



Nos études et nos pratiques



« Comment tirer profit de l'étude du Dharma ? Grâce à l'étude, nous deviendrons capables d'obtenir les moyens qui nous permettront d'éviter ce qui nous est désagréable et d'obtenir ce qui nous est agréable ».

Vénéérable Dagpo Rimpoché

Nos études

- **Les bases du bouddhisme** : La philosophie bouddhiste, si différente de notre mode de penser habituel, requiert une connaissance et une compréhension des spécificités et du vocabulaire qui lui sont propres : comme le karma et la loi de causalité, les facteurs perturbateurs, les perceptions, les trois types de pratiquants, ... C'est pourquoi Rimpotché, nous encourage à étudier les notions fondamentales, et les définitions du vocabulaire philosophique.
- **Le Lamrim** : mot tibétain signifiant « *La Voie (progressive) vers l'Eveil* ». Les instructions du Lamrim sont des commentaires du « *Soutra de la sagesse* », qui regroupent l'ensemble des



étapes permettant d'accéder à l'Éveil en suivant l'Enseignement du Bouddha.

Cette approche a été tout particulièrement développée par Djé Tsongkhapa (1357-1419), fondateur de l'école guélougpa.

Elle s'appuie sur de très nombreux soutras du Bouddha Shakyamouni, sur les traités et commentaires des pandits indiens des siècles suivants, ainsi que sur les instructions des maîtres tibétains Kadampa, héritiers spirituels du grand pandit indien Atisha Dipamkara (982-1054) sur son texte de référence « *la Lumière de la voie vers l'Éveil* » (*Lamdreun*).

Le Lamrim décrit, aux travers d'instructions précises, la voie permettant d'éliminer les souffrances grossières et subtiles, et d'atteindre l'éveil complet.

Les pratiques

- **Le Soutra de la sagesse** : des trois roues du Dharma que le Bouddha Shakyamouni a mises en mouvement, « *le Soutra de la sagesse* » s'inscrit dans la deuxième. Il comporte l'exposé complet de toutes les étapes de la voie conduisant à l'état de Bouddha. Il se présente sous quatre formes, respectivement cent mille, vingt mille, huit mille strophes et une version abrégée. En début d'enseignement, nous en récitons la forme abrégée afin de nous remémorer le but, l'état de Bouddha, et les moyens à mettre en œuvre pour l'obtenir.
- **Les Six pratiques préparatoires** : Tout enseignement du Lamrim, c'est-à-dire la voie progressive conduisant à l'éveil complet d'un Bouddha, est précédé par la récitation et la méditation du texte appelé « *Les Six pratiques préparatoires* ». Celles-ci ont pour finalité de permettre au pratiquant de se placer dans les conditions favorables pour la méditation du Lamrim. Ces pratiques s'inscrivent dans la tradition. Si vous le



souhaitez, vous pouvez y assister lors de nos sessions d'études mensuelles. Elles consistent à :

- réduire nos penchants négatifs (facteurs perturbateurs) relevant des activités du corps, de la parole et de l'esprit.
- réunir les conditions favorables au travers de la motivation, des purifications, et des accumulations de mérites et de sagesse.

- **Les prières pour la longue vie des Maîtres** sont traditionnellement effectuées notamment dans les monastères tibétains où elles prennent parfois l'aspect de cérémonies majestueuses. Elles sont une expression du respect et du souhait de ne pas être séparé des maîtres dans cette vie et dans les existences prochaines, et de recevoir de leur part, inlassablement, les précieux enseignements.
- **Initiation de longue vie**
Parce qu'elle est un phénomène composé, la vie des individus est éphémère et chaque naissance porte en elle un "capital" durée de vie. Celui-ci est déterminé par les mérites, les karmas en général, et plus particulièrement par le karma introducteur. Lorsqu'il parvient à épuisement, c'est la mort inéluctable. En cours de vie, l'individu accomplit toutes sortes de karmas, notamment négatifs qui peuvent éventuellement altérer les mérites et par là-même réduire le "capital" durée de vie. La question est de savoir s'il est possible de les restaurer. Le bouddhisme répond que oui, à condition de mettre en œuvre les méthodes adaptées : d'une part, en appliquant les instructions du Bouddha et des maîtres, il est possible de stopper la production de karmas négatifs ; d'autre part, afin de restaurer le capital durée de vie, on peut recevoir une initiation de longue vie, par exemple de Tara blanche. Ainsi seraient purifiés les karmas négatifs et retrouvé son potentiel de longévité.



Tara blanche est un bouddha féminin qui, considéré avec foi, protège des maladies, écarte les obstacles qui, sinon, auraient pu provoquer une mort prématurée. Elle oriente donc plus particulièrement sa compassion vers la santé et la longévité.

- **Initiation**

En tibétain, le terme employé est « *ouang* », il signifie pouvoir. L'initiation est un rituel lors duquel le maître transmet une autorisation d'effectuer des pratiques en relation avec une déité en particulier, notamment par des méditations spécifiques. Au travers de l'initiation, c'est comme si le maître conférait la bénédiction de la déité ainsi que la permission de la méditer. On utilise le mot pouvoir, car, dès lors, si le disciple est un réceptacle approprié, il peut effectivement recevoir l'initiation et la capacité de parcourir le chemin qui le conduira au même état que celui de la déité.

Le rituel de l'initiation consiste à purifier les karmas négatifs et leurs empreintes et à déposer sur le *continuum* mental les graines de réalisation.

Sans avoir au préalable effectué un certain nombre de préparatifs, il ne serait pas possible de recevoir l'initiation, cependant participer à la cérémonie permet de recevoir des bénédictions et des empreintes positives.

- **Cérémonie pour la longue vie du Maître**

« *Celui qui glisse du sommet d'un pic élevé,
Quand bien même il ne le voudrait pas, n'en tombera
pas moins à terre.*

*Celui qui reçoit les enseignements du Maître
bienveillant*

*Peut ne pas souhaiter la libération, il n'en sera pas
moins libéré. »*

Nagarjouna

Pour parcourir la voie, il est impératif de s'en remettre à un



Maître spirituel, celui qui aura les capacités de nous guider (au travers des enseignements et d'instructions précises) le long du chemin menant vers l'éveil.

« La base qui crée les bonnes conditions pour tous les bonheurs de cette vie et des suivantes est le fait de suivre correctement un Maître spirituel ».

Suivre un Maître, "Fondement de la Voie" - Tsongkhapa

Dans notre tradition, il est d'usage d'effectuer des cérémonies pour la longue vie des maîtres. De même que nous souhaitons une longue vie pour nos proches ou des personnes qui nous sont chères, grâce cette cérémonie nous exprimons le souhait que nos Maîtres demeurent le plus longtemps possible parmi nous.

C'est l'occasion de faire naître au plus profond de nous-mêmes la foi, l'admiration, le respect, et la confiance en notre Maître (guide), et de développer l'enthousiasme pour mettre en pratique ses instructions.

Le souhait du Maître à notre endroit est de nous voir progresser sur le chemin menant au bonheur. C'est le but qu'il poursuit en nous exposant la voie.

« Rappelons-nous que nous étudions dans le but de procurer le bonheur, non seulement à nous-mêmes, mais à tous les êtres sans exception. »

Vénérable Dagpo Rimpotché

Source URL: <https://iktn.bouddhisme-tibetain.fr/article/nos-%C3%A9tudes-et-nos-pratiques>