

Kagyü Khenchen
Yéshé Tcheudar Rinpoché

Le doigt qui montre la Voie

Un recueil d'enseignements bouddhiques
pour connaître et parcourir la voie de l'Éveil

présenté par
Jigmé Thrinlé Gyatso
et
Laurent Deshayes

Editions de l'Astronome

Préface

Laurent Deshayes

Pour peu que l'on se penche sur l'histoire religieuse du Tibet, il arrive de croiser çà et là des personnages remarquables. Non de ceux qui font montre d'habileté pour sinuer dans le labyrinthe confus des affaires monastiques. Mais plutôt de ceux qui, souvent avec une grande discrétion, sont la cheville ouvrière de l'enseignement du Bouddha, à la fois traits d'union, exemples et dépositaires d'un savoir qui porte la connaissance du monde et de l'esprit au-delà des mots.

Ceux-ci ne se distinguent généralement que par leur simplicité et, pour paraphraser les mots attribués à Saint Augustin, ils sont « dans le monde sans être du monde ». Souvent, d'ailleurs, ce n'est qu'*a posteriori* que la prépondérance de leur rôle est reconnu. Tel fut le maître Kadampa Dja Tchékawa (1101-1175) qui ne fit que vivre pour autrui, corps, paroles et esprit, incarnant pleinement l'*Entraînement de l'esprit en sept points*, la synthèse du Mahāyāna dont il fut le rédacteur. Pour lui, pas de décorum ni de faste, pas de grands monastères et leur foule de moines à la motivation aléatoire, pas de sièges réservés aux nobles bienfaiteurs... juste la quiétude simple d'un esprit ouvert à tous, avec équanimité et sans artifice. Aujourd'hui, toutes les lignées bouddhistes du haut plateau s'accordent à dire qu'il fut exemplaire.

D'autres échappèrent aux règles communes en vivant pleinement la liberté de l'esprit, affranchie de toute contrainte par définition. Ainsi fut Rétchoung (1084-1161), le yogi laïc errant, sans attache et pourtant proche de tous, ou bien encore Gœutsangpa (1189-1258), ermite vagabond et humble érudit. Plus près de nous, Shākya Shrī (1853-1919), le fils de nomades devenu cuisinier puis un maître spirituel écouté de tous, offre un autre exemple de ces parcours hors du commun. Le Kagyü Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché (1928-1999) appartenait à cette famille de personnages singuliers, menant une vie ordinaire et sans fards, et pourtant brillants par l'immensité de leur savoir, leur sagesse et leur compassion.

Son itinéraire a été exemplaire à plus d'un titre. Tout d'abord au Tibet où le clivage, bien réel, qui existait entre les diverses lignées spirituelles n'était pas aussi systématique qu'il paraît, du moins ne concernait-il pas tous les monastères. C'est ainsi que lui, jeune moine Drukpa Kargyü de 11 ans doué pour les choses de l'esprit, vécut un an au prestigieux collège de Loseling du monastère de Drépoung, l'un des principaux de la lignée Guélougpa, dont l'abbé lui transmis les fondements de la philosophie. Sa formation a ensuite été des plus classiques et enseigner est rapidement devenu sa première fonction. Pour-

tant, les obstacles ont été très nombreux ; hormis la modestie de ses origines familiales qui faisaient qu'il devait vivre avec une extrême sobriété, le rythme des études qu'il a suivies ferait pâlir les étudiants d'aujourd'hui. Tous les matins, les moines étaient interrogés sur les textes étudiés la veille, un classement était fait entre eux, puis de nouveaux chapitres étaient étudiés, et devaient être mémorisés pour, après seulement quelques heures de sommeil, être l'objet d'un nouvel examen. Si, dans un premier temps, la sélection se fondait sur la compréhension logique et la connaissance des textes, qui devaient pouvoir être cités *in extenso*, il était progressivement demandé une compréhension de plus en plus intime de leur sens profond. A la fin des études, qui s'étalaient sur presque vingt ans, il ne restait que deux ou trois étudiants sur la centaine de candidats quelques années auparavant.

Son parcours s'est poursuivi ensuite en Inde où il arriva en 1959, et où son rôle est devenu prépondérant pour la communauté tibétaine, principalement religieuse. On connaît par divers témoignages quelles étaient les conditions de vie des milliers de religieux qui avaient été rassemblés dans le camp de Buxaduar (Bengale Occidental) par le gouvernement de l'Inde, dans un premier temps dépassé par le flot incessant de milliers de réfugiés qui, fuyant l'Armée populaire de libération chinoise, se déversait par les cols himalayens. Malgré le climat, le manque d'abri, de nourriture et d'eau non contaminées, quelques religieux parvinrent à y réorganiser les monastères et les structures essentielles de la formation monastique. Alors qu'il maîtrisait déjà l'ensemble du cursus des études monastiques supérieures et qu'il était déjà respecté pour son érudition malgré sa jeunesse, le Khenchen Rinpoché, comme pour les parachever, intégra le groupuscule de la classe *Iharampa*, le plus haut degré d'études de la lignée Guélougpa, mise en place par le Guéshé Rabten (1920-1986), du monastère de Séra, comme lui originaire du Tibet Oriental.

Pendant ce temps et malgré le décès de son chef le 11^e Gyalwang Drukpa (1931-1960), la lignée Drukpa Kargyü s'organisait à Darjeeling (Bengale Occidental) grâce à Thuksay Rinpoché (1916-1983) relayé par une poignée de moines et de maîtres, dont le Khenpo Noryang Rinpoché, qui étaient parvenus à fuir leur pays. La destinée du Khenchen Rinpoché était ailleurs et c'est avec l'accord ou à la demande de ses maîtres qu'il a accepté d'endosser les fonctions importantes qui lui ont été confiées, non plus pour sa seule lignée, mais pour l'ensemble des lignées Kagyüs. C'est ainsi qu'il remplaça la 10^e Palden Pawo Rinpoché

(1912-1991) à la chaire Kagyü de l'Université sanskrite de Bénarès (Uttar Pradesh). Nul n'est besoin ici d'écrire sa biographie dont un résumé est donné dans cet ouvrage, il suffit de savoir que, dès lors, il ne quitta plus ses hautes fonctions d'enseignant et de conseiller, côtoyant les personnages les plus importants de la diaspora tibétaine, laïcs et religieux ; le respect des principaux maîtres du bouddhisme tibétain à son égard ne cessa de s'accroître.

Pour autant, ce respect n'était pas suscité par sa seule érudition. Comme d'autres avant lui, si sa connaissance semblait sans limite, renforcée par une prodigieuse mémoire, elle ne pouvait trouver de sens que passée par le fil de l'expérience. Indissociable de tout progrès, cette expérience intime est pourtant de celles dont on parle le moins. Du moins, lorsqu'elle est évoquée c'est le plus souvent sous deux aspects distincts : d'une part, la simple narration qui nous apprend que tel maître a fait telle méditation à tel endroit ; d'autre part, les chants mystiques qui, nés de l'expérience intérieure d'ermes comme Milarépa (1052-1135) ou Drukpa Künlé (1455-1529) dont le Khenchen Rinpoché était un spécialiste, permettent d'entrevoir ce qu'est la liberté spirituelle.

Fin connaisseur des chants mystiques, le Khenchen Rinpoché n'était pas un poète, mais un méditant aguerri autant qu'un érudit. Ermitages, grottes isolées, simples chambres, il a passé de longues années en retraite, au Tibet ou dans les contreforts de l'Himalaya. Vivant pleinement le triple aspect des expériences spirituelles (extérieur, intérieur et intime), il ne trouvait aucune utilité à évoquer ces périodes de solitude. Il suffisait alors de le voir vivre pour comprendre comment il était possible de parvenir à cet équilibre délicat entre, d'une part, l'intériorisation et l'isolement de l'ermite et, d'autre part, la fonction d'enseignant qu'il endossait souvent. L'un des aspects de l'enseignement du Mahāmudra¹ dont il était un maître est que sa réalisation intérieure induit l'indifférenciation entre le moment où l'on médite et le moment où l'on ne médite plus. Que l'on soit en train d'enseigner à un auditoire ou en train de méditer dans une grotte, la posture de l'esprit reste la même, puisque qu'elle est au centre, n'étant ni là ni ailleurs, mais simultanément là et ailleurs, à la fois centre et périphérie ou, pour le dire d'une manière plus fidèle aux enseignements « sans centre ni périphérie ».

1 Voir le chapitre Aperçu sur les pratiques préliminaires du Mahāmudra.

Son arrivée en Occident en 1983 s'est inscrite dans le vaste mouvement de diffusion internationale du bouddhisme de rite tibétain entamé une dizaine d'années plus tôt. L'affaire était d'importance, ce furent donc les meilleurs des grandes lignées spirituelles du haut plateau qui arpentèrent ce nouveau monde ou qui s'y installèrent : Dezhung Rinpoché (1906-1987) le Sakyapa, Tarthang Rinpoché (1934) le Nyingmapa, Kyabdjé Düdjom Rinpoché (1904-1987) et le 16^e Gyalwa Karmapa (1924-1981), respectivement chefs des lignées Nyingma et Karma Kagyü, Kalu Rinpoché (1905-1989), le Shangpa Kagyü, et le 10^e Pal-den Pawo Rinpoché l'aîné des maîtres Karma Kagyü, pour n'en citer que quelques-uns.

Le défi à relever était immense : la culture occidentale était étrangère aux Tibétains et, pour beaucoup, les Occidentaux voyaient en ces personnages venus du Toit du monde des êtres aux pouvoirs dignes des héros de Lobsang Rampa et de son *Troisième Œil*, ou de Foudre Bénie, le moine lévitant et visionnaire de *Tintin au Tibet*. La rencontre a donc été délicate car de part et d'autre les occasions de contre-sens ou d'incompréhension ne manquaient pas.

Plusieurs voies ont été ouvertes : celle d'un enseignement purement théorique qui a pu satisfaire ceux dont l'approche était intellectuelle de prime abord, celle de la méditation visant à calmer l'incessante agitation de l'esprit, celle des enseignements généraux ou des conférences sur « l'art du bonheur » ou la « science de l'esprit », celle des ermitages, etc. Certains, comme Chögyam Trungpa (1939-1987) aux États-Unis, n'ont pas hésité à emprunter le chemin hasardeux d'une apparente concession au mode de vie d'une jeunesse curieuse, peut-être surtout avide de rompre avec le carcan des conventions sociales.

D'autres, comme le Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché qui connaissait personnellement les principaux acteurs de cette première vague de diffusion en Occident, restèrent ancrés dans la plus pure tradition. Alors que pour quelques-uns la forme paraissait prévaloir sur le fond quitte, parfois, à se laisser déborder par elle, ceux-ci revinrent à l'essence et leurs enseignements ne tenaient guère compte du milieu socioculturel des auditeurs. Ôtant du mieux qu'ils le pouvaient le voile tibétain qui recouvrait la parole du Bouddha, ils s'adressaient à cette part commune à tous que Shakyamouni a exprimée quand il a évoqué les quatre Nobles Vérités¹ : tous les êtres, où qu'ils

1 Voir le chapitre Les quatre Nobles Vérités

soient et quels qu'ils soient, souffrent et cherchent à se libérer de leur souffrance. Néanmoins, de leur propre aveu, l'exercice restait difficile.

Pour autant, l'abord de ces maîtres n'a pas toujours été commode. Le Khenchen Rinpoché tranchait dans le vif plutôt que de se lancer dans les explications détaillées de tel ou tel aspect de l'esprit, se fondant sur tel ou tel texte que les Occidentaux n'auraient de toute façon pas compris, ou dont l'intellect se serait emparé sans pouvoir en tirer la moelle. Tout au plus citait-il quelques grands classiques et, à l'adresse de ses auditeurs, aurait-il pu reprendre à son compte ces vers vigoureux de Rétchoung :

*« Vous ne pratiquez pas les dix vertus,
mais vous espérez naître dans les mondes supérieurs,
vous ne gardez pas l'éthique,
mais vous espérez être ordonnés,
vous ne méditez pas la vacuité,
mais vous espérez l'état de bouddha,
vous recherchez les fautes d'autrui,
mais vous vous espérez vénérables... »*

Ce chant pose la question du viatique de celui qui s'engage spirituellement, une question qui, de manière lancinante, se posait à chacune des interventions du Khenchen Rinpoché. Nulle technique de yoga, nulle retraite de méditation sans, au préalable, un effort quotidien pour développer les vertus élémentaires énoncées par le Bouddha et qui sont le fondement de tout l'édifice intérieur exprimé aujourd'hui par le Theravāda. Nul progrès sur la Voie sans avoir développé une intention altruiste, une humble et discrète bienveillance qui, déjà exprimée dans le *Metta Sutta*, a trouvé une manière d'achèvement avec les écrits du Mahāyāna. Nulle perception de la nature intime de l'esprit sans au moins avoir compris, sinon expérimenté, sa vacuité et celle du monde. Tel est le Vajrayāna et tels étaient les enseignements qu'il délivrait. C'est sur cette base qu'il a donné de solides repères à ceux qui l'ont suivi en Occident, notamment à Drouk Thoubten Tcheukhor Ling (Plouray, France).

Pour être efficace, la progression sur la Voie doit se fonder sur l'amour bienveillant, la compassion, une vie vertueuse, ceci en gardant à l'esprit la réalité de la souffrance, le caractère fugace des phénomènes, l'absence de consistance du « soi », et la réalité de la libération spirituelle.

Abbé suprême sans résidence monastique fixe, instructeur de maîtres confirmés et de quelques Occidentaux béotiens fraîchement bouddhistes, ermite et érudit, Khenchen Rinpoché aurait certainement pu, avant de rendre son dernier souffle, faire sien l'ultime chant de Dja Tchékawa :

« J'ai laissé derrière moi mon pays, mes proches et ma famille, j'ai développé la vertu libre de toute attache. Dans la demeure de mon maître, j'ai pratiqué les vertus de l'écoute, de la réflexion et de la méditation ; maintenant, bien que je meure, je n'ai aucun regret. Je n'ai pas vénéré mes proches comme des dieux, je me suis vêtu de haillons et suis resté à une place inférieure, je n'ai pas fait montre de déplaisir pour mes compagnons, je n'ai ni recherché la gloire, ni amassé de richesses ; maintenant, bien que je meure, je n'ai aucun regret ».

Laurent Deshayes

Historien,
docteur en Histoire contemporaine
(Nantes)

Avant-Propos

Jigmé Thrinlé Gyatso

La mention * à la première occurrence d'un nom, d'un titre ou d'un mot
reporte au glossaire en fin d'ouvrage.

Le Bouddhisme est une voie spirituelle, une philosophie profonde qui utilise parfois des moyens religieux extérieurs. Cette voie fut enseignée par le Bouddha Shakyamouni en Inde il y a plus de 2 500 ans. Connaissant parfaitement le cœur des hommes qui venaient à sa rencontre, ce prince indien qui avait atteint la plus haute illumination spirituelle était habile pour guider les êtres en fonction de leurs dispositions intérieures et de leurs conditions de vie. Ainsi ses discours - souvent des réponses à des questions - sont-ils très variés - on parle de 84 000 enseignements ou portes d'entrée sur la voie de l'éveil - mais peuvent simplement se ramener à deux catégories : les discours de sens provisoire ou relatif et les discours de sens définitif ou ultime. Ces enseignements, parfaitement mémorisés grâce à un travail sur la mémoire et aux formules pour développer une mémoire infailible, furent plus tard transcrits et diffusés dans toute l'Asie. Dans chaque pays, diverses écoles virent le jour, qui se rattachaient à tel ou tel type d'enseignement. Au Tibet, les trois Véhicules dans lesquels sont réunis tous les enseignements du Bouddha, furent transmis intégralement et quatre grandes écoles* virent le jour entre les 8^e et 15^e siècles : l'école Nyngma, l'école Sakya, l'école Kagyü* et l'école Guéloug, qui elles-mêmes se sont subdivisées en lignées. Khenchen Yéshé Tcheudar (1928-1999), bien qu'érudit et pratiquant dans ces quatre écoles, se rattachait surtout à l'école Kagyü et plus particulièrement à la lignée Drukpa* Kargyü*, dont l'origine se confond avec l'histoire du bouddhisme et qui marqua profondément l'histoire religieuse du haut plateau tibétain.

Le bouddhisme de rite tibétain est maintenant largement diffusé en Occident où il a commencé son implantation dans les années 1970. Le charisme du chef d'État tibétain en exil, Sa Sainteté le Dalai-Lama, y est pour beaucoup mais d'autres maîtres spirituels ont largement contribué à ce mouvement. Le Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché était de ceux-ci. Discret, simple et d'une profonde humilité, il était l'un des maîtres spirituels les plus achevés du Tibet contemporain.

Pour ceux qui l'on approché, il offrait de multiples facettes. Extérieurement, c'était un moine ordinaire et pourtant il était docteur en philosophie et abbé général de l'école Kagyü ; intérieurement, en véritable *bodhisattva**, sa pensée était tout entière tournée vers le bien d'autrui ; secrètement, grand pratiquant tantrique et yogi authentique, il maîtrisait les enseignements les plus subtils délivrés par le Bouddha. D'un point

de vue ultime enfin, rien ne le différenciait de la perfection du Bouddha lui-même. « Le langage du cœur est parfois difficile à entendre, mais c'est le meilleur des langages » disait-il. C'est avec cet amour lucide et sans concession pour ses disciples, et avec une rigueur philosophique sans rigidité ni sectarisme aucun, qu'il a enseigné les divers niveaux de la Voie vers l'Éveil à de nombreuses personnes. Ainsi fut-il pour beaucoup « le doigt qui montre la Voie » avec toute la simplicité et tout l'altruisme que cela implique.

Le XII^e Gyalwang Drukpa*, chef spirituel de la lignée Drukpa, lui rendit hommage dans une prière spécialement composée pour lui assurer une vie longue et fructueuse. Il le qualifiait ainsi :

« Celui qui a réalisé le sens profond de l'immensité de la vacuité et atteint l'épanouissement de la sagesse,

Celui qui détient le grand trésor d'amour et de qualités qui éclaire tous les phénomènes et qui favorise l'épanouissement de la tradition du Dharma de l'explication et de la réalisation (...),*

Celui qui porte l'habit d'éthique, fondement de toutes les qualités vertueuses,

Celui dont l'esprit est riche d'instructions et d'études qui révèlent la pensée même du Bouddha,

Celui qui a atteint la plénitude de la connaissance qui permet d'intégrer cette pensée (...) »

Cet ouvrage est un hommage rendu à sa mémoire et à son activité bienveillante en tant que maître spirituel et enseignant du Dharma. Il regroupe quelques-uns des enseignements qu'il a transmis en France :

- Les quatre Nobles Vérités,
- Les trois poisons, l'Abhidharma et les cinq agrégats,
- La nature de Bouddha, le refuge et l'esprit d'Éveil,
- L'amour universel,
- Les trois Véhicules,
- La méditation de Chenrézi,
- Aperçu sur les pratiques préliminaires du Mahāmudra*,
- Les différents états du *bardo*.

« Je n'ai pas peur de mourir, dit-il un jour, j'ai peur de re-naître. » Ce qui peut sembler paradoxal aux Occidentaux profanes est en fait le fruit de cette longue réflexion sur la souffrance inhérente à l'existence. Cette réflexion est partagée ici dans des enseignements simples et fondamentaux, notamment

dans celui qui aborde les quatre Nobles Vérités. Peu d'ouvrages traitent de cet enseignement qui fut pourtant le premier délivré par le Bouddha Shakyamouni et la pierre angulaire de tout l'édifice spirituel qu'il mit en place.

Pour celui qui l'écoutait, quelle que fût la difficulté de compréhension du sujet qu'il abordait, cet enseignement fondamental était toujours sous-jacent. Ici aussi, dans ce recueil, cette volonté de revenir à l'essentiel transparait. L'enseignement sur les agrégats évoque ce sur quoi repose notre existence et la perception qu'on en a, celui sur la nature de Bouddha revient à ce que le Bouddha Shakyamouni n'a cessé de montrer : la responsabilité et le potentiel spirituel de chacun. Dans l'enseignement concernant la pratique méditative de Chenrézi, on entre dans l'une des pratiques spirituelles les plus importantes du monde tibétain ; fondée sur la compassion, elle renvoie à l'un des deux moyens primordiaux pour obtenir l'éveil spirituel à l'image du Bouddha : reconnaître la vacuité de l'esprit et développer la compassion. Ici, au fil de l'enseignement, Khenchen Rinpoché se livre et parle des obstacles qu'il a rencontré à cause de son statut d'érudit, mais il montre aussi comment chacun peut, malgré une vie parfois contraignante, agir dans une perspective libératrice.

Pour compléter et illustrer ce qui est dit dans cet enseignement, il a été jugé utile de mettre en annexe trois textes qui témoignent de l'importance de la compassion et de sa représentation, Chenrézi. Le premier a été composé par Künkhyen Péma Karpo (1527-1592)*, IV^e Gyalwang Drukpa, comme une incitation donnant l'inspiration à réciter le *mantra** de la compassion, la parole de Chenrézi ; le second de Tsouglag Trengwa (1504-1566), II^e Palden Pawo Rinpoché, qui relate en quels termes le Bouddha Amitābha* demanda à Chenrézi d'œuvrer pour le bien du peuple tibétain, ainsi que les bienfaits du *mantra* de la compassion ; enfin, le troisième est une prière de souhaits écrite par le XII^e Gyalwang Drukpa à l'occasion de la récitation de cent millions de *mantras* de Chenrézi à Taïwan.

Longtemps, le Tibet et ses maîtres spirituels ont été un mythe. L'enseignement sur les pratiques préliminaires du Mahāmudra traite justement de cette pratique des *tantras**, ces enseignements ésotériques qui ont tant fait rêver l'Occident. Ici, rien de mystérieux ou de fantastique, seulement la réalité

d'exercices spirituels évoqués par l'un des plus grands représentants d'une tradition millénaire.

Jigmé Thrinlé Gyatso
(Yves Boudéro)

Moine bouddhiste,
auteur d'ouvrages poétiques.

Biographie du Vénérable Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché¹

Jigmé Thrinlé Gyatso

1 Cette biographie a été écrite d'après ce que Khenchen Rinpoché avait dicté à son traducteur, en recopiant les réponses qu'il a faites aux questions de Margaret Liguët et Isabelle Delacre, aujourd'hui disparues, en reprenant le récit écrit par Lama Drubgyü du monastère Drukpa Kargyü de Tso Péma au sujet de son décès, et en exprimant quelques impressions et souvenirs personnels. Pour plus de sûreté, cette biographie a été soumise à l'approbation de Lama Nyima Gyaltzen à Darjeeling et aux corrections de M. Wangpo Bashi, ancien Secrétaire du Bureau du Tibet à Paris et traducteur du Khenchen Rinpoché.

Depuis le début de sa diffusion en Occident dans les années 1970, le bouddhisme de rite tibétain a conquis de nombreuses personnes. Quelques personnages religieux, dont le Dalaï-Lama, sont maintenant mondialement connus. Discret, loin des médias, le Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché n'était pas de ceux-là. Pourtant, son érudition, sa simplicité et sa profonde sagesse le plaçaient au premier rang des grandes figures spirituelles du Toit du monde.

Il est né le quinzième jour du sixième mois de l'année tibétaine, soit le 3 juillet 1928 pour l'Occident, à Lhatok, dans la grande province du Kham, à l'est du Tibet. Selon le calendrier tibétain, le jour de sa naissance correspondait au jour de la pleine lune, jour du Bouddha Amitābha, ainsi qu'à l'anniversaire du « départ pour l'au-delà de la souffrance » (skt. *parinirvāṇa**) de deux grandes figures de l'histoire religieuse du haut plateau tibétain, Gampopa* et Matchik* Labdrön. D'aucuns y auraient vu le signe d'un destin hors du commun.

Lorsque plusieurs fils naissaient dans une famille il était fréquent que l'un d'eux au moins fût envoyé au monastère pour y étudier. À l'âge de huit ans, ses parents le confièrent donc au monastère voisin de Zigar* Choktrül Rinpoché, un des principaux maîtres de la lignée Drukpa Kargyü. C'est là qu'il prononça les vœux* de refuge devant le VII^e Zigar Choktrül et le I^{er} Thuk-say* Rinpoché. Ses prédispositions spirituelles furent semble-t-il rapidement remarquées ; il devint novice à l'âge de douze ans puis entama le long voyage qui devait le conduire à la grande université monastique Guélougpa de Drépoung, au Tibet central. Là, sous la direction de Khenpo Loling Rinpoché, il étudia toutes les sections (mineure, moyenne et majeure) de la Logique, une branche de l'apprentissage de la philosophie.

De retour dans le Kham, un an plus tard, alors qu'il n'était encore qu'un adolescent, il commença à étudier tous les rituels du monastère de Zigar Rinpoché. Le programme de ses études était très intense ; ainsi, au cours d'une année, il fallait pratiquer les rituels de douze *mandalas** et les connaître tous par cœur. Pour donner une idée de la somme de connaissances que cela représente, Khenchen Rinpoché, en souriant, disait que si l'on empilait l'ensemble des textes de ces rituels, la hauteur de la pile serait égale à celle d'une personne assise par terre. Eu égard à son habilité et à sa connaissance, il assumait par la suite chaque année différentes fonctions dans le monastère pour, finalement, en devenir le responsable pour un an.

À vingt-trois ans, il reçut les vœux monastiques complets de *nyen-zog* ou *guélong*¹ (skt. *bhikṣu**) d'un éminent maître du Tibet oriental, Drungram Gyatrül Rinpoché. Puis il étudia et pratiqua les enseignements bouddhiques des deux Véhicules², *Hinayāna** et *Mahāyāna**, d'après les textes des *sūtras** et des *tantras*. Sa vie était tout entière consacrée à l'étude et à la pratique spirituelle ; il apprenait avec une telle assiduité et un tel zèle qu'il étudiait même la nuit, dehors, à la lumière de la lune. À mesure que l'obscurité se faisait, il devait monter de plus en plus haut sur la montagne pour profiter de la lumière reflétée par l'astre nocturne afin de pouvoir lire, puis, quand la lune disparaissait ou au moment de la nouvelle lune, c'est à la lueur d'un bâton d'encens qu'il étudiait. C'est ainsi qu'il détériora sa vue, ce qui lui valut, une fois en Occident, de porter des lunettes aux verres très épais.

Une telle volonté déployée pour l'apprentissage et la maîtrise des textes fondamentaux ne passa pas inaperçue et Thuksay Rinpoché l'invita à Lhassa où il voulait ouvrir un institut de philosophie. Khenchen Rinpoché y enseigna durant trois années. Il se rendit ensuite à l'académie monastique de Sangak Chœling, dans le sud du Tibet, qui était le siège de la lignée Drukpa Kargyü depuis le 16^e siècle, à l'époque du IV^e Gyalwang Drukpa, Künkhyen Péma Karpo.

Il séjourna dès lors dans de nombreux monastères et ermitages où il reçut quantité d'enseignements, d'initiations, d'instructions et de transmissions de nombreux érudits éminents et maîtres accomplis de toutes les lignées³. Parmi eux, ses trois principaux maîtres étaient Drungram Gyatrül Rinpoché - Karma Lungtok Trinley Künkhyab -, Nyagla Djangchub Dordjé et le VIII^e Zigar Choktrül Rinpoché, Rigdzin Lhatchok Dordjé.

Khenchen Rinpoché disait d'eux : « C'est auprès de Drungram Gyatrül Rinpoché que j'ai pris les trois vœux⁴ et que j'ai

1 Tib. *snyan-rdzog, dge-slong*

2 Voir le chapitre qui traite des Trois Véhicules.

3 Principalement, les VII^e et VIII^e Zigar Choktrül Rinpoché (Drukpa Kargyü), Thuksay Rinpoché (Drukpa Kargyü), Drungram Gyatrül Rinpoché (Karma Kagyü), Nyagla Djangchub Dordjé (Nyingmapa), Serdjong Khenpo Rinpoché Drima Euser (Sakyapa), Surmang Khenpo Rinpoché Karma Tcheuten (Karma Kagyü), Kyodrak Khenpo Rinpoché Mingyour (Baram Kagyü), Zigar Khenpo Rinpoché Tcheutchok et Zigar Khenpo Rinpoché Gegya (Drukpa Kargyü), Shétchen Khenpo Rinpoché Gangshar (Nyingmapa), le VIII^e Khamtrül Rinpoché et Lopeun Rinpoché Yeunten Eu (Drukpa Kargyü), Sa Sainteté le XI^e Gyalwang Drukpa, Sa Sainteté le XVI^e Gyalwa Karmapa, Sa Sainteté Dūdjom Rinpoché, Sa Sainteté le XIV^e Dalaï-Lama.

4 Vœux de libération individuelle, de *bodhisattva* et du *Vajrayāna*.

reçu un grand nombre d'enseignements. Ce maître était très réputé dans le Kham et très connu au monastère de Zigar Rinpoché, où j'avais alors accompli tous les préliminaires du *Mahāmudra** et du *Mahāsandhi**. Il vivait toujours dans une grotte et c'est donc là que j'allais recevoir ses enseignements. C'était un très grand yogi qui avait réalisé les six* yogas de Nāropa* et le *Mahāmudra*. Dans la région, tout le monde en parlait comme du deuxième Milarépa*. Comme la discipline du monastère était très sévère et qu'on ne pouvait pas s'absenter, c'est pendant mes vacances que je me rendais auprès de lui. Par la suite, je suis moi-même resté en retraite dans une grotte où le IV^e Zigar Rinpoché avait fait une retraite. Détail pittoresque : la grotte voisine de la mienne était habitée par un ours !

Mon deuxième maître-racine s'appelait Nyagla Djangchub Dordjé. Il utilisait souvent un moulin à prières. Un jour, je suis allé le trouver afin de le questionner sur l'espérance de vie de ma mère, qui avait alors 47 ans. Il faisait justement tourner son moulin à prières et je m'assis en face de lui. Ce maître avait coutume de boire beaucoup d'alcool, et si on l'interrogeait avant qu'il ait bu, il se fâchait, alors qu'après, il répondait. Sachant cela, j'avais attendu le moment opportun pour lui parler de la longévité de ma mère. Il se mit à sourire, puis fit tourner son moulin à prières avant de le poser sur sa tête.

Il demanda alors : « La maman du moine de Zigar Rinpoché va-t-elle mourir ? » Il resta pensif quelques instants, puis déclara : « Elle ne va pas mourir cette année ni l'année prochaine, mais peut-être l'année suivante. » Puis il m'a soudain regardé et m'a dit : « Non, non, c'est une plaisanterie... Il ne faut pas en parler à votre maman. Mais dites-lui quand même de faire des *nyung-nay** et de réciter le *mantra Om mani padmé houg* »¹.

J'avais quelques doutes sur ce que le maître avait dit, car ma mère n'était pas âgée. Bien sûr, j'enjoignis ma mère de pratiquer *nyung-nay* et le *mantra*, mais elle n'écouta pas et ne suivit pas ces conseils. Elle décéda dans sa quarante-neuvième année, ainsi que le maître l'avait prédit...

Il m'est arrivé une deuxième anecdote avec ce maître à propos d'un *tsa-tsa*. Le *tsa-tsa* est un petit moulage sacré, fait en terre et servant de protection contre les armes, la noyade, les esprits démoniaques, etc... Pour l'obtenir, on doit satisfaire à une exigence : sauver une vie, par exemple en évitant l'abattoir à un animal. Dans le Kham, les gens ont l'habitude d'aller

1 Voir le chapitre qui traite du *mantra* de Chenrézi

demander des *tša-tša* aux grands maîtres. Sachant que j'avais une grande confiance en Djangchub Dordjé, mon frère me demanda de lui rapporter un *tša-tša* de ce maître. Avant d'arriver chez Djangchub Dordjé, j'ôtai le *tša-tša* que je portais toujours au cou et le mis dans ma poche, puis j'entrai.

Mon maître m'offrit du thé puis, au cours de l'entretien, je demandai :

– Ô Rinpoché, pourriez-vous me donner un *tša-tša* ?

– Qu'en fais-tu pour en demander un chaque année ? me rétorqua-t-il.

Je mentis alors en disant que j'avais perdu celui de l'année précédente. Djangchub Dordjé alla chercher un *tša-tša* dans le tiroir d'un meuble situé près de son lit. Il le posa contre son front et fit quelques prières, puis me le tendit en disant :

– L'autre *tša-tša*, il ne faut pas le garder dans ta poche, tu risques de le perdre !

Mon troisième maître-racine était le VIII^e Zigar Rinpoché, un *terteun**. À l'âge de cinq ans, il révéla un texte-trésor caché dans son esprit : il s'agissait d'une pratique du *chitro*¹, rituel des divinités paisibles et courroucées pour les morts, dans laquelle il précisa même les accessoires et instruments à utiliser. »

Lors du soulèvement de Lhasa contre l'armée du gouvernement communiste chinois en 1959, Khenchen Rinpoché s'enfuit de son pays avec Thuksay Rinpoché. Avec des milliers d'autres réfugiés, il fut envoyé à Buxaduar, au Jaïparguri (Bengale occidentale), un des camps mis en place par le gouvernement indien pour accueillir le flot de ceux qui fuyaient les tueries. Même si Khenchen Rinpoché n'évoquait que très rarement son séjour à Buxaduar, on sait par d'autres témoins que les conditions de vie y étaient épouvantables, au début du moins : entassement, peu ou pas de nourriture, eau non potable... Les gens moururent par centaines. La particularité de Buxaduar était qu'on y avait rassemblé un grand nombre de religieux et d'érudits de toutes les lignées spirituelles tibétaines. Khenchen Rinpoché continua donc d'étudier auprès d'eux et, en 1964, il passa son examen final devant une assemblée de mille cinq cents érudits et mérita avec tous les honneurs le titre de *guéshé lharampa*, c'est-à-dire la plus haute distinction du cursus philosophique du bouddhisme de rite tibétain.

Il s'installa ensuite en retraite pour accomplir cent huit *nyung-nay* durant lesquels il reçut plusieurs fois des lettres du

1 Tib. *zhi-khro*.

16^e Karmapa (1924-1981), le chef de la lignée Karma Kagyüpa, et de Thuksay Rinpoché, qui faisait alors office de régent de la lignée Drukpa Kargyü, l'enjoignant d'aller enseigner à l'Institut central des hautes études tibétaines de l'Université de Bénarès¹ (Uttar Pradesh). Selon eux, lui seul pouvait assurer ce poste, il en allait de la survie de la tradition Kagyü. Soucieux de mener à terme sa retraite spirituelle, il resta silencieux. En 1967, une fois achevées ses pratiques, il se rendit auprès de ces deux maîtres. Sa Sainteté le Karmapa le nomma alors professeur et responsable du Département Kagyü de l'Institut.

Outre son rôle dans la préservation de la tradition spirituelle tibétaine, compte tenu de son érudition et de la sagesse qui lui était reconnue, Khenchen Rinpoché fut aussi un conseiller très écouté du gouvernement tibétain en exil installé à Dharamsala (Himachal Pradesh) où vivait Sa Sainteté le Dalaï-Lama. Avec d'autres personnalités éminentes de la communauté tibétaine, il fut l'un des fondateurs d'un mouvement de très grande ampleur politique et communautaire appelé « Mouvement de vérité pour la liberté du Tibet »² qui vit le jour en 1972. Ce mouvement fut à l'origine de plusieurs initiatives, notamment celle de la contribution individuelle obligatoire pour tous les Tibétains en faveur du gouvernement tibétain en exil appelée « Contribution annuelle volontaire » dont le livret vert est reconnu comme le seul document officiel prouvant l'appartenance à la nation tibétaine hors du Tibet. Pendant plusieurs années, au mois de mars, il participa activement à l'assemblée annuelle de tous les représentants tibétains au siège du gouvernement de Dharamsala.

Lors de ses interventions, il proposa que le *bön*, la religion autochtone pré-bouddhique du Tibet, fût reconnu officiellement. Cette proposition fut acceptée, ce qui permit à la religion *bön* d'être représentée officiellement à l'égal des quatre écoles bouddhiques tibétaines et donc de bénéficier des mêmes soutiens qu'elles. En outre, la reconnaissance institutionnelle du *bön* renforça la cohésion sociale et identitaire des réfugiés tibétains.

Malgré cette activité sociale, il continuait d'être un religieux hors norme : érudit, fin connaisseur de tous les aspects de l'enseignement, véritable yogi, il restait d'une grande simplicité. Comme pour confirmer cela, le 22 mai 1972, le 16^e Gyalwa

1 Département de la Sampurnanand Sanskrit University de Bénarès, fondée en 1958, rassemblant des érudits de toutes les traditions bouddhistes ; l'Institut en fut séparé en 1977 pour s'installer non loin, à Sarnath.

2 Tib. *bod rang-dbang bden-pa'i las-gul*.

Karmapa et le 12^e Gyalwang Drukpa l'élevèrent à la dignité rarement accordée de Khenpo généralissime (ou Abbé suprême) de l'entière école Kagyü et, le 4 juillet de la même année, Sa Sainteté le Dalaï-Lama ratifia cette haute distinction. À cette occasion, le Gyalwa Karmapa lui remit une coiffe de méditation de l'école Dhagpo* Kagyü, coiffe identique à celle de Gampopa et réservée aux plus hauts dignitaires de l'école. Cela faisait de lui la référence pour tous les enseignements délivrés par le Bouddha et par les maîtres de la lignée dans son ensemble.

Après la réouverture des frontières du Tibet par la Chine en 1978, trois délégations tibétaines dépêchées par Sa Sainteté le Dalaï-Lama purent se rendre dans leur pays. La quatrième délégation, composée uniquement de personnalités de culture et de religion tibétaines, parmi lesquelles figurait Khenchen Rinpoché, fut constituée par les autorités de Dharamsala pour une visite prévue en 1981 que la Chine annula au dernier moment.

Soucieux de la préservation de l'immense héritage que constituent les textes bouddhiques en général et ceux propres à la lignée Drukpa Kargyü en particulier, Khenchen Rinpoché écrivit ou fit éditer de nombreux textes religieux ou historiques ; entre autres, il fit éditer en Inde la biographie « extérieure » et les chants de Drukpa* Künlé, l'un des yogis les plus remarquables du Tibet et, aujourd'hui, l'un des plus connus en Occident, notamment pour sa vie loin des conventions sociales ordinaires.

Après Bénarès, qu'il quitta en 1982, Khenchen Rinpoché enseigna au Bhoutan, au Ladakh, à Dalhousie (Himachal Pradesh) et dans diverses régions de l'Inde. En outre, il fut responsable du monastère Drukpa Kargyü de Darjeeling (Bengale Occidental), Thupten Sangak Choeling, le siège en exil de la lignée. Il s'occupa aussi de la construction du monastère et du centre de retraite de Zigar Rinpoché à Réwalsar (Himachal Pradesh), Tso* Péma en tibétain, au bord du lac sacré dont la tradition raconte qu'il apparut par un miracle de Padmasambhava*. Dans ces deux monastères, il eut en charge l'éducation de plusieurs *trülkus**, notamment Trülku Jampa Gyatso, une émanation de Maitreya, le prochain Bouddha historique.

Khenchen Yéshé Tcheudar était aussi le représentant officiel du 1^{er} Thuksay Rinpoché, avec qui il était lié depuis son enfance. C'est en cette qualité que ce dernier l'envoya en France, où il arriva en juillet 1983 pour transmettre le Dharma du Bouddha selon les différentes capacités des individus. Il n'eut de cesse d'enseigner dans les centres de la lignée Drukpa Kargyü : à Sainte-Agnès, dans les Alpes-Maritimes, où il résida d'ailleurs

la plupart du temps, à Monte-Carlo, dans la principauté de Monaco, à Boersch, en Alsace, et enfin à Plouray, en Bretagne, appelé à devenir le siège européen de la lignée Drukpa Kargyü. Il fut également invité dans quelques centres d'autres lignées, en France et en Allemagne. C'est avec son aide que Marie-José Lamothe traduisit intégralement en français la biographie et les cent mille chants de Milarépa.

De nombreuses anecdotes émaillent la vie de ce personnage. Ainsi, le 16^e Gyalwa Karmapa, après son départ du Tibet en 1959, avait été unanimement proclamé représentant officiel de l'ensemble des lignées Kagyü¹. C'est à ce titre qu'en 1974, il séjourna en Occident, notamment en France. À son retour, Khenchen Yéshé Tcheudar était allé l'accueillir à l'aéroport de Delhi. Là, joyeux, le Karmapa lui déclara qu'il avait œuvré pour le bien des êtres en répandant le Dharma de paix à l'invitation des Occidentaux. Khenchen Rinpoché lui dit alors qu'il s'en réjouissait fort, puis lui demanda ce qu'il avait fait pour la lignée Drukpa. Le Karmapa ne put qu'ébaucher un léger sourire et la discussion en resta là. Plus tard, c'est non au Gylawa Karmapa mais à Khenchen Rinpoché qu'incomba la tâche de transmettre les enseignements de la lignée Drukpa en France à la demande de son maître Thuksay Rinpoché. Lui-même répondait pour cela aux attentes des personnes qui l'avaient invité et de toutes celles qui l'avaient rencontré lors de son séjour dans l'Hexagone.

En 1988, il se rendit au Bhoutan pour enseigner aux meilleurs étudiants de l'Université monastique de Tango, à la demande du chef spirituel bhoutanais d'alors, le 67^e Djé Khenpo, Lopeun Künlé. Celui-ci lui offrit un vêtement monastique orange, signe de très haute considération envers un dignitaire religieux au « Pays du dragon » *Druk-Yül*, nom tibétain du Bhoutan².

En 1992, il fut malheureusement atteint d'une hémiplégie. Sa Sainteté le Gyalwang Drukpa, qui enseignait alors en Angleterre, se rendit immédiatement à son chevet à Monaco, où il était hospitalisé. Cette maladie l'affaiblit considérablement sur le plan physique. En 1994, Khenchen Rinpoché participa tout de même à la grande initiation de Chakrasamvara*, transmise par

1 Une hiérarchie fut ainsi établie mais sa signification était ponctuelle puisque conditionnée par le fait que les autres chefs spirituels de la lignée Kagyü étaient ou trop jeunes, ou retenus prisonniers au Tibet.

2 Seuls le roi et l'Abbé suprême du Bhoutan ont le droit de porter ce vêtement.

le Gyalwang Drukpa à Plouray, en France, avant de se retirer au monastère de Zigar Rinpoché à Réwalsar en Inde. C'est là qu'il quitta son corps en mai 1999.

Les circonstances de son décès sont bien connues. Khenchen Rinpoché avait fait des prédictions claires et précises concernant sa mort environ un mois avant que l'événement ne se produisît. Il déclara à son neveu et serviteur, Jamyang Puntsok, qu'il allait bientôt mourir car Sa Sainteté le Dalaï-Lama et le 16^e Karmapa lui étaient apparus en rêve et avaient annoncé son prochain départ pour l'ultime nature de la réalité. Lors d'un autre songe, ils lui remirent une grande caisse en bois pour l'événement imminent qu'ils avaient prédit¹.

À partir de la mi-avril 1999, la santé de Khenchen Rinpoché se dégrada progressivement pour devenir très critique. Zigar Reulmo Rinpoché et Lama Wangdor Rinpoché insistèrent auprès de Khenchen Rinpoché pour qu'il se rendît à Mandi (Himachal Pradesh), la grande ville proche de Réwalsar afin d'y recevoir des soins médicaux. Il repoussa cette suggestion en disant que l'hôpital ne serait d'aucun bénéfice pour sa santé et qu'il valait mieux qu'il reste dans sa chambre. Malgré un extrême inconfort physique, il ne manifesta aucun signe visible de douleur, de gêne ou de peur. Il cessa de parler en même temps que cessèrent tous mouvements, pourtant son apparence manifestait une paix et une sérénité intérieures parfaites.

Le 1^{er} mai, à 5 h 30 du matin, nuit de pleine lune, à l'âge de 71 ans, ce grand érudit et maître accompli cessa de respirer. Son esprit, dans le plus pur état de claire lumière, demeura en méditation post-mortem pendant trois jours durant lesquels son corps conserva la parfaite posture adamantine², et son visage resta épanoui et radieux. Au terme de ces trois jours, il sembla avoir quitté son corps.

Quelque temps auparavant, Khenchen Rinpoché avait demandé à son serviteur Lama Nyima Gyaltzen d'emmener son corps à Trashi Djong (Himachal Pradesh), au monastère de Khamtrül Rinpoché, lorsqu'il aurait quitté son enveloppe charnelle. Le précédent Khamtrül Rinpoché avait été un ami intime de Khenchen Rinpoché. Dorzong Rinpoché, ainsi que les autres maîtres de ce monastère, avaient reçu de nombreux enseignements de lui.

1 Le corps des maîtres importants sont traditionnellement conservés dans une caisse en bois, assis dans la position du lotus, jusqu'à la date de leur crémation.

2 Posture du lotus.

Selon sa volonté, son corps y fut donc conduit le 5 mai vers 4 h 30 et les cérémonies funéraires commencèrent à 9 h dans la principale salle de prières du monastère. Khamtrül Rinpoché, Dorzong Rinpoché, Tcheugyal Rinpoché et Pupa Rinpoché présidèrent les cérémonies, à la fin desquelles Khamtrül Rinpoché, les autres maîtres présents, les yogis et toute la communauté monastique offrirent écharpes* traditionnelles et prosternations au précieux corps. Tous les moines les plus anciens du monastère de Zigar Rinpoché à Réwalsar ainsi que la famille de Khenchen Rinpoché étaient présents.

Le précédent Khamtrül Rinpoché avait fait construire un site de crémation orné d'un *mandala* spécialement destiné à l'incinération du corps des êtres réalisés. Ce site est assez loin de la grande salle de prières, aussi tous s'y rendirent-ils à pied en une longue procession. La cérémonie de crémation commença à 10 h 30 avec les offrandes et prières traditionnelles. Le rituel d'offrandes au feu était présidé par Dorzong Rinpoché, Pupa Rinpoché, trois yogis et d'autres *Lamas*. Une vaste nuée d'arcs-en-ciel emplit le ciel au-dessus de la vallée de Trashi Djong, et toute l'assemblée offrit de ferventes prières afin que les visions et les nobles intentions de Khenchen Rinpoché se réalisent réellement et pleinement.

Toute la communauté tibétaine rendit hommage à cet homme qui avait été si important et pourtant si discret. Sa Sainteté le Dalai-Lama exprima sa profonde tristesse en apprenant le départ de Khenchen Rinpoché. L'Institut des hautes études tibétaines de Sarnath, à côté de Bénarès, observa deux jours de fermeture en l'honneur du plus grand khenpo (khenchen) de tous les Kagyüpa. Les responsables et hiérarques de chaque lignée du bouddhisme envoyèrent des lettres de condoléances et observèrent un temps de silence en son hommage. Les cérémonies continuèrent pendant sept semaines dans les trois monastères de Réwalsar, Trashi Djong et Darjeeling.

Je ne peux ici qu'ajouter quelques mots personnels. Le jour du départ de Khenchen Rinpoché pour les Terres pures¹, plus précisément le jour de son entrée en *thoukdam*, c'est-à-dire l'absorption méditative post-mortem qui précède le « départ » proprement dit, j'étais alors en charge du centre de Plouray, en l'absence de son responsable, Lama Ngawang. J'avais prévu et inscrit sur le programme des pratiques communautaires et ce depuis plusieurs mois, une cérémonie d'offrande avec le *guru*

1 Tournure religieuse (tib. *mkhan-po rin-po-che shing-bshag*).

*yoga** de Milarépa. Au moment où le temple commençait à se remplir de fidèles, le tonnerre gronda, la luminosité du ciel changea et des arcs-en-ciel apparurent. Avant que le rituel ne commençât, une moniale me demanda publiquement pourquoi j'avais prévu ce rituel ce jour-là alors que d'habitude on ne l'accomplissait, à Plouray, que lors des anniversaires des décès des grands maîtres. Je répondis que ce n'était ni une règle ni une obligation, et commençai à réciter le texte avec tous les frères et sœurs du Dharma présents. C'est alors que, fait unique, le responsable de l'accueil au centre pénétra dans le temple avec le combiné du téléphone et me le tendit : une amie, très liée au monastère de Zigar Rinpoché à Tso Péma, m'annonça que mon Maître, Khenchen Rinpoché, le fondateur du centre de Plouray, avait cessé de respirer le matin même. Je décidai sur-le-champ d'organiser le *guru yoga* de Milarépa et les offrandes de façon à ce que cette pratique soit accomplie en son honneur puis, me tournant vers la moniale, je lui déclarai qu'à présent on savait pourquoi on faisait ce rituel !

La boucle était bouclée. En 1986 j'étais allé rencontrer Khenchen Rinpoché pour la première fois à Sainte Agnès. Je poussai la porte de la maison et trouvai le grand Abbé aidant son traducteur et Marie-José Lamothe à comprendre le sens d'un chant de Milarépa dont il était l'un des rares spécialistes... Puis, lors de ma dernière entrevue avec Khenchen Rinpoché, à Réwalsar, il m'avait offert trois petites *tsa-tsa* représentant Milarépa... Lors de cette dernière rencontre, mû par la dévotion et le respect, j'offris trois prosternations à mon Maître malgré ses protestations, ce qu'il interpréta comme le signe que nous ne nous reverrions plus en cette vie. En effet, ce que j'ignorais, c'est que la tradition déconseille fortement de se prosterner aux pieds du Maître quand on est sur le point de le quitter ! Mais, comme me l'a dit l'un de mes maîtres, Shrī Sengdrak Rinpoché, quand je lui ai relaté avec tristesse cet épisode : « Ce n'est pas non plus un mal que la force de la dévotion fasse un peu oublier la tradition et nous pousse à nous prosterner devant notre Maître dans un irrésistible élan ! Et que pouvons-nous faire d'autre devant un maître en qui nous avons placé toute notre confiance, sinon nous prosterner ? »

Quand SS le 16^e Karmapa avait nommé Khenchen Yéshé Tcheudar à l'université de Bénarès, il lui avait prédit qu'après cette vie, il reprendrait naissance comme *trülku*. Cependant, quelque temps avant de quitter son corps, Khenchen Rinpoché avait décidé de donner tous ses objets rituels et ses biens

aux jeunes *trülkus* de la lignée, geste que l'on peut interpréter comme une volonté de revenir discrètement, sans reconnaissance officielle. Quand SS le 12^e Gyalwang Drukpa fut consulté à ce sujet, il répondit que la tradition de rechercher les *trülkus* ne s'appliquait généralement pas aux *khenpos*, qu'il valait mieux qu'il en soit ainsi et qu'il ne rechercherait donc pas la nouvelle incarnation.

L'activité d'enseignant de Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché a enrichi de nombreux étudiants du Dharma, aussi bien au Tibet qu'en Inde, au Bhoutan, en France ou en Allemagne. Il s'est toujours acquitté de ses fonctions avec une dignité exemplaire, pleine d'assurance, parfois grave, mais toujours sereine, même si son caractère n'était pas de la plus douce nature. Il prenait donc ses fonctions très au sérieux, mais ne se prenait pas lui-même au sérieux. Il n'a jamais dit un seul mot ni de ses expériences, ni de ses réalisations intérieures, même si ces dernières transparaissaient malgré lui, et il savait que les connaissances intellectuelles ne nous suivent pas après la mort, mais qu'elles s'évanouissent, comme finit toujours par tomber une pièce de tissu rapportée - nous disent les textes sur la connaissance transcendante - et que l'orgueil est donc vain et nocif. Il était de la trempe de ceux qui savent. Il avait toujours conscience de la relativité des honneurs et des distinctions, aussi émanait-il de son être comme une sorte de candeur, de spontanéité enjouée. Khenchen Rinpoché insistait toujours sur l'aspect progressif des trois Véhicules. On peut aisément comprendre son insistance à ne pas négliger la vigilance par rapport aux enseignements de base du Petit Véhicule en contemplant cette parole du Bouddha : « *Celui qui, de négligent, devient vigilant, illumine le monde comme la lune émergeant des nuées.* » Dans le cadre de la lignée Drukpa en particulier, son insistance à contempler les quatre Pensées qui tournent l'esprit vers le Dharma (le caractère précieux et rare de l'existence humaine, l'impermanence et la mort, le *karma** et ses fruits, la souffrance et l'insatisfaction dans le monde) montre l'importance de la motivation à développer en profondeur avant de s'engager dans les études, les réflexions et les méditations progressives de la Voie.

Khenchen Rinpoché aimait beaucoup plaisanter et Thuk-say Rinpoché et les autres maîtres appréciaient beaucoup son humour. Les disciples qui l'ont connu s'en souviennent, de même qu'ils se souviennent combien il aimait parler des coutumes tibétaines concernant le mariage et les autres événements de la vie. Toute conversation avec lui était enrichissante sur tous les plans.

Son courage pour l'étude, la réflexion et la méditation, ainsi que sa discrétion, et enfin sa compassion envers tous les êtres, ont marqué toute sa vie. Puissent ces qualités inspirer tous ceux qui liront ce petit livre.

Les quatre Nobles Vérités

Les quatre Nobles Vérités (tib. 'phags-pa'i bden-pa bzhi, skt. catvāri āryasatyāni) sont le premier enseignement du Bouddha et le fondement de toute la voie spirituelle qu'il a proposée. Après avoir fait le dur constat de l'existence de la souffrance et développé la motivation de s'en libérer et d'en libérer les autres, le prince Siddhārta Gautama quitta son foyer et pratiqua l'ascétisme, principalement avec cinq compagnons renonçants comme lui, avant de suivre seul son chemin grâce à la méditation paisible et profonde. Ayant finalement atteint l'illumination spirituelle, Il devint le Bouddha, l'Éveillé. Dès lors, Il n'eut de cesse d'enseigner jusqu'à sa mort. Ses premiers disciples étaient cinq ascètes auxquels Il transmit les quatre Nobles Vérités.

Parce que cet enseignement fondateur traite de la souffrance, le bouddhisme a souvent été qualifié, à tort, de tradition pessimiste. Pourquoi à tort ? Parce que cet enseignement, comme tous ceux que le Bouddha a transmis ensuite, ont pour objet d'aider tous les êtres à se libérer de la souffrance.

Contexte d'un enseignement fondateur

C'est à Bodhgaya (Bihār) que Siddhārta Gautama atteignit l'éveil et devint le Bouddha, « l'Éveillé ». D'abord, il ne voulut pas communiquer son expérience, ni dispenser aucun enseignement, aussi resta-t-il silencieux pendant quarante-neuf jours.

La requête des dieux

Indra et Brahmā, les deux puissants rois des *dévas**, s'adressèrent alors au Bouddha en le priant de bien vouloir donner des enseignements pour le bien des êtres. Pour accompagner sa demande, Indra lui offrit la roue du Dharma aux mille rayons, qui brillait d'une lumière encore plus éclatante que celle du soleil. Brahmā, de son côté, présenta au Bouddha une grande conque blanche, en le priant également de dispenser des enseignements pour le bien des êtres.

Cette requête est très significative et symbolique. En effet, le prince Siddhārta avait atteint l'éveil parfait, libre de toute hésitation et de doute, mais sa sagesse non duelle, sa sincérité et sa paix intérieure étaient tellement profondes et difficiles à saisir qu'il se demandait si ses enseignements seraient compris.

Finalement, le Bouddha accepta, en leur disant : « *Puisque vous insistez, je vais tenter de vous donner quelques brefs enseignements.* » Puis il chercha un endroit propice pour transmettre son expérience. Il choisit le Parc des gazelles, qui se trouvait non loin de Bénarès, près de Sarnath. C'est là que le Bouddha tourna la roue du Dharma pour la première fois. C'est dans ce même endroit béni et précieux que les mille et deux Bouddhas de ce *kalpa** ont donné et donneront leurs enseignements.

Cependant, le Bouddha se demandait qui pouvait avoir accumulé suffisamment de mérites* pour appréhender son enseignement. Il vit alors que les cinq renonçants, ses anciens compagnons dans les pratiques ascétiques, en étaient capables et deviendraient ses premiers disciples. Les cinq ermites se trouvaient au Parc des gazelles à ce moment-là, pratiquant les Védas*, se conformant à la conduite ascétique, à l'exercice des visualisations, et surtout à celui de la paix mentale.

Une révolution spirituelle

À cette époque, toutes les religions du monde connaissaient une période de dégénérescence. Auparavant, certaines religions avaient conduit à une sorte d'Éveil, limité à un état de paix, ce que le bouddhisme considère comme une expérience qui n'est pas encore libre spirituellement puisque liée aux trois niveaux d'existence* : les mondes du désir, de la forme et du sans-forme. En effet, dans les mondes supérieurs du *samsāra**, l'approche des états subtils entraîne certes beaucoup de bonheur, mais les pratiques permettant cette approche demeurent conditionnées et nous enchaînent donc au cycle des existences. Aussi, bien qu'elles permettent d'atteindre le plus haut niveau de l'existence conditionnée, elles ne permettent pas de s'en libérer totalement. L'attachement au monde demeure. Ce sommet « samsarique » correspond au plus haut niveau des Védas. Pour atteindre un tel niveau, les pratiquants des Védas et d'autres religions doivent s'efforcer d'adopter une éthique et des pratiques parfois très difficiles, ainsi que se livrer à la méditation.

À l'époque où le Bouddha avait renoncé au monde et commencé à pratiquer l'ascétisme, il était encore considéré comme le prince Siddhārta, et ses compagnons éprouaient envers lui un grand respect dû à son appartenance royale. À travers ses austérités, le jeune prince voulait montrer ce qu'était la richesse spirituelle. Il suivit donc toutes sortes d'exercices et de pratiques de méditation extrêmement difficiles. Exposé aux rigueurs du climat, il tenta d'atteindre le niveau ultime du monde conditionné. Grâce à sa pratique, au bout de quelques années, le prince Siddhārta parvint au sommet du cycle des existences. Il s'aperçut alors que cette voie ne permettait pas d'éliminer complètement les cinq poisons* mentaux : les émotions perturbatrices. Il avait obtenu seulement un apaisement de l'agitation due aux cinq poisons. Il se rendit compte qu'il ne parviendrait à sortir du cycle des existences qu'en les éradiquant. Il envisagea donc d'adopter une autre éthique et de pratiquer un autre type de méditation.

Siddhārta venait de passer six années à méditer. Cette période de sa vie est représentée de manière très réaliste dans l'iconographie bouddhique, qui le montre alors si maigre que ses os et ses veines sont visibles sous sa peau. Après cette expérience, qui lui permit seulement de trouver une sorte de paix « mondaine », il abandonna toutes ces pratiques pour s'engager sur la voie de la non-existence du soi, l'absence d'ego, grâce

à quoi il pourrait transcender et purifier tous les obscurcissements encore latents. Il pensait que, de cette façon, il parviendrait à vaincre les cinq poisons, pour finalement atteindre la bouddhité, le *nirvāṇa*, la réalisation spirituelle ultime et parfaite.

Le prince Siddhārta avait compris qu'il existe deux grands voiles qui obscurcissent la nature de l'esprit : le premier est la saisie d'un soi, la croyance en l'existence grossière d'un soi qui, si l'on ne s'en émancipe pas, empêche de quitter l'existence conditionnée - et si l'on ne franchit pas cet obscurcissement, on ne pourra pas quitter le *samsāra* - ; le deuxième est le voile qui masque l'omniscience, la bouddhité, l'Éveil parfait. Il s'agit alors de réaliser la vacuité de l'existence des phénomènes : la vacuité est au-delà de l'existence du soi.

L'Éveil spirituel

Siddhārta avait décidé d'abandonner les pratiques ascétiques parce que leur but était provisoire et futile. De ce fait, ses cinq amis renonçants, avec qui il avait vécu ces dernières années, l'avaient critiqué, disant que le prince avait rompu ses vœux, qu'il était paresseux, un peu fou, et que son esprit s'était détourné de la vraie vie spirituelle. Les cinq renonçants l'avaient alors abandonné dans la forêt, près de la rivière Nairanjana, et ils étaient partis pour le Parc des gazelles afin de poursuivre leur pratique spirituelle.

Le prince Siddhārta quitta lui aussi son ancien lieu de pratique et se rendit à Bodhgaya (Bihar), avec la résolution d'atteindre l'état de Bouddha parfait. Arrivé près d'un arbre qu'on appelle depuis l'arbre de la Bodhi, l'arbre de l'Éveil, il s'assit sur un coussin d'herbes *kusha*¹ et entra en méditation. Au bout d'un certain temps, la terre se mit à trembler au point que les mondes des *dévas* les plus subtils en furent ébranlés. Ceux-ci comprirent qu'il se passait quelque chose de très important dans le monde des humains.

C'est alors que le souverain des tentations, Māra, essaya d'empêcher le prince d'éradiquer les cinq poisons de son esprit. Parmi les *dévas* les plus maléfiques, Māra est considéré comme le maître des désirs. Il comprit que le prince Siddhārta était sur le point de parvenir à l'état de Bouddha et essaya alors de le

1 Il s'agit d'une herbe très courante en Inde (*Ergotis cyanosuroides*), encore aujourd'hui utilisée pour faire des balais lorsqu'elle est sèche. Elle est considérée comme sacrée par les bouddhistes.

troubler et de l'affaiblir avec différents subterfuges et agitations intérieures et extérieures ; il lança ses troupes contre Siddhārta, et fit plusieurs tentatives pour l'empêcher de parvenir à l'Éveil. Le prince était sous l'arbre de la Bodhi, encerclé par des entités, les unes séductrices, les autres courroucées, qui cherchaient à attiser les cinq poisons. Mais il repoussa tous leurs sortilèges et attaques grâce à son infinie compassion qui, par exemple, transforma les flèches qui lui étaient lancées en fleurs. Ainsi, nul ne parvint à le séduire, ni à le toucher véritablement. Cet épisode est largement illustré dans tous les pays bouddhistes par des peintures, sculptures et bas-reliefs.

Sa méditation était si puissante et si profonde que rien ne pouvait la troubler. Siddhārta Gautama avait maîtrisé sagesse et compassion dans leur plénitude. Au petit matin, il continua de méditer sur la non-existence du soi et la vacuité. Au moment de l'aurore, il atteignit l'Éveil.

Les premiers disciples de Siddhārta

Pour dispenser son premier cycle d'enseignements, il choisit donc le Parc des gazelles. Les cinq ascètes avaient entendu parler de l'Éveil du prince Siddhārta, sans y croire. Aussi, quand ils apprirent que le prince venait à leur rencontre, ils décidèrent de ne lui manifester aucune marque de respect ni de politesse. Ils préféraient rester neutres en lui offrant un simple coussin, l'accueillant comme leur égal.

Lorsque Siddhārta arriva, son corps même rayonnait d'une grande puissance spirituelle. Quand les cinq ascètes le virent, ils constatèrent que le prince, à l'évidence, avait incroyablement changé. Ils se mirent spontanément à chercher de l'eau et de multiples offrandes pour lui rendre hommage, et même, oubliant totalement leurs résolutions antérieures, ils confectionnèrent un trône en témoignage de leur dévotion. Puis ils s'approchèrent du Bouddha pour le questionner : « *Ami, es-tu parvenu à un fruit, oui ou non ?* » Alors Siddhārta répondit qu'il avait atteint l'état de parfait Bouddha et que, désormais, on ne devrait plus utiliser le terme d'« ami » pour s'adresser à lui. Il ajouta que, si pendant tout ce temps les ascètes avaient obtenu une rétribution conséquente de leurs actes, lui avait atteint le fruit suprême, ayant réussi à purifier tous les obscurcissements et à réaliser l'omniscience. Il en donna pour preuve qu'il avait deviné leurs intentions et su qu'ils y avaient renoncé en le voyant. Les ascètes comprirent alors qu'ils se trouvaient en présence d'un être accompli. Ils cessèrent donc de l'appeler

« ami » et s'adressèrent à lui en le nommant « Bouddha » c'est-à-dire « l'Éveillé ».

Il s'assit précisément à l'endroit où les précédents Bouddhas avaient enseigné car il était le quatrième de cette ère cosmique. Quand il commença à présenter les quatre Nobles Vérités à ces cinq disciples humains - ainsi qu'à quatre-vingt mille *dévas* descendus de leurs cieux pour recevoir ce nectar de paroles -, les deux symboles divins (la roue et la conque offertes par Indra et Brahmā) émirent de puissants rayonnements et deux gazelles vinrent s'allonger de chaque côté de la roue, le regard fixé sur le sommet. Cette image est la plus célèbre de toute l'iconographie bouddhiste. À partir de cet instant, le Bouddha enseigna pleinement les quatre Nobles Vérités. Ainsi le Dharma* est-il le Réel exposé par le Bouddha.

Le fruit d'une quête personnelle

Bien que d'autres traditions aient tenté d'expliquer le Réel, aucune n'y parvint jamais comme le fit le Bouddha. À l'époque où il fit tourner la roue du Dharma, il existait en Inde de nombreuses traditions philosophiques et religieuses. Elles n'avaient pas réussi à atteindre une véritable compréhension de la souffrance (skt. *duḥkha*). Toutes ces traditions spirituelles proposaient comme objectif la libération, mais sans vraiment en donner une définition correcte, et sans offrir de moyens pour la réaliser. Bien qu'il soit en général question de cent mille moyens de libération possibles, il est tout de même important de définir le chemin qui mène directement à cette libération.

Les écoles spirituelles indiennes, et notamment le Védanta, proposent un chemin de méditation (*samādhi*) où des pratiques ascétiques difficiles à maîtriser sont censées conduire à un état appelé libération (*mokṣa*). Cependant, cette libération a un sens très limité, dans la mesure où il s'agit d'un état encore conditionné, c'est-à-dire soumis au changement et qui correspond aux mondes de la forme et du sans-forme. On peut certes y demeurer pendant des millions et des millions d'années, grâce au *karma* et aux pouvoirs de la méditation ; cependant, dans cet état, l'origine de la souffrance n'est pas déracinée ; il s'agit seulement d'un apaisement provisoire de notre agitation intérieure, apaisement souvent empreint d'attachement et d'ignorance. À l'époque du Bouddha, la question de la souffrance et de son origine était considérée comme le plus grand des problèmes. En Inde, la plupart des religions et des systèmes

philosophiques se concentraient sur une divinité ou un dieu, ce qui conduit à une dépendance implicite pour les hommes.

La conséquence directe de ces systèmes théistes est la tendance à rendre autrui responsable de notre propre souffrance, et à vouloir résoudre tous les problèmes par la pratique de rituels visant à s'attacher les faveurs des dieux. En général, nous avons la propension à placer la source de nos souffrances en une autre entité que nous-mêmes. Comprendre cela est d'une importance capitale. Tout le monde fait malheureusement l'expérience de la souffrance, mais nul n'en connaît l'origine.

Le Bouddha, quant à lui, avait compris que rien, ni personne, n'était à blâmer, sinon soi-même : les cinq poisons présents en tous les êtres vivants constituent la véritable origine de la souffrance. Pour lui, les pratiques incluant des sacrifices d'animaux n'étaient ni justes ni justifiées. Tuer au nom de la religion pour plaire aux dieux en vue d'obtenir le bonheur n'est guère cohérent en regard à la loi du *karma*. Aussi le Bouddha en conclut-il que ces chemins étaient extrêmes, incorrects et insatisfaisants.

Un enseignement fondamental et complet

Les moyens proposés pour accéder à l'Éveil doivent être bien analysés car, parfois, la religion est trop impliquée dans des questions sociales, ce qui pose de nombreux problèmes. Les quatre Nobles Vérités représentent le chemin correct et les méthodes correctes. Il est donc important de les expliquer.

Les quatre Nobles Vérités définissent la cause et l'effet du *samsāra* et la cause et l'effet du *nirvāṇa*. Il y a lieu de noter que le Bouddha révéla les quatre Nobles Vérités en présentant les effets avant les causes et non l'inverse, ce qui permet d'engendrer une véritable compréhension fondée sur l'évidence de l'effet. Par exemple, si je ne connais pas le riz et que je demande ce que c'est, vous me répondrez spontanément que c'est du riz. Ainsi la plupart des êtres voient-ils tout de suite le résultat ou l'effet comme une évidence. Mais si je demande ensuite d'où vient ce riz, s'il tombe du ciel, s'il pousse dans la terre ou bien s'il est extrait d'une mine, vous me répondrez tout naturellement que le riz est une céréale qui pousse dans des rizières préparées et entretenues par des agriculteurs. C'est donc par le questionnement, l'étude, la réflexion et l'analyse que sont découvertes les causes et les conditions.

Les quatre Nobles Vérités incluent tout le Dharma, depuis la confusion jusqu'à l'Éveil. Elles expliquent la loi de la cause et de l'effet, essentielle dans le bouddhisme.

Ce premier enseignement est très vaste. Si nous voulions vraiment l'approfondir en détail, nous devrions en étudier les seize sections. Il est certain que cela prendrait beaucoup de temps : en effet, les quatre-vingt-quatre mille enseignements dispensés par le Bouddha sont regroupés en quatre cycles ; le premier de ces cycles correspond surtout aux quatre Nobles Vérités et contient vingt-et-un mille enseignements... Nous pourrions même donner d'autres explications, encore plus vastes et détaillées à propos des quatre Nobles Vérités. Il serait également possible de les présenter d'après les « trente-sept auxiliaires de l'Éveil », ou d'après les « quatre miracles à réaliser », ou d'après les « quatre sortes d'éthiques », ou bien d'après les « quatre mémoires à maîtriser », ou encore tout simplement dans la « triple énumération originelle »... En fait, les quatre Nobles Vérités concernent tous les enseignements donnés par le Bouddha.

La première Noble Vérité est le constat de l'omniprésence de la souffrance. Cette souffrance doit être perçue comme l'effet, la conséquence, ou le *samsāra* lui-même. La deuxième Noble Vérité concerne l'origine de la souffrance. Elle explique la cause du *samsāra*. La troisième Noble Vérité expose la cessation de la souffrance et de la confusion, ce qui représente l'effet, ou le *nirvāṇa* lui-même. La quatrième Noble Vérité enseigne le chemin pour atteindre la cessation de la souffrance. Il s'agit de s'appliquer à cette voie, avec tous les moyens, les théories, les enseignements, les études, les réflexions et les méditations qu'elle implique. Tout cela doit être considéré comme le chemin qui conduit au fruit ultime.

Dans cet âge de dégénérescence¹, il est très difficile de guider les êtres dans le Dharma, soit parce qu'ils manquent de mérites, d'intelligence spirituelle, de foi, de dévotion, de conscience, soit que ces qualités sont insuffisamment développées : c'est à cela qu'on reconnaît un tel âge. Il y a 2 500 ans, l'apparition d'un être éveillé a été possible, de même que celle des disciples capables de le suivre et de comprendre ses enseignements, grâce à leurs seuls grands mérites.

1 Selon la perception indienne, commune au bouddhisme et à la plupart des écoles hindouistes, l'univers passe par quatre grandes phases chacune découpées en sous-périodes. Ces phases principales sont celle de l'apparition, de la croissance, de la dégénérescence et du chaos. Nous sommes aujourd'hui dans une période de dégénérescence dont l'un des symptômes est le matérialisme, tant dans la vie quotidienne qu'au plan spirituel.

Le Bouddha ne donnait d'enseignements qu'aux êtres capables de les comprendre, habités par une véritable dévotion qui les rendait aptes à obtenir des réalisations et un mûrissement spirituel certain. C'est pourquoi la transmission des enseignements fut efficace. De plus, le maître n'avait ni faiblesse, ni contrainte, mais un véritable sens de la sagesse et de la compassion.

De nos jours, les maîtres, qui ne sont plus aussi réalisés que le Bouddha, éprouvent des difficultés à enseigner à des disciples qui n'ont plus les mêmes capacités et qualités qu'à l'époque, qui interprètent mal ce qui est transmis et qui sont constamment insatisfaits. La bonne transmission des enseignements s'en trouve altérée.

Lorsque le Bouddha révéla le premier cycle d'enseignements, il l'exposa de trois manières, et ses disciples, les cinq ascètes, le réalisèrent le jour même. Les *dévas*, qui étaient descendus sur terre pour recevoir également cet enseignement, le réalisèrent aussi d'emblée, sans que le Bouddha ait eu à donner d'autres explications. Tous ces êtres étaient mûrs et ouverts pour recevoir cet enseignement.

La première fois, le Bouddha a seulement énuméré les quatre Nobles Vérités : il y a la vérité de la souffrance, il y a la vérité de son origine, il y a la vérité de sa cessation, et il y a la vérité du chemin qui conduit à la libération de la souffrance.

Lors de son deuxième exposé, Il mit l'accent sur la manière d'agir : la souffrance doit être reconnue, la souffrance doit être guérie grâce à l'abandon de son origine, la cessation doit être réalisée - c'est le fruit -, et le chemin doit être pratiqué.

Dans son troisième développement, le Bouddha souligna l'importance de la réalisation de la non-existence du soi. Sur ce point, il dit qu'en ce qui concerne la souffrance il fallait reconnaître qu'il n'y avait pas plus de sujet - une personne, un « moi » - qu'il n'y avait d'objet - la souffrance -. Le « je » ou « soi » est intrinsèquement inexistant. Aussi le sujet tel qu'on le conçoit habituellement, en tant qu'entité existante et indépendante, doit-il cesser.

Toujours dans cette troisième présentation, le Bouddha précisa que, bien que nous devrions guérir en renonçant à l'origine de la souffrance, il n'y a ni guérison, ni origine de ce à quoi nous devrions renoncer. Il s'agit véritablement d'un enseignement sur le non-soi (skt. *anātman*). Réaliser le non-soi conditionne la cessation même du soi (skt. *ātman*) ; c'est le fruit à obtenir. Mais à cette affirmation, il a ajouté qu'il n'y a pas non plus de sujet qui puisse obtenir le fruit, ou quelqu'un qui doive s'iden-

tifier à cette réalisation de la non-existence du soi. Le Bouddha finit toujours par annuler une possible existence d'un soi.

En ce qui concerne la quatrième Noble Vérité - le chemin - le Bouddha nous enjoint à la pratiquer. Mais, en ce troisième énoncé, il affirme aussi que dans le Réel, n'existe ni sujet - « je » ou « moi » -, ni objet - chemin ou voie -, ni action - pratique spirituelle -.

Ainsi est-il dit :

*Ô moines, il y a la noble vérité de la souffrance,
Il y a la noble vérité de l'origine de la souffrance,
Il y a la noble vérité de la cessation de la souffrance,
Il y a la noble vérité du chemin
qui mène à la cessation de la souffrance.*

*Ô moines, reconnaissez la souffrance,
Renoncez à l'origine de la souffrance,
Réalisez la cessation de la souffrance,
Pratiquez le chemin qui mène à la cessation de la souffrance.*

*Ô moines, reconnaissez la souffrance,
mais il n'y a rien à reconnaître,
Renoncez à l'origine de la souffrance,
mais il n'y a rien à quoi renoncer,
Réalisez la cessation de la souffrance,
mais il n'y a rien à réaliser,
Pratiquez le chemin qui mène à la cessation de la souffrance,
mais il n'y a rien à pratiquer.*

Table des matières

Préface	5
Avant-propos	13
Biographie du Vénérable Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché	19
Introduction	33
Les quatre Nobles Vérités	37
Contexte d'un enseignement fondateur	39
La requête des Dieux	39
Une révolution spirituelle	39
L'Éveil spirituel	41
Les premiers disciples de Siddartha	42
Le fruit d'une quête personnelle	43
Un enseignement fondamental et complet	44
Première Vérité : la souffrance	49
Exister, c'est souffrir	49
Tout est éphémère	51
Souffrir de la souffrance	52
Seconde Vérité : l'origine de la souffrance	57
Une ignorance fondamentale	57
Les vues erronées	60
Troisième Vérité : la cessation de la souffrance	63
Quatrième Vérité : le chemin	65
La préparation : accumulation et jonction	65
Le chemin de la vision	66
Le chemin de la méditation	67
Le chemin sans apprentissage	67
Les trois poisons, l'Abhidharma et les Cinq agrégats	69
Les trois poisons	71
L'Abhidharma	73
Les Cinq agrégats	77
Les formes	77
Les sensations	78
Les représentations mentales	79
Les formations karmiques	79
Annexe : Consciences Fondamentales et Consciences secondaires	81

La nature de Bouddha, le Refuge et l'esprit d'Éveil	83
Généralités	85
La nature de Bouddha	87
Un potentiel commun	87
Une nature une et multiple	88
La prise de refuge	93
Trois aspects	93
Les trois Lieux de refuge	95
Vie quotidienne	98
Questions et réponses	101
L'Amour universel	105
Les trois Véhicules	117
Caractéristiques, buts et fruits des trois Véhicules	119
Le <i>Hinayāna</i>	121
Le <i>Mahāyāna</i>	125
Le <i>Vajrayāna</i>	131
La Méditation de Chenrézi	139
Introduction générale à la pratique de Chenrézi	141
Instructions pour la pratique de Chenrézi	143
Refuge et esprit d'éveil	143
Récitation	148
Dissolution	150
Présentation du symbolisme du corps et du <i>mantra</i> de Chenrézi	153
Le symbolisme du corps de Chenrézi	154
Le symbolisme du <i>mantra</i>	156
Les bienfaits du <i>mantra</i> de Chenrézi	165
Mille facettes pour un seul joyau	168
Annexe - Méditation de Chenrézi	171
Refuge et production de la motivation altruiste de l'éveil	171
Visualisation	171
Dédicace	173
Souhaits	173
Annexe - Hommage à Chenrézi !	175
Annexe - Comment le Grand compatissant [Chenrézi] a fait sien le Tibet	177
Annexe - Prière de souhaits	181
Aperçu sur les pratiques préliminaires du Mahāmudra	183
Les lignées de transmission	185

Les pratiques ordinaires	187
Les pratiques spéciales	189
Le disciple	192
Le maître	194
Annexe - Instructions essentielles de Shākya Shrī	197
Les différents états du <i>bardo</i> et leur source d'enseignement	201
Présentation générale	203
Les yogas de Nāropa	205
Histoire de la transmission de <i>drong-djuk</i>	207
Explication du mot <i>bardo</i>	209
La mort selon le bouddhisme	211
<i>Tcheunyi-bardo</i> , le <i>bardo</i> du <i>Dharmatā</i>	213
La phase de dissolution extérieure	213
La dissolution des agrégats et des éléments	214
La dissolution des cinq souffles subtils	215
La dissolution des cinq <i>chakras</i> avec les quatre souffles subtils - L'aube de la claire lumière	216
La phase de dissolution intérieure - La rencontre de la claire lumière	219
Le rôle des orifices durant la sortie de l'esprit	222
<i>Sipa-bardo</i> , la recherche d'une renaissance	225
L'aube de la vision des déités paisibles et courroucées	226
Le jugement	232
La recherche d'une naissance	233
La conception	234
Comment mourir d'une belle mort	235
Les rites funéraires au Tibet	237
Conseils pour maîtriser le <i>bardo</i>	239
Annexe - Prière du <i>bardo</i>	243
Glossaire	259
Bibliographie	282
Remerciements	284
Table des matières	285

© Éditions de l'Astronome 2013
Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation
strictement réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-916147-81-9

Dépôt légal mars 2013

Achevé d'imprimer en mars 2013
par Darantière
21800 Quétigny (F)

sur Primapage Ivoire 60gr

pour le compte des
Éditions de l'Astronome
74200 Thonon les Bains (F)
www.editions-astronome.com