

La Voie des héros de l'Eveil

François Granger

28/04/2014

Le Passeur Editeur - Rives spirituelles

À Guendune Rinpoché, qui a pointé le chemin de la liberté intérieure.

À tous les héros qui dédient leurs vies à s'affranchir de leur souffrance et à apaiser celle des autres.

Table des matières

Introduction	3
Chapitre 1 : 30 ans de préambule	5
Il y a bien des années...	5
Sous les drapeaux	6
Une rencontre inattendue	7
Lama Guendune Rinpoché	8
L'appel du coussin	9
L'âge des choix	11
Un crochet de compassion	12
Un changement de regard	12
Visite au labo d'anatomie	14
La patte d'oie	16
Ce qui devait arriver...	17
Un premier bilan	18
Arrivée au Bost	19
Trois ans de chantier	20
Il était une fois...	21
Assez naturellement	23
Une première prise de vœux	24
Dans ma grotte	26
L'esprit joyeux	27
Peut mieux faire !	28
Se relier au maître	30
Les derniers mois	32
Le cadre de la retraite	33
Les initiations, passeport de la retraite	36
Prise des vœux de retraite	38
Les vœux monastiques	39
Une porte se ferme, une autre s'ouvre	40

Chapitre 2 : La retraite de trois ans et trois mois	41
Regarde ta motivation !	41
Un choix né d'un ressenti	44
La trame	45
<i>Le voile de l'ignorance fondamentale</i>	46
<i>Le voile des tendances</i>	47
<i>Le voile des émotions conflictuelles</i>	48
<i>Le voile du karma.</i>	50
Renforcer ou dissiper l'égo ?	53
Pas de fumée sans feu	56
Après Moi le néant	58
JE s'ennuie	59
Le guide : mode d'emploi	61
<i>Trouver le guide</i>	61
<i>La dévotion au cœur</i>	63
Extraits des visites de Guendune Rinpoché	65
<i>La méditation</i>	66
<i>La vision profonde qui libère</i>	71
<i>La purification du karma</i>	73
Les héros naissent en silence	77
En retraite	81
Souffrir jusqu'à la lie	84
Docteur Jekyll et Mr Hyde	85
Au cœur de la méditation : un deuil	90
Le départ de Guendune Rinpoché	93
La deuxième retraite	95
Chapitre 3 : La voie des héros de l'éveil	96
Et après ?	96
Donnons, donnons...	99
Un retour subtil	103
La méditation	104
<i>La méditation : laïque, religieuse ou spirituelle ?</i>	104
<i>Ses bienfaits</i>	106
<i>Erratum</i>	108
<i>La méditation MBSR : la pleine conscience</i>	109
<i>La méditation au service de notre évolution</i>	111
<i>La méditation à l'école : coef 0 !</i>	113
Se simplifier la vie	115
Pour quel bonheur ?	118
Glossaire	120

Remerciements :

J'exprime ma gratitude à mes frères et sœurs de Dharma qui ont pris du temps pour m'aider à rendre au mieux une partie du message que Guendune Rinpoché nous a transmis. De plus, soumettre au regard de ses pairs son propre chemin et la compréhension qui en découle fut une nouvelle source d'apprentissage.

Je suis tout particulièrement reconnaissant à mes trois aînés, lama Dordjé, lama Tsony et lama Yeunten pour leurs remarques et conseils. Cela m'a permis d'arriver à une présentation possible, même si elle reste subjective, du chemin qui nous a été montré.

Merci aussi à Pamela Prandoni, Cécile Ducher, Barbara Alcouffe et Anne Gendre pour leur concours avisé.

Merci Jean-Marc Falcombello pour m'avoir autorisé à restituer sa rencontre singulière et savoureuse avec Lama Teunzang.

Et tout spécialement à Marithé Juanchich pour le travail minutieux de correction auquel elle s'est dédiée, me permettant par la même de progresser encore un peu dans cette langue impossible qu'est le français...

Je dois aussi remercier, en un sursaut de mûre et laborieuse spontanéité... ceux qui furent, volontairement ou non, mes miroirs au fil des années. Ils m'ont bousculé et mis face à mes émotions, doutes, limites et résistances et m'ont ainsi obligé à grandir un peu plus chaque fois. Je me ferai un plaisir de les aider en retour avec le même zèle !

Enfin, ma gratitude va aux droupeun* de retraite qui m'ont accompagnés pendant toutes ces années : Lama Yéshé, Lama Tenzin et Lama Lhündroup.

Introduction

En cette époque de violence et de peur, qui engendre des héros de plus en plus infaillibles, en subsiste une race discrète d'un genre très particulier. Doués d'une détermination inébranlable, ils se sont forgé une âme de guerrier tout au long d'une succession d'existences. C'est dans leur propre esprit qu'ils livrent bataille à leurs passions, leur principal ennemi, et les armes qu'ils manient sont la méditation, l'amour et la sagesse discriminante.

Ces héros voués à l'éveil de la conscience et dédiés à l'extinction de la souffrance de tous les êtres, portent en sanskrit le nom de bodhisattva*. On les trouve dans différents courants mystiques, mais ils sont particulièrement nombreux dans la tradition du bouddhisme himalayen. Ils ne sont pas très différents de nous, si ce n'est que du fait de leur entraînement ils ont progressivement actualisé en eux le potentiel que chaque être humain recèle et qu'ils le mettent au service de l'humanité. Ils agissent anonymement ou à la face du monde, on les trouve dans toutes les positions, des plus humbles au plus hautes. La motivation altruiste qui les anime est l'un des indices permettant de les distinguer. Travaillant sans relâche sur eux-mêmes, ils deviennent incorruptibles une fois les dernières étapes de leur développement parachevées. Alors, tels des aimants, ils attirent et guident à leur suite celles et ceux qui cherchent l'Eveil. Ils tranchent dans la confusion des esprits qu'ils croisent comme un diamant. Puisant dans leur compassion infinie, ils accompagnent et apaisent la douleur des égarés. Parce qu'ils se sont affranchis de la confusion, ont effacé toute trace d'égoïsme et ont pleinement développé leurs qualités, ils se sont hissés au rang des maîtres qui nous guident vers la libération par leur exemple et leurs enseignements. Profondément humains, ils sont la lumière et l'espoir de ces temps sombres.

Ce livre est un hommage à l'un d'eux, le maître et yogi tibétain Lama Guendune Rinpoché* qui montra par son exemple et son activité la voie de ces héros insurpassables. Il fut, pour des milliers de disciples proches ou lointains, une source d'inspiration et de libération de la souffrance. Il toucha tous ceux qui croisèrent sa route, parfois en quelques mots seulement, parfois en les accompagnant lors de retraites intensives.

Au-delà de sa présence ou de ce que l'on a reçu de lui, il a toujours insisté sur le fait que l'essentiel résidait dans notre capacité à garder vivant en nous le lien et la dévotion pour notre maître racine, c'est-à-dire celui vers lequel vont naturellement notre cœur et notre esprit, celui qui

est capable de nous prendre tel que nous sommes pour faire de nous ce que nous pouvons devenir. Pour cette vieille femme du fin fond de la Russie que Rinpoché donna comme exemple de dévotion car, bien que ne l'ayant croisée qu'une fois, elle fonda sa pratique le restant de sa vie sur ce lien, cela ne fait aucun doute.

Ce livre est aussi un mémorial pour les quelque cinq cents apprentis héros qui passèrent par les centres de retraite du Bost, dont près de la moitié alors que Guendune Rinpoché était encore parmi nous. Chacun, à son niveau, avec ses qualités et ses défauts, ses facilités et ses limites, s'est efforcé de suivre de son mieux ce chemin de révolution intérieure, pour tenter de faire quelques pas de plus vers l'éveil.

Hommage donc à ces apprentis bodhisattvas, de toutes origines et de tout âge, autrefois artiste, médecin, prof de langue ou de math, disque-jockey, chanteur, ingénieur, régisseuse, thérapeute, artisan, dealer, aventurier, traducteur, chercheur de pierres précieuses, dessinateur, représentant, marin, avocat, diplomate, cuisinier, informaticien, salut à toi l'Auvergnat et pardon à ceux que j'oublie... Tous, après un périple singulier plus ou moins sinueux, ont dit stop à la vie qu'ils menaient à un moment donné, et ont eu ce karma commun de se retrouver pendant trois, six ou douze ans de leur vie dans l'une des cellules de méditation de l'ermitage de Kundreul Ling*, pour y accomplir une ou plusieurs retraites traditionnelles de trois ans. Pour la plupart d'entre eux, la rencontre avec Lama Guendune fut le point de départ de ce changement radical de vie.

Moines ou laïcs, enseignants ou non du Dharma*, ils se sont investis par la suite dans l'activité pour continuer de faire vivre les lieux fondés par Guendune Rinpoché, qui délivrent l'enseignement à d'innombrables chercheurs. Ou bien ils sont repartis aux quatre coins de la planète pour revenir à l'activité qui était la leur avant ce retrait hors du monde ou pour en débiter une nouvelle, avec une vision parfois très différente de la vie, comme la lumière se réfracte en passant à travers un prisme. Tous, quoi qu'ils soient devenus, ont été marqués à différents degrés par leur passage en retraite, les expériences faites pendant ces milliers d'heures de méditation et les changements qui s'en sont suivis. Les prises de conscience, chez certains légères, éveillèrent chez d'autres de véritables vocations. Là où ils sont, au-delà du bonheur ou des frustrations qu'ils en ont retirés, tous portent en eux les traces de la transmission reçue et ne peuvent plus faire comme s'ils ne savaient pas. « Quoi ? », c'est ce que nous allons voir...

C'est aussi en souvenir de celles et ceux d'entre eux qui nous ont déjà quittés, un peu trop jeunes parfois, que ce livre m'est venu : Jérôme et Simone, Germaine, Meunlam, Christine, Laurence, Samdroup, Djangchoup, Edward, Aki...

Enfin, ce récit est avant tout le témoignage d'une tranche de vie, d'évènements qui se déroulèrent des années 80 à nos jours, rapporté par l'un de ces apprentis, dont le destin comme celui de tant d'autres reste marqué par la rencontre avec Guendune Rinpoché et lié à l'ermitage qu'il fonda il y a près de trente ans.

Bien que s'appuyant sur les enseignements traditionnels que j'ai reçus depuis plus de vingt ans, ce livre n'a pas la prétention d'être un exposé exhaustif du bouddhisme, de son vaste corpus d'enseignements et de pratiques, contenu dans des milliers de volumes de référence. Il ne constitue pas non plus une description détaillée de la voie profonde et sublime des bodhisattvas, dont les textes traditionnels comme le *Bodhicharyavattara* et d'autres abordent les détails sous différents angles. Mais il délivre un aperçu du versant orienté vers la pratique, exhalé du cœur chaud que Guendune Rinpoché a tenté inlassablement de nous greffer lors de ses visites. À travers cela, je forme le souhait que ce livre inspire d'autres que moi à tourner leur regard vers l'intérieur pour tenter de découvrir en eux le joyau dont nous sommes porteurs, et qu'ils en retirent à terme un bonheur immuable.

En relisant ce livre, je me rends compte de la difficulté de rendre accessible un chemin intérieur si profond, où tant d'étapes se mêlent et diffèrent selon les karmas de chacun. Ce récit, forcément lacunaire, invite surtout à s'aventurer soi-même sur ce chemin que des yogis illustres ont emprunté. Aucun livre n'a jamais pu compiler les réponses à l'infinité des questions qui s'élèvent d'un esprit confus, car dissocié de sa nature profonde. Comment celui-ci le ferait-il ? Ces réponses ne peuvent en effet venir que de l'intérieur. Sans compter que la plupart des questions, avant même d'être formulées, se dissolvent dans l'espace qu'une méditation bien accomplie nous ouvre. Ce livre n'a pas d'autre prétention que de donner envie de s'y engager.

En flirtant sans cesse avec la fascination pour une voie héritée des yogis de l'Inde et du Tibet, j'ai essayé de ne pas réveiller le démon pédant du prosélytisme. Chaque disciple est convaincu de la justesse de la voie qu'il emprunte, mais aucune voie ne peut répondre aux besoins de tous les disciples. Bien que les réflexions exprimées ici ne soient pas que l'expression de mon parcours, j'en assume la formulation. J'en ai osé certaines pour nous mettre en garde contre la grande variété d'enseignements discount du marché spirituel actuel. Il y foisonne tant de gurus autoproclamés qui ne sont pas en mesure de s'aiguiller eux-mêmes vers un état stable de bonheur. En mettant en relief le soutien et la sérénité que procure une voie éprouvée depuis plus de 2500 ans par une longue lignée ininterrompue de maîtres et de disciples, je n'ai en rien cherché à dénigrer d'autres approches spirituelles existantes. Autant danser sur des œufs...

Écrire un livre retraçant son propre cheminement, dont l'incessante amélioration de soi est la dynamique, relève à mes yeux d'une gageure. Un tel travail intérieur engendre en effet chez moi une subtile mais saine frustration, venant d'une part du constat de mes propres limites et d'autre part de la lenteur apparente des progrès accomplis. Cette insatisfaction est l'un des aiguillons de la pratique, qui n'a pas de fin. Il devient dès lors bien difficile de se retourner à un moment donné pour dire, comme le ferait un artisan ayant parachevé le travail d'une vie: « Voilà, arrivé à ce point, je peux me reposer et apporter ma contribution. » Ici, il n'y a pour ainsi dire pas de point marquant une telle étape.

Par ailleurs, ma nature impatiente étant rapidement mise à l'épreuve face à ceux qui parlent d'eux à flot, l'idée d'écrire un tel livre ne m'était même pas venue. D'un naturel peu enclin à parler de moi, j'ai dû maintes fois surmonter mes résistances pour le finir. C'est donc en réponse à une requête qui m'a profondément touché que je me suis lancé dans ce récit, dans l'espoir que son contenu pourrait inspirer d'autres que moi à faire quelques pas dans la direction qu'il montre. Avant de commencer, je n'aurais pas imaginé que tous les morceaux éparpillés depuis trente ans auraient pu s'assembler en un puzzle digne d'être présenté, dépassant largement le cadre de ma personne.

Attendre encore aurait peut-être permis d'être plus clair ou plus inspirant. Néanmoins, le plus gros du travail aura sûrement été de grandir suffisamment pour enfin accepter de partager le peu que je sais et que j'ai vécu, de la façon la plus juste malgré d'inévitables imperfections.

Il n'est pas nécessaire d'être totalement libéré de sa confusion et des peurs qu'elle engendre, comme c'était le cas de Guendune Rinpoché ou de tous les maîtres de son envergure. Puisse chacun à son niveau s'engager avec détermination dans un chemin authentique pour s'affranchir de sa propre souffrance et alléger celle des autres.

Et maintenant voici l'histoire...

LA VOIE DES HÉROS DE L'ÉVEIL

L'ermitage du Bost, Kundreul Ling, situé en Auvergne, a été le berceau spirituel de nombreux Occidentaux venus chercher là des réponses à leur soif de progression intérieure. S'ils ne sont pas toujours des havres de paix, ces lieux « où tout se libère » permettent aux pratiquants d'appréhender profondément le fonctionnement de leur esprit et de s'affranchir des pensées, émotions et tendances qui d'ordinaire engendrent la souffrance. Leur vocation est d'offrir un lieu propice pour se libérer du conditionnement de l'ego, tout en parcourant la voie des bodhisattvas, ces « héros de l'Éveil ».

Ce récit, rare et singulier, personnel et universel, nous introduit dans l'univers protégé de ces centres de retraite. Écrit dans un style touchant et direct, il retrace le cheminement de l'auteur, de son initiation auprès du célèbre maître tibétain Guendune Rinpoché (1918-1997) à sa pratique quotidienne du bouddhisme vajrayana.

Il constitue une magnifique introduction à l'univers authentique du bouddhisme, vécu par l'auteur depuis plus de trente ans.



© D. R.
François Granger a vécu dix années en retraite de méditation, avant de devenir lui-même lama dans des centres bouddhistes en Dordogne. Il enseigne aujourd'hui le protocole MBSR (Réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience - Mindfulness) dans la région Poitou-Charentes, et anime des groupes de méditation.

ISBN 978-2-36890-132-8



9 782368 901328

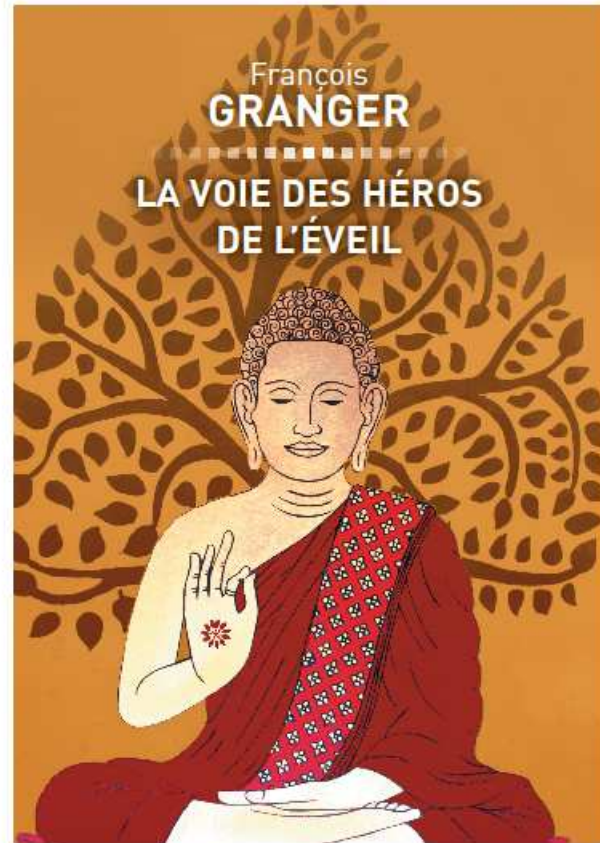
Diffusion Solédis
Code Sodis S544451

21 € TTC

FRANÇOIS GRANGER

LA VOIE DES HÉROS DE L'ÉVEIL

LE PASSEUR
LIVRES



RIVES SPIRITUELLES

LE PASSEUR
LIVRES