

KARMÉ GUENDUNE



« Karmé Guendune »

(sangha du Karmapa) est le bulletin de l'ermitage monastique et des centres de retraite de Dhagpo Kundreul Ling, en Auvergne. Cette communauté fut créée par Guendune Rinpoché, selon les souhaits du XVI^e Gyalwa karmapa de répandre l'enseignement du Bouddha en Occident.

LETTRE DE
DHAGPO
KUNDREUL
LING

N° 48 - HIVER 2020

www.dhagpo-kundreul.org



TÉMOIGNAGES SUR LES ALLOCUTIONS DE KARMAPA

Chers amis lecteurs,
Après le témoignage détaillé et profond de Gendun Rinchen, nous vous invitons cette fois-ci à voyager parmi les témoignages de pratiquants. Ils ont eu la gentillesse de bien vouloir partager avec nous leurs impressions sur les textes avec lesquels Thaye Dordje, le 17^e Gyalwa Karmapa nous nourrit depuis le début de cette pandémie. Puissent ces mots nous inspirer à revenir encore et encore au paroles de notre précieux maître !
Et puisse cette nouvelle année voir se développer notre sagesse et notre bienveillance dont nous avons tant besoin en ces temps mouvementés !

NADÈGE

Les allocutions du Gyalwa Karmapa me sont d'un grand soutien, me montrant comment prendre soin de tout et de tous.

Ces enseignements ouvrent mon esprit dévoilant les vues erronées, ce qui peut m'éviter des erreurs. Ils le rendent plus malléable en dé-solidifiant et en déstabilisant les concepts. Ils me montrent qu'il n'y a aucune garantie, rien à quoi s'accrocher car tout est mouvement d'interdépendance et de vacuité.

Ces «pensées» me bouleversent, m'émeuvent. Elles me touchent dans

cette part invisible de moi-même, me ramenant au plus profond dans «ce qui est», l'instant, l'essence... Vers l'essentiel dans ma propre expérience me permettant d'accueillir, de prendre soin et d'évoluer.

Sa présence est un refuge, un espace rassurant dans cette impermanence. Comme mon cœur est relié à Gyalwa Karmapa, je peux accepter ce qui pourrait me mettre dans un vrai état de panique sans ce refuge.

Il nous montre l'exemple de la voie des Bouddhas et bodhisattvas. Cela m'entraîne dans un fort élan et inspiration à suivre le chemin de ces

Êtres merveilleux d'amour et de compassion.
Je sens qu'il nous guide sans nous saisir, sans non-plus nous lâcher.
À cela je ressens une profonde gratitude.

JACQUES

Ma compréhension a évolué surtout quant au changement. Avant je ne voyais pas vraiment le sens de l'impermanence, maintenant il y a acceptation que tout est impermanent et interdépendant.

Ces textes renforcent ma confiance et ma motivation pour suivre ses pas, pour devenir un bodhisattva moi aussi.

Ce qui m'a touché le plus est l'allocution pour le parinirvana de Shamar Rinpoché (allocution de juin 2020), car il y montre bien ce qu'est un bodhisattva.

Une autre des allocutions qui m'a le plus marquée est celle sur le personnel soignant, qui sont mis en parallèle avec les bodhisattvas : faire les choses car on sait qu'on doit les faire, car la compassion est la nature de notre esprit. Alors on y va, on le fait, et en même temps on ne sait pas vraiment pourquoi on y va. Ça permet de lâcher tous ces états d'esprit d'espoir et de crainte, et de faire avec plus d'ouverture, légèreté, joie.

LUCIE

La lecture des mots de Karmapa m'a apporté davantage d'acceptation que les moments difficiles font partie de la vie. Même si je sais cela à un niveau intellectuel et aussi grâce à mon vécu et grâce à l'observation des autres, en réalité je ne comprends pas vraiment cela puisque je suis toujours en lutte contre les événements difficiles.

Je suis en lutte parce que j'ai peur de la souffrance mais aussi parfois à cause de la pression exercée par les entourages sociaux, familiaux ou autre qui voient

la souffrance, la maladie, les épreuves individuelles comme autant d'anomalies ou de failles chez l'individu. Karmapa montre à plusieurs reprises non seulement l'interdépendance de la fortune et de l'infortune mais aussi que les moments d'épreuve peuvent être source d'une vraie richesse. Cela m'a aidé à me défaire un peu d'une certaine pression.

PATRICIA

Les messages de Karmapa m'ont donné, et continuent à me donner, de la confiance et de la joie sur mon chemin de pratiquante. Se tenant éloigné de la technique, Karmapa parle à mon intellect c'est sûr, mais surtout à mon cœur, à ce qui respire en moi. Il se tient très proche. J'ai une sensation de vertige souvent, et en même temps de joie. Merci Karmapa.

AIMÉE

Merci à Karmapa pour son soutien durant ce confinement, confinement qui fut sombre mais lumineux à la fois par sa bienveillante attention et son enseignement éclairant, soulevant les voiles de notre peur et notre ignorance. Il m'a aidé à regarder la réalité du changement en me laissant porter par le courant avec confiance.

FABIENNE

Pendant le premier confinement, les publications des allocutions de Karmapa ont rythmées ma pratique, et même ma vie. Chacune d'elles m'a touchée au cœur, et a été d'une grande importance ; elles étaient parfois encourageantes, poétiques, « enveloppantes » dans la compassion évidente de Karmapa.

Mais parfois elles étaient plutôt comme un aiguillon me titillant, m'obligeant à ne pas succomber à la facilité, à



ne pas « ronronner » sur mon coussin. Je pense plus particulièrement à un message vraiment déclencheur, révélateur pour moi ; celui du 2 avril (sur le karma et le changement). A la première lecture, ce fut comme si Karmapa ôtait progressivement toutes les protections, tous les soutiens, toutes les béquilles que je me suis fabriquées ! A chaque phrase, je me sentais de plus en plus dépouillée, vidée, et comme nettoyée de quelque chose. Mais en même temps c'était paniquant ; j'avais l'impression d'accéder à un espace infini, sans avoir quoi que ce soit à quoi me raccrocher. Je l'ai relue plusieurs fois, mais au fur et à mesure c'était comme si les mots eux-mêmes ne pouvaient plus assumer leur fonction habituelle ; alors je suis allée méditer... Gratitude !

CORINNE

Je tiens tout d'abord à remercier Karmapa d'avoir partagé ces textes et pensées dans cette période troublée. Dès le texte de janvier 2020, j'ai été surprise par les paroles de Karmapa à la fois concrètes, pragmatiques... et centrées sur la pratique. Les textes de Karmapa m'ont aidée à me relier à mes questions et émotions du moment, soulevées par la pandémie et à les replacer dans le contexte bouddhiste de la souffrance et de l'origine de la souffrance, des quatre sceaux, de tonglen, de l'impermanence, du mantra de six syllabes, du temps, du corps... Entre les nouvelles de la radio... et les textes de Karmapa, j'ai pu, plus que jamais, réaliser que je vis une

vie quotidienne d'habitudes et bercée de concepts, et qu'en même temps je nourris une pratique bouddhiste qui s'appuie sur une vision de l'humain pas toujours accordée à ce quotidien. Je cherche une sécurité et... il n'y a pas de sécurité à trouver !

Les textes de Karmapa me permettent d'avancer avec ces deux « chaussures » et de les considérer toutes les deux inséparables et associées : je peux dire que les paroles de Karmapa ont renforcé les deux pour « pouvoir employer ce moment... pour comprendre et embrasser le karma par l'intermédiaire de la pratique. » Ces textes m'aident à partir de la situation dans laquelle je suis, pour l'ouvrir aux paroles du Bouddha ; et pour cela je reviens régulièrement lire ces textes d'actualités que Karmapa a partagé avec nous.

CAROLINE

« L'éveil est l'acceptation complète du changement. » (texte du 2 avril 2020)

Cette phrase de Karmapa m'a profondément marquée. Grâce à elle, j'ai comme pris conscience que l'éveil était réellement à portée de main, pas quelque chose de lointain et difficilement accessible, mais quelque chose dont on peut véritablement se rapprocher jour après jour puisque nous rencontrons le changement chaque jour, voire plusieurs fois par jour. Ces rencontres quotidiennes sont donc autant d'instantanés de pratique possibles, autant d'actes qui nous rapprochent de l'éveil. Quel bonheur de prendre conscience de cela !

ALLOCUTIONS DE KARMAPA

Vous pouvez trouver les allocutions de Karmapa sur le site de Dhagpo Kagyu Ling à l'adresse suivante : www.dhagpo.org/fr/actualites/1991-karmapa-pensees-sur-envie

Nous avons choisi de vous proposer plus particulièrement l'allocution suivante, car de l'avis de nombreux lecteurs, elle nous montre que l'éveil n'est pas quelque chose d'extraordinaire, qui serait complètement hors de notre portée, mais qu'au contraire, il se niche dans la réalité ordinaire de chaque instant, et que c'est justement cela, qui est extraordinaire.

THAYÉ DORJÉ, SA SAINTETÉ LE XVIIIE GYALWA KARMAPA, EXAMINE LA NOTION D' « ORDINAIRE » ET D' « EXTRAORDINAIRE » - 26 AVRIL 2020

Lorsque nous essayons d'appliquer les méthodes des bodhisattvas, de penser aux autres et d'accomplir leur bien, nous pouvons nous sentir submergés. Nous pouvons avoir l'impression d'être trop ordinaires. Quel est le problème avec le fait d'être ordinaire ? Tous les bodhisattvas ne se sont-ils pas trouvés dans cette position à un moment donné ? Ils ont dû se sentir complètement impuissants et inutiles. Ils ont néanmoins actualisé leurs qualités extraordinaires simplement en acceptant leur état ordinaire. Comment cela s'est-il produit ? Ils ont tout d'abord essayé de trouver cet état extraordinaire, par tous les moyens possibles, à l'image du prince Siddhartha, mais à la fin, une fois tous leurs espoirs déçus, ils ont accepté leur état ordinaire. Ils ont finalement compris que vieillir est naturel.

Ils ont finalement compris qu'il est tout aussi naturel de tomber malade et de mourir.

Il n'y a aucun problème à éprouver la vieillesse, la maladie et la mort, aussi ordinaires semblent-elles.

De telles expériences ont eu lieu d'innombrables fois.

Ces expériences ordinaires n'ont jamais empêché d'autres expériences de se produire.

Ce n'est pas comme si ces expériences ordinaires étaient un coup d'arrêt, coupant court à toutes les expériences extraordinaires.

Après tout, cette expérience présente est encore possible.

C'est donc cette simple acceptation qui met un terme à la quête visant à sauver tout le monde de la mort et de toutes les autres expériences naturelles et ordinaires.

À la place, cette quête pour sauver tout le monde de la mort se transforme en une quête pour aider tout le monde à em-

brasser l'acceptation de ce schéma ordinaire.
C'est ainsi que les bodhisattvas deviennent des bodhisattvas.
Nous aussi sommes exactement dans la même position qu'eux.
Nous ne trouverons pas une once de différence si nous nous comparons aux bodhisattvas.
Ne nous imposons pas de gravir une montagne sans sommet.
Ce n'est pas du tout une montagne.
Quand nous gravissons des montagnes, nous les redescendons également.
Il ne s'agit pas d'un mauvais présage.
C'est ce qu'il y a de plus naturel.
La descente de la montagne est indispensable à notre satisfaction.
S'il existe ce qui serait un avantage, le nôtre est de pouvoir utiliser la réalisation des bodhisattvas pour ne pas avoir à rechercher un état distinct et extraordinaire.
L'état de bouddha n'est pas distinct de l'état ordinaire.
Il n'a jamais été question qu'il en soit ainsi.
Si vous croyez par superstition que l'état ordinaire est, en fait, ordinaire, considérez alors la chose suivante : les lotus immaculés naissent de la boue.
Il ne s'agit pas uniquement d'une façon de parler.
C'est une réalité.
Nous sommes exactement ainsi.
Des compositions de boue physique et mentale, l'ordinaire, ont produit une expérience immaculée comme celle-ci : nous.
Ou vous. Ou moi. Quel est le problème ?
S'il y a un problème, il s'agit de notre résistance à ce mode naturel.
Nous ne pouvons pas séparer la sagesse immaculée de la boue.
Si nous essayons, nous n'en retirerons qu'une statue inerte ou une idée de ce que nous sommes.

C'est tout ce que nous obtiendrons
Mais c'est précisément cette statue sans vie ou cette idée qui constitue la mort.
Ce n'est donc pas ce que nous voulons. Du moins, si nous sommes sains d'esprit.
Par conséquent, mes chers amis du Dharma, si vous souhaitez accomplir le bien des autres, essayez d'accepter cet état ordinaire.
Lorsque je dis « accepter », il ne s'agit pas de le comprendre comme « assumer ce fardeau » ou « ne rien faire » !
À la place, acceptez-le plutôt parce qu'il n'y a pas d'autres voies.
Il n'y a pas de voie extraordinaire.
Il n'y en a jamais eu.
Nous avons cet avantage.
Nous n'avons pas besoin d'essayer d'aplanir chaque montagne pour le bien de tous les êtres, au nom de cette voie extraordinaire.
S'il y a un chemin plat, nous le parcourons.
S'il y a un chemin accidenté, par conséquent nous le parcourons.
Nos pieds ne se préoccupent pas du fait qu'ils doivent marcher sur le sol.
Le sol n'oblige pas les pieds à y marcher.
Il y a simplement le fait de marcher.
Rien de plus, rien de moins.
C'est extrêmement ordinaire.
Pourtant, si nous considérons cela de manière théâtrale, c'est tout à fait extraordinaire, parce que nous ne trouvons pas les mots pour décrire la raison pour laquelle ces pieds marchent sur le sol.
À gauche ; puis, à droite.
Depuis les temps sans commencement.
Ça, c'est extraordinaire !

GRANDE ACCUMULATION DE PRATIQUE (DROUPCHEU) DE DORDJÉ PAGMO

Environ 70 lamas et droupchas de Dhagpo Kundreul Ling (Auvergne, France), Dhagpo Kagyu Ling (Dordogne, France), Dharmazentrum Möhra (Thuringe, Allemagne) et Karma Migyur Ling (Montchardon, France) s'étaient réunis du 12 au 18 septembre, dans le grand temple du Bost pour une semaine de pratique d'accumulation de Dordjé Pagmo.
Les bienfaits de cette semaine étaient dédiés à tous les êtres, plus particulièrement à tous ceux souffrant de la Covid 19 de manière directe, ainsi que ceux qui ont vu se détériorer leur situation économique, familiale, de santé physique et morale et leurs libertés, et aussi aux victimes des diverses catastrophes dans le monde.
Les droupcheus sont des formes de pratique intensives qui permettent de garder vivantes les transmissions des grands yidams et protecteurs de notre lignée. Cette façon de faire traditionnelle est le support d'une grande collection de mérite et de sagesse. C'est pourquoi Kundreul Ling met en œuvre régulièrement ces accumulations.
Le yidam Dordjé Pagmo (Vajrayogini) représente la sagesse naturelle du parfait éveil. Sa pratique ap-



partient aux tantras supérieurs. Elle fait partie des yidams principaux de notre lignée Kagyu.
Pendant le 6^{ème} jour de ce droupcheu un rituel d'offrande dans le feu (djinsek) fut effectué. Celui-ci est l'occasion de rassembler toutes les bénédictions de cette accumulation de pratique pour faire de vastes souhaits pour le monde.
Toutes les mesures sanitaires (masques, distance de protection, etc.) avaient été prises pour que ce beau moment de pratique collective se déroule au mieux.
Les pratiquants des environs ont pu venir se joindre à la pratique (en récitant des mantras ou simplement en méditant) pour participer de cette intention bénéfique tournée vers tous les êtres.

MOINES ET MONIALES

PENDANT LE CONFINEMENT

Le sangha monastique profite de ce nouveau confinement pour mettre l'accent sur les instructions de nos maîtres : pratiquer davantage ensemble, trouver de nouvelles opportunités et de nouveaux moyens de rester en lien avec l'extérieur. Ainsi nous avons accompli davantage de rituels ensemble, nous avons initié notre page Facebook, diffusé en visio-conférence le rituel pour le parinirvana de lama Guendune Rinpoché, les pratiques quotidiennes et accumulations de Tchenrézi, le gourou yoga de Milarépa.

Les témoignages que nous recevons régulièrement nous rendent encore plus conscients des difficultés vécues par beaucoup dans cette période. D'autres personnes témoignent du lien et du soutien qui se créent à travers le partage des rituels par Zoom. Cela nous invite à poursuivre ces retransmissions. Tout ceci nous montre plus que jamais la valeur de la pratique



et des souhaits.

Comme Karmapa l'a dit lors de sa venue à Dhagpo Kagyu Ling, il peut être difficile de penser à tous les êtres et on a plus d'aise à avoir en tête une dizaine de personnes. Nous pensons donc à nos familles, aux personnes qui nous soutiennent par leurs dons, aux bénévoles qui offrent de leur temps, à celles et ceux qui maintiennent l'activité des KTT/centres Dhagpo urbains, à tous ceux qui font ou ont fait que Kundreul Ling soit ce lieu exceptionnel, ce phare dans cette période tourmentée qui, nous l'espérons, s'apaisera bientôt et nous permettra de nous retrouver ici même.

ENSEIGNEMENT DE THINLEY RINPOCHÉ

L'enseignement portant sur L'Introduction à la conduite des bodhisattvas, de Shantideva dont Thinley Rinpoche avait commencé la transmission détaillée à Kundreul Ling depuis plusieurs années a pu être suivi par de nombreuses personnes du 3 au 6 septembre grâce à une diffusion sur notre chaîne YouTube.

Pour rappel, L'Introduction à la conduite des bodhisattvas décrit le développement de la bienveillance et de l'esprit d'éveil. La mise en œuvre de ces qualités fondamentales permet l'accomplissement de notre propre bienfait et de celui des autres, tant sur le plan temporaire que sur le plan définitif.

La finesse et la précision de Thinley Rinpoche sur le sujet apporte à ces enseignements une richesse inestimable.

Cette année l'explication couvre l'ensemble du chapitre 7, celui sur la paramita de la persévérance et devrait se poursuivre sur de prochaines périodes que nous communiquerons dès qu'elles seront planifiées.



BRÈVES

■ Plus de 150 personnes ont pu suivre la diffusion du rituel de Milarépa pour le parinirvana de Lama Guendune Rinpoché le 31 octobre dernier et de très nombreuses katas ont été déposées sur son trône par les monastiques au nom de ceux et celles qui en avaient fait l'offrande sur notre site.

■ Kundreul Ling a désormais sa page Facebook ! Celle-ci se nomme « Dhagpo Kundreul Ling » et vous pouvez y trouver régulièrement des news, des photos, des phrases de nos maîtres et plein de surprises à venir.

■ Une trentaine d'arbres ont été plantés dans le parc ; arbres d'ornementations (liquidambers, tilleuls de Hollande, genévriers, bouleaux de l'Himalaya, tilleuls argentés, érables cannelle...) et arbres fruitiers (poiriers, pêchers de vigne, cerisiers...)

■ Après nettoyage et restauration, la statue de Marpa a pris sa place définitive dans le grand temple, occupant la première des cinq grandes niches à droite du Bouddha. Les quatre autres statues des maîtres de notre lignée prendront petit à petit leur place à sa suite.

SOUHAITS ET PRIÈRES

Si vous ou l'un de vos proches traversez une période difficile (décès, maladie ou autres), vous pouvez demander un soutien spirituel à la communauté de Kundreul Ling, en téléphonant à l'accueil du Bost (04 73 52 24 34). Nous inscrirons les noms donnés sur la liste des intentions de prières et de souhaits qui est transmise quotidiennement à tous les centres de retraite et aux ermitages monastiques.