

## Méthodologie pour les groupes d'étude sur la base des instructions de Jigmé Rinpoché

### 1. Taoua, gompa et tcheupa : les 3 entraînements d'un pratiquant bouddhiste

Taoua, la vue juste, gompa, la méditation et tcheupa l'activité qui s'en suit.

Taoua, la vue, c'est la façon dont on comprend les choses, la façon dont on aborde la réalité. Cet aspect est essentiel, 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. C'est essentiel, parce que nous allons avancer sur cette base avec beaucoup de force et nous allons nous diriger dans une certaine direction.

A travers notre parcours, si la vue n'est pas complètement claire, une accumulation de mérite prend 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 erronée, le but que nous atteindrons le sera également. C'est l'expérience que nous ferons.

Il s'agit de donner un sens au chemin parce qu'il est concret.

Chaque courant spirituel est centré sur un but et la méditation que nous allons mettre en œuvre va servir ce but. Si nous ne discriminons pas [les différentes vues en lien avec ces courants], nous allons bien entendu suivre un chemin qui sera bon, parce que tous les chemins permettent de purifier et d'accumuler du mérite, mais nous n'obtiendrons pas le fruit ultime.

Gompa, la méditation et tcheupa, la conduite, sont toutes deux fondées sur taoua, la vue.

### 2. Instructions de 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 le texte et les instructions données comme référence. Cette démarche vous permet d'approfondir progressivement votre compréhension.

Lorsque j'explique quelque chose, chacun en a une représentation qui lui est propre. Si nous échangeons sur nos représentations, si nous réfléchissons ensemble, nous pourrions progressivement nous rapprocher de ce qui est vraiment dit, de la réalité du dharma. Le fait de parler ensemble, d'échanger permet de clarifier le sens et de vraiment éprouver ce qu'est le dharma.

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 nous faut mettre à jour la différence entre notre version des choses et ce qui dit vraiment le dharma, d'où l'importance encore une fois de l'échange. Et si nous nous rapprochons du sens du dharma, notre pratique prendra un tour vraiment différent.

## 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 que notre esprit atteigne l'état de bouddha. Ce point de départ est essentiel : il nous faut reconnaître l'importance d'atteindre l'éveil. Quand cela est acquis, nous allons pouvoir, petit à petit, envisager des solutions et comprendre également l'importance de la pratique de l'étude, de la réflexion et de la méditation. 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 aucun résultat si elles ne sont pas en lien avec la compréhension du sens de l'enseignement. L'étude et la réflexion sont indispensables, mais il nous faut savoir comment la relier à la méditation, parce que c'est de cette union que résulte le fruit.

Il est nécessaire de comprendre que si la pratique du Vajrayana repose sur une compréhension erronée, cela aura pour conséquence de perturber cette pratique et tous les progrès qui lui sont reliés. C'est pourquoi il nous faut acquérir une compréhension juste des enseignements (par une bonne écoute et 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 les aborder de manière plus détaillée.

Les trois livrets sont disponibles (Les modes de connaissance, première approche et approfondissement n°1 et approfondissement n°2).

## 2.3. Méthodologie

Il est conseillé de constituer des petits groupes de cinq personnes environ, de vous retrouver régulièrement pour étudier ensemble. Il est préférable que tous les groupes d'un centre étudient le même texte afin de rendre plus aisé 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 pour réunir les groupes d'étude et poser vos questions restées en suspens.

Dans un premier temps, une personne lit un passage du texte, tandis que les autres s'efforcent d'écouter et de comprendre. Ce qui est demandé, c'est que chacun exprime 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 sur base du sens 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, il est préférable de ne pas utiliser un dictionnaire ou de se référer à d'autres textes. 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-même, et clarifiez votre compréhension lors d'un questions/réponses.

Prenez le temps de réfléchir aux différents termes, d'en vérifier votre compréhension avec les autres. 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 paire 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, ils se font écho et se nourrissent l'un l'autre.

Essayez de faire que chaque phase de votre pratique soit en lien avec ce que vous étudiez. Combinez avec la pratique ce que vous apprenez, c'est ainsi que vous acquerrez une meilleure compréhension.

#### 2.4. Thèmes à étudier

Depuis les années 2006/2007 à DKL, Rinpoché et les Khenpo ont donné des enseignements concernant la vue, la méditation et la conduite. Trois aspects ont été abordés et sont ce qu'il faut étudier pour pratiquer.

L'étude se base sur trois textes :

- 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. Ce texte détaille les différentes modes de connaissance et fournit une définition de la vacuité.
- le Nyingpo Tenpa (La Nature de Bouddha) du Troisième Karmapa sur la nature de bouddha. (La connaissance de la nature de bouddha permet de comprendre l'état de présence à cultiver dans la méditation.)

Ces trois enseignements sont indispensables pour la pratique de la méditation dans la perspective du Mahamoudra et pour la pratique des yidam dans le cadre du Vajrayana.

La question que l'on peut se poser serait : « Mais que faut-il étudier en premier lieu ? » Rinpoché conseille d'étudier dans un premier temps le Namshé Yéshé puis le Nyingpo Tenpa, car ces deux textes sont d'une grande aide pour la pratique.

### 3. Quelques éléments rajoutés par le GRED

#### 3.1. Concernant le cursus d'étude

La rencontre avec les KTT nous a amené à proposer un autre cursus d'étude :

- Du coussin à la vaisselle et/ou La méditation
- Les trois options de pratique
- Se Relier
- Puis le cursus ci-dessus proposé par Rinpoché

Commencer par étudier les transcriptions des paroles même de Jigmé Rinpoché présente l'intérêt de mieux comprendre sa vision, sa façon de penser. Il devient alors tout naturel de suivre le cursus qu'il propose.

### 3.2. Comment comprendre le sens de ce que nous étudions

Ce qui se passe souvent dans ce genre de situation où l'on étudie en groupe, c'est que chacun donne son avis sur la compréhension qu'il a, plus en lien avec ce qu'il ressent, c'est cela qui vient spontanément.

Mais ce n'est pas ce qu'il faut faire. Ce qu'il faut faire : c'est se demander « pourquoi l'auteur dit ça ? » ou « pourquoi il dit ça comme ça ? », « qu'est-ce qu'il veut dire quand il dit ça ? ».

Quand on se pose ce genre de questions, ça veut dire qu'on cherche à comprendre à quoi font référence les mots. Et tant avec Jigmé Rinpoché qu'avec les khenpos, c'est d'autant plus important parce qu'ils utilisent les mots très précisément. C'est en suivant leurs enseignements qu'on comprend de mieux en mieux ce à quoi ils font référence.

Donc, quand on étudie un texte, quel qu'il soit, que ce soit les paroles de Rinpoché ou l'enseignement d'un Khenpo, il faut se demander ce que l'auteur a voulu dire par là, et non pas : qu'est-ce que ça me dit ?

Il ne faut pas hésiter à revenir maintes fois sur les mêmes passages, tant que la compréhension n'est pas claire sur le sens. Chaque lecture et réflexion amène un éclairage toujours plus profond. C'est à force de relire plusieurs fois la même chose, qu'il y a des détails qui apparaissent alors qu'ils n'apparaissaient pas au début. Ces détails sont importants et le fait de revenir dessus plusieurs fois permet vraiment d'approfondir. Et cela nous sera utile pour la compréhension de la suite du texte. Cela suppose que l'étude d'une transcription prendra beaucoup de temps. Même si cette étude doit prendre deux ans, cela n'est pas un problème. N'hésitez pas à soulever les questions. L'essentiel est d'en retirer une véritable compréhension.

### 3.3. La méthodologie

En ce qui concerne la méthodologie, il est bien de prévoir à l'issue d'une session d'étude la partie que vous étudierez la fois suivante. Ainsi chacun pourra réfléchir individuellement au préalable sur la partie que vous étudierez ensemble. Cela rendra l'échange plus fructueux et les points délicats apparaîtront plus clairement.

#### Le rôle de l'animateur

Une personne différente à chaque session anime la session. Cette animation consiste à lire un passage et à le reformuler pour s'assurer d'avoir bien compris et préciser les points obscurs s'il y en a. Ensuite les autres interviennent pour faire part de leur compréhension ou des points non compris, ce qui soulève la discussion.

Quand les participants en viennent à dévier du propos de l'étude, l'animateur ramène la discussion au sujet du moment.

Quand l'animateur prépare les passages à étudier à la session suivante, il peut, par exemple, surligner les passages qui font s'élever les questions. Il va voir s'il y a beaucoup de choses surlignées et cela va lui donner une idée du temps que cela va prendre. Ainsi, il saura à peu près la quantité de texte à préparer.

Celui qui prépare doit se questionner, voir s'il comprend lui-même. Il faut vraiment faire attention aux mots et à ce qu'ils veulent dire dans ce contexte.