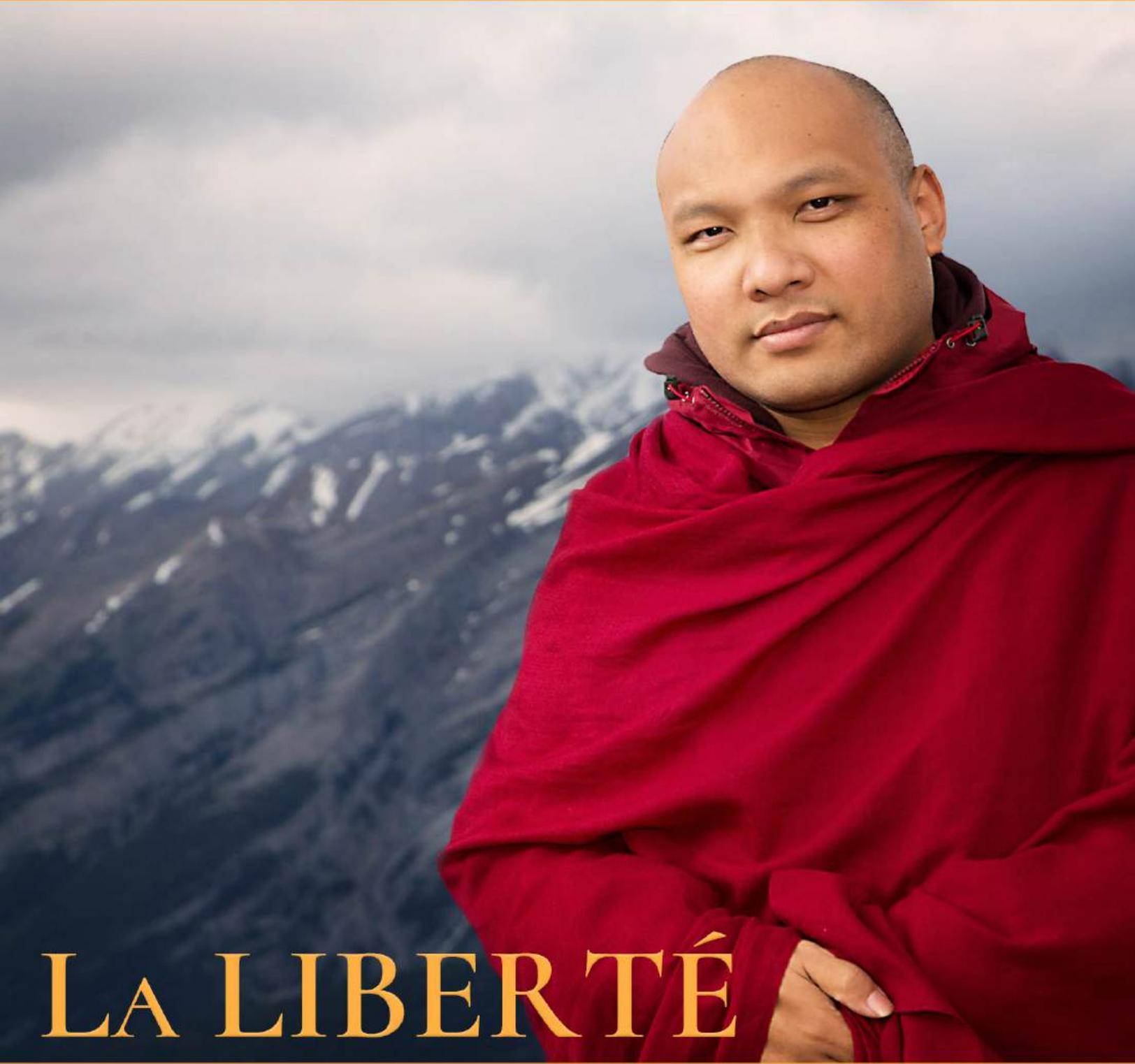


Le 17^e Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé



LA LIBERTÉ

PAR

LA MÉDITATION

LA LIBERTÉ par LA MÉDITATION

LE 17^E KARMAPA,
ORGYÈN TRINLÉ DORJÉ



TRADUCTEUR:

Claude-Marie Bonniot

KTD PUBLICATIONS

DHARMAEBOOKS.ORG

TABLE DES MATIÈRES



PRÉFACE

INTRODUCTION

Chapitre 1

L'AMOUR ET LA COMPASSION SONT ESSENTIELS A LA VIE

Chapitre 2

TRANSFORMER LES PERTURBATIONS

Rencontre entre les trois principales traditions du bouddhisme

Chapitre 3

LA BASE, LE CHEMIN ET LE FRUIT — Session 1

Chapitre 4

LA BASE, LE CHEMIN ET LE FRUIT — Session 2

Chapitre 5

TROUVER LA LIBERTE GRACE A LA MEDITATION

Chapitre 6

LA COMPASSION EST PLUS QU'UN SENTIMENT

Chapitre 7

PLEINE CONSCIENCE ET RESPONSABILITE

ENVIRONNEMENTALE

Chapitre 8

LA COMPASSION NE S'ARRETE PAS A L'EMPATHIE

Chapitre 9

INTERCONNEXION – ENVIRONNEMENT ET (IN)EGALITE

SOCIALE

Le Gyalwang Karmapa et le Professeur Wade Davis

Chapitre 10

TRAVAILLER AVEC LES PERTURBATIONS

La pratique d'Akshobhya

Chapitre 11

METTRE LES ENSEIGNEMENTS EN PRATIQUE

REMERCIEMENTS

BIBLIOGRAPHIE

Utilisation



PRÉFACE



Pendant l'été 2017, j'ai eu la chance de visiter le Canada pour la première fois et de traverser ce vaste pays de Toronto, Montréal et Ottawa jusqu'à Edmonton, Calgary et Vancouver. Je marchais ainsi dans les pas du 16e Gyalwang Karmapa, Rangjung Rigpé Dorjé, qui visita le Canada dans les années 1970. J'ai eu la chance de voir par moi-même les lieux où il s'était rendu. C'est avec grande joie que j'ai pu constater que les fondations qu'il avait posées il y a tant d'années pour permettre au dharma bouddhiste de s'épanouir avaient été conservées jusqu'au 21e siècle.

Un des objectifs principaux de cette visite au Canada était de rencontrer la diaspora tibétaine, en particulier à Toronto qui a la plus grande communauté tibétaine en Amérique du Nord. J'ai également été enchanté de l'occasion qui m'était offerte de me rendre dans de nombreux centres du dharma, d'en rencontrer les membres et de dialoguer avec eux; j'y ai donné des enseignements et des initiations et j'ai ainsi pu approfondir les connexions du dharma avec les étudiants. L'itinéraire comptait plusieurs événements publics, tels que des rencontres avec des parlementaires canadiens à Ottawa et au parlement de l'état d'Ontario, une discussion avec des bouddhistes d'autres traditions, et un échange avec le Professeur Wade de l'Université de Colombie Britannique à Vancouver; j'ai aussi eu l'occasion de rencontrer des représentants des Premières Nations.

Le Canada m'a donné l'impression d'être une société véritablement multiculturelle. Tout au long de mon séjour au Canada, j'ai observé la tolérance et le respect que les différents peuples témoignent à leurs traditions culturelles et religieuses respectives. Selon moi, c'est la raison pour laquelle les Canadiens, qui ont des origines très variées, peuvent vivre et travailler ensemble dans l'harmonie; et cet environnement s'est révélé

être un grand soutien pour les Tibétains et la culture tibétaine.

Je voudrais remercier Khènpo David Karma Cheupèl et Tyler Dewar qui ont été mes traducteurs pendant ce voyage et dont les traductions ont servi de base à cet ouvrage *La liberté par la méditation*. Pour terminer, je voudrais aussi adresser mes remerciements à Michele Martin; ce livre n'aurait pas vu le jour sans son dévouement pour traduire, vérifier et éditer la compilation. Je salue cette publication, en espérant qu'elle présentera un certain intérêt et sera bénéfique à beaucoup.

Le 17e Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

18 juin 2018

INTRODUCTION



Ce fut un mois historique: du 29 mai au 29 juin 2017, Sa Sainteté le 17^e Karmapa voyagea dans tout le Canada, et c'était la première fois qu'il y donnait des enseignements. Vu sous un autre angle, cependant, c'était un retour après une absence de 40 ans car il suivait le chemin tracé par son prédécesseur, le 16^e Karmapa, Rangjung Rigpé Dorjé, qui était venu enseigner au Canada à deux reprises, en 1974 et 1977.

Cette fois-ci, le Karmapa s'est rendu à Toronto, Montréal, Ottawa, Edmonton, Calgary et Vancouver. Partout où il s'est arrêté, il a rencontré de nombreux Tibétains qui étaient enchantés de l'accueillir dans le monde multiculturel du Canada. En phase avec le monde actuel, il a donné des enseignements qui ont couvert des sujets tels que l'environnement, la responsabilité sociale, le travail avec nos perturbations, et des instructions de méditation, tout ceci en lien avec le monde moderne. Il a visité le parlement et a eu des conversations stimulantes avec des moines des traditions du théravada et du mahayana, ainsi qu'avec un professeur de l'université de Colombie Britannique. Le Karmapa a aussi conféré cinq initiations, rencontré trois communautés tibétaines importantes à Toronto, Calgary et Vancouver et des députés de l'Assemblée législative d'Ontario; il a béni des temples et des centres du dharma de différentes traditions.

Les onze enseignements sélectionnés pour cet ouvrage – ainsi que des extraits d'une initiation – représentent ses interventions les plus importantes. Pris dans leur ensemble, ils donnent tous les éléments nécessaires à une pratique du dharma satisfaisante: depuis une vue d'ensemble du chemin complet jusqu'à des enseignements subtils pour travailler avec tous les aspects de notre esprit et de nos émotions; ils nous prodiguent également des encouragements sincères à suivre le chemin de la

compassion et à nous engager dans des activités bénéfiques aux autres. Dans toutes ses présentations, le Karmapa a souligné l'interconnexion entre la méditation et l'engagement social: dans le premier chapitre, il fait le lien entre la pratique de l'attention et la prise de responsabilité en faveur de l'environnement, et dans le dernier chapitre, c'est dans l'ouverture du cœur qu'il réagit à des questions spécifiques sur la méditation et la pratique dans le monde.

Le style d'enseignement du Karmapa est unique, et quelques commentaires seront peut-être utiles pour expliquer le sens à un niveau plus profond, de façon à ce que ce qui apparaît plus en surface ne nous induise pas en erreur. Dans la littérature tibétaine, il existe quelque chose qu'on pourrait appeler un procédé littéraire, connu comme 'rejeter l'arrogance' ou 'humilité' (*kengpa pongwa, khengs pa spong ba*). Dans ce style, les auteurs minimisent toute occasion de se montrer imbus de leurs qualités. On en trouve un des exemples les plus célèbres dans *Les Trente-sept pratiques d'un bodhisattva*, du maître Ngulchou Thogmé. Après un résumé brillant du chemin du bodhisattva, il écrit:

*Pour un être doté d'une intelligence inférieure comme moi
Il est difficile de sonder la vaste activité d'un bodhisattva,
Aussi je prie que les maîtres authentiques tolèrent
Tous les défauts ici présents, les contradictions, les erreurs, etc.*

Cette manière de se rabaisser ne se limite pas à la littérature mais parcourt toute la culture tibétaine, dans laquelle l'humilité est une qualité dont devrait faire preuve non seulement les maîtres réalisés et les brillants érudits, mais tout le monde, en particulier ceux qui ont accompli quelque chose d'admirable. Le contraire étant habituellement le cas dans notre monde contemporain, il est important de ne pas comprendre le Karmapa littéralement quand il dit par exemple: «Je n'ai pas une grande expérience de la méditation formelle, aussi je pense qu'il va m'être très difficile d'expliquer la méditation aujourd'hui.» Il poursuit avec un exemple typique

de son humour pince-sans-rire: «Peut-être les organisateurs étaient-ils au courant et ont-ils choisi la méditation comme sujet de la présentation de ce matin pour me tester.»

Cette façon de se rabaisser présente l'avantage supplémentaire de rendre le Karmapa plus abordable: c'est moins le grand lama juché sur un trône doré mais plus le conseiller amical qui nous parle directement et partage son expérience personnelle. Du même coup, il rend la méditation plus accessible. «La pratique principale que j'essaie de maintenir est d'être attentif et conscient dans toutes mes activités, que ce soit quand je me déplace, que je suis assis, couché ou autre. Je crois que j'arrive à maintenir cette pratique de concentration à chaque instant.» Ceci rappelle aussi une autre strophe des *Trente-sept pratiques d'un bodhisattva*:

*En bref, où que nous soyons et quoi que nous fassions,
Demeurer continuellement attentif et vigilant
A l'état de notre esprit afin d'être bénéfique aux autres,
Telle est la pratique d'un bodhisattva.*

Le Karmapa donne l'impression que cette activité est simple et facile, mais en vérité, cette attention sans faille est le signe d'une pratique très avancée. Si nous ajoutons, pour plus de compréhension, que comme le Karmapa est un être hautement réalisé, il est continuellement conscient de la nature de son esprit, ce qu'il décrit est en fait l'état de bouddha.

De même, le Karmapa donne un enseignement profond d'une manière très informelle. Il termine une de ses causeries canadiennes en disant: «Je ne pense pas que cette instruction de méditation soit totalement authentique, mais on pourrait dire que je donnais l'impression d'enseigner et vous paraissiez écouter.» Après s'être rabaisé une fois de plus, le Karmapa démontre avec un exemple vivant comment la dualité de la vérité relative se manifeste comme illusion: aussi bien le sujet ('je donnais l'impression') que l'objet ('vous paraissiez') sont de simples apparences, la vacuité inséparable de ce qui apparaît. Le Karmapa donne simultanément le

contexte descriptif et l'enseignement qui s'y rapporte.

Le lecteur attentif trouvera ces joyaux dans tous les enseignements du Canada. Afin de les rendre plus accessibles, nous en avons placé un, tiré de chaque enseignement, au début du chapitre correspondant. Ce sont des rappels de la manière dont le Karmapa transmet un message profond dans une langue simple et abordable, avec une authenticité qui le relie à tous ceux qu'il rencontre quand il dévoile les trésors du bouddhisme pour les temps modernes.

Michele Martin, le 10 mai 2018

Chapitre 1

L'AMOUR ET LA COMPASSION SONT ESSENTIELS A LA VIE



Nous devons nous entraîner à l'amour et à la compassion, tout comme nous le faisons pour l'exercice physique. — Le Karmapa

Examinons d'abord quelques points clés concernant l'amour et la compassion dans leur relation avec la paix dans le monde. En général, chacun d'entre nous souhaite la paix et le bonheur dans le monde, mais si nous regardons la situation réelle de notre planète, nous constatons que c'est la violence qui prévaut dans de nombreux endroits, comme au Moyen Orient. La paix dans le monde semble disparaître de l'horizon et nous risquons de perdre tout espoir. Mais en fait, la cause principale de la paix et du bonheur est à notre portée: la paix et le bonheur de l'esprit s'obtiennent grâce au pouvoir de l'amour et de la compassion. C'est ce qui nous permet d'entrevoir un réel espoir de paix dans le monde, et sa force viendra de nos sentiments d'amour et de compassion véritables. Si nous doutons que la paix est possible ou si nous pensons qu'elle est inutile, nous pouvons contrebalancer ce sentiment en développant l'amour et la compassion et en recherchant la paix et le bonheur en nous-même. Suivre ce chemin de pratique est crucial pour créer la paix intérieure et extérieure.

Selon ce que rapportent les scientifiques et ce qu'enseigne le bouddhisme, l'amour et l'affection sont naturellement présents en nous tous. En outre, nous sommes des animaux sociaux qui vivons en communauté, aussi est-il important que nous ayons amour et affection les uns pour les autres à toutes les étapes de notre vie. Par exemple, quand des parents qui désirent un enfant sont informés de la grossesse, ils pensent à leur enfant à naître avec

beaucoup d'affection. Il est important que les enfants soient entourés de cet environnement d'amour car les humains ne peuvent vivre sans lui.

Dès la naissance, nous avons la capacité d'éprouver de l'amour et de la compassion mais ces sentiments ont besoin d'être développés, tout comme les capacités langagières qui sont aussi innées. Si nous ne sommes pas éduqués par d'autres et si nous nous retrouvons à grandir dans un lieu isolé où il n'y a aucun humain, nous n'apprendrons pas à parler. Il en est de même pour l'amour et la compassion: nous avons besoin d'un cadre qui leur permette de s'épanouir, aussi est-il essentiel de créer un environnement d'affection et d'amour. Nous pouvons commencer dans notre famille en insufflant la valeur de l'amour et de la compassion. La façon la plus simple de procéder est de prononcer les mots 'amour' et 'compassion' pour qu'ils se relient à l'esprit de l'enfant et y impriment un schéma d'associations positives.

Un couple que je connais a plusieurs enfants et l'un d'eux était capricieux et toujours en colère. Les parents se demandaient pourquoi, et puis ils se sont souvenu que, pendant sa grossesse, la mère était souvent en colère, et il semble que cette émotion ait été transmise à l'enfant. Un autre exemple vient de ma propre enfance. Mes parents parlaient souvent d'amour et de compassion, ils nous apprenaient à respecter et aimer tous les êtres vivants, grands ou petits, et à ne causer aucun mal même à un insecte. Ce conseil et leur exemple ont laissé en nous une forte impression. Ceci peut apparaître comme un début modeste, mais je pense qu'une telle pratique peut faire la différence et créer l'harmonie parmi les êtres vivants.

Il y a cependant de nombreux défis dans le développement de l'amour et de la compassion. Se contenter d'entendre quelqu'un en parler ne suffit pas. Il nous faut un enthousiasme sincère et profond pour nous motiver et nous soutenir car ce chemin est semé d'embûches, principalement à cause de notre égoïsme et de notre orgueil, qui sont très puissants. La saisie égoïstique fait que nous nous mettons à l'écart et pensons que nous

sommes spéciaux et coupés des autres. C'est comme si nous nous enfermions dans la cage de fer du nombrilisme. Dans cet état, nous perdons toute considération pour les autres et seules quelques personnes sont autorisées à être en contact avec nous. Tout doucement la chaleur de notre affection et de notre compassion envers eux tiédit, et à leur tour ils perdent l'affection et la compassion qu'ils ont pour nous. Finalement, nos relations vont se refroidir et nous nous retrouverons dans un monde cruel, dénué de chaleur et d'amour.

C'est pour cette raison que nous devons nous entraîner à l'amour et à la compassion, tout comme nous le faisons pour l'exercice physique. Des espoirs flous et des aspirations tièdes ne suffisent pas. Nous devons nous entraîner à travailler contre la résistance de notre ego, de façon à avoir la force de la surmonter pour devenir véritablement aimant et compatissant.

Habituellement, quand nous disons que nous méditons ou que nous nous entraînons à la compassion, nous pensons en terme de sujet et d'objet: un sujet individuel qui médite sur la compassion en tant qu'objet. Mais nous devons aller au-delà de cette dualité, pour finalement faire l'expérience de nous-même comme incarnation de la compassion et sentir que nous sommes devenu son essence même.

En dernière analyse, ce n'est pas seulement d'une compréhension ou d'un sentiment d'amour et de compassion dont nous avons besoin. La compassion devrait être reliée à notre monde quotidien; nous devrions pouvoir l'utiliser et la mettre en pratique naturellement. Cependant, ce qui arrive généralement est que nous prenons la façon dont les choses apparaissent au pied de la lettre, et pensons à moi et autre comme séparés et éloignés l'un de l'autre: je suis ici et il y a quelqu'un d'autre là-bas. Mais du point de vue ultime de la manière d'être véritable des choses, 'moi' et 'autre' sont des phénomènes interdépendants qui s'appuient l'un sur l'autre. A un niveau profond, chacun de nous est une part de l'autre.

Dans le bouddhisme du mahayana, Avalokiteshvara représente la

compassion. Il a de nombreuses formes et l'une d'elles a mille yeux et mille bras, ce qui symbolise sa compassion active, sa capacité et sa détermination sans faille à passer à l'action et faire le bien d'autrui de multiples manières. La compassion et l'amour ne sont pas un vague espoir, une belle idée ou une émotion agréable; nous devons prendre part à l'activité compatissante ici-même, dans le monde. Quand nous méditons sur la compassion, nous devenons capable de regarder les gens et le monde avec les yeux de la compassion, de sorte que le simple fait de voir les autres devient un acte d'amour et de compassion. En résumé, nous devrions mettre notre méditation en action et ne pas la confiner au petit lieu où nous nous trouvons.

Chapitre 2

TRANSFORMER LES PERTURBATIONS

Rencontre entre les trois principales traditions du bouddhisme



Le point principal quand on est bouddhiste, c'est d'essayer de devenir une meilleure personne. — Le Karmapa

La grande scène du Palais des congrès est décorée de magnifiques bouquets de fleurs; trois sièges attendent les intervenants principaux. Sa Sainteté le Gyalwang Karmapa, qui représente la tradition du vajrayana, est assis au centre; à sa droite se trouve le Vénérable Bhante Saranapala de la tradition du théravada, qui vit au temple bouddhiste et centre de méditation du quartier ouest de Toronto. À la gauche du Karmapa se trouve le Vénérable Dayi Shi de la tradition du mahayana, qui réside au temple Cham Shan, également à Toronto. Pour commencer, chacun des maîtres fait un bref exposé, suivi d'une série de questions présentées par les organisateurs, et pour finir le public est invité à poser des questions.

LA TRADITION DU THÉRAVADA: LE VÉNÉRABLE BHANTE SARANAPALA

Bhante Saranapala, représentant la tradition du théravada, est le premier à prendre la parole. Après avoir remercié les deux autres intervenants pour leur présence, il mentionne que cette rencontre est la quatrième de ce type à se dérouler à Toronto; il est heureux de partager les paroles de sagesse du Bouddha sur un sujet important: travailler avec les perturbations. Il commence en parlant de la souffrance.

Dans les premiers enseignements bouddhistes, les émotions perturbatrices sont comprises comme *dukkha* (en pali). Au début de cette session, a été

projeté un film qui exposait les Quatre Nobles Vérités: la souffrance, sa cause, sa cessation et le chemin qui conduit à la cessation de la souffrance. *Dukkha* peut être traduit par ‘souffrance’, ‘douleur’, ‘déception’ ou ‘frustration’. Le mot *dukkha* a un sens très profond et il est composé de deux termes: le préfixe *duk*, qui veut dire ‘difficile’ et le verbe *kha*, qui veut dire ‘supporter’, ‘gérer’ ou ‘endurer’. Ainsi *dukkha* signifie: quelque chose dans notre vie qui est difficile à gérer ou à vivre.

Nous pouvons nous demander: qu’y a-t-il de si difficile à gérer dans la vie physiquement, mentalement et émotionnellement? Une définition donnée par le Bouddha est une citation très célèbre venue du pali: «Ne pas obtenir ce que vous voulez est très douloureux et difficile à supporter émotionnellement». Beaucoup de choses sont en effet difficiles à supporter dans la vie; ce peut être l’angoisse, la dépression ou tout autre conflit émotionnel difficile à traverser.

Pour faire face à nos problèmes, le Bouddha a enseigné que nous devons suivre le modèle ou la technique des Quatre Nobles Vérités: (1) nous commençons par identifier de quelle souffrance ou de quelle perturbation il s’agit; (2) nous en diagnostiquons la cause; (3) nous savons qu’il y a une fin à *dukkha* et que nous pouvons mettre fin à ce problème; (4) et, pour ce faire, voici le chemin à suivre.

Pour transformer tous nos problèmes émotionnels et y mettre un terme, il nous faut suivre le noble sentier octuple. Un de ses huit aspects est ce qu’on appelle l’intention juste ou la pensée juste. Le contraire serait une intention erronée ou une pensée erronée. Le Bouddha a enseigné que pour mettre fin à tous nos conflits émotionnels, nous devons nous engager dans un changement de paradigme majeur. C’est ce qu’on appelle aussi la pensée sélective, ou en psychologie occidentale moderne, le déplacement de l’attention. Nous nous entraînons à déplacer notre attention d’un mode de pensée erroné à un mode de pensée juste.

Pour donner un exemple basé sur le noble sentier octuple, nous pouvons

observer trois perturbations et les pensées qui y sont associées: (1) la convoitise ou l'avidité (ou la soif et le désir), (2) la colère ou la haine, et (3) le préjudice ou la violence. Nous devons déplacer notre attention de pensées négatives vers des pensées positives pour contrer ces trois perturbations; ainsi, nous nous tournons vers des pensées associées (1) au renoncement, (2) à l'amour et la compassion, et (3) à la non-violence ou au fait de ne pas causer de tort. Quand nous déplaçons notre attention du négatif vers le positif, un changement s'opère en nous, à la fois physiquement et émotionnellement.

Une autre étape sur le sentier octuple est ce qu'on appelle l'effort juste, qui a quatre phases: la prévention, l'élimination, le développement et la préservation ou le maintien. Qu'est-ce que cela signifie? (1) Si une image suscite l'apparition de perturbations, nous nous entraînons à cesser d'y prêter attention, puis (2) nous essayons d'éliminer tout le négatif qui a pu s'élever dans notre esprit. Ces deux premières étapes sont essentielles; puis (3) nous devons nous entraîner à cultiver des sentiments positifs, tels que l'amour et la compassion. Finalement, (4) nous devons maintenir ces sentiments positifs en les cultivant chaque jour de façon à soutenir notre bien-être émotionnel.

Ces quatre étapes correspondent à la recherche contemporaine en psychologie et en neurosciences, ce que je trouve intéressant. Tous nos problèmes émotionnels apparaissent car nous nous focalisons sur les choses. Le Bouddha a dit que, au lieu de cela, nous devons nous entraîner à regarder comment nous réagissons aux choses qui nous entourent.

Je vais prendre un simple exemple pour illustrer cela. Nous sommes heureux que le 17^e Karmapa soit ici. Il est très jeune, magnifique, et beau à regarder. Si nous le regardons juste ainsi, il nous faut comprendre: «Je regarde Sa Sainteté Karmapa avec cette émotion particulière et je pense 'Il est magnifique, beau et très gentil'». Mais en fait, nous devrions regarder à l'intérieur de nous-même. Le Bouddha a dit que nous ne devrions pas

seulement regarder les objets extérieurs, mais examiner comment nous y réagissons. Quand nous faisons cela, toutes nos perturbations diminuent et notre esprit commence à se détendre.

Ce processus peut s'appliquer à n'importe quelle perturbation. Disons que quelqu'un nous a mis en colère. Si nous regardons seulement la personne, notre colère et notre contrariété vont persister; mais, dès l'instant où nous en prenons conscience et nous rendons compte que 'oui, je regarde cette personne avec colère', la colère va s'apaiser. Toutes les perturbations viennent du fait que nous ne sommes pas conscient; quand nous prenons conscience des perturbations, elles disparaissent car nous les transformons en sentiments positifs.

La personne contre laquelle vous êtes en colère est là, devant vous, et vous pensez: «Je regarde cette personne avec les yeux de la colère. Je vais essayer de développer de l'amour et de la compassion pour elle. Puissé-je être libre de colère et puissent mes ennemis se libérer aussi de la colère». Le fait d'être bouddhiste vous aide à transformer vos perturbations en sentiments sains.

Nous n'avons pas beaucoup de temps et j'ai beaucoup à partager avec vous. Le Bouddha a enseigné cette technique et bien d'autres pendant quarante-cinq ans, aussi est-il impossible de donner ses enseignements complets en deux heures. Je connais beaucoup de techniques enseignées par le Bouddha et peut-être pourrions-nous continuer cette discussion pendant les échanges. Je vous adresse mes meilleurs souhaits. Que les bénédictions du Bouddha soient avec vous.

LA TRADITION CHINOISE DU MAHAYANA: LE VENERABLE DAYI SHI

Tout d'abord, le Vénérable Dayi Shi souhaite la bienvenue à toute l'assemblée et présente son disciple qui assurera la traduction de son intervention, qui porte sur la façon dont le bouddhisme du mahayana peut

transformer les perturbations.

C'est en effet un honneur de partager avec vous tous les trois traditions de l'enseignement du Bouddha. C'est certainement grâce à un grand mérite accumulé dans nos vies passées que, non seulement nous entendons le nom de Sa Sainteté, mais que nous le rencontrons en personne dans cette salle aujourd'hui. Puisseons-nous tous écouter son enseignement avec une attention profonde et ensuite l'appliquer dans notre vie quotidienne. Dans les années 1970, au cours de son voyage au Canada, le 16^e Karmapa nous a rendu visite, ainsi qu'au temple Cham Shan de l'association bouddhiste du Canada, et il a rencontré notre fondateur. C'est donc un plaisir de rencontrer le Karmapa une nouvelle fois en tant que 17^e Karmapa. Le bouddhisme est né dans l'Inde ancienne et a évolué pour donner les trois traditions principales que nous avons aujourd'hui, c'est-à-dire les écoles bouddhistes du vajrayana, du mahayana et du théravada. Bien que ces trois traditions aient des langues, des rituels et des pratiques différents, elles sont simplement des expressions différentes du même enseignement du Bouddha. Tous, nous partageons les mêmes enseignements fondamentaux portant sur l'interdépendance, la loi des causes et des effets et la reconnaissance de la nature de bouddha, inhérente à tous les êtres.

Aujourd'hui, j'aimerais explorer le sujet de la transformation des perturbations grâce aux enseignements du Chan chinois. Dans le Chan, le Premier Patriarche fut le célèbre Bodhidharma, qui arriva à Nanjing en Chine depuis l'Inde, puis s'installa au Mont Song. Son successeur, le Deuxième Patriarche, Huike, qui avait été guerrier avant de devenir moine, avait tué de nombreuses personnes au combat. Quand il rencontra le bouddhisme et prit l'ordination, il regretta si profondément ses actes qu'il ne pouvait ni manger ni dormir; il vécut dans une grande agitation, l'esprit si perturbé qu'il pensait qu'il était en enfer. Aussi, le futur moine décida de faire face à Bodhidharma afin d'en parler avec lui et d'apaiser son esprit. Voici leur conversation:

Le guerrier demanda: 'Mon esprit n'a pas trouvé la paix. S'il vous plait, calmez-le'.

Bodhidharma répondit: 'Montre-moi ton esprit et je le calmerai'.

Après une longue recherche, le guerrier répondit: 'Quand j'ai regardé, je n'ai pas réussi à trouver mon esprit'.

Bodhidharma fit ce commentaire: 'En effet, je l'ai complètement calmé'.

Cette histoire illustre la doctrine Chan selon laquelle toutes les sources des perturbations, qu'elles semblent venir de l'extérieur ou de l'intérieur, se trouvent dans l'esprit discriminant qui s'attache aux choses et désire l'illusoire. Une fois que nous avons compris ceci, toutes les discriminations cessent et notre véritable esprit se révèle. Une analogie pourrait être que notre esprit discriminant est comme les nuages, alors que notre véritable esprit, notre vraie nature est comme le ciel immense.

La deuxième histoire que j'aimerais partager concerne ce qui s'est passé entre le (futur) Sixième Patriarche, Huineng, et Maître Shenxiu. Leur enseignant, le Cinquième Patriarche, Hongren, demanda à ses étudiants d'écrire un poème qui refléterait l'essence de la pratique Chan. Maître Shenxiu écrivit cette strophe:

Le corps est un arbre de la Bodhi,
L'esprit, un miroir brillant, debout.
A tout moment, essuie-le avec diligence,
Et ne laisse aucune poussière se poser.

C'est en fait un grand poème, qui montre que nous utilisons tout type de méthodes – la méditation, le chant, etc. – pour observer notre esprit de manière conventionnelle. C'est un merveilleux exemple de ce niveau conventionnel. Cependant, Maître Huineng, qui avait atteint un niveau encore plus élevé de pratique et de prajna ou sagesse, répliqua avec une autre strophe:

Fondamentalement, il n'y a pas d'arbre de la Bodhi,

Ni de support de miroir brillant.
Quand il n'y a rien du tout,
Où la poussière peut-elle se poser?

Le Cinquième Patriarche, Hongren, expliqua que la strophe de Shenxiu parlait de vérité conventionnelle, alors que celle de Huineng parlait de l'ultime. Sa strophe nous montre que tous les phénomènes dans le monde, y compris notre esprit discriminant et les perturbations, sont à jamais changeants et n'ont pas de véritable nature. Grâce à une grande variété de pratiques, nous pouvons lâcher la saisie de ce qui est illusoire, et laisser notre véritable esprit éternel apparaître.

Parfois nous avons le sentiment que, dans la vie, nous souffrons à cause des apparences illusoires et des perturbations. Une strophe du *Soutra du Diamant* affirme qu'il est impossible de retenir une pensée passée, de saisir une pensée future ou de nous accrocher à une pensée présente. Le passé est déjà passé, le futur n'est pas encore advenu et la pensée présente s'élève et cesse, s'élève et cesse, ce qui fait que nous ne pouvons pas la saisir. En nous engageant dans la pratique méditative, nous apprenons à purifier notre esprit des contaminations, et à vivre dans l'instant présent. En faisant ainsi, notre véritable esprit ne sera pas pollué. Ceci est le chemin de la félicité et de la tranquillité.

Tous les enseignements dont j'ai parlé viennent du Bouddha Shakyamouni, et les dialogues et histoires célèbres viennent également de maîtres historiques. J'aimerais maintenant partager une expérience personnelle sur la manière de faire face à la souffrance et aux perturbations. Celle-ci date du 2 mai 2011 alors que nous accueillions une cérémonie importante pour la pose des fondations du Jardin Shan Wu Tai, à Peterborough. Nous avons invité des milliers de personnes mais, hélas, la météo ne fut pas avec nous et il plut à cordes. Les routes, même l'autel et toutes les décorations furent gravement endommagés. C'était un vrai chaos. Je suis quelqu'un d'assez fier, mais à ce moment-là, je fus submergé par les

émotions et les perturbations. Je me suis presque mis en colère et j'ai élevé la voix contre certains de nos bénévoles. Mon vrai moi calme était en conflit avec mon esprit discriminant.

Heureusement, j'avais une certaine pratique méditative, et pendant quelques instants, je me suis calmé de façon à d'abord gérer mes perturbations. J'ai alors rapidement réussi à ne pas laisser l'esprit discriminant et les émotions prendre le dessus. Ce jour-là, j'ai réussi à surmonter la situation avec calme et à m'occuper de tout le monde et de toute l'organisation du mieux que j'ai pu. Je suis très content de pratiquer la méditation, ce qui m'a permis de contrôler mon esprit et de prendre soin des autres.

LA TRADITION DU VAJRAYANA: SA SAINTETE LE GYALWANG KARMAPA

Aujourd'hui, nous avons la bonne fortune d'être en présence de représentants de trois traditions majeures du bouddhisme, qui se rencontrent pour discuter du sens des enseignements du Bouddha. Ici, avec nous, se trouvent des représentants de la tradition indienne du bouddhisme, de la tradition chinoise du bouddhisme et des lignées tibétaines du bouddhisme. Jusqu'ici, j'ai eu de nombreuses occasions de participer à divers types de rencontres, mais je pense que c'est la première fois que je participe à une discussion avec des représentants des trois principales traditions bouddhistes dans le monde. C'est donc un grand moment d'un point de vue général, mais aussi pour moi-même, à titre personnel, car je continue d'étudier le bouddhisme et j'ai toujours de l'intérêt à en apprendre davantage; être ici me remplit de joie.

Jusque là, nous avons eu la bonne fortune d'écouter les exposés de ces deux moines merveilleux. Des trois intervenants du programme, je suis le plus jeune et prendre la parole me rend nerveux. De plus, notre temps est assez limité ce matin et une grande partie s'est déjà écoulé, aussi le défi est

triple: prendre la parole me rend nerveux, le temps est compté et j'ai le sentiment de ne pas trop savoir de quoi parler. Cependant, comme je l'ai dit précédemment, je pense que cette rencontre nous donne une occasion merveilleuse; donc, pour honorer cette occasion, même si je ne dis que quelques mots, je fais le souhait qu'ils auront du sens.

Nous rencontrons souvent le terme dharma ou Bouddhadharma, qui signifie habituellement 'les enseignements du Bouddha'. Cependant, si nous examinons le terme sanscrit *dharma*, nous trouvons une signification qui a de nombreuses facettes, et celle qui est à souligner ici est 'transformation'. Le terme sanscrit 'dharma' devient en tibétain cheu (chos), qui est apparenté au terme tibétain 'bcos' qui veut dire 'changer' ou 'transformer'. Aussi, dans ce contexte, nous dirons que le sens principal du mot dharma est 'dompter notre courant de conscience' ou 'apporter une amélioration dans notre esprit'.

Dans la tradition tibétaine, les grands maîtres du passé donnaient des instructions directes, puissantes, de cœur à cœur, qui s'élevaient directement de leur propre expérience de la pratique du dharma. Ce que nous voyons dans les profondes instructions qu'ils ont laissées, c'est qu'ils insistaient toujours sur le fait que nous devrions pratiquer le dharma d'une manière conforme au dharma. Qu'est-ce que cela veut dire? Pratiquer le dharma est interprété de différentes façons. Pour certains, pratiquer le dharma c'est faire des prosternations, faire des offrandes et s'engager dans d'autres activités rituelles. D'autres pensent que cela signifie étudier les textes, les rituels ou les textes philosophiques; d'autres encore considèrent que le dharma est la pratique méditative. Comme 'pratiquer le dharma' est interprété selon différentes perspectives, je pense qu'il est crucial que nous développions une compréhension très claire de ce qu'est la pratique authentique du dharma.

Nombreux sont ceux qui viennent me voir pour me dire qu'ils sont intéressés par la pratique du dharma, et qui pensent parfois que cela veut

dire changer d'apparence. Par exemple, quelqu'un – qui ne le faisait pas auparavant – fait des prosternations ou se met à utiliser un mala et à réciter des mantras. En voyant ceci, les gens pensent 'Oh, maintenant il pratique le dharma. Il est devenu bouddhiste'. C'est ce que pensent les gens mais, en fait, savoir si cet individu a vraiment commencé la pratique du dharma demanderait plus ample analyse.

Afin d'explorer ce thème plus avant, je pense qu'il serait utile que je partage une histoire tirée de mon expérience personnelle. Dès ma naissance dans une famille bouddhiste et par la suite, il m'a été facile d'assumer l'identité d'un bouddhiste. D'autres peuvent avoir des difficultés à se considérer bouddhistes, parce qu'ils sont les seuls dans leur famille à prendre cette voie. Pour moi, je n'ai pas eu ce genre de difficultés car j'ai été élevé dans un environnement où tout le monde se considérait automatiquement comme bouddhiste.

Puis, quand j'ai eu sept ans, j'ai été reconnu comme le Karmapa. Je ne savais pas qui était le Karmapa mais on m'a dit que j'étais le Karmapa, alors j'ai fait comme si c'était le cas. On m'a emmené au monastère où j'ai reçu toutes sortes d'enseignements bouddhistes. Aussi, pour ce qui est de savoir si je suis bouddhiste, ce fut vraiment une situation sans choix, et je me suis toujours considéré comme bouddhiste.

Mais on pourrait poser une autre question: 'Êtes-vous une bonne personne?' Je n'ai aucun doute quant à savoir si je suis bouddhiste, mais qu'en serait-il si la question était 'Êtes-vous une bonne personne?' Quand je m'examine honnêtement, il me semble que je suis parfois une bonne personne, mais à d'autres moments peut-être pas tant que cela. Ainsi, la réponse à cette question est plutôt incertaine comparée à la question de l'appartenance au bouddhisme.

Il se peut que beaucoup d'entre nous nous retrouvions dans une situation très contradictoire. Nous n'avons aucun problème à nous penser bouddhiste, mais nous sommes un peu moins sûr d'être une bonne personne. La réalité

est qu'un bouddhiste est quelqu'un qui doit avoir fait de grands progrès en vue de devenir une bonne personne. Un véritable pratiquant du dharma ne doit pas juste être une bonne personne ordinaire, mais une excellente bonne personne. Ainsi, cette pensée 'je suis bouddhiste' peut impliquer un certain degré de faux-semblant ou d'aveuglement. Quand nous nous analysons vraiment nous-même, nous sommes susceptible de découvrir que nous ne sommes pas tout le temps une bonne personne. Et donc, quand nous pensons toujours 'je suis bouddhiste', nous ne faisons que nous tromper nous-même.

Être bouddhiste ne signifie pas que vous devenez quelqu'un qui a une allure bizarre et fait des choses étranges que les autres ne font pas. Cela n'implique pas de devenir différent en terme d'apparence physique ou de comportement extérieur. Le point principal quand on est bouddhiste, c'est d'essayer de devenir une meilleure personne. Nous essayons de devenir une bonne personne en essayant de cultiver une attitude positive ainsi qu'un cœur et un esprit plus spacieux.

En fait, être bouddhiste implique de modifier les défauts de notre personnalité. Ceci peut être un vrai défi car certaines personnes vont réagir en disant: 'Eh bien, c'est ainsi que je suis et je ne peux pas changer. C'est mon caractère'. Mais le bouddhisme a une approche différente et dit: 'Non, c'est votre personnalité et votre caractère, mais il faut absolument les modifier à cause de leurs aspects négatifs'. Nous pouvons dire que nous sommes d'authentiques bouddhistes si nous réussissons à véritablement transformer ce qu'il y a de négatif en nous, et à développer confiance et compassion. Même si nous ne voulons pas dire que nous sommes bouddhiste, au moins sommes-nous devenu une bonne personne. Ainsi la pratique consiste à appliquer des remèdes à nos perturbations et à transformer les aspects négatifs de notre caractère; il est important de s'y adonner avec une grande force d'âme et de la détermination.

Je crois que j'ai dépassé le temps qui m'était imparti et je vais conclure

ma présentation maintenant. Je suis absolument ravi d'être avec vous tous et en particulier en présence de ces deux grands maîtres.

TABLE RONDE

La première question, venant des organisateurs, concerne des conseils pour gérer des émotions telles que la colère, la haine, le désir et aussi le stress. Comment les gérer immédiatement en trois ou quatre minutes ?

Sa Sainteté le Gyalwang Karmapa: Il serait difficile de contrôler toutes nos perturbations en quelques minutes, et les enseignements bouddhistes ont une approche très méthodique et détaillée de ce sujet. Dans le bouddhisme, on présente les perturbations racines, les perturbations mentales secondaires, etc. mais on peut les résumer en trois catégories: le désir, l'agressivité et la confusion.

De ces trois, le côté destructif de l'agressivité ou de la colère est le plus facile à reconnaître et à percevoir comme négatif. Le désir est une perturbation que nous pouvons reconnaître, mais il nous est plus difficile de voir qu'il est destructeur et perturbant par nature. Nous pouvons reconnaître la présence du désir, mais ne pas être à même de déceler combien il est négatif et destructeur quand il opère dans notre esprit. Ensuite il y a la confusion, et comme c'est la confusion, nous sommes aussi confus dans notre relation avec elle. Il est non seulement difficile de voir les défauts de la confusion, mais il est aussi difficile de reconnaître sa présence dans notre expérience.

Appliquer des remèdes pour ces trois perturbations doit se faire par étape. Nous pouvons commencer par déterminer laquelle est la plus forte en nous. Prenons l'exemple de l'agressivité ou de la colère; nous allons peut-être découvrir que nous sommes souvent enclin à la colère et nous demander que faire à ce sujet. Nous pouvons utiliser notre faculté d'attention soutenue (*dran pa*, aussi traduit par 'pleine conscience') pour passer en revue notre expérience jour après jour et semaine après semaine, et nous demander:

'Combien de fois est-ce que je me suis mis en colère? Quand est-ce que je me suis mis en colère? C'était comment?' Nous pouvons ainsi étudier notre expérience. Si nous utilisons nos instants de colère pour en apprendre plus sur nous-même, la colère ne sera pas alors dénuée de sens ni une sorte de punition qui nous est infligée, mais plutôt une occasion de connaître notre esprit.

En examinant toutes les fois où nous nous sommes mis en colère, nous pouvons comprendre plus clairement comment la colère se révèle être un problème pour nous, personnellement, et combien elle peut être destructrice. Il nous faut utiliser notre expérience personnelle comme base de notre investigation, et pas seulement une explication donnée par quelqu'un d'autre. Si nous utilisons notre propre expérience, ceci permet à notre investigation d'aller jusqu'à notre cœur.

Il est aussi vrai que nos expériences de colère les plus fortes, les plus puissantes sont souvent celles qui nous en apprennent le plus: elles montrent très clairement pourquoi et comment la colère est destructrice par nature, ce qui fait qu'elle s'élève, ce qui la maintient active, etc. Je ne vous encourage pas à déclencher intentionnellement des moments de colère puissants, mais j'ai remarqué que, quand ils se produisent, si nous appliquons l'attention, ces emportements sont parfois des plus instructifs.

Notre maître de la tradition du mahayana, le Vénérable Dayi Shi, a parlé des deux aspects de l'esprit, et il y a aussi deux esprits quand on a affaire à des émotions destructrices. C'est comme si on sentait qu'il y a une voix dans notre esprit qui nous dit que nous devrions nous mettre en colère, et une autre voix qui nous dit que nous ne devrions pas nous mettre en colère; et nous nous trouvons entre les deux. C'est nous qui devons décider: est-ce que nous allons nous mettre en colère ou pas? Au final, c'est à nous de décider quelle relation avoir avec nos émotions.

Mais ne prenons pas le projet trop au sérieux. Parfois si on est trop sérieux et qu'on pense: 'Cette colère est un énorme problème. Je dois faire

quelque chose. Il faut qu'elle disparaisse, etc.', ceci donne à la colère encore plus d'énergie. Quand nous sommes dominé par notre colère de cette façon, c'est une expérience très douloureuse et humiliante, et donc, une réaction aussi maladroitement n'est pas une aide. Au lieu d'être aussi sombre dans notre tentative de surmonter nos perturbations, nous pouvons nous autoriser une attitude plus enjouée: 'Oh, tu veux tout gâcher pour moi? Eh bien voyons lequel de nous est le plus fort.' Si nous adoptons cette sorte d'attitude plus légère, même si notre colère nous met en échec de temps en temps, ce n'est pas toute une affaire, ce n'est pas non plus une situation douloureuse énorme. Tout peut être une occasion d'apprendre.

Nous devrions toujours nous souvenir d'entrer en contact avec nos émotions avec attention et nous encourager dans cette voie, en appliquant tout remède que nous avons trouvé utile pour faire diminuer nos schémas négatifs. Si nous prenons l'habitude d'utiliser l'attention dans nos relations avec nos émotions pendant deux ou trois mois consécutifs, l'application des antidotes deviendra plus automatique; nous n'aurons pas à nous forcer et l'attention viendra naturellement.

Même dans ce cas, il y a un processus d'apprentissage pour connaître nos émotions telles qu'elles sont, reconnaître les défauts de nos émotions destructrices, et puis les transformer. Ceci peut prendre trois, quatre ou cinq ans, et peut-être plus. Aussi, connaissant les bienfaits, il est important de persévérer, de ne pas perdre courage ni de céder au découragement.

La question suivante s'adresse au Vénérable Bhante Saranapala; elle porte sur son expérience personnelle dans la formation de policiers et de pompiers.

Vénérable Bhante Saranapala: Avant de répondre à la question concernant la formation de pompiers et de personnels de premier secours, j'aimerais partager une expérience personnelle sur la façon de gérer des perturbations. Je raconte beaucoup d'histoires à mes amis, à mes collègues et à mes étudiants et celle-ci s'est passée en 2000 quand j'étais étudiant en maîtrise à McMaster. Je logeais près de l'université et un jour, alors que je me rendais

en cours, j'ai remarqué quelqu'un qui me jetait un regard de colère. Je ne lui ai pas prêté attention et j'ai suivi une des techniques enseignées par le Bouddha: quand vous voyez quelqu'un qui est en colère ou contrarié, ne faites pas attention à lui. Cependant, alors que je passais près de cette personne, elle m'a crié: 'Qu'est-ce que vous faites ici ?'

Je me suis arrêté, je l'ai regardé et j'ai dit: 'Monsieur, je suis étudiant à l'université McMaster'.

Il m'a demandé: 'C'est quoi ce truc que vous portez?'

Pour lui, avec mes habits de moine, je devais ressembler à un véritable extra-terrestre, et je lui ai répondu: 'je suis moine bouddhiste et c'est mon uniforme. Je n'ai pas beaucoup de temps et je ne veux pas être en retard. Laissez-moi aller au campus. Je sais que vous êtes en colère et contrarié. Portez-vous bien, soyez heureux et en paix.'

'Qu'est-ce que vous avez dit?' m'a-t-il demandé, et j'ai répété. Puis il a dit: 'Attendez! Est-ce que je peux passer quelques secondes avec vous? Je veux vous parler. Est-ce que je peux avoir votre numéro de téléphone?'

Voici donc un étranger qui me crie dessus et je pense: 'C'est un vrai test. Je suis simple moine bouddhiste; je n'ai rien à perdre et rien à gagner'. Alors j'ai dit: 'D'accord, voici mon numéro.' Mais je n'ai jamais imaginé qu'il m'appellerait; il l'a fait le soir même.

'Est-ce que je peux venir vous voir?' m'a-t-il dit. Voici donc une personne qui m'a agressé verbalement, qui est en colère et qui veut venir me voir. Et s'il me tue ou se montre violent? Là encore, je suis moine bouddhiste et c'est un vrai test pour voir si l'amour et la compassion fonctionnent. Alors j'ai dit: 'Oui, vous pouvez venir.'

Il est venu le jour suivant. J'ai ouvert la porte, lui ai offert un siège et je lui ai dit: 'Monsieur, je suis étudiant et je n'ai pas grand chose. J'ai du jus de fruit, des biscuits et quelques beignets. Servez-vous.' Il a été très étonné et puis il s'est assis. Il était venu pour argumenter avec moi, et en même temps, je le traitais avec gentillesse, alors il a complètement changé et s'est

beaucoup intéressé à mon histoire. Je lui ai raconté ma vie et je lui ai montré des photos.

Il n'arrivait pas à croire qu'il parlait à un moine bouddhiste. Nous avons parlé trois heures et sommes devenus de bons amis. 'Monsieur, si je vous invite à mon mariage, est-ce que vous viendriez me bénir? m'a-t-il demandé. J'ai répondu: 'Sans problème. Donnez-moi juste la date et le lieu.' Je suis allé au mariage et il y avait un programme officiel. Quand mon tour est venu de monter sur l'estrade pour les bénir, mon nouvel ami a pris le micro et a dit à l'auditoire: 'Voici le fichu moine bouddhiste qui a changé ma vie.'

C'est mon histoire et je la raconte à tout le monde. Si vous êtes en colère ou irrité à cause des autres, vous ne vous comportez pas en bouddhiste. Transformer la colère en amour et en compassion est la preuve d'un vrai caractère et d'une vraie attitude bouddhistes. Voici la vraie technique: je n'ai pas besoin de regarder la personne en colère mais de me regarder moi-même: 'Ah, je regarde cette personne avec colère. Cette personne a une réaction de colère avec moi et je dois choisir de réagir non avec colère mais avec amour et compassion'. Cela marche et c'est le meilleur remède.

La dernière question des organisateurs porte sur la pleine conscience et la méditation comme alternatives à des thérapies médicamenteuses pour des personnes souffrant de troubles mentaux. Quel conseil donneriez-vous? Doit-on s'en remettre aux médecins et à la science, ou aux enseignements bouddhistes?

Sa Sainteté le Gyalwang Karmapa: Je pense qu'il serait bon d'envisager la question du point de vue de la personne qui vient discuter de ses problèmes avec moi. Il est vrai que la plupart des gens ne viennent pas me voir quand les choses se passent bien pour eux, mais quand ils rencontrent des problèmes et des difficultés. Bien sûr, il y en a qui sont heureux parmi ceux qui viennent et c'est bien aussi, mais pour la plupart, ils traversent toutes sortes de difficultés, y compris des problèmes psychologiques et physiques.

Dans certains cas, je ne suis pas sûr de pouvoir aider, mais j'essaie

toujours de faire ce que je peux avec une motivation qui vient du fond du cœur. Certains problèmes peuvent s'atténuer grâce aux conseils que je donne ou à l'éclairage que mon point de vue peut apporter à leur situation. Mais en ce qui concerne des problèmes psychologiques plus sérieux ou des questions psychiatriques, je pense vraiment que ces personnes seront mieux prises en charge par des professionnels de santé mentale. Ces situations dépassent mes compétences et parfois il peut arriver que le cerveau lui-même soit atteint. Dans ces cas-là, il faut absolument consulter un médecin.

Je voudrais faire une autre remarque; en ville en particulier, de nombreuses personnes sont parfois aux prises avec des problèmes mentaux, en particulier le stress, car leur esprit n'est pas en paix. Pour certains d'entre eux, je pense que la méditation et la pleine conscience peuvent être bénéfiques, en les encourageant à ne pas prendre leurs problèmes trop au sérieux. Ces techniques peuvent être tout à fait bénéfiques dans certaines situations.

QUESTIONS DU PUBLIC

Comment trouver l'équilibre entre ce qui est bon pour nous et les conseils d'enseignants que nous respectons? Comment décider de ce que je dois faire?

Vénérable Bhante Saranapala: Merci pour cette belle question si pratique. Je sais qu'il y a beaucoup à digérer car nous avons parlé de nombreuses techniques et donné beaucoup d'informations. L'enseignement du Bouddha n'est pas qu'une question de croyance. Vous pourriez dire: 'Sa Sainteté est mon héros, mon maître, et donc, tout ce qu'il dit je dois le faire.' Ou bien 'le Vénérable Maître Dayi Shi est mon héros et je le respecte, aussi dois-je faire ce qu'il dit'. Ou bien 'j'aime les moines du bouddhisme théravada et quoi qu'ils disent, je les suis.' Cependant, ceci n'est pas l'enseignement du Bouddha.

Il y a un soutra célèbre (*sutta*, en pali) appelé le *Soutra de Kamala*, qui est l'histoire des gens de Kamala à l'époque du Bouddha. Le village des

Kamalas se situait près de l'entrée d'une forêt, et diverses personnes se rendaient dans la forêt pour méditer. Lorsqu'un maître sortait de la forêt, les premières personnes qu'il rencontrait étaient les gens de Kamala. Le maître leur disait: «Gens de Kamala, j'ai pratiqué la méditation dans la forêt pendant de nombreuses années. Je connais la vérité. J'ai découvert le remède, la solution à nos problèmes. Donc, tout ce que je dis est la vérité, et ce que disent les autres ne l'est pas». Puis ce maître repartait et un autre maître sortait de la forêt, qui dénigrait le maître précédent et faisait l'éloge de son propre enseignement; et cela continuait, un maître après l'autre.

A cette époque, le Bouddha vint dans ce village. Les gens de Kamala pensèrent: «C'est un maître éveillé. Il connaîtra la vérité.» Et ils allèrent le voir. Les gens de Kamala dirent: «Vénérable, nous sommes dans la confusion. Des maîtres sortent de la forêt et chacun d'eux fait l'éloge de ses propres enseignements et dénigre celui des autres. Nous ne savons pas qui dit la vérité.»

Le Bouddha répondit: «Gens de Kamala, il est bon que vous soyez dans la confusion. Ne croyez pas n'importe quoi. Vous devez tester l'enseignement.» Le Bouddha établit alors quelques conditions pour croire: on ne devrait pas croire quelque chose à cause de ses parents ou de ses enseignants, ou parce que ça paraît bon et logique, ou parce que c'est pratiqué dans une lignée depuis longtemps; ce sont des raisons inadéquates. Le Bouddha conseilla aux gens de Kamala de tester dans la pratique l'enseignement qu'ils entendaient. Grâce à leur expérience, ils découvriraient s'il est bon et bénéfique pour eux, pour les autres et pour tout le monde. Si l'enseignement passait ces tests avec succès, ils pourraient alors choisir de suivre ce chemin.

Ma question porte sur le bien commun. Dans le monde contemporain, est-il possible, non seulement pour la sangha, mais aussi pour les nations de rechercher le bien commun, au-delà de l'égoïsme de l'âge industriel? Peut-on espérer que ceci arrive?

Sa Sainteté le Gyalwang Karmapa: Oui, nous avons des raisons d'espérer.

Des échanges ont déjà lieu entre différentes communautés et individus. Ce ne sont pas seulement les traditions spirituelles qui discutent entre elles de ce sujet, mais des scientifiques se réunissent avec des représentants des traditions spirituelles, et ils expriment leur désir d'assumer une responsabilité collective pour le bien-être du monde. Je pense que ce dialogue interdisciplinaire et intercommunautaire doit se poursuivre et s'étendre de façon à ce que les traditions spirituelles aient plus de discussions entre elles et avec les scientifiques. Pour aller plus loin, des échanges peuvent être organisés entre les communautés, les représentants des travailleurs sociaux et des personnes issues de nombreux autres domaines. Nous réunir et partager nos idées et ce qui nous inspire fera assurément croître la bonne volonté collective qui existe dans le monde. Nous pouvons sans aucun doute formuler des espoirs en ce sens.

Chapitre 3

LA BASE, LE CHEMIN ET LE FRUIT

Session 1



Nous sommes en train de passer de vieilles habitudes qui sont étriquées, inappropriées et rigides à de nouvelles qui sont vastes, précises et ouvertes.

— Le Karmapa

Après avoir salué tout le monde et exprimé sa joie devant la diversité culturelle de Toronto, qui permet aux Tibétains de s'épanouir, le Karmapa aborde le sujet de son intervention. Il explique qu'on lui a demandé de parler d'un sujet spécifiquement bouddhiste: la base, le chemin et le fruit, ce qui est vaste et en fait englobe l'ensemble du cheminement bouddhiste avec toutes ses pratiques et ses enseignements. Comme c'est un sujet très vaste, il explique que ce sera pour lui un défi d'en parler de façon éloquente en peu de temps, mais il va essayer.

«Le premier terme de cette triade – base, chemin et fruit – est la base, qui signifie l'état réel des choses, ou nous pourrions dire la vraie nature des phénomènes, la façon dont les choses sont véritablement. 'La base' renvoie à la condition fondamentale ou au statut véritable de tous les phénomènes, aussi les enseignements sur la base nous introduisent à cette réalité profonde.

La véritable nature des choses est présente en nous et ne change pas, que l'on réalise cette nature ou non. Néanmoins, si nous ne réussissons pas à voir la réalité telle qu'elle est, nous rencontrerons d'innombrables problèmes et difficultés. Pour voir cette nature, nous devons pratiquer et développer un point de vue correct ou une manière authentique de regarder les choses. En travaillant là-dessus, nous arrivons à voir la véritable réalité

telle qu'elle est.

Dans la présentation de la vue, la philosophie bouddhiste aborde souvent les principes de vacuité et de non-soi, car on considère que ces derniers sont la clé pour développer la vue correcte. Mais pour ce qui est de la véritable nature de la réalité, la vue consiste à développer une façon de regarder le monde, et à maintenir une perspective qui nous permet de voir ce qui se passe sans erreur.

Si nous devons parler de la réalité du non-soi d'une façon très simple, nous pourrions examiner comment nous nous concevons généralement avec la pensée 'je' et 'moi'. Que pensons-nous être en train d'identifier quand nous avons la pensée 'je' ou 'moi'? Qu'est-ce que l'esprit qui pense cette pensée regarde réellement ou qu'est-ce qu'il croit? L'investigation nous permettra de voir que notre hypothèse d'un 'je' ou 'moi' vient du fait de penser que notre 'moi' est une entité indépendante qui ne dépend de rien d'autre pour exister.

Mais si nous examinons cette hypothèse plus profondément, nous découvrons qu'en fait nous ne sommes pas des individus indépendants; notre existence s'appuie sur beaucoup d'autres personnes et choses. En fait, nous sommes très dépendants, et ce 'je' ou 'moi' que nous pensons avoir, ne résiste pas tout seul. Il n'y a aucun phénomène que l'on peut montrer et identifier comme étant une entité indépendante.

Quand on pense à nous-même comme un 'je', un des premiers points de référence qui vient à l'esprit est notre corps. En d'autres termes, nous considérons habituellement notre corps comme la base de la pensée de nous-même. Cependant, notre corps est apparu en dépendance de nos parents, et la poursuite de son existence dépend d'autres choses, comme la nourriture dont nous avons besoin pour nous nourrir et les vêtements dont nous avons besoin pour avoir chaud. Ainsi, notre corps – la base même de cette pensée selon laquelle nous sommes indépendant – est tout le contraire, il est complètement dépendant.

Il peut y avoir un certain malentendu sur cette dimension profonde de la réalité car les mots ‘absence de soi’ ou non-soi sonnent avec une force impressionnante. En entendant ces mots, certaines personnes pensent qu’ils veulent dire qu’il n’y a pas de soi du tout, qu’une telle entité n’existe absolument pas. Mais ce n’est pas tout à fait le sens d’absence de soi. Au lieu d’effacer le soi, les enseignements sur la vacuité nous encouragent à explorer ce qu’est réellement notre moi, à examiner la façon dont le moi existe ou n’existe pas.

Une de nos habitudes les plus fondamentales est de présumer que nous sommes auto-suffisant et séparé. Mais les enseignements sur le non-soi montrent la réalité fondamentale du soi comme étant constamment dépendant des autres: nous vivons dans un monde de dépendance mutuelle, d’interconnexion et de production interdépendante qui nous relie à un vaste ensemble de personnes et de choses.

Certaines personnes se posent peut-être des questions sur le sens du non-soi et ont des doutes; il est donc important d’avoir une compréhension claire. Le non-soi ne devrait pas être utilisé comme un point de ponctuation qui met fin à toute discussion. Au lieu de cela, nous devrions plutôt considérer le non-soi comme étant un point d’interrogation. Dans leur contemplation du non-soi, cependant, certaines personnes l’abordent comme si c’était une décision définitive qui a déjà été prise pour eux. Ils disent: ‘Eh bien, il n’y a pas de soi et c’est tout’. Mais ce n’est pas vraiment la façon correcte d’aborder l’étude et la contemplation du non-soi. Ce dont nous avons besoin, c’est d’une curiosité qui nous pousse à explorer plus avant.

Si le Bouddha a enseigné que, d’une certaine façon, le soi n’existe pas, il nous faut trouver ce qu’il voulait dire par là. De quelle manière particulière est-ce que le soi n’existe pas? Quel est le fonctionnement spécifique du soi en terme de la réalité authentique? Nous pouvons aborder ces questions avec plaisir et curiosité. Le non-soi n’est pas un commandement donné par

le Bouddha et que nous devons suivre; mais plutôt, c'est un enseignement du Bouddha, que nous sommes sensé explorer pour nous-même, en nous fondant sur notre expérience personnelle, de façon à développer notre propre compréhension claire du sujet. Si notre expérience directe peut se fondre avec les enseignements du Bouddha sur le non-soi, alors nous serons capable d'approfondir véritablement notre compréhension.

Comme je l'ai dit précédemment, le Bouddha n'a pas dit que le soi n'est pas absolument non-existant, mais plutôt que notre moi n'existe pas de la façon dont nous présumons qu'il existe. Nous pouvons commencer par examiner notre conception habituelle du moi, et poursuivre notre recherche pour voir s'il y a un moi véritablement existant qui correspond à nos hypothèses et nos idées. Ce processus d'exploration ne devrait pas être séparé de notre expérience quotidienne, mais y être intimement relié. Nous pouvons observer notre vie quotidienne et voir combien nous dépendons des autres pour rester en vie. Toute la nourriture et tous les vêtements dont nous avons besoin pour vivre viennent des autres. C'est en réfléchissant ainsi constamment que nous développerons, par l'expérience, une compréhension authentique.

Certaines personnes abordent l'étude et la contemplation du non-soi et de la vacuité comme s'il y avait une série d'affirmations fixes à répéter après le Bouddha. Mais en fait, le Bouddha ne peut pas se mettre à notre place quand il s'agit d'examiner ce qu'est notre réalité. C'est à nous de faire notre propre exploration et analyse, et puis de décider pour nous-même. Ainsi, les enseignements sur le non-soi nous apporteront de véritables bienfaits.

Parfois, les gens qui viennent me voir me disent qu'ils n'ont pas beaucoup de sagesse ou de compréhension au delà des apparences (*sherab* en tibétain ou *prajna* en sanscrit). Certains me disent: 'Je n'ai pas beaucoup de sagesse. Veuillez me donner votre bénédiction pour que je puisse la développer'. Ou bien ils disent: 'S'il vous plaît, ouvrez la porte qui me mènera à la sagesse.' Mais *prajna*, ce n'est pas comme cela. Ce n'est pas

quelque chose que je peux ouvrir pour les gens instantanément ou leur transférer grâce à certains moyens.

Il y a de nombreuses explications et classifications de *prajna*. De façon succincte, on peut dire que c'est la sagesse qui réalise la véritable nature de la réalité. Prajna se développe grâce à l'entraînement à la vue. Pour accroître notre sagesse, nous devons cultiver une vue sans erreur de ce qu'est la véritable nature des choses. Ceci implique une réflexion personnelle approfondie, et demande aussi que nous changions notre manière habituelle de penser et de comprendre, pour nous permettre de passer d'une vision étroite à une qui est large et vaste. Nous sommes en train de passer de vieilles habitudes qui sont étriquées, inappropriées et rigides à de nouvelles qui sont vastes, précises et ouvertes.

Le point principal à ce premier stade de la base est de développer la claire sagesse qui voit les choses de façon vaste et embrasse tout le panorama de la réalité. Il est évident que cette forme de sagesse n'est pas quelque chose qu'on donne à quelqu'un: elle doit se développer en chaque individu. Nous devons travailler avec nos habitudes – notre façon habituelle de voir, de penser et de comprendre – et passer d'une attitude étroite et partielle à une qui est ouverte et objective. C'est ainsi que nous arrivons à voir clairement les choses telles qu'elles sont.

Donc, s'entraîner à la vue ne consiste pas juste à apprendre les fondements de divers systèmes philosophiques, même si cela implique de les étudier. Le but principal, comme expliqué précédemment, est de rendre notre perspective vaste et notre esprit ouvert et clair. Certains choisissent une approche erronée de l'entraînement à la vue, et plutôt que leur esprit s'ouvre et devienne clair, ils en restent à une interprétation philosophique particulière. Il en résulte que leur étude a l'effet inverse de l'effet souhaité et leur esprit se ferme au lieu de s'ouvrir.

Ainsi, entreprendre des études philosophiques n'offre aucune garantie de conduire à un esprit plus clair et plus ouvert. Si nous ne nous engageons pas

dans les études correctement, elles peuvent conduire à une perspective étroite. Le point principal est d'aborder la vue avec ouverture d'esprit, une volonté d'examiner une position, non pas sous un aspect mais sous tous les aspects, et une volonté de réfléchir à la raison de toute conclusion. Il est important de garder ceci à l'esprit quand nous étudions la philosophie bouddhiste.

En lien étroit avec le *non-soi*, on rencontre un autre terme clé, la *vacuité*, qui est central à la vue bouddhiste. En sanscrit, le mot pour vacuité est *shunyata*, dont la partie principale *shunya* veut dire 'zéro'. Que faisons-nous quand nous étudions la vue de la vacuité? Nous abandonnons les vieilles hypothèses et habitudes de longue date, que nous avons cultivées mentalement. En utilisant notre esprit pour réfléchir à la vacuité, nous dégageons cette épaisse couche de pensées et ramenons notre esprit à son point de départ original, sa base fondamentale, de façon à partir de zéro et voir le monde d'un œil nouveau. Ce processus permet à une nouvelle sagesse de naître en nous et fournit un espace dans lequel une connaissance plus profonde peut apparaître. La vacuité a cette capacité très spéciale.

En résumé, à l'étape initiale de la base, la démarche que nous adoptons est de développer une relation avec la réalité telle qu'elle est. Ceci met en évidence la signification essentielle de ce que Sa Sainteté le Dalai-Lama veut dire quand il parle d'une science de l'esprit. L'accent est mis sur la découverte des raisons de toute position ou habitude donnée en tentant de comprendre les faits de notre expérience directe grâce à notre intelligence. Dans cette perspective, le processus d'entraînement à la vue n'est en fait pas religieux en soi: il ne s'agit pas d'assumer une manière d'être teintée de religiosité, ni d'adopter des coutumes ou de suivre des rituels prescrits. Plutôt, nous cherchons les raisons pour lesquelles nous tenons à une croyance particulière ou pourquoi nous gardons une certaine attitude. Nous pratiquons sans cesse pour développer la sagesse, et ainsi nous arrivons à une confiance profonde en notre propre relation à la réalité.

Je pense que c'est un point intéressant sur lequel conclure notre session du matin et nous reprendrons cet après-midi.

Chapitre 4

LA BASE, LE CHEMIN ET LE FRUIT

Session 2



Suivre le chemin signifie que l'expérience que nous faisons de notre véritable nature s'approfondit de plus en plus. — Le Karmapa

Ce matin, nous avons commencé à explorer une triade bien connue dans les enseignements bouddhistes, c'est-à-dire la base, le chemin et le fruit. Nous avons commencé notre discussion en examinant le sens du terme 'base', et en voyant qu'il désigne la nature fondamentale des choses, la situation véritable de la réalité. A partir de là, nous pouvons commencer à avoir un rapport à la réalité grâce à notre capacité de réflexion, support pour notre façon de voir le monde et d'aborder la vie.

Nous avons évoqué le fait que le développement d'une vue correcte de la réalité n'est pas le domaine réservé des érudits ou des philosophes, mais s'applique directement à notre vie actuelle, et même plus qu'auparavant; c'est essentiel dans notre façon de parcourir le 21^e siècle. Quand on en vient à des sujets comme la valeur de la vie humaine et les idées qui y sont liées, il est important de développer une vue cohérente basée sur la raison, de façon à avoir une compréhension claire de la valeur intrinsèque de la vie humaine. C'est notre intelligence qui nous permettra aussi de voir comment développer notre capacité à chérir et apprécier la vie.

Le deuxième composant de la triade est le chemin. Selon la présentation traditionnelle bouddhiste, l'élément le plus fondamental du chemin est ce qu'on appelle les Trois joyaux, c'est-à-dire le Bouddha, le dharma et la sangha. Quand nous passons la porte du dharma, il est enseigné que nous nous appuyons sur les Trois joyaux comme support fondamental de notre chemin de pratique: ils sont la racine et le cœur de tous les enseignements

du Bouddha.

Des Trois joyaux, le Bouddha est celui qui nous montre le chemin, le guide qui sait comment le suivre et qui peut nous l'enseigner. Le dharma est le chemin que nous suivons jusqu'à la libération. La sangha, ce sont nos compagnons sur le chemin, ceux qui nous accompagnent et s'assurent que nous avançons sur le chemin.

Le dharma est central puisque notre destination est l'état de libération ou l'état de bouddha omniscient, et le chemin qui y conduit est le dharma. En général, de multiples chemins différents s'offrent à nous et nous avons de nombreux choix à faire pour savoir lequel emprunter. Certains des chemins sont familiers et nous connaissons beaucoup de gens qui les ont suivis. D'autres le sont moins, et nous connaissons peu de gens qui les ont empruntés. Pour finir, nous choisissons habituellement le chemin le plus familier car il nous semble plus pratique et plus sûr; nous le connaissons mieux, ainsi que les gens qui l'ont choisi. Le chemin inconnu nous semble effrayant et dangereux et comme nous avons des doutes, nous faisons demi-tour.

Pourtant, il est aussi vrai que c'est ce manque de familiarité qui pourrait nous rendre le chemin moins fréquenté plus attirant. On peut avoir de la curiosité pour ce chemin inconnu. Que pourrait-il arriver? Pour la raison précise que le chemin est nouveau et inexploré, nous éprouvons un sentiment de ravissement et un plus grand intérêt à découvrir ce qu'il pourrait être. En même temps, comme il est moins fréquenté, il y a moins de gens à qui nous pouvons en parler. Dans le contexte du dharma, ce sont les enseignants ou les amis spirituels vers qui nous nous tournons car ils sont familiers de ce voyage extraordinaire que nous voulons entreprendre.

À l'origine, ce fut le Bouddha Shakyamouni qui prit ce chemin de pratique et le suivit jusqu'à la destination finale du plein éveil; aussi le Bouddha est-il considéré comme le guide qui fait autorité pour ceux sur le chemin. Cependant, le Bouddha a vécu il y a plus de 2500 ans, et même si

les enseignements du Bouddha et le Bouddha lui-même sont des guides fiables sur le chemin, sa vie ressemble plutôt à une histoire ou une légende. Et nous avons besoin de pouvoir compter sur une source de savoir plus récente et fiable. Nous cherchons une personne vivante qui a suivi une partie du chemin et peut nous donner les détails dont nous avons besoin. Un ami spirituel nous encourage et, en particulier dans les moments difficiles, il nous rappelle les bienfaits du chemin et son but ultime.

Pourtant, même si nous nous fions à un ami spirituel vivant, en fin de compte, il nous faut parcourir un long voyage spirituel tout seul, et arriver à notre destination ne sera pas facile. Voilà pourquoi les enseignements disent que, en tant qu'individus, nous devons développer un sentiment de certitude et de confiance en ce que nous faisons et en notre destination. Apprendre à se tourner vers l'intérieur est le point essentiel de la méditation.

Il est vrai que notre propre expérience ne nous est pas cachée; néanmoins, comme nous ne nous voyons pas clairement, il nous est parfois plus facile de faire confiance aux autres qu'à nous-même. Quand nous pratiquons le dharma, nous aurons des difficultés si nous manquons de confiance en nous et ne croyons pas vraiment en nous. Bien ancré dans le dharma, notre esprit devrait être résolu et stable dans sa confiance. Sinon, notre pratique ne portera pas de fruit. Il est aussi vrai que, même si nous avons besoin de nous faire confiance, il peut être difficile de localiser notre confiance en soi. Quand nous pratiquons le dharma, nous passons beaucoup de temps à chercher la vérité à l'intérieur et à tenter de trouver qui nous sommes réellement. C'est ceci apprendre comment avoir plus confiance en soi et en ses intuitions, et aussi s'enrichir de qualités authentiques. Quand nous pratiquons le dharma, ces efforts occupent beaucoup de notre temps.

Une fois que nous découvrons que cette pratique d'introspection est en fait la pratique principale du dharma, nous voyons que la notion de chemin et de destination n'est qu'une analogie: il n'existe pas de lieu réel, de destination proprement nommée libération à laquelle on parvient. Le

véritable tableau est plus simple: nous devenons plus familier avec nous-même. 'Suivre le chemin' signifie que notre expérience de notre véritable nature s'approfondit de plus en plus. Quand nous voyons cette vraie nature plus clairement, c'est que nous sommes vraiment sur le chemin: c'est ainsi qu'en fait nous arrivons à la destination appelée libération. En comprenant ceci, nous savons que la libération n'est pas un lieu extérieur à nous, et le chemin qui y conduit n'est autre que le processus de voir plus profondément.

En fait, si on y réfléchit, l'analogie du chemin qui s'étire depuis un début jusqu'à une fin n'est pas vraiment une image correcte. Au lieu de ce processus linéaire, une analogie plus juste serait d'aller de l'extérieur vers l'intérieur, de la périphérie vers le centre. Nous commençons d'abord au niveau extérieur, puis la pratique nous amène de plus en plus vers l'intérieur, jusqu'à ce que nous arrivions au centre et voyions notre vraie nature.

Ce processus est généralement déformé par notre façon habituelle de penser. Nous voulons toujours que les choses soient mieux que ce qu'elles sont à l'instant présent. Nous avons pour habitude de trouver que la façon dont les choses sont maintenant est un peu trop commune, trop simple, trop ordinaire. Nous voulons que notre situation change pour que notre expérience devienne plus étonnante et impressionnante. Nous avons tous cette habitude de pensée, à un certain degré. Nous nous égarons quand nous amenons cette habitude de pensée dans notre pratique du dharma et abordons le dharma en consommateur ou en matérialiste. Nous voulons quelque chose de supérieur et de merveilleux, quelque chose d'élevé et de très spécial. Si nous l'obtenons, nous pensons que nous avons vraiment reçu un bon enseignement. Mais si une occasion se présente de recevoir des enseignements que nous considérons plus ordinaires ou banals, nous pensons qu'ils ne valent pas grand chose.

Certains étudiants du dharma peuvent s'adresser à un lama pour le refuge

et les vœux de bodhisattva, et plus tard, considérer ce niveau d'enseignement comme trop bas; alors ils cherchent un nouvel enseignant qui est plus célèbre ou veut bien donner des enseignements que l'étudiant considère comme plus profonds. Ils abandonnent leur premier enseignant et quand on leur demande: 'Un tel n'est-il pas ton enseignant?', ils répondent: 'Oh, c'est juste quelqu'un dont j'ai reçu les vœux de refuge et de bodhisattva'. Ils méprisent les enseignants qu'ils considèrent comme inférieurs d'une certaine façon, et ils sont incapables de se rendre compte de la grande valeur de ce qu'ils ont reçu.

Avoir de la reconnaissance est vraiment très important, c'est le point principal. La reconnaissance peut nous aider à développer de nombreuses autres qualités, et à nous connecter à une profonde expérience de bien-être. Par exemple, en méditation, la respiration est souvent utilisée comme objet de concentration pour notre esprit, et nous pouvons recevoir une grande leçon de notre souffle. Quand nous sommes en vie, la respiration se produit tout le temps, c'est une fonction fondamentale de notre corps. Vu sous cet angle, respirer n'est pas une grande affaire: c'est quelque chose que notre corps fait tout seul. Nous n'avons pas besoin d'y prêter attention pour que la respiration se produise; nous pouvons respirer et ne pas en être particulièrement conscient.

Dans la pratique de la concentration méditative, cependant, nous adoptons la respiration comme objet spécial sur lequel nous nous concentrons volontairement; nous plaçons notre attention sur chacune des respirations et devenons intimement et continuellement conscient de notre respiration, chaque fois que le souffle entre et sort. Quand nous faisons ceci, certaines connaissances s'élèvent naturellement dans notre esprit. Nous en venons à reconnaître que la respiration dépend de certaines causes et conditions qui la rendent possible. Si elle devait s'arrêter, notre vie cesserait aussi. Dès le moment où nous reconnaissons ceci, nous développons de l'appréciation pour notre respiration, la voyant comme simple et ordinaire et pourtant

essentielle à la continuité de notre existence. Quand nous avons cette connaissance, même si la respiration est très simple, nous voyons à quel point c'est beau et étonnant, et naturellement nous sommes emplis d'un sentiment de grande appréciation.

En encourageant cette attitude, notre idée du bonheur peut changer. Nous pouvons nous rendre compte que, pour être heureux, nous n'avons pas absolument besoin de telle voiture ou de telle maison. Il peut nous venir à l'esprit que cette simple respiration ordinaire est en elle-même et d'elle-même emplie de bien-être et de bonheur, et c'est assez. Ce n'est qu'un exemple de comment aborder le chemin. Pour ce qui est de la présentation formelle, j'en resterai là pour l'instant.

TRANSFORMER LES EMOTIONS PERTURBATRICES

Hier, j'ai participé à une conférence sur la transformation des émotions perturbatrices et je pense qu'il serait bien de reprendre le fil de cette discussion. Comme je l'ai mentionné précédemment, le chemin du dharma consiste à développer une relation avec nous-même et à examiner comment nous pouvons entrer en relation avec notre propre esprit et notre expérience de façon habile. Si nous nous examinons honnêtement, nous verrons peut-être que notre plus grand défi est intérieur: ce sont nos propres émotions douloureuses et perturbatrices.

Voilà pourquoi tout le dharma que le Bouddha a enseigné se concentre sur des méthodes pour dompter nos perturbations. Il est dit qu'il n'y a aucun enseignement du dharma du Bouddha qui n'ait pas été donné dans le but de travailler avec nos afflictions mentales. Nous pouvons dire que tous les enseignements du Bouddha sont des méthodes pour dompter notre courant mental et gérer nos émotions. La perspective qu'habituellement j'encourage est de tourner notre attention vers l'intérieur, pour nous faire face à nous-même et à notre paysage émotionnel, plutôt que de tourner notre attention vers l'extérieur et de s'échapper dans la distraction.

Il nous est facile de regarder vers l'extérieur et de commenter les problèmes émotionnels des autres, de décrire leurs défauts et leur confusion. Mais quand nous dirigeons notre attention vers l'intérieur, vers nous-même, il est soudain moins facile de dire où se trouvent les problèmes. Pourquoi? Quand il s'agit de nos propres perturbations, nous cherchons un coupable à l'extérieur et disons: 'C'est à cause de cette situation que je me sens comme ça. C'est cette personne (ou groupe de personnes) qui a causé le problème et a fait naître ce sentiment en moi'. C'est ainsi que nous détournons habituellement le regard de ce qui se passe réellement, mais la vérité en la matière est que nos émotions viennent de l'intérieur de nous. Si nous ressentons des difficultés émotionnelles et des bouleversements, nous en sommes la source; c'est une description plus juste de la réalité des choses, mais il nous est difficile de l'accepter.

Dans de nombreux pays aujourd'hui, on met l'accent sur la liberté de parole et de pensée, que nous tenons, à juste titre, pour très importantes. Cependant, si nous examinons comment nous utilisons ces libertés, cela peut paraître un peu étrange. Dans une grande mesure, nous sommes libre de dire ce que nous pensons des gens de tout rang et de dénoncer leurs défauts. Mais, il serait bon de nous rappeler que nous sommes aussi libre de nous examiner nous-même et de constater nos faiblesses et notre confusion. Tout en étant libre d'observer les problèmes des autres, n'oublions pas que nous pouvons aussi examiner nos propres problèmes émotionnels et nos perturbations. Je crois que nous devrions également mettre à profit cette liberté.

Un des slogans des enseignements sur l'entraînement de l'esprit dit: «Ramène tous les blâmes à un seul». Ici 'un' renvoie à la série d'émotions négatives que nous entretenons en nous. Ce slogan nous encourage à ne pas chercher d'excuses à l'extérieur, à ne pas chercher qui nous pouvons rendre responsable de nos perturbations, mais, au lieu de cela, de nous tourner vers l'intérieur pour trouver la source de nos ennuis. Quand nous faisons cela,

c'est le début de notre véritable recherche; dans le dharma, c'est ainsi que commence la recherche de la vérité.

Si nous réussissons à tourner notre attention vers l'intérieur pour nous concentrer sur notre propre confusion et reconnaître nos perturbations, nous avons commencé à localiser précisément les sources de notre souffrance et de nos difficultés. L'identification claire de ces causes fondamentales marque le début du processus de libération de la souffrance. Si nous ne passons pas par ce processus et restons concentré sur l'extérieur tout en continuant de blâmer les autres pour nos perturbations, il nous sera difficile d'atteindre la racine de notre problème. Au final, il en résultera un monde malheureux, peuplé de gens qui renvoient sans cesse la faute sur les autres.

Comme je l'ai mentionné au cours du 'Dialogue sur la transformation des perturbations', des trois poisons, la colère est le plus facile à voir; quant au désir, on peut le voir mais on ne le considère pas toujours comme négatif; pour ce qui est de l'ignorance (ou confusion), par sa nature même, elle est difficile à établir. Puisque nous ne parvenons pas à identifier l'ignorance dans notre esprit, nous ne la reconnaissons pas comme problématique et source de difficultés. Les textes bouddhistes parlent souvent de l'ignorance, aussi pouvons-nous l'étudier largement, mais, il est difficile de la repérer dans notre propre expérience et de dire: 'Voici la perturbation de l'ignorance.'

Il en est un peu ainsi de toutes les perturbations: notre compréhension grandit quand nous avons l'explication de leurs différents aspects, mais tant que nous les avons pas identifiées directement dans notre propre expérience, nous ne pouvons pas commencer le processus nécessaire qui permettra de les modifier. Une simple compréhension intellectuelle n'émeut pas notre cœur au point d'opérer une réelle évolution. Aussi longtemps que notre connaissance des perturbations demeure intellectuelle, au niveau de notre cerveau, elle ne va pas vraiment toucher notre cœur et provoquer le changement. Nous devons nous engager pleinement à nous étudier nous-même, de façon à ce que notre cœur soit profondément touché et que le

changement puisse réellement advenir. C'est la seule façon dont la transformation peut s'effectuer sur le chemin de la pratique.

TROUVER LA LIBERTE GRACE A LA MEDITATION



L'essentiel dans la méditation est d'apprendre à détendre l'esprit en lui-même. — Le Karmapa

Le sujet de ce matin est la méditation. Dans l'idéal, si quelqu'un devait vous expliquer la méditation, vous voudriez que cette personne en ait une certaine expérience. Mais, dans mon cas, je n'ai pas vraiment d'expérience particulière de la pratique de la méditation. Les journalistes me demandent toujours: «Quelle est la première chose que vous faites quand vous vous réveillez le matin?» Je pense que leur question est orientée parce qu'ils s'attendent à ce que je réponde: «La première chose que je fais quand je me réveille est de méditer», car c'est la réponse que fait très souvent Sa Sainteté le Dalai-Lama.

En fait, je suis un peu embarrassé quand les journalistes me posent cette question. Je ne peux pas dire que je ne fais aucune pratique car je fais de la contemplation, une pratique d'attention, etc. Mais, en même temps, il m'est difficile de dire que je fais vraiment une pratique de méditation formelle. La pratique principale que j'essaie de maintenir est d'être attentif et conscient dans toutes mes activités, que je me déplace, que je sois assis, couché ou autre. Je crois que je parviens à maintenir cette pratique de concentration de l'esprit à chaque instant. A part cela, je n'ai pas beaucoup d'expérience de méditation formelle, alors je pense qu'il va m'être difficile d'expliquer la méditation aujourd'hui. Peut-être que les organisateurs étaient au courant et ils ont choisi le sujet de ce matin sur la méditation pour me tester.

Comme vous le savez tous, on rencontre de nos jours dans le monde entier un intérêt grandissant pour la méditation et la pleine conscience. Les statistiques de Google donnent une preuve de cet engouement récent. Elles

montrent un grand nombre de recherches sur les sujets liés à la méditation. En revanche, si nous regardons les statistiques pour le mot 'bouddhisme', elles dénotent une forte diminution. Ceci nous montre que beaucoup de gens veulent des informations sur la méditation plutôt qu'une connaissance du bouddhisme. Je crois que cela tient au fait que le bouddhisme est étiqueté comme religion, ce qui produit un effet négatif sur l'intérêt qu'on pourrait lui porter. La méditation et la pleine conscience ne sont pas chargées de cette connotation, si bien que les gens s'en rapprochent plus facilement.

D'un certain côté, cette situation est une bonne nouvelle, que nous devons accueillir et à laquelle nous devons porter notre attention. C'est merveilleux que davantage de personnes soient curieuses de la méditation et nous devons soutenir ce courant. D'un autre côté, certains aspects de ce mouvement sont plutôt inquiétants. Ce que je vois, dans certains cas, est l'utilisation de la méditation à des fins commerciales. C'est inquiétant, car ce serait une grande perte si la méditation était séparée de ses valeurs originelles et des riches traditions dans lesquelles elle a grandi.

La pratique du yoga est passée par une phase similaire. A l'origine, en Inde, la pratique yogique était strictement spirituelle. Elle restait un secret bien gardé et ses adeptes étaient totalement impliqués dans la quête spirituelle. Dans notre monde moderne, cependant, le yoga est souvent commercialisé à des fins ordinaires. Le souci serait qu'il arrive quelque chose de similaire avec la méditation.

La pratique de la méditation est très personnelle. En faire un commerce serait lui voler son contexte plus large et plus profond (par exemple, la philosophie, l'engagement social et l'éthique), que nous devons comprendre et encourager. Valoriser cette dimension plus vaste nous permet de rester reliés à la source authentique de la méditation. En gardant ceci à l'esprit, il est très important, avant de méditer, d'examiner avec quelle motivation nous nous engageons dans la pratique. Il nous faut regarder de près quel est

le but de notre méditation. Quel est notre objectif? Pourquoi le faisons-nous? En poursuivant ainsi l'analyse, nous devons essayer de développer autant de clarté que possible de façon à savoir ce que nous faisons et pourquoi.

Par l'examen de notre motivation, nous créons dans notre esprit un environnement plus clair et plus transparent, ce qui influence la qualité de notre méditation et son évolution. Parfois nous sommes tellement focalisé sur les techniques de méditation que nous en oublions le contexte plus large, c'est-à-dire le type de paysage mental nous créons pour nous-même. Nous pouvons aussi passer beaucoup de temps à nous demander si nous pratiquons correctement une technique particulière. Mais si nous regardons la situation de près, l'atmosphère mentale que nous créons – en d'autres termes, l'attitude fondamentale avec laquelle nous abordons la méditation – est plus importante que l'exactitude avec laquelle nous appliquons telle méthode de pratique.

Pour illustrer ceci, prenons une histoire tirée de la biographie du 3e Karmapa, Rangjung Dorjé (1284-1339), grand maître de méditation fort célèbre, et qui avait parmi ses étudiants de nombreux méditants accomplis. Un jour, quelqu'un aborda le Karmapa et lui demanda: «J'ai entendu dire qu'il y avait une instruction spirituelle qui permet d'atteindre la libération sans pratiquer la méditation. Si elle existe, veuillez me la donner.»

Le 3e Karmapa, Rangjung Dorjé, répondit: «Oui, il existe bien une instruction sur la non-méditation, mais si je te la donnais, je ne suis pas sûr qu'elle t'aiderait, car je ne suis pas certain que tu sois capable de la comprendre et de la réaliser. Tu risquerais de pratiquer une méditation artificielle plutôt que le véritable esprit de l'instruction. Alors, même si je te donnais cette instruction, je ne pense pas que cet enseignement te serait utile.» Si on résume, les techniques de méditation ne sont pas tellement importantes. L'essentiel dans la méditation est d'apprendre à détendre l'esprit en lui-même. Apprendre à simplement lâcher, voilà le point

essentiel de la méditation.

Dans la pratique de shamatha, ou méditation du calme mental, l'instruction principale est de laisser l'esprit se poser en un point, sur un objet de concentration. Nous concentrons l'énergie de notre esprit et la dirigeons de manière centrée. Une analogie serait comme de verser de l'eau par un tuyau. De nos jours, dans le monde moderne, et en particulier dans l'agitation des villes, l'esprit des gens se trouve constamment distrait par tous les objets extérieurs du monde fascinant de la vie urbaine: l'étalage permanent d'objets matériels et de préoccupations mondaines captive notre attention.

En revanche, la pratique du calme mental nous encourage à tourner l'esprit vers l'intérieur, plutôt que de le laisser s'égarer à l'extérieur. Nous apprenons à laisser notre mental se poser et à être tranquille dans un état de paix. En résumé, il nous faut mettre un certain effort dans la pratique de la concentration en un point, mais on le fait de manière détendue. Ces deux aspects – la concentration en un point et la détente – sont très importants pour la pratique de la méditation en général.

La méditation implique habituellement un objet de concentration, qui aide l'esprit à être plus posé et l'attention plus centrée. L'objet peut être extérieur, comme quand on place un objet matériel devant nos yeux et qu'on lui accorde toute notre attention, ou bien l'objet peut être une image intérieure, créée par notre imagination, et sur laquelle on focalise toute notre attention. Le travail avec ces différents objets constitue les méthodes pour poser l'esprit.

On peut également pratiquer le calme mental en lien avec la respiration. Utilisée comme objet de concentration, la respiration a certains avantages. Par exemple, comme elle est toujours là, en nous, nous n'avons pas à la chercher ailleurs, nous n'avons qu'à y diriger notre attention. En bref, se relier à la respiration offre un point de référence simple et pratique pour la méditation.

Pour méditer ainsi, nous concentrons notre attention uniquement sur la respiration, notre esprit étant présent à 100%; on pourrait aussi dire que nous avons une pleine appréciation de notre respiration ou que nous savourons notre respiration complètement. Nous demeurons ensuite dans la continuité de cette pratique, l'attention placée sur la respiration, et on essaie d'y être aussi attentif que possible sans interruption, appréciant chaque nouvelle respiration. Si nous n'arrivons pas à nous concentrer ainsi continuellement, il n'y a pas lieu de s'inquiéter et nous nous détendons. Il est important d'être à l'aise quand on se concentre sur la respiration. Certains pensent qu'on doit arriver à la relaxation de manière intentionnelle, mais ce n'est pas vraiment ce qu'on veut dire ici. Le vrai sens de se détendre est plutôt de ne pas essayer de se détendre, parce que si nous essayons, alors nous ne sommes pas détendu.

Dans les manuels de méditation sur le mahamoudra (*chagya chènpo*, le Grand Sceau) ou sur le mahasandhi (*dzogchèn*, la Grande Perfection), nous trouvons des instructions qui nous encouragent à poser l'esprit directement sur le mouvement de l'esprit, ou directement sur le mental, ou encore directement sur l'esprit qui perçoit. De telles instructions nous enseignent comment nous détendre en méditation. Il peut arriver qu'au début, nous soyons incapable de nous concentrer sur l'objet que nous avons choisi comme point de référence; alors nous nous inquiétons et luttons avec notre esprit pour le recentrer.

Cependant, les traditions du mahamoudra et du mahasandhi indiquent que si nous ne pouvons pas nous concentrer sur le point de référence, nous pouvons simplement poser l'esprit sur l'état de distraction lui-même. Si nous voyons que nous arrivons à nous concentrer, nous posons alors l'esprit sur cet état de non-distraction lui-même. Ce que nous ne devons pas faire, c'est nous inquiéter quand, au début, nous n'arrivons pas à nous concentrer. Il est inutile de paniquer quand on se rend compte que l'esprit s'est échappé.

Si nous parvenons à garder l'esprit détendu même quand différents objets apparaissent, nous pourrions demeurer dans un état d'attention; notre vigilance et notre attention de base se maintiendront sans interruption.

Une autre erreur possible consiste à traiter l'esprit comme s'il était un objet lourd que nous plaçons directement sur la respiration de façon à la fixer; mais cette approche n'est pas bénéfique. Certaines personnes m'ont dit que, quand elles pratiquent la méditation sur la respiration, celle-ci s'arrête et comme c'est très inconfortable, elles doivent s'interrompre. En traitant l'esprit comme un objet lourd qui pèse sur la respiration, il semble qu'elles aient une approche trop matérielle.

Pratiquer ainsi ne nous sera pas utile. Au contraire, nous devons faire l'expérience de l'esprit comme quelque chose de fluide, comme de l'air qui circule et bouge avec la respiration. Quand nous expirons et que de l'air sort par les narines, nous pensons simplement 'Ah, l'air est en train de sortir', et nous laissons l'esprit couler avec la respiration. Notre attention devrait être souple, détendue, sans fixation ni raideur. Nous laissons l'esprit être aussi léger que l'air qui s'écoule doucement avec la respiration. Par contre, certaines personnes traitent l'esprit en méditation comme s'il était un tireur embusqué qui vise par la lunette de son fusil, pile sur la cible. Cette tension n'est pas ce qui est recherché en méditation; au contraire, l'esprit doit être léger et fluide.

En outre, quand nous méditons, nous respirons naturellement, comme nous le faisons habituellement. Il est inutile de faire un effort particulier et de contraindre la respiration à suivre un schéma spécial; nous respirons juste normalement. Également, de nombreuses personnes méditent en comptant les respirations: elles comptent les cycles de respiration ou le nombre d'inspirations et d'expirations. Je pense que, pour le moment, il serait mieux de ne pas mettre l'accent sur le décompte des respirations, mais de simplement se détendre tout en gardant une attention douce sur la respiration elle-même. Ceci parce que compter les respirations en plus de

garder la concentration peut rendre la pratique un peu trop compliquée et la surcharger. Pour l'heure, mieux vaut se détendre et ne pas compter.

Pour instaurer des périodes de méditation, l'instruction courante dit: «Faites de courtes sessions plusieurs fois.» C'est la bonne pratique à adopter; cependant, la situation n'est pas aussi simple si nous voulons réellement pratiquer de manière complète et réaliser les qualités du calme mental telles qu'elles sont expliquées dans les textes traditionnels. On n'obtiendra pas ces qualités si on se contente d'une relation légère ou occasionnelle avec la méditation. A proprement parler, le calme mental et ses qualités ne s'obtiennent que grâce à des mois de pratique intensive en retraite.

Si nous consacrons des mois à la pratique de shamatha et nous y plongeons vraiment, nous pouvons espérer incarner les qualités d'un esprit qui demeure dans un état de paix. A part cela, ne pratiquer qu'un peu tous les jours ne nous mènera pas très loin. Bien sûr, un des bienfaits sera d'aider à calmer notre esprit et d'améliorer notre capacité de concentration, mais ceci ne nous conduira pas jusqu'à l'état de calme mental tel qu'enseigné dans les textes traditionnels. En outre, de nos jours, il est difficile de faire une retraite car les textes disent que nous devons aller dans un lieu retiré et reculé, mais actuellement il est possible de se connecter par téléphone portable même dans des endroits isolés.

Un autre point clé est d'avoir une méditation correcte dès le tout début de notre pratique. Si nous pouvons mettre notre énergie dans une pratique correcte dès le début, il y a une bonne chance pour que notre méditation progresse bien. Mais si nous commençons avec de mauvaises habitudes, elles vont établir des tendances qui finiront par interférer avec notre pratique, et il sera difficile de s'en défaire plus tard. Un des aspects les plus délicats de la méditation est qu'elle peut s'avérer assez ennuyeuse; ce n'est pas aussi passionnant que nos distractions habituelles. En fait, notre esprit est comme un enfant qui a besoin d'excitation et de distractions constantes.

Un enfant peut se concentrer un court instant, mais ensuite il court rapidement vers quelque chose d'autre.

Nous devons être conscient de cette tendance et y couper court en instaurant l'intention claire d'être patient et de persévérer au cours de ces étapes qui peuvent être marquées par la routine ou l'ennui. Maintenir notre méditation ainsi permet de progresser. Cependant, si dès le départ, nous tombons dans de mauvaises habitudes et cédon aux distractions et au désir, il sera difficile, par la suite, d'éliminer ces habitudes négatives, qui vont nuire à notre pratique. Au lieu de nous traîner vers le coussin, nous devrions sentir l'excitation à la perspective de la méditation; plutôt que de chercher la distraction et le frisson ailleurs, nous développons un enthousiasme et une joie sans réserve pour la pratique.

Abordons brièvement le processus de la perception en relation à la méditation. En général, nous sommes immergés dans les cinq consciences sensorielles, qui ont trait à la perception des formes, des sons, des odeurs, des saveurs et des objets du toucher. L'esprit est constamment distrait par les cinq objets des sens et plongé dans les plaisirs qu'ils procurent. Cependant, la méditation se concentre sur la sixième, la conscience mentale, et le plaisir que nous éprouvons en méditation est celui de la concentration méditative (*samten, bsam gtan*). A l'heure actuelle, on met beaucoup l'accent sur le développement extérieur, et le monde extérieur est essentiellement connecté aux cinq consciences sensorielles. La société ne nous aide pas beaucoup à nous relier à la sixième conscience et aux plaisirs de la méditation. Le monde contemporain offre un environnement peu propice à la méditation.

Il peut être utile de donner un exemple. La région où nous vivions était reculée et avait peu de commodités modernes. Même si nous avions un certain confort et une certaine aisance, ce n'était rien comparé à la qualité et la variété de ce qu'on trouve aujourd'hui. D'un certain côté, on pourrait dire que nous étions pauvres, mais d'un autre, on pourrait dire que notre mode

de vie, notre relation à l'environnement et la notion que nous avions du plaisir étaient tout à fait comparable à ceux des peuples indigènes d'Amérique du Nord.

Il y avait bien sûr des choses dont nous pouvions jouir, mais pas de la façon dont les choses s'offrent à nous aujourd'hui, dans une telle abondance et une telle variété incroyable. Au lieu de cela, les choses dont nous jouissions étaient fondamentalement semblables à celles que nos ancêtres avaient eues pendant des centaines d'années. Il n'y avait pas beaucoup de choses nouvelles; ce n'était certainement pas comme aujourd'hui où de nouveaux produits apparaissent sans cesse, génèrent d'avantage d'excitation et nous attirent avec toujours plus de divertissements. Les vêtements que nos parents et grands-parents avaient portés, c'est ce que nous portons. Le type de nourriture qu'ils avaient mangé, c'est ce que nous mangions.

Il est difficile de dire que le confort que nous connaissions était le même que le plaisir de la concentration méditative, mais ce n'était peut-être pas si loin. Notre esprit était très satisfait et nous n'avions pas beaucoup de soucis. Par contre, quand on regarde le monde contemporain et ses progrès impressionnants dans de si nombreux domaines, il semble que la souffrance aille de pair avec toutes les avancées. Plus nous avons de progrès industriel et technologique, et dans la même mesure, plus nous voyons s'accroître la souffrance et l'absence de contentement.

Je pense que nous pouvons conclure ici. C'est la meilleure explication de la pratique de la méditation que je puisse proposer. Je ne pense pas que ce soit une instruction de méditation totalement authentique, mais on pourrait dire que je donnais l'impression d'enseigner et vous paraissiez écouter.

LA COMPASSION EST PLUS QU'UN SENTIMENT



*A un niveau plus profond, nous sommes tous une partie de l'autre. — Le
Karmapa*

Notre situation dans le monde est telle que nous sommes toujours en relation les uns avec les autres. En particulier, à l'ère de l'information qu'est le 21^e siècle, il est clair que grâce à la technologie nous sommes plus interconnectés que jamais auparavant. Et pourtant, quand nous envisageons les relations, nous le faisons d'une manière qui les déforme: nous pensons en terme de 'moi' et 'autre'. 'Moi' se situe de notre côté des choses, et 'autre' est du côté éloigné, là-bas; nous identifions les deux comme des personnes différentes qui n'ont pas de lien. Mais en fait, nous sommes tous inter-reliés. A un niveau plus profond, nous sommes tous une partie de l'autre. Nous participons tous à l'expérience du plaisir et de la souffrance, et nous sommes également responsables les uns des autres.

En fait, la compassion n'est pas un lourd fardeau à porter. La nature même de la responsabilité est le courage ou la force d'esprit. La responsabilité veut dire que nous développons la confiance et l'espoir, en même temps que nous éveillons notre potentiel de bonté et de compassion. Si nous voyons la responsabilité sous cet angle, nous l'assumerons volontiers et avec enthousiasme.

Les scientifiques tout comme les bouddhistes expliquent que l'aptitude à l'amour est innée ou intégrée; nous venons au monde avec elle. Selon l'environnement de l'enfant, cette aptitude innée soit grandit, soit diminue, aussi est-il important que l'environnement stimule notre capacité à aimer et à avoir de la compassion, et nous encourage à nous soutenir les uns les

autres. Malheureusement, dans le monde d'aujourd'hui, il est plus facile de trouver des situations qui encouragent la violence plutôt que de nourrir la compassion. Ce n'est pas parce que l'amour nous fait défaut, mais nous avons besoin d'une atmosphère qui le stimule; il nous faut nous encourager et nous soutenir les uns les autres en ce domaine.

C'est au sein de la famille que nous commençons à développer ces qualités. La famille nous offre un monde favorable à la paix et à l'amour grâce à des actes, mais aussi par le simple usage de mots comme *gentillesse* et *compassion*. Ceci peut faire une vraie différence. Quand j'étais petit, je vivais avec mes parents qui n'étaient pas instruits mais avaient hérité d'une tradition qui mettait l'accent sur la gentillesse, non seulement envers les gens, mais envers tous les êtres vivants, grands ou petits. On nous apprenait à toujours respecter et protéger les animaux, jusqu'au plus petit insecte. Cet enseignement a laissé une empreinte positive dans notre esprit en nous rappelant de ne pas nuire aux êtres vivants et de ne pas être violents. En grandissant, nous devons faire face à nombre de problèmes et de difficultés, mais au moins quand nous sommes jeune, nous pouvons recevoir en cadeau des pensées positives. Avec le temps, ces empreintes s'approfondissent et se renforcent.

Quand nous pensons à l'amour et à la compassion, nous entendons souvent la compassion comme la sympathie, peut-être l'empathie ou parfois comme la compréhension d'autrui. Ainsi, nous divisons de fait notre expérience en deux: le sujet qui éprouve de la compassion et l'objet pour qui on ressent de la compassion. Normalement, nous avons le sentiment que les deux sont séparés et nous pensons: «Je médite sur la compassion pour telle personne.» Mais en fait, ce que nous devrions ressentir, c'est que la personne pour laquelle nous éprouvons de la compassion est en réalité une partie de nous-même et que notre cœur et notre esprit sont pleinement concernés par elle. La compassion n'est pas qu'une compréhension, mais c'est aussi le sentiment que notre cœur et notre esprit sont complètement

concernés par une autre personne. Par la pratique, nous en venons tôt ou tard à incarner la compassion et sommes capable de la communiquer si clairement que l'autre personne la sent vraiment.

Quand nous méditons sur la compassion, si nous avons l'impression que nous, qui éprouvons de la compassion, et l'objet de cette compassion sont séparés, c'est que nous avons encore besoin de travailler. Quand la personne qui médite sur la compassion devient vraiment la compassion, c'est qu'elle a réellement développé son pouvoir de compassion au point de sentir que les autres sont une partie d'elle-même. Voilà la véritable compassion.

A ce stade, la compassion n'est pas seulement un sentiment mais elle se traduit en actes; elle devient un instrument qui nous permet d'être utile dans le monde. Par la méditation sur la compassion, nous avons véritablement le sentiment de regarder avec les yeux de la compassion. Et en raison de notre motivation, quand nous écoutons, notre écoute est empreinte de compassion. De même, quand la perception par l'ensemble de nos cinq facultés sensorielles est imprégnée de compassion, ce n'est pas juste un sentiment mais cela devient un acte et un outil pour faire le bien des autres. Une fois engagé dans les étapes de la méditation sur la compassion, quand nous parlons avec des gens, par exemple, notre présence est empreinte de compassion; notre expérience n'est pas scindée entre moi et autre, et des mots gentils nous viennent facilement. Nous devons faire un gros effort pour en arriver là.

Tout le monde a l'air très sérieux maintenant, et d'un certain point de vue, il s'agit peut-être d'une chose sérieuse; mais, d'un autre côté, ce n'est peut-être pas si sérieux puisque nous avons tous cette capacité innée à la compassion. Pourtant, en raison de l'environnement dans lequel nous vivons, il se peut que celle-ci se développe et se manifeste difficilement.

Dès notre jeune âge, il est important de développer la compassion pour toute forme de vie. Comme je l'ai mentionné plus tôt, j'ai grandi dans une famille de nomades et, parfois, nous n'avions pas d'autre choix que de tuer

des animaux. Quand nous devions le faire, j'avais un profond sentiment d'amour et de compassion. Je ne sais pas si c'était la compassion authentique décrite dans tous les textes, mais c'était un sentiment spontané, qui s'élevait naturellement. Je n'ai pas éprouvé de plus grand sentiment de compassion depuis lors. Il n'y a rien de comparable. Au fil des ans, j'ai étudié de nombreux textes, mais la compassion issue de tout cet effort est purement artificielle. Elle n'est pas meilleure que le sentiment spontané que je ressentais étant enfant. Nous avons tous éprouvé un tel sentiment et il nous faut le chérir.

PLEINE CONSCIENCE ET RESPONSABILITE ENVIRONNEMENTALE



*Des ressources naturelles limitées ne peuvent pas combler nos désirs
illimités. — Le Karmapa*

C'est un grand plaisir qui m'est donné d'être avec vous tous à l'université de Toronto. Je salue chaleureusement les professeurs, les chercheurs, les étudiants et tous ceux qui sont ici présents. Je suis ravi de ce premier voyage au Canada et de visiter la belle ville de Toronto. La vie ici offre une grande richesse et une grande diversité avec les nombreux peuples d'horizons différents qui sont venus s'y établir. Le respect et l'intérêt que chacun porte à la culture et aux traditions religieuses de l'autre permettent à tous de vivre ensemble harmonieusement. Tout ceci fait de Toronto un endroit spécial.

Les Tibétains font partie des groupes qui se sont installés ici, et, en fait, ils sont plus nombreux à Toronto que nulle part ailleurs en Amérique du Nord. Ils peuvent non seulement préserver leur culture et leur tradition spirituelle unique, mais ils appartiennent aussi à une collectivité aux multiples facettes composée de gens qui vivent ensemble en toute amitié; ils ont ainsi l'opportunité de partager leurs traditions avec eux et également d'apprendre d'eux. Pour toutes ces raisons, je veux d'abord exprimer ma gratitude à cette ville et à tous ses habitants.

Dans le monde complexe qui est le nôtre, de nombreuses différences peuvent apparaître, fondées sur la religion, la politique ou l'appartenance ethnique, et ces divisions sont le fruit de l'ignorance. Si nous observons l'environnement naturel, on n'y trouve pas de telles divisions entre nous; du

point de vue de la nature, nous passons toute notre vie sur cette même planète. Dans cette vaste matrice de la vie, nous existons dans une relation profonde de dépendance mutuelle; notre propre bonheur et notre propre souffrance dépendent de nos connexions avec les autres. Nous passons notre vie dans ce royaume d'interconnexion.

Si nous accordions un réel intérêt à l'environnement, cela nous permettrait de voir que, fondamentalement, nous sommes comme un seul être vivant car nous sommes tous portés par la même planète. Et peu importe combien de relations, positives ou négatives, nous avons les uns avec les autres, en nous concentrant sur l'environnement, notre compréhension a une bonne chance de s'élargir et de se clarifier.

Le sujet d'aujourd'hui est lié à l'environnement, mais j'aimerais d'abord partager avec vous mon expérience personnelle. Je suis né dans une famille de nomades, dans une région reculée du Tibet où nos coutumes étaient les mêmes que celles que les nomades avaient toujours suivies au cours des siècles. Depuis ma naissance jusqu'à l'âge de sept ans, j'ai eu la merveilleuse opportunité d'habiter ce monde et d'en partager l'expérience.

Grâce à ces années passées au contact direct de la nature, j'apprécie la beauté de la nature, j'ai le souhait de la protéger et le sens de ce qui est utile à un écosystème ou bien lui nuit. A l'heure actuelle, si nous regardons les gens qui vivent en ville, peu ont eu la chance de vivre dans un tel monde. Quand je vivais avec ma famille, nous ne savions rien de l'écologie ni de la façon dont ces questions sont définies et abordées. Cependant, ayant vécu enfant de cette manière profonde, je m'intéresse naturellement à la nature et travaille à lui être bénéfique, à une petite échelle.

De nos jours, la question de l'environnement concerne tout le monde sur la planète. C'est aussi le plus grand défi que nous rencontrons au 21^e siècle. Les scientifiques font des recherches et observent l'environnement, tout en créant les outils technologiques appropriés dont on a grand besoin. Cependant, ce ne sont pas seulement la recherche et les outils qu'il est

important de développer; nous devons aussi élaborer une philosophie des sciences claire, et formuler une éthique de ce qui est bénéfique et de ce qui est nuisible. Cette philosophie et cette éthique devraient ensuite être corrélées à toutes les connaissances scientifiques que nous acquérons.

La connaissance scientifique en elle-même ne suffit pas à changer la mentalité des gens et à les pousser à l'action. La connaissance est importante, mais la connaissance seule a tendance à rester au niveau du cerveau; elle ne modifie pas notre comportement de façon pratique et elle n'incite pas les gens à assumer une responsabilité personnelle en faveur de l'environnement. Nous devons utiliser nos outils et notre savoir non seulement comme des méthodes pour accéder à l'information et la détenir, mais pour avancer vers l'étape suivante, c'est-à-dire modifier nos actes et transformer notre sentiment de responsabilité.

Pour que ceci advienne, la connaissance scientifique n'est pas seule à être utile; nous pouvons aussi puiser dans diverses formes de connaissance et de coutumes traditionnelles. Il existe de merveilleuses histoires empreintes de sagesse qui sont transmises de génération en génération et révèlent des façons de se relier à l'environnement avec plus de sensibilité. Il y a aussi beaucoup d'enseignements et de pratiques conservés dans les différentes traditions spirituelles du monde, qui peuvent nous apprendre comment nous relier à l'environnement de façon positive. Toutes ces ressources peuvent nous aider à transformer notre motivation et à devenir plus attentif. Si nous combinons la discipline scientifique, les traditions culturelles et la sagesse spirituelle, et si les représentants de ces différents domaines se retrouvent pour mettre en commun leurs efforts, je pense que naîtra un grand espoir de changement pour l'environnement et notre bien-être.

De nos jours, tout le monde semble s'intéresser à la pleine conscience. Cependant, nombreux sont ceux qui ont un rapport à la pleine conscience en tant qu'individus isolés ou s'en servent pour se protéger psychologiquement; en fait, ils ne font que s'intéresser à eux-mêmes. Mais

dans la pratique, il n'est pas simplement question de 'ma pleine conscience' car il ne s'agit pas seulement de soi-même. Nous devons envisager la pleine conscience dans le contexte beaucoup plus large où l'on prend en compte la richesse des relations mutuelles profondes qui existent entre nous-même et les autres, et entre nous-même et l'environnement.

Comme je l'ai mentionné auparavant, beaucoup de sujets sont en lien avec l'environnement: la science, les connaissances accumulées, les traditions textuelles, l'éthique, etc. Mais au final, cependant, tout cela se résume à ce point critique: chaque personne doit opérer ses propres choix et décisions. Sans cela, toute la connaissance scientifique, les traditions textuelles et les réservoirs de connaissance qui sont les nôtres demeurent de simples renseignements. C'est à chacun d'entre nous de mobiliser ce que nous savons et de l'examiner, faisant ainsi vivre notre intelligence. Il est donc important que chacun d'entre nous qui pratique la pleine conscience réfléchisse à la manière dont nous nuisons à l'environnement ou bien le soutenons.

De même, la pleine conscience est essentielle dans l'entraînement et le développement de notre compréhension en liaison avec n'importe quelle étude environnementale que nous faisons. Puisque chacun de nous a un impact sur l'environnement, tous ensemble nous devons travailler à entretenir une relation positive avec la nature. Ce ne sont pas juste les scientifiques experts en écologie qui doivent prendre cette responsabilité; nous tous devons l'assumer en collaboration les uns avec les autres.

Si on demandait: «Quelle est la cause principale des problèmes environnementaux?», en haut de la liste on trouverait notre désir d'acquérir et de consommer. Nos désirs sont insatiables et nous ne leur mettons aucune limite car nous oublions que les ressources naturelles dont nous jouissons ont un point de rupture. Des ressources naturelles limitées ne peuvent pas combler nos désirs illimités. D'une façon ou d'une autre, il nous faut réduire et limiter notre désir d'avoir plus.

QUESTIONS-REponses

Comment maintenir la pleine conscience face à l'hostilité ou dans une situation problématique ?

Il ne suffit pas de prononcer le mot 'pleine conscience'. Nous devons vraiment nous engager dans la pratique et l'appliquer de façon pragmatique dans notre vie quotidienne. Parfois, nous sommes très occupé, nous courons dans tous les sens et faisons des tas de choses. Si, à la fin de la journée, nous regardons en arrière pour voir ce que nous avons fait, nous ne parvenons même pas à trouver une seule chose que nous ayons accomplie de façon satisfaisante. Il arrive parfois que nous ne nous souvenions même pas de ce que nous avons fait. Mais la pleine conscience signifie être présent à nos actes et être conscient de ce que nous faisons au moment où nous le faisons. La pleine conscience apporte d'avantage de clarté à notre relation à la vie quotidienne et une plus grande appréciation de la vie.

Un autre aspect de la pratique de la pleine conscience est notre relation avec les perturbations et comment les garder sous contrôle. Une grande partie de la pratique de la pleine conscience consiste à ne pas laisser l'esprit suivre les schémas habituels qu'il affectionne, mais à le surveiller soigneusement et à observer nos pensées et nos émotions attentivement. Nous pouvons faire un essai et voir ce qui se passe. Il me semble important d'aborder la pratique de la pleine conscience avec une certaine légèreté, peut-être comme si c'était un jeu ou une expérience. Nous pouvons essayer de voir quel effet elle a sur notre expérience. Faisons-nous preuve de plus de clarté et de compréhension dans nos actes quotidiens ?

Réfléchir à la pratique de la pleine conscience ou lire sur ce sujet ne suffit pas. Nous devons vraiment nous engager dans la pratique et faire un essai. Il ne suffit pas d'espérer que cela nous aide ou de dire 'Oh, on dirait que c'est un bon truc à faire'. Il nous faut réellement nous engager et voir par nous-même ce qui se passe; et on peut aussi le faire sans se prendre trop au

sérieux.

Comment se dégager d'un mode de penser basé sur la peur ?

Il existe plusieurs types de peur et différents degrés. Aussi est-il difficile de donner une réponse exhaustive à votre question. Face à la diversité des peurs, on trouve une diversité de remèdes. Par exemple, quand on est jeune, on peut faire l'expérience de peurs sans en connaître la raison. Parfois ces peurs s'élèvent en raison de tendances habituelles anciennes logées dans notre esprit.

Selon mon expérience du travail avec la peur, j'ai remarqué que si nous nous tournons vers l'intérieur et trouvons en nous un soutien – une force ou une énergie positive qui peut servir de point de référence vers lequel se tourner – ceci aidera à diminuer la peur. Quand il nous est difficile de nous relier à un sentiment de bien-être fondamental – sans la connexion à cette ressource intérieure –, il est plus facile de glisser dans un état qui semble vide ou sans fondement.

Parfois il n'est pas possible de faire face à la peur directement et de commencer à la gérer, alors au lieu de nous focaliser sur ce que nous essayons de surmonter, nous pouvons nous concentrer sur ce que nous essayons d'accomplir et le développer en nous. De cette manière, nous travaillons avec la peur, non en nous focalisant sur elle, mais en nous tournant vers ce qui est positif en nous. Ceci peut nous amener à un sentiment différent car, peu à peu, nous faisons diminuer la peur. Cependant, comme je l'ai mentionné au début, il est difficile de donner une réponse générale à cette question.

Étant donné la résistance de certains dirigeants au changement climatique, que pouvons-nous faire pour influencer la situation actuelle et créer un résultat positif ?

Je pense que nous sommes nombreux à partager un sentiment d'inquiétude et de malaise, voire de choc, à propos de l'état actuel des choses. Si nous considérons l'environnement global, ce que nous voyons est un monde

vaste et complexe et il est parfois difficile de voir les effets immédiats de nos actes sur telle situation. Pour ce qui est de l'environnement à cette échelle, les effets de nos actes peuvent sembler tout à fait limités et il peut être décourageant de constater notre impuissance. Une approche utile est de garder l'esprit ouvert, avec une conscience panoramique. A l'intérieur de ce vaste espace, nous agissons localement, avons des relations avec nos voisins, nos amis au bureau et les gens que nous rencontrons dans ces contextes plus restreints. A ce niveau, nous pourrions constater les effets de nos actes. Je suis sûr que vous avez tous entendu l'expression: «Pensez globalement, agissez localement.»

Notre cerveau semble être branché de façon à ce qu'il réagisse aux stimuli et dangers immédiats. Par exemple, si un tigre bondissait juste devant nous, notre mécanisme de fuite s'activerait et nous réagirions immédiatement. Mais, si quelqu'un disait: 'Dans deux mois, un tigre va venir et te sauter dessus', nous ne réagirions certainement pas de la même manière. Notre rapport aux questions environnementales est similaire. Nous avons connaissance de la gravité des choses, mais il nous manque le dynamisme pour traduire cette information en action immédiate. Il est absolument crucial de ne pas nier la réalité des problèmes environnementaux, de ne pas remettre à plus tard, jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour faire quelque chose.

Comment voyez-vous l'avenir de la terre? Est-ce que les gens peuvent changer? Peuvent-ils devenir moins avides et être d'avantage concernés par l'attention à apporter à l'environnement?

Je commencerais avec mon exemple personnel: comme je l'ai mentionné auparavant, j'ai vécu une vie de nomade pendant mes premières années et la viande était le produit de base de notre alimentation. Environ 80% de nos repas se composaient de viande et presque tout le reste était de la nourriture végétarienne, bien que les gens aient essayé d'augmenter cette partie traditionnellement végétarienne de leur régime. Dans mon cas, non seulement j'aimais la viande, j'adorais ça. Plus tard, après mon arrivée en

Inde, j'ai commencé à modifier ma façon de penser en voyant la souffrance causée par la consommation de viande et les nombreuses façons dont cette consommation nuisait à l'environnement. En réfléchissant à la question de la viande selon différentes perspectives, j'ai peu à peu commencé à changer, à tel point que maintenant, quand je vois de la viande, je me sens plutôt mal à l'aise. Voilà un exemple de changement qui a vraiment eu lieu.

Parfois les changements peuvent prendre du temps, mais faisons attention de ne pas utiliser le temps comme une excuse pour ne pas changer. A un moment donné, il faut prendre une décision et cela demande du courage. Ce n'est pas que nous manquions de courage, nous en avons en nous, mais il faut que des conditions le stimulent. Quand nous rencontrons les bonnes circonstances, elles rendent notre courage assez puissant pour que nous ayons l'inspiration et l'envie de changer. L'inspiration peut venir de l'intérieur de nous ou de conditions extérieures, telles qu'une appréciation plus profonde de l'environnement, par exemple en voyant la condition des animaux ou en étant le témoin de la conduite ou de l'activité excellentes d'une autre personne. Quoi qu'il en soit, c'est l'inspiration qui nous aide à modifier nos habitudes et à devenir vraiment enthousiaste et décidé à changer. Vu ce potentiel de transformation, je pense qu'il existe un véritable espoir pour le monde.

La difficulté ici est que les gens veulent leur confort et qu'ils ont peur de l'inconfort. Le changement paraît menaçant parce que nous sommes accoutumés aux vieilles habitudes, qui sont faciles à suivre et nous semblent justes. Nous hésitons à modifier quelque chose car écarter ce qui est bien ancré pour adopter quelque chose de nouveau implique une certaine difficulté. Il nous faut donc plus de courage, et je pense qu'il y a bon espoir que nous le trouvions.

Chapitre 8

LA COMPASSION NE S'ARRETE PAS A L'EMPATHIE

Extraits d'une initiation d'Avalokiteshvara



Il est essentiel de ne pas penser à Avalokiteshvara comme étant l'objet de notre méditation, mais plutôt comme en étant le sujet, qui n'est autre que nous-même. — Le Karmapa

Avant de conférer l'initiation, le Karmapa remarque que la plupart des personnes présentes savent qu'Avalokiteshvara incarne l'amour et la compassion de tous les bouddhas. Il prend la forme d'un bodhisattva, mais il est en fait un bouddha. Les enseignements du Karmapa ci-dessous sont extraits des explications qu'il a données au cours de l'initiation.

L'initiation d'aujourd'hui est l'initiation du mantra ou de la dharani d'Avalokiteshvara. On peut lui donner différents noms; aujourd'hui nous mettons l'accent sur la pratique du mantra de six syllabes et nous recevons la permission ou l'initiation pour le pratiquer. On appelle les mantras des 'déclaration de vérité' ou 'paroles de vérité', ce qui correspond à une des traductions du terme 'mantra' en chinois. L'explication se trouve dans des soutras du véhicule fondamental. Ils attestent que même à l'époque du Bouddha, il y avait de telles paroles de vérité et rapportent l'histoire d'Angoulimala après qu'il se soit engagé et ait été ordonné.

Un jour où Angoulimala faisait la tournée des aumônes, il vit une femme qui était en train de donner naissance avec grande difficulté et beaucoup de douleur. Il fut incapable de faire quoi que ce soit pour la soulager, aussi avec une vive inquiétude, il revint vers le Bouddha et décrivit la souffrance de cette femme. Le Bouddha demanda à Angoulimala de retourner auprès d'elle et de lui dire: «Depuis le moment où je me suis engagé, je n'ai jamais

tué personne.» Avant de devenir moine, Angoulimala avait tué beaucoup de gens, mais depuis son ordination, il avait renoncé à tuer. Le Bouddha conseilla à Angoulimala, après l'énoncé de cette déclaration, de faire le souhait suivant: 'Si ces paroles ne sont pas erronées, par le pouvoir de leur vérité, puisse cette femme donner naissance facilement.' Angoulimala retourna voir la femme et suivit les instructions du Bouddha. Grâce à ses paroles de vérité, la femme fut capable de donner naissance facilement. Cette histoire illustre le fait qu'une parole de vérité énonce la chose telle qu'elle est; elle n'est pas fausse, mais honnête et authentique.

Le mantra de six syllabes d'Avalokiteshvara, OM MANI PADME HOUNG, équivaut à son nom. Comment se fait-il donc que son nom devienne une parole de vérité? Depuis le moment où il a généré la bodhicitta et est devenu bodhisattva jusqu'à maintenant, Avalokiteshvara a toujours agi en accord avec sa promesse d'apporter bienfaits et bonheur à tous les êtres vivants. En raison de cet engagement stable et immuable, le nom d'Avalokiteshvara est devenu un mantra, une parole de vérité qui traduit la nature indéfectible et durable de sa promesse.



Méditer sur nous-même sous la forme d'Avalokiteshvara est important car ceci nous permet de cesser de penser à nous comme étant une personne ordinaire. Nous voir comme Avalokiteshvara est un encouragement et nous donne la volonté de pratiquer et d'aider autrui. De plus, quand nous méditons sur nous-même en tant qu'Avalokiteshvara – l'incarnation de la compassion de tous les bouddhas – il est plus difficile de se mettre en colère et c'est aussi un peu gênant. Quand nous avons la fierté d'être Avalokiteshvara, nous nous sentons différent d'avant et nous avons une plus grande confiance.

Il est important de savoir qu'à l'origine Avalokiteshvara était un être ordinaire, tout comme nous. Quand la grande compassion de la bodhicitta

s'est éveillée en lui, il s'est transformé en Avalokiteshvara. Nous ne sommes pas différents parce que, dès la naissance, nous possédons cette même capacité de développer la compassion et l'amour pour autrui. Si nous pouvons accroître cette capacité, nous deviendrons comme Avalokiteshvara. Puisque c'est possible, il est important que nous ayons le courage de suivre ce chemin avec confiance.

Avalokiteshvara n'est donc pas seulement un être saint, digne de vénération ou qu'on lui fasse des prosternations et des offrandes; il est aussi un exemple de ce que nous pouvons devenir, de comment suivre le chemin et incarner la compassion, comme il l'a fait. Si ce n'était pas vrai, il serait difficile de dire que nous avons la même capacité qu'Avalokiteshvara. Il est donc essentiel de ne pas penser à lui comme étant l'objet de notre méditation, mais plutôt comme en étant le sujet, qui n'est autre que nous-même. Cette motivation et ce point de vue guident notre pratique: nous nous visualisons sous la forme d'Avalokiteshvara de façon à devenir compatissant, tout comme lui.



Pour l'initiation suivante qui est l'initiation de l'esprit d'Avalokiteshvara, nous demeurons dans l'état d'équilibre, inséparable de son esprit, qui est la sagesse non-duelle; l'essence de tous les êtres sensibles est la nature de bouddha. De ce point de vue, Avalokiteshvara et tous les êtres sont identiques: il n'y a pas de différence entre l'un qui serait meilleur et l'autre pire. Ce n'est pas comme si l'esprit d'Avalokiteshvara était une chose et notre nature de bouddha en était une autre; c'est plutôt comme verser de l'eau dans de l'eau. Maintenant, demeurons dans l'état d'équilibre, méditant sur le sens de cette nature et nous rappelant la véritable nature de l'espace des phénomènes, la nature de toute chose. Demeurer ainsi est l'initiation de l'esprit.



En fait, simplement réciter le mantra ne suffit pas. Le mantra que nous récitons oralement et ce qui se passe dans notre esprit doivent être en harmonie; autrement, notre méditation n'est que faux-semblant. Vu de l'extérieur, il peut sembler que nous pratiquions le dharma, mais en réalité, ce n'est pas le cas, aussi est-il inutile de pratiquer ainsi. Ce que nous récitons oralement et ce que nous pensons mentalement doivent être en accord.

La compassion dont il est question dans le bouddhisme n'est pas simplement la sympathie, l'empathie ou la pitié que nous ressentons habituellement. La compassion enseignée dans le dharma est une compassion plus forte que la compassion normale; elle est plus impliquée et plus ouverte car nous ne voyons pas nous-même, celui qui a de la compassion, et l'individu pour qui nous avons de la compassion comme séparés. Ce n'est pas comme si la personne qui éprouve de la compassion est dans une bonne position et l'autre personne est désespérée, et nous avons de la pitié pour elle. Mais plutôt, l'autre personne devient une partie de nous. Par la pratique, nous devenons de la nature de la compassion et nous sommes capable de nous en remettre à elle et de pleinement nous y consacrer. Ceci nous permet d'assumer la responsabilité d'œuvrer de manière compatissante dans le monde et d'en supporter le fardeau mentalement. En somme, cette compassion n'est pas qu'un sentiment, une idée ou une compréhension. Elle n'est pas qu'une prière ou un souhait: «Qu'il en soit ainsi» ou «Que cette personne aille mieux». Ce qui est crucial, c'est que nous mettions réellement notre compassion en pratique et que nous l'intégrions à ce que nous faisons dans la vie.

Parfois les gens ont des doutes sur la forme d'Avalokiteshvara. Ils se demandent: «Bon, il a quatre bras, mais alors comment fonctionnent ses épaules?». Ils se posent encore plus de questions pour Avalokiteshvara à mille bras et mille yeux. En fait, ce n'est pas si important. Ce qui compte,

qu'il apparaisse avec quatre bras ou mille bras, c'est que sa forme indique qu'en pratique, il est plus impliqué et plus dévoué. Le fait d'avoir beaucoup de bras signifie qu'une simple paire ne suffit pas. Cette multiplicité symbolise qu'Avalokiteshvara a un nombre considérable de connexions avec les êtres et une motivation vaste pour faire leur bien.

J'ai parfois le sentiment qu'une seule personne ne suffit pas pour faire le bien de tous les êtres. Je ne suis pas Avalokiteshvara, bien sûr, mais j'essaie de faire autant que je peux pour les autres. Je sens qu'une seule personne, ce n'est pas assez pour faire ce travail. Si je suis une seule personne qui n'a que deux bras, qu'est-ce que je peux faire? Il me semble qu'il faut que, pour chaque individu, je puisse créer une émanation capable de faire ce qui pourrait l'aider et ce qu'il souhaite. Alors seulement je pourrai être bénéfique. Sinon, pour un individu ordinaire qui n'a que deux bras, il est difficile de vraiment aider tout le monde.

Quand Milarépa a fait naître la compassion, il a dit: «Développer la compassion donne la sensation d'être précipité dans une énorme fournaise.» Le sentiment de vraie compassion est aussi intense que celui d'être plongé dans le feu. Il est aussi insupportable et accablant que d'être brûlé vif; c'est ce qu'on devrait ressentir. Parfois, quand nous pensons que nous avons de la compassion pour autrui, nous disons: «Oh, le pauvre! Comme c'est triste.» et nous en restons là. Mais ceci ne recèle aucun pouvoir, aucune dynamique et ce n'est d'aucun bienfait car nous ne sommes pas poussé à faire quelque chose. Notre compassion devrait venir du plus profond de nous, et en se déployant à partir de là pour inclure tous les êtres, elle nous amène à avoir un effet positif sur le monde qui nous entoure.

INTERCONNEXION – ENVIRONNEMENT ET (IN)EGALITE SOCIALE

Le Gyalwang Karmapa et le Professeur Wade Davis



La liberté n'est pas une question de conditions extérieures mais de maîtrise de l'esprit. — Le Karmapa

Le Professeur Davis: Tout d'abord, c'est pour nous tous un immense honneur d'accueillir Sa Sainteté et, pour moi, un honneur d'être sur l'estrade car nombreux sont mes collègues qui auraient mérité d'occuper cette place. C'est un cadeau magnifique qui m'est fait. Ici, au Canada, nous avons la chance d'avoir reçu des enseignements de très nombreux maîtres spirituels tibétains tout à fait remarquables, y compris la visite de Sa Sainteté le 14^e Dalai-Lama. Nous oublions parfois combien ces moments sont spéciaux. Il y a quelques années, j'ai parcouru 4000 km au Tibet avec un ami, et quand nous sommes arrivés à Lhassa, nous sommes allés voir sa mère. Elle fit glisser le mur de son appartement pour révéler une salle de prière cachée, pour laquelle elle aurait pu être emprisonnée si elle avait été découverte. Je mentionnai de manière plutôt irréfléchie et désinvolte que j'avais rencontré Sa Sainteté le Dalai-Lama et elle se mit aussitôt à pleurer et plaça mon front contre le sien. Je sens encore le goût salé de ses larmes. A ce moment-là, j'ai compris ce que signifiait, pour les Tibétains, être en présence de Sa Sainteté le Dalai-Lama ou de Sa Sainteté Karmapa. Aussi, est-ce quelque chose pour laquelle nous autres Canadiens devons être extrêmement reconnaissants.

Le mot Karmapa signifie 'celui qui accomplit l'activité du Bouddha'. Cette activité n'est pas nécessairement exclusivement de nature religieuse.

Le livre extraordinaire *Interconnecté*, le dernier ouvrage de Sa Sainteté Karmapa, traite moins du dharma en lui-même que de tous les défis majeurs de notre époque, examinés à travers le filtre de la pensée bouddhiste. Comme le dit le Karmapa dans le livre: «Le but du livre est de calmer notre esprit, et de réfléchir avec plus de clarté et d'attention à la direction que nous prenons.» Bien sûr, l'objet du bouddhisme n'est pas de convertir les gens, mais de contribuer à leur bien-être.

On dit que les bouddhistes se considèrent comme des malades, voient le Bouddha comme le médecin, les enseignements comme le traitement et la pratique spirituelle comme le processus de guérison. Pour continuer dans cette veine, j'ai organisé mes questions à Sa Sainteté en abordant, dans un premier temps, les problèmes mentionnés dans le livre, tandis que les questions suivantes traiteront des solutions, de ses intuitions essentielles et de ses connaissances, qui tracent pour nous un chemin à suivre, une feuille de route vers l'espoir.

Un des thèmes majeurs du livre explique que nous sommes non seulement interdépendants, mais en tous points interconnectés – à la fois dans notre monde intérieur et dans notre monde extérieur – et ce, pour le meilleur et pour le pire. Dans un passage du livre, le Karmapa dit, et je le paraphrase, que l'eau que nous buvons est la même que celle qui a éteint la soif des dinosaures. L'air que vous expirez permet aux plantes de se nourrir de lumière. Il mentionne aussi que quand Jackie Kennedy s'est mise à affectionner les petits chapeaux ronds en peau de léopard avec leurs manteaux assortis, en l'espace de quelques mois, 250 000 animaux ont été abattus pour satisfaire un caprice de la mode. La chemise bon marché que vous portez a peut-être été fabriquée par une petite fille au Bangladesh, qui a été attirée vers la ville pour échapper à une pauvreté écrasante et travaille pour un salaire de misère, à peine suffisant pour survivre. Tout est interconnecté.

La première question que j'aimerais poser à Sa Sainteté est une question

qu'il pose dans le livre: Comment les choses changeraient-elles si nous commençons à vraiment sentir notre interconnexion? Quelles sont les valeurs humaines qui viendront au premier plan quand nous reconnaitrons notre interdépendance émotionnelle, psychologique et spirituelle? A quoi ressemblerait une société globale qui embrasserait pleinement notre interconnexion ?

Le Karmapa: L'interconnexion signifie simplement que dans la réalité du mode d'être des choses, nous sommes tous connectés les uns aux autres. Cependant, nous vivons dans une réalité socialement construite; ces empreintes façonnent notre attitude et notre façon de voir les choses selon des schémas qui nous mènent bien loin du véritable mode d'être des choses. Pour percevoir l'interconnexion, nous devons d'abord trouver un point de vue différent, une autre manière de voir nos actes et les choses qui nous entourent. Plutôt que de nous installer dans nos vieilles habitudes, nous avons besoin de découvrir de nouvelles perspectives.

Selon notre façon de penser habituelle, notre sentiment d'être un 'moi' nous conduit à penser en terme de 'nous' et 'eux'. Il nous faudrait cependant explorer cette dualité et questionner profondément l'idée d'un moi indépendant qui ne s'appuie sur rien d'autre. C'est seulement quand nous examinons le moi que nous commençons à comprendre l'interconnexion.

Le Professeur Davis: Ceci touche une notion bouddhiste fondamentale selon laquelle le sentiment d'être séparé de tout dans l'univers n'est qu'une illusion et l'idée d'un 'je' ou 'moi' n'est qu'un concept. Le Bouddha a dit que le moi n'existe pas de façon ultime, ce qu'il a illustré avec un exemple tiré du monde du désir. Il a expliqué que notre perception d'un objet comme étant désirable ou non ne réside pas dans l'objet lui-même, mais dans la façon dont nous le percevons. Il y a un magnifique adage bouddhiste qui illustre ceci: pour son amant, une belle femme est un ravissement, pour un ascète, une distraction et pour un loup, un bon repas.

Le sentiment de séparation est quelque chose que le livre aborde en examinant les problèmes que nous rencontrons, sous un angle bouddhiste. Par exemple, Sa Sainteté note que grâce à Internet, nous sommes techniquement plus connecté que jamais auparavant, pourtant cette connectivité fait que nous nous sentons émotionnellement déconnecté et isolé. C'est en partie parce que, quand nous communiquons par Internet, nous pensons communiquer en réalité avec un être humain, que ce soit sur Facebook ou YouTube, mais en fait nous communiquons avec des pixels et rien de plus.

Il est aussi vrai que l'Internet pourrait apparaître comme une sorte de feu de camp global. En navigant dans ce monde, nous devons cependant garder à l'esprit qu'il est par définition de nature illusoire. Nous voyons des pixels sur un écran et entendons une reproduction numérique de la voix d'une personne, et pourtant en y regardant de près, il n'y a rien. Aussi nous sommes déconcerté quand nos connexions virtuelles nous laissent le sentiment d'être déconnecté et vidé. Ce qui manque, écrit Sa Sainteté, est la richesse du contact humain.

Il suggère que cela ne fait qu'empirer car le fait d'être constamment connecté peut finir par dévaloriser la vie; aujourd'hui, dans les familles, les différents membres s'envoient des textos d'une pièce à l'autre ou même quand ils sont assis autour de la même table. Nous nous mettons à vivre notre vie de manière virtuelle au lieu d'être dans la vie réelle.

Le Karmapa: D'un côté, la technologie de l'information nous rapproche parce que nous voyons clairement ce qui se passe ailleurs dans le monde. Mais, en fait, le Net n'est qu'un outil que nous utilisons; ce n'est pas une vraie connexion. Une vraie connexion est un sentiment, une relation affective entre les gens. Nous avons un ami que nous pouvons rencontrer et à qui nous pouvons parler; nous pouvons le tenir par la main ou le serrer dans nos bras. L'Internet est un équipement et non une vraie relation. Un des plus grands défis de notre temps est d'être bien conscient de cette

distinction.

Le Professeur Davis: Un autre thème important du livre est la position ferme qu'il adopte sur l'environnement. Je suis fasciné par la façon dont l'enfance de Sa Sainteté a influencé ses opinions sur l'environnement. Nous commençons seulement à avoir des maîtres spirituels - vous-même tout comme le pape François, par exemple -, qui ont des opinions fortes sur les questions environnementales, le changement climatique et l'eau. Voici ce que vous écrivez dans le livre: «L'idée que l'eau de la terre appartienne à certains plus qu'à d'autres n'a absolument aucun fondement. Nous ressentons tous la soif de la même façon, et le corps de chacun dépend de l'eau potable de façon égale. L'eau dont nous disposons appartient à toutes les espèces de la planète.»

Vous évoquez votre enfance de nomade au Tibet et l'importance qu'a pour vous le fait d'avoir mené une vie complètement étrangère à la technologie moderne. Est-ce que ceci est la source de votre engagement pour l'environnement ?

Le Karmapa: Je pense que oui. Jusqu'à l'âge de sept ans, j'ai vécu dans la nature. Les choses ont ensuite changé quand je suis devenu le Karmapa. Mais avant, j'ai eu la chance d'avoir une vie de nomade très traditionnelle, proche de la nature. Nous avons un profond respect pour la nature, et il est aussi vrai qu'il y avait peu de progrès moderne. Nous mangions le même type de nourriture et portions le même type de vêtements que nos centaines de milliers d'ancêtres. Cela m'a fait apprécier le mode de vie traditionnel et aussi la connexion à la nature.

Le Professeur Davis: Très jeune, vous avez été reconnu comme la réincarnation du 16e Gyalwang Karmapa, et à l'âge de huit ans, vous donniez des enseignements devant 20000 personnes. En 2000, vous avez dû quitter le Tibet pour aller en Inde, mais vous avez emporté avec vous, jusque dans votre vie d'adulte, l'esprit et l'expérience de l'environnement

tibétain.

Le Karmapa: Oui, quand j'étais jeune, je vivais proche de la terre. Avant de venir en Inde à l'âge de 14 ans, je n'avais pas eu l'occasion de réfléchir à l'environnement car j'étais occupé à d'autres choses. Une fois en Inde, cependant, j'ai eu l'occasion d'y réfléchir et je me suis rendu compte que, quand j'étais au Tibet, nous n'avions pas ce concept de protection de l'environnement. Ce que nous avions, par contre, c'était un respect naturel de l'environnement, basé sur des coutumes qui étaient transmises de génération en génération. C'est seulement en arrivant en Inde que j'ai découvert que le respect de l'environnement avait un nom particulier et que le protéger était une nécessité. En Inde, j'ai commencé à faire connaissance avec le vaste monde et je pense que ceci a amélioré ma façon de penser.

Le Professeur Davis: Un autre thème qui traverse le livre est quelque chose dont le Bouddha a parlé il y a plus de 2000 ans et que, jusqu'à ce jour, nous ne reconnaissons pas, alors que nous avons été mis en garde à maintes reprises par tous les sages de toutes les cultures et toutes les civilisations: rechercher le bonheur dans des préoccupations mondaines ne peut jamais apporter la véritable paix intérieure. C'est aussi désespéré que de jeter un filet dans une rivière asséchée, comme le remarqua le Bouddha.

Et il y a une phrase très forte dans votre livre: 'L'avidité est une faim qui ne fait que s'intensifier si on la nourrit.' J'aimerais que Sa Sainteté veuille bien commenter cette phrase.

Le Karmapa: Quand nous considérons l'environnement dans son ensemble, nous sommes confrontés à de nombreuses crises différentes (comme le réchauffement climatique) qui sont des questions vastes, tellement vastes qu'en fait nous ne savons pas par où commencer. Mais si nous réfléchissons vraiment à ces problèmes, nous voyons qu'ils se résument aux individus et à leur avidité, qui est la cause de nos difficultés. Les catastrophes écologiques auxquelles nous sommes confrontés sont dues à l'effet

destructeur que les humains ont sur la nature, et sont liées à notre avidité.

La plupart d'entre nous ne savons pas faire la différence entre nos désirs et nos besoins, et nous prenons l'un pour l'autre, ce qui crée de sérieux problèmes. Cette confusion est encouragée par le mercantilisme, qui envahit notre vie par l'intermédiaire de la télévision, des journaux et d'internet. Nous sommes entourés de media qui stimulent continuellement nos désirs, ce qui nous conduit à penser que nous avons besoin de tout ce pour quoi ils font de la publicité, et si nous ne l'avons pas, nous sommes une sorte de raté. Le problème est que nos désirs sont illimités alors que les ressources naturelles sont limitées. Si nous continuons sur cette voie, les scientifiques disent que même si nous disposions des ressources de cinq ou six terres, cela ne suffirait pas à combler tous nos désirs. Aussi, le point le plus important, la clé véritable, c'est qu'il nous faut limiter et contrôler nos désirs.

Le Professeur Davis: En lisant ce livre, on pourrait presque penser que le Karmapa est anthropologue. Quand nous réfléchissons, par exemple, au réchauffement climatique, qui est devenu le problème de notre société, il n'a pas été causé par l'humanité dans son ensemble mais par un sous-groupe de l'humanité qui a une vision particulière et mécaniste du monde: il s'agit de notre lignage qui remonte à Descartes. Nombre de communautés et de cultures qui subissent l'impact direct du changement climatique n'ont rien à voir avec sa cause. Paradoxalement, ce sont eux qui essaient de faire le plus, de par leurs cultures, pour atténuer les effets du changement climatique grâce à des rituels et d'autres activités, bien plus que nous ne le faisons en Occident, alors que nous sommes à l'origine du problème.

Ce que vous écrivez sur les cadeaux que nous offrent d'autres cultures est très beau. La leçon fondamentale de l'anthropologie est que chaque culture a quelque chose à dire, chacune a le droit d'être entendue, et aucune n'a un monopole sur la route qui mène au divin. Vous écrivez: «Nous devons écouter attentivement les autres traditions, en veillant à ne pas projeter nos

propres interprétations et hypothèses sur ce qu'elles nous racontent. Si nous faisons ainsi, et adoptons de nouvelles idées et de nouvelles pratiques, celles-ci finiront par nous changer et nous permettront de découvrir de nouvelles possibilités de vivre comme des êtres humains sur cette planète.»

Et cela est, bien sûr, tout le cadeau de la diversité culturelle: nous prenons conscience que les autres peuples du monde ne sont pas de vaines tentatives d'être comme nous. Chaque culture est une réponse spécifique à une question fondamentale: que signifie être humain et être en vie? Et quand les peuples du monde répondent à cette question, ils le font dans 7000 langues différentes. De ces 7000 langues, nous savons que la moitié n'est pas enseignée aux enfants. Des amis Musqueams – notre peuple autochtone local – luttent pour préserver leur langue, comme le font les Tibétains. Que devons-nous faire pour traiter cette question de la disparition des langues et du déclin des cultures? Comment soutenir le droit de chacun à faire entendre sa voix ?

Le Karmapa: Nous pourrions aborder cette question sous un autre angle. Quand les gens pensent au Tibet, beaucoup le font en termes politiques. Cependant, si nous réfléchissons aux réserves d'eau dans le monde, le Tibet a la plus grande réserve d'eau douce emmagasinée dans ses glaciers et la neige, après les pôles nord et sud. Ce qui arrive au Tibet n'affecte pas seulement le Tibet, mais tout le continent asiatique; c'est donc une question très importante.

En fait, pour protéger l'environnement tibétain, nous devons protéger la culture et la langue tibétaines car elles sont intimement liées à l'espace naturel du Tibet. Les Tibétains vivent sur cette terre depuis des milliers d'années et ils ont une compréhension profonde de leur environnement. La façon dont ils entrent en interaction avec leur environnement reflète une sagesse acquise au cours d'une très longue période, et il est essentiel que nous la sauvegardions. Aussi, quand nous parlons de préserver la culture et

la langue, il est également important de se rendre compte que c'est une expérience de l'environnement et de la sagesse qui l'accompagne que nous protégeons.

Le Professeur Davis: J'aimerais aller vers le positif. Il y a une phrase magnifique dans le livre, dans la discussion sur la compassion, où Sa Sainteté dit: «L'apathie tue davantage que n'importe quelle maladie.» Que veut dire Sa Sainteté par là ?

Le Karmapa: Aussi bien les croyances bouddhistes que les communications scientifiques indiquent que les êtres humains naissent avec une capacité à l'empathie.

Cependant, il se peut que cette capacité fonctionne par intermittence selon la façon dont nous entraînons notre esprit. La raison principale derrière cette phrase 'L'apathie tue davantage que n'importe quelle maladie' est que quand nous regardons le monde, nous voyons beaucoup de gens démunis qui manquent de nourriture, de vêtements ou n'ont pas d'endroit stable qu'ils peuvent appeler leur 'chez-soi'. La guerre est une cause de souffrance supplémentaire et de difficultés douloureuses. Même si nous voyons ces situations avec empathie, ce qui nous manque est un sentiment assez puissant pour nous pousser à aider les autres de manière concrète.

Si nous portons un regard lucide sur le monde, nous voyons qu'il n'y a aucune raison que les gens souffrent autant. Pourtant, à cause de l'apathie, nous n'agissons pas. Même si nous sentons une forte connexion, elle est pour nos proches; nous ne nous occupons pas des gens qui sont au-delà d'une limite que nous avons tracée. Il nous faut repousser les limites de cet enfermement afin d'inclure le plus grand nombre de gens possible. Notre but devrait être d'élargir notre acceptation des autres et de la rendre aussi vaste et inclusive que possible.

Dans le bouddhisme, nous parlons de générer la bodhicitta – le souhait de faire le bien de tous les êtres et de les conduire à la libération –, ce qui signifie ouvrir notre cœur et notre esprit pour englober un nombre

grandissant de personnes. Si nous y parvenions, l'apathie diminuerait dans le monde et il n'y aurait pas autant de gens vivant dans la misère. Voilà le lien entre l'apathie et toutes sortes de souffrances, y compris les maladies.

Le Professeur Davis: Concernant l'empathie, Sa Sainteté a une magnifique solution concrète. On dispose apparemment de méthodes scientifiques pour mesurer l'empathie au niveau neurologique. Il écrit: «J'ai une proposition. Avant des élections politiques dans un pays, les candidats devraient être soumis à des études neurologiques pour déterminer leur niveau d'empathie. Branchez-les aux machines et voyons ce que ça donne. S'ils échouent au test, ils devraient être dans l'obligation de suivre une formation pour atteindre un certain niveau, et c'est seulement alors qu'ils seraient autorisés à poursuivre leur campagne électorale. Ceci peut sembler absurde, mais imaginez l'impact que cela aurait sur la qualité de la vie sur cette planète si nous prenions l'empathie au sérieux et qu'elle soit une qualification requise pour diriger le monde.»

On trouve aussi dans le livre une discussion pertinente sur la nature de la liberté. C'est moins le cas au Canada, mais certainement aux Etats-Unis, la liberté est comprise comme étant la permission de faire ce que vous voulez. Le slogan de base de la civilisation américaine est 'Ne m'embête pas'; c'est pourquoi, quand on a demandé à Mahatma Gandhi ce qu'il pensait de la civilisation américaine, il a dit : 'Je pense que ce serait une bonne idée'. Oscar Wilde a fait ce commentaire: «L'Amérique est le seul endroit où l'on peut aller de la naissance à la décadence sans passer par la civilisation.»

Il y a un beau passage dans le livre sur la liberté authentique. Sa Sainteté dit: «La liberté ne signifie pas faire ce que vous voulez dans l'instant. Le terme tibétain pour liberté se traduit en fait par 'contrôle de soi' ou 'maîtrise de soi'. Avoir le contrôle de soi est le bonheur; être contrôlé par ce qui est autre est la souffrance. Une liberté authentique doit inclure d'être libre des forces destructrices des émotions. La liberté authentique est enracinée dans la sagesse ainsi que dans la compréhension et le respect de

l'interdépendance. La liberté commence dans notre cœur et dans notre esprit, mais elle doit atteindre sa réalisation dans le contexte le plus large possible d'un état universel libre de souffrance. Le bonheur authentique est un état complètement dénué de motifs de souffrance.»

Le Karmapa: Mon expérience personnelle a fait qu'à l'âge de sept ans, j'ai été identifié comme le Karmapa. C'est quelque chose que ni moi ni mes parents n'avions recherché. Un groupe de personnes, avec qui nous n'avions pas de connexion, s'est présenté et ils ont dit 'Vous êtes le Karmapa', et voilà. On me demande souvent : 'Étiez-vous content d'être le Karmapa? Vous n'aviez que sept ans et n'aviez pas la liberté dont jouissent les autres enfants.' Pour être honnête, il serait difficile de dire que j'étais heureux. Mais là encore, il serait difficile de dire que je ne l'étais pas. Être le Karmapa est un grand honneur et une chance, mais je ne saurais vraiment dire si cela me rend heureux ou non.

Selon moi, il y a une grande différence entre être heureux et avoir une vie utile. Le bonheur est une émotion passagère, alors qu'être utile n'a peut-être pas une coloration émotionnelle, mais au très fond de soi cela apporte de la satisfaction.

On parle de toutes sortes de liberté, et dans le monde concret, il est difficile de trouver la liberté complète. Pour découvrir la vraie liberté, nous devons regarder vers l'intérieur de nous. Cette liberté-là ne dépend pas des autres, mais de la manière dont nous faisons face à nous-même ainsi qu'à nos émotions; nous pouvons alors vivre de façon plus harmonieuse. La liberté n'est pas une question de conditions extérieures mais de maîtrise de l'esprit.

Le Professeur Davis: Il y a, dans le livre, une phrase merveilleuse qui explique comment avancer dans la vie en gardant une direction positive: «La générosité de l'esprit nous permet de maintenir des aspirations illimitées même quand les résultats de nos efforts sont limités.»

Nous avons l'obligation de témoigner du monde, ce qui me rappelle la

première Noble Vérité qui est que toute vie est souffrance. Le Bouddha ne voulait pas remettre la vie en cause, mais affirmer que des choses terribles arrivent bien. Le mal n'est pas exceptionnel mais fait partie de l'ordre existant des choses, une conséquence du karma. Je pense qu'on peut se rendre compte que nos actes ne vont pas changer le monde, mais, de toute façon, il n'y a pas d'autre choix que de prendre une décision. Quel côté allez-vous choisir? Celui de la vertu ou autre chose? La générosité de l'esprit vous permet de persévérer et cela me semble un des messages ou des leçons les plus forts du dharma.

Le Karmapa: C'est une grande question. Nous espérons tous des changements dans l'éducation ou l'environnement, par exemple. C'est particulièrement vrai pour la jeunesse. Les discussions qui sont à l'origine de ce livre étaient des échanges avec des étudiants américains. Ils avaient tous le vif souhait de faire bouger les choses dans une direction positive et le courage d'essayer. Habituellement, quand on veut voir arriver un changement, on regarde en dehors de nous-même et on perd beaucoup de temps à essayer de créer une dynamique de changement. En fait, espérer modifier la façon de penser des autres n'est pas le plus important. Il nous faut regarder vers l'intérieur et voir combien nous pouvons changer nous-même.

Pour ce qui est de la question du genre, nous avons eu de nombreuses discussions sur l'éducation et la pleine ordination des nonnes tibétaines. On peut avoir de longues discussions sur les changements extérieurs, mais le point principal est que les nonnes se transforment elles-mêmes; la clé est leur motivation et leur conduite. D'un certain côté, les conditions extérieures ont une influence, mais l'essentiel ici est que les nonnes ont besoin de surmonter leur sentiment d'infériorité, de développer la confiance et de découvrir de nouvelles raisons d'espérer. Ce qui stimule ce changement est un puissant désir de transformation, la croyance en elles-mêmes et du courage.

Le Professeur Davis: Ceci amène mon avant-dernière question. On trouve souvent le mot courage dans le livre. «Le seul fait d'être interdépendant est source de courage et de détermination.» «Le courage est la racine de la compassion.» «Il faut beaucoup de courage pour garder le cœur et l'esprit ouverts.» «La compassion va de pair avec le courage, qui lui permet de se manifester avec force dans le monde.» Le mot apparaît un peu partout dans le livre. Et il fait écho à votre dernier commentaire, selon lequel il faut qu'une personne ait du courage pour assumer la responsabilité de sa transformation spirituelle. Est-ce que c'est correct? Est-ce que c'est ce vous voulez dire par courage?

Le Karmapa: Oui, je pense. Quand nous parlons de courage dans le contexte de l'interconnexion, cela signifie que comme nous sommes tous reliés, nous avons une responsabilité les uns vis à vis des autres. Il existe aussi une connexion émotionnelle qui nous relie tous; étant donné que nous ressentons tous le plaisir et la douleur, nous pouvons éprouver de la compassion les uns pour les autres. Ce n'est pas une question philosophique, mais une connexion par l'intermédiaire de sentiments que nous partageons tous, et ce n'est pas une chose pesante. En fait, la compassion et le courage sont très similaires: pour être compatissant, il nous faut être courageux et capable de dévouement et d'implication joyeuse. C'est seulement alors, que nous pourrions véritablement faire le bien d'autrui.

Le Professeur Davis: Je voudrais vous remercier de nous avoir offert cette occasion de partager ce moment avec vous et aussi remercier le public pour sa patience. J'ai beaucoup voyagé au Tibet, et on ne peut que s'inquiéter de l'avenir de la civilisation tibétaine quand on fait l'expérience de ce qui se passe sur le terrain, au Tibet. Je ne veux pas entrer dans une discussion politique, mais quand on entend le 14^e Dalai-Lama évoquer la possibilité de ne pas se réincarner, ce qui serait la fin de sa lignée, qu'est-ce que cela signifie pour l'avenir de toute la contribution du bouddhisme tibétain à la

civilisation? Il a tant apporté au monde. Sans les Tibétains, nous aurions perdu tout contact avec les enseignements bouddhistes en Inde après l'invasion mongole.

C'est un dépositaire de connaissance, d'érudition et de sagesse qui semble bien fragile en raison de la géopolitique contemporaine. Avez-vous bon espoir que le dharma continuera de se développer, et qu'il continuera d'imprégner et d'inspirer les individus de par le monde et de leur apporter un soutien spirituel ?

Le Karmapa: En général, les Tibétains considèrent le Dalaï-Lama comme leur seul espoir, leur seul refuge et leur unique protecteur, ce qui fait qu'en réalité les Tibétains ne prennent pas assez la responsabilité de leur propre vie et se déchargent sur le Dalaï-Lama. Quand il mourra, en qui allons-nous alors mettre nos espoirs. Il nous est impossible d'imaginer cela et nombreux sont ceux qui ne veulent même pas l'envisager. Pourtant, le fait est qu'un jour ceci arrivera, bien que nous ne sachions pas quand.

Vous avez mentionné la civilisation tibétaine et elle dépend vraiment du peuple tibétain. La meilleure situation serait que les Tibétains créent des organisations structurées pour la préserver. En Inde et dans d'autres pays – en fait, ici même au Canada –, il y a de nombreux Tibétains qui pourraient fonder de telles associations. Pour ce qui est du bouddhisme tibétain, il y a un certain nombre de jeunes maîtres qui ont la sagesse et la connaissance et je pense qu'ils iront dans le bon sens, mais il sera difficile de trouver un maître universel comme le Dalaï-Lama.

QUESTIONS ET REPONSES

La première question porte sur la façon de faire face à la situation politique dans le monde et en particulier aux États-Unis. Quelle vue adopter dans notre rapport aux différentes situations qui se présentent?

J'observe très attentivement la politique contemporaine et chaque jour, nous

avons de nouvelles informations. D'un côté, on peut observer un dirigeant et voir quel changement il peut apporter, d'un autre côté, nous pouvons nous observer nous-même et voir combien nous pouvons changer en tant qu'individu. Il nous faut savoir jusqu'où nous sommes capable de nous transformer.

Il est difficile de connaître le futur, et dans le présent nous observons un courant continu de nouvelles qui se focalise sur les événements dérangeants. Notre cerveau s'y noie, il nous faut donc nous écarter de cette situation, penser par nous-même et ouvrir notre esprit à une nouvelle perspective. C'est essentiel. D'une part, nous sommes submergé dans un flot incessant de nouvelles, et d'autre part, les politiciens utilisent notre immersion dans ce flot pour influencer et façonner notre esprit. Nous devons voir les deux aspects.

La deuxième question vient de quelqu'un qui suggère que le Karmapa passe une partie du temps qui lui reste dans cette incarnation pour former autant de jeunes enfants (filles et garçons) que possible sur le modèle où lui-même a été formé, de sorte que quand arrivera la fin de son cycle de vie, on n'aurait pas besoin de rechercher le prochain Karmapa; il y aurait des Karmapas partout.

Ce que vous dites est vrai. Le nom 'Karmapa' veut dire 'une personne qui agit' ou 'celui qui accomplit les activités de tous les bouddhas', etc; il y a de nombreuses manières de l'expliquer. En bref, le nom renvoie aux actes ou activités accomplis par les bouddhas pour le bien des autres, et une personne qui fait cela est un Karmapa. Comme je l'ai dit précédemment, on m'a dit que j'étais le Karmapa quand j'étais enfant, avant que je puisse en décider par moi-même. D'un côté, que je sois ou non le Karmapa n'est pas important. Vu sous un autre angle, ceci m'a donné l'opportunité d'établir des connexions avec d'autres personnes et de faire leur bien. Voilà comment je vois les choses.

En fait, devenir le Karmapa est une possibilité donnée à tout le monde, et pas seulement à moi. Si tout le monde agissait comme le Karmapa, ce serait

très bien, et en plus, j'aurais moins de travail.

La troisième question vient d'un jeune homme et porte sur le contrôle de soi. En Occident, cela signifie souvent refoulement et rigidité, alors que dans les monastères bouddhistes qu'il a visité en Inde, le contrôle de soi s'accompagnait d'un sentiment de fluidité et de liberté. Comment les Occidentaux peuvent-ils s'initier à ceci ?

Quand on parle de la liberté qui découle du contrôle de soi, on a tendance à penser que c'est être strict avec soi-même. Nous nous regardons de l'extérieur et avons le sentiment que nous devons être ferme et sur nos gardes, et ne pas risquer de perdre le contrôle. Mais en fait, ce dont on parle ici est plus détendu. Comme mentionné précédemment, il nous faut trouver une façon d'établir un rapport harmonieux avec nos émotions. Concernant votre question, regardons la tension et entrons en contact avec elle avec un sentiment d'espace, pour la libérer. Nous devrions nous offrir plus d'occasions de faire l'expérience de ce sentiment d'ouverture et d'espace, ce qui pourra contrecarrer la crispation et relâcher la tension causée par trop de dureté avec nous-même.

Il est approprié ici de voir comment nous comprenons le concept de 'soi'. Le bouddhisme parle souvent de 'non-soi' ou de la 'non-existence du soi', mais ceci ne veut pas dire une négation complète et absolue du soi. Nous réfutons le petit soi; cependant, il existe bien un soi vaste et universel. C'est le soi étroit et rétréci, prisonnier du royaume insignifiant de la pensée qui n'existe pas; mais le soi vaste, spacieux et universel existe. Nous devrions nous accorder plus d'occasions de faire l'expérience de cet espace grand ouvert.

TRAVAILLER AVEC LES PERTURBATIONS

La pratique d'Akshobhya



*Nous arrivons à la connaissance par l'expérience personnelle. — Le
Karmapa*

Pour examiner comment gérer les émotions puissantes qui s'élèvent en notre esprit, il serait bon de commencer par une introduction au Bouddha Akshobhya. Dans les enseignements bouddhistes, et en particulier dans la tradition du mahayana (pour ceux qui pratiquent), on trouve les bouddhas des dix directions. Outre le Bouddha Shakyamouni, que la plupart d'entre nous connaisse, figurent tous les bouddhas dans les nombreux mondes des dix directions, des êtres qui ont réalisé le parfait et complet éveil, comme le Bouddha Shakyamouni.

Bien au-delà des multitudes d'océans de mondes, réside le Bouddha Akshobhya dans la terre pure d'Abhirati (*mngon dga'*, 'joie'), située à l'Est. En sanscrit, le nom Akshobhya signifie 'imperturbable' ou 'immuable'. Avant de devenir un bouddha, Akshobhya était un bodhisattva qui a formulé de grands souhaits ou engagements, au nombre desquels le plus grand était le vœu suivant: «A partir de ce jour jusqu'à ce que j'atteigne le plein éveil, je ne laisserai pas s'élever en mon esprit le sentiment de haine ou de colère envers n'importe quel être vivant.» Comme il a réussi à garder fermement cet engagement et n'a jamais faibli, on l'a appelé Akshobhya ou l'imperturbable.

Son nom est lié à son engagement particulier de ne pas se mettre en colère. Il a fait de grands efforts pour maintenir ce vœu sur une longue période, démontrant clairement à quel point il avait un esprit courageux. Nous tous pouvons le prendre comme exemple pour travailler avec nos

perturbations. Dans la vie quotidienne, nous sommes confrontés à un éventail d'émotions, provoquées par des conditions internes et externes. De ces deux-là, les plus délicats ne sont pas les problèmes extérieurs mais ce sont nos conflits émotionnels internes qui sont les plus difficiles à gérer. Dans le bouddhisme, on passe beaucoup de temps à étudier et à faire des recherches sur les perturbations, ainsi qu'à s'entraîner à appliquer les antidotes.

Quand il s'agit de remédier aux perturbations, nous devons d'abord identifier clairement la caractéristique de telle perturbation particulière et ensuite voir comment elle nous affecte. Nous devons aussi l'examiner pour voir si elle est nuisible ou bénéfique. Nous étudions une perturbation particulière soigneusement et apprenons à savoir à quoi elle ressemble; alors seulement, nous serons capable d'y faire face. Autrement, si on ne connaît pas sa nature, nous serons pris par la perturbation et elle va nous submerger. Forcer la situation et bloquer la perturbation n'est pas une solution valable.

Normalement, dans le bouddhisme, quand on parle de perturbations, on se concentre sur trois d'entre elles: l'avidité, la haine et l'ignorance, sous leurs différents aspects. Certaines sont faciles à reconnaître, pour d'autres, c'est plus difficile; il nous faut être patient et prendre le temps de les connaître. Au fil des années, nous sommes devenus tellement familiers des perturbations qu'elles restent en nous sous forme de schémas familiers et habituels, et généralement, nous leur cédon le contrôle. Il nous faut donc une vigilance spéciale qui peut discerner quelle est la condition de notre esprit, alors qu'habituellement nous y prêtons peu d'attention. Pour contrecarrer les perturbations, nous nous familiarisons avec les schémas du climat émotionnel qui traversent notre esprit.

Selon mon expérience personnelle, je sais qu'il faut du temps pour travailler avec les perturbations, et en reconnaître une clairement peut prendre quatre ou cinq ans, peut-être même dix. Pendant toutes ces années,

nous ne nous contentons pas de passer le temps, mais nous nous entraînons et examinons notre comportement et nos actes grâce à l'attention. Nous postons le guetteur de l'attention pour voir comment les perturbations s'élèvent. Ce n'est pas ce que nous faisons habituellement, aussi la colère, par exemple, prend soudain le contrôle avant qu'on ait le temps d'y penser. Mais quand nous installons une sentinelle pour monter la garde et que peu à peu notre attention se développe, nous commençons à voir les causes et les conditions de la colère et ses phases, au fur et à mesure qu'elles se manifestent. Tout ceci nous donnera plus de temps pour y faire face.

Il est important que notre compréhension des causes à l'origine des perturbations soit basée sur notre propre expérience directe. Les explications de quelqu'un d'autre ou son point de vue sur ce qui se passe ne nous aidera pas, parce que cela demeure une simple compréhension. Nous avons besoin de l'expérience immédiate et crue de l'émotion de façon à clairement l'identifier. Nous venons à la connaissance par notre expérience personnelle, qui est la seule manière d'appliquer un remède efficace.

L'engagement d'Akshobhya est en rapport avec toutes les perturbations, mais principalement il a fait le vœu de s'abstenir de la colère. C'est pourquoi on l'a nommé l'imperturbable. J'aimerais donner des conseils sur la manière d'appliquer un antidote à cette perturbation qui nous pose problème.

Il y a quelques années, je me suis intéressé à tout ce qui concerne Akshobhya et sa pratique, et j'ai traduit du chinois en tibétain le *Soutra d'Akshobhya*, qui, jusque là, n'existait pas en tibétain. Le fait d'être plongé dans la traduction a créé une profonde connexion avec Akshobhya, de sorte que l'histoire de sa vie s'est retrouvée liée à mon propre état émotionnel à ce moment-là. Je suis venu en Inde à l'âge de 14 ans et j'ai rencontré beaucoup de situations complexes et problématiques, ce qui fait qu'il m'était difficile de laisser mon esprit reposer naturellement ou paisiblement car il était souvent perturbé. Parfois, quand les choses n'allaient pas bien, je

m'emportais facilement et je fulminais. Je savais que ce n'était pas une bonne chose de se mettre en colère, et pourtant dans certaines circonstances, je ne parvenais pas à la contrôler.

Voilà quelle était la situation quand j'ai commencé les recherches sur Akshobhya. Quand j'ai vu le grand souhait qu'il avait formulé – ne pas laisser la colère apparaître –, j'ai eu le sentiment suivant: «Ah, voilà qui est directement lié à là où j'en suis maintenant»; j'ai pensé que ce serait bien de l'imiter et j'ai fait un plus gros effort.

De nos jours, comment voyons-nous Aksobhya? Habituellement, nous pensons que c'est un bouddha qui réside dans un royaume isolé, très éloigné de nous. Pourtant, quand j'ai réfléchi au souhait qu'il a fait, j'ai eu un sentiment nouveau ou une nouvelle compréhension, l'impression qu'une nouvelle méthode était possible. J'ai pensé à son engagement de ne pas se mettre en colère depuis le moment où il a fait naître la bodhicitta jusqu'à l'éveil complet. Quand nous pensons à notre situation, est-ce que nous pourrions prendre l'engagement de ne pas nous mettre en colère pendant un seul jour, du matin jusqu'à la nuit? Est-ce que nous sommes confiant en notre capacité? Pourrions-nous le faire pendant une semaine? En y réfléchissant, ceci a introduit une nouvelle perspective.

Nous pouvons débattre pour savoir si nous sommes capable de ne pas nous mettre en colère, mais au lieu de discuter, mieux vaut essayer de voir si nous pouvons véritablement le faire. Nous disons parfois: «Oh, je ne peux pas faire ça, ce n'est pas possible», et nous laissons tomber. C'est ce qu'on appelle la paresse du découragement, qui est la pire de toutes les paresse. Au contraire, nous devrions avancer, nous lancer un défi et voir si nous en sommes capable. Est-ce que je peux m'abstenir de me mettre en colère, si ce n'est pour une journée, du moins du petit matin jusqu'à midi? Nous ne perdrons rien à au moins essayer.

Dire «Je ne vais pas me mettre en colère» est facile quand tout va bien et qu'on se sent bien. Cependant, quand des problèmes nous mettent sous

pression ou sont des causes de colère – comme quand on est face à face avec quelque chose de désagréable –, c’est au moment où notre esprit est perturbé que nous apprenons quelque chose. On pourrait dire qu’il y a en nous une personne positive et une autre négative: l’une dit ‘Je vais être contrariée et m’emporter’, et l’autre dit ‘Je ne vais pas me laisser toucher par ça’. Généralement, nous suivons la première personne, celle qui veut se mettre en colère, et ce n’est que très rarement que nous laissons la deuxième gagner. Le problème est que notre attitude contre la colère n’est pas assez ferme; notre position est faible et nous sommes dépassé. Quand nous pourrions donner 100% du contrôle à cette partie de nous qui ne se met pas en colère, alors seulement serons-nous capable de contrer la colère dans une situation difficile, quand elle apparaît avec toute la fougue de son énergie.

Il nous faut établir une position ferme, basée sur la connaissance claire de quel est notre but et du chemin qui y mène. En outre, nous devons être strictement fidèle à notre objectif et ne pas laisser l’esprit s’égarer où il le souhaite. Nous nous en tenons à notre plan et au but que nous nous sommes fixé. Cependant, il ne faut pas devenir trop rigide ou trop sérieux en suivant les indications, sinon la perturbation peut parfois s’aggraver; mieux vaut donc ne pas nous prendre trop au sérieux et être plus détendu. Les choses marcheront mieux ainsi. Nous essayons, et si ça ne marche pas, nous recommençons.

Généralement, les enseignements sur les perturbations sont très personnelles. Autrefois, au Tibet, chaque disciple passait des années dans une relation individuelle avec son maître, qui lui donnait graduellement des commentaires et des instructions spécifiques, ainsi que des conseils personnels. Traiter le sujet des perturbations en seulement une heure est bien difficile à faire de façon bénéfique. Nous continuerons cette discussion demain matin.

METTRE LES ENSEIGNEMENTS EN PRATIQUE

Questions – Réponses



Au lieu de se concentrer sur un objet qui semble être extérieur, on doit se tourner vers l'intérieur et regarder le sujet conscient. — Le Karmapa

Quand on pratique l'attention, on peut se fixer un objectif pour la journée, puis observer ce qui se passe pour vérifier si cela correspond à ce qu'on avait planifié. Autrefois, au Tibet, les pratiquants faisaient un examen intérieur pour voir s'ils pouvaient s'appuyer sur un antidote à leurs perturbations. Si c'était efficace, ils sortaient une pierre blanche, sinon ils en sortaient une noire. Ceci leur donnait une image précise de leurs progrès: est-ce que l'antidote fonctionne ou non?

Pour eux, cette pratique était un peu comme un jeu qu'ils aimaient bien et nous pouvons suivre leur exemple et ne pas trop nous prendre au sérieux. Tout en travaillant avec les perturbations, nous pouvons être ouvert et de bonne humeur. Cette intention est importante car elle crée une atmosphère favorable à un esprit détendu, joyeux et plus spacieux.

Quand on applique l'antidote, c'est comme si on devenait deux personnes, l'une positive et l'autre négative. Nous devons décider laquelle des deux suivre et être ferme, sinon notre esprit hésite et change facilement. Dans cet état instable, il est difficile de remédier aux perturbations avec succès. Une fois que nous avons décidé de quel côté nous allons aller, nous devons nous rappeler notre engagement régulièrement. Sinon, à un certain point, notre résolution va décrocher. Ce sont la détermination, le courage et l'engagement venus du fond de notre être qui nous permettent de maintenir notre résolution.

J'imagine parfois qu'il serait utile d'enregistrer notre résolution sur un

appareil, qui nous la repasserait automatiquement quand nous vacillons, pour que nous puissions nous entendre en train de faire cette promesse. Ce qui se produit souvent est qu'une fois que nous avons pris la résolution de faire quelque chose, nous sommes incapable d'appliquer l'attention et la vigilance nécessaires pour la maintenir. Notre esprit est captivé et distrait par les apparences extérieures et nous oublions peu à peu ce que nous voulions faire.

Pour développer l'attention, nous pouvons examiner l'état de notre esprit toutes les trois heures pendant trois mois, et ainsi activer un rappel. Au bout de trois mois, même si nous ne contrôlons pas notre esprit parfaitement, nous aurons peu à peu créé une nouvelle habitude.

Il serait bien maintenant d'avoir des questions-réponses. Généralement, les gens viennent me poser un vaste éventail de questions, dont certaines sont importantes et d'autres moins. Comme j'ai beaucoup de travail, il ne m'est pas possible de répondre à toutes et, en fait, je pense que si on regarde bien, nous finissons par trouver la réponse nous-même. Par exemple, dans ses jeunes années, le Bouddha était curieux et cherchait à connaître la vérité à propos de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort.

Il posait des questions et regardait en lui-même pour trouver les réponses; finalement, il s'engagea et quitta la maison pour apprendre ce qu'il voulait savoir. De même, il est bon de s'entraîner et de chercher nos propres réponses aux questions que nous avons, parce qu'en fait nous apprenons beaucoup dans ce processus de recherche. Il est difficile de dire combien nous apprenons par le simple fait de poser une question et de recevoir une réponse.

QUESTIONS – RÉPONSES

Quand on rencontre de grands maîtres, certaines personnes éprouvent parfois de l'attachement, de l'anxiété et de la peur. Le ressentiment et la colère peuvent se manifester dans ces situations, ce qui peut être problématique. Que pouvons-nous faire

?

Quand nous, pratiquants du dharma, rencontrons une situation difficile ou éprouvante, il ne faudrait pas la voir comme extérieure à nous. Au lieu de regarder vers l'extérieur et de voir un 'obstacle', nous devrions regarder vers l'intérieur et voir la connexion avec notre esprit. Ceci nous permet de reconnaître tout ce qui apparaît autour de nous comme la production magique de notre esprit. En outre, nous pouvons comprendre que, dans toute situation donnée, les gens auront des façons de voir différentes, ils auront des perceptions très diverses. Notre esprit fait des myriades de projections qui dépendent de nos différents schémas habituels.

Il est important de se souvenir que ce que nous voyons n'est pas quelque chose qui nous vient de l'extérieur, mais plutôt la projection de notre esprit, façonnée par les empreintes qui s'y trouvent. Voici comment nous devrions voir toutes les situations. Si nous pensons que ce qui apparaît vient de l'extérieur et que nous nous concentrons dessus comme si c'était un objet séparé, nous créons une distance fautive, qui produit ensuite des espoirs, des craintes et des doutes. Donc, au lieu de nous concentrer sur un objet qui semble être extérieur, nous devons nous tourner vers l'intérieur et regarder le sujet conscient.

De ce point de vue, les situations difficiles sont en fait une occasion d'apprendre quelque chose et de nous améliorer en appliquant les antidotes aux perturbations. Voici la motivation avec laquelle nous devrions aborder les situations problématiques.

Quand nous pratiquons les mantras ou ce que vous nous avez enseigné, comment le faire d'une manière qui nous amène plus profondément dans les enseignements? Et deuxièmement, comment rester proche de vous, même quand vous êtes loin?

Pour répondre à votre première question: la source des mantras est liée à ce qu'on appelle *den tsik (bden tshig)* ou 'paroles de vérité'. On peut les expliquer de deux façons: on peut les voir comme étant en rapport avec la

façon dont les choses sont véritablement, en d'autres termes, la vraie nature des phénomènes. Ou bien, on peut les voir comme des paroles de vérité clairement énoncées, comme des expressions qui ne sont pas fausses. Les mantras sont en rapport avec cette deuxième description.

Les mantras que nous récitons sont liés à une divinité particulière, par exemple, Avalokiteshvara. Depuis l'instant où il a généré la bodhicitta, il a fait le grand souhait de faire le bien des êtres vivants; il a fermement gardé son engagement sans faiblir et n'a pas trompé les autres. Réciter son mantra nous rappelle sa motivation fiable. La plupart des mantras sont liés à un nom de divinité, et ils représentent le courage, la force mentale et l'engagement sans faille de cet être. Il est important que les mantras aient cette connexion profonde, parce que quand nous sommes amenés à réciter des mantras, il ne s'agit pas juste de répéter de simples mots; le mantra a une histoire et un contexte, et quand nous le savons, le mantra peut transmettre son pouvoir spécial.

En réponse à votre deuxième question, pour ne pas se sentir séparé du maître même s'il est loin, la pratique principale consiste à s'entraîner à incarner, autant que possible, les qualités de l'esprit du maître: sa compassion, son amour, etc. Plus nous développons ces qualités, plus nous sommes proche du gourou. Il est étrange que parfois, quand quelqu'un est loin, nous avons le sentiment que cette personne est tout proche, et quand elle est proche, il y a un sentiment de distance. Le sentiment de proximité ou d'éloignement ne dépend pas vraiment de la proximité ou de la distance physique. Il est aussi vrai que nous nous sommes rencontrés de nombreuses fois dans le passé et espérons nous rencontrer de nombreuses fois dans le futur.

J'ai un problème avec la colère. Quand elle arrive, je ne m'occupe plus d'engagements, des autres ou de moi-même. J'ai l'impression qu'il y a des murs autour de moi et que je suis séparé de tout le monde. Un autre problème avec la colère, c'est qu'elle apparaît tellement vite que je ne la vois pas arriver. Elle jaillit de nulle part et prend le dessus.

Comment puis-je la voir venir et l'arrêter avant qu'elle n'ait d'emprise sur moi? Et si elle prend le dessus, comment est-ce que je me libère ?

Il existe deux approches. L'une consiste à appliquer l'attention, la conscience et la vigilance afin de savoir ce qui se passe à l'intérieur de nous, et ceci nous empêche d'être accablé. La colère peut se manifester de façon soudaine. Si vous savez nager, par exemple, et que brusquement vous tombez à l'eau et paniquez, vous oubliez que vous savez nager. Aussi est-il important de toujours nous efforcer d'être attentif, conscient et vigilant.

Au cours de notre vie, nous nous sommes tous mis en colère de nombreuses fois, et quand nous repensons à ces incidents, nous voyons qu'on dirait que nous sommes devenu quelqu'un d'autre. Quand nous nous mettons en colère, nous sommes transfiguré et devenons effrayant. Si nous pensons à notre esprit à ce moment-là, c'est comme s'il était devenu un inconnu, quelqu'un de très différent de qui nous sommes normalement. A chaque fois que nous nous sommes emporté dans le passé, c'est pour nous une perte et il n'est pas utile d'en ajouter. Nous pouvons, cependant, apprendre de ces expériences en examinant les inconvénients et les défauts de la colère, et en venir ainsi à reconnaître la colère pour ce qu'elle est vraiment.

La deuxième partie de votre question portait sur la vitesse à laquelle la colère arrive. Et ici, être attentif, alerte et vigilant est une aide. Parfois il y a un signe avant-coureur de l'arrivée de la colère; vous avez le sentiment 'oh, ça ne va pas bien se passer. Je sens venir la colère.' Et d'autres fois, la colère arrive brusquement. Elle éclate immédiatement dans la seconde qui suit et nous n'avons pas le temps de penser entre ces deux moments. Avant de nous déchaîner, il pourrait être utile de raviver le souvenir de ce que notre maître nous a conseillé : 'Mon lama a dit de ne pas se mettre en colère'. Il est aussi vrai que nous nous mettons en colère quand arrive quelque chose de désagréable, que nous ne voulons pas, aussi il peut être utile d'évoquer quelque chose de plaisant et d'agréable à la place. Ceci ne

modifiera peut-être pas complètement la colère mais ce glissement pourrait l'atténuer.

Si nous travaillons à être attentif, alerte et vigilant, nous verrons que la colère est en fait un processus qui apparaît par étapes, et ceci nous donnera l'occasion de l'arrêter avant qu'elle ne devienne pleinement manifeste.

Il y a quelques mois, j'ai eu la crainte que mon lama ne soit plus avec nous pour bien longtemps, et cette peur s'est amplifiée et s'est étendue à d'autres domaines où, auparavant, je n'avais pas de peur. C'en est arrivé au point où, maintenant, j'ai peur de la peur elle-même. Comment regagner la clarté ?

Il est facile de parler de ceci, mais, en réalité, il est difficile de faire face à ce genre de problème. Je peux dire quelque chose, mais je pense qu'il est vraiment difficile de gérer cette émotion de peur. Une façon de travailler sur la peur de perdre votre maître est de ne pas se focaliser sur le maître extérieur, mais sur le maître intérieur. Les textes parlent d'un ami spirituel extérieur et d'un intérieur. Le premier est celui qui nous enseigne le dharma. Si nous sommes habile en méditation, le second est en fait la pratique qui a mûri dans notre esprit. Toutes les choses positives en nous que notre lama nous a enseignées sont expérimentées comme une présence significative ou un certain sentiment de pondération. En fait, le mot gourou vient de la racine sanscrite gru qui veut dire 'lourd' ou 'de poids'. Nous pouvons placer notre confiance en ce maître intérieur, ce qui nous donnera une certaine indépendance. Notre lama intérieur devient un lieu vers lequel nous tourner pour trouver refuge, et alors nous ne nous sentirons plus seul, vide ou craintif. Il est donc important de ne pas s'appuyer uniquement sur le gourou extérieur pour les enseignements, mais de construire également notre gourou intérieur. Avec le temps, notre propre esprit devient un refuge dans lequel nous pouvons placer nos espoirs.

Notre maître nous a offert beaucoup de bijoux vivants inestimables, mais d'une certaine manière, ils se sont perdus et quand on les cherche, on ne les trouve pas. Nous devons garder ces bijoux à l'esprit et placer notre

confiance en eux comme points de référence, comme ressource sur laquelle nous pouvons compter. Quand cette confiance se développe, nous pouvons nous appuyer sur ce qui est devenu une partie de notre propre esprit.

J'ai un souci avec le fait de prendre un vœu que nous allons ensuite enfreindre. Hier soir, vous avez parlé de prendre le vœu de ne pas se mettre en colère, vœu qui peut s'avérer difficile à garder. Pourriez-vous parler de cette peur et puis nous dire que faire quand on se rend compte qu'on a enfreint ce vœu?

Il est important de savoir qu'ici nous ne parlons pas des vœux de pratimoksha ou de bodhisattva, avec tous les préceptes à observer et les éventuels manquements. Dans le cas du travail avec la colère, 'vœu' est peut-être un mot trop fort. Pour le dire simplement, nous ne faisons qu'essayer. Et si nous n'y arrivons pas, alors nous essayons à nouveau. Si nous perdons une fois, alors nous essayons encore dix fois. Si nous perdons dix fois, nous essayons cent fois. Quand nous pensons aux perturbations, pensons qu'elles ne sont pas si lourdes ni pénibles, car il est important de ne pas perdre courage. Si nous échouons, nous assumons et continuons. Être courageux et ne pas se décourager, voilà la clé. Donc, quand on travaille avec la colère, c'est différent des vœux de pratimoksha et de bodhisattva avec leurs préceptes. Dans ce cas, on essaie simplement de voir ce qui fonctionne.

Que pensez-vous de cette situation? Il y a deux gars et un troisième se trouve derrière eux. Le troisième connaît les deux autres et est complètement libre. Quand je peux être en contact avec lui, j'essaie d'être comme ça mais ce n'est pas facile. Pouvez-vous nous parler du troisième gars et comment rester avec lui ?

Peut-être que ce gars-là, c'est vous. Imaginez que vous vous trouvez entre deux conseillers qui vous font des commentaires diamétralement opposés; l'un vous donne de bons conseils, l'autre des mauvais. C'est à une telle situation que les hommes politiques sont parfois confrontés. Le choix du conseiller que vous allez suivre est crucial. Généralement, on en écoute un

un peu et l'autre un peu aussi, mais cette façon de faire n'éclaire pas ce dont nous avons vraiment besoin.

Ce que nous devrions faire, c'est regarder notre propre esprit. Nous pouvons écouter les deux conseillers si nous savons ce qu'au fond nous pensons. Autrement, si notre esprit est incertain et que nous écoutons l'un ou l'autre des conseillers, les choses ne se passeront pas bien. D'abord, il nous faut savoir ce que nous pensons et ce dont nous avons besoin, et ensuite nous écoutons un conseiller. Si leurs paroles sont en accord avec ce que nous savons, nous acceptons ce qu'ils disent. En somme, nous devons prendre nos propres décisions en sachant quels sont nos objectifs, ce que nous pensons et ce dont nous avons besoin. Les conseillers ne peuvent pas prendre les décisions à notre place.

J'ai une question qui porte sur votre enseignement d'hier sur la pratique d'Akshobhya. Quand l'esprit des gens n'est pas stable, des conflits apparaissent. Si nous parlons avec quelqu'un et ne nous mettons pas en colère, est-ce la même chose que d'être patient? Précédemment, à Bodhgaya, Votre Sainteté a dit que si nous ne réagissons pas à des personnes qui nous portent tort, cela est en soi-même nuisible. Il existe aussi des enseignements sur la pratique de la colère vajra. Que devons-nous faire ?

En général, se mettre en colère n'est pas difficile; c'est de ne pas se mettre en colère qui est un défi. Dans les textes du mahayana et du vajrayana, on parle d'amener la colère sur le chemin, en particulier dans le mantra secret. Cependant, ces explications supposent que vous avez déjà le contrôle sur vos perturbations et que l'amour est votre motivation première. Si ce n'est pas le cas, prendre la colère comme chemin sera très difficile.

En tant que débutants, nous devons appliquer les antidotes aux perturbations, en particulier pour la colère. Nous devons étudier et pratiquer leurs remèdes car, de cette façon, nous allons peu à peu nous développer et nous finirons par être capable de prendre les perturbations comme chemin.

Je travaille pour une ONG qui éduque les parents sur la manière de re-connecter leurs

enfants avec la nature et aussi de renouer les liens à l'intérieur même de la famille. Nous leur demandons, par exemple, s'ils pourraient passer une heure ensemble sans regarder leurs écrans. Nous les informons également des nuisances des radiations provenant des écrans pendant toutes les heures que leurs enfants passent devant eux. Cependant, les gens ne veulent pas entendre notre message et je dois parfois batailler pour trouver des moyens habiles.

Tous les objets numériques qui emplissent notre vie nous ont volé beaucoup de choses, y compris notre bonheur mental, ainsi que notre connexion les uns aux autres et avec la nature. A table, les membres d'une même famille ne se parlent pas mais envoient des textos. Nos sentiments et l'expérience que nous faisons les uns des autres sont affectés négativement, et il en est de même de notre connexion à l'endroit où nous vivons. Par exemple, à l'endroit où je vivais au Tibet, nous avons un sentiment riche et fort pour notre patrie. Mais, pour des citadins, leur patrie est peut-être une pièce ou un appartement dans un grand immeuble, où ils peuvent passer dix ans sans parler à leurs voisins.

Non seulement ils n'ont pas de relation avec les humains qui les entourent, mais ils ont aussi perdu leur connexion avec la nature. Il n'en est pas ainsi pour les Tibétains. Quand vous dites 'patrie', cela évoque des images de montagnes, de vallées et de rivières, tout un paysage naturel. De nos jours, les gens passent tellement de temps sur leurs appareils numériques que leur esprit se rétrécit et qu'ils se sentent seuls et déprimés par manque de connexion vraie avec d'autres personnes et avec la nature.

Il y a aussi une différence dans notre façon d'élever et d'éduquer nos enfants. Je pense qu'il est important de passer du temps dans un environnement naturel, et même les villes ont des parcs. L'essentiel est de garder le moral et de ne pas se décourager. Si nous pouvons inspirer les autres et nous-même, c'est le mieux.»

REMERCIEMENTS



C'est toujours un plaisir de remercier les personnes qui ont rendu un projet possible. Tout d'abord les deux traducteurs, Tyler Dewar et David Karma Cheupèl, ont passé des décennies au service des lamas et du dharma. Nous les voyons habituellement sur l'estrade, pourtant en coulisses ils font encore plus. Qu'ils soient remerciés pour toutes les heures qu'ils ont données. Ce livre est né d'une conversation avec Beata Stępień, qui est à l'origine de la belle conception de cet e-book et qui s'occupe aussi du site internet dharmaebooks.org. Comme elle le fait depuis des années, Yéshé Wangmo a relu le texte et fait d'excellentes suggestions. Maureen McNicholas, des éditions de KTD, a aussi lu le manuscrit et apporté ses suggestions. Que le texte final leur rende leur générosité en étant bénéfique à un océan de lecteurs.

BIBLIOGRAPHIE



OUVRAGES DU OU A PROPOS DU 17^E KARMAPA, ORGYEN TRINLE DORJE, EN FRANÇAIS:

Les routes de la compassion

Sa Sainteté le 17^e Gyalwang Karmapa
Éditions Claire Lumière

Cultiver la compassion

Sa Sainteté le 17^e Gyalwang Karmapa
– e-book Karmapa Foundation Europe
– Éditions Claire Lumière

Le Cœur de l'homme est noble

Sa Sainteté le 17^e Gyalwang Karmapa
Éditions Presses du Châtelet

The Dance of 17 Lives: The Incredible True Story of Tibet's 17th Karmapa
by Mick Brown. Bloomsbury USA: New York, NY, 2005.

Le Futur, c'est maintenant

Éditions Claire Lumière

Une musique venue du ciel

de Michele Martin
Éditions Claire Lumière

Karmapa 900

Éditions Karmapa Foundation Europe

Le Livre du Kagyu Meunlam

Éditions Kagyu Mönlam International Trust

COPYRIGHTS



Publishers: KTD PUBLICATIONS & DHARMAEBOOK.ORG

Translation: Claude-Marie Bonniot

© The Seventeenth Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). For any other usage or distribution, contact contact@dharmaebooks.org for permission.

First e-book edition: September 2019

Cover and Layout: Beata Karma Tashi Drolkar

Cover photo: Tsurphu Labrang

[KTD PUBLICATIONS](http://KTD.PUBLICATIONS)

DHARMAEBOOKS.ORG

