l'aise dans la nature de l'esprit* offrent une explication élaborée des fondements de la *vue* qui transcende les deux extrêmes, en commençant par la difficulté de trouver les libertés et les richesses. Ils expliquent aussi les aspects des étapes du chemin et du fruit.

Une fois que l'on a compris la base, on peut s'engager dans la voie de la *méditation*, et les quatre chapitres de *Trouver le confort et l'aise par la méditation* offrent donc une explication graduelle des lieux propices à la méditation, des qualités requises pour la pratique, des techniques à appliquer et des types de concentration que l'on peut obtenir.

Pendant qu'on pratique cette voie, il est important de recevoir des enseignements sur le non-attachement et la non-saisie des phénomènes. C'est

ainsi qu'on trouvera comme soutien une présentation claire et détaillée des étapes de l'action dans les huit chapitres de *Trouver le confort et l'aise par la réalisation du caractère illusoire des phénomènes*. Ces chapitres révèlent minutieusement et avec exactitude comment appréhender les phénomènes et les vivre comme les huit métaphores de l'illusion⁶.

Lorsqu'il enseigne sur le Dzogchen en Occident, Sa Sainteté le dalaï-lama cite souvent les œuvres de Longchenpa. Les enseignements qu'il a donnés à San José en Californie en 1989 s'appuient sur des sections du *Précieux Trésor du Dharmadhatu*⁷, et lorsqu'il s'est rendu en décembre 2000 au monastère Dzogchen dans le sud de l'Inde, sur l'invitation de son éminence le septième Dzogchen Rinpoché, les deux textes qu'il a transmis et sur lesquels il a enseigné n'étaient autres que *Trouver le confort et l'aise dans la nature de l'esprit* et *Trouver le confort et l'aise par la méditation*.

LE DÉROULEMENT DES ENSEIGNEMENTS

Les cinq jours d'enseignement du dalaï-lama intitulés « Le Chemin de l'Éveil » eurent lieu près de Lérab Ling sur un site que l'on baptisa Lérab Gar. Pour les enseignements, on avait dressé une gigantesque tente entourée par d'autres tentes abritant un service de restauration, un centre d'information et de publications, une exposition sur l'histoire de Rigpa, divers services et la presse. Sur plus de dix mille personnes venues écouter les enseignements, soixante-dix pour cent venaient de France, et les autres provenaient de vingt et un

autres pays. Parmi eux se trouvaient une centaine de lamas et de guéshés, des moines tibétains venus des monastères de Namgyal, Gomang et Gyutö, deux cents moniales et moines occidentaux ainsi qu'une centaine d'amis de Sa Sainteté et du Tibet⁸. On invita également deux cents personnes des villages avoisinants à venir assister à une journée d'enseignement. Dans son discours de bienvenue, Sogyal Rinpoché communiqua à Sa Sainteté le sentiment de l'assemblée :

Ici en France, nous savons que vous vous sentirez chez vous et entouré d'amis. La France est un pays que le Dharma et son message de guérison ont profondément touché et qui a ouvert les bras au Tibet et aux Tibétains [...]. Des gens venus du monde entier se sont rassemblés ici. Comprenant que vous êtes l'un des plus grands érudits et maîtres bouddhistes de notre temps, ils se rendent compte que recevoir ces enseignements de vous est une occasion unique. Nous nous réjouissons que ces enseignements aient lieu en cette année qui est celle du soixantième anniversaire de votre intronisation et, de surcroît, celle du nouveau millénaire ; comme pour rappeler votre importance pour le monde, pour l'humanité et son avenir.

Sa Sainteté commença par s'excuser auprès du public du retard occasionné par des conditions climatiques inhabituelles. « Nous avons commencé un peu tard en ce premier jour d'enseignement, à cause de toutes sortes d'ennuis dus au temps, déclara-t-il. J'en suis désolé, même si ce n'est pas vraiment ma faute. Vous semblez avoir quelques problèmes ; j'ai probablement l'air mieux loti, mais il ne fait pas très chaud sur cette estrade non

plus. » En fait, une tempête dévastatrice s'était abattue sur la côte sud de la France dans l'après-midi du jour précédent, causant de graves inondations et de sérieux dégâts à Montpellier. Une pluie battante et un vent violent avaient couché les tentes plus petites, inondé la tente principale et transformé la majeure partie du terrain en bournier. Mais le public était tellement déterminé à se rendre sur les lieux que les enseignements avaient commencé à peine une heure plus tard que prévu.

Sa Sainteté fit les remarques préliminaires à ses enseignements en parlant du but commun des différentes religions et de l'importance de préserver sa propre tradition tout en apprenant des autres confessions. À propos de cette faculté qu'a l'esprit d'accéder au vrai bonheur, il parla longuement de la transformation personnelle, de l'intelligence et de la raison humaine, ainsi que de l'importance de l'altruisme et de l'amour. De temps à autre au cours de l'enseignement, il introduisait une remarque personnelle ou racontait une anecdote, tout en présentant adroitement les principes fondamentaux de l'enseignement du Bouddha d'une manière accessible à tout l'auditoire. Ses explications couvrirent ainsi les quatre nobles vérités, l'interdépendance, les vérités relative et absolue, shunyata, la nature de la conscience, la continuité de l'esprit et de la matière, les émotions perturbatrices et l'Éveil. Tout ceci forme la première partie de ce livre : les principes-clés de l'enseignement du Bouddha.

Le troisième jour, Sa Sainteté entreprit de commenter l'œuvre de Longchen Rabjam intitulée *Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection* ; ces enseignements constituent

la seconde partie de ce livre. Il commença par parler des écoles du bouddhisme tibétain avant d'évoquer les grands érudits et les maîtres accomplis de la tradition nyingma. Il présenta ensuite ce que la Grande Perfection a d'unique par rapport aux autres véhicules, puis expliqua la distinction faite entre l'esprit ordinaire et la pure présence de rigpa, citant à ce sujet le grand V^e dalaï-lama.

Le texte de Longchenpa se divise en trois parties : les *lieux* propices au développement de la méditation, la personne qui pratique ou *méditant*, et le *Dharma* pratiqué. Sa Sainteté commenta les deux premières parties en détail. Il parla à cette occasion du renoncement, de la manière de suivre un maître spirituel, de la façon de surmonter et de transformer les émotions négatives, de l'attention, de la vigilance, des différentes vues de l'absence de soi, de la colère et de la patience, de l'impermanence et de la mort. Il en vint ensuite à la troisième partie, à savoir la pratique principale, et aux quatre sortes de préliminaires : (1) le renoncement, (2) la compassion et la bodhichitta, (3) la vision pure et (4) le guru yoga.

Le jour suivant, à propos du préliminaire de la bodhichitta, le dalaï-lama donna un enseignement sur la compassion et sur la bodhichitta qui devint particulièrement émouvant lorsqu'il parla de manière très personnelle de la valeur et des bienfaits de la bodhichitta et pleura quelques instants. Il conféra ensuite le vœu de bodhisattva lors de la très belle cérémonie basée sur *les Étapes du bodhisattva* d'Asanga. Pendant la série de questions et de réponses entre le maître et les disciples qui fait partie de cette cérémonie, le dalaï-lama introduisit soudain une note d'humour et de légèreté

en improvisant les réponses de l'auditoire sur un mode légèrement ironique qui recélait probablement un fond de vérité. Pour la cérémonie du vœu de bodhisattva, la table et le trône du dalaï-lama avaient été garnis de lys blancs et jaunes ; après qu'il eut conféré le vœu, le dalaï-lama se mit debout sur le trône et, prenant les fleurs à poignées, les lança dans toutes les directions en offrande aux bouddhas et aux bodhisattvas, implorant chaque personne présente de s'assurer que son vœu ne soit ni médiocre ni ordinaire, et de souhaiter le plus fortement possible atteindre l'état de bouddha pour son bien propre et celui de tous les êtres.

L'après-midi du même jour, à la lumière d'un enseignement sur les deux derniers préliminaires, la vision pure et le guru yoga, Sa Sainteté conféra la transmission de pouvoir de Padmasambhava et Ses Huit Manifestations, le sadhana de l'esprit de *L'Union de toutes les essences les plus secrètes*, tiré du cycle des visions pures du grand V^e dalaï-lama (1617-1682), qu'il avait donnée à Paris en 1982 et à San José en 1989, au cours des enseignements dzogchen dont Rigpa avait fait la requête. Sa Sainteté parla alors du grand V^e dalaï-lama et de ses visions pures intitulées *Marqué du sceau du secret*. Telles qu'elles sont énumérées dans cette transmission de pouvoir, les Huit Manifestations de Guru Rinpoché, ou Pema Tötrenge, sont le vidyadhara Padmakara né du lotus, le bhikshu Padmasambhava, Loden Choksé l'érudit, Padma Gyalpo le magnifique, Nyima Özer le yogi, le seigneur éveillé Shakya Sengué, Sengué Dradok le courroucé et, enfin, Dorjé Drolö, la personnification de la « folle sagesse ». En 2004 à Dharamsala, Sa Sainteté, qui expliquait combien il est important d'invoquer et

de prier Guru Rinpoché, parla ainsi de l'inspiration unique que le grand V^e dalaï-lama avait retirée de Guru Padmasambhava :

Le précieux guru Padmasambhava – *Lopön Rinpoche* – n'était pas seulement doté de toutes les qualités authentiques d'un grand guide spirituel – connaissance, compassion et capacité infinies – mais il était aussi un grand maître doté d'un pouvoir prodigieux. La plupart des grandes figures spirituelles ou séculières de l'histoire du Tibet se sont mises sous la protection compatissante du grand maître Padmasambhava et ont reçu sa bénédiction. Le grand V^e dalaï-lama, par exemple, avait manifestement un lien tout à fait unique avec Guru Rinpoché. Et, de toute évidence, le treizième dalaï-lama jouissait lui aussi d'un lien unique avec le précieux maître⁹ .

Une fois la transmission de pouvoir terminée, le dalaï-lama, reprenant le texte *Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection*, entama la pratique principale de la troisième partie, le Dharma à pratiquer. Il enseigna d'emblée sur la Grande Perfection, la claire lumière et la nature ultime de l'esprit. Pour ce faire, il présenta les *deux vérités supérieures*, définit la claire lumière comme la particularité profonde commune aux yogatantras supérieurs et au Dzogchen, et clarifia la place de la méditation analytique comme celle de la vue de la Voie médiane. À ce point, le dalaï-lama cita des extraits des *Sept Trésors* de Longchen Rabjam et se référa également aux instructions du troisième Dodroupchen, Jigmé Tenpé Nyima (1865-1926), pour les écrits duquel il exprime toujours une profonde admiration, les citant

invariablement quand il enseigne sur le Dzogchen. Dodroupchen Jigmé Tenpé Nyima, qui eut pour maîtres des personnages aussi légendaires que Patrul Rinpoché et Jamyang Khyentsé Wangpo, fut au début du xx^e siècle l'un des maîtres les plus éminents de la tradition nyingma. En formulant sa compréhension des profondes affinités qui existent entre les yogatantras supérieurs et le Dzogchen, le dalaï-lama écrivit : « Lire Dodroupchen fut une confirmation frappante venant certifier que mon intuition n'était pas infondée¹⁰. »

Le matin du dernier jour d'enseignement, Kyabjé Trulshik Rinpoché guida toutes les personnes présentes dans une cérémonie de longue vie en faveur de Sa Sainteté. C'était particulièrement significatif, car Kyabjé Trulshik Rinpoché effectue tous les ans une retraite pour la longue vie de Sa Sainteté au Népal dans la grotte de Maratika, celle-là même où Padmasambhava atteignit le stade de *vidyadhara d'immortalité*. On utilisa une cérémonie intitulée *L'excellent vase du nectar d'immortalité*, composée de textes rassemblés par Trulshik Rinpoché. Elle comprend des extraits de la pratique de longue vie dite *Lumière d'immortalité* (une révélation terma de la tradition des Termas du Nord) accolés à des passages tirés, d'une part, des visions pures de Lhatsün Namkha Jigmé (une révélation obtenue en rêve par Minling Terchen Gyurmé Dorjé) et, d'autre part, des visions du grand V^e dalaï-lama, appelées « Sangwa Gyachen ». C'est Sa Sainteté qui l'avait choisie pour l'occasion et elle fut effectuée pour la première fois en Occident par les moines de Namgyal, avec beaucoup de soin et de distinction, exactement comme à Dharamsala. Deux aspects furent particulièrement remarquables : la profondeur

de la relation et de la dévotion mutuelles qui unissaient Trulshik Rinpoché et Sa Sainteté, et l'atmosphère de plénitude qui se dégageait de la présence conjugée de Sa Sainteté, de Trulshik Rinpoché, des moines de Namgyal, des proches de Sa Sainteté à Dharamsala, des personnes qui soutenaient la cause du Tibet et de toute l'assemblée. Cette cérémonie de longue vie exécutée en Occident à l'occasion du soixantième anniversaire de l'intronisation de Sa Sainteté fut unique par son ampleur.

Ceci se passait lors d'un week-end et, ayant appris que certaines personnes venaient juste d'arriver, Sa Sainteté fit un résumé magistral des enseignements donnés précédemment, abordant des sujets comme le bonheur, la souffrance, la compréhension de l'interdépendance, l'altruisme, l'amour, l'essence de la religion, la vue de l'enseignement du Bouddha, la conduite s'y rapportant, la circonspection sur le chemin spirituel et le besoin de préserver l'authenticité.

Le dalaï-lama continua en développant l'enseignement sur le Dzogchen, donnant des éclaircissements sur la sagesse de rigpa, la présentation de la nature de l'esprit, la vue du Dzogchen, l'essence, la nature et la compassion, ainsi que plusieurs autres points-clés de la pratique du Dzogchen. Il lut quelques extraits tirés des œuvres de Dodroupchen Jigmé Tenpé Nyima ainsi qu'un passage des écrits de Tulkou Tsullo, ou Tsultrim Zangpo (1884-1957), un disciple de Dodroupchen et de Tertön Sogyal Lérab Lingpa. Plus tard, alors qu'il expliquait aux directeurs d'étude de Lérab Ling comment mettre concrètement en pratique l'impartialité de l'approche *rimé*, le dalaï-lama fit allusion à Tulkou Tsullo :

Selon mon expérience, quand je lis un texte écrit par un grand maître nyingma qui ignore la terminologie des autres traditions, cela crée pour moi une confusion. Et si je lis un lama purement guéloug qui ne connaît que la tradition guéloug, cela ne m'aide pas davantage à développer une meilleure compréhension des autres traditions. Il existe toutefois, comme je l'ai dit plus tôt, quelques maîtres remarquables comme Dodroupchen Jigmé Tenpé Nyima, et surtout son disciple, Tsullo, qui était de formation nyingma mais maîtrisait aussi la tradition guéloug. Connaissant parfaitement la manière dont Lama Tsongkhapa présentait les choses et la terminologie utilisée, Tsullo fait souvent des rapprochements dans ses écrits.

Un autre auteur avait cette maîtrise des différentes traditions. Je viens tout juste de recevoir un ouvrage de Nyengön Tulkou Soungrap, qui m'a été envoyé du Tibet. Ce lama de la tradition guéloug recevait également des enseignements du précédent Tertön Sogyal Rinpoché et d'autres lamas nyingma. Gratifié d'une expérience authentique, il avait conçu un profond respect et une admiration sincère pour la tradition dzogchen. Dans son œuvre, il établit des comparaisons, ce qui rend les choses très claires.

Imaginons que des personnes déjà au fait des enseignements nyingma, du Dzogchen et en particulier de *trekchö* étudient ce genre d'explications comparatives. S'il leur arrive de tomber ensuite sur une explication de la vacuité ou de la claire lumière selon les œuvres de Lama Tsongkhapa, elles pourront faire le lien entre ces deux approches et les mettre en corrélation. Une fois que ces étudiants auront une vision plus complète, s'ils reçoivent les enseignements d'un érudit guéloug, ils auront les éléments nécessaires pour comprendre. Ils

pourront même recevoir par la suite plus d'explications, au sujet par exemple de « l'inséparabilité du samsara et du nirvana », d'un lama guéloug ou d'un lama sakyà. Malgré le fait que ces lamas puissent ne pas connaître toutes les traditions, au moins l'étudiant aura quelques bases. Alors, la connaissance de l'étudiant pourra grandir grâce à ces différents maîtres. Telle est, selon moi, la manière de produire d'authentiques pratiquants *rimé*.

Sa Sainteté termina les enseignements en conférant la transmission orale du reste de la pratique principale de *Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection*, puis celle des pratiques finales du même texte.

Tout au long de ces cinq jours, le dalaï-lama donna l'impression d'être mû par une inspiration singulière et ne réserva aucun temps pour répondre aux questions. Il dit en conclusion : « Pour récapituler, je pense que le point le plus important, c'est de s'efforcer d'être un bon être humain. Telle est la manière de donner un sens à notre existence présente et à toutes celles qui suivront [...]. De toute façon, comme l'a dit le Bouddha, c'est à nous de suivre le chemin. Tout est entre nos mains : nous sommes notre propre guide, et notre propre protecteur. Donc, appliquez-vous à votre pratique spirituelle. » Pour conclure, Sogyal Rinpoché remercia tout le monde et dédia l'événement dans son intégralité : « Que par la vérité de ces enseignements, les souhaits et les espoirs les plus profonds de Votre Sainteté pour le peuple tibétain se réalisent. Puisse-t-il trouver la liberté, puissent ses souffrances cesser et puissiez-vous bientôt retourner au Tibet. » Sur quoi, l'assemblée tout entière se leva et applaudit longuement Sa Sainteté.

Quand il fut temps pour le dalaï-lama de quitter Lérab Ling, une escouade de policiers en uniforme courut s'aligner devant lui pour une photo souvenir. Voyant qu'un des officiers arborait une moustache digne de Salvador Dali ou du roi de Prusse, Sa Sainteté se pencha vers lui et la lui tira, une étincelle espiègle dans le regard.

Le dalaï-lama se rendit ensuite à Lodève, la ville voisine, prendre part à une rencontre interreligieuse, événement marquant du dialogue œcuménique dans la région, qui fut largement couvert par les journaux nationaux. Il parla des « valeurs humaines qui sont le cœur de la religion ». Puis il partit pour Montpellier qui abrite l'une des plus anciennes universités européennes (la faculté de médecine est le plus ancien centre d'études médicales d'Europe) et se trouve être à l'heure actuelle un des carrefours de l'industrie de pointe et des technologies informatiques. Il y donna une conférence publique intitulée « La Paix de l'esprit, source du bonheur » à laquelle assistèrent plus de cinq mille personnes et fut présenté à cette occasion par Jean-Claude Carrière, auteur de *La Force du bouddhisme*¹¹, un ouvrage basé sur une série d'entretiens avec le dalaï-lama à Dharamsala. Là encore, Sa Sainteté montra le lien qui unit la paix extérieure à la paix intérieure, et souligna combien il est vital que nous développions la maîtrise de nos émotions et nourrissions les vraies qualités d'un être humain. À la fin de la conférence, Sa Sainteté rejoignit une salle adjacente où un autre millier de personnes avaient suivi la conférence retransmise sur écran. Se dirigeant à grandes enjambées vers la salle en distançant le service de sécurité, il monta sur un podium et, en deux

minutes, résuma l'essence de son exposé. Une ambiance de gratitude régnait dans la salle car le public était vivement touché que le dalaï-lama soit venu en personne s'adresser à eux. Lorsqu'il se dirigea vers la sortie, on le vit plonger dans la foule pour serrer des mains comme si d'une manière ou d'une autre il était lié à chacune des personnes présentes, et chaque pas qu'il faisait vers la porte ne l'en rapprochait aucunement. Si les applaudissements avaient été enthousiastes dans la première salle, ici ils dépassaient toute limite.

L'enseignement que Sa Sainteté donna du 20 au 24 septembre 2000 sous le titre « Le Chemin de l'Éveil » fut traduit en direct à l'assemblée francophone par Matthieu Ricard. La transcription de cette traduction fut traduite en anglais par Ane Samten Palmo. Une retranscription en tibétain des enseignements fut faite à Dharamsala sous la supervision du Vén. Guéshé Lhakdor, principal traducteur des enseignements en France pour l'assemblée anglophone. Sur cette base, la traduction anglaise fut ensuite révisée à l'aide des enregistrements des propres paroles de Sa Sainteté par Richard Barron (Lama Chökyi Nyima) et Adam Pearcey. Pour que cet ouvrage soit plus complet, une traduction du texte de Longchenpa, *Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection* a été rajoutée après l'enseignement du dalaï-lama, avec sa bénédiction. Cette traduction fut effectuée par Adam Pearcey, sur la base d'une première traduction réalisée de concert avec Alan Wallace en 2000. La version française présentée ici a été traduite du tibétain par Philippe Cornu. Enfin, Tulkou Thondup Rinpoché, Ringu Tulkou Rinpoché, Guéshé Thaupten Jinpa et Guéshé Tashi

Tsering ont gracieusement aidé à éclaircir un certain nombre de points difficiles et de références citées dans ces enseignements et dans le texte.

On trouvera en annexe un éclairage historique reprenant les explications données par Sa Sainteté sur l'histoire et la signification des pratiques vajrayana, telles que la transmission de pouvoir, le droupchen et le mendroup, qui eurent lieu à Lérab Ling.

Somme toute, les enseignements de Sa Sainteté le dalaï-lama et sa venue dans le sud de la France dépassèrent toutes les attentes et eurent de multiples répercussions. Au niveau de la France, cette visite révéla un approfondissement et un mûrissement de l'intérêt pour les enseignements bouddhistes. Plusieurs personnes, dont le dalaï-lama lui-même, remarquèrent l'attention soutenue et l'adhésion du public qui manifestait son approbation par de fréquents applaudissements, et se leva à la fin pour une longue ovation. Avec le plus grand rassemblement jamais vu pour un enseignement bouddhiste de Sa Sainteté en France, les nouvelles de Lérab Gar se répandirent jusqu'en Corée et au Tibet. Au niveau européen, si ce n'est mondial, ces événements eurent pour effet de mettre en évidence le respect que le bouddhisme n'a cessé de gagner dans le monde moderne, qui reconnaît en lui une grande source de sagesse dispensée sans prosélytisme, mais simplement pour faire le bien des êtres humains à atteindre le bonheur et à se rapprocher toujours davantage de leur nature fondamentale.

PREMIÈRE PARTIE

LES PRINCIPES-CLÉS DE
L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA

CHAPITRE 1

INTRODUCTION

Permettez-moi tout d'abord de vous dire à quel point je suis heureux de pouvoir passer quelques jours ici avec vous, mes frères et sœurs spirituels, pour parler du Dharma. Vous êtes venus des quatre coins du monde, ce qui n'a probablement pas été facile car vous avez tous beaucoup à faire et vous avez dû surmonter toutes sortes de difficultés pour arriver jusqu'ici. Un certain nombre d'entre vous ont également travaillé pour rendre cet événement possible. Je voudrais donc vous souhaiter à tous la bienvenue et vous remercier.

Il y a une chose que je voudrais dire d'emblée. Vous êtes tous venus ici pour me rencontrer, mais si vous espérez m'entendre dire des choses exceptionnelles ou recevoir de ma part quelque bénédiction capable de chasser instantanément toutes vos souffrances et vous octroyer le vrai bonheur, j'ai bien peur que vous ne vous soyez trompés. Tous ici, nous sommes avant tout des êtres humains, et nous sommes tous pareils. Notre esprit fonctionne de la même manière et nous éprouvons le même genre d'émotions et de sentiments. Il est une autre chose que nous avons en commun, et dont nous devons être conscients : nous possédons tous la

capacité de devenir de bons êtres humains et de rendre notre vie heureuse. Il n'en tient qu'à nous. Inversement, nous avons tout autant le pouvoir de nous gâcher la vie, d'éprouver douleur et chagrin, et qui plus est de causer la douleur, la souffrance et la ruine d'autrui. De ce point de vue-là, il n'y a aucune différence entre nous.

Alors, qu'ai-je à vous offrir ? Je ne suis qu'un pratiquant de l'enseignement du Bouddha, un simple moine bouddhiste. J'ai maintenant soixante-six ans et, depuis l'âge de dix ou quinze ans, j'ai toujours éprouvé une conviction et un intérêt sincère pour l'enseignement du Bouddha. Au cours de toutes ces années, je n'ai pas eu la possibilité de pratiquer beaucoup, mais néanmoins je me suis efforcé, autant que possible, de persévérer dans la pratique. Ce que cela m'a appris, c'est que nous *sommes* tous pareils en ce sens que nous voulons tous trouver le bonheur et échapper à la souffrance. Puisque nous souhaitons être heureux et éviter la souffrance, nous sommes naturellement très désireux de savoir ce qui sera vraiment avantageux et profitable pour nous. Nous voulons connaître les causes et les circonstances qui déterminent une vie heureuse et celles qui déterminent une existence malheureuse. Dans ce domaine, j'ai une petite expérience et c'est cela que je voudrais partager avec vous maintenant. Certains d'entre vous tireront peut-être profit de mes paroles et, si une chose vous semble utile, s'il vous plaît, prenez-la en considération. Mais si ce que je vais dire ne vous apporte rien, oubliez-le. Il n'y a pas de mal à cela, n'est-ce pas ?

LE BUT COMMUN DE TOUTES LES RELIGIONS

Au cours de ma vie, grâce à ma formation aux enseignements bouddhistes, j'ai acquis une certaine compréhension pratique ; j'ai beaucoup réfléchi à ces sujets, et c'est cela que je voudrais partager avec vous. Cependant, si, en vous parlant de mon expérience, je la relie aux enseignements bouddhistes, ce n'est pas pour propager le bouddhisme. Telle n'est pas mon intention, loin de là, et ce pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, on trouve chez les êtres humains une extraordinaire variété de mentalités et de centres d'intérêts. Plusieurs grandes traditions religieuses et spirituelles sont d'ailleurs apparues sur Terre au cours des trois ou quatre derniers millénaires, et beaucoup d'entre elles sont encore bien vivantes et largement pratiquées. Tout au long de leur histoire, ces religions ont répondu aux besoins spirituels de millions de personnes. C'est encore le cas aujourd'hui et ce le sera encore probablement dans l'avenir. Si, du fait de la diversité de nos aptitudes et de nos penchants naturels, il existe différentes traditions spirituelles qui ont chacune leurs vues et leurs positions philosophiques, cela ne peut qu'être extrêmement profitable à tous. C'est pourquoi je suis convaincu que ceux qui suivent la tradition spirituelle de leurs parents et vivent selon ses principes et sa philosophie s'apercevront qu'elle leur convient très bien.

Ensuite, bien que les différentes traditions spirituelles du monde aient chacune des vues et des positions philosophiques différentes, on s'aperçoit que, quelles que soient leurs différences – et certaines sont importantes –, leur éthique est essentiellement

Tertön Sogyal Lérab Lingpa, 37-38, 413-414, 430.
Texte-racine des doctrines philosophiques, 26, 342, 371-403, 444-446.
 Theravada, 137.
 treizième dalaï-lama, 15, 35, 294, 407-408, 414, 416-418, 420, 423, 446.
 trekchö, 38, 298, 347, 442.
Trésor des doctrines philosophiques, 458.
Trésor qui exauce les souhaits, 311, 313, 363, 458.
 trois apparences, 308.
 trois entraînements supérieurs, 194, 199, 251.
 Trois Joyaux, 61, 63-64, 130, 291, 430.
 trois kayas, 309, 312, 433.
 trois modes de libération, 314, 367.
 trois poisons, 71, 118.
 trois types de doutes, 142.
Trouver le confort et l'aise dans la méditation de la Grande Perfection, 16, 26, 32, 35, 39, 41, 145, 155-157, 169, 175, 245, 247, 301, 338, 368, 371-403, 457.
 Tsadra Rinchen Drak, 414.
 Tsarchen Losal Gyatso, 306, 440.
 Tsongkhapa, 38, 139, 149, 151, 155, 193, 270, 342, 429-430, 432, 435, 438, 459, 463.
 Tsultrim Zangpo. *Voir* Tulkou Tsullo.

Tulkou Tsullo, 37, 150, 352, 357, 361, 364, 368, 414, 430-431.

U

Union de toutes les essences les plus secrètes, 34, 293-294, 296, 299, 457.

V

vacuité
 dotée des suprêmes attributs, 167-168, 174, 451.
 extrinsèque, 169, 434.
 intrinsèque, 166-167, 169, 434.
 vacuité de soi. *Voir* vide de soi.
 Vajrayana, 14, 42, 138-139, 147, 195-196, 203, 266, 278, 297, 336, 407, 419.
 Vasubandhu, 57, 153, 262, 269, 432, 456, 462.
 Véhicule fondamental, 137-139, 147, 167, 266. *Voir aussi* Hinayana.
 véhicules (des enseignements), de l'ascèse védique, 133, 429, 451.
 des méthodes de transformation, 451.
 suprême et puissante, 451.
 vérité
 vérité absolue, 51, 66, 94, 96-97, 119, 302, 305-308, 440, 451.
 vérité conventionnelle, 94, 313. *Voir aussi* vérité relative.
 vérité relative, 66, 96, 302, 306-307, 451.

vide d'altérité. *Voir* vacuité
extrinsèque.
vide en soi, 98-99, 451.
vies passées, 239-240, 242,
253, 271, 326, 351.
vigilance, 33, 207-208, 235,
379, 451.
Vinaya, 15, 138, 195, 197,
283, 285, 288, 431.
vipashyana, 180, 184-185,
373, 376-377.
vision pénétrante, 389, 451.
vision pure (dak nang), 33-34,
293.
vœu de bodhisattva, 33-34,
269, 271, 278-280, 284-286,
288, 290, 296.
Voie médiane, 35, 50, 52, 66,
134, 147, 164, 167, 174,

206, 213, 230, 233, 261,
305-306, 313, 316-318, 357-
358, 360, 401, 406, 432,
436, 451, 454-455. *Voir*
aussi Madhyamaka.

Y

Yang Nying Poudri, 14-15,
294, 405, 407-408, 413-418,
423.
Yangdak, 345.
Yéshé lama, 350, 442.
yoga de la déité, 158, 206,
318.

Z

Zilnön Zhépa Tsal, 359.