

Méthodologie pour les groupes d'étude

sur la base des instructions de lama Jigmé Rinpoché

1. Importance de la vue dans le chemin bouddhiste

« Les 3 entraînements d'un pratiquant bouddhiste sont : *tawa*, la vue juste, *gompa*, la méditation et *chöpa*, l'action qui en découle.

Tawa, la vue, est la façon dont on comprend les choses, dont on aborde la réalité. Cet aspect est primordial, parce que cette vue va constituer la base de la méditation. Ce n'est pas juste un jeu intellectuel ou une vue philosophique, c'est la base même du chemin que l'on va parcourir. Cela est essentiel, parce que nous allons avancer sur cette base avec beaucoup de force et nous allons nous diriger dans une certaine direction pour obtenir un certain résultat.

Au fur et à mesure de notre parcours, si la vue n'est pas complètement claire, une accumulation de mérite prend pourtant place, une purification s'opère durant tout le chemin, mais cette démarche ne mène pas à l'éveil. Si nous cheminons guidés par une vue autre que celle qui mène à l'état de bouddha, le but que nous atteindrons sera différent. C'est l'expérience que nous ferons.

Chaque courant spirituel vise un but qui lui est propre et la méditation que nous allons mettre en œuvre est au service de ce but. Si nous ne discriminons pas [les différentes vues en lien avec ces courants], nous pouvons bien entendu purifier notre courant de conscience et accumuler du mérite, mais nous n'obtiendrons pas le fruit de l'état de bouddha.

Gompa, la méditation et *chöpa*, la conduite, sont toutes deux fondées sur *tawa*, la vue. »¹

2. Instructions de lama Jigmé Rinpoché sur l'étude en groupe

2.1. Pourquoi étudier en groupe ?

« La raison pour laquelle nous demeurons dans une approche relative provient de notre méconnaissance de la base réelle du Dharma. Cette incompréhension nous empêche d'appliquer le Dharma véritable ; ce que je vous explique éclaire en partie votre esprit, mais votre vision reste limitée. Il est donc nécessaire d'approfondir votre compréhension par la réflexion, l'échange et la discussion. D'où l'importance de créer des groupes d'étude pour échanger sur le sens de l'enseignement, en prenant pour référence le texte et les instructions données. Cette démarche vous permet d'approfondir progressivement votre compréhension.

Lorsque j'explique quelque chose, chacun en a une représentation qui lui est propre. Si vous échangez sur vos représentations, si vous réfléchissez ensemble, vous pourrez progressivement vous rapprocher du sens véritable de l'enseignement. Le fait de parler ensemble, d'échanger permet de clarifier le sens et de vraiment éprouver ce qu'est le Dharma.

¹ Extrait de l'enseignement de lama Jigmé Rinpoché sur les 37 pratiques des bodhisattvas

Quand vous allez parler, vont s'élever des contradictions, des visions différentes au sujet de ce qui a été dit ; c'est très bien ainsi, parce que cela va vous permettre de comprendre.

Si nous souhaitons nous transformer, il faut mettre à jour la différence entre notre version des choses et ce qu'exprime le Dharma, d'où l'importance de l'échange. Et si nous nous rapprochons du sens du Dharma, notre pratique prendra une tournure vraiment différente. »²

2.2. Le but de l'étude et de la réflexion

« Le but de l'étude est de mettre en œuvre les moyens qui permettront à l'aspect théorique et à l'aspect pratique d'être en adéquation. La première étape du processus d'apprentissage consiste à savoir pourquoi nous souhaitons atteindre l'état de bouddha. Ce point de départ est essentiel : nous devons reconnaître l'importance d'atteindre l'éveil. Quand cela est acquis, nous allons pouvoir, petit à petit, envisager des solutions et, par conséquent, comprendre l'importance de l'étude, de la réflexion et de la méditation (*tö, sam, gom*). Intégrer le sens de l'enseignement permet de donner à nos pensées, nos actions et nos paroles une direction juste.

Les méditations de *shiné* ou du vajrayana ne donneront pas le résultat escompté si elles ne sont pas en lien avec la compréhension du sens de l'enseignement. L'étude et la réflexion sont indispensables, mais il est nécessaire de savoir comment les relier à la méditation, parce que c'est de cette union que résulte le fruit.

Il est important de comprendre que, si la pratique du vajrayana ou de la méditation repose sur une compréhension inappropriée, cela aura pour conséquence de dévier cette pratique de son objectif et d'empêcher tout progrès. C'est pourquoi il nous faut acquérir une compréhension juste des enseignements sur la base de l'écoute et de la réflexion.

Dans un premier temps, il s'agit d'avoir une approche générale d'un enseignement, sans trop entrer dans les détails, afin d'en acquérir une compréhension globale. Entrer dans les détails viendra dans un deuxième temps et, une fois tous les détails compris, cela aura une influence sur notre façon de méditer et de vivre au quotidien.

Par exemple, à Dhagpo Kagyu Ling, le *Namshé Yéshé* a été transmis lors d'un premier stage pour donner un aperçu de l'ensemble du texte. Ensuite, deux autres stages ont eu lieu sur le même sujet pour l'aborder de manière plus détaillée.³ »⁴

2.3. Comment comprendre le sens de ce que nous étudions ?

« Lorsque nous étudions en groupe, l'avis que nous exprimons est parfois plus en lien avec notre ressenti qu'avec une véritable compréhension. »⁵

Demandons-nous plutôt : « Pourquoi l'auteur énonce-t-il cette idée ? » ou « Pourquoi l'exprime-t-il de cette façon ? Que veut-il dire par là ? ».

² Extrait de l'enseignement de lama Jigmé Rinpoché sur les *37 pratiques des bodhisattvas*

³ Pour l'étude de ce texte, trois livrets sont disponibles

- Les modes de connaissance première approche
- Les modes de connaissance, approfondissement n°1
- Les modes de connaissance, approfondissement n°2.

⁴ Synthèse d'instructions que lama Jigmé Rinpoché a données à des groupes d'étude proches de Dhagpo Kagyu Ling.

⁵ Synthèse d'instructions que lama Jigmé Rinpoché a données à des groupes d'étude proches de Dhagpo Kagyu Ling.

Il faut comprendre à quoi les mots font référence. Lama Jigmé Rinpoché et les *khenpos* utilisent les mots de manière très précise. En suivant leurs enseignements, on comprend de mieux en mieux ce à quoi ils font référence.

N'hésitons pas à revenir maintes fois sur les mêmes passages, tant que la compréhension n'est pas claire. À chaque lecture, notre réflexion entraîne un éclairage plus profond. Au fil des lectures successives, des détails apparaissent qui permettent vraiment d'approfondir la compréhension du texte. Cela implique que l'étude d'une transcription peut prendre du temps, mais ce n'est pas un problème. L'essentiel est d'en retirer une véritable compréhension.

2.4. Méthodologie

« Il est conseillé de constituer des petits groupes de cinq personnes environ, de se retrouver régulièrement pour étudier ensemble. Il est préférable que tous les groupes d'un centre étudient le même texte afin de rendre plus aisés les temps de questions-réponses avec un enseignant qualifié. Rassemblez au fil de vos rencontres les questions qui n'ont pas trouvé de réponses, ou les points que vous souhaitez voir clarifiés. Il est souhaitable de profiter du passage d'un lama [ou d'un *khenpo*] pour réunir les groupes d'étude et poser vos questions restées en suspens.

Lors de vos sessions d'étude, une personne lit un passage du texte dans un premier temps, tandis que les autres s'efforcent d'écouter et de comprendre. Ce qui est demandé, c'est que chacun exprime ensuite ce qu'il a compris.

Il se peut que dans le groupe il y ait des compréhensions différentes. Il sera alors nécessaire d'argumenter, de partager votre compréhension de l'enseignement. Il ne s'agit pas de se laisser entraîner par des opinions personnelles sur le sujet, mais de s'approcher du sens réel du texte. Ceci est un point très important. Par ailleurs, le propos n'est pas d'apprendre uniquement le texte, mais bien de le comprendre.

D'autre part, au cours de vos rencontres, vous devez être vigilants à ne pas rechercher des informations issues de sources disparates qui peuvent apporter plus de confusion que d'éclaircissement. Pour le terme « bouddha », par exemple, vous trouverez différentes explications qui ne seront pas nécessairement basées sur le même point de vue que le texte que vous êtes en train d'étudier. Réfléchissez à partir du texte que vous avez, essayez de comprendre petit à petit par vous-mêmes, et clarifiez votre compréhension lors d'un questions-réponses.

Prenez le temps de réfléchir aux différents termes, de vérifier avec les autres la compréhension que vous en avez. Il s'agit d'un processus, certains points ne seront peut-être pas compris d'emblée : on ne peut pas complètement les intégrer de prime abord, parce que cette compréhension va de pair avec la pratique. C'est par le biais de la méditation que vous serez à même de mieux appréhender le sens de l'enseignement, et c'est par l'étude que la pratique s'améliorera. Ces deux aspects sont indissociables et se nourrissent l'un l'autre. »⁶

Conseils : Les sessions peuvent être animées par une personne différente à chaque fois. Quand les participants en viennent à dévier du propos de l'étude, l'animateur ramène la discussion au sujet du moment.

À l'issue d'une session d'étude, il est possible de prévoir la partie du texte que vous étudierez la fois suivante. Ainsi, chacun pourra réfléchir au préalable sur cette partie, ce qui rendra l'échange plus fructueux, car les points délicats apparaîtront plus clairement.

⁶ Synthèse d'instructions que lama Jigmé Rinpoché a données à des groupes d'étude proches de Dhagpo Kagyu Ling.

3. Thèmes à étudier

À étudier en groupe :

- *Du coussin à la vaisselle* : il s'agit d'un enseignement sur les quatre pensées qui détournent l'esprit du samsara.
- *La méditation (2007)* : il s'agit d'un enseignement sur le sens de la méditation et sur le placement de l'attention au plus près de quatre [objets] : le corps, les sensations, l'esprit et les phénomènes.
- *Se relier* : c'est un enseignement sur l'importance de l'influence spirituelle dans la voie du bodhisattva.

En outre, trois enseignements sont indispensables pour la pratique de la méditation dans la perspective du mahamudra et pour la pratique des *vidams* dans le cadre du vajrayana.

- *Les Quatre Placements de l'attention*, enseignement que Shamar Rinpoché a transmis à Dhagpo Kagyu Ling (transcription à venir). Cet enseignement permet de comprendre l'illusion dans laquelle nous sommes, ce qui aboutit naturellement au détachement. Les fondations d'une pratique authentique sont ainsi établies.
- *Le Namshé Yéshé* (de la conscience ordinaire à la connaissance primordiale) du Troisième Karmapa. Il s'agit d'un enseignement sur les différents modes de connaissance, la conscience ordinaire et la sagesse. Ce texte détaille les deux modes de connaissance et fournit une définition de la vacuité.
- *Le Nyingpo Tenpa* du troisième Karmapa sur la nature de bouddha, enseignement sur la source de l'éveil présente en tout être. La connaissance de la nature de bouddha permet de comprendre l'état de présence à cultiver dans la méditation.

À étudier individuellement :

- *Les trois options de pratique* : il s'agit d'un enseignement sur le choix à faire entre les trois pratiques que sont la méditation, la pratique d'un *vidam* et la pratique des souhaits.
- *La méditation mot à mot* : enseignement sur le vocabulaire spécifique à la pratique de la méditation.