

# 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<sup>e</sup> Gyalwa karmapa de répandre l'enseignement du Bouddha en Occident.*

LETTRE DE  
DHAGPO  
KUNDREUL  
LING

N° 46 - AUTOMNE 2019

www.dhagpo-kundreul.org



## ILS SONT SORTIS DE RETRAITE ...

Les vingt-sept hommes et femmes engagés dans le précédent cycle de retraite de trois ans et trois mois firent leurs premiers pas au dehors le 15 août dernier. Trois ans et trois mois s'étaient écoulés depuis leur entrée dans les centres de retraite de Kundreul Ling par un jour de pleine lune en mai 2016. Certains terminaient une retraite de fondation, d'autres achevaient un deuxième, troisième, quatrième ou cinquième cycle de retraite. Après avoir effectué l'offrande symbolique de l'univers (ou mandala), devant les stoupas et dans les temples des deux lieux (le Bost et Laussedat), tout le monde s'est ensuite réuni dans le grand temple autour de Jigmé Rinpoché et de Gendun Rinchen qui étaient venus prendre part à cet événement majeur de notre communauté, une présence réjouissante pour tous les pratiquants réunis sur le lieu. Entourés également de leurs amis et de leur famille, les retraitants ont continué à accomplir, offrandes, prières de souhaits et de dédicace. Plus de sept cents personnes étaient présentes. À l'issue de cette cérémonie, ils convièrent leurs proches dans l'un des six centres de retraite où ils s'étaient consacrés à l'étude et à la pratique des transmissions spirituelles qu'ils avaient reçues. En fin d'après midi, ils ac-

complirent le rituel des protecteurs de l'enseignement, puis le lendemain matin, le rituel de Milarépa, grand yogi de notre lignée. Ce furent deux journées particulièrement intenses en échanges au cours desquels les expériences vécues par tout un chacun purent être partagées.

Deux retraitants, Mingyur et Tendar nous livrent leurs impressions sur leur expérience de la retraite.

### **KARMÉ GUENDUNE : QU'EST-CE QUI VOUS A CONDUIT À VOUS ENGAGER DANS UN CYCLE DE RETRAITE DE TROIS ANS ?**

**TENDAR :** Au départ, j'avais le souhait de pratiquer dans des conditions de retraite. J'ai commencé à Marfond avec mon amie pendant six mois. Nous étions suivis par lama Wally. Puis, on a continué à l'extérieur, dans un cadre plus libre tant que j'avais des économies.

**MINGYUR :** La première fois que j'ai écouté un enseignement bouddhiste, c'était un lama qui venait du monastère du Bost qui était venu à Cologne, la ville où je vivais en Allemagne. Il avait fait une introduction à la pratique de la méditation assise sur un coussin qui a eu un très fort impact sur moi. J'ai eu envie d'aller voir ce lieu d'où il venait après avoir vu une vidéo qui montrait la vie de Guendune Rinpoché et ce

qu'il avait créé là-bas en France. Je me suis rendu au Bost. Là j'ai rencontré les guides de retraites de trois ans pour les femmes. J'étais attirée par les retraites de trois ans. J'ai ensuite décidé de faire cette expérience, mais j'ai d'abord voulu finir mes études avant de m'y engager. Je suis arrivée sur le lieu pour le cycle de retraite qui a commencé à 2001.

**KG : TU AS ENSUITE CONTINUÉ AVEC UN DEUXIÈME CYCLE DE RETRAITE ?**

**TENDAR :** Oui. Lama Tendzin m'a proposé de continuer, de faire une seconde retraite. C'était plus intensif et plus concentré. On avait quatre heures de pratique quotidiennes supplémentaires, par rapport à la première retraite. Ça bougeait davantage au niveau des émotions. Il y avait des accumulations extensives de mantras, difficiles pour moi à réaliser. J'ai connu des frustrations, cependant cela m'a beaucoup intéressé de connaître des pratiques aussi profondes, même si je ne me sentais pas au niveau.

**MINGYUR :** Oui, j'ai voulu aller plus loin, approfondir la pratique. Au début, je me sentais immature. Après cinq retraites, je me suis sentie plus stable et plus mûre intérieurement, pour pouvoir continuer la pratique à l'extérieur et pour qu'il puisse y avoir un bienfait pour moi et pour les autres.

**KG : QU'AS-TU RETIRÉ DE L'EXPÉRIENCE DE RETRAITE QUI TE SEMBLE UTILE MAINTENANT À METTRE EN APPLICATION DANS TA RELATION AVEC LES AUTRES ?**

**TENDAR :** Je voudrais apporter quelque chose aux autres dans le sens où je ne veux plus être aussi occupé à rechercher quelque chose pour moi-même ou pour ma propre évolution spirituelle. On nous a donné une grande richesse de méthodes pour nous entraîner dans ce but avec la vigilance et Tonglen (prendre la souffrance et donner le bonheur). Par exemple, j'avais l'attente d'obtenir un résultat rapide pour résoudre la colère en moi grâce aux antidotes proposés dans les pratiques. Je suis

maintenant plus conscient que c'est un entraînement sur le long terme, qu'il faut attendre avant d'avoir un véritable résultat et que le fait de pouvoir quand même simplement s'entraîner, c'est déjà un bienfait. Ça ne marche pas toujours immédiatement.

**MINGYUR :** J'ai ressenti un bienfait pour moi, pour mes amis du dharma, pour ma famille, mes enseignants, pour tout le monde. Tout a changé pour moi de façon positive. Je me suis sentie plus ancrée dans la réalité. Je voyais plus clairement en moi. Cela m'a pris du temps pour commencer à changer mes habitudes, mes tendances grâce à la bénédiction de la pratique.

**KG : QUE DIRAIS-TU À QUELQU'UN QUI S'INTERROGE SUR LA MANIÈRE DE SE PRÉPARER À FAIRE UNE RETRAITE DE TROIS ANS ?**

**TENDAR :** Je lui conseillerais de commencer par une retraite de trois mois dans un groupe. Ça me semble important de pratiquer suffisamment longtemps avec un groupe. Une semaine, c'est beaucoup trop court pour avoir une idée de ce que c'est vraiment que de passer plus de trois ans ensemble. Sinon, c'est comme si on partait à l'aventure, on n'a aucune idée de ce à quoi on va être confronté. Autrefois, les futurs retraitants vivaient et travaillaient ensemble dans un centre du dharma, parfois pendant un an ou même plus. C'était une bonne préparation. Lama Wally nous disait que le fait de s'impliquer dans l'activité d'un centre du dharma permettait de réunir un grand nombre d'actes positifs qui apportaient ensuite de grands bienfaits pendant la retraite.

**MINGYUR :** Je lui dirais de ne pas aller trop vite, de commencer doucement et de rencontrer un lama pour être guidé afin de recevoir les premières instructions qu'il mettra en pratique. D'abord, je lui conseillerais d'écouter, d'étudier le sens des enseignements pour vérifier qu'ils sont vrais et justes et de mettre en pratique les notions de refuge, de bouddha, de dharma et de sangha pendant une jour



La communauté et les amis de Kundreul Ling se retrouvent devant le grand temple avec les maîtres et les retraitants

née, puis un week-end et ensuite une semaine. S'il désire aller plus en profondeur et que son souhait de pratiquer intensivement se renforce, il y a aussi la possibilité à Kundreul Ling de faire des retraites de trois mois qui sont l'occasion de se relier à un guide de retraite de trois ans.

#### **KG : COMMENT ENVISAGEZ-VOUS L'APRÈS RETRAITE ?**

**TENDAR :** J'aimerais faire l'expérience de la vie au monastère et voir si ça se passe bien. Je voudrais continuer le chemin spirituel dans un cadre favorable et apprendre à donner

dans une communauté. Je souhaite aussi être plus disponible pour aider mon père qui a des problèmes de santé.

**MINGYUR :** Pendant ma dernière retraite, je me suis formée pour aider les enseignantes de retraite. Cela m'a préparée pour une nouvelle étape qui sera maintenant d'aller au monastère. Ma première priorité sera de continuer la pratique formelle et de préserver du temps dans ce but. Ce sera la base sur laquelle je m'appuierai pour m'engager dans l'activité. Je suis particulièrement intéressée par les différents aspects liés aux rituels.

## DE DHAGPO KAGYU LING À KUNDREUL LING ENSEIGNEMENTS ET TRANSMISSIONS DE SA SAINTETÉ KARMAPA

PLUS DE 3000 PERSONNES SE SONT RÉUNIES POUR LES ENSEIGNEMENTS ET TRANSMISSIONS DONNÉS PAR THAYÉ DORJÉ, SA SAINTETÉ LE 17<sup>ÈME</sup> GYALWA KARMAPA, À DHAGPO KAGYU LING DU 20 AU 22 SEPTEMBRE DERNIER.

L'atmosphère était détendue et joyeuse, à l'instar de ce qui s'était passé lors de sa visite au Centre européen de la Voie du Diamant en Allemagne au mois d'août, première étape de la visite des centres européens reliés à son activité. Karmapa a commencé par exprimer qu'il appréciait les efforts de chaque participant afin d'être présent et a expliqué combien un tel lieu était rare et précieux dans le monde d'aujourd'hui, un centre où les gens peuvent accéder à des enseignements bouddhiques authentiques. Il a insisté sur l'importance du bon sens et de la patience, et sur le fait que la voie de l'altruisme consistait à accomplir de nombreux actes vertueux afin que l'éveil se

manifeste au terme du chemin. Il nous faut poursuivre ce chemin, en pratiquant régulièrement sans excès ni attitudes extrêmes. Il a également enseigné sur la prise de refuge et la manière d'engendrer l'esprit d'éveil. Le lendemain, pendant l'initiation de Tchenrézi, il a aussi conféré les vœux de refuge et de bodhisattva, car ils sont naturellement inclus dans cette transmission. Après avoir expliqué les étapes de la pratique de Tchenrézi, il a donné des instructions détaillées sur la façon de se concentrer pendant la méditation. Chacun a pu apprécier cette occasion extraordinaire de recevoir ces transmissions et de partager directement la pratique avec Karmapa.

## GYALWA KARMAPA PRÉSENTE SON FILS THUGSEYLA LORS D'UNE CÉRÉMONIE PUBLIQUE

Début octobre, il se rendit à Kundreul Ling afin de donner aux futurs retraitants les transmissions nécessaires à leurs pratiques. En effet, un prochain cycle de retraites traditionnelles débutera le 12 novembre prochain. Une vingtaine d'hommes et de femmes y prendront part. Cette fois, il n'y aura pas de retraite de fondation, tant du côté des hommes que de celui des femmes, comme c'était le cas lors des trois derniers cycles de retraites.

Sa Sainteté Karmapa était accompagné de son



épouse Sangyumla et de son fils Thugseyla, né le 11 août 2018 en France. C'est le premier enfant de Gyalwa Karmapa qu'il a présenté le 8 octobre dernier au grand temple du Bost en présence de la ►►

communauté monastique et de nombreux pratiquants venus pour l'occasion. « C'est un très grand plaisir pour moi d'être ici pour vous présenter Thugseyla aujourd'hui, a-t-il dit. « Il a maintenant presque quatorze mois. Il est encore vraiment très jeune. Cependant, je suis ravi de partager ne serait-ce que ces très brefs moments de sa croissance avec vous. (...) J'apprécie beaucoup que vous soyez venus jusqu'ici pour cette rencontre, malgré une vie bien remplie d'activités, malgré l'éloignement et vos nombreuses occupations. (...) Je sais qu'il y a un lien très fort entre Thugseyla et vous tous, un lien que nous ne pouvons pas nommer. Il n'est pas possible de le définir vraiment. Je suis très confiant dans le fait que ces liens créés entre lui et vous seront de très beaux souvenirs, non seulement pour cette vie-ci, mais aussi pour toutes les vies à venir. Je suis ravi de cette extraordinaire occasion qui, j'en suis convaincu, nous apportera à tous un très grand bienfait. Ma famille et moi-même nous sommes vraiment très heureux d'y prendre part. Il y aura

certainement d'autres très beaux moments semblables à celui-ci à l'avenir. En contemplant ce spectacle, je suis en train de penser à ces rôles que nous tous jouons dans cette vie. C'est un spectacle extraordinaire et aussi très ordinaire, un grand théâtre très drôle aussi, dans lequel Thugseyla joue parfaitement le rôle de bébé. Certains y jouent le rôle de parents, d'autres d'amis et d'autres encore de spectateurs. Tout cela se présente à nous comme un grand théâtre merveilleux. Je veux encore vous exprimer tous mes remerciements et vous adresser mes meilleurs souhaits et prières qui vous accompagneront toujours. Je me réjouis déjà de vous retrouver dans un proche avenir où nous serons à nouveau tous réunis. »

Le dimanche 13 octobre, Sa Sainteté prit congé de toute la communauté en venant prendre part au rituel d'offrande à Milarepa. Ce dernier moment partagé fut une nouvelle occasion de se réjouir de sa présence et du soin attentif et chaleureux qu'il prend de tous ceux qui lui sont reliés de près comme de loin.

## LA MÉDITATION EN QUESTION NOUVEL ENSEIGNEMENT DE LAMA NYGYAM

LORS DE SON TROISIÈME SÉJOUR À KUNDREUL LING,  
LAMA NYGYAM A DISPENSÉ À UN LARGE PUBLIC UN  
ENSEIGNEMENT SUR LA MÉDITATION.

**E**n premier lieu, il a rappelé l'importance de s'entraîner à l'étude et à la méditation sur la base d'une motivation correcte. Il s'agit de développer une attitude d'esprit altruiste la plus vaste possible à l'égard de tous les êtres. Il est aussi nécessaire d'établir une vue correcte de la base et du chemin. Cette vue est fondée sur la loi de causalité et sur l'interdépendance. Elle permet de ne pas nous égarer dans une vue dualiste et théiste quant aux êtres ou au monde inanimé. Grâce à un enseignement sans erreurs, nous pourrions comprendre clairement, les actes à adopter et à éviter, la façon de nous comporter afin de ne pas créer de souffrances ni de causes de souffrances. Une fois cela établi, on s'engagera dans la phase principale ou corps de la pratique, qui n'est pas à considérer seulement comme un entraînement à demeurer dans le calme mental (chiné) et à pratiquer la vision profonde (lhaktong), mais aussi comme un entraînement à la vertu. Puis, dans la phase conclusive, on s'appliquera à reverser les mérites, à dédier le bienfait obtenu par la pratique à tous les êtres sensibles afin qu'ils obtiennent la libération de la souffrance.

La phase principale consistera en deux accumulations, de mérite et de sagesse. Elles se traduiront par la pratique des six vertus transcendantes (générosité, conduite éthique, patience, persévérance, concentration et



sagesse). Lama Nygyam cite Gampopa. Celui-ci considère que le développement du calme mental conjointement au détachement du monde et à la joie aura pour résultat d'amener à la vision supérieure. En effet, si on développe trop d'attachements dans cette vie, le calme mental ne pourra pas s'établir en nous. Le calme mental seul ne permettra pas de déraciner les afflictions (cause de la souffrance) et ne conduira pas à l'éveil. Il faudra obtenir la vision profonde pour les déraciner et arriver à la libération. Outre les nombreux conseils donnés sur la pratique de la méditation, Lama Nygyam a aussi conféré des vœux de libération individuelle à de nombreux laïcs ainsi que des vœux monastiques de novices (guétsuls et guétsulmas). A la demande de Sa Sainteté Karmapa, il avait au préalable dispensé un enseignement sur les vœux monastiques. Ces explications ont suscité beaucoup d'enthousiasme et une grande ferveur en lien avec la présence profondément inspirante de ce pratiquant exemplaire à plus d'un titre. Toute la communauté exprime le souhait de pouvoir le recevoir à nouveau dans les années à venir.

## 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.*