

# **Nouvelles de la retraite de trois ans**

Lama Guendune Rinpoché donne des nouvelles des retraitants de Kundreul Ling après presque un an de sa rentrée en retraite

Extrait du Tendrel 7 - 1985

# NOUVELLES DE LA RETRAITE DE TROIS ANS

Cela fera bientôt une année que les retraits de Kundreul Ling se sont isolés. Nous avons demandé à Lama Guendune Rinpoché de leurs nouvelles.

« Du point de vue de la pratique, les retraits ont d'abord médité sur les Préliminaires externes, c'est-à-dire les quatre pensées qui tournent l'esprit vers le Dharma. Puis ils ont accompli les quatre Pratiques Préliminaires internes : Refuge Prosternations, Dorjé Sempa, Mandala et Gourou-yoga qui donnent une bonne assise à la pratique. Ensuite, ils se sont exercés avec zèle aux gourous-yogas de Karmapakshi et de Milarépa ainsi qu'à la méditation du calme mental.

Les journées à Kundreul Ling sont bien remplies : quatre sessions de trois heures chacune, plus Mahakala l'après-midi et Tcheu le soir. Cela représente quatorze heures de pratique et, les retraits dormant assis, la méditation se poursuit aussi la nuit.

Les heures de loisir sont consacrées à la confection des tormas et des lampes à beurre nécessaires aux offrandes, à l'apprentissage des rituels (musique, etc...) et à l'étude. Cependant, la plupart des retraits ayant déjà acquis auparavant la connaissance des rituels et de diverses pratiques, les études ne pèsent pas trop lourd sur l'emploi du temps quotidien, laissant le maximum de temps pour la pratique. Tous n'ayant pas une parfaite maîtrise de la langue tibétaine, les plus avancés ont traduit les textes de référence et les enseignements, rendant ainsi la tâche aisée pour les autres.

Les retraits sont ravis et leur esprit est en joie et stable. Ils purifient les samayas, font beaucoup d'offrandes et d'accumulations de « tsoks ». Chaque date importante est marquée d'une célébration ; les grandes fêtes annuelles, ainsi que les jours spéciaux du mois (pleine lune et jour des Protecteurs). A ces périodes, ils se réunissent pour de grandes poujas d'offrandes.

Pour ma part, je vais chaque mois au centre de retraite prendre des nouvelles et mesurer le progrès de la pratique. Chacun relate expériences et réalisations et, en fonction de cela, graduellement, les enseignements sont donnés. Cette année, les retraits furent progressivement instruits en les pratiques de chiné et de Lhaktong du Mahamoudra.

D'une manière générale, on peut se réjouir du fait que :

- La retraite se déroule sans problème ni obstacle ; la maison de Kundreul Ling est particulièrement confortable et bien aménagée. Et grâce à la générosité des bienfaiteurs, aucun des retraits ne connaît de gêne matérielle. Que tous ceux qui contribuent au succès de cette retraite par leur soutien amical en soient ici remerciés.

- Les retraits eux-mêmes sont très heureux et pratiquent avec beaucoup d'ardeur et d'enthousiasme, accumulant ainsi les conditions propices. De la sorte, leur méditation progresse rapidement et expériences et réalisations s'élèvent sans difficultés permettant d'acquérir la stabilité mentale.

- Par la détente et le bonheur goûtés par l'esprit, la saisie mentale se relâche et même les problèmes physiques antérieurs à la retraite disparaissent. »

Souhaitons que leur expérience se poursuive ainsi et qu'elle soit profitable à tous les êtres.

La vie du Bost s'écoule, calme et paisible ; c'est à peine si le son d'une cloche ou d'un damarhou vient rappeler que dix huit personnes sont ici en prières. Et les rares voisins, tous très sympathiques, sont aujourd'hui accoutumés au son des tambours et des raddongs de Mahakala ; comme l'a dit l'un d'eux : « C'est joli comme bruit. »

Les rapports avec la municipalité de Biollet sont excellents, et Mr Mazon, le maire, est dynamique et chaleureux.

Les travaux d'aménagement de la propriété sont quasiment terminés.

Un parking a été aménagé, évitant ainsi à ceux qui viennent aux enseignements publics donnés chaque mois par Lama Guendune Rinpoché d'avoir à longer les bâtiments. La sérénité des méditants est ainsi mieux préservée.

La chambre des invités a été réaménagée (moquette, peinture,...), afin de recevoir convenablement les grands Lamas.

La cuisine a vu également des améliorations.

Tous ces travaux ont été faits au fur et à mesure de vos généreuses donations ; nous vous en remercions.

Pour l'année qui vient, il nous reste quelques projets :

- l'installation d'une salle de bains
- l'aménagement de l'accueil
- la pose de tuyaux du tout-à-l'égout
- et le plus important : l'aménagement du grand temple (décoration, peintures, autel).

C'est dans ce temple que, récemment, près de quatre vingt personnes ont eu la joie de pouvoir recevoir enseignements et bénédiction du Très Vénérable Kalou Rinpoché qui, après sa visite aux centres de retraite, a déclaré qu'il était exceptionnel pour une retraite de trois ans de bénéficier de conditions aussi favorables. Il a émis les meilleurs souhaits pour les retraitants, ainsi que pour ceux qui participent matériellement à cette retraite. Puissent ces souhaits se réaliser.





---

**50** ANS YEARS  
AÑOS  
JAHRE