

Chers amis, étudiants et compagnons de méditation

Lorsque vous lirez cette lettre, j'aurai entamé la longue retraite que je vous avais annoncée l'année dernière. Comme vous le savez sans doute, depuis mon enfance, petit garçon ayant grandi dans les Himalayas, j'ai ressenti une très forte connexion avec la tradition de retraite. Bien que ne sachant pas comment méditer, je m'enfuyais souvent de la maison pour aller dans une grotte proche, où je m'asseyais tranquillement et chantais mentalement le mantra « om mani peme houg » encore et encore. Mon amour des montagnes et la vie simple de méditant errant non jamais cesser de m'appeler depuis lors.

La chance de faire ma première retraite formelle ne s'est offerte à moi que quelques années après mes dix ans. Jusqu'à cette époque, je vivais à Nagi Gompa, un petit ermitage à la périphérie de Kathmandu. C'est là que mon père, Tulku Urygen Rinpoché, m'avais pour la première fois enseigné comment méditer. Après quelques années d'entraînement avec lui, j'avais entendu dire qu'une retraite traditionnelle de trois ans devait débiter à Sherab Ling, le monastère de Kenting Tai Sitou Rinpoché en Inde.

Bien que seulement âgé de onze ans, j'implorais mon père de me permettre de la faire. Il fut heureux de voir mon enthousiasme, ayant lui-même passé plus de 20 ans en retraite au cours de sa vie. Lorsque nous discutons de mon idée d'entrer dans une stricte retraite traditionnelle, il me parlait du grand yogi Milarépa et me disait combien son exemple avait été important pour des générations de méditant du bouddhisme tibétain.

Dans la première partie de sa vie Milarépa n'avait connu que la misère et les difficultés. En dépit du mauvais karma qu'il avait créé lorsqu'il était jeune homme, il avait finalement vaincu son sombre passé et obtenu la pleine illumination en vivant dans des grottes isolées dans les montagnes. Une fois l'illumination obtenue, Milarépa pensa qu'il n'avait plus aucune raison de rester dans la montagne. Il se décida à descendre vers les zones plus peuplées où il pourrait plus directement aider les autres à se libérer de leurs souffrances. Une nuit, peu de temps après qu'il eût décidé de partir, Milarépa rêva de son maître Marpa. Dans ce rêve, Marpa l'encourageait à demeurer en retraite, lui disant que la vie d'un nombre incalculable de personnes serait touchée par son exemple.

Après m'avoir parlé de la vie remarquable de Milarépa, mon père me dit « La prophétie de Marpa s'est réalisée. Bien que Milarépa ait passé la plus grande partie de sa vie dans des grottes retirées, des millions de personnes ont été inspirées par son exemple à travers les siècles. En montrant l'importance de la pratique en retraite, il a influencé toute la tradition du bouddhisme tibétain. Des centaines et des centaines de méditants ont manifesté les qualités de l'éveil grâce à sa dédicace.

Quelques années plus tard, au cours de ma première retraite de 3 ans, j'ai eu la chance d'étudier avec un autre grand maître, Saljey Rinpoché. Au milieu de la troisième année, moi-même et quelques uns de mes compagnons de retraite avons demandé à Rinpoché de nous donner ses conseils. Nous avons retiré un immense bénéfice de la

retraite et nous lui avons demandé comment nous pourrions apporter notre aide au maintien de cette précieuse lignée. « Par la pratique » répondit Saljei Rinpoché, « J'ai passé la moitié de ma vie en retraite. C'est une voie authentique pour aider les autres. Si vous souhaitez préserver la lignée, transformez votre esprit. Vous ne trouverez pas de lignée authentique ailleurs. »

Les enseignements et les exemples de mon père et de Saljei Rinpoché m'ont profondément inspiré. Cette inspiration associée avec mon propre désir naturel de pratiquer en retraite ont été ma ligne directrice tout le long de ma vie.

A la fin de ma première retraite formelle, Saljei Rinpoché mourut et Taï Sitou Rinpoché me demanda de prendre sa place en tant que maître de retraite. J'acceptais mon nouveau rôle et j'ai depuis dirigé des retraites et enseigné la méditation pendant 20 ans. En particulier, j'ai passé beaucoup de temps à enseigner tout autour du monde ces dix dernières années. J'ai été dans plus de 30 pays, expliquer comment j'étais parvenu à surmonter les attaques de panique que j'avais expérimentées pendant mon enfance et diffuser les enseignements que m'avaient transmis mes maîtres. A travers les années, j'ai pu mesurer combien les mots de mon père et de Saljei Rinpoché étaient vrais. Ainsi qu'ils me l'avaient dit, l'expérience acquise en retraite peut être un puissant outil pour aider les autres.

Dans mes jeunes années, je m'exerçais de différentes façons. Le temps que j'ai passé avec mon père comprenait un entraînement rigoureux dans la méditation, mais je n'étais pas en retraite stricte, je rencontrais d'autres personnes et pouvais aller et venir librement. Ma retraite de 3 ans à Sherab Ling s'est déroulée en isolement complet. Nous étions un petit nombre à vivre enfermés et à n'avoir aucun contact avec le monde extérieur jusqu'à la fin de la retraite. Ce sont 2 formes de pratique, mais elles ne sont pas les seules voies possibles. Ainsi que le grand yogi Milarépa l'a montré, il y a aussi la tradition de l'errance de place en place, demeurer dans des grottes retirées et des lieux saints, sans plans précis ou périodes fixées d'avance, juste un engagement inébranlable sur le chemin de l'éveil. C'est ce type de retraite que je vais pratiquer au cours des années qui viennent.

Cette tradition n'est pas très courante de nos jours. Mon troisième maître principal, le grand yogi Dzogchen Nyoshul Khen Rinpoché, fut l'un des quelques récents maîtres à pratiquer ainsi. Khen Rinpoché pratiquait en retraites fermées lorsqu'il était jeune, mais plus tard il a adopté la vie du yogi errant. Il avait complètement abandonné sa vie normale et ses activités. Personne ne savait où il était ni ce qu'il faisait. Il méditait dans des grottes isolées et d'autres lieux où les grands maîtres du passé, tels que Milarépa et Longchenpa avaient pratiqué, et il a même vécu parmi les sadhous indiens. Son histoire est le parfait exemple d'un yogi moderne et libre.

Plus récemment, Taï Sitou Rinpoché, le dernier de mes 4 principaux maîtres, a parlé des retraites dans les montagnes au cours d'un enseignement qu'il donna en 2009. Pendant 4 mois, Rinpoché expliqua et transmit un texte de méditation important de la lignée appelé « l'Océan du sens définitif » C'est l'un des principaux manuels

d'instructions utilisés par les méditants de la lignée Kagyu. Je cite ici mes maîtres, parce que leur sagesse et leur compassion ont nourri mon désir de faire de la retraite un point essentiel de ma vie. Mon père et Saljey Rinpoché ont encouragé et soutenu mes premières expériences de retraite, Nyoshul Khen Rinoché et Taï Sitou Rinpoché m'ont donné l'inspiration pour que je prenne le chemin du yogi errant. Tel une petite luciole au milieu de la lumière du soleil, je ne peux pas espérer me comparer à mes précieux maîtres, mais sans leur exemple et leur inspiration, je n'aurais pas suivi ce chemin.

Vous pensez peut-être que pendant ma retraite nous ne pourrions pas rester connectés les uns aux autres. Bien sûr, nous ne nous verrons pas pendant quelques années, mais n'oubliez pas que notre connexion se fait au travers le Dharma (les enseignements). Ce n'est pas qu'en voyant nos maîtres ou qu'en les écoutant qui créer un lien spirituel. C'est lorsque nous avons reçu des enseignements et que nous les pratiquons qu'une connexion immuable se met en place. Plus nous pratiquons, plus le lien avec nos maîtres devient grand.

Trois de mes quatre maîtres ne sont plus de ce monde depuis très longtemps. De temps en temps, je me remémore quand j'étais avec eux, quand je recevais leurs enseignements. Je me souviens combien ils étaient joyeux et lumineux, et comment ils se comportaient avec dignité et liberté. Ces souvenirs me rend un peu triste, mais quand je me rappelle de ce qu'ils m'ont appris et laisse leur sagesse emplir mon être, je peux sentir leur présence n'importe où et n'importe quand. Ainsi, quand vous et moi serons séparés physiquement durant ces prochaines années, au travers de notre pratique nous serons toujours unis.

Je ressens un grand sentiment de chaleur et d'amour lorsque je pense à vous tous, comme si nous étions une grande famille. Alors ne vous inquiétez pas, je ne vis pas une crise en milieu de vie. Je ne pars pas en retraite parce que j'en ai assez de voyager, ou d'enseigner aux étudiants. En fait, c'est le contraire. Durant ce temps, notre pratique nous permettra d'être plus proche.

Dans nos vies, il y a des périodes que nous consacrons à l'apprentissage et à l'étude, et d'autres pendant lesquels nous pratiquons ce que nous avons appris en amenant cela en profondeur au sein de notre expérience. Ce sont des étapes que chacun de nous expérimente individuellement, mais en ayant le soutien d'une communauté cela est un grand support du fait que nous suivons la voie. Cela est merveilleux de voir combien d'entre vous se sont réunis pendant ces dernières années pour contribuer au développement de notre communauté. Même si j'ai soutenu la communauté au travers mes enseignements, la communauté en elle-même est la vôtre. Elle est là pour vous soutenir sur la voie de l'éveil. Votre engagement (dans la pratique) et votre support permettront à la communauté de fleurir dans les années à venir. Recevoir une aide et la fait d'être guidé par la communauté en donnant en retour de quelle que manière que ce soit, est une partie intégrale du voyage.

Pour vous aider à poursuivre la voie, j'ai préparé pendant ces dernières années beaucoup d'enseignements qui seront donnés par mes émanations. Ces émanations

peuvent apparaître par magie presque n'importe où et vous enseigneront ce dont vous aurez besoin pour approfondir votre pratique. De quoi suis-je en train de parler ? de la technologie moderne bien sûr! Nous avons filmé des centaines d'heures d'enseignements sur tout un panel de sujets, et ces enseignements seront disponibles dans les prochaines années. Certains d'entre eux seront utilisés en ligne. D'une certaine façon, mes émanations en vidéo sont mieux que moi en vrai. Vous n'aurez pas à les nourrir ou à les mettre dans des hôtels. Elles attendront patiemment quand vous serez prêts. Et le plus important, c'est qu'elles ne se sentiront pas mal l'aise si vous vous ennuyez et les arrêtez.

Ne pensez pas que les DVD seront votre nouveau maître racine. Les enseignements filmés ne pourront jamais prendre la place d'une transmission directe du maître à l'étudiant. Ce que j'essaye de vous expliquer c'est qu'il y aura beaucoup d'opportunités pour étudier et pratiquer, tout particulièrement pour ceux et celles qui suivent les programmes la Joie de Vivre et la Voie de la Libération. Il y a aussi d'autres grands lamas avec qui étudier, dont Sa Sainteté le Karmapa Orgyèn Trinley Dorjé et mon maître Tai Situ Rinpoché. Mon frère, Tsoknyi Rinpoché est aussi un excellent enseignant, il a accepté de guider la communauté Tergar lors de mon absence. Nous avons aussi nos Lamas et instructeurs de Tergar qui guideront des retraites et des ateliers dans le monde entier. En fait, il y aura tellement de choses qui vont arriver, que vous ne sentirez pas mon absence.

Je voudrais vous donner un petit conseil à garder dans votre cœur. Vous l'avez déjà sans doute entendu auparavant, mais c'est la clé essentielle de la voie entière, alors je le répète encore: Ce que nous cherchons dans notre vie- le bonheur, le contentement, et la paix de l'esprit- est juste là, dans le moment présent. Notre propre conscience est en elle-même fondamentalement pure et bonne. Le seul problème est que nous sommes tellement pris par les hauts et les bas de la vie que nous ne prenons pas le temps pour nous pauser et de regarder ce que nous avons déjà.

N'oubliez pas de créer de l'espace dans votre vie et de reconnaître la richesse de votre nature fondamentale, de voir la pureté de notre être, et laissez ses qualités innées d'amour, de compassion et de sagesse émerger . Nourrissez cette reconnaissance comme vous le feriez pour une petite graine. Laissez-la grandir et fleurir.

Beaucoup d'entre vous ont généreusement demandé de quelle façon ils pourraient soutenir ma retraite. Ma réponse est simple:

gardez cet enseignement au cœur de votre pratique. Où que vous soyez et quoique vous fassiez, arrêtez-vous de temps en temps et détendez votre esprit. Vous n'avez pas besoin de changer quoique ce soit dans ce que vous expérimentez. Vous pouvez laisser les pensées et les sensations aller et venir librement, et laisser vos sens grands ouverts. Entrez en amitié avec votre expérience et observez si vous pouvez voir la conscience spacieuse qui est toujours avec vous. Tout ce que vous avez jamais souhaité est juste ici dans le moment présent de la conscience.

Je vous garderai dans mon cœur et dans mes prières.

Avec vous dans le Dharma
Yongey Mingyour Rinpoché