



# RENCONTRER LE GYALWA KARMAPA : UNE INSPIRATION POUR LA PRATIQUE

*Lama Jigméla*  
DKL, le 10 janvier 2000

**L**a présence du Gyalwa Karmapa nous inspire pour expliquer ce qu'est la méditation. Dans le *vajrayana*\*, dans les *tantras*, si l'on souhaite accomplir une quelconque réalisation, il est conseillé de fonder sa pratique sur le *lama*\* et sur la divinité de méditation\*. L'enseignement explique comment mettre en pratique ces différents supports. Si nous désirons progresser avec cette pratique fondée sur le lama, le résultat en sera meilleur, nous en récolterons les fruits. Cet apprentissage se fait par étapes. En tant que pratiquants, penser que nous n'avons pas besoin du *vajrayana* est une attitude erronée. Il est important de partir de là où nous sommes, d'être conscients précisément de notre situation. Au départ, il faut se rappeler que nous avons chacun une capacité, un vrai potentiel, qui est le sens même de l'Eveil. Chaque individu est doté de la nature éveillée, qui est présente à l'intérieur de nous. Riche de ce potentiel et de ce savoir

inné, nous utilisons le lama et la divinité comme supports. En cheminant ainsi, en suivant les enseignements du Bouddha, nous finissons par réaliser ce qui a été montré par le Bouddha lui-même.

## Se préparer à la pratique

Avant d'entrer dans le cœur de la pratique, il est important de préparer le chemin. Croyant pouvoir se lancer sans préparation, nous ne prenons pas toujours cette étape au sérieux. Ou encore, nous avons l'impression que quelqu'un va prendre notre main et nous tirer vers l'Eveil. Ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. En fait, il est essentiel de passer par cette préparation, parce que même si nous désirons vraiment pratiquer, il y a des tendances qui nous font dévier. Des tendances qui sont dues à l'ignorance et aux habitudes accumulées au fil du temps. Chaque fois que nous sommes pris par nos vieilles habitudes mentales, il est important de ramener notre esprit sur le juste chemin. C'est-à-dire, de le diriger vers plus de clarté, en mettant en œuvre les enseignements du Bouddha. Cela va permettre de récolter les fruits sur le chemin. Quels sont les bienfaits de la pratique ? Il s'agit, dans un premier temps, de bienfaits immédiats et relatifs. Dans cette vie, on est pris par les émotions, la confusion et la souffrance. L'esprit est sans cesse perturbé. Cela paraît normal qu'en tant qu'humain, on soit tellement pris par les perturbations. En fait, ce n'est pas si naturel. La méconnaissance de notre esprit et de ses fonctionnements nous entraîne dans les perturbations. C'est pourquoi, dans un deuxième temps, apparaît un but plus ultime qui consiste à se libérer du *samsara*, de l'ignorance et de la confusion. Il s'agit de sortir de l'insatisfaction et de ne plus être perturbé par un esprit confus. Quand nous parlons de sortir du cycle du *samsara*, il s'agit de nous-même et non de choses extérieures à nous. C'est dans notre esprit que le *samsara* s'enracine.

## Se libérer de la souffrance

Un point important : réfléchir à la libération de la souffrance et du *samsara*. L'enseignement du Bouddha implique une libération en profondeur. Le problème, c'est que nous avons toujours des choses importantes à faire qui empêchent un vrai investissement dans le chemin. Nous avons l'impression qu'il faut d'abord régler nos problèmes quotidiens, afin de pouvoir enfin nous investir dans la voie. Cette vision n'est pas juste, parce que chaque fois que nous réglons un problème relatif, un autre surgit. Lorsque ce nouveau problème



relatif est réglé, un nouveau apparaît. Et ainsi, sans cesse, les problèmes se succèdent. Nous nous démenons pour les résoudre, mais à peine l'un est-il résolu qu'un autre arrive. Voilà pourquoi il est important d'aller à la racine de tous ces problèmes et de s'investir dans un chemin pour se libérer non seulement des problèmes immédiats et relatifs, mais de la cause de ces difficultés. L'idée, c'est aussi de s'efforcer de considérer les aspects physiques et concrets des situations. Mais, si nous regardons bien, depuis l'enfance nous sommes très investis dans le relatif et le concret, et finalement, c'est une façon de ne pas s'investir dans le chemin spirituel. Si nous ne faisons rien pour changer, cela va se perpétuer jusqu'à la mort. Le dharma nous invite, étape par étape, à nous libérer de tous les problèmes. Il ne s'agit pas de se libérer des mains de quelqu'un d'extérieur à nous. Cela signifie se libérer de l'intérieur, affranchir l'esprit de la confusion, pour nous permettre de mieux faire face aux problèmes et aux difficultés extérieures. Cette pratique est à long terme. Si nous nous investissons, nous serons de plus en plus à l'aise avec les situations. Nous ne nous contenterons pas de considérer notre propre confort, et ainsi, la vision que nous avons de nous et des autres s'élargira. L'enseignement du Bouddha indique cette voie. Prenant cette direction, nous allons comprendre de mieux en mieux les instructions et les mettre en pratique. Si nous restons préoccupés par nous-même et notre volonté personnelle, le risque est grand de faire du sur-place.

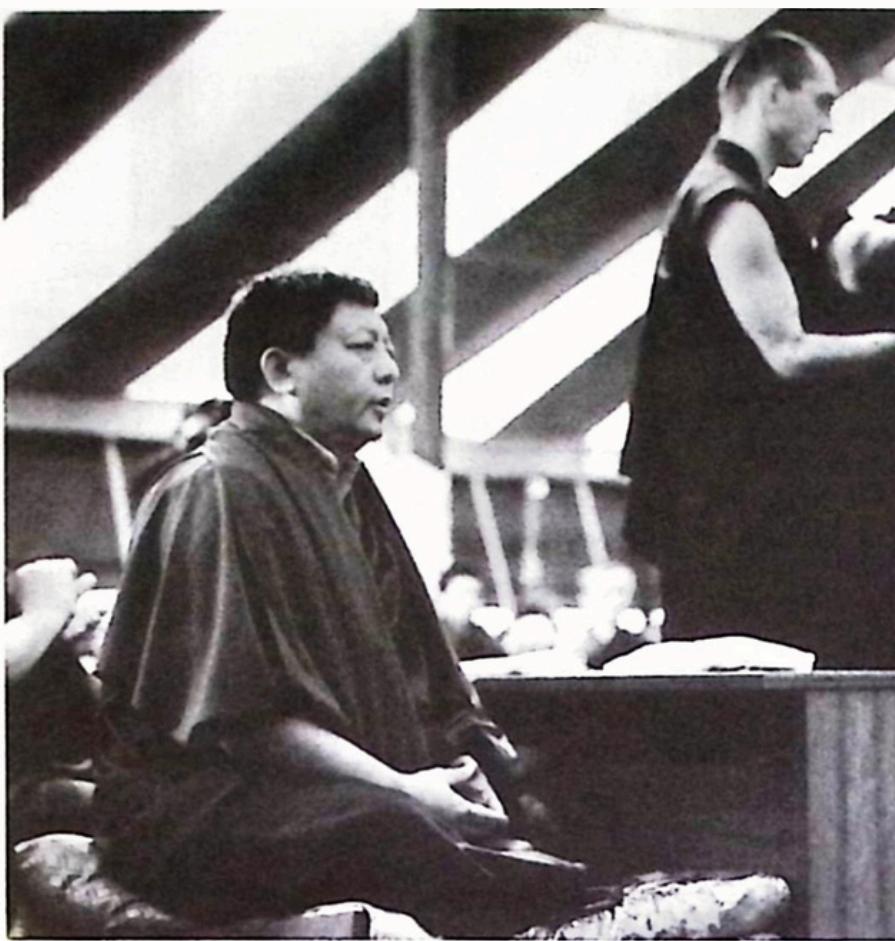
## Voir les perturbations comme intérieures

Il est capital d'avoir une visée à long terme, d'intégrer les autres dans notre chemin et de regarder en nous pour voir que cela se vérifie. Par exemple : le piment, imaginons que nous en mangions et adorions cela. Nous voulons que nos enfants en mangent aussi et qu'ils l'apprécient autant que nous. Nous les forçons donc à en manger ! Or, ils résistent, ils détestent ça. Nous nous demandons pourquoi, puisque nous trouvons le piment si bon ! Nous avons l'impression que nos enfants causent notre perturbation. Après réflexion, nous allons réaliser que la véritable perturbation ne vient ni des enfants, ni du piment, mais bien de nous. Il est difficile d'accepter de voir que la cause de la perturbation, c'est nous. Cet exemple peut être appliqué aux situations qu'on rencontre. Se demander à chaque fois pourquoi il y a un dysfonctionnement et d'où viennent l'erreur et la confusion. Dans chaque situation de perturba-

tion, il faut revenir à soi-même, prendre conscience des circonstances dans lesquelles nous nous trouvons. Prendre conscience de notre état d'esprit qui peut éventuellement générer cette perturbation. Si nous allons regarder à l'intérieur de nous, en étant conscients des circonstances dans lesquelles nous nous trouvons, nous allons voir le sens de l'ignorance, de la confusion et de la souffrance, et nous apercevoir que la source de tout cela est l'esprit. L'esprit est le fondement de notre souffrance et de notre confusion. A l'extérieur, il n'y a rien à chercher. Il ne faut pas croire qu'une clarté soudaine va nous tomber dessus, comme un remède à l'ignorance, ni qu'une ère de bonheur va se présenter et que nous serons tranquilles une fois pour toutes. En fait, l'origine de la souffrance et de l'ignorance est en nous. Voir quelles causes perturbent l'esprit, rencontrer la confusion et le manque de conscience à l'intérieur de nous-mêmes, sont des moments utiles. Si l'on regarde, on voit. Il s'agit de pacifier l'esprit, de s'asseoir dans un lieu calme et détendu, de méditer. Si l'entraînement à la méditation est nécessaire, très vite, il faut y intégrer toutes les circonstances de la vie. La méditation n'est qu'une méthode, importante certes, mais attention à ne pas tomber dans le piège de l'attente ! Cette méthode, nous allons la mettre en pratique avec l'idée de rencontrer la paix de l'esprit. Nous nous illusionnons sur le type d'expérience que nous allons vivre et sur le fruit que nous allons goûter. C'est pourquoi, dès le départ, il faut être attentif à ne pas nous enfermer dans une idée étroite de la méditation, mais intégrer tous les aspects de nous-mêmes, même ceux dont nous ne soupçonnons pas l'existence, c'est ce qui va rendre la pratique plus juste et plus efficace.

## Qu'est-ce que méditer ?

La méditation n'est qu'une méthode, dans laquelle il est important d'intégrer d'autres aspects de notre vie. Si l'on pense pouvoir méditer cinq heures sans bouger, tout en se sentant à l'aise, ça peut être très bien, car ce n'est pas évident à faire. En effet, l'esprit est sans cesse agité par des émotions et des pensées. Mais ce n'est pas grave, car les perturbations ne sont que des habitudes mentales, ce qui n'est pas un problème en soi. La méditation, ce n'est pas rester assis cinq heures sans bouger ! Son objectif est d'amener l'esprit à une conscience plus claire, à une plus grande clarté quant à ce qu'est l'illusion. Lorsqu'on parle d'illusion, de confusion, d'insatisfaction et de souffrance, de quoi s'agit-il ? De ce qu'on va rencontrer dans la méditation. On peut courir pendant deux heures tous les matins sans se fatiguer, mais se demande-t-on pourquoi on court ? Dans la méditation, progressivement, on arrive à rester de plus en plus longtemps assis. Si l'on reste cinq heures en méditation, il est nécessaire de savoir pourquoi on le fait. Ce qui



Cérémonie d'offrande du mandala de l'univers C Photo G.Truffandier

compte, ce n'est pas de rester cinq heures immobile, mais de développer les qualités dans l'esprit. C'est-à-dire de dissiper progressivement la confusion parce qu'on la comprend, de dissiper la souffrance parce qu'on en connaît l'origine. Lorsque nous sommes perturbés par les différents mouvements de l'esprit, il faut nous demander pourquoi nous avons un manque de clarté en nous. La méditation est importante, mais pas suffisante. En plus de la méditation, il nous faut intégrer les autres aspects de l'existence dans le chemin spirituel. C'est pourquoi les préliminaires au chemin spirituel ont pour but de nous ramener à nous-mêmes, à nos véritables conditions. Il ne faut pas rêver d'une méditation immobile, mais prendre conscience de la confusion dans laquelle nous nous trouvons. Comprenant notre réelle condition, la méditation peut devenir une aide. Nous avons tendance à dévier sur la voie : d'un côté, il y a l'enseignement du Bouddha, et de l'autre ce qu'on en fait au quotidien. D'un côté, il y a la spiritualité et de l'autre, il y a la vie matérielle. On a l'impression qu'il y a une contradiction entre les deux. Il s'agit d'amener le quotidien à la spiritualité et de faire des difficultés du quotidien un matériau d'Eveil. Sinon, on ne pourra jamais réaliser l'Eveil. On sera obligé de partir dans les grottes, dans les montagnes enneigées, loin de toutes les perturbations quotidiennes.

## Développer l'esprit d'Eveil

Il y a quelques préliminaires à la pratique de la méditation. Quels sont-ils ? C'est ce qui va permettre de transformer progressivement les conditions dans lesquelles notre esprit se trouve. Si, sans passer par ces préliminaires, nous allons directement dans la méditation, il y aura bien sûr un peu moins de stress et de pression, mais en profondeur, pas grand chose de changé. Par exemple, si nous pensons : "J'aime tous les humains... Sauf mon voisin ! Lui, je ne l'aime vraiment pas !" Ce sont des choses qui arrivent dans l'esprit et il est important de se demander pourquoi il en est ainsi. Détester son voisin, en soi, cela n'a pas de sens. De plus, à cause de cela, notre esprit n'est pas heureux, il est perturbé. Il faut donc se demander pourquoi nous avons un tel état d'esprit à l'égard de cette personne alors que nous sommes des passionnés de l'humain ! Pour pouvoir vivre cela, il est important de pouvoir mettre en œuvre la *bodhicitta* ou l'esprit d'Eveil. C'est-à-dire de comprendre ce que sont l'amour et la compassion. Pour cela, il nous faut prendre conscience de ce qu'est l'humain et de ce qu'il expérimente. Il faut donc comprendre ce qu'est le *karma*\*, la loi de cause à effet. Savoir que chaque action a des conséquences : quand une action est fondée sur un état d'esprit positif, cela génère du bonheur, quand elle est fondée sur un état d'esprit négatif, cela génère un résultat négatif et de l'insatisfaction. Il ne s'agit pas d'y réfléchir simplement comme à un présupposé philosophique, mais d'y réfléchir individuellement, pour soi-même, et de se demander ce qu'on fait et quelles sont les actions que l'on pose à la lumière de la compréhension du karma. Quand on aborde l'enseignement ainsi, avec l'esprit d'Eveil\*, conscient de ce que vivent les humains, la loi de cause à effet, une clarté peut se développer dans l'esprit. Nous allons donc être capables de pacifier cette haine que nous avons envers le voisin. Nous pouvons ne pas être d'accord avec lui et ne pas l'apprécier, ce n'est pas une raison pour ne pas avoir de compassion envers lui. Nous réfléchissons ainsi par rapport au voisin, mais ce qui importe, c'est d'ouvrir l'esprit, d'avoir une vision de plus en plus large et juste à l'égard des êtres en général et des individus en particulier. Pratiquant ainsi, notre vision va se transformer. Nous n'aurons plus la même illusion. Un an après, nous nous rendrons compte que notre rapport au voisin s'est transformé. Ce n'est pas tant lui qui a changé, mais nous qui avons évolué dans notre vision. D'où l'importance de combiner la méditation, ces réflexions préliminaires et la *bodhicitta*. La méditation va apaiser l'esprit et cette pratique des préliminaires va nous permettre d'avoir une conscience plus claire et d'être moins perturbés, de transformer notre illusion, notre perception de notre environnement et ainsi, dissiper peu à peu la souffrance. Cela signifie être plus disponible, plus ouvert, plus détendu, avec plus d'enthousiasme sur le chemin



spirituel. Tout cela va s'effectuer grâce à la *bodhicitta* et au reste de l'enseignement du Bouddha.

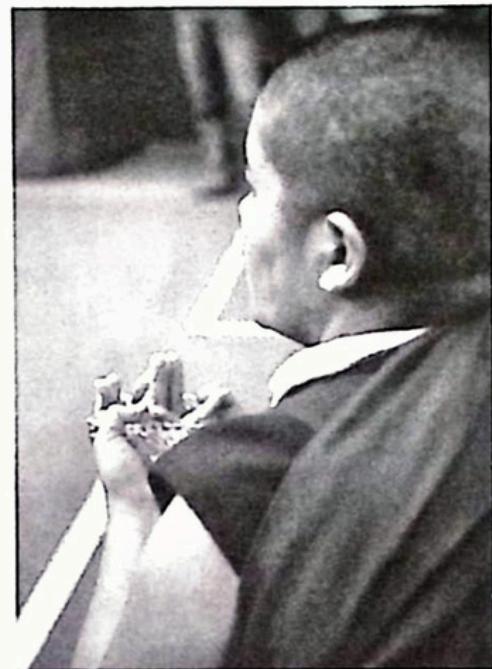
## Parcourir un chemin personnel

Le quotidien ne peut pas s'éviter. Il faut faire avec. C'est comme si nous aimions marcher pieds nus dans la nature. Nous aimons être connectés avec la terre. On nous dira de faire attention aux pierres, aux orties, aux ronces, aux épines. C'est ni bien ni mal de marcher pieds nus sur la terre, il faut faire attention à ne pas se blesser. Non pas en termes d'interdits ou de vision morale, mais si nous ne faisons pas attention, nous allons créer de la souffrance. Il en va de même pour l'esprit : épines de la jalousie, orties de la colère, pierres de l'orgueil. Il faut donc faire attention, sinon tout cela va créer de l'inconfort, du mal-être et de la souffrance. Il ne s'agit pas d'une vision morale de l'émotion. Il s'agit de comprendre comment tout cela fonctionne, en sachant que nous souhaitons aller vers plus de bonheur. Le chemin spirituel ne signifie pas tout abandonner et rester seul. Il n'a rien à voir avec déraciner les ronces et couper les orties ou enlever les cailloux. Cela n'aurait pas de sens ! L'idée est de revenir à l'esprit et à ce que nous vivons. Dans certains textes, on dit que développer l'attachement n'est pas juste. Dès que nous lisons cela, nous nous disons qu'il nous faut absolument nous défaire de notre attachement. Nous y mettons de la force, en essayant de nous en débarrasser, pour finir par nous rendre compte que c'est impossible de s'en débarrasser. La question qu'il faut se poser est de savoir comment vivre cet attachement différemment, puisque de toute façon il est là. Il nous faut rencontrer l'illusion, l'ignorance et la confusion. Ce sont nos références actuelles qui vont nous permettre de nous transformer. Il est important de mettre en œuvre la méditation et tous les différents aspects que nous avons vus, les préliminaires et la *bodhicitta*, afin de nous transformer en profondeur. C'est pourquoi je parlais au début du lama et du *yidam*\*, des divinités de méditation. Tchenrézi\*, le bodhisattva de la compassion, le *gourou yoga*\*, l'invocation du lama et l'union de son esprit avec celui du lama sont des aspects importants de la pratique. Il ne faut pas se méprendre sur la fonction de ces pratiques. Le gourou yoga n'est pas un désherbant qui va nous permettre de nous débarrasser des orties des émotions. La pratique de Tchenrézi n'est pas une magie qui va tout résoudre. Il s'agit, au travers de ces pratiques, de parcourir un chemin personnel. C'est soi-même qui pratique Tchenrézi ou le *gourou yoga*. Dans la rencontre avec ces différents supports nous allons pouvoir trouver un chemin juste. C'est-à-dire que dans l'esprit vont s'élever les qualités éveillées du lama et de la divinité de méditation. D'où l'importance de ces préliminaires et de ces pratiques.

## Se laisser inspirer

Recevoir les instructions est fondamental. Il nous faut voir peu à peu ce que sont nos difficultés, soit dans la rencontre à l'autre, soit dans ce qui s'élève dans notre esprit. Il s'agit de trouver des pistes, des chemins, qui permettent de dissiper la confusion et la souffrance. C'est comme si nous avions une graine et de la terre, chaque élément possède un potentiel, mais si nous ne rajoutons pas certaines circonstances, la graine ne poussera jamais. Il faut des circonstances extérieures à la terre et à la graine pour que celle-ci puisse pousser. D'où l'importance de ce chemin spirituel qui intègre tous les aspects. Nous avons eu la chance de rencontrer le Karmapa, face à face, et cela va donner un sens plus fort aux différentes méthodes que nous utilisons. Tant qu'on n'a pas rencontré la personne qui inspire la pratique, c'est un peu

comme un rêve, cela reste de l'imaginaire. Une fois que nous l'avons rencontré en chair et en os, notre méditation devient plus fondée, c'est notre source d'inspiration. C'est vrai pour le *gourou yoga*, mais moins vrai pour la divinité de méditation. Nous sommes dépendants des photos et de notre imaginaire dans la pratique. Peu importe, car ce qui est important, c'est de partir de notre illusion. C'est elle que nous allons peu à peu transformer, allant vers plus de confort et de liberté. Cela signifie que l'esprit sera plus clair et qu'une plus grande lucidité naturelle va s'y déployer. Notre vision va s'élargir, notre compréhension sera beaucoup plus profonde. Ainsi, au fil du chemin, nous pourrons développer les qualités éveillées dans l'esprit.



Parfois, nous voudrions lire un texte mais, sans lunettes, c'est impossible. Le texte existe, mais il reste flou. C'est seulement en mettant les lunettes qu'on peut le lire. Il en va de même dans la pratique. Pour Tchenrézi ou d'autres pratiques, nous nous disons que pour l'instant c'est du domaine du rêve ou de l'imaginaire. Nous ne parlons pas ici d'avoir une vision "visuelle" de Tchenrézi, mais d'avoir une compréhension claire de ce qu'il représente. Nous parlons du sens de la divinité, de ce qu'elle signifie, et pour le moment on ne peut que l'imaginer. Le *Mahamoudra*\*, nous savons que c'est important, sans savoir ce que c'est. La seule chose sûre, c'est que nous n'avons pas vu la nature de notre esprit et que le *Mahamoudra* va nous le permettre. Le sens des pratiques

comme le *gourou yoga* par exemple, est de nous amener à une plus grande clarté intérieure, à voir clairement ce qu'est l'esprit. Toutes les pratiques du *vajrayana* ont pour but d'amener l'esprit à plus de clarté, de lucidité et d'ouverture, afin de pouvoir mettre en œuvre la méditation de façon efficace, donc plus rapide. La rapidité dépend de chacun, mais c'est un chemin qui mène vers la libération de l'esprit.



---

**50** ANS YEARS  
AÑOS  
JAHRE