



Bodhicharya

AWAKEN THE HEART BY OPENING THE MIND

Ringu Tulku Rinpoche **Questions et Réponses 4 (Chapitre 2)**

BA2Q34: Questions and Answers 4 (Chapter 2)

May 5, 2011

A transcript of the French translation by Jet Mort.

Questions et Réponses 4 (chapitre 2)

5 mai 2011

Traduction française par Jet Mort

Enseignements sur le Bodhicharyavatara pour le Shedra Online de Bodhicharya

« Merci beaucoup pour l'explication à ce point complète sur la signification des prosternations. Je n'avais vraiment pas du tout compris cela auparavant. Est-il acceptable de commencer par un petit nombre de prosternations tout en gardant à l'esprit les significations que vous décrivez comme partie intégrante de ma pratique journalière? »

Bien sûr. Vous pouvez faire des prosternations n'importe quand. La prosternation n'est pas nécessairement une partie d'une pratique quelle qu'elle soit. On pense parfois qu'on ne peut faire des prosternations que dans le cadre de la pratique du Ngöndro. Ce n'est pas vrai. On peut faire des prosternations n'importe quand. Et ce n'est pas qu'il faille faire de nombreuses prosternations, on peut en faire seulement trois, sept, vingt et un ou juste une. Ou des centaines si l'on veut. Ou des milliers. On peut faire cela n'importe quand, et pas nécessairement tout le temps. On n'a pas à s'engager, on peut les pratiquer n'importe quand. Ceci est juste la compréhension de la prosternation, quelque chose que l'on doit savoir afin de comprendre ce que l'on fait quand on le fait, mais nous n'avons pas besoin de visualiser et de nous rappeler toutes ces choses pour chaque prosternation que nous faisons. Je pense que cela n'est pas totalement nécessaire.

« Rinpoché, en ce moment je suis handicapé et donc incapable de faire des prosternations. C'est ironique car j'aime le côté physique de la pratique. J'ai tendance à croire toutefois que le mérite réside dans l'intention pure plus que dans l'expression physique elle-même. En gardant ceci à l'esprit, je m'assois sur une chaise et je visualise l'activité et je suis sûr que si le critère est l'intention ce doit être ok. Parfois cependant, je me demande si c'est un déni de ma condition dont je ne me sens pas coupable, ceci étant la situation en ce moment. Après tout de nombreuses personnes se trouvent dans cette situation à des degrés différents. Le texte ignore souvent la diversité de la condition humaine et assume que nous fonctionnons avec toutes nos facultés et tous nos attributs physiques et donc il est facile de se visualiser ainsi. Mais comme je l'ai mentionné plus haut, cela paraît être un déni de ma réalité. Je me demande si c'est le point à partir duquel je devrais travailler. Je vous serais très reconnaissant de vos commentaires. »

C'est très vrai. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise et vous visualiser en train de faire des prosternations. On recommande même parfois que vous émaniez des milliers et des millions d'êtres, un nombre illimité d'êtres et ensuite que vous fassiez la prosternation. Et aussi que vous considériez que tous les êtres sensibles se prosternent avec vous. Si vous ne pouvez pas vous prosterner physiquement, vous pouvez imaginer votre corps le faisant. Vous pouvez même ressentir les nombreux corps émanés de votre corps. Tous très jeunes, très énergiques et tous ensemble se prosternant. Je pense que ceci est la façon habituelle de procéder. Et aussi bien sûr, on peut juste joindre les mains et les placer sur les portes corps, paroles et esprit et s'incliner un peu. C'est une pratique courante et aussi recommandée spécialement à ceux qui ne peuvent pas physiquement faire des prosternations. Bien sûr cela ne veut pas dire qu'il ne faille faire que des prosternations, et qu'on ne puisse pas faire autre chose. Bien sûr vous pouvez aussi faire d'autres choses. Cela ne veut pas dire que vous devez seulement faire des prosternations pour pratiquer le dharma. Il est très important de le comprendre. Je ne comprends pas vraiment ce que vous voulez dire par «déni de ma condition». Bien sûr si quelqu'un ne peut pas le faire physiquement, alors il ne le peut pas mais il peut le faire avec son esprit. Ce n'est pas une question de nier ou de déni. Je pense que c'est ce qui peut être compris.

« Je voudrais aussi ajouter à quel point ceux qui comme moi ne peuvent assister à vos enseignements, apprécient ce shedra. Merci du fond du cœur à vous et à ceux qui l'ont rendu possible. »

Merci, merci beaucoup. Cela ne me demande guère d'effort mais parfois dû à un emploi du temps chargé lors de mes déplacements et aux facilités pour enregistrer et envoyer, parfois il y a un peu de retard mais je suis certain que vous me pardonnerez et j'enverrai les enregistrements par internet chaque fois que je le peux. Merci beaucoup. Votre lettre me fait plaisir. Merci beaucoup. Ensuite la question suivante:

« Cela me rend toujours perplexe de trouver des contradictions dans les enseignements. J'en ai récemment reçu un où l'on expliquait que l'on ne devrait pas rester allongé trop longtemps en faisant des prosternations car la vitesse à laquelle on se relève symbolise notre célérité à abandonner le samsara, car il y a beaucoup de souhaits à faire quand notre tête touche le sol dans votre description. Je ne sais pas vraiment quoi faire. S'il vous plaît, pourriez-vous me conseiller? » Rinpoché rit.

Quelle est l'explication du temps limite, trop long? Quand trop long devient- t-il trop long pour avoir votre tête touchant le sol ? Ce n'est rien de la sorte. Je ne pense pas qu'il y ait des contradictions. On peut faire des prosternations très rapides, on peut aussi faire des prosternations très lentes en fonction des conditions de notre corps et de notre esprit. Et si vous en faites beaucoup, des centaines de milliers, vous voulez peut-être alors les faire rapidement. Alors vous les faites rapidement.

Ces descriptions ou explications sur la signification de chaque mouvement et le genre de vœux que vous pouvez faire avec ces mouvements corporels n'ont pas à prendre beaucoup de temps. Ce n'est qu'un vœu. C'est une sorte de compréhension. Egalement chaque fois que vous faites une prosternation, je ne pense pas qu'il soit nécessaire de penser à quand je pose la main droite et à quand je pose la main gauche car la plupart du temps on les pose en même temps tout comme les genoux. Mais on peut le faire aussi vite ou aussi lentement que l'on veut ou que l'on peut.

Je ne pense que si vous restez au sol un peu plus longtemps cela soit nécessairement un gros problème. Cela ne veut pas dire que vous ne sortirez pas (*Rinpoché rit*) du samsara pour très longtemps quelque soit le temps passé avec votre tête touchant le sol. Je pense donc que ce n'est pas un problème. Mais vous savez, la prosternation n'est pas nécessairement toujours seulement liée au Ngöndro. Comme je l'ai dit plutôt, on peut faire des prosternations n'importe où, n'importe quand et la prosternation du Ngöndro n'est en rien différente des

autres prosternations. C'est la même chose. Mais en fait je pense qu'il faut comprendre que, dans le Ngöndro, la prosternation que vous faites n'est pas une prosternation mais une prise de refuge. C'est la pratique de prise de refuge que font parfois les gens avec le Ngöndro. Certains comme dans la tradition Kagyu font des prosternations en même temps que la prise de refuge. Certains ne font pas cela et font des prosternations avec la pratique des sept branches mais pas celle du refuge, mais prennent aussi refuge. Il y a donc beaucoup de façons légèrement différentes de faire les choses suivant les traditions et les choses de ce genre. Que vous gardiez votre tête à terre et que vous la releviez après deux ou trois secondes ou une seconde n'a pas d'importance. Cela ne fait ici aucune différence.

« Un autre point sur le Ngöndro : je trouve déjà difficile de pratiquer les prosternations avec le corps, la parole et l'esprit. J'ai peur d'être débordé(e) si j'ajoute ces vœux aux différents membres qui touchent le sol. Je me demande donc si cet enseignement va avec le Ngöndro? »

Donc, comme je l'ai déjà dit la prosternation du Ngöndro et la prosternation décrite ici sont exactement les mêmes. Ce ne sont pas deux choses différentes. Que vous vouliez la faire de façon élaborée ou non, cela est différent. Se prosterner ou rendre hommage avec le corps, la parole et l'esprit, est quand vous touchez les trois portes du corps, de la parole et de l'esprit, clarifiant le corps, la parole et l'esprit. Ceci fait vraiment partie de la description et on peut quelquefois se concentrer davantage sur une partie ou une autre façon.

Vous savez on peut le faire sans trop y penser et parfois se concentrer sur l'arbre du refuge en faisant la prosternation, pas sur le corps, la parole ou l'esprit et ce que l'on fait en se prosternant mais davantage sur l'arbre du refuge.

Parfois on peut se concentrer sur tous les êtres sensibles se prosternant. Parfois on peut se concentrer davantage sur la transformation ou les bénédictions que l'on reçoit. Donc, on n'a pas à se concentrer ou se focaliser sur une seule chose tout le temps. On peut changer en fonction des circonstances. Si on se fatigue d'une méthode, on peut en adopter une autre. Ensuite quand on en est fatigué, on fait autre chose. Si l'on a besoin de plus d'inspiration alors on pense à toutes ces choses qui ont été décrites. En règle générale, c'est ce que l'on fait.

J'espère avoir un peu clarifié les choses et donc vous dites, « *je suis certain(e) que vous rendrez à nouveau les choses plus claires pour moi et pour cette raison je vous remercie et vous rends hommage* ».

Alors aussi merci beaucoup et j'espère avoir clarifié un peu plus les choses, mais si ce n'est pas le cas, une autre question sera la bienvenue. Merci beaucoup.

©Ringu Tulku Rinpoche

Ceci est la traduction en français d'un enseignement donné par Ringou Tulkou Rinpoché pour Bodhicharya Online Shedra. La traduction est destinée à être utilisée dans le contexte de l'enseignement au sein du shedra online.