

## *La retraite dans la Grotte de l'Ermite*

*Comment, selon la prédiction de mon maître,  
je m'adonnai à la méditation profonde  
dans l'agréable solitude de Tséshoung*

Un jour, le précieux Roi du Dharma à l'inégalable bonté me dit : « Tu dois maintenant t'en aller pratiquer dans la douce solitude de Tséshoung, lieu béni par Karma Tséwang Rigdzin, un être accompli, un saint exceptionnel qui a manifesté de nombreux signes de réalisation. C'est ainsi qu'il pouvait happer la foudre dans les plis de ses robes monastiques. À Tséshoung même, il a fermement établi des disciples fortunés sur la voie de la maturité spirituelle et de la libération. Cet endroit remarquable fait face au sud ; ensoleillé l'hiver et frais l'été, il favorise la clarté de l'esprit. Il y a de l'eau, du bois à brûler et toutes les choses indispensables dont tu auras besoin pour vivre. Sur ce versant s'ouvre la belle grotte de Thayènchi, nom mongol qui signifie "Grotte de la Méditation de l'Ermite".<sup>1</sup> Vas-y et hisse la bannière de victoire de la pratique spirituelle. »

La veille de mon départ pour ce lieu sacré, Abhé Rimpotché, la mère révéree, me donna un couvre-livre fait d'un brocart au très fin tissage, orné de superbes motifs. Le maître lui-même me fit don d'un rosaire dont chaque grain portait le dessin naturel d'un triangle. J'emportai ces cadeaux qui étaient pour moi le signe du lien propice qui nous unissait.

Le trésorier et l'économe me donnèrent des provisions pour plusieurs mois. Ils m'adjoignirent deux aides pour porter le tout. Mon maître, estimant que je risquais d'avoir peur

de rester seul, décréta que l'un d'eux passerait la nuit près de la grotte et reviendrait au monastère le lendemain matin.

Nous partîmes ainsi tous trois vers Thayènchi. Lorsque nous y parvînmes, mes deux porteurs, effrayés à l'idée que l'un d'eux devait rester, commencèrent à se quereller : « C'est *toi* qui resteras ici ! » Comprenant qu'ils n'arriveraient pas à se mettre d'accord, je leur dis : « Il est inutile que l'un de vous passe la nuit ici. Je n'ai pas peur. Balayez soigneusement à l'intérieur, construisez un petit foyer et puis allez-vous-en tous les deux. Si un esprit meurtrier hante ce lieu, il peut tout aussi bien me tuer ce soir ou demain soir. Tôt ou tard ne fait guère de différence. Si le précieux Roi du Dharma vous interroge, dites-lui que je vous ai donné congé et il ne vous réprimandera pas. » Sur ces mots, les deux porteurs s'en retournèrent soulagés.

Après leur départ, je m'aménageai un petit espace carré dans un coin de la grotte qui était fort grande. Je dessinaï tout d'abord une swastika sur le sol, symbole de l'état immuable, sur laquelle j'étendis de l'herbe sèche et mon tapis de moine. Dans la partie supérieure de la paroi il y avait une niche où je plaçai une statue du Bouddha, le Seigneur des Enseignements, et devant laquelle je disposai quelques offrandes. Je m'assis confortablement puis je formulai la promesse suivante : « En accord avec les paroles de mon maître, je ne quitterai pas cet endroit jusqu'à ce que naissent en moi des expériences méditatives et une réalisation hors du commun. La nuit, je ne dormirai pas comme un cadavre, dans la position des gens ordinaires, mais je resterai assis, les jambes croisées et le buste bien droit. Mettant un terme aux conversations inutiles, je garderai le silence. Je ne mangerai qu'une fois par jour, à midi. Je n'aurai d'autres compagnons que la solitude. Les enseignements de mon maître seront mes seules pensées. Je ne rechercherai pas le confort, mais j'accepterai les difficultés de la vie d'ermite que je me suis tracée. Jusqu'à ce que ma réalisation spirituelle soit parfaitement stable, je me garderai de toutes distractions exté-

rieures. Bref, je pratiquerai jour et nuit sans laisser mon corps, ma parole et mon esprit sombrer dans l'ordinaire.

« Puissent les lamas-racines et les maîtres de lignée m'accorder leurs bénédictions afin que je tienne ces promesses ! Que les déités de méditation me dispensent les accomplissements spirituels ! Puissent les dakinis, les protecteurs du Dharma et les êtres célestes que réjouit la vertu m'assister sans trêve dans mon effort ! »

Je formulai ensuite ces prières et résolutions sous la forme d'un chant :

Père, maître-racine, détenteur du vajra,  
Accordez vos bénédictions à votre fils,  
Afin qu'il demeure en cette retraite de montagne.  
Puisse-t-il pratiquer sans faillir le Dharma essentiel,  
Comme les sages d'antan au long de leurs vies  
exemplaires.

Que les préliminaires communs à toutes les voies  
Me permettent d'atteindre le but de chaque méditation ;  
Que les qualités liées aux expériences méditatives et à la  
réalisation  
Naissent lors de la pratique principale.  
Parvenu au terme du chemin en cette vie même,  
Puissé-je œuvrer sans relâche au bien des êtres  
Qui me sont autant de mères.

Que nul obstacle ou interruption  
Ne vienne entraver l'œuvre entreprise pour le salut  
d'autrui et le mien.  
Qu'en ce lieu croissent  
Les enseignements de la lignée contemplative,  
Et que cette terre soit ainsi marquée d'un sceau propice.

Confortablement assis, j'adoptai la position en sept points de Vairocana<sup>2</sup> et laissai mon esprit reposer en son état naturel. Animé d'une puissante aspiration à la vertu, je pris refuge

en faisant les prosternations, j'engendrai la pensée de l'Éveil, je récitai le mantra en cent syllabes,<sup>3</sup> puis j'accomplis l'offrande du mandala et la pratique du Gourou Yoga, l'union avec la nature du maître. J'effectuai cent mille fois chacune des pratiques qui composent ces préliminaires. Je reçus en rêve des signes liés à la double accumulation de mérites et de sagesse, annonçant la purification de mes voiles intérieurs.

« Le Chemin graduel vers l'Illumination » constitua ma pratique principale que j'effectuai dans son intégralité avec une grande persévérance. C'est ainsi que j'établis les fondements d'un profond renoncement, et que je développai un authentique esprit d'Éveil et une vue<sup>4</sup> parfaitement pure.

Puis j'entrepris les méditations de la phase de création en pratiquant la *sadhana*<sup>5</sup> de la « Gemme des Souhaits, Hayagriva et Varahi ». Je récitai davantage de mantras que le nombre normalement requis. L'attachement et les perceptions ordinaires disparurent, purifiés, et je perçus toutes les apparences comme le vaste déploiement de la divinité. Différents signes apparurent, témoignant de la présence des gardiens sacrés du *terma*.

Je me consacrai ensuite aux méditations du stade de perfection liées aux canaux spirituels, aux énergies et aux essences vitales : le rayonnement de la chaleur intérieure flamboya de toute son ardeur. J'étais capable de supporter le froid vêtu d'un simple vêtement de coton. L'esprit et le souffle-énergie s'unirent, pénétrèrent dans le canal central et délièrent les nœuds subtils.<sup>6</sup> Je fis l'expérience ininterrompue de l'union de la béatitude et de la vacuité.

Plus tard et des mois durant, je me concentrai sur les extraordinaires pratiques préliminaires de la Grande Perfection. Puis pendant environ trois ans, je me consacrai exclusivement aux disciplines du Trekchö, « couper au travers de la solidité », et Thögal, « le saut fulgurant ». <sup>7</sup> Je compris clairement l'état naturel que révèle le Trekchö tandis qu'apparurent les visions et les expériences spirituelles inhérentes au Thögal.