

## Avez-vous une pratique essentielle ?

Proposition de traduction et d'édition pour la vidéo-enseignement que Tenzin Wangyal Rinpoché a donné en Russie

<http://www.youtube.com/watch?v=XTd0LdnUun0&feature=em-uploademail>

Si vous examinez la tradition Bön ou la tradition Bouddhiste, le Bouddha expose de très nombreux cycles d'enseignements, vraiment très nombreux : Des centaines de volumes et à cela s'ajoute des milliers de volumes de commentaires et de commentaires de commentaires. Que d'enseignements ! Mais ne serait-ce juste qu'ici-même : la semaine passée quelqu'un était assis ici à cette même place, ce week-end, je suis là, et je suis sûr que la semaine prochaine quelqu'un d'autre sera assis ici - Tant de Lamas qui viennent ici et autant d'enseignements !... Vous avez reçu déjà une telle quantité d'enseignements et il vous est possible d'en recevoir encore plus ! Finalement, vous pouvez arriver à vous demander : « Que faire de toutes ces informations ? ». Quand aurez-vous amassé un nombre suffisant d'informations ? Avez-vous une idée de la quantité limite à atteindre ou voudriez-vous le savoir ?

Personnellement cela m'intéresse d'aller au-delà de l'amas, de la collection complète d'informations. J'ai trouvé la pratique qui me suffit, MA pratique essentielle, MA pratique de base, la pratique que je ferai tous les jours, peu importe le nombre d'enseignements différents que j'ai écoutés, c'est ma pratique quotidienne.

En avez-vous une ? Etes-vous intéressés d'en trouver une ? Ou bien pour chaque enseignant qui vient ici, vous allez venir vous assoir, rencontrer l'enseignant, parler à l'enseignant, écouter l'enseignant, méditer avec l'enseignant, avoir du bon temps, recevoir plein d'informations, mais ensuite vous pensez : « De toute façon, je ne peux pas faire cette pratique, c'est une bonne pratique, mais je ne pourrai jamais la faire chaque jour ». Mais, malgré cela, à nouveau, vous revenez vous assoir pour un autre enseignement complexe, pour une autre très belle pratique - vous la faites - et vous réalisez une nouvelle fois : « Je ne peux pratiquer cela tous les jours ». La première semaine : pratique du premier enseignant, deuxième semaine : pratique du second enseignant, troisième semaine : pratique du troisième enseignant... et pour finir... « C'est vraiment une pratique super, mais je n'arrive pas à la pratiquer chaque jour ».

Et vous continuez à stocker des enseignements, et vous ne vous engagez dans aucun d'entre eux.

J'ai ma pratique essentielle. Mais « Pratique Essentielle » ne veut pas dire qu'elle vient d'un seul et unique enseignant ou quelque chose comme cela. Quand je pense aux enseignements du Bouddha - il y a tellement de volumes, tellement d'enseignants. Pourtant le message est simple ! Le message est toujours simple - comme n'importe où dans le monde, tout comme au Moyen-Orient : Le message y est simple... : La Paix !

Mais les gens sont compliqués, les approches sont compliquées, il y a tous ces pourparlers, ces pourparlers compliqués pour la paix. Tout le monde vient là et fait des discours sur la paix, chacun avec des motivations particulières mais personne n'est ouvert à l'autre et finalement aucun de ces pourparlers de paix n'aboutit.

C'est la même chose pour le Bouddha : la raison pour laquelle le Bouddha a, de tous temps, donné tant d'enseignements, c'est que les gens sont compliqués. Pourtant le message est très simple, le message essentiel est très simple. Ce message essentiel est très important à comprendre pour chaque pratiquant.

Les enseignements, les techniques, les méthodologies, les musiques, les chants, les prières, les mouvements, les respirations, les pratiques sont innombrables !

Vous devez essayer toujours de faire ce que vous sentez être bon pour vous, ce qui est le plus efficace à un moment donné dans notre vie. Parce qu'il y a des groupes d'âges et de sexes différents, il y a différents environnements, il y a différentes personnalités.

Une pratique aura plus d'effet qu'une autre mais il vous faudra la sélectionner par et pour vous-même.

Si les gens étaient sensés, le Bouddha aurait donné un enseignement qui aurait pu être contenu dans un livre de peu de pages ! Nous aurions eu droit à un discours très simple, droit au but, sans complexité, pour expliquer une pratique simple.

Chaque personne souffre d'un genre différent d'obscurité. Un jour, un type d'enseignement était donné et cela convenait à certains mais un autre jour d'autres déclaraient : « Je ne veux pas de votre enseignement, je n'y comprends rien, je vais aller voir ailleurs, trouver un enseignement qui aura une approche différente »

Ce que j'essaie de dire ici, ce que j'essaie de transmettre, c'est : Etes-vous intéressés par la réponse à la question « Quelle est ma pratique essentielle ? ». Une pratique dans laquelle, chaque jour vous vous engagez ou dans laquelle vous voulez vous engager chaque jour.

Par exemple la prière : La prière est la méthode, à travers la prière, si vous essayez d'être pleinement conscients ou de réaliser votre être véritable, vous pourrez le réaliser ou, autre exemple - La posture - Vous essayez de vous asseoir de la façon correcte. C'est une technique, c'est une méthode. Pourquoi essayer de s'asseoir de façon correcte ? Parce que si vous vous essayez de vous asseoir de façon correcte, votre conscience va devenir plus claire, plus lucide. C'est la raison pour laquelle vous vous asseyez de façon correcte. Donc s'asseoir est la méthode et être dans la clarté de l'esprit est l'essentiel. Mais cependant il est possible de s'asseoir dans la parfaite posture et que l'esprit voyage à travers le monde. La méthode n'a alors plus aucun sens. Vous comprenez ?

C'est ce que je veux dire par « Essentiel ». Etes-vous intéressé par l'essentiel ? Avez-vous une pratique essentielle ?