

REFUGE ; UNE RELATION DU COEUR

- extrait d'une transcription éditée à partir d'enseignements oraux donnés par Guéshé Tenzin Wangyal Rinpoché.

Pour vous relier d'une manière significative avec les enseignements que vous recevez, il est essentiel de comprendre la notion de refuge. Quand nous disons la prière du refuge nous prenons refuge dans le lama, le yidam, et la khandro, ou dakini.

Quand nous disons que les enseignements sont sacrés, qu'est-ce que veut dire « sacrés » ? Sacré définit une relation que nous avons avec les enseignements. Sacré signifie que vous n'êtes pas juste en train de récolter des informations, d'apprendre des techniques spécifiques et de faire ces pratiques parce que ça vous plait ou parce que elles sont nouvelles, différentes, ésotériques. Il faut vous demander : Est-ce que j'ai une relation dans mon cœur avec le maître, le yidam, la dakini ? Ou est-ce juste un autre atelier parmi de nombreux autres auquel je vais participer, payer une somme, obtenir quelques informations, me procurer quelques livres ou photocopies et ensuite être prêt à rentrer chez moi ? Si cela est le cas, je pense que tout le bénéfice que l'on peut tirer de ces enseignements est bien diminué. Cela ne veut pas dire que vous allez rien apprendre. Vous allez recevoir certaines informations, vous serez capables d'accomplir certaines pratiques, et cela vous sera bénéfique. Mais votre relation avec les enseignements sera peu profonde. La profondeur de votre relation avec le buddhadharma dépend surtout de votre compréhension de la relation avec le sacré.

Quand vous entrez dans un temple ou une église, que faites-vous ? Quand vous êtes face à une image sacrée, quelle est votre relation avec elle ? Vous ne vous déplacez pas dans un temple de la même façon que vous le faites dans un musée. Bien sûr vous pouvez apprécier la beauté de l'art, mais il y a une différence. Quand vous voyez une image sacrée, votre attitude, votre relation avec elle, votre expérience sont complètement différentes. Mais il faut que vous soyez ouvert pour avoir une expérience différente, car c'est l'unique manière par laquelle vous pouvez entrer dans cet espace et avoir accès à ce monde du sacré. Cette même forme de relation est importante comme fondation à la pratique de la méditation.

Je veux dire aux débutants que cela prend du temps pour que se développe la profondeur de la compréhension et de la connexion. C'est toujours une question de patience. Certains anciens parmi les étudiants se rappellent comment il y a quelques années, ils percevaient pour la première fois les enseignements, vous devez vous souvenir que tout n'était pas clair. Cela a même dû donner parfois une sensation de confusion et de saturation. Une fois que les choses commencent prendre sens, les étudiants me disent souvent : « Oh, vous enseignez beaucoup mieux maintenant » [Rires de Rinpoché et des étudiants] Et je dis, « Je vous remercie. » Ils me disent que je parle plus clairement et cetera. Ils ne soupçonnent pas que eux aussi, de leur côté, ils écoutent mieux. Quand vous avez plus de compréhension et plus d'expériences de la base, les choses changent. Avec le temps vous apprenez. S'il

vous plait ne considérez pas cette retraite comme un autre atelier. Bien sûr, vous pouvez. Et les gens le font. Mais c'est de ma responsabilité de vous guider ici dans une direction différente. Si vous pouvez trouver et entrer dans la relation sacrée, alors vous tirerez un plein bénéfice de cette retraite.

Généralement, il y a une tendance très naturelle chez les gens d'accumuler de plus en plus de connaissances. Ils ne se focalisent sur le comment établir une relation ou se connecter aux enseignements mais sur l'accumulation d'enseignements et de techniques. Mais la manière dont vous établissez une relation, la manière dont vous connectez aux enseignements, la manière par laquelle vous expérimentez les enseignements est la véritable base de votre développement. La seule information peut vous amener dans la bonne direction comme dans la mauvaise, mais quand votre cœur est ouvert grâce au refuge et à la dévotion, alors la bonne attitude est présente, la réponse à toute question se présente.

J'insiste sur le principe de la fondation de la pratique parce que quelques fois, je remarque que les gens veulent apprendre des techniques. Pour moi, c'est impeccable et donc j'enseigne d'habitude la technique. Mais ensuite je me rend compte que quelque chose manque. En tant qu'enseignant, je me sens responsable d'enseigner au moins ce qui manque. Expliquer est ce que font les enseignants. Ces enseignements proviennent d'une tradition vieille de plusieurs milliers d'années, et pour pouvoir s'y connecter réellement, il est nécessaire d'avoir une attitude sacrée spécifique vis-à-vis d'eux. Si ce n'est pas par ces manières et ces attitudes, les enseignements disparaîtraient, ils n'auraient pas pu être préservés. Donc nous disons le Gourou Yoga et les prières du Refuge pour ouvrir nos cœurs à la source des enseignements. Quand nous nous ouvrons de cette façon, nous nous préparons de la manière correcte, et les pratiques ont beaucoup plus de pouvoir et nous en bénéficierons beaucoup plus.

PRIERE DU REFUGE

Chen den tse wai lama nam la chab su chi
Tob den ngag gyi yidam lha la chab su chi
Nu den sang wai khandro ma la chab su chi
Lama yidam khandro sum la chab su chi

Je prends refuge dans mon lama racine érudite.
Je prends refuge dans le puissant yidam tantrique.
Je prends refuge dans le pouvoir de la khandro secrète.
Je prends refuge dans les trois : lama, yidam, et khandro.

Prendre refuge est important pour développer ce sentiment de confiance dans le lama, le yidam, et la dakini. Le lama, ou maître, et celui qui vous donne la transmission et les instructions. Le yidam est la source d'où les enseignements viennent. La khandro, ou dakini, est celle qui sert de support très actif dans la pratique. Nous ouvrons nos cœurs en prenant refuge. C'est très simple. Essentiellement le refuge est le sentiment de confiance.

Aussi, nous prenons refuge dans le lama, le yidam et la khandro, également connus comme le maître, la déité et la dakini. De façon à ce que vous pratiquiez correctement, vous avez besoin de comprendre ces trois. Si vous ne connaissez pas ces trois et savez juste la technique, cela ne marchera pas. C'est très important à comprendre : ils sont une partie très importante de la pratique.

Nous visualisons le lama sous la forme de Tapihritsa. L'image de Tapihritsa est très paisible avec une qualité spacieuse. Tapihritsa représente non seulement le maître, mais l'union de tous les maîtres de la lignée. Ressentez cette connexion et cultivez la dévotion.

Le yidam est une déité, une déité tantrique. Un yidam n'est pas comme un esprit humain ou un esprit de la nature, il est plutôt la conscience illuminée, un être illuminé. C'est le lieu à partir duquel ces enseignements surgissent, le lieu vers lequel on devrait se connecter, le lieu où l'on trouve une compréhension authentique de la pratique.

Essentiellement vous visualisez ou imaginez le yidam comme un être puissant, complètement illuminé. La visualisation est un chemin pour l'expérience. A travers la visualisation, nous sommes capables de ressentir la présence du yidam. Ce n'est pas seulement visualiser en soi, mais à travers la visualisation nous ressentons et même devenons le yidam. Le but de cela est d'obtenir une sensation de protection. Lorsque notre esprit est occupé par la présence du yidam, l'esprit est béni. Lorsque nous ressentons la présence du yidam dans le corps, le corps est béni. Lorsque nous expérimentons la présence du yidam dans la salle, la salle est bénie. Lorsque nous imaginons la présence du yidam dans la nature, la nature est bénie.

La dakini fait référence à celle qui est particulièrement reliée à votre pratique. Elle apparaît comme une magnifique déesse, mais c'est une qualité ou une force qui se déplace à l'intérieur pour vous aider dans votre pratique. Essayez de la comprendre plus sous cet aspect. Elle est celle qui vous aidera à murir dans votre pratique. Imaginez la déesse et priez-la, lui demandant aide et soutien. Ressentez sa présence là. Créer à travers la pratique le sentiment qu'elle est là.

Même sans imaginer sa forme vous pouvez expérimenter sa qualité maternelle, protectrice et aidante à l'intérieur de vous. Ou vous pouvez visualiser sa forme, sa couleur, et ses attributs. Des gens aiment se connecter à une image détaillée.

Aussi, nous pouvons recevoir les bénédictions du lama pour ouvrir nos cœurs, cultiver la dévotion, et se connecter aux enseignements. Nous pouvons recevoir les bénédictions du yidam comme une transformation ou protection pour le corps. Nous pouvons recevoir les bénédictions de la dakini pour soutenir le processus de la pratique. Par conséquent, nous voulons débiter notre pratique en nous connectant avec le lama, le yidam et la dakini, et alors nous arrivons du bon endroit à l'intérieur. Il est important de se relier au maître, au yidam, et à la dakini, parce que ceux-ci sont les sources des enseignements, et nous voulons venir du bon endroit, un endroit profond, chaleureux, et être complètement reliés à ces endroits sacrés.

PARTAGE AVEC LA SANGHA

A la Sangha

Les déesses m'entourent alors que je pratique

La prière sincère afin de me relier à leurs énergies et à leurs qualités

Des frissons montent de ma colonne vertébrale alors que je fusionne

Dans la présence si vivante, si inspirante, de ces dakinis

Le monde est rempli de lumière alors que je chante de tout mon cœur

Libre et éveillée en acceptant leurs bénédictions

Comme des étincelles qui nous relient, leurs qualités sont transmises

L'amour est né ici, touchant et reliant les cœurs

La créativité qui s'élève ici à travers les esprits ouverts rencontrant

une présence paisible en vous m'enracine dans qui je suis

L'intrépidité de votre ouverture et honnêteté et clarté

Est une lumière qui pour moi brille sur le sentier

À travers vous, chère sangha, les déesses sont devenues vivantes

Et me rappelle à cette connexion que nous partageons tous par rapport au grand espace

-

Aline Fisher

(écrit spontanément au dos d'une enveloppe durant le trajet de retour de la retraite pendant laquelle les enseignements ci-dessus ont été donnés)