

*Changement d'Attitude*

*Changement d'Esprit*

*Les sept Points de l'Education de l'Esprit*

*Par Chekawa*

*Commentaires de Jetsunma - Tenzin Palmo*

*Séminaire de Bir – 24 Mars 2016*

*Enseignement oral transcrit par Vigyananand (Jacques Vigne)*

*Traduit de l'anglais par Jean E. LOUIS*

## *Changement d'Attitude*

### *Changement d'Esprit*

#### *Les sept Points de l'Éducation de l'Esprit*

*Par Chekawa*

*Commentaires de Jetsunma - Tenzin Palmo*

*Séminaire de Bir – 24 Mars 2016*

*Enseignement oral transcrit par Vigyananand (Jacques Vigne)*

*Jetsunma Tenzin Palmo a souvent recours, lors des séances de groupe, au thème du lojung - Education de l'Esprit – car elle est convaincue que cela peut être une aide non négligeable pour toutes les personnes que le sujet intéresse. Ce thème, par ailleurs, est d'une grande importance pour les nonnes et les moines et donc particulièrement bénéfique pour la sangha et cela – comme avait coutume de le dire le Bouddha – pour les femmes et les hommes aussi bien laïques que religieux. Ce texte sera traduit en italien avant d'être joint à d'autres écrits de Jetsunma afin d'être édité dans le courant de l'automne 2016 par la maison MC Editrice de Milan. L'éditrice de ce qui sera le premier livre, en langue italienne, de ses enseignements, est celle-là même qui a publié la version italienne de 'Un Français dans l'Himalaya' écrit par mon maître Swamij Vijayânanda qui a vécu 18 ans de solitude dans les montagnes de l'Himalaya. Il a effectué un parcours identique à celui de Tenzin Palmo dont j'ai fait la connaissance lors de sa venue à Hardwar en décembre 2009. Elle était venue rencontrer Vijayânanda, peu de temps avant la disparition de celui-ci, en avril 2010, à l'âge respectable de 95 ans. Nous prévoyons d'inclure dans cette édition italienne, entre autres textes, tous les Enseignements de Gatsal qui sont disponibles en anglais sur le site [www.dglnunnery.com](http://www.dglnunnery.com) . Ce sont ces textes que toutes les écoles de Bouddhisme Tibétain étudient car ils traitent tous de la*

*pratique de la sadhana et vont au-delà des différences sectaires. Dans ce sens c'est une œuvre de Rime, de réunification des écoles bouddhistes du Tibet.*

*L'atmosphère qui régnait lors de ces séminaires auxquels assistaient quelque 80 personnes était emplie d'attention et de bonté. Il n'y avait aucunement place pour les idées ou les conversations hors de propos. Jetsunma, ainsi que l'ensemble de l'auditoire, se concentraient sur la signification profonde des 55 aphorismes réunis en 7 chapitres principaux : les « points ». L'auditoire, à Bir, comprenait une majorité de femmes des régions occidentales, mais il y avait également bon nombre d'Indiennes au parcours personnel très riche et les hommes s'efforçaient de rivaliser avec les « shakti » du groupe. Tous les membres de l'auditoire appréciaient la clarté des explications de Jetsunma dont la simplicité les touchait sincèrement. Dans ce texte, nombre de phrases sont la retranscription exacte de ses paroles. Cela dit, nous sommes souvent dans l'obligation de « contracter » en quelque sorte le style oral qui peut tendre, fort naturellement, à être répétitif. Certaines répétitions ont cependant été fidèlement retranscrites, dans le dessein de souligner les points particuliers que Tenzin Palmo tenait à mettre en relief. Les réponses à certaines questions reportées ci-dessous intéressaient plus particulièrement l'auditoire car elles suscitaient, elles engendraient, de quelque manière, un aperçu de la profondeur de l'esprit de Jetsunma.*

*Comme il est dit dans les sutras : puisse le compte-rendu écrit des nombreux commentaires qui lui tiennent à cœur, faire le bonheur de tous.*

*Jacques Vigne, Bir, 26 mars 2016*

### ***Mardi 24 Mars***

*Nous avons commencé la journée en entonnant des chants Pali Bouddhistes tels que Namô Bouddha. Puis nous avons entonné deux chants sur la bodhicitta. C'est ainsi que nous débutons chacune des demies journées d'enseignements. Puis chaque session se terminait par les prières de consécration.*

**Tenzin Palmo** : L'éducation de l'esprit concerne la mutation de notre attitude, de notre façon de penser. C'est donc un enseignement très important. On le considère comme particulièrement difficile car les aphorismes sont très courts. J'ai lu bon nombre de commentaires venant de différentes écoles et je suis pour le moins déçue !...

J'ai consulté, au tout début, les commentaires d'Alan Wallace qui a fait deux études à ce propos, études qu'il a entreprises alors qu'il était moine Gelugpa. Puis j'ai lu le livre *Buddhism with an attitude* où il insiste plus dans ses réflexions en ce qui concerne le dzogchen et la bodhicitta absolue (prononcer

*bodhitchitta*). Ce n'est qu'à la fin de son commentaire qu'il se souvient de la *bodhicitta* relative... Dilgo Kyentse Rinpoché a fait aussi un commentaire *Enlightened Courage* qui a été son dernier enseignement en Occident.<sup>1</sup>

Chekawa Yshe Dorje (1101-1175) est né au Tibet. Il a été disciple, durant une certaine période, de Rechungpa, le fils bien-aimé de Milarepa. A cette époque, les chants *lojong* étaient enseignés par un maître du nom de Sharawa. Chekawa entendit deux chants de *lojong* dans la version des huit chants « *Attribuer la victoire à l'autre et prendre toute la faute sur nous-mêmes* ». Nous considérons ce concept révolutionnaire comme étant tout à fait banal, mais ce n'est pas le cas du monde où nous vivons, voyez les Nations Unies... Même dans le Dharma, il y a peu de gens qui pratiquent de cette manière. Chekawa demanda à son gourou pour quelle raison il ne s'attardait pas sur ces idées tout à fait nouvelles. Celui-ci répondit : « Ici les gens ne s'y intéressent pas, c'est pour cette raison que je n'enseigne que le bouddhisme traditionnel. Mais si cela vous intéresse, vous devriez rester avec moi durant quelques années ». Ainsi, Chekawa resta un certain nombre d'années avec son gourou. En fait, Chekawa lui-même fut l'objet de nombreuses critiques tout au long de sa vie.

C'est Atisha qui introduisit le *lojong* au Tibet. C'était un grand érudit Bengali qui fit ses études en Malaisie. Il ne désirait pas aller au Tibet, mais sa déité Tara lui dit qu'il était très important qu'il s'y rende, même si cela devait écourter sa vie. Il respecta donc les paroles de la déesse et alla s'y établir. A cette époque, le Tibet était une contrée barbare. Ses habitants pratiquaient leur religion, mais leur entendement dans le domaine religieux était très relatif. Alors il adapta ses enseignements aux nécessités pratiques des Tibétains, de sorte que ce *lojong* devint un texte classique pour la vieille école *kadampa* qu'il avait entrepris de fonder. Cette école est tout à fait différente de l'école normale actuelle qui porte le nom de *New Kadampa* et qui est une institution pour le moins pernicieuse, avec laquelle il est préférable de n'entretenir aucun rapport.

Le point essentiel réside dans le fait que les difficultés constituent une aide tout au long du parcours à accomplir. Une compréhension sincère et profonde finit toujours par avoir des effets positifs, même lorsque les choses se détériorent. Les préliminaires sont importants car ils nous motivent et nous rappellent le sens du parcours qui est le nôtre, quelle que soit la tradition que nous avons adoptée. Le *samsara* peut être une manière de prison-refuge dont il faut savoir s'évader, à moins de parvenir à le considérer d'une toute autre façon.

---

<sup>1</sup> Shechen Publications, PO Box 136, BaudhaNath, Kathmandu, Nepal. 2009, shechenindia@gmail.com

## Le Premier Point : Les Préliminaires

Le premier préliminaire, comme la plupart d'entre vous le savent déjà, réside dans la méditation sur la valeur essentielle de la vie humaine. Les gens peuvent être riches, posséder des biens de toutes sortes, mais être vides au-dedans d'eux-mêmes car la vie, à leurs yeux, n'a aucun sens. Ou alors parce qu'ils vivent dans un pays où ils n'ont pas l'opportunité d'étudier le *dharma*, et cela, même en Inde, en particulier pour les femmes. Il faut avoir conscience des avantages dont vous jouissez : vous avez eu la chance de recevoir une bonne éducation, de même que vous avez tous la possibilité de prendre un texte à votre gré, de le lire et de le comprendre, sauf, peut-être, s'il s'agit de physique quantique ou de quelque enseignement ésotérique. C'est là un avantage considérable que vous pouvez mettre à profit tout au long de votre vie. Vous avez également la possibilité et sans doute la capacité de trouver votre voie spirituelle et de la suivre, en ayant conscience du fait, bien sûr, que l'essentiel est que vous ayez vraiment le désir de le faire. Vous avez à votre disposition, pour cela, tous les enseignements et les enseignants dans votre langue maternelle. Mais en fait, ce n'est pas là que réside la volonté de pratiquer le *dharma*. Il est rare qu'une personne ait en elle ce désir réel et profond. Cela dit, par le seul fait d'être ici, nous bénéficions de bonnes conditions. Alors ne les dédaignons pas, ces conditions, car elles pourraient bien ne plus être de la partie lors de notre prochaine vie...

Le second préliminaire concerne l'impermanence : nous sommes tous ici en ce moment, mais nous n'avons pas idée de ce qu'il se passera par la suite, notamment en ce qui concerne les routes indiennes !...De jeunes personnes en parfaite santé meurent de crises cardiaques...Si vous comptez faire une séance de méditation, faites-la donc sur la mort ou l'impermanence, non pas pour que cela vous attriste, mais pour que vous puissiez apprécier la valeur et la beauté de notre vie présente.

Le troisième préliminaire se concentre sur la chance que nous avons d'être en contact avec le *dharma*. Ainsi par exemple, Bir, ce lieu où nous nous trouvons, est juste un point sur la carte, mais vous en avez fait un lieu où nous nous sommes rencontrés.

Les conditions que nous avons créées par nous-mêmes, nous offrent la situation dans laquelle nous nous trouvons, et cela engendre notre manière de nous comporter vis-à-vis de cette situation qui contribue, dans l'intelligence et la compassion espérons-le, à façonner notre futur. En fait, ce que nous considérons comme positif ou négatif, se réfère habituellement à ce qui est agréable ou désagréable, sur le moment, aux yeux de notre ego, alors qu'il ne voit pas, et que

par sa faute nous ne voyons pas, le réel avantage ou désavantage des choses à long terme.

Le quatrième préliminaire traite de la nature génératrice de souffrances qui est le propre du *samsara*. Nous sommes clairement pris au piège de notre ignorance fondamentale. L'Ego – en fait, l'ignorance – voudrait que toute chose soit bien établie et aille dans le sens qui lui convient.

### **Le Second Point : les deux Moyens de parvenir à l'Éveil, en cultivant la Bodhicitta Absolue et la Bodhicitta Relative.**

La bodhicitta relative n'est autre que la compassion, mais ici notre texte commence par la bodhicitta absolue, la nature de l'esprit que nous sommes tous. Nous, nous tous, nous *n'avons pas* la bodhicitta, nous *sommes* la nature de la bodhicitta. Les fourmis elles-mêmes ou les moustiques sont la bodhicitta. La nature de Bodhisattva n'est pas un 'Moi' gonflé, distendu, pas plus qu'un 'Je' d'une beauté radieuse. La meilleure image comparative que l'on puisse donner à ce propos, c'est l'Espace, L'Espace que nous ne pouvons pas posséder, que nous ne pouvons pas saisir, agripper, en disant « cette chose-là, c'est à moi » ! Alors qu'en réalité c'est l'opposé. Certains commentateurs interprètent cette notion d'espace aussi bien dans le sens philosophique que dans le sens pratique. Quant à moi je suis d'avantage pratique.

*1) Une fois que tu auras acquis la stabilité, révèle le mystère.*

« Acquérir la stabilité » signifie ici « pratiquer la méditation *shamata*, ou *chine* en Tibétain.

Si nous étions un chirurgien sur le point de pratiquer une intervention, la première chose dont nous devrions nous assurer, serait de bien avoir à notre disposition tous les instruments nécessaires et de contrôler leur bon état de fonctionnement. Eh bien il est tout aussi important d'avoir une formation et un entraînement sérieux et profond dans le *shamata*. Aujourd'hui toutefois, certaines écoles birmanes du 20<sup>ème</sup> siècle, insistent avec fermeté pour une pratique pure de *vipassana* et une conscience dépouillée. En Occident même, une critique sévère s'est fait jour à l'encontre de ces excès. Là-bas aussi, les gens réalisent qu'il pourrait y avoir un manque, une disparition de la *shamata* profonde où le sujet et l'objet de la méditation s'amalgament et fusionnent totalement. C'est cette fusion qui est une condition essentielle à l'obtention de résultats sérieux. Ce point est d'une importance majeure.

Ces jours-ci, à l'occasion du 300<sup>ème</sup> anniversaire d'un évènement important au sein de notre Ordre Drugpa Kagyu, les *togden* sont réapparues. Nous ne les avons pas vus durant ces vingt ou trente dernières années. Ils consacrent tout leur temps à leur pratique, ce en quoi ils ont raison : ils tiennent à parfaire leur formation. En effet une pâtisserie sortie du four à demi cuite n'est pas du tout appétissante, ne serait-ce que parce qu'elle s'affaisse piteusement sur elle-même au sortir du four... Durant les premières années de leur retraite, ces yogis ont pratiqué *shamata* et la *bodhicitta*. Nous devons avoir un esprit vif et parfaitement clair ainsi qu'une très forte motivation pour la *bodhicitta* afin d'éviter tout égocentrisme. Ces quelques vocables de l'aphorisme peuvent prendre des années avant de manifester réellement leurs effets et fusionner totalement avec l'objet de la méditation afin que le mystère se révèle de lui-même.

Il y a une autre raison au fait de pratiquer avant toute chose cette stabilité : il s'agit de former notre esprit, de le rendre sain, solide, équilibré et apte à la pratique. Dans le cas contraire nous courons le risque d'être déçus aussi bien de nous-mêmes que de la technique. *Shamata* est une véritable technique thérapeutique. Nous devons en tout premier lieu façonner notre esprit et le rendre sain, intègre et souple. Nous devons mettre notre demeure en ordre et veiller à la bonne forme de notre esprit conventionnel. Car même si nous percevons quelques éclairs de la nature de Bouddha, ils ne perdureront pas et ne feront qu'empirer. Outre cela, ils accroîtront notre ego en le transformant en une sorte d'« ego scintillant ». L'opposé, en fait, du progrès que nous recherchons.

Nous stabilisons l'esprit en choisissant la respiration ou un objet de méditation. Notre 'Télé' intérieure poursuit son bavardage, mais en arrière-plan cette fois, tandis que nous sommes calmement concentrés sur notre 'lecture', je veux dire notre méditation. A l'arrière-plan, l'esprit a mis une sourdine à son bavardage. Le moment est alors venu de décider, si nous le désirons, d'inverser notre attention et de faire la mise au point sur notre esprit même. L'esprit volubile, lui, n'est pas particulièrement important. Il cherche à nous distraire, dans le dessein de ne pas devoir assister à nos moments de peine et de tensions intérieures. Cette manière de sollicitude est en fait la faculté d'observer en se contentant de voir les choses telles qu'elles sont, sans interférer en aucune façon. Puis nous orientons le faisceau de notre attention en direction de l'esprit même, cet esprit très conceptuel et à l'interminable façon. Si nous l'observons attentivement, nous pouvons voir qu'il y a là, quelque part, un espace, une partie de l'esprit, qui est en mesure de se comporter comme nous le disions auparavant, et de contempler les flots qui s'écoulaient comme s'il les voyait depuis les berges d'une rivière. Et la chose est en elle-même un grand soulagement. L'esprit est en perpétuel changement, comme les images d'un film, et c'est cela qui crée une impression de mouvement.

Lorsque nous nous concentrons sur l'esprit même, il ralentit son rythme. Parfois le tout semble tomber en pièces et l'on peut entrevoir alors l'espace entre deux pensées, espace qui n'est pas très différent de la nature même de l'esprit. En Angleterre, dans les stations de métro, il y a une voix qui répète sans arrêt « Attention à l'espace entre les voitures et le quai... » Eh bien là aussi il est essentiel de faire attention à l'espace !!!

Nous devons admettre, à ce point, qu'il y a quelque chose par-delà l'esprit conceptuel, puisque nous sommes en mesure de l'observer de l'extérieur. S'identifier à l'esprit conventionnel peut être très dangereux. Des individus circulent ici et là et tuent ou s'entretuent car ils sont littéralement rivés à ce qu'il y a dans leur esprit. Toutes les idéologies sont basées sur cette identification à l'esprit, ce qui engendre des drames de tous genres. Nous vivons dans une maison pleine de détritiques et d'objets inutiles. En réalité, l'esprit en lui-même est une chose merveilleuse car il nous donne la capacité de pratiquer. Les pensées, quant à elles, ne constituent pas un problème, c'est l'identification aux pensées qui en est un.

Un vrai !

De là nous passons à *vipassana*. Cette observation de l'esprit soulève une longue série de questions. Le grand problème des croyances religieuses traditionnelles, c'est de parvenir à donner aux croyants les capacités nécessaires à acquérir et entretenir un esprit sain, stable et solide comme le roc : « Même si je meurs, toutes les choses resteront exactement comme je les vois maintenant ». Nous persistons dans cette opinion. En principe nous n'imaginons pas à quel point nous sommes en train de contribuer à notre version de la réalité. Il y a en fait deux façons de sortir de cette réalité : soit par la physique quantique et les neurosciences, soit par la méditation. Nous constatons, par l'intermédiaire de cette introspection, que la vue que nous avons de nous-mêmes n'est pas statique, massive, elle prend plutôt l'aspect d'un arc-en-ciel qui semble solide de loin mais ne l'est pas de près, ou l'apparence de bulles lumineuses qui ne tardent pas à éclater.

Nous devrions éviter les deux extrêmes : voir les choses comme étant solides ou alors non-existantes. Dans ce sens, *shunyata* signifie que les choses, tout comme les pensées, d'ailleurs, n'existent pas par elles-mêmes, et qu'elles sont toutes interconnectées et pré-conditionnées. C'est pourquoi cette méditation qui consiste à observer les pensées est si importante, elle nous convainc du fait que la rivière change constamment. C'est ce que l'on appelle la « nature vide des pensées. » Par conséquent, *shunyata*, la caractéristique de « vide », est ce que l'on entend par « révèle le mystère » dans le premier aphorisme du second point. Nous pouvons nous servir des pensées mais nous ne sommes pas les pensées.



La partie initiale, qui traite de la nature ultime de l'esprit, constitue l'élément principal. En effet, rien n'est plus important que l'identification de la nature réelle de l'esprit. Cela dit, un simple aperçu de ce fait avéré, n'est pas suffisant. Il est impératif de pratiquer un vrai yoga pour parvenir à la première réalisation. En effet, *Tog* c'est la réalisation, *den* signifie « tenir », les *togden* sont les yogis, ceux qui tendent à la réalisation.

En cette période, nous avons sept nonnes qui viennent juste de terminer leur retraite d'une durée de sept ans. Elles désirent devenir *togdenma*. Un certain nombre de lamas ont l'intention de les rencontrer personnellement afin de s'entretenir avec elles pendant une ou deux heures. Il y aura parmi eux Le Karmapa ou Mingyur Rimpoché. Mon lama avait coutume de dire : « C'est lorsque vous reconnaissez la nature de l'esprit que commence la véritable méditation, le reste n'était que préparation ». Une solide formation est indispensable si l'on veut garder tout cela bien uni et bien ordonné. Et si vous avez de très puissants flashes, vous devenez un gourou. Ce genre de situation se produit fréquemment en particulier chez les Occidentaux...Et cela est très dangereux, pour une simple raison : avant de se mettre au volant d'une voiture rapide, il convient de contrôler soigneusement les freins et l'état des pneus, même si cela n'est guère excitant...

## ***Mardi 11 heures***

### *2) Considérer les faits de la vie comme autant de rêves*

Et cela pour lutter contre la tendance à considérer les « choses » comme étant solides et immuables, qu'il s'agisse de « solides » au sens littéral ou de phénomènes de tous ordres : un arc-en-ciel, un écho, un mirage ou même, dans le domaine moderne, un film, par exemple, qui peut susciter en nous des émotions, bien que nous ayons conscience du fait qu'il ne s'agit que d'un film. Même si le personnage principal meurt nous savons qu'il, ou elle, apparaîtra de nouveau dans un film à venir. Les choses ne sont pas si étroitement limitées, chacune d'entre elles à son propre potentiel. Ce qui se passe en nous ou à l'extérieur de nous, n'est pas à proprement parler passif ; nous contribuons aux événements dont nous faisons l'expérience, nous ne sommes pas les simples victimes de notre entourage ou des événements extérieurs. Et ce n'est pas tout ! Ainsi, par exemple, lorsque quelques personnes assistent à un même événement, il est courant, par la suite, que les points de vue à ce propos, diffèrent totalement. Il est un autre point intéressant : lorsque nous faisons un rêve, nous vivons ce rêve, avec toutes les émotions physiques qu'il engendre. Mais lorsque nous nous réveillons, nous le considérons comme un simple rêve. Le vocable

même de « Bouddha » signifie « celui qui s'est éveillé ». La pratique nous extirpe du rêve de l'ignorance. Lorsque nous vivons notre vie de tous les jours, cela nous aide à rendre les gens et les événements moins solides, ce qui ne signifie pas que nous avançons dans la brume ou que nous sommes léthargiques. Bien au contraire, cela aiguise notre esprit, avive nos facultés. Nous prenons conscience du fait que nous dormons tous et que nous créons notre propre souffrance alors que nous recherchons désespérément le bonheur ! Nous sommes rattrapés par le drame qui se joue autour de nous, nous sommes dans une bien mauvaise passe ! Et le pire, c'est que nous oublions régulièrement cet état de choses. Il est tellement important de considérer, de voir clairement le processus en question. Lorsque nous voyons les « choses », lorsque nous les sentons ou les touchons, c'est comme si elles nous attirait. Si elles nous plaisent, nous les saisissons, si elles ne nous plaisent pas nous les rejetons, c'est tellement lassant, tellement épuisant pour l'esprit ! C'est d'ailleurs pour cela que Bouddha disait que notre esprit possessif était la cause principale de nos souffrances. L'essentiel, en la matière, est donc de comprendre que les choses viennent par l'entremise de notre esprit, mais point n'est besoin de les « attraper ». Lorsque nous sentons que les choses arrivent, vont et viennent, tel le souffle du vent dans une maison vide où portes et fenêtres sont grandes ouvertes, cela prend véritablement l'aspect d'un rêve, c'est un état d'esprit précis, très vif, très clair, mais qui n'envahit pas, qui n'entrave pas. Les gens, bien souvent, pensent que le fait de voir les choses, les événements de la vie comme un rêve « c'est comme être figé, pétrifié », c'est comme avoir un esprit « téflon » dans lequel rien ne « s'accroche », comme disait un ami.

Certains spécialistes des neurosciences ont prouvé que les images des sens absorbées par les organes des sens, précisément, sont très imprécises, très floues. Mais derrière, le cerveau agit comme un super computer qui interprète les messages originaux et fait en sorte que nous les voyions comme nous voulons les voir. Leurs découvertes dans ce domaine sont très intéressantes. L'organe des sens et le cerveau travaillent ensemble. Et ce n'est pas tout. Chacun de nous bâtit son propre univers selon son propre karma. Même les chiens vivent dans un monde différent car ils ont, par exemple, un odorat particulièrement puissant. Il est dit, dans les commentaires : « Tous les phénomènes dépendent d'un certain nombre de causes et de conditions, comme la moisissure dépend de l'humidité, etc. ». La somme totale des attributs est différente, on ne peut pas trouver la « montreté » de la montre. L'Ecole *madhyamika* insistait sur ce point. C'est de cette façon que l'on se rend compte que c'est l'esprit qui opère la réification des choses. Si vous cherchez la chose elle-même, jamais vous ne la trouverez.

### 3) Examiner la nature de la conscience non née

Wallace a vraiment fait montre d'inattention lors de sa traduction et j'ai eu une petite discussion avec lui à ce propos. Il avait en effet traduit le titre de ce passage de la manière suivante : « The unborn nature of awareness » (La nature non née de la conscience) alors que le texte tibétain, que j'ai là devant les yeux, dit clairement : « *La nature de la conscience non née* ».

Pour l'instant nous essayons d'être conscients de notre conscience et c'est là que les choses deviennent intéressantes. Il est évident que nous pouvons être conscients de notre respiration ou du fait de boire un thé, par exemple. Habituellement la conscience, en tant que connaissance spontanée, a toujours un objet, ne serait-ce qu'un objet intérieur tel que le flux des pensées ; mais maintenant, nous allons prendre conscience d'être conscients. Il suffit pour cela de tout mettre de côté, de tout écarter. Être tout simplement conscient, sans aucune intention, sans aucun objet. Et cela, en principe, ne dure qu'un bref instant. Cela me fait toujours penser à ces parapentistes que l'on voit souvent voler dans le ciel de Bir, l'agglomération où s'est déroulé le séminaire. Cette localité de l'Inde est également un centre parapente important. On voit souvent ces objets volants glisser dans le ciel bleu au-dessus des toits dorés des monastères tibétains. Les hommes qui les dirigent flottent là-haut, sans être contraints de communiquer, ils sont tout simplement en train d'être, je dirais même qu'ils sont tout simplement cette expérience de la vastitude de l'espace. Ils savent, c'est tout. D'ordinaire, on a recours à la conscience de la conscience dans les pensées communes, mais là nous pouvons rester dans la pure conscience.

Je ne sais pas trop si je dois dire ce que je vais dire là : en réalité nous ne pouvons pas observer l'observateur. Cela précipite en fait un effondrement de toute la relation objet-sujet et la nature de l'esprit se révèle. Cela porte des noms différents, y compris *shunyata*, la nature de la conscience, c'est comme « espace » mais pas totalement, car cette faculté de la connaissance immédiate, l'espace ne l'a pas. On pourrait rendre le concept de façon plus précise en parlant d'« espace lumineux », *rigpa*, *dharmakaya*, esprit conventionnel, ce ne sont là que des étiquettes, des mots se référant à différents aspects de la chose. En vérité, qui sommes-nous, si nous ne sommes pas quelqu'un ? Nous avons cette capacité de perception du non Je, du non Moi, sans pour cela, être écartés. Ces coups d'œil rapides, ont des ramifications très profondes, même s'ils sont fugitifs, car, durant un certain laps de temps, nous savons cela. C'est pourquoi la compassion est importante elle aussi, non pas à l'égard des mignons petits chiens, mais pour le fait tragique des innombrables souffrances dues à notre esprit d'êtres humains. Je dis parfois que c'est l'argument auquel j'ai recours à l'encontre du karma et de la renaissance, lorsque je constate à quel point les gens semblent n'avoir pris aucune leçon au cours de leurs vies précédentes.

Point n'est besoin de se quereller avec ceux qui ont pu atteindre le stade de la conscience alors que ce n'est pas notre cas. En réalité, nous l'avons tous. La conscience n'est pas une quantité à partager. La nature de l'esprit est la nature de l'esprit, tout comme l'espace qui n'est pas contaminé par la couleur des nuages.

4) *Le remède aussi est libre là où il se trouve.*

Si nous voyons que chaque chose est *shunyata*, nous devons nous rappeler que le vide n'est pas une chose à laquelle nous pouvons nous accrocher. Nous ne devons pas réifier *shunyata* sinon l'antidote deviendra poison à son tour. *Shunyata* n'est pas auto-existant. Tout est ouvert, tout flotte, tout coule. Alors ne tombez pas dans le piège du faux mental qui dit que chaque chose est irréaliste et que seule *shunyata* est réelle.

5) *La nature essentielle du chemin réside dans le substrat.*

Tout le monde tend à débattre à propos du *sutra* ! Et cela parce que nombre d'écoles de Bouddhisme désapprouvent l'idée de substrat qui sonne par trop comme un Moi permanent. Le substrat est appelé *alaya*, - dépôt, réserve - tel que dans le nom « Himalaya », « dépôt de neige ». C'est le lieu où germe l'idée du Moi et de la Permanence, *kleshamayavijnâna*, cette méprise à propos de laquelle Bouddha a parlé de façon parfaitement claire et décisive. *Alayavijnâna* représente un dépôt, une réserve de conscience, une conscience qui est plus profonde que la conscience de la surface. Il y a un argument contre le caractère transitoire, momentané de la conscience : « Comment la mémoire, le souvenir et le karma sont-ils possibles, alors que toutes les choses apparaissent et disparaissent à tous moments ? »

Pour répondre à cette objection justifiée, l'école *cittamatra* divise la conscience en huit niveaux : il y a la surface des vagues, puis, plus en profondeur il y a les beaux poissons et les monstres, les requins, après quoi il y a le fond, la base de l'océan. Cette base est l'endroit où sont entreposés nos souvenirs et notre karma. Toutefois, la traduction en tibétain de *alaya* est *kunji*, mot qui ne signifie pas « entrepôt » mais « base », « réalité sous-jacente », ou, comme le dit Wallace, « substrat ».

Nombre de commentaires à ce propos, disent que le substrat n'est pas *alayavijnâna*, le magasin des souvenirs, mais qu'il est en fait la nature de l'esprit, *dharmakâya*, en tant qu'ultime nature de réalité. Il devient donc synonyme de conscience primordiale. Ainsi, la raison d'être de ce parcours c'est de permettre à notre esprit de reposer dans ce huitième niveau de conscience, la

nature universelle de l'esprit, ou nature de Bouddha, le *dharmakâya*. Demeurer à ce niveau-là c'est revenir à la nature primordiale de l'esprit.

Nous avons commencé par *shamata*, puis la respiration et l'esprit, après quoi nous avons vu tous les points de *vipassana* concernant les fonctions de l'esprit et pour terminer nous nous sommes occupés de l'esprit lui-même. La pleine présence a toujours un objectif, un objectif qui est au-delà de la description. Mais à ce point, la conscience s'ouvre sur un niveau plus profond qui ne comporte plus ni sujet, ni objet, qui est au-delà de toute description, qui ne peut être nommée, mais qui est la base, le fondement de ce que nous sommes. Cette expérience est un véritable éveil. Il est très important de l'identifier, sans se laisser désorienter. Cela correspond, en quelque sorte, au fait de mettre une bonne paire de lunettes qui permette de voir les choses telles qu'elles sont réellement. C'est en outre un synonyme de « claire lumière » et de « nature de l'esprit » et cela se produit lorsque la conscience s'affine jusqu'à des stades, des niveaux de conscience de plus en plus subtiles. Lorsqu'on est préparés à affronter les derniers instants, on est en mesure de reconnaître la mort, tout comme un enfant reconnaît sa mère, s'amalgame à elle, fusionne en elle, à défaut de quoi on risque de finir dans les niveaux inférieurs de la réincarnation. C'est pourquoi, avec le *tugdan* - la façon de mourir en *samâdhi* - il y a cette chaleur bénéfique dans le cœur, même lorsque le cerveau est mort. Ce phénomène n'est absolument pas exceptionnel. Certains d'entre vous ont sans doute vu des pratiquants du *tugdan* et savent que le seul fait de s'asseoir en leur présence permet de sentir la puissance qui émane d'eux. Lors des entraînements de *mahamudra* on se trouve dans une clarté au-delà de tout concept, au point qu'il est préférable de ne pratiquer que durant de courtes séances. On reconnaît l'interconnexion de la conscience avec les choses. Il n'y a plus aucune limite, plus aucune frontière.

6) *Entre les sessions, soyez un personnage imaginaire.*

Nous ne sommes pas aussi équilibrés que nous l'imaginons. Le travail dont nous parlons, la conscience de la conscience, se fait lors des séances, mais entre les sessions, durant les intervalles qui concernent la vie de tous les jours, efforcez-vous de ne pas trop vous prendre au sérieux. Assurez-vous que votre pratique, dans son ensemble, n'est pas entachée, déformée, par votre tendance à trop vouloir. Il y a deux niveaux : un corps illusoire impur (le corps personnel subtil) et un corps illusoire pur lorsqu'on voit sa propre personne comme le bodhisattva ou la déité, telle que Manjushri, ou des êtres qui soient tous comme Manjushri. Nous regardons tout droit vers la nature de Bouddha, les apparences sont Manjushri, les paroles sont des mantras et les pensées sont le jeu de la sagesse de Manjushri. Nous sommes persuadés de voir les choses telles qu'elles sont réellement, mais nous les voyons, en réalité, au travers de notre conscience

dénaturée. Si vous pouviez voir les choses avec l'esprit de Bouddha, elles seraient totalement différentes et ne présenteraient aucune distorsion. Dans la pratique du Tantra, durant les moments de liberté entre les méditations, il serait bon de se rappeler que le monde est un *mandala* (en fait, *mandala* a la même racine que les mots français *monde*, *mondain*), et que le mot anglais *mundane* qui signifie précisément *mondain*), c'est là notre véritable nature et ce n'est pas une désillusion. C'est la divine fierté, nous sommes réellement Bouddha.

Nous tentons de nous connecter à notre source d'origine. Cette pratique est importante car elle confère de la valeur au temps que nous passons hors des séances formelles de méditation assise, séances qui sont en principe de plus longue durée. Si l'on décide d'aller dans cette direction, l'une des façons les plus efficaces d'agir, c'est de tenir compte de notre véritable nature et de nous rappeler que la réalité extérieure n'est pas aussi solide qu'il pourrait sembler. Même si la réalité relative est conventionnellement effective, elle ne représente pas le niveau suprême. Tant s'en faut.

*Puis Tenzin Palmo propose de poser des questions sur une « petite » feuille de papier, questions concernant le sujet qui précède. Puis elle ajoute en souriant : « Nous ne voulons pas de dissertations... »*

*Prières de consécration.*

### ***Mardi 24 après-midi***

#### *7) Pratique en alternance « prendre et donner ».*

Ce matin, nous avons parlé de l'approche de la sagesse. Nous allons parler maintenant de l'aspect de la compassion. Si nous considérons une pièce de monnaie, nous constatons qu'elle a deux côtés, deux faces qui ne peuvent être séparées.

Cet aphorisme évoque la pratique bien connue de *tonglen*. Celui-ci a été introduit au Tibet par Atisha et son mouvement. *Tong* signifie « donner » et *len* « prendre ». La pratique du 'donner' et du 'prendre' est très utile pour chacun. Elle est basée sur la bonté. La langue anglaise est très limitée quant au vocabulaire concernant l'amour. Nous aimons tout, depuis Dieu jusqu'aux petits caniches en passant par les glaces à la vanille. Nous ne pouvons pas dire « j'ai une profonde affection pour la vanille ».

Fondamentalement, *tonglen* signifie « souhaiter du bien aux autres êtres ». Dans l'usage courant, l'amour est très souvent synonyme d'affection. Les gens ont beaucoup de mal à faire la différence entre l'amour inconditionnel et l'affection commune. Cette dernière est un attachement qui peut être plus ou moins fort,

tandis que le premier s'apparente, lui, à la bonté emplie d'amour, il s'agit donc d'un sentiment hautement positif.

*Tonglen* c'est la compassion active. Imaginez une personne pour laquelle vous éprouvez un sentiment positif et que cette personne souffre car elle a des problèmes, de graves problèmes qui engendrent de terribles complications. L'état moral de cette personne suscitera une empathie de votre part. Ou alors, si par exemple, vous allez rendre visite à une connaissance qui est à l'hôpital et que vous ne savez trop que dire lorsque vous la voyez, pourquoi ne feriez-vous pas cette pratique ? Le fait, en lui-même, ne guérira pas la personne mais il pourrait très bien changer de façon positive l'atmosphère du moment. Cela dit, il serait préférable de commencer ce *tonglen* avec une personne qui vous tient à cœur, sinon vous risquez de ne pas être en mesure d'effectuer comme il se doit, la pratique dont nous parlons.

On peut dire, pour être concret, que vous aspirez la souffrance de la personne, le karma, les causes et les conditions qui sont à l'origine de sa souffrance, tel un aspirateur qui avalerait le tout [*Jetsunma accompagne ses mots d'un bruitage vocal caractéristique...Les gens rient.*] C'est comme un nuage sombre sur une perle toute aussi sombre, qui représente l'ego, l'esprit qui lui, en réalité, voit les choses d'une toute autre façon, dit : « Je sais que tu es très malade, mais moi je suis heureux que ce ne soit pas moi !.. » Sentiment qui est à l'opposé de celui d'une mère dont l'enfant est malade. Elle ferait n'importe quoi pour qu'il, (ou elle) aille mieux, car à ses yeux son enfant compte beaucoup plus qu'elle-même. Bouddha prend toujours la mère comme pierre de touche de l'amour véritable. Oui, bien sûr, nous savons tous que dans la vie de tous les jours, les mères ont un ego elles aussi, mais il n'en demeure pas moins vrai qu'elles sont le parangon de l'amour et la preuve indéniable qu'il est possible d'aimer un être plus que soi-même. Ainsi, le nuage sombre pénètre au centre de la poitrine où il se désagrège pour se transmuier en cette perle sombre avant de dissoudre la perle coriace du « moi-moi-moi-moi-d'abord ». - C'est là l'œuvre de la compassion.- Il est immédiatement remplacé par une perle merveilleuse qui représente la nature de Bouddha, un diamant étincelant que rien ne peut entacher ni corrompre. Ce qui nous empêche de voir notre nature de Bouddha, c'est notre ego, notre sens du Moi. Or avec cette pratique du *tonglen* nous pouvons dissoudre notre ego. Il faut imaginer, sentir la lumière qui sort de notre être, et qui atteint les personnes que nous considérons et les imprègne totalement. Cette lumière c'est la bonté. Soyez convaincus que le diamant ne peut être souillé, profané, et que la lumière que vous projetez illumine chaque chose.

Il peut nous arriver parfois de nous sentir accablés par la souffrance d'autres personnes, ce qui est tout à fait compréhensible. Dans ce cas, nous pouvons avoir recours à la pratique *tonglen* sur nous-mêmes. Il est bon de s'aider soi-

même pour pouvoir ensuite aider les autres. On peut, pour cela, imaginer que la personne qui guide la pratique et qui représente la nature de Bouddha, aspire dans son cœur toutes les négativités et émet une vive lumière. Il est tout à la fois beau et intéressant de le faire sous la conduite d'un maître qui représente la nature de Bouddha et qui peut être en mesure d'assimiler les négativités.

Il y a une autre manière de procéder et les lamas, outre le *guruyoga*, y ont aussi recours, en particulier lorsqu'ils sont très malades. Il s'agit de visualiser tous les êtres de par le monde qui ont ce problème et de visualiser ainsi cette maladie qui est en vous également, puis vous les « renvoyez » à la nature de Bouddha qui ne souffre d'aucun mal. Nous recourons à ce stratagème de la maladie pour susciter et développer la compassion et pour aller au-delà de la peur, tout à fait égocentrique, de la maladie et de la mort qui, dans ce cas, ne sont plus un obstacle et deviennent un moyen de pratiquer. Il n'est pas indispensable que le mal soit physique, il peut être tout aussi bien émotionnel. Ainsi, nous prenons des problèmes d'un ordre ou d'un autre et nous en faisons des facteurs exploitables. C'est là le point essentiel du *lojong*. Tous les obstacles peuvent convenir, il suffit d'avoir le courage de les prendre et de les rendre utilisables. Nous pouvons prendre toutes sortes d'objets de rebut et en faire de sympathiques coussins de méditation, voire des vêtements. *Tonglen* représente le recyclage spirituel, il transforme les essais, les tentatives et autres tribulations en une pratique particulièrement puissante.

8) *Pratiquez avec des paroles dans tout ce que vous faites.*

Cela signifie que tout au long de la journée nous pouvons répéter des paroles telles que celles-ci « *par l'entremise de mon esprit, puissent tous les êtres atteindre le bonheur. J'offre tout mon bien-être et je prends toutes leurs souffrances.* » Cela est très important d'autant plus que ce sont des choses que nous pouvons faire. Cela ne nécessite pas une vue profonde de *shunyata*.

L'essentiel c'est d'aller au-delà de l'ego conventionnel qui a toujours tendance à dire : « Tant que tout va bien pour moi et ma famille, peu m'importe le reste. » Nous pensons que cette attitude égocentrique nous donnera le bonheur, mais ce n'est pas le cas, bien au contraire.

Nous devons labourer la terre, l'ensemencer et ajouter des fertilisants. Fertiliser c'est en quelque sorte considérer que tous les obstacles sont des moyens qui visent à l'amélioration. Tous les êtres vivants, y compris les oiseaux et les fourmis, fuient la souffrance. Ce lien que nous partageons avec eux, est la base de cette pratique dont nous parlions. Bouddha lui-même soulignait constamment l'importance de l'amour inconditionnel et de la compassion. « Tous ceux qui nous sont proches nous tiennent à cœur ». Oui, mais c'est insuffisant car cela n'ouvre pas notre cœur en grand et nous n'allons pas dans les niveaux profonds,



les niveaux de la bonté profonde et de la compassion. L'exemple de Bouddha à propos de l'amour d'une mère pour son enfant, pourrait aussi nous inciter à diriger cette bonté vers nous-mêmes. Nous devons prendre soin, en premier lieu, de notre propre moi. Quelques fois, dans l'enseignement bouddhiste, l'ego est présenté comme un démon. Il est essentiel, néanmoins, de nourrir cette bonté pour nous-mêmes. Et pour cela nous devons avoir un sens du Moi solide et équilibré. Dans le cas contraire, nous risquons, paradoxalement, de trop penser à nous-mêmes, pour des choses secondaires, comme une simple épine dans un doigt. Et dans ce cas, aussi insignifiante que soit la chose, nous ne pensons qu'à cela. Lorsque notre ego n'est pas en bonne forme, qu'il n'est pas équilibré, nous ne pensons qu'à lui, mais lorsqu'il est en bonne forme nous cessons d'être obsédés par son état de santé et nous sommes disposés à penser aux autres. C'est pour cela, à mon sens, que Bouddha recommandait *shamata*, dans le but de rendre l'esprit plus souple et malléable afin que nous parvenions à appliquer, à nous-mêmes, les « quatre incommensurables » : la compassion, la bonté, la joie et l'équanimité. Cette dernière vertu est particulièrement équilibrante. Si nous n'avons pas le sens de la bonté, de l'équanimité envers nous-mêmes, nous aurons l'esprit critique envers les autres. Nous devrions opérer de manière judicieuse avec nos déceptions, de façon à ce qu'elles puissent se dissoudre dans la nature de l'esprit. Lorsque nous parlons de l'ego, nous donnons l'impression de le frapper, mais il faut considérer le contexte. En fait, nos souffrances ont besoin de s'atténuer, de guérir et de se cicatriser.

#### 9) *Trois objets, trois poisons, trois racines de vertus*

Il y a trois états d'être. Les personnes peuvent être plaisantes, déplaisantes, ou simplement neutres, caractéristiques qui engendrent les réactions qui leurs correspondent : attirance, répulsion, indifférence. Ces réactions créent un karma négatif. Lorsque l'intention est négative, nos paroles et nos actions le deviennent elles aussi et le karma qui en découlera également. Il est donc important d'identifier ces émotions négatives et de se dire « bon, j'ai compris ! » et d'en changer alors le contenu. C'est très simple. Et facile à faire ! C'est pour cela que Bouddha mettait l'accent sur l'importance de l'esprit qui est la racine de toutes choses, y inclus les pires d'entre elles. S'il s'agit d'une pensée négative nous pouvons la déconnecter, si elle est positive efforçons-nous de l'entretenir. Nous pouvons, par exemple, remplacer la luxure par la bonté. Les sentiments neutres, eux, peuvent être remplacés par des sentiments d'équanimité. Il est très important d'agir constamment dans ce sens. Les émotions négatives telles que la cupidité, l'ignorance, l'orgueil, l'aversion ou la jalousie sont en effet très actives, tout comme le plus sophistiqué des ego, ou, pire encore, les ego collectifs qui sont comme rivés à elles. Regardez la scène américaine à l'heure actuelle. Il est évident que toutes ces émotions négatives influent largement sur la vie politique du pays et sur celle de tous les citoyens. Le problème c'est que

nous voyons ces émotions chez les autres et pas en nous mêmes. Mais il est inutile et vain de culpabiliser. Contentons-nous de les voir en nous et au lieu de les ressentir, efforçons-nous d'identifier leur nature essentiellement vide.

### **Questions :**

*Q : Pouvons-nous pratiquer la conscience de la conscience dans la vie de tous les jours ?*

R : Il y a une légère différence entre ce genre de conscience ouverte et spacieuse qui est possible durant la journée, avec une intention précise, et la conscience de la conscience qui est à pratiquer de préférence lors des méditations assises, le dos bien droit, c'est le type de conscience sans objet.

*Q : Le Bouddhisme condamne-t-il l'auto-immolation ?*

R. : Je suis de l'avis de Gyawlang qui considère que cette pratique n'est pas du tout bouddhiste et qu'elle est, de surcroît, négative. Il est clair qu'elle n'est pas condamnable comme l'est le terrorisme qui tue des personnes innocentes, cependant le bouddhisme considère que la destruction de la vie est un acte négatif en ce sens qu'elle cause de la souffrance aux parents, à la famille et autres proches des victimes. Par ailleurs, le fait de considérer ces malheureux comme des héros, encourage l'émulation, ce qui n'incite pas les Chinois, par exemple, à changer de comportement. Le Ngawang Drugpa a vivement réagi lors de l'auto-immolation d'un jeune garçon à peine âgé de seize ans, car, de quelque façon que l'on considère la chose, il s'agissait là d'un acte de pure violence. On peut, bien entendu, comprendre leur frustration, mais il ne s'agit toutefois pas d'un véritable sacrifice. Le monde entier est scandalisé par leurs agissements, mais les Chinois ne semblent pas vouloir modifier cette façon d'agir qui est la cause de tant de souffrances au sein des familles et de l'entourage.

*Q : L'ego est-il toujours synonyme de souffrances ? N'a-t-il donc aucun côté positif ?*

R : Le Bouddha recommande de commencer par s'aimer soi-même. En fait, l'ego ne désire pas être simplement heureux, il désire avant tout exister et bien souvent il se sent plus vivant dans la souffrance et par la souffrance. Parfois, il y a une certaine peur dans la pratique, ce qui est habituellement un bon signe car cela signifie que l'ego vient d'entrer en contact avec quelque chose, une chose qui s'efforce de passer inaperçue, à savoir, le sens sous-jacent de l'ego. La souffrance c'est une résistance de l'ego. A tout bien considérer, envoyer de

l'amour, de la bonté, à une personne, cela revient à donner, par la même occasion, du bonheur à l'ego. En définitive c'est une stratégie normale au niveau dont il est question. C'est l'ego qui prononce les vœux de Bodhisattva. Et c'est l'ego qui, au début, comprend la *shunyata*. Toutes les traditions religieuses comprennent, ou ont compris, que ce qui obscurcit notre véritable nature c'est notre sens du « petit moi ». Il faut donc que nous l'écartions de notre chemin. Dans de nombreux domaines religieux, les différentes voies, la dévotion, le service, la prière, ainsi que la méditation dans le bouddhisme, sont autant d'outils, de moyens importants pour réduire ce fameux ego. L'idée est la même, notre vraie nature est entravée par le sens du « moi ». Si toutefois, nous ne parvenons pas à le rejeter, à l'évacuer, point n'est besoin de se flageller ou de pester contre l'ego car nous le chosifions une nouvelle fois. Mais nous pouvons l'analyser, observer son fonctionnement et peut-être avoir une petite idée de ce qu'il y a derrière.

Le problème essentiel que connaissent les fameux enseignants masculins, c'est en tout premier lieu l'ego. Mais dans ce domaine, les femmes, les pratiquantes, peuvent avoir le problème opposé, en ce sens qu'elles n'ont pas à affronter la nécessité de rabaisser à ce point leur ego, pour la simple et triste raison qu'elles ont dû le faire leur vie durant.

*Q : Quels bénéfices la bonté peut-elle nous valoir ?*

R : Comme je l'ai dit, on commence par envoyer la *metta* à soi-même. J'ai entendu parler d'une retraite Theravada : durant les deux premières semaines, de 4 heures du matin à 10 heures du soir, ils ont débuté avec la *metta*, la bonté à l'égard des autres, à commencer par les personnes pour lesquelles nous avons de l'affection, puis vers la fin des six semaines ils sont allés jusqu'à envoyer de l'amour aux personnes qu'ils détestaient. Les gens qui ont participé à ce programme m'ont dit qu'ils étaient heureux lorsqu'ils se sont rendus compte, lors de leur retour chez eux, à Sydney, que ce sentiment était encore présent en eux. Alors ayez un grand cœur vous aussi. Vous pouvez vous aider en lisant des livres aux récits emplis de sentiments positifs, notamment le soir, au coucher. C'est une belle façon de s'endormir, que d'avoir le cœur rempli d'amour. L'avantage pour nous dans tout cela, c'est qu'en fait nous ne sommes 'pas trop' étroits d'esprit ! Nous ne déversons pas notre compassion sur l'être ou la chose qui est réfractaire à cela, au contraire, notre façon de faire, s'apparente, d'une certaine façon à la recherche d'eau dans le désert : nous creusons le sol dans l'espoir d'atteindre une première strate humide du sous-sol sablonneux, présage de la présence d'une eau abondante et prête à jaillir. Ainsi, par exemple, nous pourrions éprouver une certaine compassion à l'endroit d'une personne qui a de la rancœur contre nous, ne serait-ce que parce qu'elle souffre de sa propre irritation à notre égard. Et il arrive parfois qu'une véritable fontaine se mette à

couler à flots. C'est la véritable nature qui remonte à la surface. Les émotions négatives sont considérées comme des souillures accidentelles, dans la mesure où elles proviennent de l'extérieur. Elles ne sont pas essentielles et sont considérées comme des tendances négatives, neutres, et peuvent sembler naturelles car elles sont là, présentes depuis de nombreuses vies antérieures. Une personne venue consulter un psychiatre, lui dit : « La colère est ma seconde nature ». Le psychiatre rétorque : « Parfait, mais quelle est la première ? »

*Q : Quand faut-il regarder notre esprit naturel ?*

R : Normalement, l'esprit naturel apparaît au cours de la session durant laquelle nous nous efforçons de voir ce qu'il y a entre les pensées. Selon la psychologie bouddhiste, nous ne pouvons pas avoir deux pensées au même moment. Lorsque nous avons la pure conscience, les pensées discursives se manifestent de moins en moins. Si nous restons concentrés sur les espaces, les intervalles, entre les pensées, ils sont comme des images transparentes dans un film, images qui deviennent clairement visibles lorsque nous ralentissons le passage des photogrammes. C'est ce qui se passe effectivement durant les sessions, mais dans la vie de tous les jours, nous ressentons un effet secondaire positif, une vague sensation d'un flux qui passe, d'une solidité des choses amoindrie, tout semble moite.

Lorsque nous prenons une de nos mains, elle nous semble tout à fait solide or une main est constituée, aux dires des scientifiques, d'une foule de particules mobiles, qui dansent, ce que l'on peut effectivement sentir en méditation. Bref...toutes les choses changent, changent, changent et dansent, dansent, dansent...La vie est un théâtre où chaque chose joue son rôle. Mais le théâtre est un théâtre, il n'est pas la réalité...

*Q : Comment sentir les limites de la compassion ?*

R : Il faut garder son bon sens, le sens commun. Tenez, par exemple, ce n'est pas de la véritable compassion que de laisser les autres profiter de notre bonne volonté, voire de notre crédulité. Voyez le millier de bras d'Avalokiteshvara, il y a un œil sur chacun des bras. Il faut trouver le juste équilibre entre la sagesse et la compassion et ne pas tomber dans la stupidité. Lorsque nous pensons à la compassion, nous avons en tête l'image blanche et douce de Tchenrezi. Il y a cependant l'autre face, c'est Mahakala, à savoir, Tchenrezi dans sa forme courroucée. Un exemple tout simple vous aidera à comprendre : si vous voyez un enfant se diriger vers un récipient d'eau bouillante, vous intervenez rapidement et brusquement, au point de faire mal à l'enfant. Or cette action n'est pas due à la colère mais à la compassion. D'un autre côté, il y a des êtres que l'on ne parvient pas à calmer, à apaiser par la gentillesse, et qu'il faut brusquer,

voire rudoyer pour les ramener à la raison. Compassion n'est pas faiblesse. Il peut arriver qu'une action forte soit nécessaire. Il faut comprendre ce qu'est une intervention appropriée. Certaines situations peuvent nécessiter le recours à l'autorité, voire à une certaine force, cela dit, la compassion doit être et demeurer la motivation essentielle. Ripostes et représailles ne peuvent être basées sur la compassion. Si l'on perd le contrôle de soi lors d'une agression de la part d'un individu dont l'esprit affronte, à l'évidence, le même problème que nous, il est clair que nous entrerons dans un cercle vicieux où le sentiment d'humanité aura bien peu d'espace pour se manifester... Combien de fois peut-on pardonner la personne qui commet la même erreur encore et encore, à commencer par nous-mêmes ? Nous devons essayer, essayer une nouvelle fois, dix nouvelles fois, comme un bébé qui apprend à marcher. Il tombe sans arrêt mais il se relève inlassablement et poursuit son apprentissage. Nous ne devons pas céder au découragement, nous ne devons pas renoncer, ne serait-ce que vis-à-vis de nous même. Sans doute nous faudra-t-il du temps et des efforts répétés pour parvenir à composer avec les éléments et les nouvelles habitudes. Même lorsque nous nous disons « maintenant je sais, j'ai appris et jamais plus je ne commettrai les erreurs que j'ai commises », eh bien, malgré cela, il nous arrivera encore de tomber. Mais nous ne renoncerons pas pour autant ! Cela ne signifie pas que nous devrions trouver des excuses à toutes les actions négatives. En effet, il est bon, parfois, de savoir réagir avec fermeté. Ainsi, par exemple, quand je dois me rendre au FRO, Foreign Registration Office (Service des visas, en Inde) où les occasions de piquer une petite colère ne sont pas rares, loin s'en faut, je profite des dites occasions pour m'entraîner sur le terrain et acquérir précisément de la fermeté. J'en ai d'ailleurs tiré un enseignement : oui, nous pouvons changer la nature de notre propre personne, mais pour ce qui est de changer celle des autres - en certains lieux, j'entends - il est plus sage d'y renoncer d'emblée !

*Q : Combien de fois pouvons-nous pardonner une personne ?*

R : Continuez à le faire. Mais pas au point de devoir 'inventer' des excuses pour justifier, à vos propres yeux, le pardon en question ! Je dis toujours « lorsque les gens sont vraiment difficiles, aimeriez-vous avoir leur esprit ? » Certainement pas ! Si les gens sont difficiles, cela ne signifie pas que vous devriez être difficile vous aussi.

*Q : Une mère égoïste peut-elle avoir un amour réellement altruiste pour son enfant ?*

R : Oui. Nous savons, bien sûr, que c'est là une vue un tant soit peu idéaliste, mais cela vaut également pour les animaux. Un jour, lors d'un safari, j'ai vu une mère-oiseau attaquer avec fougue un serpent qui grimpait vers le nid où se

trouvaient ses oisillons. Le reptile a fini par atteindre le nid, mais la compassion de la mère-oiseau était génétiquement programmée pour surmonter ses peurs, tout comme l'était son instinct de préservation et de protection de sa progéniture qui n'était pas en mesure de se protéger toute seule. Il faut donc considérer cet acte plus comme une analogie que comme une démonstration d'attachement. Toutes les mères, ou en tout cas nombre d'entre elles, agissent de la sorte, de manière tout à fait naturelle et ne considèrent pas cela comme un sacrifice. C'est cette valeur morale, cette qualité d'amour de l'autre, que nous nous efforçons d'atteindre. C'est cet amour que nous éprouvons pour l'enfant parce que c'est un acte naturel, puis nous l'élargissons, tout d'abord jusqu'à nous-mêmes, car nous devons avoir soin de notre propre personne, après quoi il devient illimité. C'est une véritable ouverture du cœur. Il y a, dans ce domaine, un détail intéressant à souligner : lorsque nous pensons à « moi », nous indiquons le centre de la poitrine, et non pas la tête et donc le cerveau. Ce geste se retrouve dans toutes les traditions. Un jour, une nonne fut surprise en train de voler. Lorsque je lui fis une remarque à ce propos, elle tenta, pour se défendre, de réfuter l'accusation et s'exclama : « Moi » ? dit-elle, tout en indiquant du doigt le centre de sa poitrine...Nombreux, en effet, sont ceux qui ont l'intime conviction que ces sentiments primordiaux que sont l'amour et la compassion sont logés dans la poitrine et non pas au-dedans de ce brillant ordinateur qu'est notre cerveau. C'est pour cela que l'on visualise les déités là, quelque part dans le cœur, comme Jésus, ou alors Hanuman ouvrant son cœur pour faire voir Ram qui était là, à l'intérieur. Lorsque des personnes meurent en méditation, *tugdan*, le cœur, est encore chaud et le corps, lui, ne pourra pas être déplacé avant les trois jours qui suivront. C'est là qu'est la vraie conscience subtile au moment de la mort. Nous devons ouvrir la partie qui est naturellement non-dualiste, à la différence du cerveau qui, lui, est dualiste. C'est pour cela qu'il existe, dans toutes les traditions, un consensus selon lequel c'est dans le cœur que se trouve le siège de l'amour, de la sagesse et de la non-dualité.

## ***Mardi 25 Mars***

*Session de 9heures*

### **Le Troisième Point : Choisir des conditions adverses pour emprunter le Chemin de l'Illumination**

*10) Lorsque le monde entier est dominé par la négativité, transforme cette adversité en chemin vers l'Illumination.*

C'est là un point central. D'un point de vue concernant le sujet, la pratique est plus importante lorsque les choses vont mal. « Quand le monde tout entier est la proie de mille négativités (*digpa*), transformez l'adversité en chemin de *bodhi*, l'illumination (le texte ne dit pas *bodhicitta* comme certains l'ont écrit). Le monde est en état de grande agitation et nous ne devons pas nous laisser submerger. La journée d'aujourd'hui est un Beau Mardi. Ce sont de chers amis, ex-catholiques, qui me l'ont rappelé. La terrible adversité de la crucifixion conduit à la résurrection et à une nouvelle religion qui, à tout bien considérer, représentait un grand progrès pour l'humanité. La chose positive dans cette idée de karma c'est qu'il tranche et rejette l'auto-commisération : « Pourquoi m'arrive-t-il ce genre d'ennui, moi qui suis tellement bon ? » Nous avons semé des millions et des millions de graines durant nos vies passées y inclus toutes celles qui étaient négatives. Au lieu de vous plaindre, considérez les événements actuels comme le résultat des ensemencements du passé et mettez au point un arrangement positif avec ceux-ci. Nous ne sommes pas ici-bas pour que tout se passe de manière à satisfaire pleinement notre ego. Si nous étions faits de la sorte, nous devrions alors renaître comme des chatons ou des petits caniches. Ces petits êtres sont aimés sans devoir rien faire. Alors que nous, êtres humains, nous sommes ici pour apprendre, pour grandir. Quelqu'un a dit de la vie que c'est le gymnase de l'âme. Dans les « centres de fitness », des gens se démènent et s'essoufflent...et ils payent par-dessus le marché ! (Rires) Ils savent qu'en faisant un peu plus d'efforts qu'à l'accoutumée ils entretiendront leur santé. La question essentielle est alors : « Comment mettre à profit cette situation pour grandir ? C'est là le point le plus important. L'illumination n'arrive pas aux dieux, car les dieux, eux, l'obtiennent très facilement. Point n'est besoin de demander la souffrance, mais lorsqu'elle vient à nous, nous devrions savoir nous en servir d'utile façon. Ainsi, par exemple, la tragédie tibétaine a incité et aidé les Tibétains à partager leurs enseignements, alors qu'auparavant ils s'y refusaient. En fait, ils ne pratiquaient pas du tout la *bodhicitta* ! A l'heure actuelle, des centaines de milliers de personnes pratiquent le bouddhisme tibétain, y compris les Chinois du continent.

Nous pouvons dire que le peuple Juif a connu le même genre de situation : c'est par suite de l'Holocauste qu'ils ont acquis l'Etat d'Israël. Il est difficile de dire s'ils ont bien fait, ou pas. Quoiqu'il puisse en être, ils l'ont fait. Lorsqu'un terrible événement vient de se produire, nous ne sommes pas en mesure de savoir si, à plus ou moins long terme, les conséquences seront positives ou non. Les difficultés sont comme les exercices d'étirement du corps : ils nous donnent du tonus et de la force.

Lorsque des gens nous créent des difficultés, ils sont en quelque sorte des enseignants pour nous, ils nous aident à développer en nous ces qualités que sont la patience, l'indulgence et à ne pas verser dans le self-apitoiement. Et ce n'est absolument pas de la faiblesse. La colère lorsque vous êtes provoqué et la haine

envers l'autre, c'est là qu'est la véritable faiblesse. Et la chose est fréquente dans le monde, surtout lorsque les leaders manquent de maturité. Les voix matures ne sont pas entendues et c'est pour cela que le monde est dans un tel état. On répond à la violence par une violence plus grande encore. Le Bouddhisme invoque souvent le *mingpa*, le fait de tendre à la complétude, à la maturité. Nous devons apprendre à grandir intérieurement car nous nous conduisons souvent comme des enfants prêts, le cas échéant, à rendre coup pour coup. Attitude d'un gamin de quatre ans que, bien sûr, nous ne laissons pas disparaître. Evitons de rechercher les gens « à problèmes » mais si nous en rencontrons, efforçons-nous de faire montre de tact et de simplicité avec eux. Cela donne un sens à la vie, car toute action, au fil du temps, peut être une occasion de pratiquer.

*11) Les reproches sont à faire à un seul responsable, une seule source.*

L'unique source des problèmes c'est, bien entendu, l'ego, le sens du Moi. Il faut tout d'abord se rappeler que ces concepts sont contenus dans les textes qui ont été écrits par des érudits hautement respectés par la communauté. Il s'agit, entre autres, de Shantideva qui était également prince. Ainsi, leurs problèmes étaient évidemment, l'ego et l'orgueil, qui allaient de pair. Quand nous disons que le grand coupable c'est le sens du Moi, c'est vrai, bien entendu. Pourquoi sommes-nous si souvent cupides et irascibles, si ce n'est pour protéger nos intérêts et garder nos plaisirs pour nous et pour ceux qui constituent en quelque sorte une « extension » de nous-mêmes, à savoir, notre famille et nos amis proches. C'est parce que l'ego est là ! De même que lorsque quelqu'un me critique, me fait des reproches ou me blesse, je réagis de façon négative. Et ces émotions négatives sont dues à l'opinion que nous avons de nous-mêmes, à la méconnaissance de notre propre personne, outre qu'à l'idée absurde, que nous avons, de nous croire faits d'un marbre immuable. Lorsque quelque chose me plaît, je suis heureuse, et dans le cas contraire, je suis malheureuse. L'insatisfaction et l'apitoiement montrent leur nez. Bouddha mettait largement l'accent sur l'impermanence, mais son idée la plus révolutionnaire était celle de l'absence du Moi. Cela ne signifie pas que mémoire, souvenirs et individualité conventionnelle n'existent plus. D'ailleurs Bouddha parle de lui-même, de ses souvenirs. Il dit qu'il utilisait, lui aussi, le « moi » conventionnel dans son langage, mais qu'il ne se laissait pas prendre par la chose. Ce devrait être notre attitude, à tous.

Cela dit, je crois que nous devrions faire preuve d'un peu plus de prudence lorsque nous rejetons toute la responsabilité sur l'ego. Certes, notre esprit qui tend à l'égoïsme reçoit souvent des coups par l'entremise de l'ego, tandis que la *bodhicitta* compte les coups. Certains Occidentaux particulièrement pieux vont jusqu'à penser qu'ils devraient se sentir coupables lorsque quelque chose de bien leur arrive, à tel point qu'ils tombent en dépression. Les Tibétains sont beaucoup moins affligés par ce genre de tendance. Dans le Bouddhisme il est



expliqué que l'orgueil peut se nicher derrière un complexe d'infériorité ou la tendance à se colleter. En fait, l'orgueil est centré de toute façon sur le soi, qu'il s'agisse du complexe d'infériorité ou du complexe de supériorité. Nous ne pouvons pas frapper à mort, pulvériser notre ego, nous nous retrouverions avec un sens du Soi faussé, déformé. L'unique solution, c'est d'avoir un sens du Soi équilibré qui se fonde dans la nature de l'esprit. Faute de quoi, il ne disparaîtra peut-être pas, mais il deviendra craintif et servile. Je cite souvent cette histoire de Sa Sainteté le Dalaï Lama à qui certains professeurs occidentaux spécialistes en psychologie et neurosciences demandaient ce qu'il pensait du manque d'estime de soi. Il ne comprit pas immédiatement la question et l'interprète dut la lui traduire. Il répondit: « C'est une chose très rare parmi les Tibétains. » Puis, s'adressant à l'auditoire, il demanda à ceux qui souffraient de « manque d'estime de soi », de bien vouloir lever la main. Eh bien, nombre de docteurs et de scientifiques occidentaux, levèrent la main »...

Quand nous avons une perception saine et équilibrée du soi, nous n'y pensons pas comme nous le ferions pour une partie douloureuse de notre corps, comme par exemple dans le cas d'une petite douleur causée par une épine dans un doigt, douleur qui semble atteindre son paroxysme dès que l'on effleure le doigt. Il est clair que nous aurons cette perception du soi aussi longtemps que nous ne connaissons pas l'éveil. Efforçons-nous d'être sereins et pondérés. Les gens nerveux et crispés sont tendus comme la peau d'un tambour, ils émettent des sons bruyants au moindre contact, alors que si nous avons sereinement conscience de la présence du soi, il n'y aura pas le moindre son.

Dans le *Chittamatra* (l'une des quatre écoles philosophiques du Bouddhisme) il y a huit niveaux de conscience : les cinq premiers correspondent à la conscience respective des organes des sens, le sixième est la conscience conventionnelle et le septième est la conscience de la conscience, cette TV qui reste allumée en permanence. La huitième conscience est appelée *alayavijnâna*, la « réserve » de toutes les semences karmiques, une manière de mémoire d'ordinateur. La septième conscience est appelée, en Sanskrit, *klesha-maya vijnâna*...celle qui a créé le sens du moi et de l'ego. Etant donné que c'est une illusion, elle devient une conscience mentale affligée en elle-même (*klesha* signifie affliction), elle est néanmoins neutre sur le plan karmique. Cet ego qui est une illusion, peut induire, en tant que tel, des émotions aussi bien positives que négatives, comme la compassion, la bonté, le désir d'emprunter le chemin. De toute façon qui emprunte et parcourt le chemin sinon ce Moi ? Nous ne pouvons pas éliminer le Moi en le balançant par-dessus l'épaule, il vaut mieux le fondre, le dissoudre dans la nature de l'esprit. Il y a, en fait, une autre manière de le chercher durant la pratique habituelle de méditation. Même par le moyen du service, ce sens du Moi, finirait par la dissolution. Et s'en prendre au sens du Moi lui-même et l'agresser ne peut aboutir en aucune façon, car qui est l'attaquant sinon le sens

du Moi lui-même ? Ainsi nous tournons en rond ! La véritable dissolution du moi ne peut venir que de l'expérience du vide.

Nous devrions tout d'abord nous lier d'amitié avec nous-mêmes afin d'acquérir ce sentiment de sécurité, de confiance dans notre capacité d'entreprendre le cheminement, en dépit de toutes les difficultés. Dans certaines traditions, les fidèles commencent leur parcours en entretenant et en développant la conviction que nous sommes tous Bouddhistes et que nous avons, que nous possédons tout dès le commencement et qu'il nous suffit d'en avoir conscience ou de le découvrir. Il existe une légende métaphorique selon laquelle un mendiant avait pris place quelque part pour demander l'aumône, en ignorant que sous son corps, enfoui dans la terre, se trouvait un véritable trésor. Ce n'est qu'en creusant le sol, à l'endroit précis où il avait pris place, qu'il le trouva. Nous devons être paisibles et détendus lorsque nous pratiquons (*silence*). Ainsi, les choses finissent par apparaître, par s'ouvrir. Nous devons nous familiariser avec notre pratique, nous y affectionner et ensuite emprunter le chemin et le parcourir pas à pas. Lorsque l'esprit et la pratique avancent de concert, la joie intérieure monte en nous, en même temps qu'un sentiment de liberté et de totale indifférence à l'endroit de tout besoin extérieur.

*12) L'influence de la bonté de tous ceux qui nous entourent.*

Cela ne signifie nullement que tout un chacun devrait être gentil avec nous. En effet, même ceux qui sont malveillants à notre égard, nous sont en fait bénéfiques, en ce sens qu'ils nous donnent l'opportunité de pratiquer la patience et la compassion. C'est pour cela que nous devrions parler, dans cet aphorisme, d'« aspect bénéfique » plutôt que de bonté. Ce sens particulier de la gratitude est très important et devrait être cultivé plutôt que d'être critiqué à longueur de temps. Mingyur Rimpoché a dit, récemment, qu'il y avait trois choses qu'il était bon d'apprécier chaque jour de notre vie, à commencer par le sens de la vue. Le fait de voir, est un miracle alors que nous le considérons comme une chose allant de soi. Il en est de même pour le sens de l'ouïe et la capacité de respirer un bel air frais...à moins, bien sûr, de se trouver à Delhi !...Des amis ont organisé un groupe qui a pour but de rappeler ces faits primordiaux et se rappeler, eux-mêmes, de manifester leur propre reconnaissance. Nous possédons beaucoup, mais nous considérons la chose comme nous étant due. Une personne vous a offert quelque chose de sympathique ? Appréciez le geste ! Vous apercevez quelque chose de beau sur votre chemin, une fleur, ou là, tout près, un oiseau, une pierre aux formes amusantes ?...Appréciez tout cela !

Maître Eckhart a dit : « S'il devait y avoir une prière pour cette Vie, ce serait tout simplement 'Merci' ».

Je me souviens d'un haut moine Tibétain qui avait passé 20 ou 30 ans dans les camps de concentration chinois, non pas pour une faute qu'il avait commise, mais parce qu'il avait été un éminent dignitaire du système monastique Tibétain. Il affirmait être reconnaissant à ses 'interrogeurs' de l'avoir induit à pratiquer la compassion concrète 'sur le terrain', alors que dans le monastère où il se trouvait, l'argument se ramenait à de simples débats théoriques dans la cour du monastère, pour le simple fait que les moines de ce lieu étaient des personnes normalement aimables. Et je me souviens que lorsqu'il parlait de cela, il arborait un sourire éclatant et ses yeux brillaient d'enthousiasme.

Ainsi, cette capacité d'être reconnaissant à l'endroit de quelqu'un, notamment dans un cas comme celui-ci, va bien au-delà d'une présence en position assise sur un coussin. Cela consiste en effet, à considérer chaque fait qui se produit dans notre vie comme un pas dans notre pratique. Cela nous aidera à cesser d'abhorrer telle personne ou telle situation. Dans le *Vajrayana* nous voyons chacun d'entre nous comme Manjhushri ou Tara. Eh bien oui, nous le sommes effectivement. Dans ce cas, que feraient-ils ? Comment régleraient-ils la situation que nous affrontons en ce moment ?

13) Et maintenant, un merveilleux aphorisme : *en méditant sur les apparences illusives des quatre incarnations, le vide devient la protection première.*

Les poisons de l'esprit, c'est-à-dire les émotions négatives, sont vides, de par leur nature même. Si nous saisissons clairement cela, nous avons un moyen de nous en débarrasser. Elles ne sont pas plus solides, de nature, qu'auto-existantes. Si nous regardons à l'intérieur de la colère même, quand elle se déclare, nous reconnaitrons sa nature vide. Lorsque quelque chose de négatif vous vient à l'esprit, tel que la colère, regardez ce quelque chose en face, fixez-le et demandez-vous qui ressent cette colère. C'est le Moi. Et c'est une très bonne chose, car ce Moi est très fort à cet instant précis, tout en étant inexistant par lui-même. Nous ne sommes pas en mesure de saisir, d'attraper à proprement parler cette chose qui recule et recule jusqu'à se dissoudre dans le *dharmakâya*. Et si nous cherchons l'agent du phénomène ou l'émotion à proprement parler, nous ne les trouverons pas, nous ne pourrons pas les trouver. Nous ne trouverons que l'espace non-né de *dharmakâya*. Toutefois, cela ne signifie pas que ces émotions n'existent pas, car en fait les sentiments naissent et existent, bien que nous ne parvenions pas à les capturer : c'est d'ailleurs ce que l'on considère comme le *dharmakâya*, la nature non-née de la conscience. Quoiqu'il en soit, cela ne veut pas dire que ces émotions n'existent pas, car les sentiments existent à coup sûr, quand bien même nous ne pouvons les 'capturer' : c'est ce que l'on considère comme étant le *dharmakâya*, la nature non-née de la conscience. Cela n'est pas uniquement le vide, c'est en fait le *selwa* Tibétain, qui est tout à la fois clarté,

conscience et connaissance. Et l'on peut dire que c'est, tout comme l'espace, omniprésent, insaisissable et toutefois conscient. C'est pourquoi nos sentiments sont imprégnés de cette conscience. Le fait que vous soyez assis là, en train de m'écouter, signifie que vous êtes conscients. Nous ne sommes cependant pas conscients d'être conscients. Si je vous demande ce qu'il y a dans cette salle, vous mentionnerez, vous décrierez une multitude d'objets, mais vous omettez de citer l'espace, alors que l'espace est en tout et partout, aussi bien sous forme fondamentale que modifiée. L'esprit primordial, semblable à l'espace, c'est le *dharmakâya*, la clarté lumineuse est le *sambhogakâya* et la manifestation est le *nirmanakâya*. Toutes ces caractéristiques sont présentes et opèrent ensemble dans le cadre de *svabhavikakâya*. Toute cette richesse qui nous entoure à l'infini c'est le déploiement de *dharmakâya* non-née.

14) *La meilleure stratégie consiste à avoir quatre pratiques.*

Ces quatre pratiques permettent d'accumuler du mérite, de la purification, des dons à l'esprit tout en invoquant les protecteurs du dharma.

a) *Accumuler du mérite :*

C'est un raccourci pour obtenir un bon karma, cela nous permet de voyager en première classe parce que nous sommes riches, et de jouir des facilités que cela nous offre. Alors qu'un pauvre individu démuné de ressources devra se battre et affronter toutes sortes de difficultés parce que l'argent lui est compté ; alors il embarquera en classe économique et courra le risque, à son arrivée, de se faire escroquer par quelque chauffeur de taxi peu scrupuleux...L'avantage, dans la vie spirituelle, vient du fait que l'on est riche en karma positif et que l'on a les moyens d'emprunter la voie spirituelle. Il est donc très important non seulement de purifier les négativités, mais aussi de développer nos ressources de manière droite et positive. En agissant de la sorte, quelque chose de positif s'ouvrira dans notre esprit. Les pratiques *ngondro* d'accumulation des mérites par les offrandes de mandalas et autres, sont là pour aplanir notre chemin. Nombreux sont les moyens de réaliser cette accumulation de mérites et l'une des meilleures méthodes n'est autre que la pratique assidue de la *bodhicitta* qui, elle, opère à l'encontre des tendances de cet ego que nous chérissons tant. De nombreuses personnes empruntent la voie spirituelle et pratiquent la méditation à leur propre bénéfice, dans le but d'améliorer l'état de leur mental, alors que la juste motivation consiste, en premier lieu, à 'mettre de l'ordre' dans notre esprit afin d'être mieux en mesure d'aider les autres. A partir du moment où nous cessons de faire des efforts dans notre propre et seul intérêt, mais que nous les faisons dans l'intention d'aider les autres, toute la motivation de notre pratique se voit transformée. C'est pourquoi, lorsque nous emmenons tous les êtres avec nous lors de la prosternation, nous sommes en quelque sorte leurs représentants...un

peu comme si nous représentions notre pays lors d'un congrès aux Nations Unies. Tous les êtres de ce monde désirent trouver le bonheur, mais ils ne savent pas comment y parvenir, alors nous, nous pratiquons en leur nom, nous sommes en quelque sorte leurs délégués. Nous ne pratiquons pas pour nous-mêmes, mais pour aider l'ensemble de ces êtres. Et cette action qui est la nôtre et qui submerge notre ego, est une action des plus positives. Même dans le concept de patriotisme, les personnes disent en général « mon pays » ou « ma tradition », ce qui constitue ni plus ni moins qu'une extension de leur ego. Nous devrions étendre ce sentiment usuel d'appartenance à toute l'espèce humaine, ainsi qu'à l'univers tout entier, à toutes les espèces animales, aux oiseaux, aux esprits. Même une pratique de brève durée mais avec cette attitude de *bodhicitta* peut avoir d'énormes conséquences positives. Il est clair que la pleine *bodhicitta* n'est pas celle du début, mais même si elle commence lentement, elle engendrera petit à petit des changements. Bouddha avait souvent recours à cette image de l'énorme jarre que l'on remplit goutte à goutte. Entreprendre la pratique de la *bodhicitta* finit par annihiler l'attitude égotiste de l'esprit. Maintenant nous allons nous rendre « en toute conscience » au restaurant où nous boirons « en toute conscience » notre thé, après quoi, nous reviendrons ici « en toute conscience ». Et à l'heure prévue, c'est-à-dire dans quinze minutes...

## **Vendredi 25 – Session de 11 heures**

J'ai dit, il y a peu, qu'il y a une belle façon d'accumuler des mérites, façon qui consiste à se faire accompagner par d'autres personnes chaque fois que nous comptons accomplir quelque action 'méritoire'. Ainsi, chacune des personnes présentes bénéficiera, sciemment ou non, de la positivité de l'action. Nous allons poursuivre, maintenant, l'analyse des « quatre points » que nous avons commencée au cours de la session précédente et ensuite nous parlerons du deuxième point :

### *b) la Purification*

Une forme de karma négatif monte en nous par suite des conditions nouvelles que nous rencontrons. Il nous semble même, parfois, que les choses empirent au cours de la pratique. Des obstacles extérieurs se manifestent en nous tel que le manque de distractions ou de...visa !!! Ou alors la discothèque voisine ouvre grand ses battants et libère des flots d'une musique tapageuse alors que nous sommes en pleine méditation, etc...Mais il y a différentes méthodes pour contrer ces facteurs envahissants. Entre autres, la prostration, *nyune* (jeûne partiel). Quand une personne rencontre trop d'obstacles, elle peut avoir recours à des séances de purification ou aux pratiques de mérite. Quoiqu'il en soit, des problèmes peuvent surgir à tout moment. Certains lamas font *ngondro* pendant

des années, ainsi, lorsqu'ils abordent la pratique essentielle, les choses se passent dans la douceur et la tranquillité.

c) *Offrandes aux esprits malveillants pour les apaiser*

Ce soir nous verrons un film, « l'Oracle ». Je l'ai choisi dans l'intention d'appuyer sur les 'boutons-poussoirs' de quelques personnes, de celles, en particulier, qui considèrent que le Bouddhisme devrait être entièrement scientifique. C'est une chose plutôt surprenante que de voir le Dalai-Lama, cet être à l'esprit brillantissime, en train d'écouter les oracles...A dire vrai, moi-même, j'ai été éduquée par ma mère dans une ambiance très spiritualiste. Il y avait une dame, par exemple, qui communiquait avec les esprits bienveillants ou avec des morts dont elle ne savait rien, mais que d'autres personnes, présentes à cette occasion, reconnaissaient immédiatement au son de leur voix ou au type de vocabulaire qu'elles employaient. Et au Tibet, on a coutume d'apaiser les esprits du lieu avant d'initier une retraite. De la même façon, au Tibet, lorsqu'on doit franchir un col dans une montagne, on invoque les esprits du lieu afin d'éviter les accidents tout au long du parcours que l'on effectue. Il y a dans le Bouddhisme tibétain, comme d'ailleurs dans toutes les formes de Bouddhisme, le sentiment, très vif, de la présence d'êtres invisibles que l'on peut apaiser par des offrandes propitiatoires.

Dans notre communauté, nous faisons *chod* tous les soirs. *Chod* signifie 'couper', dans ce cas 'couper l'ego'. On se transforme alors en déité, après quoi on se tranche la tête, tête qui devient un verre que l'on offre à un esprit et même si l'esprit n'apprécie pas notre saveur, on lui offre la possibilité de nous transformer en nectar. Tout cela devrait se dérouler non pas dans un temple conventionnel, mais dans un ossuaire. Les parties de notre corps sont offertes en vertu de notre compassion et nous capturons ces esprits diaboliques non pas pour les détruire, comme cela peut se faire dans d'autres traditions, mais dans le but de les libérer. Lorsque je vivais dans la grotte à Lahul, je disposais d'une réserve très limitée de beurre ou d'encens pour les lampes qui brûlaient cependant tout au long de la nuit, à tel point qu'au petit matin, la grotte était totalement enfumée. En réalité, la flamme était entretenue par des esprits bienveillants qui étaient très heureux de pouvoir fournir une aide à une *sâdhaka*, l'être « aspirant spirituel » que j'étais, alors qu'eux-mêmes n'avaient pas l'opportunité de pratiquer directement.

Un jour, à proximité de ma grotte, j'étais en train de nettoyer des légumes, ou occupée à quelque autre tâche qui m'absorbait, lorsque j'entendis une voix qui me dit de façon tout à fait claire : 'Quitte cet endroit !' Bien sûr, je ne suivis pas ce conseil, considérant que cela était dû à une distraction de ma part dans le travail que je faisais, mais lorsque la chose se reproduisit une seconde fois, j'obéis sur-le-champ. Quelques minutes plus tard, un énorme rocher roula sur la

pente qui surplombait le lieu et atterrit violemment à l'endroit précis où j'étais assise auparavant. Les esprits nous aident, c'est indubitable.

Il existe de nombreuses dimensions que nous ne voyons pas. Nous nous plaignons de la destruction des forêts où vivent les animaux, mais qu'en est-il des esprits qui vivent, eux aussi, dans ces forêts ? Je me souviens d'un rêve que j'ai fait il y a quelque temps : cela se passait dans un nouveau parc résidentiel au milieu duquel se tenait une sorte de Pan, mi-bouc mi-humain. Il était campé sur le terre-plein central du parc, au pied du seul arbre épargné lors de l'abattage de la flore arboricole des lieux qu'allaient occuper les édifices en béton. Son regard était triste et consterné, son visage et son attitude parlaient pour lui : « Où vais-je aller, maintenant ? » Les catastrophes naturelles perturbent également les esprits de la nature et contribuent à leur destruction. Nous nous devons de les apaiser.

#### d) *Les protecteurs du Dharma*

- Les Protecteurs de la Sagesse : Mahakal ou Lhama Palmo en tant que personnage féminin : ils n'usent pas de représailles.
- Les Protecteurs de ce monde : ils peuvent user de représailles.

Dans notre couvent, les protections par la *puja* sont effectuées de façon régulière, en principe tous les soirs, même lorsqu'il n'y a que quelques nonnes dans le couvent. En Birmanie et en Thaïlande, chaque quartier possède sa maison des esprits, habituellement en face du bâtiment principal, et c'est là, dans cette maison, qu'ont lieu, tous les jours, les offrandes. Quand vous pénétrez à l'intérieur d'un temple, dans les pays Mahayana, vous voyez tout de suite les protecteurs du *dharma*, tels que les quatre rois des directions. Dans toutes les traditions, il existe des êtres invisibles qui nous protègent. Il est néanmoins très important de savoir pourquoi nous prions. Pour être plus précis, nous devons nous demander : « Qui est en train de prier ? » La plupart du temps c'est l'ego, cet ego qui a un point de vue souvent très étroit et qui ignore quelle est la chose à faire, maintenant, et qui se révélera la meilleure à long terme. Par contre, les Bouddhas et les bodhisattvas, eux, savent quelle est la meilleure chose à faire, même si, parfois, ils ne peuvent pas intervenir car le karma concerné est ce qu'il est. Ils peuvent être en mesure, toutefois, de le modifier, en mieux, à long terme. D'ailleurs, à ce propos, il arrive régulièrement du courrier, pour nous demander des prières de protection. Nos nonnes prennent cela très au sérieux et demandent souvent une photo de la personne intéressée. Mais en fin de compte, nous le répétons, tout est relié au karma. Cela dit, les prières des nonnes peuvent apporter de l'aide, même si notre 'vue spirituelle' manque, par trop, d'acuité pour pouvoir juger avec certitude de ce qui sera bon à long terme.

Nous dirons en conclusion qu'il est important d'apaiser les esprits de l'endroit où nous sommes afin de nous attirer leurs faveurs. Lorsque nous

avons commencé la construction du couvent, la première chose que nous avons faite a été de creuser un large trou à l'endroit du futur temple, alors que les lamas célébraient une grande *pouja*. Je sentais que les esprits de l'endroit étaient heureux parce que nous ne rencontrions aucun obstacle durant les travaux de construction. Ces esprits protecteurs nous aidaient à pratiquer le *dharma* de la juste façon, car il arrive parfois que l'on se fourvoie, en dépit des meilleures intentions que l'on puisse avoir.

15) *Quoique vous rencontriez sur votre route, ayez immédiatement recours à la méditation.*

Que ce soit dans la pratique formelle, ou au milieu de la foule, ou bien dans une communauté, dans des circonstances heureuses ou malheureuses, nous devrions entretenir en nous une solide sérénité de façon à ne pas nous sentir déprimés lorsque les choses vont mal, ou tout excités lorsqu'elles vont bien. Si l'on est en mesure de méditer sur la vacuité, sur la non-substantialité de tous les faits, de tous les événements qui se produisent, alors on est en possession d'un merveilleux antidote. Mais à défaut de ce privilège nous pouvons nous efforcer de garder un certain équilibre.

Le *samsara* est comme un océan et nous avons besoin d'une embarcation, en l'occurrence le *dharma*, et c'est ce *dharma* qui nous permet de traverser l'océan et de débarquer sur l'autre rivage. L'embarcation flotte, les eaux ne la submergent pas. Nous sommes ballottés par les vagues du *samsara*, mais les eaux ne nous submergent pas non plus.

Un jour, en Malaisie, j'ai vu un tee-shirt décoré d'un surfeur (méditant) assis sur une planche de surf que les vagues poussaient de droite et de gauche. Le tee-shirt portait une inscription : « Chevauchez joyeusement les vagues de la vie ! » Pour devenir un bon surfeur, il faut s'entraîner en commençant par les petites vagues. Il en va de même pour nous : lorsque nous débutons dans la pratique nous choisissons de préférence un lieu agréable et serein, mais par la suite, les petites vagues deviennent ennuyeuses, alors nous en cherchons de plus grosses ! Et c'est plus excitant... A dire vrai, il n'y a aucun intérêt, à rester indéfiniment dans un endroit donné, sous prétexte qu'il est tranquille et sympathique. Il est bon de réfléchir, sérieusement, à ce détail qui a son importance. Lorsque les gens rentrent chez eux après une longue retraite, tous les moments passés en cette occasion peuvent tout bonnement se dissiper. Il est très important, lors des retraites, de ne pas se contenter de s'enfermer à double tour pour recharger les batteries. Il faut circuler, aller ici et là et mettre à profit les mécanismes qui viennent juste d'être rechargés. Dans le Tibet traditionnel, être en retraite ou hors de la retraite n'était pas du tout considéré comme un comportement dichotomique, la vie sociale était alors calme et tranquille. Aujourd'hui, les choses sont très différentes, même ici, dans la région de l'Himachal Pradesh, par suite, entre autres raisons, de la



rapidité des communications. C'est pour cela que, dans notre pratique, nous devons mettre à profit, autant qu'il se peut, les circonstances nouvelles qui se présentent à nous. La retraite est un cours intensif, mais la pratique devrait se poursuivre en dehors même de ces moments-là. Dans le Tibet traditionnel, la vie quotidienne était théoriquement considérée comme une distraction. Vous aviez, entre autres possibilités, celle de vous rendre dans l'une des nombreuses grottes de l'endroit pour y rencontrer un lama connu pour être en mesure, à votre requête, mais à son bon jugement, de vous transmettre la nature de l'esprit. Toutefois, dans la réalité du vieux Tibet, ces événements étaient plutôt rares, d'où l'intérêt de ce texte, en particulier si les composants humains de votre entourage sont difficiles de nature. Ainsi, dans ce genre de situation, il y a de fortes chances pour que rien, dans votre for intérieur, ne se modifie et que les marques et autres négativités laissées par vos nombreuses vies antérieures ne soient pas éradiquées. Un long travail est indispensable. Il faut donc accueillir avec satisfaction les possibilités que nous pouvons avoir de pratiquer avec des personnes 'difficiles' plutôt que d'éviter ces occasions. Une fois que nous avons compris cela et que nous y croyons sincèrement, tout se transforme, chaque situation acquiert une signification, en particulier quand il s'agit de quelque chose que l'ego, lui, n'aurait pas voulu. L'ego est très étroit d'esprit, il ne voit pas les grands tableaux, bien larges. Le Bouddha dit que, où que nous nous trouvions, nous devrions récupérer et garder 'l'esprit des cavernes ou de la forêt', en d'autres termes, garder le sens de la solitude et du 'non-agrippement'. Il ne faudrait pas avoir un esprit 'collant', 'gênant', 'dérangeant'. N'oubliez pas que nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont véritablement, nous voyons l'interprétation que nous en faisons, avec les déformations qu'engendrent l'attraction, l'aversion, l'indifférence ou autres états. Lorsque nous nous sentons pleinement conscients, il y a en nous un sentiment d'équilibre. Ainsi notre vie est notre pratique. Ce message est encore plus important dans la conception de la voie tibétaine, laquelle insiste sur l'importance de la pratique de millions et de millions de mantras ainsi que d'offrandes, de rituels, etc... Mais ce n'est pas le point le plus important. Un maître disait qu'à la fin d'une retraite, les critères de la réussite, ce ne sont pas les expériences que nous avons faites, mais bien la diminution, en nous, de l'attachement, de l'aversion et de la colère. S'il s'avère que ces sentiments ont augmenté, cela n'a été qu'une perte de temps. Mais s'il y a une réelle diminution dans chacun de ces points, nous nous sentons beaucoup plus sereins, notre esprit est beaucoup plus clair et précis. C'est donc un réel progrès. Quant aux mantras, le seul fait de les réciter et d'en compter le nombre est d'une bien maigre utilité. Le but visé est de vivre en ce monde en tant que bodhisattvas, et de considérer le bonheur des autres comme étant notre bonheur. Ainsi, aucun d'entre nous n'a d'excuses parce que nous sommes en mesure de pratiquer jusqu'à notre dernier souffle.

Si nous sommes importunés ou débordés, d'une manière ou d'une autre, nous pouvons nous remettre à la respiration afin de nous 'recentrer'. Notre problème c'est qu'en maintes occasions, la vie quotidienne nous bouscule, nous déstabilise. Fort heureusement, la retraite nous aide à nous recentrer. Par ailleurs, que nous soyons en retraite ou dans le monde du quotidien, tout est, en fait, la pratique du dharma. A ce propos, les Tibétains ont toute une foule de pratiques qui correspondent en général, à tous les événements habituels du quotidien, le moment d'aller aux toilettes, de prendre un bain, ou de se coucher pour la nuit. Toutes les occasions sont bonnes pour cultiver la conscience. En fait, qu'y a-t'il de plus beau que de mettre à profit toutes ces occasions qui se présentent, pour revenir à notre véritable nature ? A dire le vrai, nous ne la quittons jamais cette nature. Disons que nous entretenons l'illusion, simpliste, que nous l'avons quittée...

**Le Quatrième Point : Une synthèse de pratique pour une Vie.  
(Ou : Sommaire d'une pratique de la durée d'une vie).**

*16) Pour synthétiser l'essence de ce guide de la pratique, veillez à vous en remettre aux cinq pouvoirs*

Voici les cinq pouvoirs :

- 1) *Résolution*
- 2) *Familiarisation*
- 3) *Semences positives*
- 4) *Répudiation*
- 5) *Aspiration*

1) *Résolution*

Notre résolution devrait être prise à compter de maintenant, pas à compter de demain ou de la prochaine pleine lune, voire à la prochaine retraite qui aura lieu. J'ai passé 55 ans sur le chemin et je suis encore une débutante, mais je dis cela en mon propre nom, je n'ai pas renoncé. La résolution c'est cela : ne pas renoncer, ne jamais renoncer. Et s'il arrive que l'on s'effondre, eh bien tant mieux, on se relève et on reprend le chemin à partir de l'endroit où l'on est tombé.

2) *Familiarisation*

Au tout début, les pratiques traditionnelles du Bouddhisme paraissent totalement

artificielles car elles sont peu sonores, elles ne vibrent pas et les gens, souvent, en font la remarque et s'en plaignent. C'est un peu comme lorsqu'on apprend à jouer du piano. Lors des premières leçons, les idées à proprement parler ne sont pas familières, puis elles le deviennent lorsqu'on lit les explications détaillées et qu'on s'efforce de les comprendre puis de les mettre en pratique. Nous pouvons acquérir une certaine familiarité avec des situations inhabituelles et contrariantes et finir par garder notre calme lorsqu'on y est confronté. En réagissant avec bon sens et habileté à certaines situations, notamment lorsqu'elles sont ardues et compliquées, nous faisons montre de familiarisation. En fait, nous avons souvent une bonne « dose » de familiarisation subconsciente dans le domaine des habitudes et des coutumes négatives. Nous devons changer cela, et invertir ces tendances en cliquant sur la touche « tendances positives ».

### 3) *Semences positives*

En complément au seul ensemencement, nous devons utiliser également des fertilisants et arracher les mauvaises herbes. Puis nous dresserons une barrière, en ce sens que nous conviendrons d'une conduite à respecter aussi bien sur le plan moral que sur le plan physique, voire même sur le plan du parler. Tout cela en prenant refuge et en suivant les préceptes. Ainsi faisant, toutes les conditions seront réunies pour que nos semences germent et croissent à merveille. Par ailleurs, si nous avons l'opportunité d'accomplir des actions positives durant la journée, d'être aimable ou serviable, ne nous en privons surtout pas ! La première pensée du Dalaï-Lama, le matin au réveil, est celle-ci : « Que puis-je faire pour rendre heureux un grand nombre de personnes ? » Et en fait, les personnes qui l'ont rencontré, ne serait-ce même que quelques instants, se souviennent, des années plus tard, de ces instants-là. Lorsque, parfois, la tentation nous prend de parler à certaines personnes avec rudesse, évitons de le faire. Cela ne signifie pas que l'on doit verser dans le mièvre et le gnganngan, mais nous ne voulons pas que les personnes en question se conduisent comme des *gundas*, comme des grossiers personnages, d'autant plus que la chose serait négative pour elles-mêmes. A propos de ce genre d'épisodes, je me souviens que certaines personnes étaient littéralement terrifiées par le 8<sup>ème</sup> *Khamtrul* à qui elles vouaient cependant une grande dévotion. Il y a quelque temps de cela, alors que je devais le rencontrer, un de ses assistants vint me dire que les précédents visiteurs avaient provoqué la colère du *Khamtrul*. Par la suite, celui-ci me dit : « Parfois, les gens sont vraiment stupides ! Ils ne comprennent pas que ce peut être leur propre bien qui est en jeu, alors il faut faire semblant d'être en colère ! » En effet, il y a des moments où il faut savoir être dur, mais la valeur de notre action dépend de la motivation qu'il y a derrière ladite action.

### 4) *Répudiation*

Nous devrions véritablement nous employer à chasser nos défauts, nous évertuer à les expulser, sans en arriver à nous flageller pour autant, car il y a une très nette démarcation entre l'altruisme et le laxisme ! Il est un point sur lequel nous ne devons faire preuve d'aucune complaisance à notre endroit, ce sont les émotions négatives. Nous pouvons, par exemple, confronter deux émotions opposées, puis les considérer comme vides, et reconnaître leur vraie nature. Le moyen le plus courant et le plus pratique pour les gens, consiste à reconnaître les émotions négatives aussitôt que possible, à les stopper 'sur les lieux' sans perdre un instant, et à décider du sort, le plus sensé possible, à leur réserver. Si nous prenons l'habitude d'agir de la sorte, il sera de plus en plus facile d'identifier une émotion comme étant négative. Je me souviens d'un jeune *Geshe* qui avait eu l'idée intéressante de constituer une petite réserve de pierres blanches et de pierres noires et selon la qualité de ses pensées, il formait un petit tas de pierres blanches pour les idées positives et de pierres noires pour les idées négatives. Au début il y avait beaucoup plus de pierres noires que de pierres blanches, puis petit à petit, les blanches se mirent à dominer... Il faut parvenir à identifier très vite les émotions négatives et à réagir de la bonne façon, tout aussi vite. Si tout le monde était en mesure de percevoir nos émotions négatives, cela risquerait d'être très embarrassant. Il y a une différence entre le fait d'être sincère, ce qui est une chose positive, et celui de se prendre au sérieux, qui peut être une manifestation de l'ego, une pensée 'rebut'. C'est une chose fréquente dans le milieu religieux. D'un côté, nous ne devrions pas prendre tous ces efforts de pratique trop au sérieux, d'un autre, c'est la chose la plus importante que nous ayons à faire. Gardons ce paradoxe dans notre esprit.

Il est un autre point important à tenir en considération, à savoir : si nous n'avons aucune émotion négative, nous n'aurions pas besoin de devenir bouddhiste. Le fait de reconnaître ces émotions négatives qui sont les nôtres, s'avère être en réalité, la voie que nous devons prendre. Si nous avons vraiment un tempérament exécrationnel, il faut que nous en ayons pleinement conscience, mais ayons également conscience de nos qualités et efforçons-nous de les entretenir. La générosité, par exemple. De la même façon que dans un jardin que nous cultivons, le fait d'arracher les mauvaises herbes permet, par contrecoup, une meilleure croissance des fleurs que nous avons semées. Apprécier et encourager nos propres efforts a son importance. Ne serait-ce qu'en évitant que nous ne pensions qu'aux choses négatives qui sont en nous et aux conséquences, tout aussi négatives, qu'elles engendrent dans notre vie. Il n'en reste pas moins vrai que chacun d'entre nous a ses points forts tout aussi bien que ses points faibles. Maintenant que nous avons effectué l'autocritique de nos actions négatives, passons avec allégresse au constat de celles qui sont positives, ne serait-ce que pour rétablir un juste équilibre et ne pas sombrer dans le découragement.

## 5) *Aspiration*

Cette aspiration est pour toutes mes vies passées et à venir : en cultivant la *Bodhicitta*, en prenant refuge dans les Trois Joyaux, c'est à dire en ensemençant la terre. Même si vous êtes un être bon et positif, mais que vous n'êtes pas décidé à suivre la voie du *Mahayana*, vous pouvez très bien naître à nouveau dans un pays beau et agréable, mais sans dharma. Par contre...et là, un souvenir me revient à l'esprit : l'année passée, nous avons reçu un groupe de 25 jeunes filles qui venaient de villages très éloignés. Culturellement, elles étaient pour le moins...disons...en retard. Eh bien, elles ont appris très rapidement le tibétain et les principes du dharma. Il s'agissait, à n'en pas douter, des conséquences d'aspirations de vies passées. Nos nonnes font de nombreuses prières d'aspiration, tous les jours de l'année et en particulier durant les nuits de nouvelle et de pleine lune.

17) *L'enseignement Mahayana sur le transfert de la conscience n'est autre, précisément, que celui des cinq pouvoirs. Notre façon de nous comporter est donc décisive.*

La seule certitude que nous ayons, c'est que nous sommes tous destinés à mourir. Il est donc très important que nous nous préparions à traverser le temps qui nous est donné dans les meilleures conditions possibles. Ainsi, par exemple, il y a le pouvoir de l'ensemencement qui engendre de bonnes habitudes. L'une de celles-ci est l'éducation conventionnelle qui nous prodigue, entre autres conseils, celui de toujours laisser les choses en ordre, après notre passage ici ou là. Un autre conseil qui me vient à l'esprit et qui concerne le côté pratique de la vie : songez à laisser clairement vos dernières volontés, de telle sorte qu'il n'y ait aucun risque de procédures judiciaires entre vos enfants ou autres héritiers. J'ai connu nombre de cas de personnes ayant dû affronter ce genre de problèmes. C'est invraisemblable !

Il y a une autre aspiration très importante au moment de la mort, voire quelque temps avant, c'est la longue attente des lamas et l'enseignement dans la vie suivante : « Je vous en supplie, je vous en supplie, pouvez-vous faire en sorte que je revienne ici-bas dans des circonstances favorables ? » Si vous voulez parler d'un pays beau et pur, et de dévotion pour Tara et Tchenrezi, concentrez-vous sur tout cela. Gardez votre esprit focalisé sur le dharma, ainsi que sur la future vie que vous connaîtrez, plutôt que sur la sombre tristesse et la douleur insupportable d'avoir à quitter ceux que vous aimez et les choses matérielles auxquelles vous tenez.

Dans nombre de religions, les croyants éprouvent, au moment de la mort, le besoin de confesser les fautes qu'ils ont commises au cours de leur vie, ce qui est en soi une chose positive. C'est en reconnaissant les vertus et les qualités des autres, que le ressentiment et les regrets profonds disparaissent.

Lorsqu'une personne est sur le point d'accompagner un mourant, il ne faut pas qu'elle commence à crier ou à sangloter. Ni même à prononcer des phrases telles que : « Je t'en supplie, ne nous quitte pas ! » Il faut éviter ce genre d'attitudes. Il est, de loin, préférable d'encourager le mourant selon les rituels de sa religion ou des traditions qui sont les siennes. Efforcez-vous de l'aider moralement et d'apaiser son esprit. Ne le contrariez pas en parlant de remords ou de culpabilité, en particulier s'il ne partage pas vos croyances sur le plan religieux.

Il n'est de pire ennemi, à l'heure de la mort, que ce sursaut qui pousse à se cramponner aux derniers instants qu'il nous reste à vivre. Il est souhaitable de faire comprendre au mourant que rien n'est plus beau que de s'en aller lorsque l'heure est venue. Cela dit, on s'accorde à croire, souvent, que l'heure de la mort est une chance inouïe qui nous est donnée de faire un saut quantique vers notre vraie nature. Très souvent, les personnes ne sont pas prêtes à cela, néanmoins, un certain nombre d'entre elles, font de rapides progrès durant les quelques semaines qui les séparent du terme de leur vie. Les maladies en phase terminale donnent, à la personne concernée, l'opportunité, en quelque sorte, de mettre à profit le temps dont elle dispose pour affronter le dernier voyage, pour s'y préparer et pour comprendre, finalement, ce qui est important et ce qui ne l'est pas, en particulier au moment du grand départ. Nous sommes tous concernés, d'une manière ou d'une autre. Il est bon d'avoir le temps de formuler nos aspirations, de demander pardon aux personnes que nous disions détester et de redire notre amour à tous ceux que nous aimons. La mort soudaine n'offre pas cette opportunité. Quoi qu'il en soit, elle n'est pas aussi terrible qu'on l'imagine, mais il est bon de se préparer à l'affronter. Chacun d'entre nous a son idée à ce propos, mais une curiosité soutenue demeure en ce qui concerne les au-delà du phénomène de cessation de la vie.

Tous les lamas que j'ai connus présentaient les signes caractéristiques qui, à l'évidence, indiquaient qu'ils étaient prêts à affronter, à accueillir la mort. De nos jours, de nombreux Occidentaux qui pratiquent intensément, sont dans les mêmes dispositions que ces lamas. Il y a de nombreux faits révélateurs à ce propos, tel celui d'un pratiquant Français, du monastère de Chanteloube. Il avait observé les pratiques avec rigueur jusqu'à sa mort. Lors de la crémation, son cercueil brûla normalement, mais son corps demeura intact. Lors de la seconde tentative d'incinération, après les prières du lama, ses yeux, sa langue et son cœur se trouvèrent réunis sans avoir subi la crémation. Le fait était pour le moins inhabituel car le corps était en position horizontale dans le cercueil. Alors comment ces parties du corps se sont-elles trouvées réunies ? Lors de la crémation traditionnelle, la dépouille du lama est toujours placée en position assise et dans ce cas la réunion des trois organes en question pourrait s'expliquer par les principes naturels de la gravité...alors que ce n'était pas du tout le cas en l'occurrence.

Au moment de la mort, étendez-vous, si vous le pouvez, sur le côté droit et respirez par la narine gauche. Puis pratiquez *tonglen* dans toute la mesure du possible. En outre, si vous savez comment méditer sur le vide, faites-le, le moment est idéal pour cela. Ayez recours à la pratique que vous connaissez ou à la partie de celle-ci qui vous est la plus familière, cela vous aidera, même si vous n'êtes pas totalement libéré dans ce processus. Si vous savez comment recourir à la conscience primordiale, faites-le sans hésiter, vous entrerez en *tugdön*, cet état de méditation profonde durant le processus de la mort, tandis que le cœur reste chaud (*tug* signifie cœur, esprit, et *dön* significatif, important). La mort n'est pas quelque chose d'effrayant, de terrible ; il est clair que nous devrions être de nature suffisamment positive pour ne pas avoir de regrets, même si l'être que nous sommes n'est pas pleinement libéré.

Q : *Vous avez mentionné l'histoire des Juifs durant le 20<sup>ème</sup> siècle, ainsi que du revirement de leur karma chargé de lourdes persécutions en un karma de récompense sous la forme d'un pays nouveau. Et pourtant il semble maintenant, que l'oppressé soit devenu l'opresseur.*

R : *[Jetsunma se rend de temps à autre en Israël. Elle y est allée en 2015 et a enseigné le lojong dans un kibboutz à plus de 400 personnes].*

Je sais qu'il y a là un gros problème. Il est à croire que les gens ne retiennent pas les leçons du passé. Et pourtant, de nombreuses personnes sont conscientes de ce problème. Cela dit, il y a des fondamentalistes des deux côtés il est donc difficile de parvenir à un compromis. Ce serait pourtant la solution idéale. Hélas, les deux parties campent fermement sur leur position, excluant ainsi tout espoir d'une résolution positive du problème. Et avec le temps, cela ne fait qu'empirer, car chacune des deux parties considère qu'elle est dans son droit. Et pourtant, il y a de très belles personnes des deux côtés. Un jour, alors que j'étais en Israël, j'ai rencontré un groupe de Palestiniens. Ces personnes se sont approchées de moi et après avoir échangé quelques paroles, l'une d'elles m'a dit : « Si Israël et le Premier Ministre deviennent Bouddhistes, alors il y aura une solution ! » J'ai une autre anecdote : cela se passait lors d'un Vendredi Saint...Tiens c'est une coïncidence troublante : aujourd'hui c'est précisément Vendredi Saint ...Alors que nous passions près d'un garde Arabe, en uniforme, celui-ci nous demanda quel était le type de vêtements que nous portions. Nous lui répondîmes qu'il s'agissait d'habits traditionnels de nonnes bouddhistes. L'œil quasi soupçonneux il nous demanda : « C'est une nouvelle religion ? » Nous lui expliquâmes que c'était une religion très ancienne, qu'elle avait 26 siècles d'âge. Il rétorqua aussitôt : « Contre qui êtes-vous ? » Nous lui expliquâmes de nouveau que dans le Bouddhisme nous n'étions contre personne. Puis nous reprîmes notre chemin. Il nous rattrapa et nous demanda...des titres de livres sur le Bouddhisme...

Q) *Quelle représentation visuelle devrait accompagner les méditations tonglen sur l'action du 'prendre' et du 'donner' ?*

R) Quoi que ce soit, qui pour vous représente l'illumination de l'esprit, peut être votre maître, Tara ou Tchenrezi. Ils sont considérés comme symboles de la nature essentielle innée de Bouddha et ont le pouvoir d'absorber toutes les négativités. Cela est au-delà du bien et du mal.

Q) *Quel est le meilleur chemin à suivre : rester dans le monde ou suivre la voie de la renonciation ?*

R) Les deux états de choses ont leurs avantages et leurs désavantages. Si vous demandez cela à nos nonnes, elles vous présenteront deux aspects de l'histoire. Certains critiques peuvent dire que les moines et les nonnes, bouddhistes ou autres, vivent dans un milieu artificiel et que la vie familiale est plus naturelle. Tandis que pour d'autres personnes, il est plus important et significatif de renoncer au monde et de vivre sans se soucier des belles maisons et des grosses voitures. A l'époque de Bouddha, par ailleurs, tous les disciples ne devenaient pas nonnes ou moines et n'en étaient pas moins d'excellents pratiquants. Après son illumination, Mara vint voir Bouddha et lui dit : « Maintenant vous pouvez aller au nirvâna ! » Bouddha répondit : « Non, je dois établir la quadruple Sangha, moines et nonnes, hommes laïques et femmes laïques. » Les laïques avaient aussi pour rôle d'étudier, de pratiquer et de propager le dharma. Autrefois, ils avaient pour unique rôle d'aider les moines et d'être vertueux, mais de nos jours, les laïques sont plus actifs et motivés pour ce qui concerne leur pratique personnelle de la méditation et l'étude du Dharma. De fait, en Occident, de nombreux enseignants du Bouddhisme, sont des laïques, de même que les pratiquants. Il y a de merveilleux pratiquants laïques et des nonnes ou des moines épouvantables.

Q) *Comment savoir si j'ai raison, ou non, de riposter quand je suis attaqué ?*

R) Je serais curieuse de savoir si vous avez écouté ce qui a été dit auparavant ! (Le ton de Tenzin Palmo était devenu sévère. Il y eut un long silence).

Q) *Comment peut-on être conscient de la conscience ?*

R) En pleine conscience, nous sommes conscients d'un objet, d'une pensée, qu'ensuite nous ignorons. Nous restons, alors, comme nous étions l'instant d'avant. Nous sommes conscients sans avoir à être conscients de quelque chose, c'est tout à fait net, clair et vif, à l'opposé du neutre, de la vacuité, mais habituellement cela ne dure que quelques secondes. C'est comme une caméra



dont l'objectif serait dérégulé mais dont nous corrigerions la mise au point. Alors tout à coup l'image apparaît parfaitement nette et claire.

Q) *Comment percevez-vous, au regard de votre expérience personnelle, la différence entre le fait d'être conscient de l'ego et le fait de le dissoudre ?*

R) (Tenzin Palmo pousse un soupir lorsqu'il est fait mention de son 'expérience personnelle'). L'opinion de Bouddha est quelque peu paradoxale : chercher l'ego dans le but de vérifier qu'il n'existe pas. Ce qui existe c'est la nature de l'esprit, c'est l'opposé de l'état éthéré, à savoir l'état incarné. En fait, c'est très simple, on ne voit pas de lumières éblouissantes, on n'entend pas de sonneries de trompettes. Certains enseignants vont jusqu'à dire que c'est tellement banal que cela peut nous échapper.

Q) *Quels sont les facteurs qui peuvent accroître l'équanimité ?*

R) Dès que nous commençons à voir les choses telles qu'elles sont réellement, nous réalisons que la plupart de celles que nous considérons comme des causes de souffrance, sont créées par notre esprit. Il me vient à l'esprit, justement, un récit fait par Mingyur Rinpoché. Il voulait vivre l'expérience de la vie de mendiant, du mendiant le plus pauvre parmi les pauvres. Il se rendit à la gare de Varanasi dans l'intention de dormir sur un quai. Ce qu'il ne put faire. Au cours des jours suivants, il tomba malade, très malade et faillit mourir, sans doute pour avoir bu de l'eau polluée. C'était un pratiquant accompli et en tant que tel, il connut l'expérience de la mort degré par degré, mais au-delà de toute compassion il décida de revenir. Après son expérience de mort imminente, il atteignit l'état d'équanimité. Parfois les gens lui jetaient des pierres, parfois ils l'accueillaient avec bonté, mais à ses yeux, tout était pareil. Il éprouvait en fait une très grande compassion pour les deux groupes. Plus les êtres atteignent l'état de conscience, plus ils connaissent une grande compassion pour toutes les autres personnes. Le Dalai-Lama est un bon exemple en ce sens : lorsqu'il entend les récits de certains visiteurs tels que les réfugiés du Tibet qui ont réussi à s'enfuir, il pleure puis, après coup, il recommence à rire. Tout cela est hors de la compassion...La compassion sans sagesse est stérile. Et inversement. C'est parce qu'ils éprouvent une compassion sans le soutien de la sagesse, que les gens qui travaillent dans les services d'aide sociale finissent si souvent dans un total épuisement, ce qui n'est pas fait pour aider ceux qui auraient besoin de l'être. Alors que si l'on est en mesure d'accepter la souffrance et de la transformer en joie, les visiteurs repartent avec le sourire, ce qui est une manière de victoire sur la souffrance. Au Mexique, ou ailleurs, je me souviens du regard tellement triste du Christ et des saints, alors que dans le Bouddhisme, les bodhisattvas qui prennent la souffrance du monde sur leurs épaules, sont tous souriants !

Le karma joue un rôle lui aussi : lorsqu'il se trouve en présence de la souffrance, c'est lui qui nous pousse à agir, à faire quelque chose. Il ne faut pas croire que les incidents fâcheux qui nous arrivent sont injustes ; ils sont parfaitement justes car ils sont la conséquence naturelle des graines que nous avons éparpillées sur le terrain, durant nos vies antérieures. Cette idée des lois karmiques est en fait un excellent antidote contre la tendance à l'auto-commisération. En vérité, vivre dans ce monde sans aucun ego serait une chose merveilleuse. Comme je l'ai dit précédemment, les bodhisattvas et les bouddhas étaient tous souriants. Nous sommes réellement purs, nous sommes dotés de compassion, nous sommes libres, nous avons quitté la prison. La cause de la souffrance n'est autre que l'ego. Bouddha, lui, n'avait pas d'ego mais il n'était pas pour autant en dehors des réalités concrètes. C'était un génie dans la façon qu'il avait de recevoir les gens et d'organiser sa sangha. Lorsqu'il y a peu d'ego, les gens deviennent transparents, ils n'ont rien à défendre, ils n'ont qu'un espace et un esprit ouverts. C'est merveilleux !

Q) *Quel est l'objectif de la pratique spirituelle ?*

R) La visée essentielle de la pratique, c'est l'illumination, c'est le fait d'être libre, en particulier si l'on veut être utile aux personnes sur le plan spirituel. C'est pour cela que nous devons aller au-delà de notre propre et cher esprit. Cela fait penser à cette fameuse image de la flèche qui vient juste de blesser un homme et qui doit être arrachée du corps meurtri et réutilisée aussi rapidement que possible. Pour nous, la tâche la plus urgente c'est d'extraire en tout premier lieu notre ego, à défaut de quoi nous sommes pris au piège dans notre prison, que ce soit en haut ou en bas de la rampe d'escalier, dans de belles chambres ou dans des taudis.

Q) *S'agit-il, en quelque sorte, du Bien universel ?*

R) C'est un bien qui ne cause aucun tort, d'aucune sorte, aux autres. C'est, en fait, la signification, le sens des *yamas*, les cinq préceptes, la non violence, la pleine vérité, la discipline sexuelle, la probité, le non-usage de boissons alcoolisées. Ces cinq préceptes doivent être respectés, en même temps, par ailleurs, que l'abaissement, autant que faire se peut, du traditionnel ego ! Et ces préceptes ne sont pas pour 'les temps d'avant' pas plus qu'ils ne sont destinés à l'usage exclusif des Indiens et des Tibétains ! Ils sont universels ! Si nous ne sommes pas en mesure d'aider les autres, faisons en sorte, à tout le moins, de ne pas les blesser !

Q) *Que sont exactement les instructions essentielles ?*

R) Quand vous allez voir le lama, il attire votre attention sur ce qu'est la nature de l'esprit. Ce fait est accentué dans le *Nyingmapa* et, dans une moindre mesure, dans les écoles Kagyupa. Dans le *Nyingmapa* en particulier, on revient à répétition sur l'argument et l'on fait en sorte de frapper l'esprit, comme dans les histoires Zen. Parfois, les choses se passent en douceur et parfois c'est la rigueur qui domine selon les intentions et les méthodes du lama.

Q) *Les protecteurs du dharma sont trop éloignés de ma culture, pour quelle raison devrais-je me concentrer sur eux ?*

Pour quelle raison ? De nombreuses personnes, en Occident, leur font des offrandes propitiatoires ! Cela dit, assurez-vous que vous invoquez les plus élevés d'entre eux, les protecteurs de la sagesse, et non pas les protecteurs du plan des choses matérielles. Demandez-leurs d'aider le monde entier dans cette époque difficile et agitée. Bien entendu, ces protecteurs ne sont pas tout-puissants car ils ne peuvent agir qu'en tenant compte de nos karmas qui sont alourdis par les guerres fréquentes, outre que par notre comportement destructeur à l'égard des animaux et autres négativités.

Q) *Les esprits négatifs ne sont-ils pas justement une manifestation de notre mauvais karma ?*

R) Ne vous engagez pas trop dans leur monde, seuls les êtres à la forte personnalité spirituelle peuvent se permettre d'y accéder. Cela dit, nous savons maintenant que les maladies sont dues à des problèmes d'ordre physique et non pas à l'intervention d'esprits malins. Il vaut mieux que vous entriez en rapport avec les esprits positifs. Ils peuvent être particulièrement doux. Tenez, par exemple, un jour j'étais en train de faire la pratique de *Maitripa* et il fallait que tout soit et reste parfaitement propre, comme les brahmines. Le problème c'était les souris qui trottaient tout autour de l'endroit, sans oser, toutefois, s'engager sur le mandala qui se trouvaient sur le toit, mais dès que j'eus fait disparaître celui-ci, elles envahirent à nouveau le toit. J'eus le sentiment que cela était dû à la protection des esprits du lieu. Ils sont heureux lorsque nous pratiquons, car eux ne sont pas en mesure de le faire. C'est donc une chose positive que d'avoir un sentiment de gratitude à leur endroit. Mais, je le répète, n'entrez pas en contact avec les esprits malins, vous n'avez pas le pouvoir nécessaire pour cela.

Q) *Comment développer le sens de la vacuité ?*

R) Je n'ai pas d'indications simples et précises à ce propos ! Cela dit, ayant conscience du manque de solidité des choses et des pensées, vous préparez déjà le chemin. Il y a autre chose qui peut aussi vous aider, c'est d'essayer, en toute tranquillité, d'attraper, de capter, l'esprit lui-même. Un jour, il y a un certain

temps de cela, je suis allée trouver un yoghi qui, maintenant, est réincarné dans le corps du frère du Karmapa. Il m'indiqua du doigt la table qui était là, et me demanda : « La table est-elle vide ? » Je lui répondis : « Oui ! » « Est-il plus facile de voir 'vide', la table ou l'esprit ? » « L'esprit ! » « Eh bien, si vous voyez plus facilement l'esprit 'vide', vous êtes des nôtres, vous êtes davantage dans le Kagyupa. Si vous considérez qu'il est plus facile de voir la table 'vide', alors vous appartiendriez au Gelugpa ! ».

Q) *Comment accroître la conscience ?*

R) Par la pratique ! Au début, cela demande des efforts, puis ensuite cela devient naturel. N'attendez pas qu'arrive l'heure de la mort ou d'être dans quelque situation critique pour le faire !

Bien ! Alors, ce soir, pour vous divertir, nous allons voir un documentaire sur les oracles qui constituent des canaux pour les protecteurs du dharma. Cela commence par un oracle officiel du Dalaï-Lama, puis vient ensuite une interview de Khendro qui canalise Palden Lhamo, la protectrice du Tibet [ *Mo* la Mère, *lha* divine qui *den* détient *pal* la gloire ]. Le Bouddhisme est une doctrine religieuse très scientifique qui laisse une place importante à l'invisible. Demain, à 6 heures 30, les nonnes accompliront le rituel *chöd*.

***Samedi 25 mars***

Session de 9h00

## **Le cinquième Point : Les critères de la maîtrise de l'entraînement de l'Esprit**

*18) Le Dharma est entièrement synthétisé dans un unique dessein*

Comment réagissons-nous, dans la vie du quotidien, aux différentes situations qui se présentent à nous, en particulier lorsqu'elles s'avèrent difficiles ? Si nous les considérons avec un état d'esprit plus ouvert et positif qu'à l'accoutumée, nous réalisons que le suc de la sagesse fondamentale filtre à travers les parois fictives de notre quotidien. Alors nous corrigeons, en mieux, nos tendances négatives.

Il y a de très nombreux enseignements. La tradition dit qu'il y a 84000 méthodes qui ont été enseignées par le Bouddha. C'est particulièrement vrai pour le Bouddhisme Tibétain qui recevait toutes les pratiques qui, au 13<sup>ème</sup> siècle, avaient cours dans le monde Bouddhiste. Je dis parfois que le Bouddhisme est

un peu comme un supermarché. Cette diversité d'enseignements est épuisante. Cela dit, le point fondamental demeure le même, à savoir, réduire l'ego et ouvrir le cœur à la compassion universelle. Voilà tout ! Alors, si nous constatons que notre pratique tend à gonfler notre ego, il est clair que nous sommes sur la mauvaise voie. La meilleure manière de nous rendre compte de l'efficacité réelle de notre pratique, c'est de nous assurer de l'état de notre 'Moi'. Voir s'il est en croissance, en décroissance, ou alors statique. Si le sens du 'Moi' tend à s'effacer, alors tout va bien. Il est facile de tomber dans le matérialisme spirituel : combien de retraites, de mantras avons-nous accomplis. Combien de *wang* (initiations) avons-nous eues, combien de grands lamas avons-nous rencontrés pour finir, en dépit de tout cela, avec un ego spirituel 'étincelant' !!! Oui, bien sûr, nous avons prononcé les vœux de *bodhisattva*, mais sommes-nous meilleurs que les autres pour autant ? Si c'est le cas, alors nous sommes sur la bonne voie, sinon, c'est une autre lutte contre l'ego qui se profile à l'horizon. Il nous faut être très prudents pour éviter que notre pratique ne soit contaminée par l'une ou l'autre de ces huit caractéristiques propres à ce monde : le gain ou la perte, le plaisir ou la douleur, la bonne ou la mauvaise réputation, le blâme ou les louanges.

#### *19) Prêter attention au plus important des deux témoins*

L'un correspond aux autres êtres, l'autre à nous-mêmes.

Nous devrions prêter attention, en tout premier lieu, à l'image que les autres se font de nous, en particulier les êtres qui ont acquis sagesse et compassion et qui sont les premiers témoins, pour autant que d'autres personnes soient concernées. La conduite exemplaire recommandée aux moines et aux nonnes a également pour but d'inspirer foi et respect du dharma au monde laïc. A ce propos, les règles du *vinaya*, interdisent aux moines et aux nonnes de 's'ébattre' dans l'eau. Un jour, un roi et une reine aperçurent, au cours d'un de leurs déplacements, de jeunes moines en train de se divertir dans l'eau. Ils signalèrent alors les faits au Bouddha, ajoutant qu'ils trouvaient cela peu convenable. De là, la promulgation d'une nouvelle règle interdisant les 'ébats aquatiques'.

*(A un autre moment du séminaire, Tenzin Palmo nous parla de ces instants durant lesquels le Bouddha évoquait les heureux moments du début, lorsque seize moines seulement pratiquaient, faisant preuve d'une conduite d'une grande pureté, qu'aucune règle ne devait régir, alors que dans les jours qui suivirent il y eut une quantité de règles. Ainsi qu'une quantité de moines et de nonnes prêts à les enfreindre.)*

Effectivement, en tant que nonnes et moines, et en tant que pratiquants laïques également, nous devons faire montre d'un juste respect des règles, car aux yeux des gens, nous représentons le dharma et l'on attend de nous une conduite, un comportement à la hauteur de la mission qui est la nôtre, mission qui, entre

autres devoirs, comprend celui de faire en sorte que ces personnes gardent leur foi en nous et dans le dharma.

Le meilleur témoin, cependant, c'est notre propre personne, car l'entourage ne voit de nous que les strates extérieures qui, au demeurant, peuvent être exemplaires, alors que nous, nous avons la capacité de voir jusqu'au tréfonds de nous-mêmes. Et nous nous devons de bien voir nos véritables défauts. Comme le dit un proverbe Tibétain, « nous voyons le moustique sur le nez du voisin mais nous ne voyons pas le yack sur le nôtre ». Et pourtant, nous sommes bien placés pour voir nos faiblesses et les connaître mieux que quiconque ! Mais si nous nous efforçons de corriger ces défauts, sans sombrer, pour autant, dans la culpabilité névrotique, nous pouvons être tranquilles. Tant que nous travaillons sincèrement sur nous-mêmes, sur nos problèmes et nos torts, nous pouvons garder confiance, car nous sommes en fait sur la juste voie. Par ailleurs, lorsqu'on critique les fautes d'autrui, c'est un peu comme si l'on se regardait dans un miroir et que l'on blâme ledit miroir, en l'accusant d'être souillé, alors qu'en réalité, c'est notre visage qui est souillé et qui aurait besoin d'être lavé à grande eau !

Ce qui ressort de cela, c'est que nous devrions tenir compte de l'opinion - à notre propos bien sûr - des personnes qui nous entourent et s'il s'avère que celles-ci sont dans le vrai, leur être reconnaissants du service qu'elles nous rendent. Et si ce n'est pas le cas, ne pas en tenir compte, tout simplement. Quant au témoin intérieur personnel il ne devrait pas, quant à lui, se concentrer sur nos seuls défauts mais également sur nos qualités. C'est très important. Personne n'a que des défauts et tout le monde a des qualités, au moins quelques qualités ! Nous allons au gymnase parce que nous nous sentons affaiblis et que nous avons besoin de faire du sport. Les solutions à nos problèmes se trouvent sur la voie. Nous devons suivre la voie du dharma pour les résoudre. Nous devons garder un certain équilibre entre l'autocritique et l'auto-commisération. De même que nous devons faire preuve d'intégrité dans ce que nous pensons, ce que nous disons et ce que nous faisons. Nous devons garder tout cela en nous.

## *20) Recourir en permanence au sentiment d'humeur positive*

Tout ce travail sur nous-mêmes apporte et fixe la joie dans notre esprit. Nous devons réagir à notre manque d'équanimité. Si nous savons que nous sommes la nature-même de Bouddha cela nous communique une joyeuse stabilité. C'est pourquoi l'aphorisme qui est formulé dans 'Les Sept Points' déclare que nous sommes de la nature de Bouddha. Ainsi, le sens de l'optimisme allié à notre force spirituelle, nous aide à surmonter le haut et le bas des vagues intérieures. Cela donne naissance à un sentiment de joie, d'exaltation profonde. Nous avons par trop tendance à imaginer que la souffrance nous guette. Ce serait, en fait,

une vision et une compréhension erronées de *tonglen*. Le vrai *tonglen* procure un énorme soulagement, c'est un peu comme se débarrasser d'un sac à dos rempli de parpaings. La conviction que notre propre bien-être est, à juste titre, l'intérêt majeur de notre vie, constitue, paradoxalement, la cause essentielle de notre absence de bien-être. Tandis que lorsque nous tournons notre attention vers les autres et que nous cessons de vouloir le seul bonheur de notre ego, c'est à ce moment-là qu'apparaît notre bien-être et que nous nous sentons vraiment heureux. Il est normal, bien entendu, que nous nous occupions de notre propre personne, de même qu'il est hors de question que nous devenions masochistes et que nous invoquions la souffrance. En bref, nous ne devons pas nous prendre pour le centre de l'univers, ni même nous croire sous le faisceau de quelque projecteur. C'est cela qui projettera la lumière à l'intérieur de nous... Et qui nous permettra d'éprouver un grand soulagement. Par ailleurs, même si les choses ne vont pas comme nous voudrions, acceptons-les comme elles sont, cela mettra de la joie au fond de nous. Et une agréable et chaude confiance. Car c'est là un désir simple mais sincère et spontané. Et c'est également le signe que quelque chose en nous a pris la bonne direction.

Je me souviens, à ce propos, d'un certain mois de mai. C'était mon premier printemps dans la grotte que j'occupais. Il n'y avait pas eu de neige cet hiver-là, par contre il avait neigé au mois de mai suivant et la caverne était froide et inondée. J'avais donc dû me réfugier dans ma 'cavité' de méditation. J'étais contrariée et je me posais des questions quant à la justesse de mon choix pour ce qui était de la grotte et je commençais à penser que les personnes qui m'avaient déconseillé de venir ici avaient peut-être raison. En fait, nous sommes habitués à penser que l'absence de la souffrance est une des normes de la vie. C'est alors que certains mots du Bouddha me vinrent à l'esprit. Il disait que la nature du monde est *dukkha*. Ainsi, tout ce qui arrive est 'normal'. Je sentis alors que, quoiqu'il puisse arriver, quelle que soit la tournure que prendraient les événements que j'allais devoir affronter, j'allais certainement être heureuse car je n'aurais pas à lutter contre les circonstances extérieures dans le seul et unique but d'être en accord avec les désirs de mon ego. Ce fait en soi était un grand soulagement, car je sentais qu'il apportait un bel équilibre en moi. Les choses telles que je vous les raconte maintenant peuvent sembler banales, mais pour moi, qui vivais cette situation sur le terrain, c'était une véritable révolution intérieure. Dans le beau sens du concept.

Lorsque des difficultés surviennent à l'improviste, équanimité et compassion apparaissent en nous spontanément, surtout si nous avons l'expérience du *lojong*, auquel cas, point n'est besoin que nous consultations tous les aphorismes existants pour trouver celui qui est le plus approprié à notre cas. Être en retraite, assis sur un coussin, en souhaitant que tous les êtres soient heureux et en bonne santé est chose facile, alors que ce peut être une épreuve sérieuse que d'être

entouré de personnes difficiles ou devant affronter des situations compliquées. Dans la vie de tous les jours, aux côtés de notre famille et avec notre entourage habituel, ce sont nos rapports, nos relations avec les personnes concernées, qui constituent le point important de notre comportement. Ce n'est pas le nombre de mantras que nous avons récités, pas plus que le nombre de lamas que nous avons rencontrés. Le critère véritable, c'est notre comportement spontané face aux difficultés qui se présentent. Les enseignements du *lojong* traitent de ce qu'est véritablement notre personnalité. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il a été incorporé à toutes les traditions tibétaines. Bien sûr, ces paroles ne semblent guère exaltantes, mais l'enseignement qu'elles illustrent est essentiel pour la formation de l'esprit. Car les personnes risquent de se laisser séduire par les attraits de la béatitude, des lumières, de la reconnaissance de la nature de l'esprit, et si par malchance une critique leur est adressée, c'est pour elles comme un coup de couteau en plein cœur. Ces aphorismes ont pour but de nous indiquer ou de nous rappeler combien la distance à parcourir est encore longue.

## **Le Sixième Point : Les promesses de l'Entraînement de l'Esprit**

### *21) Trois principes à respecter absolument*

Le premier des trois points est représenté par les cinq préceptes, à savoir : la non-violence, la vérité, l'honnêteté, la discipline sexuelle, le non usage de stupéfiants. Ces principes ont pour but essentiel de ne causer aucun tort aux personnes et de veiller à ce quelles se sentent en sécurité auprès de nous. C'est le moins que l'on puisse faire, même si l'on n'est pas toujours en mesure de les aider autant que nous le voudrions. Au-dessus de ces principes, il y a ceux de *bodhisattva*, puis ceux de *vajrayana*. De nombreux livres ont été traduits du tibétain par différentes écoles des trois niveaux de vœux, en particulier ceux où figure le *vajrayana*. Nous devons veiller à les conserver aussi bien et aussi longtemps que nous le pouvons. Etant des bodhisattvas pratiquants, nous serons à même de le faire comme il se doit.

Le second point consiste à ne jamais agir de façon ostentatoire. Les êtres supérieurs sont simples et ne font jamais preuve de suffisance. Jamais, au grand jamais, ils ne diront avoir atteint un haut niveau d'illumination. Avez-vous entendu, ne serait-ce qu'une seule fois, un grand lama dire qu'il était illuminé ? Mais ce n'est pas le cas des Occidentaux. Les grands lamas pensent sincèrement qu'ils ne sont pas illuminés. Ils se considèrent en fait, comme de simples bodhisattvas qui parcourent la voie tout comme nous le faisons nous-mêmes. Lorsqu'on a l'occasion de rencontrer des maîtres authentiques, on se rend compte immédiatement de leur simplicité, de leur humilité. Je dirais presque 'plus ils sont illuminés, plus ils sont simples'. Ils ont une grande ouverture d'esprit. Quant à nous, prenons bien garde de ne pas nous servir du dharma pour



‘gonfler’ notre ego dans le but de faire croire aux gens que nous sommes des pratiquants très particuliers. Si nous devons nous surprendre à faire cela, corrigeons-nous autant et aussi vite que faire se peut !

Le troisième point est important lui aussi : ne pas subir certaines influences. Ainsi, par exemple, ne pas favoriser de riches donateurs ou des personnages influents ou de renom, tels ces politiciens aux multiples relations, tout cela au désavantage de personnes humbles et sans situations sociales. Ce serait le triste symptôme d’un esprit terre à terre. Nous avons tous le même potentiel. Si nous devons le respect à une personne donnée c’est pour la spiritualité qui est en elle. Bouddha disait : « Le propre Soi de chacun est très cher à chacun ». Alors respectons les autres pour le sentiment qui est le leur et qui est également le nôtre. Même les chiens sont heureux lorsqu’on les caresse, ils sentent et se disent que quelqu’un les aime. Pensez également aux personnes pour qui vous avez des sentiments, disons, ‘neutres’ : des gens qui vivent dans le centre des villes, les chauffeurs de taxi et autres employés d’administrations diverses. Eux aussi nourrissent des espérances, eux aussi espèrent trouver le bonheur. Notre première impulsion ne serait peut-être pas de sauter au cou des personnes comme Ammaji (des rires fusent dans la salle) mais de leur souhaiter tout simplement d’être heureux ! Un jour, mon amie Monika pratiquait tout en roulant sur les routes de l’Inde : « Puissiez-vous être heureux et en bonne santé » disait-elle intérieurement à l’adresse de tous ces automobilistes qui conduisaient de façon totalement insensée. Eh bien, les pensées, pour le moins agacées, qu’elle formulait silencieusement à l’encontre de ces chauffards inconscients, finirent par se dissoudre dans le néant ! Une pratique spirituelle d’un niveau sans égal, venait de naître !...

## 22) *Reconsidérez vos priorités, mais restez comme vous êtes*

Les Tibétains disent : ‘ changez vos attitudes, mais restez comme vous êtes.’

Le *lojong* nous indique comment développer la force intérieure afin d’affronter de façon positive, les situations difficiles.

Lorsque des changements adviennent en nous, point n’est besoin d’en faire étalage, de l’annoncer sur les ondes ou de se faire remarquer d’une façon ou d’une autre. Il faut rester naturel, tout simplement. L’important c’est notre attitude intérieure, notre *lojong*, l’entraînement de notre esprit. C’est là qu’est l’intégrité. Sans simulation aucune. Et Chekawa insiste sur ce point parce qu’il est primordial.

## 23) *Ne parlez pas des limites personnelles des autres*

Et tout d'abord ne critiquez pas les personnes handicapées physiquement ou mentalement. Leurs difficultés doivent susciter non pas nos moqueries ou notre mépris, mais notre compassion.

#### 24) *Ne portez pas de jugements sur les autres*

Cela ne signifie pas qu'il faut être naïf ou faire croire que nous ne voyons pas les défauts, quelques fois évidents, des autres. Mais il nous faut tenir compte du fait que notre esprit considère, par principe, que le problème ce sont les autres, pas nous. En les critiquant vertement, nous avons recours à des moyens, en quelque sorte inavoués, de tirer gloriole de la situation. Nous revenons là à l'image du miroir auquel nous reprochons d'avoir une face réfléchissante souillée alors que c'est nous qui aurions besoin, tout simplement, de nous rincer le visage... Si nous nous estimons par trop critique à l'égard de tous les gens, il est fort probable que ce ne sont pas ces derniers qui sont en faute, mais nous-mêmes... un problème rentré, une colère refoulée sont peut-être à l'origine de notre agressivité à l'égard du monde environnant ! Qui sait ? L'antidote c'est peut-être le plaisir que l'on peut trouver à parler des côtés positifs des autres. Mais nous devons être à même, aussi, de parler de leurs propres défauts, en particulier s'ils ont pour habitude de duper certaines personnes ou de leur causer quelque autre tort.

C'est une bonne méthode que de voir clairement que notre problème sous-jacent le plus important, se trouve en dessous des autres problèmes qui, eux, sont, disons, plus superficiels : sommes-nous plutôt coléreux, jaloux, paresseux ? Si nous ne parvenons pas à en juger, nous pouvons toujours le demander à nos amis, eux nous le diront. C'est le bon chemin, car toute faiblesse a son antidote. Si nous obtenons un résultat positif dans ce type de recherches, cela nous incite à nous attaquer à d'autres problèmes. Il y a quelque temps de cela, à Tashijong, il y avait un yogi très doux de caractère, cela se lisait dans ses yeux. De jeunes moines s'accrochaient littéralement à lui. Eh bien ce yogi, qui se trouvait au Tibet quand il était jeune, avait la réputation d'être terrible. Il était toujours en colère, au point qu'un jour les membres de la communauté lui dirent : « Ou tu quittes le monastère, ou tu suis la formation pour devenir un yogi ! » Il devint alors un excellent yogi et se débarrassa définitivement de sa sempiternelle colère. Ces tendances parasites, secondaires, ne constituent pas les fondements de l'ensemble, elles sont comme cette fine pellicule d'oxydation qui se dépose sur le métal argenté : elles sont effaçables.

Dans le *Vajarayana*, les émotions, la colère notamment, sont connectées à une forte énergie de sagesse : plus les émotions sont fortes, plus l'énergie de la sagesse est importante. Il est préférable d'être un tigre plutôt qu'un lapin. Dans la colère, la qualité du pseudo-miroir dont il est question, c'est la clarté qui réfléchit tout de façon parfaitement directe. La luxure peut être muée en

affection bienveillante. Ainsi, ceux parmi vous, qui manifestent ces fortes émotions ne doivent pas désespérer, car il se pourrait qu'ils aillent très vite et très loin, car c'est une Ferrari qu'ils ont, pas une bicyclette, seulement il faut savoir conduire...bien conduire !

### *25) Abandonner l'espoir d'une récompense*

C'est très important, en particulier dans le monde moderne où une grande majorité des actions, des démarches entreprises, portent avec elle un intérêt second, déclaré ou non. On étudie pour faire ensuite un métier, on fait du sport pour entretenir sa santé ou pour devenir un champion, on emmagasine la connaissance pour dominer les autres, etc. Il est possible, sur la voie spirituelle, de parvenir à l'illumination en développant la capacité de se 'connecter' et d'atteindre instantanément 'la Grande Lumière'. Certains débutants, dans la vie de retraite, commencent très bien cette phase de leur vie tout en demeurant dans l'expectative. Puis, très rapidement, ils vivent de belles expériences qu'ils ont, naturellement, le désir de renouveler. C'est alors que commence pour eux une période de stagnation qui peut durer des années durant lesquelles ils s'efforcent de revivre ces moments. Et c'est là que cela devient un obstacle. L'aspiration initiale positive est particulièrement importante. Si vous parvenez à l'entretenir, alors pratiquez de façon naturelle.

Il y a quelque temps, j'ai rencontré, à Burma, U Pandita, l'un des meilleurs disciples de Ledi Sayadaw. Il m'a dit : « Savez-vous quels sont mes meilleurs élèves ? Le village des femmes ! Parce qu'elles font exactement ce que je leur dis. Alors que les moines comparent avec d'autres enseignements, d'autres maîtres, d'autres textes... Ils finissent par s'empêtrer totalement et n'arrivent à rien ! » C'est pour cela qu'il est important de ne pas rester dans l'expectative d'un bénéfice. Contentez-vous de pratiquer. La pratique est impure lorsqu'elle tend à l'obtention d'une récompense personnelle. C'est en fait notre ego qui veut 'faire les démarches' et tant qu'il s'arrogera le droit de pratiquer en notre nom, nous n'avancerons pas sur le chemin. Lorsque vous pratiquez la méditation, ne jugez pas, ni sur le moment, ni après coup, de la valeur, positive ou négative, de ce que vous faites. Aussi longtemps que vous êtes assis en méditation, la chose est positive. Alors pratiquez, pratiquez et soyez relax ! Soyez conscients de ce que vous devez faire et pratiquez. Autrement cela tient d'une autre ambition et alors stress, désirs et peurs s'ensuivront et l'instant ne sera plus spirituel.

Notre texte n'est pas terminé, mais nous avons-là une excellente façon de le conclure : « Pratiquez par amour de la pratique » ! Notre ego a, lui aussi, ses visées à intervalles réguliers, visées d'ordre parfois très matériel, telle que la préparation du thé et la dégustation qui s'ensuit. Les pratiques spirituelles ont pour effet de faire chanceler l'ego, alors il est de loin préférable de n'avoir ni

ambitions, ni profits. Dans sa sagesse, l'esprit agencera tout cela en usant d'un style qui n'est pas à la portée de l'ego.

Nous allons faire maintenant les prières de la consécration. (Chants)

*11 heures du matin*

*Q) Quel est le point de vue des bouddhas et des bodhisattvas en ce qui concerne la création ?*

R) La création est éternellement cyclique et le karma des êtres qui nous ont précédés induit la ré-agrégation des atomes pour donner forme à un nouvel univers. En fait, nos esprits limités imaginent le commencement et la fin d'un univers aux capacités également limitées. Mais selon le Bouddhisme, l'univers est sans limites.

*Q) Pourquoi n'y a-t-il pas ngondro, les pratiques préliminaires de Kagyupas, dans la tradition Theravada ?*

R) Dans le Bouddhisme Tibétain, nous avons *shamata* et *vipassana*. Dans la méthode Goenka, par exemple, l'emphase concerne les sensations. Il y a, aux Etats-Unis, un grand Institut de Méditation où des maîtres tels que Goldman ou Salzberg et autres enseignants ont été formés en Birmanie. Ils sont allés au Népal après trente ans de pratique *Vipassana*. Ils ont étudié *dzogchen* avec Urygen et son fils Tsokny. Lorsque je leur ai demandé pourquoi ils avaient suivi cette formation, ils m'ont répondu qu'ils avaient atteint un 'plafond'. Puis j'ai demandé à Tsokny quel était son point de vue sur le sujet, il m'a expliqué qu'ils avaient atteint l'esprit subtil, mais pas l'esprit 'très' subtil. Et pourtant, après trente ans de *shamata* et de *vipassana* ils avaient un tel niveau de formation qu'ils entraient avec facilité et rapidité dans les indications essentielles des instructeurs du *mahamudra* et du *dzogchen* [où, le 'vide' entre les pensées, par exemple, est montré du doigt par les Maîtres]. Ils insistent, en particulier dans *Mahamudra*, sur *shamata* et *vipassana*. Par ailleurs, les pratiques préliminaires de *ngondro* constituent une manière habile de mettre les choses en ordre à l'intérieur de nous-mêmes, afin de pouvoir pratiquer sans rencontrer d'obstacles. Lorsque le Bouddha décida, lors de ses vies antérieures, de devenir un Être éveillé parfait, cela lui prit des éons avant qu'il n'atteigne ce niveau. Il est dit, dans *Vijarayana*, qu'il est possible de parvenir à ce même niveau en l'espace de huit vies, voire même d'une seule et unique vie. Ce qui est relativement rapide. Il y a aussi la présence de bodhisattvas dans Mahayana, ce qui représente une autre différence avec les écoles Theravada.

*Q) Qu'en est-il du côté culturel de la tradition du Bouddhisme Tibétain ?*

R) Il est clair que toutes les formes du Bouddhisme Tibétain ont des aspects culturels. Dès le début, mon lama me disait : « Le Bouddhisme Tibétain est divisé en deux parties, l'une pour l'aspect culturel, l'autre pour le dharma. Ainsi, lorsque vous êtes dans une société Tibétaine, il convient de faire honneur aux coutumes Tibétaines. Il est bon toutefois, de lire ce qui concerne le dharma et son histoire, pour comprendre les différences qui existent entre les principes fondamentaux de l'enseignement du Bouddha et les aspects qui le concernent, aspects qui sont davantage culturels.

Lorsque j'étais à Swayamabhunath, je me rendais régulièrement jusqu'à la stupa où les *pujaris* (prêtres en charge des rituels dans un temple) accomplissaient leurs rituels aux bodhisattvas comme Vajrasatva ou Avalokiteshvara, tout comme le font les Hindous. La cérémonie ressemblait vraiment à une *puja* Hindoue. Pour les Chinois, Bouddha est Chinois. En Occident, on fait en sorte d'adapter les choses à la culture. Et l'on dit pourtant 'Ces mots qu'a dit le Bouddha ne concordent pas avec ce que je pense. Donc c'est faux !' Ces paroles sont erronées, elles sont même prétentieuses. Cette façon de penser doit changer. En fait nous devons adapter notre façon de penser au dharma et pas l'inverse. Il faut néanmoins tenir compte de l'aspect culturel de tout cela. C'est si beau de voir que l'on peut communiquer avec des Bouddhistes de différents pays et parler du Dharma fondamental. Ainsi, par exemple, lors des conférences de Sakhyadata, des femmes et des nonnes laïques viennent de tous les pays Bouddhistes de l'Asie, outre celles du Tibet et du Népal. Cette diversité est splendide. Tous ces habits magnifiques aux formes et aux couleurs différentes : marron pour les Sri Lankaises, jaune pour les Thaïlandaises, rose pour les Birmanes, gris pour les Coréennes. La seule chose qu'elles ont en commun, c'est...le crâne rasé. Cela dit, lors des discussions, elles exprimaient clairement le même attachement absolu au Dharma qui en fait est universel dans le monde Bouddhiste. Si nous comprenons cela, tout devient simple et facile. (Sakhyadita est une grande organisation de femmes bouddhistes et de nonnes. Tous les enseignements et les entretiens sont organisés et faits par des femmes. Toutefois quelques hommes assistent aux conférences. Ils sont d'ailleurs les bienvenus. Jetsunma Tenzin Palmo a été choisie comme Présidente pour une durée non déterminée).

Q) *Quelle devrait être notre attitude à l'égard de personnes qui critiqueraient notre lama ?*

R) Cela dépend de ce que ces personnes jugent critiquable en lui. Un fait quelconque dans son comportement ou certaines de ses paroles peuvent être, ou sembler être, en désaccord avec le dharma. Ou alors il pense de notre groupe, que nous ne sommes pas de bons bodhisattvas, que notre foi, notre dévotion, ne

sont pas d'un bon niveau. En principe, il vaut mieux éviter ces personnes, mais sans aucune rancœur à leur égard. Cela dit, le reproche peut être justifié, mais si nous ne connaissons pas les faits avec certitude, il est préférable de ne pas colporter de rumeurs négatives sur le compte d'un maître, à moins qu'il cause des torts à la communauté. A ce propos...un jour un lama est venu me rapporter quelques critiques concernant un autre lama. J'ignore si ces critiques étaient fondées ou non, en tout cas le fait en lui-même a sérieusement perturbé mes rapports avec cet autre lama. Nous sommes des êtres humains et en tant que tels, nous sommes sensibles à ce que l'on dit autour de nous...

*Q) Peut-il être intéressant d'étudier les rapports entre la Chrétienté et le Bouddhisme ?*

R) Oui. Jésus n'était probablement pas un Bouddha pleinement accompli car il n'y en a qu'un dans une ère (spirituelle) mais c'était certainement un bodhisattva de haut niveau. Le rapport entre Chrétiens et Bouddhistes est relativement facile car nous avons beaucoup en commun. Il y a un couvent au Kerala dans lequel se rendent les futures nonnes chrétiennes pour y accomplir une formation *vipassana* afin de mener leur noviciat à son terme. Elles font *shamata* et pratiquent les mêmes vertus que les Bouddhistes. Leurs activités sont exemplaires dans le domaine des œuvres sociales. Elles seraient sans doute en mesure de nous donner des leçons de compassion dans l'action. Les paroles de Jésus étaient extraordinaires et les véritables Chrétiens sont des personnes formidables. Le fait que le Bouddhisme ne soit pas théiste n'est pas un problème en soi puisque nous croyons tous qu'il y a quelque chose au-delà de l'ego. Chacun d'entre nous peut apprendre beaucoup de l'autre, ne serait-ce qu'en échangeant réciproquement des ouvrages spirituels. Et pourtant, il est plus difficile d'entretenir des rapports avec des Chrétiens qui ont vécu une 'renaissance' car ils sont convaincus que les pratiquants des autres religions sont damnés...

*Q) Que peut-on dire de alayavijnâna, 'l'entrepôt' de la conscience ? Est-ce personnel ?*

R) Oui, chacun a son *alaya* personnel, le 'flux' de la conscience. Nous ne pouvons pas connaître le 'flux' d'une autre personne, à moins d'être médium.

*Q) Ma grand-mère me manque. Elle s'en est allée il y a quelques années. Que puis-je faire ?*

R) Votre grand-mère a parcouru un long chemin à l'heure qu'il est ! Elle est bien là où elle est. Il est inutile de vous accrocher à elle. Elle a fait son temps. Par contre, si vous êtes aux côtés de quelqu'un qui est en train de mourir,

occupez-vous de cette personne, comme s'il s'agissait de votre grand-mère. Il est naturel – bien que pouvant être à effet contraire – d'être bouleversé lorsqu'un être qui vous est cher disparaît.

Q) *Que dire à une famille quand l'un des êtres qui la composent se suicide ?*

R) Quand c'est un enfant, un être tout jeune, qui attend à ses jours, c'est un drame terrible pour les parents car, outre le drame, le sens de culpabilité est là. Mes conseils aux parents c'est de créer, d'engendrer du mérite au nom de l'enfant qui a mis fin à ses jours ou qui est mort par accident. Ils y parviendront par leur comportement, par leurs actions. En accomplissant un pèlerinage, par exemple. Cette attitude ne pourra qu'être positive pour leur moral et les aidera à ne pas ressasser indéfiniment de sombres pensées. En fait, il est difficile de tenir ces propos 'comme ça', de but en blanc, mais chacun a son karma et le fait de se sentir coupable n'aidera ni les parents, ni le disparu. La meilleure chose à faire c'est d'offrir au défunt des actions positives et de chaudes pensées. Il est très important de vouer ces actions positives aux âmes, après le suicide. Voilà, en bref, ce que l'on peut faire.

Lorsque des personnes meurent en temps de guerre, leurs proches qui, eux sont encore de ce monde, désirent parfois communiquer avec leurs défunts. Il me souvient d'un cas semblable durant mon enfance. Cela se passait dans le milieu spiritualiste dans lequel je vivais. Huit ou neuf ans après la fin de la guerre. Des parents priaient anxieusement un médium de les aider à communiquer avec leur fils. Ils parvinrent en fin de compte à entrer en contact avec leur défunt. Celui-ci décrivit les circonstances de sa mort : son char avait chuté du haut d'un pont et avait explosé en arrivant au sol. Puis il demanda clairement aux parents : « Je vous en prie, laissez-moi m'en aller. » Mais les parents ne purent s'y résigner. Lorsque nous allions chez eux, un chagrin quasiment palpable émanait d'une photo qui trônait au beau milieu du salon. Une photo de leur fils. Leur vie s'était arrêtée là. Inutilement. Pour eux et pour leur fils. Alors vous pourriez peut-être parler à vos amis et leur conseiller de donner leur assentiment au défunt. Qu'ils le laissent partir. Ce sera un bien pour lui. Et cela se révélera, par la suite, en être un pour eux aussi.

Q) *Est-il possible d'avoir de la compassion pour les personnes qui abusent sexuellement de leur enfant ?*

R) Oui, bien sûr. C'est possible. N'oubliez pas que la véritable compassion se doit d'être inconditionnelle. Pour les Bouddhistes, même Mara, même les esprits négatifs ont une nature de Bouddha et finiront par être libérés. Si vous pénétrez leur esprit, vous réaliserez à quel point il est triste qu'ils aient pu penser qu'il

était normal de faire ce qu'ils ont fait, alors la compassion à leur égard naîtra en vous.

Q) *Suis-je trop attachée à mon enseignant spirituel ?*

R) Votre enseignant est dans votre cœur. Je me souviens du jour où je suis allée trouver mon lama, après deux ou trois ans d'absence. Je lui ai dit : « Cela fait longtemps que nous ne nous sommes pas vus ! » Il m'a regardée d'un œil sévère et m'a répondu : « Et durant cette longue période il ne vous est pas venu à l'esprit que nous n'étions pas séparés, pas même un instant ? » Lorsque nous méditons, nos esprits, celui du maître et celui de l'élève, se mélangent, se confondent comme les eaux de la rivière, car nous avons la même nature de Bouddha que lui.

Q) *Comment devons-nous nous comporter vis-à-vis des migrants qui fuient leurs pays du Moyen-Orient par crainte de la guerre ?*

R) Nous vivons une époque où la compassion doit se manifester de tous côtés. L'aveuglement est fréquent. Les personnes semblent ne pas voir clairement la réalité des faits. Ou feignent de ne pas la voir. C'est un peu comme s'ils se mettaient au volant de véhicules rapides, alors qu'ils sont affectés d'une forte déficience visuelle. Les accidents se produiraient en série. Et les leaders font partie du lot, eux aussi. Ils ont souvent la vue basse. Parfois, tout discernement semble avoir disparu. Il est évident que nombre de tristes événements qui ont été engendrés par l'humain, au cours du siècle passé, sont à l'origine d'un karma hautement négatif. Et les choses ne se remettront pas en place 'comme ça', d'un simple claquement de doigts. Certes, la solution brillante et idéale n'existe sans doute pas, mais nous, de notre côté, nous devons nous efforcer de freiner, d'écarter les négativités de tous genres, afin de contribuer, à notre niveau, au retour d'une meilleure conjoncture. Ou, à tout le moins, pour éviter que la situation ne se détériore plus qu'elle ne l'est déjà. Notre planète est malade. Autant par suite de l'engrassissement physique auquel nous la soumettons, que par suite de la pollution mentale que nous lui infligeons à coups de négativités en tous genres. Et nous, nous devons nous efforcer d'envoyer de la lumière dans cette obscurité. Comme le font ces petites communautés qui prient pour la paix dans le monde. Un rôle important que le leur ! Et cela devrait concerner tous les êtres, pas uniquement ma communauté. Une petite jeune fille est arrivée, il y a quelques semaines de cela, dans notre monastère DGL. Un visiteur lui a dit : « Ici c'est bien, parce qu'on peut prier pour sa maman et son papa ! » La jeune fille lui a répondu : « Ici, nous prions pour tous les êtres doués de sensibilité ! »



Pour conclure notre réunion, une dame d'origine indienne entonna un cantique Pali qu'elle poursuivit avec ferveur. Ce chant parlait de *Buddha-sasanam* et disait, entre autres paroles, *sabba mangalam* 'Que tous les êtres connaissent d'heureux auspices'. Puis il finissait sur ces mots : *sabba santu bhavantuti*, 'Puissent tous les êtres connaître la félicité'.

*(Traduit de l'anglais par Jean E. LOUIS)*

**Aphorismes restants**, tels qu'ils furent présentés dans des textes précédents :

**Suite du sixième point :**

- 26) *Eviter la nourriture empoisonnée (les pensées négatives, ou l'étude des doctrines erronées)*
- 27) *Ne pas se lancer dans l'ironie destructrice, ni faire de médisances*
- 28) *Ne pas tendre d'embuscades*
- 29) *Ne pas prendre de travail au-dessus de ses forces*
- 30) *Ne pas arriver au sommet par la flatterie*
- 31) *Eviter les faux-semblants, l'hypocrisie religieuse*
- 32) *Ne pas rabaisser les dieux au niveau des démons*
- 33) *Ne pas tirer avantage du malheur des autres, ni exploiter leurs faiblesses*

**Le Septième point : Les préceptes de l'Entraînement de l'Esprit**

- 34) *Synthétiser toutes pratiques méditatives en une seule, sans ego*
- 35) *Quels que soient les accès de découragement, revenez à la nature de Bouddha*
- 36) *Il y a deux étapes dans la pratique : au début 'motivation pour l'altruisme' et à la fin 'consécration de ses mérites pour les autres'*
- 37) *Supporter de même façon la félicité ou l'adversité si elles surviennent*
- 38) *Garder au prix de sa vie : la compassion et la vacuité, la bodhicitta 'absolue' qui consiste à voir la vacuité en toutes choses, et celle 'relative' qui consiste à prendre sur soi la souffrance des autres et à leur donner la lumière*

- 39) *Pratiquer les trois austérités : se souvenir des antidotes aux émotions perturbatrices, les voir venir et les éviter, puis couper court si elles surviennent*
- 40) *Acquérir les trois causes principales : un bon maître, suivre ses instructions et créer les conditions extérieures et intérieures pour une bonne pratique*
- 41) *Cultiver ces trois sentiments sans les laisser se détériorer : confiance dans le maître, enthousiasme pour l'entraînement, et suivi de ses préceptes*
- 42) *Maintenir ces trois concepts inséparablement : vertu du corps, de la parole et de l'esprit*
- 43) *Méditer constamment sur les ennemis extérieurs et intérieurs qui se rappellent à vous et ressurgissent comme une épine*
- 44) *Ne pas dépendre d'autres facteurs*
- 45) *Pratiquer sur ce qui est important (la voie spirituelle et non pas les centres d'intérêts mondains)*
- 46) *Ne pas faire d'erreurs*
- 47) *Ne pas être incohérent*
- 48) *Pratiquer avec une conviction totale*
- 49) *Se libérer grâce à l'investigation et à l'analyse*
- 50) *Ne pas essayer d'impressionner les autres*
- 51) *Ne pas se laisser asservir par des accès de colère*
- 52) *Ne pas être d'humeur changeante*
- 53) *Ne pas aspirer à la gratitude*